

พลังจิตกับการพัฒนาชีวิตตามหลักพุทธธรรม Mental Power Development by Buddhist Morality

เปมิกา สุขเจริญ¹

นิสิตดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹

Pemika Sukcharoen ¹

Ph.d Student for Department Teaching Social Studies, Faculty of Education¹

Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹

บทคัดย่อ

พลังจิตกับการดำเนินชีวิตในสังคมย่อมมีอยู่ในทุกรูปนามแห่งบุคคล และการเปรียบเทียบมนุษย์ที่มีการฝึกพลังจิตที่เข้มแข็งกับมนุษย์ที่ไม่มีการฝึกพลังจิตย่อมมีพลังจิตที่แตกต่างกัน รวมถึงการศึกษาปัญหาของการใช้พลังจิตกับการดำเนินชีวิตในสังคมมนุษย์ทุกคนจึงต้องฝึกพลังจิตจนกระทั่งจิตใต้สำนึกของมนุษย์เชื่อมต่อกับองค์แห่งสติปัญญาที่ไร้ขอบเขต จนเกิดสติปัญญาหรือความคิดสร้างสรรค์ เมื่อเกิดแรงบันดาลใจก็ลงมือกระทำอย่างหลงใหล จงทุ่มเทหัวใจในสิ่งนั้นๆ เมื่อนั้นมนุษย์จะได้รับการช่วยเหลือจากพลังจิต คุณจะรู้สึกได้ว่าตัวเองกำลังเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างนุ่มนวลด้วยพลังอะไรบางอย่าง เหมือนมีพลังที่นอกเหนือผลบางอย่าง ผลักมนุษย์ให้ก้าวไปข้างหน้า

คำสำคัญ: พลังจิต, พัฒนาชีวิต, พุทธธรรม.

Abstract

Mental Power and way of life has been for everyone. The comparing both human being who practices their mental power and do not have that differently. Although, studying some problem of using as concern for way of human life must be necessary until their subconscious mind which connecting to all over borders knowledge until getting wisdom and creative. Therefore, when we have some aspiration and then dedicate with those things. That time human will have some helping from their mental power. There were been human being for moving forward by gracefully and automatically.

Keywords: Mental Power, Development, Buddhist Morality

1. บทนำ

สังคมโลกแห่งมนุษยชาติตั้งแต่อดีตเป็นต้นมาล้วนแต่ก่อกำเนิดมาจากสังคมเล็ก ๆ หรือสังคมปฐมภูมิ ซึ่งประกอบไปด้วยพ่อแม่ลูก จากครอบครัวเดี่ยวมาเป็นครอบครัวขยาย และกลับกลายเป็นสังคมทุติยภูมิ ซึ่งประกอบด้วยเพื่อบ้าน ชุมชน สังคมในชั้นเรียน สังคมที่ทำงาน จากรุ่นสู่รุ่นต่างก็ถือกำเนิดเกิดมาตามเหตุและปัจจัยที่พึงมีพึงเป็นตามหลักพุทธธรรม มีภาชิตชวนคิดว่า “พรหมาติ มาตาปิโตร มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตร” บิดา คือผู้ให้กำเนิด มารดา คือผู้รักษา ทั้งสองท่านล้วนแต่มีพลังกายและพลังจิตเป็นปฐมฤกษ์ และนี่คือจุดเริ่มต้นแห่งการดำเนินชีวิต ที่ประกอบด้วยรูปและนามที่มีพลังในการขับเคลื่อนภาระหน้าที่ในการดำเนินชีวิตจากอดีตถึงปัจจุบันและก็จะจักขยายไปถึงอนาคตทุกกาลสมัย

ปัจจุบันนี้มนุษย์ตกเป็นเหยื่อของการผิดหวังด้านความรัก การมีหนี้สิน หรือปัญหาทางการเงินทั้งหมด เกิดจากมนุษย์ออกคำสั่งผิดประเภทให้จิตที่อยู่ในตัวเราออกไปทำงานกับคนส่วนใหญ่ เกือบจะทุกคนล้วนตกเป็นเหยื่อเหตุการณ์ในวัยเด็กตั้งแต่ ปัญหาการขาดความรัก ความเจ็บปวด หรือภาพที่แสนจะโหดร้ายยังประทับอยู่ในส่วนลึกของจิต ภาพนั้นจะกัดกร่อนความรู้สึกแบบซึมลึกลงไปในวิญญาณ แล้วส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย อารมณ์แปรปรวน การตัดสินใจผิดพลาด แล้วในที่สุดก็นำพาชีวิตของแต่ละคนไปสู่ทิศทางที่ขาดเงินเป็นนิจ มีปัญหาหนี้สินรุมเร้า มีโรคประจำตัว ความสัมพันธ์อย่าแย่หรือไม่ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ทั้งหมดนี้เป็นเพราะคนส่วนใหญ่ไม่รู้สาเหตุของปัญหาและไม่ทราบวิธีแก้ไข และมีผู้สืบค้นค้นแสวงหาไว้ดังนี้

ดร.วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์ (2561 : 9) ได้กล่าวเรื่องพลังเนรมิตาไว้ว่า แรกเริ่มเดิมทีเราแค่ฝัน แล้วรอคอยว่าวันหนึ่งฝันจะเป็นจริง คำถามคือทำไมในหัวใจเราถึงฝันถึงสิ่งนั้น เรากล้าที่จะฝันถึงสิ่งนั้นได้อย่างไรหากมันเป็นไปไม่ได้ ความจริงแล้วทุกอย่างทุกเรื่องที่เราฝันอยากจะได้ อยากจะเป็น อยากจะครอบครอง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไร สิ่งนั้นเป็นจริงได้เสมอ เพราะถ้าเป็นจริงไม่ได้รับรองว่าเราก็ไม่มีทางที่จะฝันถึงได้ เพราะความฝันกับความจริงเป็นเงาสสะท้อนซึ่งกันและกัน จงจำไว้ว่าอะไรที่ใจคนฝันอยากจะทำครอบครองมันเป็นไปไม่ได้เสมอ แต่จะเป็นไปได้ได้อย่างไรนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบสองอย่างคือความเชื่อและการลงมือทำ และอาศัยแหล่งพลังงานจากสองแหล่งคือตัวคุณเองและอำนาจจากพลังงานที่ก่อกำเนิดสรรพสิ่งที่ทำงานผ่านกฎแห่งการดึงดูด และกฎแห่งการดึงดูดทำงานอย่างไรกันแน่ มันทำซ้ำได้อย่างเที่ยงตรงแน่หรือ คำตอบคือคุณใช้กฎแห่งการดึงดูดอยู่ตลอดเวลา และมันได้ผลเสมอ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นถูกต้องเที่ยงตรงไม่ผิดเพี้ยน ไม่ช้าก็เร็วกฎแห่งการดึงดูดจะเผยผลลัพธ์ที่คุณไม่อาจปฏิเสธได้ แต่มันจะปรากฏภายในรูปของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่บางทีหลายคนไม่ทันสังเกต

เมื่อกล่าวถึงงานเงิน ความรัก ความสัมพันธ์ และจิตวิญญาณ ล้วนอาศัยกฎแห่งการดึงดูดนำพามาทั้งสิ้น ไม่มีอะไรมาสู่ชีวิตคุณโดยที่คุณไม่ได้ทำให้มันเกิดขึ้น จะด้วยจงใจหรือไม่ก็ตาม จะด้วยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ลองพิจารณาเรื่องนี้ดู เราคือพลังงานที่ประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ เราคือปรากฏการณ์ธรรมชาติที่มาจากด้วยอำนาจกรรม จิตของเราคือพลังธรรมชาติที่มาพร้อมกับวิญญาณที่มีเจตจำนงที่เต็มไปด้วยข้อมูลต่าง ๆ ใน

ภพที่แล้ว แต่ดวงจิตคือพลังธรรมชาติที่มาจากยี่งอร่างนี้ ตัวเราคือปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ผุดขึ้น มีพลังงานบางอย่างเลือกเราให้มาเกิดเป็นมนุษย์และพลังงานต้นกำเนิดของเราก็ดำรงอยู่ในจิตของเรา

