

การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา
MAKING THE MIND TO BE HAPPY IN THE PRESENT ACCORDING
TO ANUSSATI IN BUDDHISM

พระสัจชัย ญาณวิโร (ทิพย์โอสธ)

Sanchai Nānaviro (Thiposot)

ทิตติยา มั่นดี

Thittiya Mande

E-mail: sunchait65@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 23 มีนาคม 2565

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 6 กรกฎาคม 2565

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 6 กรกฎาคม 2565

บทคัดย่อ

การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา อนุสติ ตามแนวทางพระพุทธศาสนาคือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ การระลึกถึงศีล การระลึกถึงการบริจาค การระลึกถึงเทวดา การระลึกถึงความตาย การตั้งสติไว้ที่กาย (กายคตาสติ) การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) การระลึกถึงความสงบ ทฤษฎีเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติ ส่วนผลที่เกิดจากปฏิบัติ การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา มนุษย์เราใช้ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จจากใจ การคิดเชิงบวกเกิดขึ้นด้วยการยอมรับความจริง การฝึกฝนตนเองให้มีมุมมองชีวิตที่ดี ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เชื่อมั่นในตนเองและมีศรัทธาในความดีงาม แม้จะเจออุปสรรคก็ต้องยอมรับให้ได้ อันความคิดเป็นนามธรรมสามารถทำให้เป็นรูปธรรมได้ด้วยปฏิบัติ การมีความคิดเชิงบวกที่เกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อตนเองและสังคม ต้องมีการคิดว่าทุกอย่างสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการโดยมีหลักประการสำคัญคือ การสร้างความเชื่อให้กับตัวเองบนพื้นฐานการคิดในความเป็นจริง ในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล บนพื้นฐานของความดีงามและสร้างสรรค์ ซึ่งการคิดเชิงบวกเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคจนประสบผลสำเร็จและจนกลายเป็นคนที่มีพื้นฐานจิตใจที่ดีในการใช้ชีวิต

คำสำคัญ : การทำจิต, ปัจจุบัน, อนุสติในพระพุทธศาสนา

Abstract

Making the mind to be happy in the present according to Anussati in Buddhism Anussati or Recollection according to Buddhism means remembrance of the Buddha, the Dhamma and the Sangha, remembrance of the precepts, commemoration of donations, remembrance of angels, remembrance of death, mindfulness of the body (Kayagatasati), meditation of breathing in and out (Anupanasati) and recollection of peace. These theories have to be practiced, which result in mindfulness according to Anussati in Buddhism. Humans exercise the mind

as the supreme leader, the mind as the controller, and everything is done through the mind. Positive thinking arises by accepting the truth, training oneself to have a positive perspective on life for oneself and others, self-confidence and faith in goodness in spite of obstacles. Abstract ideas can be made concrete by practice. The positive mindset in relation to the view of oneself and society needs a framework for thinking that everything can be learned and practiced in everyday life in an essential way that self-belief can be formed on the basis of thinking in reality in a good direction. perspective and perceiv9 ng things as they are real, being reasonable on the bases of goodness and creativity. Positive thinking helps a person understand and consciously see the situations as they are and has the morale to overcome obstacles successfully and has a good mental base to live.

Keywords : mind making, current, Practice in Buddhism.

บทนำ

มนุษย์เรานั้นสำคัญที่ความคิด บางคนป่วยกายแต่ไม่ป่วยทางจิต แต่บางคนป่วยทางจิตแต่ไม่ป่วยทางกาย อย่างคำที่ท่านกล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” สอดคล้องกับข้อความของพิริยาภรณ์บุตร (2564, น. 61) ได้กล่าวถึงเรื่องการจิตใจหรือการทำทุกอย่างด้วยหัวใจไว้ว่า บางทีคนเราไม่อาจจะปฏิเสธได้ว่าจะทำงานใด งานขายไหน จำเป็นจะต้องมีทุนก็จริงอยู่ แต่สิ่งที่จริงกว่านั้น ทุกคนมีทุนที่สำคัญที่สุดที่ติดตัวเรามาแบบไม่ต้องไปกู้ยืมมาลงทุน ไม่เสียดอกเบี้ย ไม่มีวันถูกดิสเครดิต คือการมีใจ เพราะสิ่งที่ทำให้งานผ่านไปได้ด้วยดีทุกขั้นตอนของวงจรงานคือต้องทำงานด้วยใจ ขอเพียงมีใจรักและอดทนมีใจในการทำงานผสมกับความมุมานะในการทำงานประกอบด้วย ฉะนั้นการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดที่มีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ตีมองและรับรู้สิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง ตามหลักพุทธศาสนา ยถาภูตัง ญาณะทัส-สะนัง มีความเป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่องใสคิดไปในทางที่ดี จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดีงามและสร้างสรรค์ ดังคำกล่าวที่ว่า คิดอย่างไรเป็นอย่างนั้น ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราเกิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเชี่ยวชาญในการแก้ปัญหา รวมทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางอารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ด้วย ซึ่งความคิดในเชิงบวกนั้นทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปในทิศทางบวกและจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี ฉลาดในการแก้ปัญหาชีวิต ส่งผลทำให้ทั้งตนเองและสังคมคนรอบข้างมีความสุข (นิภา แก้วศรีงาม, 2547, น. 76) เมื่อบุคคลมีความคิดเชิงบวกจะทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ ล้มแต่ลุกได้เร็ว การมองในแง่ดีไม่เฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงการมองตนเองออก บอกตนได้ ใช้ตนเป็น มองโลกภายนอกและมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังและความสำเร็จ คนที่มองโลกเชิงบวกคือสามารถยอมรับได้ทั้งความผิดหวังและสมหวัง ส่วนความผิดพลาดก็จะมองว่าเป็นแรงผลักดันอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อความเจริญเติบโตก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเอง (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2547, น.28)

