

การศึกษาพัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน จังหวัดขอนแก่น A STUDY OF MENTAL DEVELOPMENT IN THE WAT PHO MEDITATION CENTER KHONKEAN PROVINCE

รตสิรี นาทอง¹

Ratasiree Natong¹

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author e-mail: ratasi.na@outlook.com

Received: 8 March 2021; Revised: 9 May 2021; Accepted: 18 May 2021

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาทและ 2) ศึกษาพัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แล้วนำมาเขียนเป็นรายงานการวิจัย ด้วยวิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า การฝึกจิต คือ การปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจเองถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิต สติและความคิด ใช้สติกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ทำให้จิตใจสงบสว่างและสะอาด เน้นการฝึกสติให้ระลึกตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาทั้งการยืน เดิน นั่ง และนอน พัฒนาจิต ด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประโยชน์การฝึกพัฒนาจิตของตนเอง ด้วยการศึกษาเรื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ

พัฒนาการของการฝึกอบรมจิต สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ โนนทัน เป็นสำนักที่มีบทบาทในการฝึกอบรมจิตแก่ชาวพุทธทั่วไป จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งเชิงรุกและเชิงรับ ด้วยการจัดอบรมการปฏิบัติธรรมตลอดปีแก่ ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา นักเรียน นิสิต นักศึกษาตลอดถึงประชาชนทั่วไปจำนวนมาก โดยผู้ปฏิบัติที่เป็นคฤหัสถ์ต้องสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ พร้อมรักษาให้บริสุทธิ์เพื่อให้จิตสงบเกิดสมาธิง่ายขึ้น ใช้แนวทางการกำหนดรู้ตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งจะส่งผลให้หลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา เกิดมีแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างดี

คำสำคัญ:

พัฒนาการของการฝึกจิต,
สำนักปฏิบัติธรรม,
วัดโพธิ์

ABSTRACT

The objectives of this research article were to: 1) study the concept of mental practice in Theravada Buddhism, and 2) study the development of the mental practice of Buddhist Practice Center at Wat Pho, Baan Non tan, Mueang district in Khon Kaen. This is a qualitative research and relevant researches plus the study was described by a method of descriptive analysis.

The result of the study found that mental practicing is to practice Dharma or mental development to grow in virtue, strength and peace. Employing meditation to train the mind to flourish with the consciousness as a controller is the practice of practitioners to be able to perfectly understand the relationship between mind, consciousness and thoughts applying consciousness perceiving six passages of the body in order for bright, clean, calm of the mind. Focusing on practicing mindfulness with the present time whether stand, walk, sit and lay. Mental development is providing quality mental competency. There is currently entrenched in precepts, wisdom and meditation blessed with the Threefold Training (Sikkhāttaya) is the development of their minds with the study of Buddhist theology and Buddhist practice to achieve the enhancement of intelligence information and use such information in everyday life.

The development of mental training at Wat Pho Non Than is a school that plays a role in mental training for general Buddhists from the past to present, both proactively and passively. By organizing meditation training for monks, novices, laymen, Upasaka, Upasika, students As well as the general public whole year. The lay practitioners have to observe the five or 8 precepts and keep them purified in order to make the mind calm and concentrate more easily. Wat Pho Non Than use the method of defining awareness of mind according to the four foundations of mindfulness which will result in the three principles of precept, concentrate and wisdom to the practitioners easily.

Keywords:

*Mental Development,
Meditation Center,
Wat Pho*

บทนำ

ในบรรดากระบวนการพัฒนาชีวิตมนุษย์ถือว่าการศึกษาคือสิ่งสำคัญเพราะการศึกษาคือการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญกับคำว่า “ศึกษา” หรือที่เรียกกันว่า “ศึกษา” เป็นอย่างมาก เพราะเป็นหลักธรรมที่มีความหมายครอบคลุมการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา จนกล่าวได้ว่าเรื่องของการศึกษาเป็นเรื่องพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2532, น. 70-71) ในคัมภีร์พระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าได้ตรัสเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของศึกษานี้ว่า ภิกษุผู้ที่มีความเพียรเอาใจใส่ปฏิบัติตามหลักศึกษา 3 ประการคือ ประพฤติศีลศึกษา อธิจิตตศึกษา และอภิญญาศึกษา อยู่เป็นนิจบัณฑิตย่อมเรียกภิกษุเช่นนั้นว่าปหานิกขา เป็นนักปฏิบัติ มีความประพฤติบริสุทธิ์ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบ เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติในโลก เป็นผู้ประกอบด้วยวิมุตติอันเป็นที่สันติคณา ย่อมมีจิตหลุดพ้นจากสังขารธรรมเพราะวิญญานดับสนิทเหมือนความดับแห่งประทีป เป็นต้น (อง.ตัก. (ไทย) 20/91/320)

หลักไตรสิกขาเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่รวบรวมเอาหลักการศึกษาทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเข้าไว้ด้วย ดังนั้นหลักไตรสิกขาจึงมีลักษณะเด่นพิเศษเห็นได้ดังต่อไปนี้ หลักไตรสิกขาเป็นที่หลอมรวมสิกขาบทในพระปาฏิโมกข์ คือ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุศึกษาในหลักไตรสิกขาแทนการฟังหรือการสวดปาฏิโมกข์ในที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือนได้ (อง.ตัก. (ไทย) 20/85/310-311) หลักไตรสิกขาเป็นสิกขาบทเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ คือ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการที่ภิกษุที่มีศีล สมาธิ ปัญญาบริบูรณ์ แม้จะละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้างแต่สมทานศึกษาในสิกขาบทที่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์อย่างมั่นคง ทำเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติให้แจ้ง สิ้นอาสวะกิเลสด้วยปัญญาจึงเข้าถึงปรินิพพานในปัจจุบัน (อง.ตัก. (ไทย) 20/91/319-320) หลักไตรสิกขามีอิทธิพลต่อคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ คัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นในภายหลังคัมภีร์พระไตรปิฎกก็ได้ให้ความสำคัญกับหลักไตรสิกขานี้เป็นอย่างมาก เช่น คัมภีร์วิมุตติมรรค ที่แต่งขึ้นโดยพระอุปติสสเถระ ชาวศรีลังกา คัมภีร์วิมุตติมรรคนี้ จัดอยู่ในประเภทปกรณ์พิเศษที่นำเอาหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มาแต่งอธิบายขยายความได้อย่างละเอียด และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่แต่งขึ้นโดย พระพุทธโฆสาจารย์ คัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้จัดอยู่ในประเภทปกรณ์พิเศษ เช่น เดียวกันกับคัมภีร์วิมุตติมรรคที่นำเอาหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎก คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มาแต่งอธิบายขยายความได้อย่างละเอียดและพิสดารเป็นอย่างมาก หลักไตรสิกขาในคัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ได้มีความสำคัญต่อการศึกษาและการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธที่นับถือพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทในประเทศต่างๆ เป็นอย่างมากหลักไตรสิกขาเป็นที่หลอมรวมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา คือ หลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาจัดเข้ารวมอยู่ในหลักไตรสิกขานี้ทั้งสิ้น พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2552, น. 601) ได้ให้ทัศนะว่า ไตรสิกขานี้ถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นสมบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงการปฏิบัติธรรม และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีการปฏิบัติธรรม”

พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสรู้เองโดยชอบจากการบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณและได้ทรงสั่งสอนแก่พุทธบริษัทคือการละบาปอกุศลธรรมทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม การชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้นเป็นการอบรมจิตของตนอย่างแท้จริงและควบคุมการกระทำทางกายวาจาและใจด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตของตนเองให้เกิดปัญญาจนเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงพบกับความสุขที่แท้จริงได้ไตรสิกขาที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมของพระพุทธองค์ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเองแล้วนำประสบการณ์ที่ได้พบเห็นมาใช้ในการชีวิตประจำวันอันเป็นการพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตให้สูงขึ้นไปสู่หนทางดับทุกข์จากการทำหน้าที่ร่วมกันของศีล สมาธิปัญญาซึ่งเป็น

พลังงานทางจิตที่มีอยู่ในตัวบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/273/301) ที่สามารถพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาจนเห็นพระไตรลักษณ์ซึ่งคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการคลายความยึดมั่นถือมั่นในชั้นที่ 5 ทำให้เกิดการมองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและขจัดอนุสัยกิเลสในกมลสันดานของสัตว์ให้หมดจดไปด้วยมรรคญาณส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริงอันเป็นกระบวนการของการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีความมุ่งหมายไปสู่สันติธรรม คือ ความสงบเย็น ความดับกิเลส เป็นความดับที่ไม่มีเชื้อ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ถาวร เป็นไปเพื่อความไม่เปื่อยเปลี่ยนและเพื่อไม่ให้กลับมาทุกข์อีก