ดวงจิตดวงนี้รู้จักคิด ผัน ประารถนา หรือต้องการอะไรบางอย่างหรือหลายอย่าง เราไม่เคยหยุดคิด ผัน ประารถนา และไม่เคยหยุดเรียนรู้ จิตแรกของเรามีพลัง บริสุทธิ์ และผ่องแผ้ว ทว่าถูกห่อหุ้มด้วยเมฆหมอกแห่งความไม่รู้ เราถูกพ่อแม่ ญาติ ครอบครัว สังคม ข้อมูลข่าวสาร โรงเรียน รัฐบาล รวมถึงสิ่งแวดล้อมทั้งปวงระดมสะกดจิตเราจนกระทั่งเราเชื่อในข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับมา แล้วเราก็กดพลังอำนาจที่แท้จริงในดวงจิตดั้งเดิมไป ผลก็คือเรารู้จักแต่ข้อจำกัดและไม่เชื่อในความเป็นไปได้ที่ไม่มีขีดจำกัดไปเสียสิ้น แล้วพอเราโตขึ้นอายุมากขึ้น เราก็กู้สึกว่าความสามารถที่จะดึงดูสิ่งที่เราต้องการไปเกือบทั้งหมด เพราะเราถูกสิ่งๆ ที่เรียกว่า เหตุผลครอบงำเรา เหตุผลบอกเราให้เชื่อว่าเราควรจะได้เพราะอะไรและไม่ควรฝืนถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่เพราะเหตุผลใด แล้วในที่สุดชีวิตเราก็จบลงตรงนั้น

เป็นเรื่องน่าเศร้าที่เราไม่เข้าใจอำนาจอันยิ่งใหญ่ในตัวเอง ไม่เข้าใจพลังอำนาจของธรรมชาติที่สร้างเรา มา พลังงานต้นกำเนิดที่สร้างเราไม่เคยทอดทิ้งเราเลย ขอเพียงเราร้องเขา จดจ่อ และเชื่อ เราก็จะได้รับในสิ่งที่ต้องการ แต่น่าเสียดายที่เราไม่เชื่อว่ามันจะง่ายตายขนาดนั้น เพราะว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่มีเหตุผล เพราะเหตุผลที่เราถูกสอนมาก็คือการจะได้สิ่งใดมามันไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ อีกอย่างหนึ่งที่อยากให้ออกไปพิจารณา นั่นคือคำถามที่ว่า เหตุผล คืออะไร เหตุผลคือระบบการคิด การวินิจฉัย และสรุปผล จากเหตุหนึ่งนำไปสู่เหตุหนึ่ง คำถามคือ ใครเป็นผู้บอกว่าเหตุนี้นำไปสู่เหตุนั้น

เห็นได้ชัดว่า สิ่งที่เราเรียกว่าเหตุผลนั้น แท้ที่จริงแล้วคือผลสรุปจากชุดความคิดของคนส่วนใหญ่ที่ยอมรับกันว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น มีเหตุมีผลอย่างนั้น มันถึงต้องเป็นอย่างนี้ และทุกคนก็เห็นพ้องต้องกัน ว่าการใช้เหตุผลต้องเป็นแบบนี้แบบนั้น ปัญหาที่คือ เหตุผลนั้น มันมีจุดอ่อนในตัวเอง นั่นคือมันเป็นกระบวนการคิดและการอธิบายที่คนส่วนใหญ่ถือตามและทำตามกันมา นั่นหมายความว่า มันคือบรรทัดฐานของคนส่วนใหญ่ แต่ที่เป็นปัญหาที่คือ แน่ใจได้อย่างไรว่าคนส่วนใหญ่คิดถูก อย่างที่เราเห็นกัน ในโลกนี้คนส่วนใหญ่ที่นั่นล้วนมีชีวิตที่ยากลำบาก คนส่วนใหญ่ไม่ได้เป็นเศรษฐี คนส่วนใหญ่ไม่ได้ประสบความสำเร็จ จะว่าไป ความจริงมีแค่ส่วนน้อยเท่านั้นที่มีชีวิตที่ดีงามมั่งคั่งร่ำรวยถ้าเหตุผลที่คุณคิดว่าสำคัญมาก เหตุใดคนส่วนใหญ่จึงยังไม่สำเร็จ เหตุใดคุณจึงมีชีวิตอยู่ที่เป็นอยู่ในตอนนี้ ก็คุณมีเป็นคนมีเหตุผลมีใช้หรือ ทำไมเหตุผลที่คุณมีจึงไม่นำพาชีวิตคุณไปสู่ความร่ำรวย สุขภาพดี มีความสุข หรือบรรลุธรรมละ นั่นแสดงว่าเหตุผลในตัวของมันเองมันแค่กระบวนการคิดที่ทำให้เราพอยังอยู่ในโลกนี้ได้ แต่ไม่ทำให้เราได้ในสิ่งที่ปรารถนา

นานแค่ไหนแล้วที่มนุษย์ตามหาเคล็ดลับแห่งความสำเร็จ เข้าสัมมนาที่ครั้งแล้วเพียงเพื่อต้องการรู้ว่าทำอย่างไรถึงจะร่ำรวย โชคดี มีความสุข ประสบความสำเร็จ เหมือนกับที่งานสัมมนาโฆษณาสอบตอนรับสมัคร บางงานก็ไปเข้าฟรีแล้วเขาก็สอนให้ตื่นเต้น จากนั้นก็ทิ้งช่วงไว้เพื่อขายคอร์สต่อแล้วก็เรียนทุกอย่างตามที่เขาบอกว่าดี ในที่สุดก็กลับบ้านไปใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ เพื่อมองหาคอร์สสัมมนาต่อไป มนุษย์รู้หรือไม่ว่า

คุณกำลังนอนอยู่ที่เดิม มนุษย์กำลังทำตัวเป็นนักสัมมนาเพียงเพื่อจะรู้ว่าสุดท้ายก็จะได้อะไรติดมือกลับไป Pam Grout ผู้เชี่ยวชาญเรื่องจิตใต้สำนึก และ ควอนตัม ฟิสิกส์ มีความเห็นว่ากฎของความร่ำรวยหรือความสำเร็จในโลกใบนี้มีกฎเดียวเป็น THE ONE สำหรับมนุษย์ทุกคน และทุกสิ่งนั่นคือ เมื่อมนุษย์มีเป้าหมายชัดเจนอยู่กับเป้าหมาย สร้างแผนการมีวินัยอุทิศตนเสียสละตัวเองมากพอ เชื่อในกฎแห่งการดึงดูด เข้าใจพลังจิตแห่งจินตนาการ และมอบความไว้วางใจในพลังงานจิตที่ก่อกำเนิดสรรพสิ่งเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม หนทางที่ใช้จะปรากฏแก่คนทุกคน ณ สถานที่เหมาะสมท่ามกลางผู้คนที่เหมาะสม มนุษย์จะได้ทุกอย่างที่ต้องการในตอนที่เหมาะสมของสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยทุกข้อเข้าหากัน

สรุปได้ว่า กฎแห่งการดึงดูด คือกฎธรรมชาติ น้ำสามารถรวมตัวกับน้ำ น้ำมันแยกคนละส่วนกับน้ำ คนดีไม่ประสงค์จะสมาคมกับคนไม่ดี คนดีมีสุราย่อมสังสรรค์กับคอเมรัย อะไร ๆ ก็ย่อมเข้าพวกเดียวกัน เรื่องนี้เป็นกฎที่เที่ยงตรงไม่อาจเป็นอื่น มีบ้างบางกรณีที่มีมองเห็นปรากฏการณ์นี้ไม่ชัด เช่นคนไม่ดีมาอยู่ร่วมกับคนดี ๆ คนโศกดีมาอยู่ร่วมกับคนไม่มีโศก แต่เมื่อเวลาผ่านไป ท้ายที่สุดกาลเวลาจะแยกคนสองจำพวกออกจากกัน กฎแห่งการดึงดูดทำงานคงที่เสมอคือ พลังงานแบบเดียวกันจะดึงดูดเข้าหากัน นี่คือสัจธรรม การใช้ชีวิตแบบมีเหตุผลอาจจะไม่ใช่คำตอบอีกต่อไป หากคุณต้องการแยกตัวออกมาจากคนส่วนใหญ่ คุณต้องเป็นคนส่วนน้อยที่คิดอย่างตรงกันข้าม มีแต่วิธีนี้เท่านั้นที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จ อย่าใช้เหตุผลหรือตรรกะมากเกินไป แล้วชีวิตคุณจะประสบความสำเร็จ