แม้การคิดเชิงบวกจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตของบุคคล กรอบแนวคิดการใช้ความคิดเชิงบวกไม่ใช่มีเฉพาะทางตะวันตกอย่างเดียวทางตะวันออกก็มี การคิดเชิงบวก หรือ (Growth Mindset) เป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาเพื่อยกระดับความจิตใจให้สูงขึ้นสอดคล้องกับงานของเรื่องแนว

ทางการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของครู กล่าวไว้ว่า กรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีความต้องการจำเป็นสูง ควรเร่งพัฒนา มี 4 ด้าน ได้แก่ การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ชอบความท้าทาย ค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น และเรียนรู้จากคำวิจารณ์ ด้วยการเรียนด้วยตนเอง (Self-Study) การบรรยายและการสัมมนา เป็นที่เลี้ยงให้คนอื่น (ของปีทมาภรณ์ ศรีราษฎร์และคณะ, 2018, น. 389) แนวคิดทางตะวันออกก็มีแต่ไม่ได้เป็นที่แพร่หลายทั่วไป ของวงวิชาการโลก อย่างแนวคิดของลัทธิเต๋า แนวคิดการดำเนินตามแนวขงจื้อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความแตกต่างกันไปตามบริบททางสังคม เลี้ยว วังและคู (Leu, J., Wang, J., & Koo, K., 2011: 1-5) กล่าวถึงวัฒนธรรมของเอเชียที่เกี่ยวข้องกับมุมมองของความสุขที่มีความแตกต่างจากวัฒนธรรมของชาวตะวันตกโดยส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างด้านการเรียนรู้และหลักการทางศาสนา กล่าวคือ คำสอนของพุทธศาสนามุ่งเน้นหลักการเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ตามสภาพที่มันเป็นจริง มีมุมมองที่มีต่อความสุขมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน มองชีวิตว่าเป็นสิ่งไม่แน่นอน ตามหลักโลภกรรม 8 ประการคือ มียศ เสื่อมยศ มีลาภ เสื่อมลาภ มีนินทา มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ สอดคล้องกับของลัทธิเต๋าที่มีหลักการของการสร้างความสมดุล ทุกอย่างธรรมชาติย่อมจัดสรรโดยตัวของมันเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกำหนดมุมมองในเรื่องของความสุขในชีวิตอันเป็นรากฐานที่สำคัญของการคิดเชิงบวก ด้วยเหตุนี้การนำเรื่องของการคิดเชิงบวกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงจำเป็นต้องมีการปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม และสามารถประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นในบทความวิชาการเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาอนุสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา 2. เพื่อวิเคราะห์การทำให้จิตให้เป็นสุขในปัจจุบันตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา

เนื้อเรื่อง อนุสติ 10

1. อนุสติตามแนวทางพระพุทธศาสนา การคิดหรือการระลึกถึงต้องกล่าวถึง โยนิโสมนสิการ ประกอบไปด้วย โยนิโส กับ มนสิการ ซึ่งคำว่า โยนิ มีความหมายถึง เหตุต้นเค้า แหล่งเกิด ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจพิจารณา ก็มีคำไวพจน์ของมนสิการมากมาย เช่น อาวัชขนา อาโภค สมันนาหาร ปัจจเวกขณ์ การพิจารณาอยู่เสมอหรือตลอดเวลา มีความหมายใกล้เคียงกับ โยนิโสมนสิการ ดังนั้นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย คือการคิดให้ละเอียดรอบคอบลึกซึ้งกับเรื่องราวทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562, น.656-657) ตามทฤษฎีของมาสโลว์ นักคิดทางตะวันตกได้ให้แนวคิดไว้ว่า การคิดสร้างสรรค์เพื่อหนีจากความเครียดในชีวิตประจำวัน ด้วยการทำงานผลงานเหล่านี้ เช่น การวาดภาพ การปั้น และการเขียน เป็นรูปแบบการคิดที่อิงอาศัยธรรมชาติหรือการใช้ธรรมชาติบำบัด การคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เชื่อมโยงกับธรรมชาติ การคิดเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ในระดับสูงกว่า มีแนวโน้มคิดออกและเกี่ยวข้องมากกว่าการคิดสร้างสรรค์ มองเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจน การคิดสร้างสรรค์แบบบูรณาการ เกิดมาจากการรวมการคิดสร้างสรรค์แบบภาคทฤษฎีและการคิดสร้างสรรค์แบบภาคปฏิบัติ การคิดรูปแบบนี้เชื่อว่า จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดของศิลปะที่ยิ่งใหญ่ ปรัชญา และการค้นพบทางวิทยาศาสตร์หรือความสำเร็จ (Stephen, 2014)

พระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายคือการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้เพียบพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ สรรพสิ่งในโลกล้วนมีการเปลี่ยนแปลง มนุษย์เมื่อเกิดการเกิดการเปลี่ยนแปลง ย่อมมีความพอใจและไม่พอใจ เกิดทั้งสุขและทุกข์ ส่งผลถึงร่างกายและจิตใจ ดังนั้นสติจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงนั้น มีนักวิชาการ

ด้านพระพุทธศาสนาได้ให้แนวคิดการเจริญสติหรือเกี่ยวกับอนุสติไว้ดังนี้ การดำเนินชีวิตตามหลักพรหมวิหาร 4 ประการคือ เมตตา มีความรักปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา การรู้จักวางเฉยให้ถูกกาลเวลา (ชาญวิทย์ ปรีชาพาณิช พัฒนา, 2564)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553) ได้นำเสนอแนวการพัฒนาจิตใจโดยการฝึกปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขและทุกข์ หรือไม่รู้สึกละสุขและทุกข์ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นอย่างอยู่ในขณะนั้น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ ที่มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ตามรู้สภาพจิตของตนตลอดเวลา ว่าเป็นอย่างไรตามที่เป็นอย่างอยู่ในขณะนั้น อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิรวรรณ 5 ชันธ 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น

ในการปฏิบัติต้องเลือกสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมก่อนเป็นอันดับแรก กล่าวคือวิธีการบริหารจิต กล่าวเฉพาะการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในอิริยาบถนั่ง โดยการ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ที่เรียกว่า อานาปานสติขั้นเตรียม 1) เลือกสถานที่ที่สบาย สะอาดต่อการปฏิบัติธรรม เป็นสถานที่ที่มีความสงบ 2) กำหนดเวลาในการปฏิบัติ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ว่างเว้นจากภาระงานอื่น ตั้งใจบูชาพระรัตนตรัยพร้อมทั้งสมาทานศีล เพื่อดำเนินจากสิ่งที่ก่อให้เกิดจิตใจขุ่นมัว เศร้าหมอง ตั้งใจสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ให้พอเหมาะแก่เวลา ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ทำจิตใจให้ผ่องใส คลายความกังวล หรือลดการคิดถึงสิ่งอื่นนอกจากการตั้งใจปฏิบัติขั้นตอนปฏิบัติ 3) นั่งขัดสมาธิ เท้าขาพับ เท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง สูดลมหายใจเข้า-ออกให้ลึก สัก 4-5 ครั้ง ก่อนที่จะหลับตา เริ่มการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เช่น เข้ายาว-ออกยาว เข้าสั้น-ออกสั้น หรืออุณหภูมิของลมเข้า-ออก ในขณะที่หายใจเข้า-หายใจออกสามารถกำหนดคำภาวนา ว่าพุท-โธ หรือคำภาวนาอื่น ที่ได้ศึกษาของแต่สำนักด้วยก็ได้ตามความถนัด ปฏิบัติต่อไปจนกว่าสมควรแก่เวลาที่กำหนด หรือจนกว่าจะคลายจากสมาธิ กล่าวคำแผ่เมตตาเพื่ออุทิศส่วนบุญที่เกิดจากการทำสมาธิให้แก่ตนเองและสรรพสัตว์ทั่วไป โดยไม่มีประมาณในการปฏิบัติระยะแรก จิตอาจฟุ้งซ่าน ต้องหมั่นฝึกฝน ทำให้บ่อย จนเกิดความคุ้นชิน มีความชำนาญมากขึ้น และที่สำคัญจะทำให้เกิดปัญญาตามมาด้วย

