

การศึกษาเรื่องสัญชาตญาณและการเชื่อมต่อจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา

A Study of Instinct and Spiritual Connection in Buddhism

พระมหาทองเก็บ ญาณพโล

วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phramaha Thongkeb Yanapalo

Dhammaduta College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: thongkeb@hotmail.com

วันที่รับบทความ: 23 เมษายน 2567; วันที่แก้ไขบทความ 10 มิถุนายน 2567; วันที่ตอบรับบทความ: 12 มิถุนายน 2567

Received: April 23, 2024; Revised: June 10, 2024; Accepted: June 12, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับทัศนะเรื่องสัญชาตญาณและการเชื่อมต่อจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องหมายทางศาสนาที่มีบทบาทสำคัญต่อผู้นับถือศาสนาพุทธ และส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและจุดมุ่งหมาย รวมถึงวิถีชีวิต การศึกษาในเบื้องต้นเริ่มต้นด้วยการศึกษาความหมายของสัญชาตญาณและจิตวิญญาณในมุมมองของศาสนาพุทธ

การศึกษานี้พบว่า สัญชาตญาณคือสิ่งที่เป็นแรงกระตุ้นจากภายในอาจเรียกว่าเป็นแรงบันดาลใจหรือพลังที่เป็นแรงขับของบุคคลที่มีความแตกต่างกันไป ตามแต่อุปนิสัยส่วนตัว แต่โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์มีสัญชาตญาณพื้นฐานที่คล้ายๆกัน และมีจุดร่วมของความเป็นมนุษย์ที่เป็นเอกลักษณ์ การพยายามยกระดับจากสัญชาตญาณเข้าสู่กระบวนการพัฒนาทางจิตวิญญาณทำให้มนุษย์นั้นแตกต่างจากสัตว์ด้วยการใช้สติปัญญาไตร่ตรองด้วยเหตุผล อันเกี่ยวพันกับจิตวิญญาณซึ่งก็คือ ความตื่นตัวและความรับรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในใจของบุคคลซึ่งกระบวนการ พัฒนาและยกระดับจิตวิญญาณนั้นศาสนาพุทธได้นำเสนอให้ผ่านกระบวนการปฏิบัติธรรม ซึ่งปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นถือเป็นประสบการณ์ทางศาสนาส่วนบุคคล เมื่อมนุษย์สามารถเชื่อมกับจิตวิญญาณภายใน นำไปสู่ผลสำเร็จซึ่งก็คือสามารถเสริมสร้างความสุขให้แก่ชีวิต เนื่องจากสามารถทำให้เข้าใจคุณค่าของชีวิตและหาสิ่งที่จริงแท้ในชีวิตในวิถีที่ถูกต้อง อันเป็นการพัฒนาจิตใจที่มีส่วนส่งเสริมคุณธรรมและปัญญาในการใช้ชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คำสำคัญ: การเชื่อมต่อ; จิตวิญญาณ; ศาสนาพุทธ; สัญชาตญาณ

Abstract

This research paper examines instinct and spiritual connection in Buddhism. It is concerned with the investigation of instinct and spiritual connections in Buddhism. It is part of the religious symbols that play an important role in the Buddhist faith, affecting changes



in attitudes and goals, including ways of life. The preliminary study begins with the study of the meaning of intuition and spirituality from the Buddhist perspective.

This study found Intuition is an intrinsic impulse. It can be called the inspiration or driving force of different individuals. according to personal character, but fundamentally, humans have similar basic instincts. and has a shared sense of humanity that is unique. Attempting to elevate from intuition to spiritual development processes, human beings differentiate from animals by using their intellect. Ponder with reason. It has to do with spirituality, which is awareness of the reality that arises within a person's mind. The process of spiritual development and elevation that Buddhism presents through the process of dharma practice, in which the phenomena that occur are personal religious experiences, occurs when human beings can connect with the spirit within, leading to success, that is, being able to add happiness to life. Because Humans are able to understand the value of life and find the truth in life in the right way. This is the development of the mind that promotes morality and wisdom in living so that one can live in society happily.

Keywords: Connection; Spirituality; Buddhism; Intuition

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าในโลกยุคปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นความพยายามของมนุษย์ในการสรรค์สร้างสิ่งต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกในชีวิต และมีความต้องการที่จะปรับปรุงชีวิตของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น นี่คือการเป่าประกายของการสร้างสรรค์อารยธรรมของมนุษย์และการมุ่งสร้างสังคมขึ้นมาเพื่อสนองต่อความต้องการในด้านต่างๆ ของมนุษย์ แม้ความเจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ จะมากมายเพียงใด แต่มนุษย์กลับยังรู้สึกต้องการบางอย่าง ต้องการแสวงหาโดยบางครั้งตัวมนุษย์เองยังไม่อาจรู้ว่าปลายทางของความ ต้องการในสิ่งที่ตนแสวงหา คือสิ่งใด อีกทั้งมนุษย์ยังต้องเผชิญกับปัญหาทั้งทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้วยสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยสำคัญซึ่งอาจส่งผลโดยตรงหรือโดยอ้อมกับบุคคล ที่สามารถปรากฏหรือประสบได้กับกลุ่มคนหลายกลุ่ม และพบเจอปัญหาได้กับคนหลายช่วงวัย ตั้งแต่ความเจ็บป่วยที่เกิดได้กับเด็กไปจนถึงคนชรา และภาวะความเครียด ความกดดันในชีวิต อันเป็นความทุกข์ที่ประสบได้กับคนเราที่ส่งผลกระทบต่อภาวะทางจิต ส่งผลให้คนหลายกลุ่มมีภาวะความผิดปกติที่เกิดขึ้นทางจิต ซึ่งสิ่งต่างๆ ที่กระทบกับมนุษย์ล้วนเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและมนุษย์เองก็ให้ความสนใจในการศึกษาเพื่อหาทางออกและวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อปลดปล่อยพันธนาการต่างๆ เหล่านั้นที่ก่อให้เกิดความไม่สบายกายและความไม่สบายใจ ท่านพุทธทาสภิกขุเสนอว่า “นอกเสียจากจะสามารถหาวิธีการเอาชนะภาวะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือเอาชนะความอยาก ความโกรธ และความหลงผิด



ได้ โดยทำที่สุดแล้วพระพุทธเจ้าได้พบวิธีการเอาชนะและปลดปล่อยสภาวะแห่งทุกข์เหล่านั้น ซึ่งใช้วิธีการแห่งปัญญาหรืออภัยความรู้ที่ถูกต้อง” ประเด็นที่ให้ความสนใจศึกษาในมิติทางพุทธศาสนานั้น เนื่องจากพุทธศาสนา คือ “วิชาการรวมทั้งระเบียบปฏิบัติ สำหรับจะให้เราทำอะไรเป็นอะไร” โดยบทความนี้เน้นเรื่องของการศึกษาเรื่องสัตยชาติญาณและการเชื่อมต่อจิตวิญญาณในศาสนาพุทธซึ่งมีความสำคัญอย่างมากในการตระหนักถึงความเป็นมาของชีวิตและเข้าสู่กระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งการพัฒนาจิตวิญญาณในศาสนาพุทธเป็นไปในรูปแบบใดผู้เขียนจะอธิบายในลำดับต่อไป ในเบื้องต้นผู้เขียนเห็นว่าการจะเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาโดยวิธีการเชื่อมต่อจิตวิญญาณในทางศาสนาพุทธนั้นควรที่จะเข้าใจบริบทพื้นฐาน เพื่อให้เห็นความหลักความเป็นจริงหรือที่เรียกว่าสัจธรรม (Truth) ได้อย่างถ่องแท้ ซึ่งการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับมนุษย์อยู่ภายใต้การศึกษาปัญหาภายใต้เรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

วัตถุประสงค์การศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสัตยชาติญาณและการเชื่อมต่อจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ผู้เขียนใช้วิธีการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (Documentary research) ทำการสังเคราะห์ตามกรอบแนวคิดการนำเสนอบทความ และทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) พร้อมการอธิบายขยายความให้เชื่อมโยงกัน

ว่าด้วยเรื่องการทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์มีคำอธิบายในหลายแนวทาง ซึ่งปรากฏคำอธิบายในทางหลักจิตวิทยา หลักสังคมวิทยา หลักปรัชญา และหลักมานุษยวิทยา คำอธิบายก็แตกต่างกันไปตามบริบทของเนื้อหาที่บรรดานักวิชาการสาขานั้นๆ มีความเชี่ยวชาญ อาทิเช่น คำอธิบายธรรมชาติของมนุษย์ในแนวทางปรัชญา ยกตัวอย่าง “นักปรัชญาโทมัส ฮอบส์ มีทัศนะที่ว่า เขาได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า ธรรมชาตินั้นได้ทำให้มนุษย์มีความเท่ากันทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แม้ว่าในรายละเอียดอาจจะมีบางคนที่ร่างกายแข็งแรงกว่าบางคน หรือบางคนอาจมีจิตที่คิดเร็วกว่าบางคน แต่นั่นไม่ใช่สิ่งสำคัญ เพราะโดยสาระสำคัญแล้ว แม้คนที่อ่อนแอที่สุดก็สามารถทำร้ายคนที่แข็งแรงกว่าได้ โดยอาจอาศัยอาวุธหรือไม่ก็จ้ำจวนคนอื่น นอกจากนี้โดยธรรมชาติมนุษย์มักมีความทะเยอทะยาน และทำทุกอย่างเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองมนุษย์ไม่เคยทำอะไรเพื่อคนอื่นเพราะมนุษย์มีธรรมชาติที่เห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์นี้เองที่เป็นเหตุให้มนุษย์กระทำทุกอย่างเพื่อตนเอง สภาวะตามธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์ต่างก็มีธรรมชาติของการอยู่รอดด้วยตนเอง ดังเช่นหมาป่าที่ออกล่าเหยื่อ ดังนั้นโดยสัตยชาติญาณของมนุษย์ย่อมมีความเห็นแก่ตัวเป็นที่ตั้ง มีความเลวร้ายขี้และโหดร้าย ต่างก็