2. พลังบุญกับการพัฒนาชีวิต

ถ้ามีคำถามว่า พลังบุญ เป็นชื่อของความสุข เป็นอย่างไร ? ก็มีคำตอบได้ว่า บุญเป็นชื่อของความสุข สมดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ปุณฺณสูตร ว่าด้วยเรื่องอย่างกล่าวต่อบุญเลย เพราะบุญจะส่งพลังชีวิตในทางที่ติงามเสมอไป

จริงอยู่ พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้ว พระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ ตรัสแล้ว เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่าได้กล่าวต่อบุญเลย คำว่า บุญ นี้เป็นชื่อแห่งความสุข อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เรารู้ด้วยญาณอันวิเศษยิ่ง ซึ่งวิบากอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ ที่ตนเสวยแล้วสิ้นกาลนาน แห่งบุญทั้งหลายที่ตนได้ทำไว้สิ้นกาลนาน เราเจริญเมตตาจิตตลอด 7 ปีแล้ว ไม่กลับมาสู่โลกนี้ตลอด 7 สังวัฏฏวิวัฏฏกัป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เมื่อกัปฉิบหาย (โลกแตก) อยู่ เราเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เมื่อกัปเจริญอยู่ เราย่อมเข้าถึงวิมานแห่งพรหมที่ว่าง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า เราเป็นพรหม เป็นมหาพรหม เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ใครครอบงำไม่ได้ เป็นผู้สามารถเห็นอดีต อนาคตและปัจจุบันโดยแท้ เป็นผู้ยังจิตให้เป็นไปในอำนาจ อยู่ในวิมานพรหมนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เราได้เป็นท้าวสักกะผู้เป็นจอมเทพ 36 ครั้ง ได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิผู้ประกอบด้วยธรรม เป็นพระธรรมราชามีสมุทสาครสี่เป็นขอบเขต เป็นผู้ชนะวิเศษแล้ว ถึงความเป็นผู้มั่นคงในชนบท ประกอบด้วยรัตนะ 7 ประการ หลายร้อยครั้ง จะกล่าวไปใยถึงความเป็นพระเจ้าประเทศราชเล่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรานั้นดำริว่า บัดนี้ เราเป็นผู้มีฤทธิ์มากอย่างนี้ มีอานุภาพมากอย่างนี้ เพราะผลวิบากแห่งกรรมอะไรของเราหนอแล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรานั้นดำริว่า บัดนี้ เราเป็นผู้มีฤทธิ์มากอย่างนี้ มีอานุภาพมากอย่างนี้ เพราะผลวิบากแห่งกรรม 3 ประการของเราคือ ทาน 1 ทมะ 1 สัจฉริยะ 1

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเนื้อความนี้แล้ว ในพระสูตรนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า กุลบุตรผู้ใคร่ประโยชน์ พึงศึกษา บุญนั้นแล อันสูงสุดต่อไปซึ่งมีสุขเป็นกำไร คือ พึงเจริญทาน 1 ความประพฤติ สงบ 1 เมตตาจิต 1 บัณฑิตครั้งเจริญ ธรรม 3 ประการอันเป็นเหตุเกิดแห่งความสุขเหล่านั้นแล้ว ย่อมเข้าถึงโลกอันไม่มีความเบียดเบียน เป็นสุข. เนื้อความนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้ว เพราะเหตุนี้ ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้ว ฉะนี้แล. (พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ปุญญสูตร เล่มที่ 45 หน้าที่ 141-143)

“บุญ คือพลังที่ส่งผลให้เกิดความสบายใจ ก่อนทำก็สบายใจ ขณะทำก็สบายใจ ทำแล้วก็สบายใจ คิดถึงที่ไหน สบายใจทุกที” เพราะเป็นพลังบุญที่ประกอบด้วยเจตนา ๓ อย่าง คือ ปุพพเจตนา ก่อนทำบุญ, มุญจนเจตนา ขณะกำลังทำบุญ, และอปฺรเจตนา หลังทำบุญ และตามหลักพุทธศาสนา สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งบุญ หรือเป็นที่มาของบุญ นั้นเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ 10 โดยย่อมี 3 อย่าง คือ 1. ทานมัย บุญเกิดจากการให้ทาน 2. สีลมัย บุญเกิดจากการรักษาศีล 3. ภาวนามัย บุญเกิดจากการเจริญภาวนา

บุญกิริยาวัตถุ 10 ที่เป็นพลังแห่งการสร้างบุญบารมีที่ถูกต้องและได้บุญมากนั้น มีดังนี้

1. การให้ทาน รู้จักแบ่งปันสิ่งของให้แก่ผู้อื่น เป็นการช่วยลดความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ การติดยึดในวัตถุสิ่งของ การทำทานที่ได้ผลมากหรือมีอานิสงส์บุญมากคือ วัตถุทานนั้นบริสุทธิ์ ผู้ให้มีเจตนาที่บริสุทธิ์ทั้งก่อนให้ กำลังให้และหลังการให้ และผู้รับบริสุทธิ์ที่มีเนื้อนาบุญบริสุทธิ์หรือเนื้อนาบุญสูง

2. การรักษาศีล เป็นการฝึกใจให้ลด ละ เลิกความชั่ว กิเลสทั้งหลาย ไม่เบียดเบียน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น การทำความดีให้เกิดขึ้น

3. การเจริญภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจ และปัญญาให้สูงขึ้น เห็นตามความเป็นจริง อันจะทำให้ใจสงบ และมีความสุขมากขึ้น

4. การอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นการลดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนของตน

5. การช่วยเหลือสังคม สละแรงกาย แรงใจ เพื่อส่วนรวม เป็นบุญที่ให้กับคนหมู่มาก

6. การเปิดโอกาสให้คนอื่นมาร่วมบุญกับเรา หรือมีส่วนร่วมในบุญ รวมไปถึงการอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว

7. การยอมรับและยินดีในการทำความดีของผู้อื่น เป็นการอนุโมทนาในการทำคุณงามความดีของผู้อื่น

8. การฟังธรรม เป็นการขัดเกลาเพิ่มพูนสติปัญญาให้สูงขึ้น
 9. การแสดงธรรม ให้ความรู้เรื่องธรรมะ นำธรรมะไปเผยแพรให้ผู้อื่นได้รู้ ได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์
 10. ทำความเห็นให้ถูกต้อง เป็นการปรับปรุง พัฒนาความคิดเห็น ความเข้าใจ ให้ถูกต้องตรงตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์
- เมื่อเรารู้เรื่องวิธีการสร้างบุญบารมีที่ถูกต้องแล้ว ก็มาลองดูกันว่า ประโยชน์ที่ได้จากการทำบุญกันเพื่อจะได้เข้าใจลึกซึ้งว่า ทุกวันนี้เราทำบุญกันไปเพื่ออะไร

3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของจิต

3.1 คำสำคัญ “จิต” เป็นธรรมชาติได้สร้างให้คนเรามีทั้งร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่ามหาศาลทุกอริยาบถ ทุกกิจกรรม ในชีวิตประจำวันของเรา แม้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องของร่างกายล้วน ๆ แต่ที่จริงแล้วมีเรื่องจิตใจมาเกี่ยวข้องกับด้วยตลอดเวลา ในแต่ละขณะ แต่ละการกระทำ ไม่ว่าจะเราชอบหรือไม่ชอบ ดีใจหรือเสียใจ กล้าหรือกลัว ชั่วหรือดี ย่อมเกิดแต่จิตทำให้เป็นไปทั้งสิ้น เรื่องของจิตจึงเป็นเรื่องที่ส่งผลต่อความสุขปกติ และความทุกข์ของชีวิต ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าจิตใจมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิตของเราเป็นอย่างยิ่ง