องค์ความรู้ที่ได้จากการบริหารจิตจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตเราอย่างไร มีนักวิชาการได้กล่าวไว้ดังนี้ คนมีปัญหา ไม่ประมาทในขณะที่คนอื่นเขาประมาท ตื่นเต็มที่ในขณะที่คนอื่นเขาหลับไหล จึงทิ้งห่างกันไกล เหมือนม้าฝีเท้าจืด (แสง จันทรงามและคณะ, (2553, น.824). ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ความไม่ประมาท ด้วยความสำรวม และด้วยการควบคุมตัว ผู้มีปัญหาอาจทำเกาะซึ่งน้ำท่วมไม่ถึงให้แก่ตนเองได้ (โจเซฟ แกร์, (2560, น. 105-106) การบำเพ็ญตบะแบ่งออกเป็นสองประเภท คือการบำเพ็ญตบะเพื่อตนเอง การฝึกฝนตนเองให้เป็นที่พึงประสงค์ ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ดังมงคลลำดับที่ 35 ว่า จิตไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีการนินทา มีการสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ ตามหลักฐานทางพุทธศาสนา

ว่า โลกธรรมเป็นของมีอยู่ในโลก เป็นเรื่องของโลกใครก็ตามอยู่ในโลกต้องถูกกระทบ (พ.อ.เป็นมุกกันต์, (2549, น.611-614) เครื่องมือในการฝึกฝนตนเองในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ดังนี้

อนุสติ ในพระพุทธศาสนาหมายถึง “ตามระลึกถึง” เป็นกรรมฐานหรือการงานที่ตั้งของจิตเป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ตามระลึกนึกถึง แนวทางการปฏิบัติตามแนวพระพุทธศาสนาได้ผลของกำลังสมาธิไม่เสมอกัน บางข้อถ้าปฏิบัติเนื่องนิตย์ตลอดเวลาสามารถทำให้เกิดพลังสมาธิได้ อาจจะได้สมาธิอุปจารสมาธิ สมาธิระดับต้น และอาจจะได้ความสุขุมลุ่มลึกของจิตใจได้ ดังนั้นผลที่ได้จากการปฏิบัติในเรื่องอนุสติ 10 ประการนี้ได้กำลังของสมาธิไม่เสมอกัน การปฏิบัติอนุสติ ก็ต้องคำนึงถึงจริตของแต่ละคนด้วย ในพระพุทธศาสนาได้แสดงจริตหรือลักษณะนิสัยของคนไว้ 6 ประการที่เหมาะสมกับลักษณะนิสัย จริต แปลว่า ความประพฤติ บุคคลผู้มีพื้นนิสัยหรือพื้นเพนิสัยจิตใจที่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง แตกต่างกันไป แบ่งเป็น 6 ลักษณะ คือ รากจริต ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางรักสวยรักงาม) โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางใจร้อนขี้หงุดหงิด) โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางหลงลืมง่าย) สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติเป็นปกติ (หนักไปในทางน้อมใจเชื่อหรือเชื่อคนง่าย) พุทธิจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติเป็นปกติ (หนักไปในทางคิดพิจารณา) วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), (2561, น.62) อนุสติบางข้อเหมาะสมแก่ท่านที่หนักไปในสัทธาจริต บางหมวดเหมาะสมแก่ท่านที่หนักไปในวิตกและโมหะจริต บางหมวดเหมาะสมแก่ท่านที่หนักไปในรากจริต กองใดหมวดใดเหมาะสมแก่ท่านที่หนักไปในจริต อนุสตินี้มีชื่อและอาการรวม 10 อย่างด้วยกัน มีดังต่อไปนี้

อนุสติ 10 (ความระลึกถึง, อารมณ์อันควรระลึกถึงให้เสมอต้นเสมอปลายหรือตลอดเวลา (Recollection; constant mindfulness) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), (2559, น.246-247)

1.พุทธานุสติ (ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์ (Recollection of the Buddha; a contemplation on the virtues of the Buddha)

2.ธัมมานุสติ (ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรม (Recollection of the Dhamma; a contemplation on the virtues the Doctrine)

3.สังฆานุสติ (ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ (Recollection of the Sangha; a contemplation on the virtues of the Order)

4.ศีลानุสติ (ระลึกถึงศีล คือ น้อมจิตรำลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติปฏิบัติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย (Recollection of morality; a contemplation on one's own morals)

5.จาคานุสติ (ระลึกถึงการบริจาค คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรมคือความเผื่อแผ่เสียสละนี้ที่มีในตน (Recollection on liberality; a contemplation on one's own liberality)

6.เทวตานุสติ (ระลึกถึงเทวดา คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาทั้งหลายที่ตนเคยรู้และพิจารณาเห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดาตามที่มีอยู่ในตน (Recollection of deities; a contemplation on the virtues which make people become gods as can be found in oneself)

7.มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท (Mindfulness of death; a contemplation on death)

8.กายคตาสติ (สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนของร่างกาย อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา (Mindfulness occupied with the body; contemplation on the 32 impure parts of the body)

9.อานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก (Mindfulness on breathing)