พระพุทธองค์ทรงสอนให้มนุษย์พึ่งตนเอง ให้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด และให้อบรมพัฒนาศักยภาพของตนเอง พระพุทธองค์ทรงวางหลักนั้นไว้ คือ หลักของไตรสิกขา อันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มนุษย์ทั้งหลายมีศักยภาพที่พัฒนาตนเองได้อย่างสูงสุด เพราะมนุษย์มีสิ่งที่พิเศษกว่าสัตว์อื่น มนุษย์มีปัญญามีจิตสำนึกมากกว่าสัตว์ชาติญาณ ไตรสิกขาจะเป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่ความสมบูรณ์ของมนุษย์ได้ ไตรสิกขา (อง.ตัก.(ไทย) 20/87/312) คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นทางด้านสังคม ทรัพยากรธรรมชาติสมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ การใดๆ และทำให้สุขภาพจิตดีมีความสุข ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุ รู้จักความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายด้วยความเข้าใจ ไตรสิกขากิจเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

วัดโพธิ์เป็นวัดที่เคยมีความเจริญรุ่งเรืองมาแล้วในอดีต เคยเป็นที่จำพรรษาของพระสังฆราช (ฉิมพลี) ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่สมัยท้าวเพี้ยเมืองแพนสร้างบ้านบึงบอน (ปัจจุบันเป็นบึงแก่นนคร) เป็นวัดเก่าแก่คู่กับเมืองขอนแก่น ไม่ปรากฏหลักฐานว่าใครเป็นผู้สร้าง และสร้างตั้งแต่เมื่อใด ปัจจุบันมีเนื้อที่จำนวน 10 ไร่ 2 งาน 56 ตารางวา มีที่ธรณีสงฆ์จำนวน 23 ไร่ 4 งาน 50 ตารางวา (ปัจจุบันได้จัดตั้งเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมหลวงปู่โพธิ์ ตั้งอยู่หน้าวัดศรีสว่างโนนทัน) เป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา แหล่งเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรม การศึกษาและเผยแผ่ พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งทางวัดได้จัดอบรมติดต่อกัน มาตั้งแต่ พ.ศ. 2518-ปัจจุบัน โดยกำหนดให้พระภิกษุ สามเณรที่จะเข้ามาอยู่ในสังกัดวัดโพธิ์ จะต้องผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างน้อยเป็นเวลา 1 เดือน และจะต้องผ่านการประเมินจากพระวิปัสสนาจารย์จึงจะรับเข้าสังกัด (ส่วนศิษย์วัดจะต้องผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 15 วัน) และจะต้องปฏิบัติตามพระธรรมวินัย กฎมหาเถรสมาคม และกฎหมายอย่างเคร่งครัด สถานภาพวัดโพธิ์ในปัจจุบันเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่นแห่งที่ 1 (วัดโพธิ์) ได้เปิดวัดสาขาในการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา นอกเขตตำบลในเมืองเขต 1 จำนวน 4 แห่ง คือ 1) วัดป่าภูกระแต ตำบลม่วงหวาน อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น 2) ศูนย์ปฏิบัติธรรมหลวงปู่โพธิ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 3) วัดชลประทาน ตำบลสีกหลอง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ 4) วัดใหม่สามัคคี ตำบลบ้านไผ่ อำเภอบ้านไผ่ จังหวัดขอนแก่น โดยได้ดำเนินการตามแนวทางของหน่วยอบรม ประชาชนประจำตำบลในเมืองเขต 1 (ธัญชัย รัตน์ ปัญญา, 2532, น. 1)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อที่จะค้นคว้าหาเหตุผลที่จะได้ทราบแนวคิดทฤษฎีการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อที่จะได้ทราบพัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาคนในสังคมไทยให้มีสติ และมีความตระหนัก ใน

การเสพบริโศก อย่างรู้เท่าทันในธรรมารมณป้องกันการเกิดตณหาที่จะนำไปสู่ปัญหา และเพื่อให้คนมีสติและเกิดปัญญามีความฉลาดเกิดกุศลจิตที่จะนำไปสู่การสร้างปัญญาที่เป็นกุศลกรรมในชีวิตของตนเองและทำให้เกิดคุณประโยชน์ในทางวิชาการด้านการศึกษาค้นคว้าทางแนวคิดการฝึกจิตและการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาและหากคนมีประสิทธิภาพในการพัฒนาจิต แล้วจะทำให้สังคมนั้นมีความสุขและร่มเย็นและรวมถึงปลายทางมุ่งสู่ความสุขสงบในพระนิพพาน ซึ่งเป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาแนวคิดการฝึกจิตและการพัฒนาการฝึกจิตของคน ที่มีผลต่อการพัฒนาปัญญาคนในสังคมปัจจุบันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาพัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกฝ่ายเถรวาท ฉบับภาษาไทย โดยใช้พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นหลัก ซึ่งข้อมูลในพระไตรปิฎกจะจำกัดกรอบการศึกษาให้อยู่ในพระวินัยปิฎก และพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 1 – 33
- ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ซึ่งเป็นตำรา เอกสารที่เป็นงานเขียน หนังสือวิชาการจากนักปราชญ์ และงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน จังหวัดขอนแก่น