3.2 จิตคืออะไร นักวิทยาศาสตร์ ชื่อ จูเลียน ฮักสลีย์ กล่าวว่า จิต (Mind) คือ พลังงานรูปหนึ่งเรียกว่า พลังงานจิต นักฟิสิกส์ ชื่อ เดวิด บอห์ม กล่าวว่า จิตมีการเกิดและการดับเป็นกระแสสืบเนื่อง ทางหลักวิชาพุทธศาสนา ซึ่งอธิบายเรื่องของจิตไว้มาก ได้กล่าวว่า จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่รู้อารมณ์โดยจิตเป็นผู้รู้ สิ่งที่อยู่คือ อารมณ์ ความรู้แจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ของจิต เกิดจากการที่ทวารทั้งหกของร่างกาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีการกระทบกับสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้แก่ รูป เสียง รส สัมผัส และอารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นนามธรรม โดยมีระบบประสาทเป็นสื่อและปัจจัย (เรียกการกระทบนี้ว่า ผัสสะ) ทำให้จิตรู้สิ่งที่กำลังปรากฏได้เพราะมีจิตรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏ เมื่อจิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์แล้วก็จะดับไป จิตมีการเกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ววนดูเหมือนการเกิดที่ต่อเนื่อง ตามความจริงนั้น ในขณะหนึ่ง ๆ จิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่การดับไปของจิตขณะก่อนเป็นปัจจัยให้จิตขณะต่อไปเกิดขึ้น

ชีวิตของคนเราก็คือการเกิดขึ้นของส่วนร่างกาย และจิตใจ กายคือสิ่งที่จับต้องได้เป็นรูปธรรม หรือคือส่วนรูป ส่วนจิตเป็นนามธรรม ไม่สามารถจับต้องได้ หรือคือส่วนนาม นามประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ๔ ส่วน คือ เวทนา คือความรู้สึกต่าง ๆ สัญญา คือ สภาพจำ สังขาร คือ การปรุงแต่ง และวิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์รูป ๑ ส่วน และนาม ๔ ส่วนนี้ รวมเรียกว่า ชั้น ๕ และทุกชั้นล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังที่ยินบ่อย ๆ ว่า “ชั้น ๕ นั้นไม่เที่ยง”

3.3 สภาวะของจิต จิตของคนเราอาจแบ่งได้เป็นสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นไปของการระลึกตัวของสติ ซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง คอยควบคุมพฤติกรรมของคนเราให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ กัน

ตามเหตุหรือปัจจัย นายแพทย์สังคม วรณิสสร ได้อาศัยหลักจิตวิทยาของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ พร้อมการศึกษาเพิ่มเติมอธิบายสภาวะของจิต เป็น ๔ สภาวะ ได้แก่ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก และจิตเหนือสำนึก

จิตสำนึก (Conscious) เป็นจิตปกติธรรมดาของคนเราในขณะที่ตื่นอยู่ มีความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ตลอดเวลาไม่ว่างเว้น ไม่อยู่นิ่ง มีความเป็นอิสระในการคิด และเลือกคิดเฉพาะสิ่งที่ชอบและสนใจ จิตสำนึกอาศัยสมองเป็นเครื่องมือทำการแยกแยะเหตุผล แสดงออกถึงความสงสัย การคาดคะเน การคิดคำนวณ หรือการยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ สิ่งที่ไม่สนใจก็ตัดออก แต่สิ่งที่สนใจ จะส่งผ่านไปยังจิตใต้สำนึกให้จำจำเก็บเอาไว้

จิตใต้สำนึก (Subconscious) อยู่ลึกกว่าจิตสำนึก แต่อาจจะแสดงออกมาชัดเจนในบางครั้ง เป็นจิตที่ว่างจากอารมณ์และความคิด กำลังเข้าสู่ภวังค์ เช่น กำลังเคลิ้มหรือครึ่งหลับครึ่งตื่นหรือเข้าสู่สมาธิ

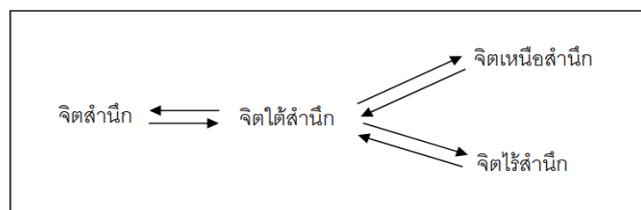
จิตใต้สำนึกมีอำนาจสร้างสรรค์ ส่วนจิตสำนึกไม่มีอำนาจการสร้างสรรค์ มีหน้าที่เพียงส่งความคิดเรื่องราวต่าง ๆ ที่ประทับใจ ผ่านไปให้จิตใต้สำนึกเท่านั้น หากจิตสำนึกมิได้พิจารณาเหตุผลหาข้อมูลที่ต้องการ จิตใต้สำนึกก็ได้รับข้อมูลไม่ถูกต้อง อำนาจการสร้างสรรค์ก็พลอยผิดพลาดไปด้วย

อย่างไรก็ดี จิตใต้สำนึกมีอิสระ ไม่ต้องอาศัยสมองเป็นเครื่องมือทำให้เกิดช่องว่างขึ้นระหว่างจิตและสมอง อาศัยช่องว่างนี้เป็นพื้นฐานทำให้เราสามารถกำหนดสติให้จิตตั้งในจุดจ่อที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเป็นจุดเดียว คือการทำสมาธิซึ่งสามารถเป็นปัจจัยไปสู่การค้นพบ ตลอดจนงานการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างน่าทึ่ง

จิตไร้สำนึก (Unconscious) อยู่ลึกกว่าจิตใต้สำนึก เป็นจิตขณะนอนหลับสนิท ไม่รู้สึกตัว สมองพักผ่อน จิตมีสภาพเป็นภวังค์ เรียกภวังคจิต ไม่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ชั่วขณะ ไม่รู้สึกชอบ ไม่รู้สึกชัง ไม่ริษยา ไม่ตระหนี่ ไม่สำคัญตน และไม่เมตตากรุณา อยากรู้ก็ตาม ข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำและความรู้สึกนึกคิดของเราที่ผ่านมา ส่วนใหญ่จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิตไร้สำนึก เมื่อใดที่มีเหตุปัจจัยเหมาะสม ข้อมูลจากจิตไร้สำนึกจะถูกนำมาใช้

จิตเหนือสำนึก (Supra-conscious) คือ สภาพจิตใต้สำนึกที่มีสติควบคุมสม่ำเสมอจนเป็นมหาสติพบได้ในการนั่งสมาธิ

สภาวะต่าง ๆ ของจิต สามารถแปรสภาพต่อเนื่องเป็นวงจร ดังแผนภูมิที่ นายแพทย์สังคม วรณิสสร ได้แสดงไว้ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงสภาวะต่าง ๆ ของจิต

3.4 การอบรมจิต จิตใจมีความสำคัญต่อคนเราโดยนอกจากจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ของชีวิตเราแล้ว จิตที่ผ่านการอบรมและควบคุมให้ดีแล้ว จะเป็นจิตที่มีอิสระอย่างแท้จริง เหมาะแก่การทำงานทั้งปวงสามารถรับรู้และพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ได้ละเอียดถี่ถ้วน มีสติปัญญาเต็มที่ และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ถ้าปรารถนามีจิตที่มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ หลักทางพุทธศาสนาให้ปฏิบัติโดยอาศัยไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นพื้นฐาน

