

ประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างพลังจิตการดำเนินชีวิตในสังคัมพุทธ

THE EFFICIENCY SYSTEM IN BUDDHIST LIFE STYLE

เปมิกา สุขเจริญ¹

นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹

Pemika Sukcharoen ¹

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

Mahachulalongkornrajavidyalaya University¹

บทคัดย่อ

ประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างพลังจิตกับการดำเนินชีวิตในสังคัมพุทธนั้น ถือเป็นเครื่องหมายแห่งการศึกษาจากภายในร่างกายที่เป็นเชิงลึกถึงรากแก่นแห่งการดำเนินชีวิตนั้น ๆ ที่เนื่องด้วยตนเองก่อนเสมอ หมายถึง ให้รู้อย่างถ่องแท้ออกไปจากสสารการปรุงแต่งที่มีอยู่ในร่างกาย คือธาตุทั้ง 1 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีอยู่ภายในตัวตนของเรา ให้เกิดความเป็นพลังที่มีความสว่าง ตื่น รู้ เบิกบาน มีความงามทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ที่มนุษย์ทุกรูปนามสามารถศึกษา และสร้างให้เป็นประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างพลังจิตการดำเนินชีวิตในสังคัมพุทธ อย่างไม่จำกัดเพศ อายุ หรือวงศ์สกุล และกาลเวลาใดๆ เพราะหลักพุทธธรรมเป็นอกาลิก ไม่ล้าและไม่ล้าสมัย แต่กลับทันสมัยอยู่เสมอกับการเสริมสร้างพลังจิตการดำเนินชีวิตในสังคัมพุทธอย่างสันติสุข

คำสำคัญ: ประสิทธิภาพ, การเสริมสร้างพลังจิต, สังคัมพุทธ.

Abstract

The Efficiency System in Buddhist Life Style for Mental Power Development we regarded that is a symbol for internal studies in our bodies until root of those lives style. On this condition it should be started as the first from us only. There were more dept knowledge to all factor in our bodies that mean 4 elements as follow, soil water wind fire as consist of in our bodies. So that, there were been have more and more mental power development for bright wake up know joy and smart at from the beginning meddle and the end' Therefore, all human being in Buddhism could be done by with out gender age or family and timeless.

Because of, Buddhist principle was standing for timeless and not for fix period to practices in Buddhist Life Style for Mental Power Development and happiness.

Keywords: Efficiency, Mental Power Development, Buddhist Life Style.

1. บทนำ

ประสิทธิภาพ หมายถึง กระบวนการ วิธีการ หรือการกระทำใด ๆ ที่นำไปสู่ผลสำเร็จ โดยใช้ทรัพยากรต่าง ๆ อันได้แก่ ทรัพยากรธรรมชาติ แรงงาน เงินทุน และวิธีการดำเนินการหรือประกอบการ ที่มีคุณภาพสูงที่สุดในการดำเนินการได้อย่างเต็มศักยภาพ อย่างไรก็ตามการดำเนินการใด ๆ นั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคคลและทรัพยากร ณ ขณะนั้นด้วยว่ามีคุณภาพและปริมาณเพียงใด

อนึ่งบทความนี้ ผู้เขียนจะขอเน้นลงในเรื่องเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของกระบวนการเสริมสร้างพลังจิต การดำเนินชีวิตในสังคัมพุทธ ซึ่งเป็นเรื่องของการศึกษาและปฏิบัติที่เรียกว่า “คันถธุระ” คือการศึกษาในภาคทฤษฎีต่าง ๆ ได้แก่หลักธรรม หมวดธรรม ข้อธรรมต่าง ๆ จากต้นไปหาหลัก และ “วิปัสสนาธุระ” คือการศึกษาในเรื่องการฝึกปฏิบัติที่เป็นพลังที่ทุก ๆ คนสามารถฝึกและปฏิบัติได้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตดวงด้วยว่าจิตดวงนี้รู้จักคิด ฝัน ประจักษ์ หรือต้องการอะไรบางอย่างหรือหลายอย่าง เราไม่เคยหยุดคิด ฝัน ประจักษ์ และไม่เคยหยุดเรียนรู้ จิตแรกของเรามีพลัง บริสุทธิ์ และผ่องแผ้ว ทว่าถูกห่อหุ้มด้วยเมฆหมอกแห่งความไม่รู้ เราถูกพ่อแม่ ญาติ ครอบครัว สังคม ข้อมูลข่าวสาร โรงเรียน รัฐบาล รวมถึงสิ่งแวดล้อมทั้งปวงระดมสะกดจิตเราจนกระทั่งเราเชื่อในข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับมา แล้วเราก็หลงลืมพลังอำนาจที่แท้จริงในดวงจิตดั้งเดิมไป ผลก็คือเรารู้จักแต่ข้อจำกัดและไม่เชื่อในความเป็นไปได้ที่ไม่มีขีดจำกัดไปเสียสิ้น แล้วพอเราโตขึ้นอายุมากขึ้น เราก็กู้สูญเสียความสามารถที่จะดึงดูดสิ่งที่เราต้องการไปเกือบทั้งหมด เพราะเราถูกสิ่งที่เรียกว่า เหตุผลครอบงำเรา เหตุผลบอกเราให้เชื่อว่าเราควรจะได้เพราะอะไรและไม่ควรฝันถึงสิ่งที่ยิ่งใหญ่เพราะเหตุผลใด แล้วในที่สุดชีวิตเราก็จบลงตรงนั้นเพราะมนุษย์ทุกคนคือเวไนย หมายถึง ผู้ศึกษาได้ ปฏิบัติได้นั่นเอง ให้เป็นพลังแห่งจิตตานุภาพ ด้วยการทำสมาธิจะทำให้เกิดพลังจิตได้ เรียกว่า “พลังจิตตานุภาพ” การทำสมาธินี้จะกำจัดความคิดและพลังอารมณ์ออกไปจนกว่าจิตจะสงบ พลังจิตที่ได้จากการทำสมาธิจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พลังหลัก และ พลังเฉลี่ย พลังหลัก จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิต ไม่มีการแตกสลายตามกายเนื้อแต่สะสมข้ามภพข้ามชาติได้ ส่วนพลังเฉลี่ยจะถูกใช้ไปในชีวิตประจำวัน