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแหล่งทั้งสองข้างต้นมาวิเคราะห์ แล้วนำเสนอในรูปการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) ประกอบกับพรรณนาแนวความคิดเห็นของผู้วิจัย แล้วสรุปผลของการศึกษาวิจัย และนำเสนอข้อมูลที่ได้มาแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. แนวคิดการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า “จิต” มีชื่อเรียกต่างๆ กันไปหลายชื่อ คำเหล่านี้ต่างกันเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้ตามความเหมาะสม แต่ที่เรียกชื่อไปต่างๆ กันนั้น ก็เพราะทำหน้าที่ต่างกัน เหมือนกับบุคคลเดียวกัน แต่มีหลายบทบาทหน้าที่ เช่นเป็นพ่อของบุตร ในขณะที่เดียวกันก็มีหน้าที่ครูบ้าง เป็นผู้อำนวยความสะดวกบ้าง เป็นประธานบ้าง เป็นลูกบ้าง ตามหน้าที่ตามภาวะของแต่ละคน ลักษณะของจิตในพุทธปรัชญาเถรวาทได้แบ่งลักษณะของจิตไว้เป็น 2 อย่าง คือ สามัญญลักษณะหรือจิตทั่วไปและวิเสสลักษณะหรือจิตเฉพาะ จิตใจเรานี่เองที่เป็นตัวสร้างความหมายและสร้างความรู้สึกรู้ให้กับตนเอง ถ้าเราเป็นทุกข์ เราก็ต้องไปแก้ที่จิตและปล่อยวางความเข้าใจผิดโดยไม่มีการเพ่งโทษ เพราะความหลงเป็นตัวต้นเหตุที่สร้างอารมณ์เครียดขึ้นมาในใจ เมื่อเราไปแก้ที่เหตุหรือปล่อยวางที่เหตุ เราก็จะสามารถปลดปล่อยความทุกข์ได้อย่างง่ายดายและมี

ความสุขในปัจจุบัน ธรรมชาติของจิตนั้นมีอยู่ 3 ประการคือ (1) มีความรู้อารมณ์อยู่เสมอ (2) เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ได้คล้ายๆ กับผู้นำ และ (3) ทำให้สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต วิจิตรพิสดาร มนุษย์เราก็เหมือนกัน ถ้ามีร่างกาย สมอง และจิต ครอบบริบูรณ์ก็ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสงบสุขได้ รวมทั้งช่วยเหลือคนอื่นให้มีความสุขได้ด้วย ถ้ามีแต่ร่างกายกับสมอง แต่ไม่มีจิตเป็นผู้สั่ง คนนั้น ก็เหมือนคนนอนหลับ หรือเหมือนกับคนตาย หรือมีร่างกายบริบูรณ์แต่สมองพิการ แม้จะมีจิตเป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้

เพราะฉะนั้น จิตแบ่งเป็น 2 ลักษณะ 1) ธรรมชาติของจิต ดันรณกลีบกลอก รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก แต่ผู้มีปัญญาสามารถฝึกจิตให้ตรงได้ 2) การฝึกจิต ใช้วิธีการตามหลักภาวนา 2 ได้แก่ 2.1) สมถภาวนา การภาวนาโดยเพ่งกสิณ จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง 2.2) วิปัสสนาภาวนา โดยการใช้การเจริญปัญญา ด้วยการพิจารณาสังขารตามสภาพความเป็นจริง จิตใจเรานี้เองที่เป็นตัวสร้างความหมายและสร้างความรู้สึกรู้ให้กับตนเอง ถ้าเราเป็นทุกข์ เราก็ต้องไปแก้ที่จิตและปล่อยวางความเข้าใจผิดโดยไม่มีการเพ่งโทษ เพราะความหลงเป็นตัวต้นเหตุที่สร้างอารมณ์เครียดขึ้นมาในใจ เมื่อเราไปแก้ที่เหตุหรือปล่อยวางที่เหตุ เราก็จะสามารถปลดปล่อยความทุกข์ได้อย่างง่ายดายและมีความสุขในปัจจุบัน เมื่อวิเคราะห์จากจิตที่ปรากฏในข้างต้นนั้นก็พอที่จะสรุปได้ว่า จิตนั้นคือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์ทั้งภายนอกและภายในอยู่เสมอ จึงเรียกว่ารู้อารมณ์ โดยสภาพเช่นนี้จิตจึงเป็นผู้รู้ หรือตัวรับรู้ ดังนั้นคำว่า อารมณ์ ที่ใช้ในพุทธปรัชญาก็จะหมายถึง สิ่งที่เรารับรู้โดยผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่กระทบหรือสัมผัสทางกาย) และธรรมารมณ์หรือสิ่งที่รับรู้ทางใจ ที่เรียกรวมกันว่าอายตนะภายนอกนั้นเอง