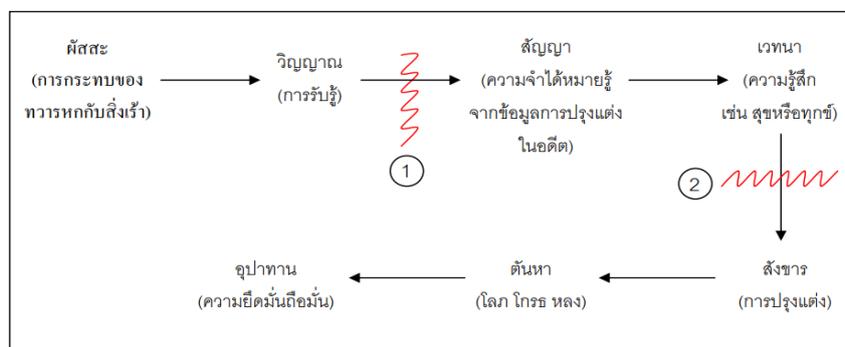
ศีล คือ ความปกติแห่งจิต เป็น “ความสะอาด” และบริสุทธิ์ แห่งกาย วาจา และใจ ได้แก่ จิตสำนึกเปรียบเสมือนรากของต้นไม้

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต เป็น “ความสงบ” และว่างจากตัวตน และอารมณ์ ได้แก่ จิตใต้สำนึกเปรียบเสมือนลำต้น

ปัญญา คือ ความรู้แจ้ง เป็น “ความสว่าง” ของจิตใจ ที่นำไปสู่การหยั่งรู้เห็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ จิตเหนือสำนึก เปรียบเสมือนใบ ดอก ผล ของต้นไม้

ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องอบรมจิตใจให้สะอาด สงบ และสว่าง อันจะนำไปสู่การพ้นจากทุกข์อันเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ทุกคน

3.5 กระบวนการทางความคิดและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าเรากำลังทำกิจกรรมใดอยู่ หรือแม้จะอยู่เฉย ๆ ก็ตาม ทวารทั้งหมด คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เปิดรับสิ่งเร้า ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และความนึกคิดต่าง ๆ ได้ทุกทาง จึงสามารถรับและสร้างอารมณ์ความรู้สึกนานาชนิดได้ตลอดเวลา และจิตจะปรุงแต่งอารมณ์ ความรู้สึกเหล่านั้น ให้เป็นกิเลส (อารมณ์ฝ่ายชอบ เป็นโลกะ อารมณ์ฝ่ายไม่ชอบ เป็น โทสะ การเป็นสภาวะต่าง ๆ ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นโมหะ) และความยึดมั่นถือมั่นต่อไป ซึ่งได้แสดงเป็นแผนภูมิดังนี้



แผนภูมิที่ 2 แสดงกระบวนการทางความคิดและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

ตามที่กล่าวแล้วว่า จิตมีการเกิดดับ สืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว และในความสืบเนื่องกันนั้นไม่ได้มีความต่อเนื่องโดยตลอด เมื่อมีผัสสะเกิดขึ้นกับทวารใด ก่อนที่จะมีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือร้ายชอบ

หรือไม่ชอบ ช่วงเวลานั้นจะมีช่องว่างขึ้นขณะหนึ่ง (ช่องว่าง) อาศัยช่องว่างในช่วงเวลานั้น ผู้ที่ได้อบรม ศีล สมาธิ ปัญญา และฝึกสติไว้ดีแล้ว สามารถใช้สติสกัดกั้นไม่ให้จิตรับอารมณ์จากผัสสะนั้น ๆ โดย เพียงใช้สติกำหนดรู้ สิ่งปรากฏ และสังเกตดูธรรมชาติอันมีลักษณะไม่เที่ยงของสิ่งที่เกิดขึ้น

หากเราไม่สามารถสกัดกั้นการรับอารมณ์จากผัสสะนั้น ๆ ได้ทัน ความจำได้หมายรู้จากข้อมูลการปรุงแต่งในอดีต ได้ทำให้เราเกิดความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ต่อผัสสะนั้น ๆ แล้ว เรายังมีโอกาสในช่วงขณะก่อนที่จิตจะปรุงแต่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้เป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งจะมีช่องว่างขณะหนึ่งเกิดขึ้น (ช่องว่าง) อาศัยช่องว่างในช่วงเวลานั้นสกัดกั้นไม่ให้จิตปรุงแต่งความรู้สึกขึ้นใหม่ เราเพียงใช้สติกำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏ สังเกตและตามดูสภาวะที่เกิดขึ้นโดยไม่ปรุงแต่ง สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ซำกัดับไปไม่ว่าจะจะเป็นความรู้สึก ยินดี หรือยินร้าย ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป ประสบการณ์ที่พบด้วยตนเองที่ จะทำให้เราเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้ จิตสามารถเป็นอิสระจากความยึดมั่นและปล่อยวางความคิดหรือสมมติใด ๆ แต่หากเรายึดถือเอาอารมณ์ที่คุ้นเคยโดยมีนิสัยความเคยชินที่ฝังลึกเป็นแรงส่ง ก็จะทำให้จิตแปดเปื้อนด้วยความคิดปรุงแต่ง อันเป็นที่มาของความหลงในชีวิตประจำวัน เมื่อผัสสะจากทวารหนึ่งดับไป ผัสสะใหม่จะเข้ามาตลอดเวลา เราต้องใช้สติสกัดกั้น การรับอารมณ์ ความรู้สึก และการปรุงแต่งจากผัสสะใด ๆ การฝึกสติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนสติเข้มแข็ง การสกัดกั้นในครั้งต่อ ๆ ไปจะง่ายยิ่งขึ้น

แม้ว่าเรื่องของจิตจะค่อนข้างเป็นนามธรรม ไม่สามารถจับต้องได้ทางรูปธรรม ไม่สามารถทดลองทดสอบได้โดยวิธีทางวิทยาศาสตร์ แต่ก็เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า จิตมีความสำคัญเหนือสิ่งทั้งปวง จิตเป็นใหญ่ ในกิจการทั้งปวง ในศาสตร์ต่าง ๆ จึงมีการศึกษาค้นคว้ามากมายในเรื่องเกี่ยวกับจิต ในทางวิทยาศาสตร์ก็มีผู้เห็นถึงความสำคัญของจิตที่จะต้องมีการพัฒนาคู่ไปกับความเจริญทางวัตถุ ดังเช่นนักวิทยาศาสตร์ ชื่อ เมลวิน มอร์ส ที่มีความเห็นว่า เทคโนโลยีและจิตวิญญาณสามารถและจำต้องอยู่เคียงคู่กัน จึงจะทำให้ศักยภาพของ มนุษย์ ได้รับการพัฒนาอย่างสูงสุด

4. ความเข้าใจเรื่องภวังคจิต

การเข้าใจเรื่องภวังคจิตของพุทธปรัชญาเถรวาทจะต้องมีความรู้พื้นฐานเรื่องจิต ในพุทธปรัชญาเถรวาท เพราะภวังคจิตก็อยู่ในกระแสจิตที่มีกระบวนการเกิดดับอยู่ 17 ขณะ จิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือภวังคจิต อยู่ในกระแสจิตที่มีการเกิดดับ ๆ โดยหนึ่งกระแสจิตจะมีองค์ประกอบการทำงานที่แตกต่างกันตามลักษณะ หมายถึง จิตหนึ่งกระแสจะมีองค์ประกอบ การทำงานอยู่ 4 อย่าง คือ 1) ปฏิสนธิจิต 2) ภวังคจิต 3) จุตติจิต 4) วิถิจิต เรียกกระบวนการ ทั้งหมดนี้ว่าจิต ดังมีคำกล่าวไว้ว่า “ปฏิสนธิจิต ภวังคจิต และจุตติจิต ก็เป็นอย่างเดียวกันนั่นเอง และมีอารมณ์อย่างเดียวกัน (เอกวิสัย) ในชาติหนึ่งเหมือนอย่างนั้นแล” (พระมหาปุระยรรณมจิตโต, 2532 : 21) ในทางอภิธรรมของ พุทธปรัชญาเถรวาทได้มีการแบ่งจิตออกไว้ 98 ดวง (โดยพิสดาร 121 ดวง) คำว่าจิตในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นจะประกอบไปด้วยเจตสิกอยู่ด้วยเสมอจิตและเจตสิกเป็นนามธรรมโดยที่จิตจะเป็นประธานในการรับรู้อารมณ์สวณเจตสิกมีหน้าที่ในการเกิดร่วมกับจิตโดยการปรุง แต่ง