ไม่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันและต่างก็ต้องระวังว่าตนเองจะถูกทำร้ายจากอีกฝ่ายหนึ่ง ทุกคนต่างปกป้องและรักษาชีวิตของตนเองเพื่อให้มีชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ในสังคมนั้น (Hobbes, 1996, p. 82)

เรื่องจิตวิญญาณมักถูกมองว่าเป็นเรื่องลึกลับและยากที่จะเข้าถึงสำหรับคนทั่วไป ผู้เขียนพยายามสะท้อนให้เห็นถึงมุมมองที่สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้นว่าจิตวิญญาณนั้นไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัวเกินไป การมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณยังไม่ได้เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในสังคมทั่วไป หรือยอมรับเฉพาะในกลุ่มที่มีความสนใจในเรื่องนี้เป็นพิเศษ กลุ่มคนที่มีความเชื่อทางศาสนา มักจะมีประสบการณ์และการรับรู้ทางจิตวิญญาณมากกว่า เนื่องจากการฝึกปฏิบัติและการศึกษาที่ลึกซึ้งในเรื่องนี้

คนแตกต่างจากมนุษย์อย่างไร

“คำว่า คน หรือมนุษย์นี้มีความหมายเกือบจะคล้ายกัน คือ คนที่เกิดมาเป็นคนที่มีความจิตใจสูง เรียกว่า มนุษย์ มนุษย์มาจากคำว่า มน (จิตใจ) จึงแปลว่า เป็นผู้ที่มีความจิตใจสูง” ท่านพระพุทธทาสภิกขุมีทัศนะเกี่ยวกับคนไว้ว่า คนคือสัตว์ที่ยังมีกิเลส ไม่ว่าจะพูด ทำ หรือคิดก็เป็นไปด้วยกิเลส แต่ถ้าหมายถึงมนุษย์ก็หมายถึงผู้ที่มีความสูง คนหรือมนุษย์ก็ยังมีส่วนบกพร่องที่จะต้องเรียนรู้แสวงหาเพื่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นโดยธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความต้องการเป็นพื้นฐาน ความต้องการที่จะแตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่นๆ ก็คือการพยายามยกระดับตนเองขึ้นมาให้สูงกว่าสัตว์ แต่จะทำอะไรให้คนสามารถกลายเป็นมนุษย์โดยเต็มเต็มการเป็นมนุษย์นี้ได้อย่างสมบูรณ์ พระแมน ฐิตเมโธ ได้สรุปแนวคิดเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะของพระพุทธทาสภิกขุไว้ว่า “มนุษย์เป็นอนัตตาเพราะประกอบด้วยธาตุ 4 ชั้น 5 มนุษย์มีความทุกข์เพราะความไม่รู้และยึดมั่นถือมั่น โดยยึดชั้นธมาเป็นตัวการ ซึ่งยึดชั้นหนึ่งชั้นเดียวก็เป็นทุกข์ การกระทำของมนุษย์ไม่เป็นอิสระสิ้นเชิงแต่สามารถพัฒนาสู่อิสรภาพที่แท้จริงได้ด้วยความเพียรแห่งเหตุและปัญญา” (พระแมน ฐิตเมโธ, 2561)

ที่มาแห่งเหตุของพฤติกรรมของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนา

พฤติกรรมของมนุษย์มีความซับซ้อน บางครั้งการแสดงออกของการกระทำ คำพูดและความคิดมิได้สัมพันธ์กัน บางครั้งมีความขัดแย้งด้านการแสดงออก เช่นบางครั้งคนเราสามารถหัวเราะและร้องไห้ได้ในเวลาเดียวกัน และบางครั้งความรู้สึกทุกข์ก็เกิดขึ้นในคราวเดียวกัน ความซับซ้อนที่ละเอียดขึ้นมาคือการพิจารณาเรื่องความดีและความเลวของมนุษย์นั้นไม่สามารถตัดสินได้จากการมองเพียงผิวเผินจากรูปลักษณ์หรือการกระทำที่แสดงออกมามีภายนอกได้ เราจะเห็นว่าบางคนมีการแสดงออกที่ดี การแต่งกายที่ดูสะอาดสะอ้านแต่กลับมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไร้ซึ่งมารยาทและขัดกับศีลธรรมที่มนุษย์พึงมี บางคนได้รับทั้งการศึกษาและการอบรมสั่งสอนหรืออยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ดีก็ไม่สามารถซึมซับตัวอย่างที่ดีจนก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีได้ แต่บางคนแม้อยู่สภาพแวดล้อมที่ขึ้นแค่นดินร่นแต่กลับมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง คำถามคือสิ่งใดที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวหรือชักจูงให้บุคคลนั้นสามารถยืนหยัดอยู่ได้แม้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ชวนยั่วให้ชีวิตไปทางที่มัวหมอง (ARDI, 2021)



พฤติกรรมของมนุษย์ การแสดงออกทางการกระทำที่มีผลสัมพันธ์กับความคิดและความรู้สึก สาเหตุที่มาของการกระทำนั้น มีทฤษฎีทางจิตวิทยา และศาสตร์สาขาวิชาที่ทำการศึกษากิจกรรมของมนุษย์ โดยเฉพาะ เพื่อทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมและธรรมชาติของมนุษย์ สิ่งที่เป็นธรรมชาติพื้นฐานของสัตว์และมนุษย์คือ สัญชาตญาณ หากแต่สัญชาตญาณของมนุษย์อยู่ในระดับที่ลึกซึ้งและมีความซับซ้อนกว่าสัตว์ มนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความซับซ้อนทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ชนิดอื่นๆ และสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์ประเภทอื่นคือ มนุษย์ถูกสร้างให้มีสติปัญญา ในทางพระพุทธศาสนาได้นำเสนอว่า มนุษย์ต่างจากสัตว์ได้ด้วยการมีคุณธรรมและความดี การที่มนุษย์สามารถคิดไตร่ตรองใช้สติปัญญา หาเหตุผลได้นั้นทำให้เห็นว่าที่มาแห่งเหตุของพฤติกรรมมีปัจจัยต่างๆเป็นองค์ประกอบ อีกทั้งมีเจตนาที่อยู่ในส่วนของสมองและจิตใจเป็นตัวควบคุม (คลังความรู้ SciMath. 2560)

คำอธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์สามารถให้อธิบายได้ในเรื่องของกฎแห่งกรรม ภายใต้หลักจริยธรรมที่มุ่งเน้นเรื่องของการพิจารณาความประพฤติกและการกระทำระหว่างถูกต้องและไม่ถูกต้อง กฎแห่งกรรมมักเป็นตัวช่วยในการกำหนดพฤติกรรมที่มีแนวโน้มให้คนทำแต่ความดีและเมื่อคนทำดีก็จะได้ผลลัพธ์เป็นไปในทางดีด้วย ในขณะที่คนทำเลวหรือละเมิดศีลธรรม กฎแห่งกรรมอาจมีผลทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดีตามมาเช่นกัน ซึ่งการพิจารณาเรื่องกฎแห่งกรรมนำมาซึ่งการสร้างเกณฑ์การตัดสินใจระหว่างดีชั่วถูกผิด ซึ่งภายใต้การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ ภายใต้การหลักกฎแห่งกรรมทำให้เห็นว่ามนุษย์มีพฤติกรรมหรือการกระทำบางอย่างที่มีแนวโน้มที่เป้าหมายของการกระทำและวิธีการของการกระทำต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีการตัดสินใจจากปัจจัยที่แตกต่างกัน เช่นปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ปัจจัยจากสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยจากบุคลิกภาพ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยที่ว่านี้มีส่วนผลักดันให้คนมีพฤติกรรมและการแสดงออกที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่หลากหลายด้วยเช่นกัน ดังนั้นการศึกษาเรื่องพฤติกรรมและการแสดงของคนที่เกิดขึ้นในสังคม สามารถสืบหาเหตุปัจจัยได้ ซึ่งหมายถึงการสืบหาที่มาของการเกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกันของคน และส่งผลให้คนแต่ละคนมีรูปแบบชีวิตที่แตกต่างกัน ปฏิจักษ์สมุปบาท “แปลความเบื้องต้นคือการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายโดยอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกัน จึงเกิดมีขึ้น หรือการที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยสืบเนื่องสัมพันธ์เกี่ยวกันมา” ซึ่งหลักปฏิจักษ์สมุปบาทแบบประยุกต์ แสดงการเกิดขึ้นของชีวิตแห่งความทุกข์หรือการเกิดแห่งชีวิต มีตัวตนซึ่งอย่างไรแล้วย่อมมีทุกข์เป็นผลลัพธ์อย่างแน่นอน พระพุทธเจ้าจึงได้สอนทางแห่งการดับทุกข์คือให้ตระหนักและเข้าใจถึงการเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน มนุษย์จะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นและตัดได้ซึ่งกิเลสทั้งปวง ไม่เห็นผิดเป็นชอบ ไม่หลงมัวเมาในอบายทั้งปวง ซึ่งส่งผลให้มนุษย์มีชีวิตที่เป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ (พระแมน วิฑิตเมโธ (ดาวใหม่) (2561)