ความรู้สึกนึกคิดที่นักปรัชญาชาวตะวันตกบางคนถือว่าเป็นจิตซึ่งเป็นเพียงการทำงานของวิญญาณ หรือเป็นกิจกรรมทางสมองนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เรียกว่า จิต ในพุทธปรัชญา แต่เป็นสิ่งที่เรียกว่าเจตสิก อันเป็นอาการหรือคุณสมบัติของจิตหรือวิญญาณในพุทธปรัชญา ดังนั้น จิตที่เป็นกิจกรรมของวิญญาณจึงไม่มีในพุทธปรัชญา เพราะจิตและวิญญาณเป็นสิ่งเดียวกัน สิ่งทีเรียกว่าเป็นกิจกรรมของวิญญาณในที่นี้ก็คือ เจตสิก และจิตที่เป็นการทำงานของสมองก็ไม่มีเพราะสิ่งที่เห็นว่าเป็นการทำงานของสองนั้นไม่ใช่จิต แต่คือเจตสิก และเจตสิกก็เป็นการทำงานของจิตไม่ใช่สมอง สมองเป็นเพียงอวัยวะที่เป็นสื่อหรือเครื่องมือที่ทำงานร่วมกับจิต ทำให้ติดต่อกับร่างกายและโลกภายนอกได้

การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถ่องแท้ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง จิต สติและความคิด ใช้สติกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ทำให้จิตใจสงบ สว่างและสะอาด เน้นการฝึกสติให้ระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาทั้งการยืน เดิน นั่ง และนอน ดังนั้น การฝึกจิต คือ การปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข พัฒนาจิตให้มีคุณภาพมีสมรรถภาพจิต คือ มีกำลังตั้งมั่นใน ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มีจิตใจที่สงบเยือกเย็น เป็นสุขด้วยหลักไตรสิกขา

ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตใจของตนเอง ด้วยการศึกษาด้านธรรมและปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นผลดีต่อจิตใจ ประโยชน์ด้านการศึกษา การฝึกพัฒนาจิตของตนเองในด้านสติ ด้วยการศึกษาร่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้มีสติมีสติตั้งมั่น (มีความตั้งใจแน่วแน่) ในการฟังคำบรรยาย ไม่เผลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา จึงทำให้มีการคิด พิจารณาทำความเข้าใจ จดจำ และบันทึกเนื้อหาที่สำคัญของคำบรรยายไว้ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลของการศึกษาดำเนินไป ตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น

2. พัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่นแห่งที่ 1 เป็นสำนักที่มีบทบาทในการพัฒนาการเผยแผ่ โดยมีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้น ให้สำนักปฏิบัติธรรมเป็นแหล่งรวมใจของชุมชน เป็นแหล่งให้ปัญญาของชุมชนทุกระดับ มีรูปแบบในการการเผยแผ่ทั้งเชิงรุกและเชิงรับโดยเชิงรุกจะอาศัยสื่อต่างๆ ในการเข้าถึงพุทธศาสนิกชน ส่วนเชิงรับรับจะมีการจัดอบรมปฏิบัติธรรม ได้มีการพัฒนาอบรมเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างชัดเจน ในสมัยพระครูโพธิสารคุณ ได้ทำหน้าที่ด้านการเผยแผ่ด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐานติดต่อกันมิมีขาด และได้มีพระภิกษุ สามเณรอุบาสก อุบาสิกาได้สนใจในการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานเป็นจำนวนมาก ได้เน้นการบรรยายธรรมในรูปแบบอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย เข้าใจถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานจริงๆ กัมมัฏฐาน คือ สมถะหยุดนิ่ง เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่สงบ ส่วนวิปัสสนาเดินหน้า เป็นการมีสติแก้ไขปัญหาคับด้วยปัญญา มีอยู่ 5 อย่าง ได้แก่ (1) สอนโดยพรรณนาโวหาร คือ บรรยายให้ฟัง (2) สอนโดยใช้วิธีอุปมาให้ฟัง คือ ยกตัวอย่างมาประกอบ (3) สอนจากเล่าประสบการณ์จริงให้ฟัง (4) สอนให้อยากปฏิบัติตาม คือ ให้เกิดศรัทธาเชื่อมั่นต่อวิปัสสนาว่าทำให้ตนมีความสุขได้ (5) สอนโดยให้ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การเดินจงกรม เป็นกลุ่มๆ หลายคน ประเมินผลการปฏิบัติโดยการสังเกตพฤติกรรม และการรายงานผลการปฏิบัติวิปัสสนาตามความเป็นจริง การให้ฝึกปฏิบัติในบทเรียนต่อไปแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็น 2 อย่าง ได้แก่ (1) ให้โดยอนุโลมตามฐานะของผู้ปฏิบัติ คือ ให้พอเหมาะแก่กำลังความสามารถจะปฏิบัติได้ ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การเดินจงกรม การยืน จะไม่บังคับว่า จะต้องได้เท่านั้นเท่านั้นที่ หรือ ได้เท่านั้นชั่วโมง เพราะไม่ใช่เป้าหมายในการปฏิบัติ ข้อสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้รูปร่างมากกว่าเวลาในการปฏิบัติ (2) ให้โดยสมควรแก่ปัญหา ที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับการแก้ไข ให้ทราบวิธีแก้ปัญหาและสนับสนุนการปฏิบัติให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีก คือ แนะนำให้มีอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้นนั่นเอง