จิตใหม่มีอารมณ์เป็นไปต่าง ๆ ซึ่งจะมีอาการของเจตสิกหรือลักษณะของเจตสิกอยู่ 4 ประการคือ (บรรจบ บรรณ
รุจิ, 2520 : 20)

- 1) เกิดพร้อมกันกับจิต
- 2) ดับพร้อมกันกับจิต
- 3) มีอารมณ์เดียวกับจิต
- 4) อาศัยอยู่ในสถานที่เดียวกับจิตจะ

เห็นได้ว่า จิตมิได้เกิดขึ้นเพียงลำพังแต่เป็นธรรมชาติของจิตที่มีเจตสิกเข้ามาประกอบรวม ด้วยเสมอ ที่
จะทำให้จิตมีความสามารถจะรับรู้อารมณ์ได้อย่างละเอียดประณีต หรือสามารถที่จะแบ่งแยกอารมณ์ต่าง ๆ
ออกได้ โดยปกติจิตจะสามารถบังคับควบคุมเจตสิกได้

ดังนั้นคำว่า “จิต” (จิตต) หรือใจ มีความหมายเหมือนกันโดยที่คำว่า จิต เป็นภาษาบาลี ส่วนคำว่า
“ใจ” เป็นภาษาสันสกฤตที่บุคคลทั่วไปรู้จักกันดี ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Mind” ทั้งสามคำมีความหมาย
เหมือนกันซึ่งเป็นสถานะที่ไม่มีรูปร่างไม่มีตัวตน และมีส่วนสัมพันธ์อยู่กับการทำงานของร่างกาย จิตใน
พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของจิตหรือใจ คือ จิต มนะ มานัส หทัย ปณฺฑระ มนายตนะ มนินทริย วิญญาน
วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ คัมภีร์อรรถสาสนี อรรถกถา กล่าวขยายอธิบายคำว่า จิต ในพระไตรปิฎกไว้ดังนี้

- 1) ธรรมชาติโดยย่อมคิต ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “จิต”
- 2) ธรรมชาติโดยย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “มโน”
- 3) ธรรมชาติที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายในนั้นแหละชื่อว่า “หทัย”
- 4) ธรรมชาติฉันทะ คือ ความพอใจที่มีอยู่ในใจนั้นชื่อว่า “มานัส”
- 5) จิตเป็นธรรมชาติผ่องใสจึงเรียกว่า “ปณฺฑระ”
- 6) มนะที่เป็นอายตนะภายในจึงชื่อว่า “มนายตนะ”
- 7) มนะที่เป็นอินทริย เรียกว่า “มนินทริย”
- 8) ธรรมชาติที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ชื่อว่า “วิญญาน”
- 9) ขันธ คือ กองแห่งวิญญานมีวิญญานที่เป็นอดีต เป็นต้น ชื่อว่า “วิญญานขันธ”
- 10) มนะที่เป็นธาตุรู้แจ้งชื่ออารมณ์ ชื่อว่า “มโนวิญญานธาตุ”

จิตจิตเป็นจิตที่รับอารมณ์จากขวนจิต (เสพอารมณ์) และนำไปสู่การปฏิสนธิจิตโดยที่ปฏิสนธิจิตรับ
อารมณ์เข้ามาสู่ภวังจิตที่เก็บสะสมอารมณ์ต่าง ๆ ไว้ ดังนั้น ปฏิสนธิจิต ภวังคจิต และจิตจิต มีการสืบต่อกันโดย
มีภวังคจิตเป็นแกนหลักในการทำหน้าที่รักษาภพชาติ หรือเป็นจิตที่เก็บสะสมการกระทำหรือ กรรมต่าง ๆ หรือ
ที่วิถิจิตรับอารมณ์เข้ามาในการเกิดพฤติกรรมต่อไป เพื่อให้เห็นภาพชัดเกี่ยวกับวิถิจิตกับภวังคจิต

การเกิดวิถิจิตกับภวังคจิตที่เกิดดับสลับกันอยู่อย่างต่อเนื่องเป็นกระบวนการทำงานของกระแสจิต จะ
เห็นว่าภวังคจิตอยู่ในกระแสจิตที่มีการเกิดดับอยู่ใน ๑๗ ขณะจิต ภวังคจิตนี้จะไม่รับอารมณ์เปรียบเสมือนจิต

แรกทีปฏิสนธิที่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาซึ่งเป็นจิตที่อยู่ภวังค์ยังไม่ได้รับรู้อารมณ์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แต่มีอารมณ์อยู่ภายในลึก ๆ โดยไม่รู้ตัวเรียกจิตนี้ว่า “ภวังคจิต” โดยภวังคจิตนี้มีอยู่ 2 ขณะจิต คือ ขณะจิตแรกจะทำหน้าที่ปฏิสนธิจิต (ก่อนรับอารมณ์) และในขณะที่สองเป็นภวังคจิตสุดท้ายที่จะทำหน้าที่สุดิจิต (รับอารมณ์แล้ว) ในการทำหน้าที่ของภวังคจิตนี้จะเป็นการเก็บสิ่งสมภาวะความเป็นกุศล (สุข) อกุศล (ทุกข์) และอุเบกขา จากวิถิจิตแล้วจะนำข้อมูลเหล่านี้ไปสู่ภพภูมิต่าง ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าภวังคจิตมีการเกิดดับสลับต่อกันเป็นทอด ๆ กลายเป็นภาวะต่าง ๆ ขึ้นมาที่เรียกว่า การสร้างภพชาติหรือสร้างความเป็นตัวตนของจิตขึ้นมาอีก ดังมีตัวอย่างการทำงานของจิตที่เกิดขึ้นของวิถิจิตกับภวังคจิตที่แสดงไว้ในคัมภีร์อภิมัตถวิภาวินี เพื่อให้เข้าใจไว้ชัดเจน ดังนี้ “มีชายคนหนึ่งนอนหลับอยู่ใต้ต้นมะม่วงต้นหนึ่ง มีผลมะม่วงสุกผลหนึ่งหล่นลงมากระทบพื้นดิน เสียงมะม่วงกระทบพื้นดินทำให้ชายคนนั้นตื่นจากการหลับ หันหน้าไปดู และได้เห็นผลมะม่วงสุก ชายคนนั้นลุกขึ้นไปเก็บผลมะม่วงผลนั้นมาตรวจดูว่าสุกพอกินได้ จึงปิดฝุนอกนำผลมะม่วงใส่เข้าปากเคี้ยวกินจนละเอียดแล้วกลืนลงคอ ครั้นแล้วก็ล้มตัวลงนอนกลับไปอีก” (แสง จันทรงาม 2524 : 5) เปรียบเทียบจิตจากตัวอย่างได้ดังนี้

- ตอนที่กำลังหลับ คือ ภวังคจิต
- ตอนที่มะม่วงหล่น คือ อารมณ์มากระทบประสาท
- ตอนที่เริ่มตื่นจากหลับ คือ อดีตภวังคจิต
- ตอนที่ตื่นแล้วแต่ยังงัวเงียอยู่ คือ ภวังค์จลนนะ
- ตอนที่ลืมตาขึ้น (ตาสว่าง) คือ ภวังค์คุปัจเฉทะ
- ตอนที่หันไปมองดูทางเสียง (เสียงมะม่วงตก) คือ อาวัชชนะ
- ตอนที่เห็นและรู้ว่าเป็นมะม่วง คือ ปัญจวิญญาณ (อายตนะ ๖)
- ตอนที่ลุกขึ้นไปเก็บมะม่วง คือ สัมปฏิจฉันทะ
- ตอนที่ตรวจดูว่ามะม่วงสุก คือ สันตริณะ
- ตอนปลงใจกินปิดฝุนำเข้าปาก คือ โภจฐัพพะ
- ตอนที่เคี้ยวมะม่วงให้ละเอียด ซึ่งนานกว่าทุกตอน คือ ชวนะ
- ตอนที่กลืนมะม่วงลงคอ คือ ตทาลัมพะ
- ตอนที่ล้มตัวลงนอนกลับไปอีก คือ ตกสู่ภวังค์