2. กระบวนการวิจัย 7 model step

การวิจัยเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ เพื่อตอบประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ดังนั้นการทำวิจัยจึงต้องอาศัยหลักการ หรือกระบวนการดำเนินงานที่มีระบบแบบแผนชัดเจน (Systematic Planning) เชื่อถือได้ (Reliable) เป็นที่ยอมรับ (Recognize) เพื่อสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหา

ปรับปรุงการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการวิจัยประกอบไปด้วยขั้นตอนต่อไปนี้ (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และอัจฉรา ชำนิประศาสน์, 2547: 32-33)

2.1 ประเด็นปัญหาการวิจัย (Problem)

ผู้วิจัยจะต้องกำหนดประเด็นปัญหาเพื่อนำมาสู่การวิจัย โดยแหล่งที่มาของปัญหาอาจมาจากประสบการณ์ของผู้วิจัยเอง หรือข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขา หรือจากช่องว่างของการวิจัยในอดีต (Research Gap) ปัญหาที่มาจากแหล่งข้อมูลเหล่านี้มีความน่าเชื่อถือสูง จึงมีลักษณะของปัญหาที่ดีในการนำไปสู่กระบวนการวิจัย

2.2 วัตถุประสงค์การวิจัย (Objectives)

การกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยจะต้องสอดคล้องกับประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษา ซึ่งขั้นตอนต่อไปของการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นการตั้งสมมติฐานของการออกแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูล จะต้องยึดเอาวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นหลักในการดำเนินงาน

2.3 การออกแบบการวิจัย (Research Design)

การออกแบบการวิจัยเป็นการกำหนดรูปแบบหรือวิธีการแสดงหาคำตอบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะต้องกำหนดรูปแบบการวิจัยตามประเภทของการวิจัย เช่น การวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยเชิงคุณภาพ หรือลักษณะการดำเนินการ เช่น วิจัยเชิงสำรวจ วิจัยเชิงทดลองจากนั้นจึงกำหนดตัวแปรต้น ตัวแปรตาม และกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

2.4 การวัดค่าตัวแปร (Variable Measurements)

เมื่อผู้วิจัยได้กำหนดตัวแปรต้น ตัวแปรตาม หรือตัวแปรอื่นที่อาจเกี่ยวข้อง เช่น ตัวแปรกลาง ตัวแปรเกิน หรือตัวแปรแทรกซ้อน จากนั้นจึงเป็นการออกแบบเครื่องมือและมาตรวัดตัวแปรที่ต้องการศึกษา มาตรวัดตัวแปรอาจมีการประยุกต์ใช้มาตรวัดแบบ 5 Point Likert-Scale หรือ 7 Point Likert-Scale หรือมาตรวัดแบบอื่นก็ได้

2.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

เมื่อพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะต้องกำหนดว่าจะเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามอย่างไร เช่น การลงพื้นที่แจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างโดยผู้ช่วยนักวิจัย การโทรศัพท์ สอบถามข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง การเก็บใช้แบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์ การสัมภาษณ์ผู้บริหารหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การสังเกตกลุ่มตัวอย่างและลงบันทึกข้อมูล เป็นต้น