เป้าหมายของการศึกษาเรื่องสัญชาตญาณ ความสำคัญของการพัฒนาจิตเพื่อการหลุดพ้น

เราทราบกันดีอยู่แล้วว่าคนเรานั้นประกอบขึ้นเป็นตัวตนด้วยกายและจิต กายและจิตแยกจากกันไม่ได้ แยกกันเมื่อไรคนก็ตาย เพราะเมื่อจิตดับกายก็ดับด้วย กายและจิตของคนเราจึงต้องอาศัยและขึ้นอยู่กับกันและ



กัน จิตจะสมบูรณ์ได้ก็ต้องมีกายที่สมบูรณ์และในทำนองเดียวกัน กายจะสมบูรณ์ได้ก็ต้องมีจิตที่สมบูรณ์ด้วย สิ่งที่ยึดมนุษย์ต้องการอย่างยิ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้อย่างหนึ่งก็คือ จิตมนุษย์ต้องการอาหารเช่นเดียวกับกาย ต้องการอาหาร ผิดกันก็แต่กายเสพยาอาหารทางปากแต่จิตเสพยาอาหารทางตา ทางจมูก ทางลิ้น ทางหู ทางการสัมผัส ทางสมอง แต่อาหารจิตของมนุษย์นั้นมีมากมายทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ทั้งที่จับต้องได้และจับต้องไม่ได้ ทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น สรุปอย่างง่าย ๆ ว่าสิ่งใดก็ตามที่ทำให้จิตของบุคคลนั้นๆเกิดความชื่นชม พอใจ ตัดใจ รื่นเรใจ สุขใจ สงบใจ สิ่งนั้นก็จัดได้ว่าเป็นอาหารจิตของคนนั้น การเติมเต็มจิตใจโดยทั่วไปแล้วทางพุทธเรียกว่า “การให้อาหารจิต” เฉกเช่นเดียวกับการให้อาหารร่างกาย ในระดับที่สูงกว่าการที่จิตได้รับอาหารโดยทั่วไป ทางพุทธเรียกว่า การยกระดับจิตใจหรือการพัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดการเติมเต็มความสมบูรณ์ทางจิตอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการศึกษาเรื่องสัญชาตญาณ (Instinct) การศึกษาเรื่องสัญชาตญาณมีเป้าหมายหลายประการขึ้นอยู่กับบริบทและแง่มุมของการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจรวมถึง 1) เข้าใจพฤติกรรมพื้นฐาน เพื่อเข้าใจว่ามนุษย์และสัตว์แสดงพฤติกรรมบางอย่างอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการคิดหรือการเรียนรู้ก่อนหน้า เช่น การป้องกันตัว การหาคู่ การหาอาหาร เป็นต้น 2) ประเมินความแตกต่างระหว่างสัญชาตญาณและการเรียนรู้ เพื่อแยกแยะระหว่างพฤติกรรมที่เกิดจากสัญชาตญาณและพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือการปรับตัวจากประสบการณ์ 3) ศึกษาเรื่องวิวัฒนาการ เพื่อศึกษาและเข้าใจถึงการพัฒนาของสัญชาตญาณต่างๆ ในสัตว์และมนุษย์ตลอดประวัติศาสตร์วิวัฒนาการ ซึ่งสามารถบอกถึงการปรับตัวและการอยู่รอดของสิ่งมีชีวิตในสิ่งแวดล้อมต่างๆ 4) ประยุกต์ใช้ในจิตวิทยาและการพัฒนาตัวบุคคล เพื่อช่วยในการพัฒนาแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นสัญชาตญาณ เช่น การควบคุมอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ความสำคัญของการพัฒนาจิตเพื่อการหลุดพ้น การพัฒนาจิตเพื่อการหลุดพ้น (Liberation or Enlightenment) มีความสำคัญอย่างมากในหลายแง่มุม ดังนี้ 1) การเข้าใจตนเอง การพัฒนาจิตทำให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งในเรื่องของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ซึ่งนำไปสู่การรู้จักและยอมรับตัวเองอย่างแท้จริง 2) ความสงบภายใน การฝึกจิต เช่น การทำสมาธิ การเจริญสติ สามารถนำไปสู่ความสงบและความสมดุลทางจิตใจ ช่วยลดความเครียดและความกังวล 3) การพัฒนาความสัมพันธ์ จิตที่พัฒนาแล้วมักส่งผลให้บุคคลมีความกรุณา ความเมตตา และความเข้าใจต่อผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อสังคม 4) การหลุดพ้นจากความทุกข์ การพัฒนาจิตตามแนวทางศาสนาเช่นพุทธศาสนา สามารถนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์หรือการตรัสรู้ ซึ่งเป็นการปลดปล่อยตนเองจากกิเลสและความยึดมั่นในตัวตน 5) การมีชีวิตที่มีความหมาย บุคคลที่พัฒนาจิตมักมีการมองเห็นชีวิตในแง่มุมที่กว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้มีการใช้ชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่ามากขึ้น ทั้งนี้ การพัฒนาจิตเพื่อการหลุดพ้นนั้นไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมและมนุษยชาติในภาพรวมอีกด้วย



ทฤษฎีว่าด้วยเรื่องสัญชาตญาณและจิตวิญญาณ

สัญชาตญาณของมนุษย์โดยทั่วไปมีทฤษฎีรองรับโดยนักจิตวิเคราะห์ผู้ที่ใช้คำว่า instinct (สัญชาตญาณ) ในวงการวิชาการจิตวิทยา คือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ฟรอยด์ให้คำนิยามคำนี้ไว้ว่า คือแนวโน้มภายในจิตใจที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ไม่มีใครสอน มันทำหน้าที่เป็นพลังกระตุ้นอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็น “ปฏิกิริยาของการตื่นตัว (excitation) ภายในร่างกายที่มีมาโดยกำเนิด ตัวแทนของจิตมีชื่อเรียกว่า wish (ความปรารถนา) และการตื่นตัวจะเรียกว่า need (ความต้องการ) ยกตัวอย่างเช่น สภาพของคนหิว คำอธิบายของร่างกายคือ เกิดภาวะขาดแคลนอาหารขึ้นตามเนื้อเยื่อของร่างกาย ซึ่งสภาพดังกล่าวข้างต้นเกิดจากความปรารถนาอาหาร (a wish for food) พฤติกรรมในการแสวงหาเป็นสัญชาตญาณ (instinct) ด้วยเหตุนี้ตัวสัญชาตญาณเปรียบเสมือนตัวการในการขับเคลื่อนบุคลิกภาพ อีกทั้งยังเป็นตัวกำหนดทิศทางในการแสดงพฤติกรรมอีกด้วย ฟรอยด์มิได้ปฏิเสธประเด็นเรื่องสิ่งเร้าที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์โดยอธิบายทฤษฎีความวิตกกังวล ภายใต้คุณสมบัติของสัญชาตญาณ ดังนี้ 1) แหล่งผลิต (a source) หมายถึงภาวะที่ร่างกายเกิดความต้องการ, (2) เป้าหมาย (an aim) หมายถึง การตั้งเป้าหมายเพื่อภาวะตื่นตัวที่เกิดขึ้น, (3) กิจกรรม (an object) หมายถึง กิจกรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นนับตั้งแต่เกิด ความปรารถนา และสิ้นสุดลงเมื่อความปรารถนานั้นสัมฤทธิ์ผล, (4) ความเข้มของพลัง (an impetus) หมายถึง พลังที่กำหนดโดยความรุนแรงของความต้องการ (need) เช่น ร่างกายขาดแคลนอาหารมากขึ้น พลังของสัญชาตญาณก็จะรุนแรงขึ้นเมื่อกล่าวถึงเรื่องของสัญชาตญาณอันเป็นพฤติกรรมของมนุษย์อยู่ภายใต้เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมในทฤษฎีการจูงใจของฟรอยด์ อีกประการหนึ่งฟรอยด์เห็นว่า “การทดแทนพลังงานจิตเป็นตัวขับเคลื่อนบุคลิกภาพของมนุษย์ ทั้งในเรื่องของความสนใจ ความชอบ รสนิยม นิสัยและทัศนคติ ล้วนเกิดจากการทดแทนของพลังงานทางจิต ฟรอยด์เชื่อว่าสัญชาตญาณแบ่งออกเป็นสัญชาตญาณแห่งการอยู่รอด (life instincts) และสัญชาตญาณแห่ง ความตาย (death instincts) ผู้เขียนเห็นด้วยกับการยืนยันของนักปราชญ์ตะวันออกที่ว่าสัญชาตญาณของมนุษย์มีความคล้ายคลึงกับสัญชาตญาณของสัตว์ ที่เห็นว่า พฤติกรรมของมนุษย์ทั้งการกิน การนอน การกลัวภัยและการสืบพันธุ์ เป็นลักษณะร่วมของสัตว์เดรัจฉาน ถ้ามนุษย์ทำตามสัญชาตญาณข้างต้นอย่างเดียวมนุษย์ก็ไม่ต่างจากสัตว์ แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์คือมนุษย์สามารถกำหนดและควบคุมสัญชาตญาณข้างต้นได้ มนุษย์จึงประเสริฐกว่าเพราะสามารถใช้ธรรมในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยวิธีที่หยิบยกมาได้แก่ “อาหาร นิทานา ภยเมถุนญจ สามมณญเมตปฺปสุภิ สมานา ธมฺโม หิ เตสํ อธิโก วิเสโส ธมฺเมน วินา ปสุภิ สมานา แปลว่าการกิน การนอน การกลัวภัยและการสืบพันธุ์ทั้งสี่อย่างนี้มีเสมอกันในมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน ธรรมเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน เมื่อปราศจากธรรม มนุษย์ก็เสมอกับสัตว์เดรัจฉาน (พระเทพโสมภณ (ประยูร ธรรมจิตโต). 2539)