ดังนั้น อริยาบถทุกอย่าง หากกำหนดได้ติดต่อ จดจ่อต่อเนื่องแล้ว ญาณก็จะขึ้นเร็ว แต่ว่ากำหนดใหม่ๆ นี้ ถ้าบอกว่าทุกอย่างทุกอย่างต้องกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ในขณะที่เดินจงกรม ถ้าอารมณ์ภายนอก เช่น รูป เสียง ไม่ชัดเจน ก็ไม่ต้องกำหนด แต่ถ้าชัดเจนก็ให้กำหนด ถ้าไม่ยอมกำหนดก็จะเกิดความขบใจและไม่ขบใจ กิเลสเข้าได้ ให้ปฏิบัติในเบื้องต้นง่ายๆ อย่างนี้ก่อน แล้วค่อยพยายามฝึกกำหนด อริยาบถย่อยต่อไป ฝึกกำหนดทวารทั้ง 5 อย่างมีสติให้มีสติกำหนดรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ให้รู้เท่าทันเวทนา เมื่อเกิดทุกข์ สุข หรือ ความไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดขึ้น ให้กำหนดสิ่งนั้น เมื่อจิตฝ่ายดีเกิดก็รู้ เมื่อจิตฝ่ายไม่ดีเกิดก็รู้ อารมณ์ไม่ปรารถนาเกิดก็รู้ ความโกรธเกิดขึ้นก็รู้ อารมณ์ปรารถนาเกิดก็รู้ ความโกรธขึ้นก็รู้ ความโลภเกิดขึ้นก็รู้ ให้กำหนดไปเรื่อยๆ รู้เท่าทันตามความจริง จนถึงความดับทุกข์

พัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานศีลก่อนเสมอ ตามฐานะของตน เช่น สำหรับผู้รักษาศีล 5 ก็รักษาศีล 5 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับนักปฏิบัติที่รักษาศีล 8 ก็รักษาศีล 8 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับสามเณร รักษาศีล 10 สำหรับพระภิกษุ รักษาศีล 227 ก็จะต้องแสดงอาบัติก่อน หรือหากต้องอาบัติสังฆาทิเสสก็จะต้องไปเข้าปริวาสกรรมเสียก่อน เพื่อที่ความบริสุทธิ์แห่งผลการปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น การฝึกจิตและการดำเนินชีวิตในชั้นอธิศีลสิกขานั้น สามารถละกิเลสได้ เพราะอาศัยธรรมตรงข้ามที่เป็นคู่ปรับกัน จึงเป็นการหลุดพ้นโดยชั่วคราว เพราะไม่ได้ทำลายกิเลสอย่างละเอียดได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ที่เป็นเหตุให้กระทำบาปด้วยปัญญาที่เห็นจริงตามความเป็นจริง มีผลเพียงทำให้บรรเทาเบาบางลงไป จึงจำเป็นต้องฝึกในชั้นอธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาต่อไป เพื่อนำไปสู่การละเว้นความชั่วได้โดยเด็ดขาด สำหรับการฝึกจิตในชั้นอธิจิตสิกขานั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์, เป็นสมาธิ, ปราศจากกิเลส, เหมาะแก่การใช้งาน, ตั้งมั่น, ไม่หวั่นไหว