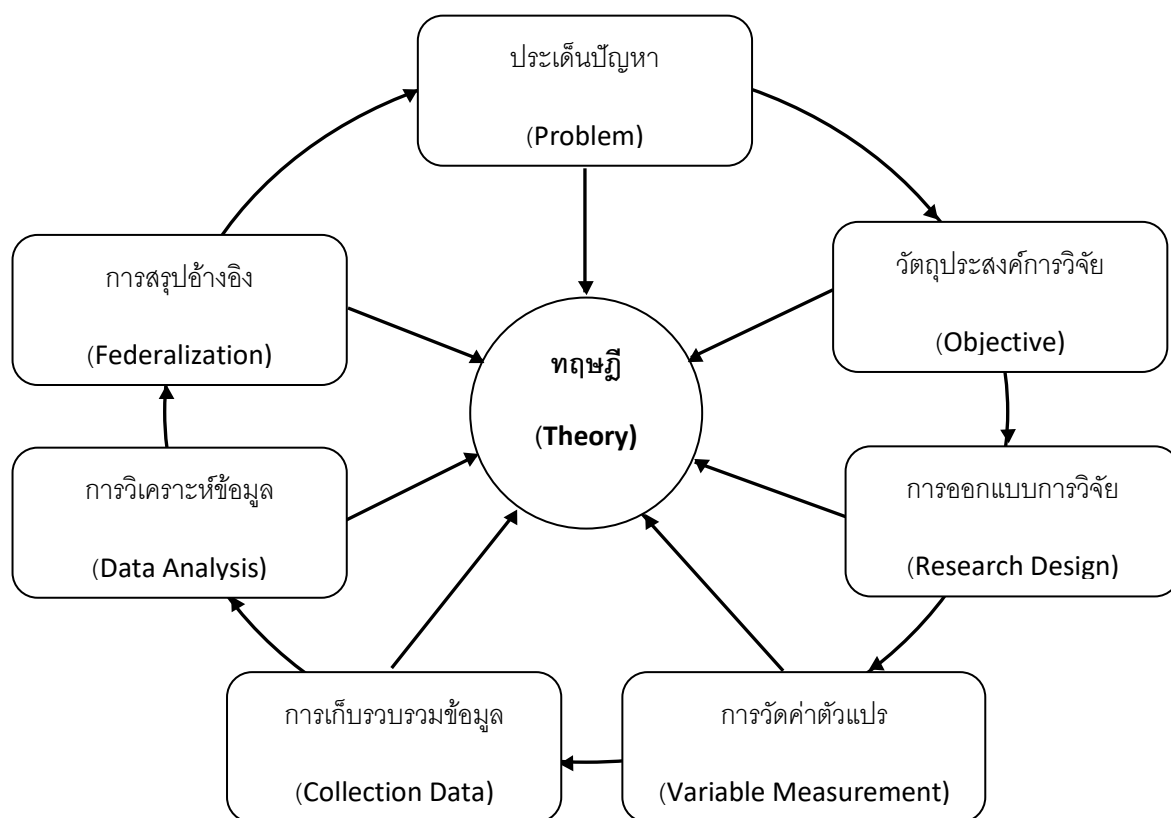
2.6 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

เมื่อผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ การนำสถิติมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณลักษณะ ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) การกระจาย (Distribution) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Path Analysis)

2.7 การสรุปผล (Generalizations)

ขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการวิจัย การสรุปจากผลกรวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายลักษณะหรือปรากฏการณ์ของประชากรกลุ่มเป้าหมาย โดยนำเสนอในรูปแบบ การสรุปรายงานการวิจัย

ขั้นตอนกระบวนการวิจัย 7 model step สามารถสรุปดังแสดงในแผนภูมิที่ 2.1



แผนภูมิที่ 2.3 แสดงขั้นตอนกระบวนการวิจัย 7 model step

3. วิธีวิจัยเพื่อพัฒนาระบบ

The seven-step model พัฒนาโดย ศ. ดร.ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย) เพื่อพัฒนาต้นแบบการวิจัยและพัฒนา (R & D Prototype) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระบวนการในการพัฒนาระบบแบบจำลองโครงสร้าง และนวัตกรรมอื่น ๆ โดยประกอบด้วยกระบวนการ 7 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 (Step I) ทบทวนความรู้ที่เกี่ยวข้อง โดยการ 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัย 2) ศึกษาดูงาน 3) สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และ 4) สืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต

ขั้นที่ 2 (Step II) การสำรวจและประเมินความจำเป็นในการพัฒนาต้นแบบ (สำรวจครั้งที่ 1) โดยทำแผนสำหรับการวิจัยเชิงสำรวจ ทำการสำรวจคุณลักษณะที่พึงประสงค์และลักษณะนวัตกรรม และเขียนรายงานการสำรวจ

ขั้นที่ 3 (Step III) การพัฒนารอบแนวคิดของต้นแบบ โดยการ 1) เขียนแนวคิดวัตถุประสงค์ส่วนประกอบ ขั้นตอนการผลิต คุณสมบัติทางเทคนิคหรือลักษณะการใช้งาน และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอื่น ๆ เพื่ออธิบายต้นแบบที่เสนอ 2) พัฒนาเครื่องมือสำหรับรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 3) ทดลองใช้เครื่องมือสำหรับการรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ เช่น แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต เป็นต้น

ขั้นที่ 4 (Step IV) การสำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้แบบสอบถามเทคนิคเดลฟาย หรือสนทนากลุ่ม (Focus group) (สำรวจครั้งที่ 2) โดยการ 1) สำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ 2) เขียนรายงานการสำรวจครั้งที่ 2 ในความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับต้นแบบ 3) เขียนสรุปประเด็นสำคัญและจัดทำเป็นกรอบแนวคิดต้นแบบ และ 4) สรุปกรอบแนวคิดเพื่อสร้างเป็นแบบพิมพ์เขียวต้นแบบ