10.อุปสมานุสติ (ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์ (Recollection of peace; contemplation on the virtue of Nibbana)

อธิบายความว่า ในอนุสติฐานสูตรท่านได้แสดงไว้ดังนี้ (อง ปญ-ฉก, (ไทย). 14/296/324-326) พุทธานุสติ ท่านใดที่เจริญพุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชา (ความรู้) และจรณะ (ความประพฤติ) เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม

ธรรมานุสติ อริยสาวกย่อมเจริญธรรมานุสติ ระลึกถึงพระธรรมว่า พระธรรมอันพระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว อันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามา อันวิญญูชนจะพึงรู้เฉพาะ สังขานุสติ อริยสาวกย่อมเจริญสังขานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ผู้ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม ปฏิบัติชอบ นี้อีกบุรุษ 4 (อริยบุคคล บุคคลผู้เป็นอริยะ, ท่านผู้บรรลุธรรมวิเศษมีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น มี 4 คือ 1) พระโสดาบัน 2) พระสกทาคามี (หรือสกิทาคามี) 3) พระอนาคามี 4) พระอรหันต์) บุคคล 8 (แบ่งพิสดารเป็น 8 คือ พระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล, พระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในสกทาคามีผล, พระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในอนาคามีผล, พระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค และพระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล) นี้พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ควรของค่านับ ควรของต้อนรับ ควรของทำบุญ ควรกระทำอัญชลี เป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า เป็นเนื่อนาบุญที่ดี ทำบุญกับท่านเหล่านี้แล้วมีอานิสงส์มาก เพราะในพระภิกษุในทางพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ 1) สมมติสงฆ์ เป็นพระภิกษุธรรมดาที่ยังไม่บรรลุธรรมแต่ทรงศีลหรือทรงความเป็นพระหรือนักบวช 2) อริยสงฆ์ เป็นพระภิกษุที่บรรลุธรรมอยู่ในระดับโสดาบันขึ้นไป สีลานุสติ อริยสาวกย่อมเจริญสีลานุสติ ระลึกถึงศีลของตน อันไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไทยหรืออิสระในตัวเองเป็นศีลอัตโนมัตไม่กระทำในที่แจ้งและที่ลับ อันวิญญูชนสรรเสริญ อันตณหาที่ฐิไม่ยึดถือ เป็นไปเพื่อสมาธิ

จาคานุสติ อริยสาวกย่อมเจริญจาคานุสติ ระลึกถึงจาคะ (ความเสียสละสิ่งของหรือจิตอาสา) ของตนว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ ที่เรามีจิตปราศจากมลทิน คือความตระหนี่ มีจาคะอันปล่อยแล้ว มีฝ่ามืออันชุ่ม ยินดีแล้วในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการจำแนกทาน เทวดานุสติ อริยสาวกย่อมเจริญเทวดานุสติ ระลึกถึงเทวดาว่า เทวดาเหล่าจตุรหาราช ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดีปรินิมิทตสวรรค์ พรหม และที่สูงกว่านั้นมีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาเช่นใด จุตจากโลกนี้แล้ว อุบัติในเทวดาชั้นนั้นก็ด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาเช่นนั้นแม้ของเราก็มีอยู่

สมัยใด พระอริยสาวกเจริญอนุสติตอยู่ สมัยนั้น จิตนั้นเป็นจิตไม่ถูกราคะโทสะโมหะกลุ่มรุม เป็นจิตดำเนินไปตรงทีเดียว เป็นจิตออกไป พ้นไป หลุดไปจากความอยาก อันเป็นชื่อของเบญจกาม

คุณ สัตว์บางพวกในโลกนี้ ทำพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ แม้จะให้เป็นการยอมนับบริสุทธิได้ และมรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา) พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท ภายคตาสติ (สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายในนี้ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนของร่างกายอันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา อานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่ระงับกิเลสและความทุกข์

สรุปว่า ความคิดสำคัญต่อพฤติกรรมเพราะมีคำกล่าวว่า ท่านจะเป็นอย่างไรก็อยู่ที่ท่านคิด เพราะฉะนั้นพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความคิด อย่างแรกที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนคือ สัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ดังนั้นจึงต้องควบคุมความคิดให้คิดไปในสิ่งที่ดี เพื่อให้มี (Growth Mindset) ไม่ยอมแพ้แม้พบกับปัญหาจะหาทางแก้ปัญหาให้ได้

2. การทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันตามแนวอนุสติในพระพุทธศาสนา