1. การทำความเข้าใจทัศนะเรื่องสัญชาตญาณในศาสนาพุทธ

มนุษย์เกิดมาเพราะยังมีกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นสัญชาตญาณที่เกิดมาพร้อมกับชีวิตของเรา เป็นคุณสมบัติในจิตใจที่เป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้เราทำพฤติกรรม มันมีอยู่ในจิตใจพร้อมกับที่เราเกิดมาโดยพ่อแม่ไม่ได้อบรมสั่ง



สอน พระพุทธศาสนาสอนว่าสภาพจิตใจของคนเราเป็นประภัสสรคือผ่องใส พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปกัสสรมีทวิภิกขเว จิตตํ อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิลเสหิ อุปกฺกิลสิญฺฐํ แปลว่า ภิกษุทั้งหลายจิตนี้เป็นประภัสสรผ่องใส แต่เศร้าหมองเพราะมีอุปกิลเสจรมมา” คำบาลีว่า “ประภัสสร” มาจากคำว่า “ปภา” แปลว่า แสงหรือรัศมี กับ “สร” แปลว่า ส่องหรือแผ่ซ่าน เมื่อรวมกันแปลว่า แผ่รัศมีหรือส่องแสงนั่นคือจิตของเราส่องแสงแผ่ซ่านไปในที่ใด ที่นั้นก็ถูกเปิดเผยให้เรารับรู้ หากแต่ว่าจิตประภัสสรใดที่เจือปนไปด้วยกิเลส เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ถูกปรุงแต่งต่างๆ อภิธรรมสอนว่ามีเจตสิกอยู่ 52 ชนิด เจตสิกแปลว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาผ่องใสเหมือนกับน้ำที่อยู่ในแก้ว เจตสิกก็คือสิ่งที่เต็มลงไปใ้ในแก้วน้ำนั้น นั่นคือคุณสมบัติของจิตที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิต แม้จิตจะประภัสสรส่องแสง จิตมีกิเลสตัณหาติดมาแต่เกิด ซึ่งตัณหา มี 3 ประการคือกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา ซึ่งเราจะเห็นว่าพฤติกรรมของมนุษย์อยู่ในกรอบของสัญชาตญาณนี้เป็นส่วนมาก ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะแสวงหาสิ่งบันเทิงใจ เมื่อเปรียบเทียบสัญชาตญาณทั้งสองข้างต้นในทัศนะของฟรอยด์ ทั้งสัญชาตญาณแห่งการอยู่รอดและสัญชาตญาณแห่งความตาย ตรงกับลักษณะความอยาก (ภวตัณหา) และความไม่อยากในพระพุทธศาสนา (วิภวตัณหา) การที่จิตของเราไม่ได้ถูกอบรมสั่งสอน ในทางธรรมเรียกว่า “อนุสัยคือเป็นรากเหง้าของกิเลสที่นอนอยู่ก้นบึ้งของจิตมันเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้คนเราต้องแสดงพฤติกรรมออกมา ซึ่งสิ่งนี้เองเป็นสัญชาตญาณดิบของมนุษย์

สรุปในศาสนาพุทธ สัญชาตญาณ (Instinct) ถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากกิเลส (ความโลภ, ความโกรธ, ความหลง) ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรถูกควบคุมและรู้จักผ่านการฝึกจิตและการปฏิบัติธรรม ในพุทธศาสนา สัญชาตญาณเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่สามารถถูกขัดเกลาและพัฒนาให้ดีขึ้นได้ตามทัศนะของศาสนาพุทธต่อสัญชาตญาณด้วยการฝึกจิตและการพัฒนาปัญญา การฝึกจิตด้วยสมาธิ (การตั้งมั่นของจิต) และวิปัสสนา (การเห็นความจริงตามความเป็นจริง) ช่วยให้เราเข้าใจและควบคุมสัญชาตญาณได้ดีขึ้น การพัฒนาปัญญา (การรู้แจ้งเห็นจริง) ทำให้เราเห็นว่าการยึดติดในสัญชาตญาณและกิเลส นำมาซึ่งความทุกข์ และช่วยให้สามารถปล่อยวางได้

2. ลักษณะของสัญชาตญาณในพระพุทธศาสนาและบทบาทที่มีต่อชีวิตมนุษย์

พระเมธีธรรมาภรณ์ ได้เปรียบเทียบสัญชาตญาณของมนุษย์กับการต้มน้ำ นำไปสู่การแบ่งลักษณะและระดับของสัญชาตญาณเป็นขั้นๆ โดนขั้นต้นจิตใจของมนุษย์เปรียบดั่งน้ำที่ใสสะอาด เมื่อน้ำที่ปล่อยทิ้งไว้ให้ใสสะอาดก็จะมีตะกอนนอนก้น ตัวตะกอนนี้เรียกว่าอนุสัย มี 7 อย่าง ซึ่งจะปรากฏออกมาเมื่อถูกกวนให้ขุ่น ส่วนอนุสัยกิเลสที่พุ่งออกมาจะก้าวเข้าไปสู่ขั้นที่สองที่เรียกว่า ‘ปรัญฐานกิเลส’ เปรียบกับน้ำที่เริ่มเดือดที่มีไอน้ำพุ่งออกมา เมื่อน้ำร้อนจนถึงขีดสุดก็จะกระเซ็นออกมาภายนอกจนสามารถเป็นอันตรายต่อผู้อื่น ขั้นที่กระเซ็นนี้เรียกว่า ‘วิตกกมกิเลส’ ดังจะอธิบายรายละเอียดในขั้นต่างๆต่อไป อนุสัยขั้นต้นที่มีอยู่แบ่งออกมาได้ 3 ประการ คือ (1) รากานุสัย เป็นเชื้อแห่งความอยากและความต้องการทุกประเภท รวมทั้งเป็นรากเหง้าของความต้องการทางเพศที่สอดคล้องกับทัศนะของฟรอยด์ ซึ่งคำว่า รากะ เป็นไวยากรณ์ของคำว่า โลภะ (ความโลภ) ตัณหา (ความอยาก) อภิขมา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเธอ) (2) ปฏิกานุสัย คือเชื้อแห่งความขุ่นข้องหมองใจ และ (3) อวิชานุสัย คือเชื้อแห่งอวิชชา ได้แก่ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ และรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ เป็นความไม่รู้เรื่อง



เกี่ยวกับชีวิตและความไม่มีแก่นสารตัวตน อนุสัยกิเลสจะฟุ้งกลายเป็นกิเลสชั้นที่ 2 คือ ปริยภูฐานกิเลส เป็นกิเลสที่รุนแรงจิตใจ ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญมี 3 ชนิดสอดคล้องกับอนุสัยกิเลส โดยแบ่งได้ดังนี้ (1) โลภะ คือ ความโลภเป็นกิเลสที่ขยายมาจากราคะอนุสัย หรือเชื้อแห่งความโกรธ (2) โทสะ คือความโกรธ คือความโกรธ เป็นกิเลสที่ขยายมาจากปฏิกานุสัยซึ่งเป็นเชื้อแห่งโทสะ และ (3) โมหะ คือความหลงเชื้อที่ขยายมาจากอวิชชาอนุสัยหรือเชื้อแห่งความหลง ชั้นสุดท้ายคือชั้น วิตีกมกิเลส ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (1) โลภะ ขยายตัวออกมาเป็นอภิขมา (เฟื่องเลี้ยงอยากได้ของเขา) จนถึงขั้นละเมิดศีลธรรม (2) โทสะ ขยายตัวออกมาเป็นพยาบาท (การปองร้าย) เป็นความแค้นอาฆาตจนถึงขั้นลงมือทำร้ายผู้อื่น จนสามารถละเมิดศีลข้อหนึ่งได้และ (3) โมหะ ขยายตัวออกมาเป็นมิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิดว่า ‘บุญไม่มี บาปไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี’ จนถึงขั้นละเมิดศีลทุกข้อได้เหล่านี้ คือ สัจจะญาณฝ่ายต่ำของมนุษย์ที่ทำให้มนุษย์ไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน จนต้องมีการควบคุมสัจจะญาณเหล่านั้นไม่ให้อนุสัยประทุออกมาจนสามารถทำให้เกิดอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นหรือไปรบกวนผู้อื่นได้

สรุปสัจจะญาณในพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ทั้งในการเอาชีวิตรอดและการพัฒนาจิตและปัญญา การฝึกจิตและการปฏิบัติธรรมช่วยให้เราสามารถเข้าใจและควบคุมสัจจะญาณได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลส

3. การทำความเข้าใจทัศนะเรื่องจิตวิญญาณในศาสนาพุทธ

‘จิตวิญญาณ’ มีความหมายตรงกับภาษาอังกฤษ ‘Spiritual’ และ ‘spirituality’ จิตของคนเราประกอบขึ้นด้วยสิ่งต่างๆหลายอย่าง เป็นต้นว่า ความรู้สึก ความคิด ความรู้ นิสัยใจคอ อารมณ์ต่างๆเหล่านี้ เป็นต้น จิตเป็นที่ตั้งของสัจจะญาณ จิตจึงมีความต้องการมากมายหลายอย่างแตกต่างกันตามวัยและตามความเจริญเติบโตของกายและจิต “จิตวิญญาณเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลซึ่งยากที่จะอธิบาย บุคคลแต่ละคนอาจรับรู้และให้ความหมายของจิตวิญญาณแตกต่างกัน การเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณจึงถือเป็นประสบการณ์ทางศาสนา เพราะเป็นประสบการณ์ทางจิต” ประเวศ วะสี ได้นำเสนอความเห็นเกี่ยวกับจิตวิญญาณ ซึ่ง “จิตวิญญาณ หรือ จิตสูงนั้น หมายถึง การเข้าถึงสิ่งสูงสุด สิ่งสูงสุดทางพุทธ คือ พระนิพพานหรือปัญญาหรือวิชา” วิญญาณในพระพุทธศาสนานั้นพระสัทธรรมปิฎกได้อธิบายสรุปไว้ 2 นัยคือ “(1) วิญญาณตามนัย เบญจขันธ์ หมายถึงการรู้แจ้งแห่งอารมณ์ตามทวารอันได้แก่ ทางตา คือการเห็น, ทางหู คือการได้ยิน, ทางจมูก คือการได้กลิ่น, ทางลิ้น คือการรับรู้สัมผัสรส, ทางกาย คือการรับรู้สัมผัส, และทางใจ คือความคิด (2) วิญญาณตามนัยปฏิจจนูปาท คือวิญญาณที่ทำหน้าที่ ‘ปฏิสนธิ’ การนำมาเกิดเพื่อทำหน้าที่สืบต่อปัจจัย” จะเห็นว่าคำว่าวิญญาณมีหลากหลายความหมาย แต่สิ่งที่สำคัญคือประเด็นเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องวิญญาณเพื่อมุ่งเน้นการเข้าใจว่าวิญญาณเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล เป็นกระบวนการรับรู้ที่อยู่ภายใน

4. คุณลักษณะของใจ “จากการศึกษาคำนิยามคำว่า จิตและใจ คำทั้งสองนี้มีความหมายใช้แทนกันได้ ซึ่งจิตมักจะถูกผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์พระพุทธศาสนาใช้ ‘จิต’ แทนลักษณะของคำว่า ‘ใจ’ เสมอ ดังที่อธิบายไว้ในพระไตรปิฎกในกิริยา อากาโร ลักษณะ และที่อยู่ ดังนี้ (1) ทูรจกมฺ หมายถึง เทียบไปไกล (2) เอกจรหมายถึง



เที่ยวไปดวงเดียว (3) อสริริ หมายถึง ไม่ใช่ร่างกาย (4) คุหาสย หมายถึง มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย การรู้คุณลักษณะของจิตหรือใจจะสามารถควบคุมจิตใจของตนได้ แม้ยังไม่สามารถควบคุมได้ก็รู้ใจตนเอง อีกทั้งยังเป็นกลวิธีในการเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณของตนเองได้ง่ายยิ่งขึ้น

วิถีปฏิบัติสู่การเชื่อมต่อกับสัจชาตญาณและจิตวิญญาณ

“พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ถือว่าผู้เชื่อถือหรือศรัทธาจะต้องประพฤติปฏิบัติด้วยตนเองไม่ใช่เพียงแต่สวดมนต์อ้อนวอนร้องขอผู้อื่นหรือให้สิ่งอื่นช่วยทำให้เกิดขึ้น โดยการสวดมนต์ไหว้พระเป็นพิธีกรรม พิธีกรรมจะสัมฤทธิ์ผลจะต้องปฏิบัติตามพิธีกรรมนั้นด้วย” ท่านพุทธทาสภิกขุได้นำเสนอการปฏิบัติทางศาสนาซึ่งถือเป็นทางแห่งการพัฒนาจิตวิญญาณ ยกย่องสัจชาตญาณเข้าสู่จิตวิญญาณชั้นสูง ท่านได้เสนอหลักการแห่งการตัดอุปาทาน ซึ่งก็คือการมีศีล สมาธิ ปัญญา ข้อปฏิบัตินี้เรียกว่า ไตรสิกขา ในขั้นแรกคือ ‘ศีล’ คือการประพฤติดี ไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน มีจำแนกไว้เป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 หรืออื่นๆ เป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนทั้งทางกายและวาจา ให้ปราศจากโทษแก่ผู้อื่น ถัดมาคือสิกขาขั้นสองคือ ‘สมาธิ’ คือการบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด สิกขาขั้นที่ 3 นี้เรียกว่า ‘ปัญญา’ หมายถึงการฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องสมบูรณ์ที่สุดในสิ่งทั้งปวง โดยปัญญาในพุทธศาสนา ต้องการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยการพิจารณาถึงชีวิตในอดีตที่ผ่านมา จนทำให้เกิดความรู้สึกสังเวชและเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นมิใช่ตัวตน ซึ่งขั้นทั้งสามขั้นเหล่านี้คือกระบวนการพัฒนาจิต

1. การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีหลากหลาย โดยพื้นฐานแล้วคือ “หลักการศึกษาในพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา เมื่อพระพุทธศาสนาแผ่ไปกว้างขวางจึงเกิดการพัฒนาระบบการปฏิบัติธรรมขึ้น การปฏิบัติธรรม อันคำว่า ธรรม “ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น คำว่า ‘ค้นพบ’ ย่อมหมายถึง ‘ธรรม’ เป็นสิ่งที่มีอยู่เดิม มีมาก่อน ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพระพุทธองค์ แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ อาจพอกกล่าวได้ว่า การเรียนรู้ ธรรม ก็คือการรับรู้ธรรมดาดโลกเรียนรู้สิ่งที่เป็นปกติที่มีบ่อเกิดที่มาจากมาอย่างไร และไปอย่างไร เพราะหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสสอนไว้กว่าสองพันปีที่ผ่านมา นั้น เป็น ‘สัจธรรม’ เพราะ คนเราจะล่วงพ้นความทุกข์ได้เพราะความเพียรในการทำมาดี ผู้ใส่ใจในธรรมเท่านั้น ถึงจะรู้ถ่องแท้”

หลักแห่งการปฏิบัติธรรม 5 ประการ ได้แก่ (1) ศีล ด้วยการทำตนให้สงบ ระวางความชั่วทางกายและวาจา (2) สมาธิ การตั้งใจมั่น คือการฝึกจิตอบรมจิตให้ระงับความวิตกฟุ้งซ่าน (3) ปัญญา ความรอบรู้คือศึกษาลักษณะจิตด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ตามความเป็นจริง (4) วิมุตติ ต้องเข้าใจลักษณะแห่งจิต ที่พ้นจากกองทุกข์สิ้นเชิง และ (5) วิมุตติญาณทัสสนะ การรู้เห็นในความหลุดพ้นก็คือเมื่อได้หลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณทัสสนะ มีความรู้เห็นในความหลุดพ้น มีในพระสูตรบางสูตรที่กล่าวถึงว่า บางท่านหมดกิเลสแต่ไม่รู้ว่ามีกิเลสเพราะไม่มีญาณทัสสนะ เพราะฉะนั้นเมื่อหมดแล้วต้องมีญาณทัสสนะด้วย เหมือนคนที่หายโรค ต้องรู้ว่าตัวหายโรคแล้ว



จะได้เลิกกินยา ในฐานะของปุถุชนคนธรรมดาการปฏิบัติธรรมที่เรียบง่ายอันสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งถือว่าเป็นใจของพระพุทธศาสนา คือ การทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

สรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมทำให้เกิดการเชื่อมต่อกับสัจชาตญาณและจิตวิญญาณได้อย่างลึกซึ้งผ่านกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้ 1) การฝึกสติ การมีสติเห็นทุกขณะของชีวิตช่วยให้เรารู้จักและเข้าใจสัจชาตญาณของตนเองอย่างละเอียดอ่อน เราจะรับรู้ถึงการเกิดขึ้นของความคิด อารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ อย่างชัดเจน 3) การทำสมาธิ การฝึกสมาธิทำให้จิตใจสงบและมีความชัดเจนในการรับรู้สัจชาตญาณ ทำให้เรามีความเข้าใจในสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของตนเองและสามารถเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น 3) การพิจารณาธรรม (Dhamma Contemplation) การพิจารณาธรรมะช่วยให้เรามองเห็นความจริงของชีวิตและโลกอย่างลึกซึ้ง ทำให้เราตระหนักถึงความเป็นธรรมดาของสรรพสิ่งและความเชื่อมโยงระหว่างจิตใจและจิตวิญญาณ การศึกษาและพิจารณาคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นการเปิดประตูให้เราเข้าใจความหมายและความสำคัญของสัจชาตญาณและจิตวิญญาณ 4) การรักษาศีล (Moral Discipline) การรักษาศีลเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้จิตใจสงบและบริสุทธิ์ ไม่ถูกกวนจากการกระทำผิดศีลธรรม เมื่อจิตใจสงบและบริสุทธิ์ เราจะมีความรู้สึกชัดเจนและละเอียดอ่อนต่อสัจชาตญาณและจิตวิญญาณของตนเอง 5) การพัฒนาปัญญา (Wisdom Development) การพัฒนาปัญญาผ่านการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมะทำให้เรามีความสามารถในการแยกแยะและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจอย่างถูกต้องและลึกซึ้ง ปัญญาช่วยให้เราสามารถเข้าถึงและเชื่อมต่อกับสัจชาตญาณและจิตวิญญาณได้อย่างมีประสิทธิภาพ 6) การปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง (Consistent Practice) การปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องทำให้เราเชื่อมต่อกับสัจชาตญาณและจิตวิญญาณในระยะยาว ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและโลกภายนอกอย่างลึกซึ้ง ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติธรรมช่วยให้เราสามารถตระหนักและพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง

2. วิธีปฏิบัติโดยการฝึกสมาธิ เจริญภาวนา

ผู้เขียนขอแนะนำเสนอหลักการฝึกสมาธิ สมาธิหมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว” การรวมจิตให้เป็นหนึ่งเดี่ยวนี้นี้เรียกว่า ‘เอกัคคตา’ สมาธิหมายถึงการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็งตั้งมั่น ฝึกให้จิตสงบ อันจะส่งผลให้สภาวะจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแน่ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่าน เป็นผู้มีสภาวะทางจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆที่มากกระทบความรู้สึกทางใจ ซึ่งการทำสมาธิมีคุณประโยชน์ในการพัฒนาและยกระดับจิตใจของมนุษย์ เป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างความสงบในจิตใจและเสริมสร้างความประณีตซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจของเรา เมื่อฝึกสมาธิจิตวิญญาณจะเป็นศูนย์กลางของการทำสมาธิโดยผู้ฝึกสมาธิสามารถที่จะเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณของตนได้โดยผ่านกระบวนการและขั้นตอนของการทำสมาธิที่หลากหลาย เช่น การให้ความสำคัญกับการหายใจ การสังเกตอารมณ์และความคิด สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ท่านได้แบ่งระดับสมาธิไว้ 3 ระดับ คือ 1) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งคนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี 2) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือจวนจะแน่วแน่ 3) อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่



แบบสนิท สมานในชั้นฉาน เป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จที่ต้องการเจริญสมาธิ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). 2565)

การเจริญภาวนา ในธรรมะของบุญกิริยาวัตถุ 10 ให้นิยามไว้ว่าเป็น การอบรมจิตใจหรือการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น หมายความว่า การเจริญภาวนานั้นทำได้โดยการตั้งจิตให้มั่นเป็นสมาธิเป็นอันดับแรกเสียก่อน วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้น สมาธิคือ ความสงบ สบายและความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาสามารถกำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติเพื่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา

3. วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะ

การเสพศิลป์ทางธรรมในขั้นต้นผู้เขียนขอแนะนำในมุมมองของการนำศิลปะทางทัศนศิลป์ที่เป็นรูปธรรมมาแนะนำเป็นรูปแบบของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศิลปะที่เน้นการแสดงออกและการสื่อสารกับโลกภายนอกผ่านรูปแบบของการนำเสนอผลงาน

การเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะนี้ เรียกว่า ‘ศิลปะบำบัด’ “คือ วิธีการเยียวยาด้วยการนำเทคนิคทางศิลปะที่ทำให้ได้แสดงความรู้สึกและความคิดออกมา เพื่อช่วยให้คนได้ค้นหาและเปิดรับกับสภาวะอารมณ์ของตัวเอง, ดูแลจัดการความเครียด, ความเศร้า หรือทำความเข้าใจกับประสบการณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นปัญหา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะไม่จำเป็นต้องมีทักษะความสามารถทางศิลปะเช่นวาดภาพ ระบายสี ใดๆ มาก่อนเลยเพราะศิลปะบำบัดเป็นศิลปะที่เน้นการแสดงออกของตัวตน ไม่ใช่การแสดงความสวยงามตามโลกภายนอก การเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะอีกรูปแบบนี้ถือเป็นขั้นที่ความบันเทิงรื่นเริงตามทางของธรรมะ ซึ่งเป็นศิลปะแห่งการครองชีวิตซึ่งเป็นวิถีที่ลึกซึ้งที่ต้องอาศัยปัจจัยภายใน ในที่นี้หมายถึงการใช้โยนิโสมนสิการของตนเอง (ประเวศ ต้นติพิวัฒน์สกุล. 2555)

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะสามารถเชื่อมต่อกับสัจชาตญาณและจิตวิญญาณในหลายๆ ด้าน ดังนี้ 1) การแสดงออกทางอารมณ์ ศิลปะเป็นวิธีการแสดงออกที่ไม่ต้องการคำพูด ทำให้สามารถถ่ายทอดอารมณ์และความรู้สึกที่ซับซ้อนได้โดยตรง ผู้สร้างงานศิลปะสามารถใช้สี รูปทรง เสียง และการเคลื่อนไหวเพื่อสื่อสารกับผู้ชมในระดับที่ลึกกว่า 2) การเข้าใจและสำรวจตัวเอง การสร้างหรือชื่นชมงานศิลปะช่วยให้ผู้คนสามารถสำรวจและเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น ศิลปะเป็นการสะท้อนตัวตนและประสบการณ์ชีวิต ทำให้ผู้สร้างและผู้ชมได้เรียนรู้และเติบโตทางจิตวิญญาณ 3) การเชื่อมต่อกับธรรมชาติและจักรวาล ศิลปะหลายประเภทได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติและจักรวาล เช่น การวาดภาพภูมิทัศน์หรือการแต่งเพลงที่ได้รับแรงบันดาลใจจากเสียงธรรมชาติ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเชื่อมต่อกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า 4) การเข้าถึงภาวะสมาธิ การสร้างสรรคงานศิลปะสามารถนำผู้คนเข้าสู่ภาวะสมาธิ การทำงานอย่างตั้งใจในกระบวนการสร้างสรรค์ทำให้จิตใจเยียบสงบ และเชื่อมต่อกับความรู้สึกภายในอย่างลึกซึ้ง 5) การบำบัดทางจิตใจและจิตวิญญาณ ศิลปะบำบัดเป็นวิธีการใช้ศิลปะในการรักษาและส่งเสริมสุขภาพจิต การสร้างงานศิลปะสามารถช่วยให้ผู้คนพบกับความสงบ



และสมดุลในจิตใจ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศิลปะจึงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการเชื่อมต่อกับสัญชาตญาณ และจิตวิญญาณ เพราะมันเปิดโอกาสให้เราได้สำรวจความรู้สึกภายใน และเชื่อมโยงกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าในชีวิต

ผลกระทบจากการเชื่อมต่อกับสัญชาตญาณและจิตวิญญาณ

ผลแห่งการปฏิบัติทางศาสนาภายใต้ความพยายามในการพัฒนาและยกระดับจิตวิญญาณ ผู้เขียนเห็นถึงผลกระทบจากการเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ การส่งผลกระทบต่อการเล่นแปลงต่อจิตวิญญาณ, การเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการปรับปรุงคุณภาพชีวิต ดังจะอธิบายต่อไป

1. การเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณ

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณ สุชาภา วรินทร์เวช, กล่าวถึงใจที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิในระดับอัปนาณันมีอาการที่เกิดขึ้น 8 ประการ (1) ตั้งมั่น คือตั้งอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด (2) บริสุทธิ์ คือ หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง (3) ผ่องใส คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำใจให้ขุ่นมัว (4) เรียบเสมอ คือ ไม่ฟูพองหรือขึ้นๆลงๆเหมือนใจที่ไม่มีสมาธิ (5) ปราศจากสิ่งที่ทำให้มัวหมอง คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมารบกวน (6) นุ่มนวล คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง (7) ควรแก่การงาน คือเหมาะที่จะใช้ในงาน โดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา และ (8) มั่นคง คือดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกคลอนหรือหวั่นไหว (สุชาภา วรินทร์เวช. 2564)