จากตัวอย่างแล้วนำมาแจกแจงให้แต่ละช่วงจิตหรือหน้าที่ของจิตแต่ละขณะจิตทำงานก็จะพบว่าจิตมีการทำงานต่อเนื่องเป็นกระแสสลับต่อกันตลอดเวลาทั้งตอนนอนหลับและตอนตื่น ซึ่งในชีวิตประจำวันไม่สามารถจะเห็นได้ เพราะเกิดเร็วจนไม่รู้สึกรู้ตัวว่าอยู่ในการทำงานของจิตดวงไหน (ยกเว้นมีสติที่มีการฝึกมาแจ้งอยู่แล้วอย่างดีเยี่ยม เช่น พระอรหันต์)

5. ความหมายของภวังคจิต

คำว่า “ภวังคจิต” มีองค์ประกอบของคำคือ ภวังค์คะ (Bhavariga) กับจิต (Citta = Mind) คำว่า ภวังค์คะ หรือ ภวังค์ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง ส่วนที่สืบทอดระหว่างปฏิสนธิจิตกับจิตที่มีได้เสวยอารมณ์ในทวารทั้ง ๖ คือ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร หรือ หมายถึง ความเป็นอยู่โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว จากการศึกษาพบว่า ภวังคจิตมีความหมายตามนัยดังต่อไปนี้

ภวังคะ คือ จิตที่เป็นองค์แห่งภพ ตามหลักอภิธรรมกล่าวว่ภวังคจิตเป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิจิตและจุติจิตคือตั้งแต่เกิดจนถึงตายในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 คือ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร แต่เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ เช่น การเห็น การได้ยิน เป็นต้น ก็จะเกิดเป็นวิถิจิตขึ้นแทน ภวังคจิตนี้เมื่อวิถิจิตดับไปก็เกิดเป็นภวังคจิตอย่างเดิม ภวังคจิตก็คือ มโนที่เป็นอายตนะที่ 6 หรือ มโนทวารอันเป็นวิบาก เป็นอภัยกถ (ไม่สุขไม่ทุกข์) ซึ่งเป็นจิตตามสภาพหรือตามปกติของภวังคจิตที่ยังไม่ขึ้นสู่วิถิจิตรับรู้อารมณ์ (เป็นเพียงมโนยังไม่เป็นมโนวิญญูณ) ดังพุทธพจน์ว่า “จิตนี้เป็นประภัสสร (ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” ซึ่งมีความหมายว่าจิตนี้ โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรกหรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้นการชำระจิตให้สะอาดหมดจด จึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จิตที่เป็นประภัสสรนี้ มีพระอรธรรกาที่อธิบายนี้คือ ภวังคจิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546 : 176)

ภวังคจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่รักษาองค์แห่งภพ หมายถึง รักษากรรมวิบากของรูปนามสืบทอดจากปฏิสนธิวิบากจิต และ ปฏิสนธิกรรมรูปให้ดำรงอยู่ในภพนั้น ๆ トラบเท่าอำนาจของชนกกรรม (กรรมให้เกิด) จะส่งผลให้เป็นไปเท่าอายุสังขารที่ดำรงอยู่ได้ ภวังคจิตนี้เป็นหน้าที่ประจำของจิตที่ต้องทำกิจ (หน้าที่) อยู่เสมอคือ ภวังคจิตนี้ยอมทำหน้าที่รักษาการเกิดเป็นบุคคลนั้น ๆ เอาไว้ เช่น เกิดเป็นนกกก็รักษาความเป็นนกกไว้ เกิดเป็นมนุษย์ก็รักษาความเป็นมนุษย์ไว้ สืบทอดกันตั้งแต่เกิดแล้วจนกระทั่งตายภวังคจิตจะหยุดหน้าที่ที่ต่อเมื่อมีอารมณ์ใหม่ในปัจจุบันมาคั่นตอนให้จินนี้ขึ้นรับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบันเสียเท่านั้น เมื่อพ้นจากการขึ้นสู่วิถิจิตรับอารมณ์ใหม่แล้ว ภวังคจิตก็จะต้องหน้าที่รักษาองค์แห่งภพนี้อยู่ตลอดเวลา (พระราชาวิสุทธิกวี, 2533 : 50)

ภวังคจิต คือจิตดำรงภพชาติ หมายถึง วิบากจิต (ผลของกรรม) ประเภทได้ทำปฏิสนธิจิตที่ดับไปแล้ว ภวังคจิตก็จะสืบทอดทุกครั้งที่จนจะจุติจุต

ภวังคจิต คือจิตที่เป็นองค์ของภพ หมายความว่า เป็นจิตที่เกิดสืบทอดเนื่องกำหนดพื้นฐานของความ เป็นอยู่ในภพ (ความมีอยู่) นั้น ๆ นอกวิถิจิต (ระวี ภาวิไล, 2536 : 128) จะพบว่า ภวังคจิตเป็นจิตที่ทำหน้าที่ รักษาองค์แห่งภพหรือจิตที่ทำหน้าที่รักษาวิบากกรรมอันนี้จะมีทั้งกุศลกรรม (สุข) และอกุศลกรรม (ทุกข์) ที่เป็นเจตนาให้ก่อตัวขึ้นในช่วงชวนจิต (จิตที่เสวยอารมณ์) ใน 17 ฌนจิตที่เกิดดับ แล้วส่งอารมณ์ดังกล่าวให้กับ ภวังคจิตซึ่งหมายถึง

1) ภาวังคจิตที่เกิดดับเพื่อหล่อเลี้ยงภาวะแห่งชีวิตในชาติปัจจุบันแต่จะไม่มีมารับอารมณ์
2) ภาวังคจิตเป็นรากฐานของชีวิตดำรงอยู่ตั้งแต่ปฏิสนธิจิต แล้วก็จุติจิต ดังนั้นถ้าจะสรุปความหมายของภาวังคจิตก็สามารถรวมความหมายของภาวังคจิตได้ 4 ประเด็น คือ

(1) ภาวังคจิตเป็นจิตที่ไม่รับอารมณ์จากอายตนะภายนอก แต่ภาวังคจิตจะทำหน้าที่เก็บสังขมผล การกระทำในช่วงต่อวิถิจิต

(2) ภาวังคจิตในจิตพื้นฐานในกระบวนการทำงานของจิต หมายถึง วิถิจิตที่รับอารมณ์แล้วดับไปในขณะเดียวกันภาวังคจิตที่ไม่รับอารมณ์แต่จะทำหน้าที่เก็บสังขมอารมณ์จากวิถิจิตแล้วดับไป จากนั้นก็พร้อมที่จะขึ้นสู่วิถิจิตเข้าแทนที่ซึ่งจะหมุนเวียนอย่างนี้ตลอดไป

(3) ภาวังคจิตทำหน้าที่การมีชีวิตอยู่หรือหล่อเลี้ยงชีวิต หมายถึง ในขณะที่หลับสนิทหรือหมดสติ ภาวังคจิตจะยังคงเกิดดับอยู่อย่างต่อเนื่องไม่มีหยุด ซึ่งเป็นการรักษาภาวะของชีวิตของบุคคลไว้

(4) ภาวังคจิตทำหน้าที่รักษาองค์แห่งภพและกรรมที่ทำไว้ ไปสู่การปฏิสนธิจิต

ภาวังคจิตตามความหมายทางจิตวิทยาคือภาวังคจิต หมายถึงจิตที่เป็นองค์แห่งภพมีหน้าที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ซึ่งเป็นจิตที่ควบคุมระบบประสาททุกส่วนทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบประสาทอิสระ (Autonomic Nervous System) ที่ทำงานตามอวัยวะภายในต่าง ๆ โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว ภาวังคจิตเป็นจิตที่สืบเนื่องมาจากปฏิสนธิจิต เมื่อปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะจิตเดียวต่อจากนั้นก็เป็นภาวังคจิตเรื่อยไปจนกว่าจะมีอายตนะเกิดขึ้น (วิถิจิต) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความจริงวิถิจิตนี้ คือส่วนหนึ่งของภาวังคจิตที่ติดต่อกับโลกภายนอกนั่นเอง (จำลอง ดิษยาณิษ, 2545 : 87)