ขั้นที่ 5 (Step V) พัฒนาร่างต้นแบบโดยใช้ความรู้และข้อมูลจากขั้นที่ 1, 2 และ 3 โดยการ 1) พัฒนาร่างต้นแบบบนพื้นฐานความรู้และข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสำรวจความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ การทบทวนเอกสาร และผลการวิจัยเชิงสำรวจ 2) นำเสนอร่างความคิดเห็น 3) สรุปคำแนะนำและข้อเสนอแนะ และ 4) ร่างแก้ไขคำแนะนำ

ขั้นที่ 6 (Step VI) ตรวจสอบต้นแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดลองใช้งานต้นแบบ โดยการ 1) ตรวจสอบต้นแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3-5 คน ที่มีประสบการณ์ทางการศึกษา เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของการสร้างต้นแบบและให้คำแนะนำสำหรับการปรับเปลี่ยนหรือการปรับปรุง 2) สรุปคำแนะนำและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และ 3) ทดลองใช้ต้นแบบในสถานการณ์จริง

ขั้นที่ 7 (Step VII) แกไขและสรุปผลการพัฒนาต้นแบบ โดยการ 1) แกไขร่างต้นแบบ และ
2) เขียนรายงานการวิจัยและพัฒนา

4. การเสริมสร้างพลังจิตด้วยตนเอง

พลังจิตตานุภาพ โดยท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต วัดเทพศิรินทราวาส (ออนไลน์) ได้เมตตา
อธิบายไว้ว่า**จิตตานุภาพ** คืออานุภาพของจิต แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

- 1) จิตตานุภาพบังคับตนเอง
- 2) จิตตานุภาพบังคับผู้อื่น
- 3) จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

4.1 จิตตานุภาพบังคับตนเอง “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนของตนย่อมเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง”
(พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2525) ด้วยเหตุนี้จึงต้องหัดบังคับตนเอง ผู้อื่นถึงจะเป็น
ศัตรูก็ไม่เท่าตนเป็นศัตรูต่อตนเอง ถ้ายังไม่สามารถบังคับตนเองให้ได้ดีแล้ว ก็อย่าหวังเลยว่าจะ
บังคับผู้อื่นให้ได้

4.2 จิตตานุภาพบังคับตนเองมี 7 ประการ เช่น บังคับความหลับและความตื่น การหัดนอนให้กลับ
สนิทเป็นกำลังสำคัญยิ่งนัก เหตุที่ทำให้นอนไม่หลับมี 2 ประการ คือ

4.2.1 ร่างกายไม่สบายพอ

อาหารที่ย่อยยากก็เป็นเหตุให้ร่างกายไม่สบายพอ ควรนอนตะแคงข้างขวา ถ้านอนหงายก็ควรให้
เอียงขวานิดหน่อย ถ้าต้องการพลิกก็ควรพลิกจากขวานิดหน่อย แล้วกลับตะแคงขวาตามเดิม นอนยอมให้
อวัยวะทุกส่วนพักผ่อน อย่าให้เกร็งตึงและไม่ควรตะแคงซ้าย

4.2.2 ความคิดฟุ้งซ่าน

เวลานอนถ้าจิตฟุ้งซ่าน ควรคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อย่างเดียวน ครั้นแล้วก็เลิกละไม่คิดสิ่งนั้น และไม่
คิดอะไรอื่นต่อไปอีก กระทำใจให้หมดจดเหมือนน้ำที่ใสสะอาด ควรบังคับตัวให้ตื่นตรงตามเวลาที่ต้องการ
ก่อนนอนต้องคิดให้แน่แน่ว สั่งตนเองให้ตื่นเวลาเท่านั้น เมื่อถึงเวลาก็จะตื่นได้เองตามความประสงค์ เช่น

- **ทำความคิดให้ปลอดโปร่ง ว่องไว ในเวลาตื่นขึ้น** อย่าให้เชื่องซึม “ต้องเอาความคิดใน
เวลาตื่นเช้า ไปประสานติดต่อกับความคิดที่เราทิ้งไว้เมื่อวันวานก่อนที่จะนอนหลับ” ก่อนนอนควรจดบันทึก
กิจการที่เราจะต้องทำในวันรุ่งขึ้นนั้นไว้ในกระดาษแผ่นหนึ่งเสมอ พอตื่นขึ้นมาก็หยิบดูเพื่อปลุกความคิดให้ตื่น
- **เปลี่ยนความคิดได้ตามต้องการ** คือเมื่อต้องการคิดอย่างใดก็ให้คิดได้อย่างนั้น ทั้งความคิด
อื่น ๆ หมด และเมื่อไม่ต้องการคิดอีกต่อไป จะคิดเรื่องอื่นก็ให้เปลี่ยนได้ทันที และทิ้งเรื่องเก่าโดยไม่เอาเข้ามา

