ความเพียร 4 ประการ...เปลี่ยนวิธีคิด พัฒนาชีวิตและจิตใจ

ถอดความจากธรรมบรรยายโดย พระมหาศักดิ์ชัย สาตฺถิโก
ธรรมะใกล้ตัว | ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU

ในแต่ละวัน เราต่างใช้ความพยายามกับหลายเรื่อง ทั้งการเรียน การทำงาน การแก้ไขปัญหา และการทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด แต่เคยถามตัวเองหรือไม่ว่า นอกจากความเพียรในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จแล้ว เราได้ใช้ความเพียรในการดูแลความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองมากน้อยเพียงใด

คำถามนี้ชวนให้กลับมาทบทวนบทบาทของความเพียรในชีวิต ผ่านหลักธรรม “สัมมัปปธาน 4” หรือ “ปธาน 4” ซึ่งเป็นความเพียรชอบ 4 ประการ อันเป็นสาระสำคัญส่วนหนึ่งของธรรมบรรยายโดย พระมหาศักดิ์ชัย สาตฺถิโก เปรียญธรรม ๗ ประโยค พุทธศาสตรบัณฑิต (English Program) พระวิทยากรวัดเบญจมบพิตร ในกิจกรรม “ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU” เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2569 ณ ห้องพระรูป อาคาร 1 ชั้น 2 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

กิจกรรมดังกล่าวจัดโดยศูนย์สนเทศแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ภายใต้แนวคิด “หนึ่งชั่วโมงกลางวัน ...ให้ใจได้ใกล้ธรรม” เพื่อเปิดพื้นที่ให้บุคลากรและนักศึกษาได้เรียนรู้หลักธรรม ฝึกเจริญสติ และนำข้อคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

รวมพลังของจิต...เหมือนเลนส์นูนรวมแสงอาทิตย์

พระวิทยากรเริ่มต้นด้วยการอธิบายเรื่องสมาธิผ่านภาพเปรียบเทียบที่เข้าใจง่าย นั่นคือ **“เลนส์นูนรวมแสงอาทิตย์”**

แสงแดดที่ส่องกระจายทั่วไป แม้มีความร้อน แต่เมื่อใช้เลนส์นูนรวมแสงให้ตกกระทบจุดเดียว ก็สามารถทำให้เกิดความร้อนสูงจนจุดไฟได้ จิตใจของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน หากปล่อยให้ความคิดกระจัดกระจายไปกับเรื่องต่าง ๆ ย่อมยากที่จะทำสิ่งใดได้อย่างเต็มกำลัง แต่เมื่อฝึกให้จิตมีสมาธิ ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ ก็ช่วยให้เกิดความแน่วแน่และพร้อมรับมือกับปัญหามากขึ้น

พระวิทยากรจึงแนะนำการฝึกสมาธิอย่างผ่อนคลาย ด้วยการนั่งในท่าที่สบาย กำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก หรือบริกรรม “พุท–โธ” โดยเริ่มต้นเพียงครั้งละ 5–10 นาที เพื่อให้จิตใจได้พักจากความวุ่นวาย และสร้างพื้นที่ปลอดภัยภายในใจ หรือ Safe Zone ของตนเอง

สัมมัปปธาน 4...ความเพียรที่เริ่มต้นจากการดูแลตนเอง

หัวใจสำคัญอีกประการหนึ่งของธรรมบรรยาย คือหลัก “สัมมัปปธาน 4” ซึ่งพระวิทยากรเชื่อมโยงกับการบริหารชีวิตและจิตใจ โดยอธิบายความเพียรทั้ง 4 ประการ ดังนี้

1**. สังวรปธาน — เพียรระวัง**

ความเพียรระวังไม่ให้อกุศลธรรม หรือสิ่งไม่ดีที่ยังไม่เกิดขึ้น เข้ามาครอบงำจิตใจ เปรียบได้กับการรู้จักป้องกันตนเองจากความคิดและพฤติกรรมที่อาจส่งผลเสียต่อชีวิต เช่น การปล่อยให้อารมณ์โกรธนำไปสู่การกระทำที่ไม่เหมาะสม หรือการปล่อยให้ความประมาททำให้ละเลยหน้าที่