6. บทสรุปภาวนาการรับรู้อารมณ์ของภาวังคจิต

ในพุทธปรัชญาเถรวาทกล่าวถึงจิตไว้ 89 ดวง หรือ 121 ดวง (โดยพิสดาร) ถ้าแบ่งเป็นหมวดได้ 6 หมวด คือ 1) อกุสลจิต 12 ดวง 2) อเหตุกจิต 18 ดวง 3) กามาวจร โสภณจิต 24 ดวง 4) รูปจรจิต 15 ดวง 5) อรูปาวจรจิต 12 ดวง 6) โลกุตตรจิต 8 ดวง จิตเหล่านี้ทำหน้าที่ในการปฏิสนธิจิต ภาวังคจิต และจุติจิต เนื่องจากจิตมีองค์ประกอบของเจตสิกอยู่ด้วยเพื่อการรับรู้ภาวะต่าง ๆ หรือมีการปรับปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ จากภายนอกเข้าสู่จิต เจตสิกนี้มีอยู่ 52 ดวง และมีเจตสิกอยู่ 7 ดวงที่เรียกว่า สัมผัสจิตตสาธารณเจตสิก ซึ่งจะเกิดกับจิตทุกดวง ดังนี้

- 1) ผัสสะทำหน้าที่กระทบอารมณ์ เช่น ตากระทบรูป เป็นต้น
- 2) เวทนาเป็นสภาพเสวยรสอารมณ์ เช่น อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- 3) สัญญาทำหน้าที่จำอารมณ์ หรือ หน่วยความจำ
- 4) เจตนาทำหน้าที่ชวนชวยให้สำเร็จ
- 5) เอกัคคตาซึ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวทำให้เกิดร่วมมือกันหรือพร้อมกันในอารมณ์นั้น
- 6) ชีวิติทธิย์ เป็นสภาพอนุบาลเข้าร่วมกันให้เป็นไปหรือการหล่อเลี้ยงชีวิตให้เป็นไปในหน้าที่ของตน

หมายความว่าชายคนนั้นมีเจตนาที่เป็นอกุศล คือ มีโลภะ และมีโมหะ อยู่ในจิต โดยมีเจตสิกเกิดร่วมอยู่ด้วย เมื่อวิถิจิตเสวยอารมณ์อกุศลกรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นจากวิถิจิตแล้วจะถูกเก็บสะสมไว้ในภวังคจิตจนกระทั่งถึงเวลาอันเหมาะสมหรือจังหวะเหมาะที่จะทำให้ภวังคจิตแสดงพฤติกรรมออกมากับสตรีที่ชายคนนั้นต้องการเป็นภรรยาทันที แต่ทางตรงกันข้ามถ้าชายคนนั้นเกิดการเปลี่ยนใจเห็นสตรีผู้นั้นเกิดความไม่พอใจหรือรังเกียจขึ้นมาก็จะทำให้ชายคนนั้นเห็นสตรีคนนั้นก็เกิดขึ้นในวิถิจิตของชายคนนั้นแล้วเสวยอารมณ์ไม่พอใจ (โทสะ) ทำให้อารมณ์ที่ไม่พอใจของชายคนนั้นในวิถิจิตจะถูกเก็บสะสมไว้ในภวังคจิตเช่นเดียวกัน อย่างนี้เป็นต้น

2) ทางมโนทวาร (ทางใจ) วิถิจิตที่เกิดทางมโนทวารมีมากมายเพื่อให้เกิดความชัดเจนจึงขอยกตัวอย่าง ดังนี้ เมื่อชายคนหนึ่งที่กระทำการบางอย่างไว้ คือ การฆ่าสุกรเพื่อนำไปขาย ขณะที่ชายคนนั้นมองดูสุกรที่จะฆ่าก็เกิดความโลภอยากกินเนื้อสุกร โดยขณะนั้นปัญญาทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ทำให้เกิดวิถิจิตเกิดขึ้นดำเนินไปตามลำดับของจิตจนกระทั่งถึงชวันจิต (เสวยอารมณ์) ที่เป็นอกุศลจิต (กรรมไม่ดี) ต่อไปยังตทาสัมพนจิต (ยึดห่วงอารมณ์) ก็จะมารับอารมณ์จากนั้นตทาสัมพนจิตดับลงก็เข้าสู่กระแสภวังคจิตทำให้เกิดการเก็บสะสมอารมณ์ของชายคนนั้นที่กระทำการฆ่าสุกรด้วยเจตนาทางมโนทวาร และเมื่อภวังคจิตได้เก็บสะสมอารมณ์เหล่านี้ไว้แล้วก็พร้อมที่จะผลทุกขณะเมื่อมีโอกาสหรือจังหวะที่เหมาะสม เป็นต้น (พระมหาไพโรชบุรุษ สุทฺธวิสุโธ (น้อยจัน), 2537 : 29) จะเห็นว่าภาวะการรับรู้อารมณ์ของภวังคจิตจะเกี่ยวข้องกับวิถิจิต และเจตจิตจากนั้นภวังคจิตจะเป็นจิตที่เก็บสะสมเอาไว้เพื่อรอจังหวะที่แสดงพฤติกรรมออกมาทั้งในทางกุศล (สุข) อกุศล (ทุกข์) และอุเบกขา ซึ่งจะเกิดอย่างนี้สืบต่อไปเรื่อย ๆ ไปจนกว่าอายุขัยหมดหรือเข้าสู่ภพใหม่

8.สรุป

พลังจิตกับการดำเนินชีวิตในสังคมนั้นมีอยู่ในทุกรูปนามแห่งบุคคล และการเปรียบเทียบมนุษย์ที่มีการฝึกพลังจิตที่เข้มแข็งกับมนุษย์ที่ไม่มีการฝึกพลังจิตย่อมมีพลังจิตที่แตกต่างกัน รวมถึงการศึกษาปัญหาของการใช้พลังจิตกับการดำเนินชีวิตในสังคมนั้นทุกคนจึงต้องฝึกพลังจิตจนกระทั่งจิตใต้สำนึกของมนุษย์เชื่อมต่อกับองค์แห่งสติปัญญาที่ไร้ขอบเขต จนเกิดสติปัญญาหรือความคิดสร้างสรรค์ เมื่อเกิดแรงบันดาลใจก็ลงมือกระทำอย่างหลงใหล จงทุ่มเทหัวใจในสิ่งนั้นๆ เมื่อนั้นมนุษย์จะได้รับการช่วยเหลือจากพลังจิต คุณจะรู้สึกได้ว่าตัวเองกำลังเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างนุ่มนวลด้วยพลังอะไรบางอย่าง เหมือนมีพลังที่นอกเหนือผลบางอย่าง ผลักมนุษย์ให้ก้าวไปข้างหน้า

9. เอกสารอ้างอิง

- จำลอง ดิษยาณิษ. (2545). *จิตวิทยาของความดับทุกข์*. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์.
- บรรจบ บรรณรุจิ. (2520). *จิตวิเคราะห์เปรียบเทียบพระพุทธเจ้ากับซิกมันด์ ฟรอยด์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ปุณณสูตร เล่มที่ 45 พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)*. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์, ๒๕๔๖.
- พระมหาประยูร ธรรมจิตโต. (2532). *จูฬชา: วิชาการ: ปรัชญาบูรพทิศ*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาไพฑูริย์ สุทฺธิวิสุโธ (น้อยจัน). (2537). “*การวิเคราะห์เชิงปรัชญาเรื่องบาปในพระพุทธศาสนา*”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระราชวิสุทธิกวี. (2533). *จิตวิทยาในพระอภิธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ระวี ภาวิไล. (2536). *อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่*. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า.
- วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. ดร. (2561). *พลังเนรมิต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บานานาสวีท.
- สมพร ศรีพาทิตย์. (2536). *พระอภิธรรมมัตถสังคหะปริเฉทที่ 3-4*. กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์.
- สุจินท์ บริหารวนเขตต์. (2536). *ปรมาัตถธรรมสังเขปจิตสังเขป และภาคผนวก*. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.
- แสง จันทร์งาม. (2524). *ปรากฏการณ์ทางจิต*. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์.