พัวพัน คือทำให้เป็นสมาธิอยู่ที่กิจเฉพาะหน้า การเปลี่ยนความคิดเป็นเหตุให้ห้องสมองมีเวลาพักชั่วคราว ทำให้สมองมีกำลังแข็งแรงขึ้น

- สงบใจได้แม้เมื่อตกอยู่ในอันตราย หรือประสบทุกข์ อย่าให้เสียใจหมดสติสะดุ้ง ดิ้นรนจนสิ้นปัญญาแก้ไข เกิดความท้อถอยไม่ทำอะไรต่อไป ความสงบไม่ตื่นเต้นเป็นเหตุให้เกิดปัญญาประกอบกิจให้สำเร็จได้สมหวัง เราจะแก้ไขเหตุร้ายที่เกิดขึ้นแก่เราได้นั้นก็มีทางจะทำอยู่ 2 ชั้น

4.2.3 ต้องสงบใจมิให้ตื่นเต้น

4.2.4 ต้องมีความมานะพยายาม

4.3 วิธีสงบใจที่ดีที่สุด หายใจยาวและลึก

- เปลี่ยนนิสัยความเคยชินของตัวจากร้ายเข้ามาหาดี การขึ้นใจตัวเองชั่วขณะหนึ่งอาจเป็นผลดีแก่ตัวเองตลอดชีวิต แต่การทำตามใจตัวเองเดี๋ยวก็อาจเป็นผลถึงการทำลายชีวิตของเราได้เหมือนกัน
- ตรวจตราตัวของตัวเป็นครั้งคราวโดยสม่ำเสมอ ให้ทราบที่กำลังใจมันคงขึ้นหรือไม่ ฝ่ายกุศลเจริญขึ้นหรือไม่ ฝ่ายอกุศลลดน้อยเบาบางหมดสิ้นไปหรือไม่ ใจยังสะดุ้งดิ้นรนหวั่นไหวอยู่หรือไม่
- ป้องกันรักษาตัวด้วยจิตตานุภาพ การสะดุ้งตกใจหรือเสียใจ ความกลัว เป็นเหตุให้เกิดโรคและโรคกำเริบ และเป็นเหตุให้คนดี ๆ ตายได้ คนไข้ถ้าใจดีหายเร็ว ความไม่กลัวตายรอดอันตรายได้มากกว่ากลัวตาย ความพยายามและอดทนเป็นเหตุให้สำเร็จสมประสงค์

4.4 จิตตานุภาพบังคับผู้อื่น

จิตตานุภาพอย่างอ่อน สามารถใช้สายตา น้ำเสียงและด้วยกระแสจิตประกอบคำพูด ซึ่งจะเป็นเครื่องจูงใจคนให้เชื่อฟัง ลักษณะไม่หวาดหวั่นครั่นคร้ามต่อใคร ๆ นั้นไม่ใช่ชีวิตหัวดีอึกทึกซึ่งไม่นับว่าเป็นจิตตานุภาพ ต้องเป็นคนสุภาพสงบเสงี่ยม เคารพนบนอบต่อบุคคลที่ควรเคารพ แต่ทว่าหัวใจของคนชนิดนั้นไม่หวาดหวั่นเกรงกลัวใคร และสามารถแสดงให้เห็นว่าตัวเป็นมนุษย์คนหนึ่งอยู่ในโลก และเป็นมนุษย์ที่รู้จักคิด รู้จักพูด รู้จักทำ

คนที่สามารถเป็นนายตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของหัวใจคนอื่น และสามารถดึงดูดหัวใจคนเข้ามาเชื่อฟังเกรงกลัวนั้น ถ้าสังเกตให้ดีแล้วจะเห็นได้ว่ามีลักษณะ 4 ประการ

- สายตาแข็ง มีอำนาจในตัว
- เสียงชัดแจ่มใส
- ท่าทางสงบเสงี่ยมและเป็นสง่า
- รู้จักวิธีชักจูงหัวใจคนให้หันมาเข้าในคลองความคิดของตัวเอง

พยายามอ่านหนังสือหน้าหนึ่งโดยไม่กะพริบตาเลยทำให้สายตาแข็งได้ อ่านหนังสืออย่างช้า ๆ ให้ขัด ถ้อยคำทุก ๆ ตัวและให้ได้ระยะเสมอกันทำให้เสียงชัดแจ่มใส

เวลาพูด พยายามพูดให้เป็นจังหวะอย่าให้ช้าบ้างเร็วบ้างและให้ชัดถ้อยคำเสมอ ไม่ให้อ้อมแอ้มหรือ กลืนคำเสียครั้งหนึ่ง เป็นการฝึกหัดให้เสียงชัดเจนแจ่มใส