สมถะเป็นวิธีการปฏิบัติวิธีที่หนึ่ง เป็นการใช้สมาธิขั้นต้นๆเท่าที่จำเป็นแก่การทำงานของปัญญาที่เป็นวิปัสสนา โดยถือปฏิบัติที่เน้นด้านปัญญา, วิธีที่เน้นการปฏิบัติในการทำสมาธิ ที่เน้นการกำหนดจิตทำให้สงบ แนวแนวจนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌานหรือสมาบัติ กำจัดกิเลสอาสวะ ซึ่งการปฏิบัติในขั้นนี้เรียกว่าสมถะ ซึ่งวิธีทั้งสองให้ผลแห่งการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ซึ่งผลสำเร็จของการปฏิบัติตามวิธีที่ 1 เรียกว่า ‘ปัญญาวิมุตติ’ คือ ความหลุดพ้น สมาธิขั้นต้นที่เกิดขึ้นนี้เป็นขั้นเบื้องต้นที่เป็นฐานมั่นคง บริสุทธิ์ที่ใช้ควบคุมปัญญากลายเป็น เจโตวิมุตติ ซึ่งผู้สำเร็จตามวิธีที่หนึ่งนี้ เรียกว่า ‘ปัญญาวิมุตติ’ คือ ‘ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา’ และผลสำเร็จของการปฏิบัติตามวิธีที่ 2 แบ่งได้เป็น 2 ตอน ซึ่งตอนแรกเป็นผลสำเร็จของสมาถะ เรียกว่า ‘เจโตวิมุตติ’ ขั้นสุดท้ายถัดมา เรียกว่า ‘ปัญญาวิมุตติ’ ผู้สำเร็จตามวิธีที่สองนี้เรียกว่า ‘อุกโตภาควิมุตติ’ ผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้อาจประสบผลพิเศษได้ระหว่างนี้ คือความสามารถต่างๆที่เกิดจากฌานสมาบัติ เรียกว่า อภิญญา 6 อันมีลักษณะ ดังนี้คือ (1) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆได้ (2) ทิพพโสต หูทิพย์ (3) เจโตปริยญาณ กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้ (4) ทิพพจักขุ หรือ จุตูปาตญาณ ตาทิพย์ หรือรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน (5) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติได้ และ (6) อาสวักขณญาณ ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ (ไพรัตน์ แยมโกสม. 2558)

สรุปได้ว่า การเชื่อมต่อกับสัญชาตญาณและจิตวิญญาณสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของจิตวิญญาณในหลายวิธี โดยสามารถสรุปได้ดังนี้ 1) การเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง การเชื่อมต่อกับสัญชาตญาณและจิตวิญญาณช่วยให้เราเข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้น การสำรวจความรู้สึกภายในและความคิด



ของเราเองสามารถนำไปสู่การตระหนักรู้ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับตัวตนและความต้องการที่แท้จริงของเรา 2) การพัฒนาสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ 3) การเปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิต การเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณสามารถทำให้เรามองเห็นโลกและชีวิตในมุมมองที่แตกต่าง การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับจักรวาลและสิ่งรอบข้างสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในมุมมองและทัศนคติ 4) การเสริมสร้างความสงบและความสมดุลภายใน การเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณช่วยให้เราพบกับความสงบและความสมดุลในจิตใจ การมีสติและการสำรวจความรู้สึกภายในช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล 5) การเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การเข้าใจและยอมรับตนเองสามารถนำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น การเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายและลึกซึ้งกับผู้อื่น

2. การเปลี่ยนแปลงของชีวิต

การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นกระบวนการที่มีความแตกต่างหลากหลายที่แตกต่างไปตามแต่ละบุคคลซึ่งปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ “ซึ่งสอดคล้องกับองค์ธรรมที่ให้ไว้ที่มีชื่อเรียกว่า ‘บุพนิมิตของมรรค หรือเรียกง่าย ๆ ว่า แสงเงินแสงทองของชีวิต’” มีดังนี้ (1) กัลยาณมิตตตา (มีกัลยาณมิตร ซึ่งก็คือการแสวงหาปัญญาและแบบอย่างที่ดี) ได้แก่ พรโตโฆสะที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่มีส่วนช่วยสนับสนุนให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลง (2) ศีลสัมปทา (ทำให้ศีลถึงพร้อม คือการมีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต) การประพฤติดีในชีวิตและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม (3) ฉันทสัมปทา (ทำฉันทะให้ถึงพร้อม คือการมีจิตใจใฝ่รู้สร้างสรรค์) (4) อุตตสัมปทา (ทำให้ตนถึงพร้อม คือการมุ่งมั่นฝึกฝนตนให้เต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึงได้) ภายใต้การฝึกฝนและพัฒนาศักยภาพของตนเองอยู่เสมอ (5) ทิฐุสัมปทา (ทำทิฐุให้ถึงพร้อม คือการถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไรตามเหตุและผล) (6) อัปมาทสัมปทา (ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม) คือมีสติครองตน มีความกระตือรือร้นไม่เฉื่อยชา ตระหนักในความเปลี่ยนแปลงและเห็นคุณค่าในเวลา และ (7) โยนิโสมนสิการสัมปทา (ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม) คือการเป็นคนฉลาดคิด แยกคายให้ได้ประโยชน์และความจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). 2565) การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและความพยายามอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อเราใช้สติและฝึกฝนตนเองให้เกิดปัญญาก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น

3. การปรับปรุงคุณภาพของชีวิต

การแสวงหาทางจิตวิญญาณในทางพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับประสบการณ์ทางศาสนาในศาสนาอื่นๆ ซึ่งมีฐานคติร่วมกันซึ่งเป็นแนวคิดของวิลเลียม เจมส์ เขาเป็นนักประสบการณ์นิยมที่เชื่อว่า “สรรพประสบการณ์ของมนุษย์เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจริงหรือการกระทำ” โดยหนังสือคู่มือมนุษย์ ได้กล่าวสรุปไว้ (1) ความคิดที่ว่าโลกที่เราเห็นอยู่นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของจักรวาลแห่งสรรพสิ่งที่มีจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญและเป็นสิ่งที่ทำให้โลกที่เรามีชีวิตอยู่นี้มีคุณค่าและความหมาย, (2) การเป็นหนึ่งเดียวหรือการมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับสิ่งสูงสุดเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการดำรงอยู่ของชีวิต, และ (3) การภาวนาหรือการประสานชีวิตด้านในให้เป็นหนึ่งเดียวกับจิตวิญญาณ ซึ่งอาจเป็นพระเจ้าหรือกฎแห่งความจริงสูงสุด เป็นภารกิจ



ที่มนุษย์พึงปฏิบัติให้บรรลุอย่างแท้จริงและศักยภาพหรือพลังแห่งจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นนี้มีผลต่อจิตใจและต่อสภาพภาพในโลกแห่งปรากฏการณ์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้พิจารณาเห็นประโยชน์แห่งการอบรมเจริญสมาธิ ดังนี้ (1) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อทวิภูธรธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) (2) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ (3) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ และ (4) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ซึ่งความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ของการทำสมาธินั้นจะเห็นว่ามีส่วนช่วยในการปรับปรุงคุณภาพชีวิต ด้วยเหตุที่การทำสมาธิเป็นการพัฒนาจิตใจ ทำให้เป็นคนที่มีสติ คิตรอบคอบ ท่านเรียกภาวะจิตนี้ว่า “นุ่มนวล ควรแก่งาน” จึงทำให้กลายเป็นคนที่ละเอียดรอบคอบ กระทำการทำงานผิดพลาดได้ยาก มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ไม่หลงยึดติดในตัวตนทำให้ไม่แสวงหาในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน จึงไม่กลายเป็นคนที่ละโมภโลกมาก ซึ่งทำให้กลายเป็นคนที่น่าเคารพนับถืออย่างแท้จริงและมีชีวิตที่เป็นปกติ ไม่ตกอยู่ในความเสียดแทง (พุทธทาสภิกขุ. 2549)

สรุปได้ว่า การปรับปรุงคุณภาพชีวิตผ่านการแสวงหาทางจิตวิญญาณตามแนวทางของพระพุทธศาสนา และประสบการณ์ทางศาสนาอื่นๆ มีแนวทางและผลลัพธ์ที่คล้ายคลึงกันดังที่ วิลเลียม เจมส์ ได้กล่าวถึงในแนวคิดของเขา นอกจากนี้ยังมีการสนับสนุนจากแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ในเรื่องการเจริญสมาธิภาวนา การปรับปรุงคุณภาพชีวิตผ่านการแสวงหาทางจิตวิญญาณ ได้แก่ 1) การเข้าใจความหมายและคุณค่าของชีวิต ตามแนวคิดของวิลเลียม เจมส์ โลกที่เราเห็นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของจักรวาลแห่งสรรพสิ่งที่มีจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญ การเข้าใจถึงจิตวิญญาณทำให้เรามองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตในเชิงลึกทำให้เรามีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีทิศทางในการดำรงชีวิต 2) การสร้างความสมดุลในชีวิต การเป็นหนึ่งเดียวหรือการมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับสิ่งสูงสุดเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการดำรงอยู่ การแสวงหาทางจิตวิญญาณช่วยให้เรามีความสมดุลในชีวิต ทั้งในด้านจิตใจและด้านกายภาพ 3) การพัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณการภาวนาหรือการประสานชีวิตด้านในให้เป็นหนึ่งเดียวกับจิตวิญญาณ เป็นภารกิจที่มนุษย์พึงปฏิบัติ การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ มีสติสัมปชัญญะ และเกิดปัญญาญาณในการมองเห็นความจริง