โดยมีกระบวนการฝึกเริ่มจากการเจริญสมาธิไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากนิวรณ์ 5 ได้แก่ ความฉันทะ (ความพอใจในงาม), พยาบาท (ความคิดร้าย), ถีนมิทธะ (ความหดหู่เชื่องซึม), อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน และร้อนใจ), วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ซึ่งเป็นอกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง บั่นทอนกำลังปัญญา พัฒนาการฝึกจิตกับอภิปญญาสิกขา เป็นการปฏิบัติเพื่อการรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 เป็นปัญญารู้แจ้งในธรรม ซึ่งลำดับของการฝึกจิตด้านปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์นั้น เริ่มจากการคบผู้รู้เป็นกัลยาณมิตร, การได้สดับได้ศึกษาคำสอนที่ถูกต้อง, การรู้จักคิดพิจารณาแล้วกระทำไว้ในใจ, การปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ดังนั้น ความรู้ความเข้าใจในเชิงปริยัติธรรมที่ได้ศึกษามาจึงอนุมานว่าเป็นเพียงอภิปญญาสิกขาในระดับต้น จำเป็นต้องลงมือปฏิบัติตามแนววิปัสสนาภาวนาจึงจะเกิดอภิปญญาตัวจริงขึ้น

อภิปรายผล

แนวความคิดการฝึกจิตในพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การฝึกจิต คือ การปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจองค์แห่งความสัมพันธะระหว่าง จิต สติและความคิด ใช้สติกำกับกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ทำให้จิตใจสงบ สว่าง และสะอาด เน้นการฝึกสติให้ระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาทั้งการยืน เดิน นั่ง และนอน พัฒนาจิต ด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มีจิตใจที่สงบเยือกเย็น เป็นสุข ประโยชน์การฝึกพัฒนาจิตของตนเอง ด้วยการศึกษาร่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ ด้วยการศึกษาด้านหลักศีลมีพฤติกรรมที่ดีเป็นปกติ สมาธิมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน และปฏิบัติเพิ่มพูนปัญญาทางธรรมในความจำ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาวิโรจน์ วิโรจน์ (2545, น. ก) ได้เขียนวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบความจริงเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับจิตการศึกษาเปรียบเทียบตะวันตก สรุปได้ว่า ความหมายของภวังคจิตตามหลักอภิธรรมหมายถึงจิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิกับจุติจิตแต่จิตมิได้เสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 และบ่อเกิดของภวังคจิตที่เกิดจากกระบวนการทำงานของจิต ที่ทำหน้าที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา รวมถึงลักษณะ และหน้าที่ของภวังคจิต โดยภวังคจิตจัดเป็นวิมุตตจิต คือจิตไม่ได้รับอารมณ์ใด ๆ และมีลักษณะเป็นองค์แห่งภพ กล่าวโดยสรุป ภวังคจิตเป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ไม่มี การเสวยอารมณ์ทางทวารเป็นจิตที่อยู่นอกเหนือจากวิธีการรับรู้เชิงประจักษ์ และเป็นส่วนหนึ่งในภาวะแห่งชีวิตหรือเป็นจิตพื้นฐานของชีวิตที่เกื้อหนุนบาปของสัตว์ไปเกิดใหม่ และมีความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของจิตด้วย

สำหรับพัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า เป็นสำนักที่มีบทบาทในการฝึกจิตของชุมชนทั้งเชิงรุกและเชิงรับ โดยเชิงรุกจะอาศัยสื่อต่าง ๆ ในการเข้าถึงพุทธศาสนิกชน ส่วนเชิงรับรับจะมีการจัดอบรมปฏิบัติธรรม ได้มีการพัฒนาอบรมเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างชัดเจน และได้มีพระภิกษุ สามเณรอุบาสก อุบาสิกาได้สนใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นจำนวนมาก ผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานศีลก่อนเสมอตามฐานะของตน เช่น สำหรับผู้รักษาศีล 5 ก็รักษาศีล 5 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับนักปฏิบัติที่รักษาศีล 8 ก็รักษาศีล 8 ของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อที่ความบริสุทธิ์แห่งผล การปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น การฝึกจิตและการดำเนินชีวิตในชั้นอภิปญญาสิกขานั้น สามารถละกิเลสได้ เพราะอาศัยธรรมตรงข้ามที่เป็นคู่ปรับกัน การฝึกจิตในชั้นอภิปญญาสิกขานั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นสมาธิ ปราศจากกิเลส เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว การฝึกจิตด้านปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์นั้น เริ่มจากการคบผู้รู้เป็นกัลยาณมิตร การได้สดับได้ศึกษาคำสอนที่ถูกต้อง การรู้จักคิดพิจารณา การฝึกจิตจึงสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำการ จะต้องมีการพิจารณา คตินิกรัตริตรองเสียก่อน การฝึกจิตจึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีสภาพตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ได้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา ซึ่ง