บุคคลที่มีสง่า คือคนที่บังคับร่างกายให้อยู่ในอำนาจหัวใจได้เสมอ มีท่าทางสงบเสถียรเป็นสง่าไม่ แสดงอาการโกรธ เกลียด กลัว รัก ขมขื่น ตกใจ สะดุ้ง เศร้าโศก ให้ปรากฏ ไม่ทำอิริยาบถเคลื่อนไหวอันใด โดยไม่จำเป็น และโดยบอกความกำกวมของใจ มีหน้าตาแจ่มใส อิริยาบถสงบเสถียรเป็นสง่าอยู่ทุกขณะ การเคลื่อนไหวทุกอย่างทำด้วยความหนักแน่นมั่นคง อย่าให้รวดเร็วจนเป็นการหลุกหลิก หรือผึ่งผายจน เป็นการเย่อหยิ่ง หรืออ่อนเปียกจนเป็นการเกียจคร้าน ในเวลาอื่นให้น้ำหนักตัวถ่วงอยู่ทั่วตัวเสมอ ไม่ให้ถ่วง แต่ส่วนใดส่วนหนึ่งรู้จักใช้วิธีชักจูงหัวใจจนให้หันเข้ามาในคลองความคิดของเรา เช่น

- หลีกเลียงไม่ให้เกิดมีสิ่งที่จะชักจูงให้เขาละทิ้งข้อแนะนำของเรา
- จูงใจเขาให้หันเข้ามาในทางที่เราต้องการทุกที

4.5 วิธีป้องกันตัวไม่ให้จิตตานุภาพของผู้อื่นบังคับเราได้

ให้ทำมโนคติให้เห็นประหนึ่งว่า กระแสดวงจิตของเราแผ่ซ่านป้องกันอยู่รอบตัวเรา จิตตานุภาพของผู้อื่นไม่สามารถจะเข้าถึงตัวเราได้ ให้ทำเวลาเข้านอนครั้งหนึ่ง และขณะที่อยู่ใกล้บุคคลที่เราระแวงว่าเขาจะใช้ จิตตานุภาพบังคับเรา

4.6 จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

เครื่องมือที่จะชักนำเอาเคราะห์ดีเข้ามา คือ ความพยายามเข้มแข็งไม่ทอดถอนหนักแน่นระมัดระวัง เชื่อ แน่ในความพากเพียรบากบั่นของตัว มักจะเป็นคนเคราะห์ดีอยู่เสมอ และมีคุณสมบัติอย่างอื่นอีกคือ ความมุ่ง หมายและอย่าให้นึกถึงเคราะห์ร้าย ตั้งความมุ่งหมายถึงผลอันใดในชีวิตไว้เท่านั้น เพื่อให้ก้าวหน้ามุ่งตรงไปจน บรรลุสมประสงค์

ความมุ่งหมายจำต้องให้สูงไว้เสมอ เพื่อจะได้มีความพยายามอย่างสูงด้วย แต่การก้าวไปสู่ที่มุ่งหมาย นั้น ต้องก้าวอย่างระมัดระวังไม่ก้าวให้ผิด “ ควรมีความปรารถนาให้สูงอยู่เสมอ แต่จะต้องระมัดระวังมิให้เดิน พลัด ”

4.7 การไม่ยอมแพ้เคราะห์ร้าย เป็นเหตุให้เคราะห์ร้ายพ่ายแพ้เองเมื่อประสบเคราะห์

- จะต้องไม่ให้ใจเสีย เชื้อมั่นในความรู้ความสามารถของตัว รวบรวมกำลังให้พร้อม
- ตั้งความมุ่งหมายให้ดีและตกลงแน่ว่าจะมุ่งไปทางไหน
- ใช้ความระมัดระวังให้มากขึ้น กุศลสติให้มั่น อย่างไรก็ตามก็จะปล่อยให้ไปไปตามยถากรรม ทำการต่อสู้ดังกล่าวแล้วนั้นไม่ได้เป็นอันขาด (ดร.วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์, 2561 : 14)

4.8 การต่อสู้กับเคราะห์

- จะต้องสงบใจ ไม่ตื่นเต้น ใจตัวและเชื่อว่า เรามีจิตตานุภาพเป็นเครื่องมือรวมกำลังสติปัญญาของเราให้พร้อม เช่นเดียวกับนายเรือที่ไม่รู้จักเสียใจ รวบรวมกำลังเรือและกำลังคนให้บริบูรณ์
- ต้องยึดที่หมายให้แน่น กล่าวคือระลึกถึงผลที่เราต้องการบรรลุนั้นให้แน่วแน่ยิ่งขึ้น เปรียบเสมือนนายเรือที่ตั้งเข็มทิศให้ตรง และให้รู้แน่ว่าจะต้องการให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางไหน
- ใช้ความระมัดระวังให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิมจะเกิดเหตุร้ายอีกหลายเท่า และความวินิจัยที่ต้องทำทางปฏิบัติของเราเหมือนอย่างหางเสือเรือ ที่จะช่วยให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางทิศที่ต้องการจะไป
- ไม่สามารถจะก้าวไปข้างหน้าได้ก็อย่าถอยหลัง ให้หยุดอยู่กับที่
- ให้รู้สึกว่เคราะห์นั้นทำให้เราดีขึ้น เป็นครูของเรา เป็นผู้เตือนเรา เป็นผู้ลงใจเรา อย่าเห็นว่าเคราะห์กรรมเป็นของเลว ไม่น่าปรารถนา ควรคิดว่าเป็นของดีที่ทำให้เราเข้มแข็งมั่นคงขึ้น ให้รู้สึกเสมอว่าเราเกิดมาเรียนทั้งเคราะห์ร้ายและเคราะห์ดี เคราะห์เป็นบทเรียนของเรา ที่จะทำให้เราแจ้งโลกแล้วจะได้พ้นโลก ดังนี้ จะไม่รู้จักเคราะห์ร้ายเลยในชีวิต