ก่อนจะพิจารณาความหมายของสัมมาสติ ควรทำความเข้าใจทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐานก่อนสติในฐานะอัปปมาทธรรม “สติ” แปลกันอย่างง่ายว่า ความระลึกได้ ทำให้นึกเพ่งความหมายไปในแง่ของความจำ ซึ่งก็เป็นการถูกต้องในด้านหนึ่ง แต่อาจไม่เต็มตามความหมายหลักที่เป็นจุดมุ่งสำคัญก็ได้ เพราะถ้าพูดในแง่ปฏิเสธรสติ นอกจากหมายถึงความไม่ลืม ซึ่งตรงกับความหมายในทางอนุมติข้างต้น ที่ว่าความระลึกได้แล้ว ยังหมายถึงความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อน ไม่เลือนลอยด้วย ควบคุมใจอยู่ไม่ให้ใจหาย ไม่ให้ใจลอย ความหมายของสติ ในแง่ปฏิเสธเหล่านี้ เล็งไปถึงความหมายในเชิงอนุมติว่า ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ความมีใจพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับสิ่งที่ทำ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง และตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร ซึ่งทำให้เกิดเป็นการดูแล รักษา คุ้มครองไว้ได้การทำหน้าที่ของสติ มักถูกเปรียบเทียบเหมือนกับนายประตู ที่คอยระวัง ฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการ โดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ และคอยกันห้ามคนที่ไม่ควรเข้า ไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออก ไม่ให้ออกไป สติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ ที่จะเตือนตนในการทำความคิด และไม่เปิดโอกาสแก่ความชั่วพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “อัปปมาท” หรือความไม่ประมาท เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม มีความหมายหลักเหมือนเป็นคำจำกัดความว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ (ขอให้เทียบความหมายที่นิยมใช้กันในภาษาอังกฤษ สติ ใช้กันว่า mindfulness; attentiveness หรือ detached watching; ส่วน อัปปมาท มีคำนิยมใช้หลายคำ คือ heedfulness; watchfulness; earnestness; diligence; zeal; arefulness หรือความหมายในทางปฏิเสธว่า non-neglect of mindfulness; non-negligence) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562, น.793-794)

ดังนั้น อนุสติ 10 จัดเป็นสัมมาสติอีกแบบหนึ่ง คือ การระลึกในทางที่ชอบประกอบด้วยธรรมความหมายของ อัปปมาท ที่ว่า “การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ” นั้น ขยายความว่า การระมัดระวังอยู่เสมอไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักดีถึงสิ่งที่จะต้องทำและต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความ

จริงจัง และพยายามเดินรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา กล่าวได้ว่า อัปมาทะธรรมนี้ เป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบขั้นพื้นฐานในแง่ความสำคัญ อัปมาทะ จัดเป็นองค์ประกอบภายใน เช่นเดียวกับโยนิโสมนสิการ คู่กับหลักกัลยาณมิตร ที่เป็นองค์ประกอบภายนอก พุทธพจน์แสดงความสำคัญของอัปมาทะนี้ บางทีซ้ำกับโยนิโสมนสิการเหตุผลก็คือ ธรรมทั้งสองอย่างนี้ มีความสำคัญเท่าเทียมกัน แต่ต่างแง่กันโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบฝ่ายปัญญา เป็นอุปกรณ์สำหรับใช้กระทำการ ส่วนอัปมาทะเป็นองค์ประกอบฝ่ายจิต คือด้านสมาธิ เป็นตัวควบคุมและเร่งเร้าให้มีการใช้อุปกรณ์นั้น และก้าวหน้าต่อไปเสมอความสำคัญและขอบเขตการใช้อัปมาทะธรรม ในการปฏิบัติจริยธรรมตามลำดับขั้นจะเห็นได้จากพุทธพจน์ตัวอย่างต่อไปนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2562, น.795).

“ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใด ๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าข้างใดทั้งหมด รอยเท้าข้าง เรียกว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหลาย อย่างไร ๆ ก็ตาม ย่อมมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาทได้ทั้งหมด ความไม่ประมาท เรียกได้ว่า เป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันทิ” (ส.ม. (ไทย) 19/253/65; อง.ทสก. (ไทย) 25/15/23) “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้กุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความไม่ประมาทเลย เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป” อง.เอก. (ไทย) 20/60/13) “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่...(อง.เอก. (ไทย) 20/84/18) ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความไม่ประมาทเลย” (อง.เอก. (ไทย) 20/116/23)

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนความไม่ประมาทเลย” (อง.เอก. (ไทย) 20/100/21) แม้ปัจฉิมวาทา คือพระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า เมื่อจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็เป็นพระดำรัสในเรื่องอัปมาทธรรม ดังนี้ “สิ่งทั้งหลายที่ปัจเจกปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาท” (ที.ม. (ไทย) 10/143/180) “เมื่อดวงอาทิตย์อยู่ที่ยอ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุฉันทิ”

สัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่ 2 ในหมวดสมาธิ จัดเข้าในอธิจิตตสิกขา มีคำจำกัดความในพระสูตร ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรเรียกว่า สัมมาสติ ในพระพุทธศาสนา”