สอดคล้องกับ พระครูภาวนาโพธิคุณ (สมชาย กนตสีโล) (2548, น. 21) วัดโพธิ์จึงเป็นสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้ทำหน้าที่ด้านการเผยแผ่ด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐานติดต่อกันมิมีขาด และได้มีพระภิกษุ สามเณรอุบาสก อุบาสิกาได้สนใจในการปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานเป็นจำนวนมาก โดยเน้นการบรรยายธรรมในรูปแบบอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย เข้าใจถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานจริงๆ กัมมัฏฐาน คือ สมณะหฤตหนึ่ง เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่สงบ ส่วนวิปัสสนาเดินทาง เป็นการมีสติแก้ไขปัญหาด้วยปัญญา”

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การฝึกจิต คือ การปฏิบัติธรรม หรือการพัฒนาจิตให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติเป็นตัวควบคุม เป็นการฝึกให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่าง จิต สติและความคิด ใช้สติกำกับกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ทำให้จิตใจสงบ สว่างและสะอาด เน้นการฝึกสติให้ระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลาทั้งการยืน เดิน นั่ง และนอน พัฒนาจิต ด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ มีจิตใจที่สงบเยือกเย็น เป็นสุข ประโยชน์การฝึกพัฒนาจิตของตนเอง ด้วยการศึกษาร่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ ด้วยการศึกษาศาสตร์มีพฤติกรรมที่ดีเป็นปกติ สมาธิมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน และปฏิบัติเพิ่มพูนปัญญาทางธรรมในความจำ จะเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

สำหรับพัฒนาการของการฝึกจิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นสำนักที่มีบทบาทในการฝึกจิตของชุมชนทั้งเชิงรุกและเชิงรับ โดยเชิงรุกจะอาศัยสื่อต่าง ๆ ในการเข้าถึงพุทธศาสนิกชน ส่วนเชิงรับรับจะมีการจัดอบรมปฏิบัติธรรม ได้มีการพัฒนาอบรมเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างชัดเจน และได้มีพระภิกษุ สามเณรอุบาสก อุบาสิกาได้สนใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นจำนวนมาก ผู้ปฏิบัติจะต้องสมาทานศีลก่อนเสมอ ตามฐานะของตน เช่น สำหรับผู้รักษาศีล 5 ก็รักษาศีล 5 ของตนให้บริสุทธิ์ สำหรับนักปฏิบัติที่รักษาศีล 8 ก็รักษาศีล 8 ของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อที่ความบริสุทธิ์แห่งผลการปฏิบัติ ซึ่งจะส่งผลให้จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น การฝึกจิตและการดำเนินชีวิตในชั้นอริยสิกขานั้นสามารถละกิเลสได้ เพราะอาศัยธรรมตรงข้ามที่เป็นคู่ปรับกัน การฝึกจิตในชั้นอริยจิตสิกขานั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นสมาธิ ปราศจากกิเลส เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว การฝึกจิตด้านปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์นั้น เริ่มจากการคบผู้รู้เป็นกัลยาณมิตร การได้สดับได้ศึกษาคำสอนที่ถูกต้อง การรู้จักคิดพิจารณา การฝึกจิตจึงสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำการ จะต้องมีการพิจารณา คตินิกรัตริกรรมเสียก่อน การฝึกจิตจึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมีสภาพตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ได้ มีสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้ปฏิบัติธรรมควรนำสติที่ฝึกอบรมดีแล้ว ไปใช้กำกับการรับรู้อารมณ์ผ่านทวารทั้ง 6 เพื่อให้รู้ทันสภาวธรรม
2. ผู้กำหนดนโยบายสูงสุดทั้งภาครัฐและเอกชนควรส่งเสริมบุคลากรทั้งภาครัฐและเอกชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ให้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์โนนทัน หรือสำนักปฏิบัติธรรมอื่น ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.2 ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการติดตามผลการปฏิบัติธรรมของผู้ผ่านการปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์โนนทันที่มีต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย

2. ควรศึกษากิจกรรมการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการเรียนรู้สภาวะธรรมนำสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาสังคม

เอกสารอ้างอิง

- ธัญชัย รัตนปัญญา. (2532). *อนุสรณ์ผู้ก่อกำเนิดวัดโพธิ์*. ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
- พระครูภาวนาโพธิคุณ (สมชาย กนตสีโล). (2548). *ธรรมทายาท ชุด 2*. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). *การศึกษาที่สากลบนพื้นฐานแห่งภูมิปัญญาไทย*. กรุงเทพฯ: โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิโรจน์ วิโรจน์. (2545). *การศึกษาเปรียบเทียบความจริงเรื่องจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับจิตในปรัชญาตะวันตก*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.