5. วิธีเพิ่มพลังจิตใจ เพื่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

เริ่มตั้งแต่วินาทีนี้ ฝึกจิตใจของคุณให้คิดไปในทางที่ก่อให้เกิดพลัง มองโลกแง่ดีเข้าไว้ ใจกว้างเสมอ และอย่าปล่อยให้ตัวเองถูกบดบังด้วยความรู้สึกไม่มั่นคงและอารมณ์ในแง่ลบเมื่อคุณปรับจิตใจและฝึกจิตสำนึกของตนเองได้แล้ว ความสำเร็จที่คุณปรารถนาก็จะกลายเป็นจริงแน่นอน ต่อไปนี้คือวิธีกระตุ้นฮวงจุ้ยภายในตัวคุณ (ออนไลน์)

5.1 เลิกคิดอะไรเล็ก ๆ

หลาย ๆ คนมักตั้งเป้าหมายที่ง่ายเกินไปสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือคุณจะมีเป้าหมายเหล่านั้นช่างง่ายดายแสนง่ายที่จะทำให้ได้มาและไม่รู้สึกตื่นเต้นหรือสนใจพอคุณควรหันมาคิดถึงเป้าหมายใหญ่ อะไรก็แล้วแต่ที่คุณไม่น่าจะเป็นไปได้และเกินเอื้อม แต่เป็นสิ่งที่คุณปรารถนาเหลือเกิน คราวนี้คุณรู้สึกถึงพลังที่เปลี่ยนไปแล้วใช่ไหม ความฝันอันยิ่งใหญ่เหล่านี้จะเป็นแรงจูงใจ คุณพูดถึงมันคิดถึงมัน เขียนถึงมัน แล้วสิ่งนั้นจะเติมเต็มชีวิต

ของคุณด้วยความจริง รู้สึกถึงพลังพิเศษของเป้าหมายที่ดูเหมือนไม่มีทางเป็นไปได้ ลืมรสความสำเร็จ สัมผัสพลังงานที่ดี หยดประณามสายตาตัวเองต่ำเกินไป! ลองคิดสิว่าคุณจะทำอะไรหากคุณรู้ว่าตัวเองจะไม่มีวันล้ม

5.2 จินตนาการและอยู่อย่างมีจุดหมาย

เมื่อคุณวาดภาพในใจแล้วจิตใจของคุณก็จะมีเรื่องน่าตื่นเต้นให้พุ่งเป้าไปจนทำให้ความปรารถนานั้นชัดเจนขึ้น และคิดว่าจะใช้ชีวิตในรูปแบบที่ให้รางวัลตัวเองมากกว่านี้ได้อย่างไร การสร้างมโนภาพไม่ใช่แค่เพียงเป้าหมายของคุณ หรือสิ่งที่คุณต้องการ แต่รวมไปถึงการทำให้ชีวิตของคุณน่าตื่นเต้นและเปี่ยมความหมายด้วย จะใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมายได้อย่างไร สิ่งที่คุณปรารถนาอาจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ดังนั้นคุณจำเป็นต้องขยายขอบเขต จินตนาการให้ครอบคลุมไปถึงวิธีที่จะจัดการกับตัวเองและดำเนินชีวิต นี่คือการสร้างพลังหยางขึ้นในชีวิต จงเริ่มคิดที่จะเสริมพลังทางความคิดวิธีที่จะทำให้ชีวิตมีความหมาย เป้าหมายเป็นเรื่องของจิตวิญญาณภายในตัวเป็นเหตุผลที่คุณจะใช้ชีวิตและเติม ความหมายให้แก่เป้าหมายของตนเอง

5.3 ตัดสิ่งที่เป็นแง่ลบออกไป

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ตั้งโปรแกรมตัวเองให้คิดในทางลบเสมอ (และถึงขนาดปฏิเสธความสำเร็จเมื่อคุณได้มันมาแล้ว) คุณควรจะเริ่มถอนมันออกไปเสียทันที นำพลังหยางเข้ามาสู่จิตใจ ด้วยการทิ้งทุกสิ่งที่เป็นความคิดด้านลบ เตือนตัวเองทุกวันว่าคุณจะต้องคิดบวกให้มากขึ้นและมากขึ้น คลุกคลีกับคนที่คิดบวกที่คอยสนับสนุนคุณ จงยอมรับคำชมเชยอย่างไม่ต้องรู้สึกอึดอัด และชมเชยผู้อื่นที่สมควรได้รับคำชมด้วยจงเรียนรู้ที่จะชื่นชอบตัวเอง! จัดความคิดแง่ลบและจินตนาการว่าสิ่งที่เป็นแง่ลบทั้งหลายกำลังไหลออกไปจากตัวคุณง่ายๆ ไซ้ไหมล่ะ ลองทำดูสิ!

5.4 ต้อนรับพลังแห่งความตั้งใจจริงของตนเอง

ทุกๆ คนล้วนมีพลังใจอยู่กับตัว และถ้าคุณคิดว่าตัวเองไม่มี แสดงว่าคุณกำลังประเมินค่าศักยภาพในการประสบความสำเร็จของตัวเองต่ำเกินไป หากคุณอยากทำอะไรสักอย่างมากๆ คุณก็สามารถสร้างพลังแห่งความมุ่งมั่นที่จะทำมันให้สำเร็จได้

5.5 เผชิญหน้ากับความกลัว

ทุกคนมีความกลัวความกลัวคือสิ่งที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่ากลัวที่จะถูกปฏิเสธ กลัวที่จะล้มเหลว แม้จะเป็นเรื่องยากแต่จงเผชิญหน้ากับสิ่งนั้นให้จบลง บังคับตัวเองให้ทำอะไรสักอย่างกับสิ่งที่กลัวที่สุดและทำมันด้วยจิตใจที่กระตือรือร้นบ่อยครั้งเมื่อเราลงมือทำอะไรสักอย่างกับสิ่งที่เรากลัว เรากลับพบว่าแท้จริงแล้วมันไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดไว้เลย

5.6 ควบคุมชีวิตตัวเอง

อย่าใช้ชีวิตแบบปล่อยให้คนอื่นเป็นฝ่ายตัดสินใจแทนคุณและควบคุมสภาวะแวดล้อมของคุณ การจะมีวงจรรอบตัวที่ดี คุณต้องเป็นผู้สร้างมันขึ้นด้วยตัวเอง สร้างพื้นที่ที่คุณอยู่ให้เป็นแบบที่คุณอยากให้เป็น ฝึกฝนความฝันทั้งหลายและกุมบังเหียนอิสรภาพซึ่งเป็นของคุณ จงเรียนรู้ที่จะชื่นชมอิสรภาพของตัวเอง และเริ่มรับรู้พลังภายในตัวคุณและรู้สึกถึงพลังที่เปลี่ยนแปลงไป

5.7 ทำทนายตัวเองและปลูกศรัทธาขึ้นมา

ทำทนายตัวเองทุกๆ วัน แล้วคุณจะเริ่มรู้สึกถึงพลังใหม่เมื่อคุณ"ปลูก" ความสามารถที่ซ่อนเร้นในตัวออกมา ซึ่งเป็นศรัทธาที่หลับใหลอยู่ในตัวคุณ จงต้านทานความรักสบายของตัวเองและเก็บมันไว้ใช้สำหรับฟื้นฟูพลังภายในตัวเท่านั้น ร่างกายและจิตใจต้องการการพักผ่อน แต่จงพยายามพัฒนาและเพิ่มความยากให้แก่เป้าหมายของตัวเองด้วย คุณจะประหลาดใจที่พลังที่ดีขึ้นเมื่อคุณขยายขอบเขตมันออกไป!

5.8 ยอมรับในความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนเอง

มีหลายคนใช้ชีวิตแบบตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นรอบตัว โดยไร้ความคิดสร้างสรรค์ มีชีวิตที่มีแต่การตอบสนอง ซึ่งเต็มไปด้วยความไม่พอใจ การบ่น และความรู้สึกเสียใจ จงเริ่มใช้สมองทั้งสองด้านของตัวเอง ก้าวออกมาถ้ารู้สึกว่าคุณเครียด หัวเราะดังๆ เล่นและสนุกให้สุดเหวี่ยง อย่าปล่อยให้ความคิดสร้างสรรค์ของตนเองเหี่ยวเฉาไร้ประโยชน์ เราทุกคนมีความสามารถที่จะได้ มาซึ่งศรัทธาสูงสุด และศรัทธาของเราจะไม่เคยมีขีดจำกัด จงเริ่มสร้างพลังแห่งบวกขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นพลังที่ช่วยให้ความฝันของคุณเป็นจริง เริ่มฝึกจิตใจให้คิดในทางเพิ่มพูนพลังเสียแต่วันนี้ และอยู่อย่างมีเป้าหมาย

7. เอกสารอ้างอิง

ดร.วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. (2561). *พลังเนรมิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านนาสาวิท.

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2525 พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ปุณณสูตร เล่มที่ 45

พระราชวิสุทธิกวี. (2433). *จิตวิทยาในพระอภิธรรม*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย.

ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และอัจฉรา ชำนิประศาสตร์. (2547). *ระเบียบวิธีการวิจัย*, กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีการพิมพ์.

ออนไลน์: (แหล่งข้อมูล) <http://202.44.33.100/samathi/branch/7/about.php>, (สืบค้นเมื่อ 7 เมษายน 2566)

Volume 3 No 3 (September - December 2023)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2566)



~ AA 12 ~

Wishing Journal Review.

วารสารภาวนาสารปริทัศน์

ออนไลน์: (แหล่งที่มา) .www. <https://www.home.co.th/living/topic-52231>. (สืบค้นเมื่อ 7 เมษายน 2566)