- 1) ตามเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้อริขณาและโทมนัสในโลก
- 2) ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้อริขณาและโทมนัสในโลก
- 3) ตามเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้อริขณาและโทมนัสในโลก
- 4) ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ปลอดไร้อริขณาและโทมนัสในโลก” (ที.ม. (ไทย) 10/299/349) คำจำกัดความอีกแบบหนึ่ง ที่ปรากฏในคัมภีร์อริยธรรมว่าดังนี้

“สัมมาสติ หรือ สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก (กิติ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่าสัมมาสติ” (อภ.วิ. (ไทย)

35/182/140; 587/321) สัมมาสติ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น ก็คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 นั่นเอง หัวข้อทั้ง 4 ของหลักธรรมหมวดนี้ มีชื่อเรียกโดยย่อ คือ

- 1) กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย, การตามดูรู้ทันกาย)
- 2) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา, การตามดูรู้ทันเวทนา)
- 3) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต, การตามดูรู้ทันจิต)
- 4) อัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่าง ๆ, การตามดูรู้ทันธรรม)

อนุสติที่มีผลต่อการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบันตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยพุทธพจน์ทั้งหลายมีความมุ่งหมายเพื่อการเตือนสติ วิธีการคิดให้รอบคอบจะเรียกว่าวิธีการคิดในทางพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อการทำจิตให้เป็นสุขในปัจจุบัน มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 10 ประการ คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ คิดแบบมีเหตุผล เช่นพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้โดยใช้วิธีการคิดแบบสืบสาวหาเหตุจากปัจจัย พระองค์ตั้งคำถามขึ้นมาเกี่ยวกับเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ โดยทรงพิจารณาว่าเวทนาที่เป็นสุขเป็นทุกข์นี้เกิดขึ้นโดยมีอะไรเป็นปัจจัย แล้วพระองค์ก็สืบสาวไปถึงทรงค้นพบว่า มีผัสสะ เป็นต้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์)

2. วิธีคิดแบบแยกแยะ ส่วนประกอบ คือ การคิดจำแนกแยกแยะองค์รวมของสิ่งทั้งหลายออกเป็นองค์ย่อยทำให้มองเห็นความและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยเหล่านั้นว่ามีความเกี่ยวข้องกับเนื่องกัน เป็นเหตุเป็นผลและพึ่งพาอาศัยกันอย่างไร จึงประสานสอดคล้องกันเป็นองค์รวม วิธีคิดแบบนี้จะทำให้เราเข้าใจและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง

3. วิธีแบบสามัญลักษณ์ คือ คิดแบบไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) คือคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา ชีวิตของคนเราก็คือเป็นเช่นนี้เป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้ ทุกขังมีแต่ความทุกข์อนัตตาไม่มีตัวตนที่แน่นอน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์)

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือ วิธีคิดแบบแก้ปัญหาคือ การพิจารณาปัญหามีอะไรบ้าง (ทุกข์) สาเหตุอยู่ที่ใด (สมุทัย) แนวทางและเป้าหมายของการแก้ปัญหาที่ตั้งไว้ (นิโรธ) พิจารณาวิธีการดำเนินงานเพื่อบรรลุมเป้าหมาย (มรรค) ซึ่งเราสามารถใช้เป็นหลักยึดในการพิจารณาถึงความเป็นจริงและนำไปสู่การคิด ตามกระบวนการนี้

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นการคิดแบบสุตบุรุษหรือสัพบุรุษธรรมอันเป็นคุณสมบัติของคนดี คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักบุคคล รู้จักชุมชน

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณ – โทษและทางออก คือ มองในเชิงคุณค่าว่าสิ่งนั้นมีคุณในแง่ไหน มีโทษในแง่ไหน มองทั้งคุณและโทษ แล้วก็หาทางออกที่จะแก้ไข

7. คิดแบบคุณค่าแท้- คุณค่าเทียม รู้จักแยกแยะสิ่งดีชั่วได้อย่างมีเหตุผล

8. วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม คิดแบบปลูกเร้าคุณธรรมหรือชุดความดี หมายถึง การบำเพ็ญความดี ซึ่งจะต้องกระทำให้ถึงที่สุด

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือ คิดอยู่ในปัจจุบัน แนวนี้ต้องบมีวิปัสสนากรรมฐานเป็นเครื่องมือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์)

10. วิธีคิดแบบวิวิจจวาท (แบบจำแนก) คือ คิดแบบรอบด้าน แยกแยะ มองสิ่งทั้งหลายในหลายมุมอย่างละเอียดรอบคอบ

การคิดทั้ง 10 ข้อที่กล่าวมาสรุปได้โดยย่อ 4 ข้อ คือ 1. คิดเป็นระเบียบ 2. คิดถูกวิธี 3. คิดเป็นเหตุเป็นผล 4. คิดให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562, น.656-657).