บทสรุป

พฤติกรรมของคนในสังคมมีความซับซ้อน จึงเกิดการศึกษาและอธิบายพฤติกรรมของคนในสังคมในมุมมองที่แตกต่างหลากหลาย ภายใต้การศึกษาทางจิตวิทยา สังคมวิทยา ชีววิทยาและพุทธปรัชญา ทั้งนี้ก็เพื่อให้สามารถเข้าใจพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมาได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น การศึกษาเรื่องสัญชาตญาณและจิตวิญญาณจึงมีบทบาทสำคัญในวงการศึกษามนุษย์เพื่อให้สามารถเข้าใจความเป็นมนุษย์และเห็นความสำคัญของการยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้นว่ามีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์ ภายใต้การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในรูปแบบของการมีประสบการณ์ทางศาสนา โดยเฉพาะในบทความนี้มุ่งเน้นศึกษาการเชื่อมต่อจิตวิญญาณของมนุษย์ในมุมมองของศาสนาพุทธว่ามีลักษณะและวิธีการเป็นอย่างไร ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้มนุษย์หลงเชื่อ



กายแต่เน้นให้คนแต่ละคนศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง การได้สัมผัสกับประสบการณ์ทางจิตวิญญาณย่อมถือเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถสอนให้เชื่อหรือลอกให้เชื่อได้ ผู้ที่สนใจ หรือมีใจใฝ่ในทางที่ดั่งยามยอมแสวงหาสิ่งที่คิดว่าดีเข้ามาในชีวิตด้วยการปฏิบัติและฝึกฝนด้วยตนเอง เป้าหมายของการเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณคือการเป็นมนุษย์ที่แตกต่างจากเดิม ในที่นี้หมายถึงการทำตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หรือกลายเป็นคนที่สมบูรณ์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองโดยการมีชีวิตอยู่ด้วยธรรมะที่ครองจิตใจอยู่เสมอ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์จะสมบูรณ์ได้ ผู้เขียนขอเสนอแนะให้บุคคลใช้ชีวิตแบบองค์รวมคือเชื่อมต่อกับตนเองระหว่างจิตใจ สิ่งแวดล้อม และความนึกคิดด้วยปัญญา เพื่อให้รู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยการพิจารณาหลักธรรมชาติและความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งเรียกว่าสัจธรรมแห่งชีวิต โดยให้หยั่งลึกเข้าสู่ภายในจิตใจ เพื่อให้ศักยภาพของมนุษย์ได้ถูกพัฒนาได้รอบด้านจนกลายเป็นคนที่มีเหตุผล (ประกอบด้วยปัญญา) มีความสามารถทางจิต คือเป็นผู้มีสติและสมาธิ มุ่งมั่น ภายใต้การปรับตัวในสิ่งแวดล้อมต่างๆ อย่างชาญฉลาดและสามารถเอาตัวรอดอยู่ได้ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากและกดดันโดยมีจิตใจที่เข้มแข็งอยู่เสมอ ไม่ไหวเอนไปตามสัญชาตญาณดั้งเดิมภายในที่มักโน้มเอียงไปในทางที่ผิดจนกลายเป็นมนุษย์ที่ไร้คุณค่าในด้านศีลธรรมและมโนธรรม

องค์ความรู้ใหม่

การเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณและการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมุมมองพุทธศาสนา ประกอบด้วย

1. การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ พฤติกรรมมนุษย์มีความซับซ้อน จึงต้องศึกษาจากหลากหลายมุมมอง ทั้งจิตวิทยา สังคมวิทยา ชีววิทยา และพุทธปรัชญา การเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ต้องอาศัยการศึกษาสัญชาตญาณและจิตวิญญาณเพื่อเข้าใจความเป็นมนุษย์และยกระดับจิตวิญญาณ
2. บทบาทของประสบการณ์ทางศาสนา ประสบการณ์ทางศาสนามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ศาสนาพุทธเน้นการเรียนรู้ด้วยตนเอง ไม่เชื่อโดยปราศจากการพิจารณา การสัมผัสประสบการณ์ทางจิตวิญญาณเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่ต้องปฏิบัติและฝึกฝนด้วยตนเอง
3. การเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณในศาสนาพุทธ เป้าหมายของการเชื่อมต่อกับจิตวิญญาณคือ การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งหมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยการดำเนินชีวิตตามธรรมะ การพัฒนาคุณภาพชีวิตต้องใช้ชีวิตแบบองค์รวม เชื่อมต่อกับตนเองระหว่างจิตใจ สิ่งแวดล้อม และความคิดด้วยปัญญา
4. การพิจารณาหลักธรรมชาติและความเป็นจริง การเข้าใจสิ่งต่างๆ ต้องพิจารณาจากหลักธรรมชาติและความเป็นจริง (สัจธรรมแห่งชีวิต) การหยั่งลึกเข้าสู่ภายในจิตใจช่วยให้พัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้รอบด้าน
5. ผลลัพธ์ของการพัฒนาจิตใจ การพัฒนาปัญญา สติ และสมาธิ ทำให้มนุษย์สามารถปรับตัวในสิ่งแวดล้อมต่างๆ อย่างชาญฉลาด การมีจิตใจที่เข้มแข็งและไม่หลงตามสัญชาตญาณที่ผิด ทำให้มนุษย์มีคุณค่าในด้านศีลธรรมและมโนธรรม



ทั้งนี้ การใช้ชีวิตแบบองค์รวม ช่วยให้นักศึกษามีเหตุผลและความสามารถทางจิตในการเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก การปฏิบัติและฝึกฝนตนเองตามหลักธรรมะช่วยยกระดับจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- คลังความรู้ SciMath.(2560).พฤติกรรม (Behavior). สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2567 จาก <https://www.scimath.org/lesson-biology/item/7001-behavior-7001>.
- ประกาศิต ชัยรัตน์. (2560). หลักพุทธธรรมเพื่อการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจสันติบาล. วารสารปรัชญาปริทรรศน์, 22(2),1-14.
- ประเวศ ต้นติพิวัฒน์สกุล. (2555). สุขภาพในมิติทางจิตวิญญาณหรือปัญญา. สืบค้นเมื่อ 28 มีนาคม 2567 จาก <https://www.thaipbs.or.th/news/content/97332>.
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต). (2539). การควบคุมสัญชาตญาณ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระแมน ฐิตเมโธ.(2561).ธรรมชาติของมนุษย์ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ. วารสารศึกษาศาสตร์ มมร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 6(2). 204-213.
- พระสาสนโสภณ (สุวฑฺฒโน). (2515). การบริหารจิตสำหรับเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- พระสิทธิชัย ปั่นฉนวนรัตน์. (2559). ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องวิญญาณ ในทัศนะของพุทธทาสภิกขุกับพรรัตน์สุวรรณ. วารสารปณิธาน, 12(1), 41-58.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). คู่มือมนุษย์. กรุงเทพฯ: ชุมชนุสสภกรรมการเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ไพรัตน์ แยมโกสม. (2558). สมมติ หลุดพ้น. สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2567 จาก <https://mgronline.com/daily/detail/9580000140007>.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรวรรณ จันทร์เมือง และทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ. (2559). นักศึกษาพยาบาลกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 3(3), 208-219.
- วรวิทย์ วศินสรากร. (2549). ปฏิบัตินิยมในพุทธศาสนา สารานุกรมศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศูนย์ประสานงาน ดีโอยู. (2564). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ. กรุงเทพฯ: ศูนย์ประสานงาน ดีโอยู.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). (2565). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). (พิมพ์ครั้งที่ 43). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สิริวรรณ สารนาค. (2543). ทฤษฎีบุคลิกภาพ Theory of Personality. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.



- สุชาภา วรินทร์เวช. (2564). การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า Virtual NCD Forum เรื่อง การ
สวดมนต์ สมาธิ และสติบำบัด. เอกสารประกอบการบรรยาย ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต
กระทรวงสาธารณสุข.
- อมรรัตน์ บุญฤทธิ. (2565). คัมภีร์ลับ พลังจิตบำบัดโรค สมาธิ (กลืน) ตำราโบราณบำบัดโรคด้วยพลังจิต
วิธีการบำบัดโรคด้วยพลังจิต. กรุงเทพฯ: Amornrat Lawyer.
- อัญชลี โพธิ์ทอง. (2551). การบริหารการประชาสัมพันธ์ชุมชน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ARDI. (2021). พฤติกรรมของมนุษย์ (Human Behavior). สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2567 จาก
<https://ardithailand.com/m/HumanBehavior>.
- Hobbes, T. (1996). *Leviathan*. New York: Oxford University Press.
- Urbinner. (2567). ศิลปะบำบัดคืออะไร? ช่วยผู้คนที่ได้อย่างไร? (Art Therapy). สืบค้นจาก
<https://www.urbiner.com/post/what-is-art-therapy>.