2. **ปหานปธาน — เพียรละ**
ความเพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ปล่อยให้ความโกรธ ความอิจฉา ความท้อแท้ หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสะสมจนกลายเป็นนิสัย พระวิทยากรเปรียบการละสิ่งไม่ดีออกจากใจเสมือนการเก็บกวาดบ้าน เพราะหากปล่อยให้สิ่งที่ไม่จำเป็นสะสมมากขึ้น พื้นที่แห่งความสุขก็ย่อมลดน้อยลง

3. ภาวนาปธาน — เพียรเจริญ
ความเพียรสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น ทั้งการฝึกความรับผิดชอบ การมีระเบียบวินัย การตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ความดีและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ล้วนเป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้จากการลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

4. อนุรักขนาปธาน — เพียรรักษา
ความเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่นคงและเจริญงอกงามยิ่งขึ้น เพราะการเริ่มต้นทำความดีเป็นเรื่องสำคัญ แต่การรักษาความดีให้ดำรงอยู่อย่างสม่ำเสมอก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน
เมื่อพิจารณาทั้ง 4 ประการ จะเห็นได้ว่าความเพียรไม่ได้หมายถึงการพยายามทำงานให้หนักขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงการรู้จักป้องกันสิ่งไม่ดี แก้ไขข้อบกพร่อง สร้างสิ่งดี และรักษาสิ่งดีที่มีอยู่ให้ต่อเนื่อง

“จงเตือนตนด้วยตนเอง” ก่อนรอให้ผู้อื่นมาเตือน

พระวิทยากรยังยกนิทานธรรมะเรื่อง “คำขอโทษของเด็กวัด” เพื่อสะท้อนว่า คำขอโทษจะมีคุณค่าอย่างแท้จริงเมื่อมาพร้อมกับการสำนึกผิดและปรับปรุงพฤติกรรม มิใช่เพียงคำพูดเพื่อให้ตนเองพ้นจากความรับผิดชอบ เรื่องราวดังกล่าวเชื่อมโยงกับหลักธรรม “อตฺตนา โจทยตฺตานำ” หมายถึง จงเตือนตนด้วยตนเอง ซึ่งชวนให้เราหมั่นพิจารณาการกระทำของตนเอง ยอมรับข้อผิดพลาด และลงมือแก้ไขก่อนที่ผลเสียจะขยายใหญ่ขึ้น สำหรับนักศึกษา หลักธรรมนี้สามารถนำไปใช้กับการเรียนได้อย่างชัดเจน เช่น เมื่อพบวิชาที่ยากหรือไม่ชอบ แทนที่จะหลีกเลี่ยง อาจเริ่มจากการปรับทัศนคติ วางแผนการเรียน และเพิ่มความตั้งใจให้มากขึ้น ส่วนในการทำงาน การรู้จักทบทวนตนเองก็เป็นพื้นฐานสำคัญของความรับผิดชอบและการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง

เปลี่ยนแว่นที่เราใส่...แทนการเปลี่ยนโลกทั้งใบ
อีกหนึ่งเรื่องเล่าที่ชวนคิด คือ “เศรษฐีปวดหัวกับแว่นตาสีเขียว” ซึ่งเล่าถึงเศรษฐีที่ต้องการมองเห็นแต่สีเขียวเพื่อช่วยให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย จึงพยายามเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้เป็นสีเขียวทั้งหมด ก่อนจะได้รับคำแนะนำว่า เพียงสวมแว่นตาสีเขียวด้วยตนเองก็สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ เป็นสีเขียวได้แล้ว
นิทานเรื่องนี้สะท้อนข้อคิดว่า บางครั้งเราอาจใช้ความพยายามอย่างมากในการเปลี่ยนแปลงผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม ทั้งที่การเริ่มต้นปรับมุมมองและพฤติกรรมของตนเองอาจเป็นทางออกที่เหมาะสมกว่า
พระวิทยากรเชื่อมโยงเรื่องนี้กับการมองโลกตามความเป็นจริง หรือ โยนิโสมนสิการ โดยไม่มองโลกในแง่ดีจนละเลยปัญหา และไม่มองโลกในแง่ร้ายจนเต็มไปด้วยความหวาดกลัว แต่พิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล สิ่งใดไม่ดีก็ยอมรับและแก้ไข สิ่งใดดีก็รักษาและพัฒนาต่อไป