องค์ความรู้ที่ได้จากการฝึกสติ การฝึกสติและสมาธิเป็นเสมอทุกวัน จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัว ดังนี้ การทำงานของร่างกายหลายส่วนดีขึ้น มีผลต่อพัฒนาการสมองสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น สองคล่องการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ที่ว่ามีความยืดหยุ่นมากขึ้นทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ รู้จักตัวตนของตนเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ควบคุมตนเองให้มีความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น ดังภาพประกอบดังนี้



บทสรุป

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบต้องอาศัยการฝึกฝน และสั่งสมบารมี เมื่อไม่มีก็ต้องทำให้มีได้ด้วยการทำเหตุให้ดีกว่าก่อน เหมือนกับเรื่องกฎแห่งกรรม ทำอย่างไรได้อย่างนั้น บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่น คนทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี คนทำชั่วย่อมได้ผลชั่ว แต่ทุกอย่างต้องอาศัยเวลาในการเติบโต เปรียบเหมือนกับการปลูกมะม่วงในวันนี้ก็ต้องอาศัยเวลาในการเติบโตในการออกผล อย่างพุทธพจน์บทหนึ่งว่าไว้ “ท่านทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์โดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่งนั้นคืออะไร คือ “การระลึกถึงพระพุทธเจ้า “การระลึกถึงพระธรรม “การระลึกถึงพระสงฆ์ “การระลึกถึงศีล “การระลึกถึงการบวช “การระลึกถึงเทวดา “การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก “การระลึกถึงความตาย “การตั้งสติไว้ที่กาย “การระลึกถึงความสงบ” ดังนั้น อนุสติ 10 การระลึกถึงความคุณงามความดี เป็นการฝึกคิดบวก การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและควรศึกษา เนื่องจากการคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดีของบุคคล อันจะนำไปสู่คุณลักษณะของบุคคลในหลายประการเช่น การมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้นการศึกษาการคิดเชิงบวกนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาส พยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรค จนประสบความสำเร็จ และเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ ทั้งนี้การคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาตัวอื่น เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความสุข คุณภาพชีวิต บุคคลจะเกิดการคิดเชิงบวกได้จากการรับรู้และ

ยอมรับในความสามารถของตนเอง รวมถึงการฝึกฝนหรือกำกับตนเองให้มีมุมมองชีวิตที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นและศรัทธาในความดีงาม แม้การคิดเชิงบวกจะมีลักษณะของความเป็นนามธรรมและเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกี่ยวข้องกับมุมมองที่มีต่อตนเองและสังคม แต่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการที่หลากหลายวิธีการโดยมีหลักประการสำคัญก็คือการสร้างเชื่อให้กับตัวเองบนพื้นฐานการคิดในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเป็นเหตุเป็นผล บนพื้นฐานของความดีงามและสร้างสรรค์ซึ่งการคิดเชิงบวกเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคจนประสบผลสำเร็จและจนกลายเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้

บรรณานุกรม

- โจเซฟ แกร์. (2560). **ศาสนาทั้งหลายนับถืออะไร**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์.
- ชาญวิทย์ ปรีชาพาณิชพัฒนา. (2564). **พรหมวิหาร 4**. สืบค้น 3 กุมภาพันธ์ 2565 จาก <https://sites.google.com/site/metawatee/hlak-thrrm-thang-sasna/phrrm-wihar-4>.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). **ความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์พรินต์ติ้งเซ็นเตอร์.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). **ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) พึงคิดว่าทุกปัญหามีทางออก ไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา**. วารสารวงการครู. 1(12): 76–78.
- ปัทมาภรณ์ ศรีราษฎร์และคณะ. (2018). **แนวทางการพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตของครู**. OJED An Online Journal of Education <http://www.edu.chula.ac.th/ojed>, Vol. 13, No.1 2018, pp.389-399.
- พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์. (2549). **มงคลชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (Dictionary of Buddhism)**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พริญา กัณหาบุตร. (2564). **เด็ก กคน.แล้วไง คิดเป็น ชีวิตก็เปลี่ยน**. เพชรบุรี : ไรเตอร์โซล.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2562). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ เป็นข้อมูลดิจิทัลโดย นายแพทย์ณรงค์ เลหาวิภาพ.
- แสง จันทรงามและคณะ. (2553). **พระไตรปิฎกสำหรับผู้บวชใหม่และชาวพุทธทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ เจริญวิทย์การพิมพ์.
- Leu, J.; Wang, J.; & Koo, K. (2011). **Are positive emotions just as “positive” across cultures? Emotion**. 11: 1-5.
- Stephen. (2014). **Theory of Creative Process**. Ripper design and multimedia. Retrieved from www.ripperdesignandmultimedia.com/category/theory-of-creativity/ Published March 27, 2014 /By Stephen.