ความสุขเริ่มต้นจากการรู้จักดูแลใจ

นอกจากหลักธรรมและนิทานประกอบการบรรยาย พระวิทยากรยังถ่ายทอดข้อคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างผ่อนคลาย ผ่านคำแนะนำที่ได้รับจากอดีตเจ้าอาวาสวัดเบญจมบพิตรฯ ว่า “ให้อยู่ขำ ๆ ไปวัน ๆ หนึ่ง” สาระของคำแนะนำนี้มิใช่การใช้ชีวิตอย่างประมาทหรือปราศจากความรับผิดชอบ แต่เป็นการไม่ปล่อยให้ความเครียดและความกังวลกดดันตนเองจนเกินพอดี แม้จะเผชิญกับปัญหาในการเรียน การสอบ หรือการทำงาน ก็ยังสามารถค่อย ๆ พิจารณาและแก้ไขด้วยสติได้

เมื่อเชื่อมโยงข้อคิดทั้งหมดเข้าด้วยกัน จะเห็นว่าการดูแลใจไม่ใช่เพียงการทำให้ตนเองรู้สึกสงบชั่วขณะ แต่ยังรวมถึงการฝึกสมาธิ การเตือนตนเอง การรู้จักปล่อยวาง การปรับมุมมอง และการใช้ความเพียรสร้างพฤติกรรมที่ดีอย่างสม่ำเสมอ

จากหนึ่งชั่วโมงกลางวัน...สู่ความเพียรในทุกวัน

กิจกรรม “ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU” เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ประชาคมสวนดุสิตได้พักจากภารกิจประจำวัน เพื่อกลับมาดูแลจิตใจผ่านการสวดมนต์ ฟังธรรม และเจริญจิตภาวนา

ธรรมบรรยายครั้งนี้ชวนให้ตระหนักว่า การพัฒนาชีวิตไม่ได้เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เสมอไป แต่อาจเริ่มจากการฝึกสมาธิเพียงไม่กี่นาที การหยุดคิดก่อนพูด การยอมรับและแก้ไขข้อผิดพลาด หรือการตั้งใจทำสิ่งดี ๆ ให้ต่อเนื่อง

เพราะความเพียรที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงความพยายามเพื่อไปให้ถึงความสำเร็จภายนอก แต่ยังเป็นความตั้งใจที่จะดูแลและพัฒนาตนเองจากภายใน

“ระวังสิ่งไม่ดี ละสิ่งไม่ดี สร้างสิ่งดี และรักษาสิ่งดี”

สี่แนวทางเรียบง่ายจากหลักสัมมัปปธาน 4 ที่สามารถนำไปใช้ได้ทุกวัน เพื่อให้การเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตก้าวไปข้างหน้าอย่างมีสติและมีคุณค่า

หมายเหตุ: บทความนี้เรียบเรียงจากเอกสารถอดเทปธรรมบรรยายของพระมหาศักดิ์ชัย สาตฺถิโก พระวิทยากรวัดเบญจมบพิตร ในกิจกรรม “ใกล้ธรรม นำสุข @ SDU” วันที่ 3 พฤศจิกายน 2569 โดยปรับภาษาเพื่อการสื่อสารและการเรียนรู้ มิใช่การถอดคำบรรยายแบบคำต่อคำ

จัดเผยแพร่โดย ศูนย์สนเทศแนะแนวการศึกษาและอาชีพ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต