

# การบริหารจิต

พระราชสุทธานมมงคล

D016

เป็นความจริงที่ปรากฏชัดว่า นักเรียน นักศึกษา หรือใครก็ตาม ที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมเรียนหนังสือได้ดี สามารถทำงานได้มาก และได้ผลดี มีประสิทธิภาพสูง ทั้งสามารถเข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี และช่วยสังคมได้ดี เพราะมีสุขภาพจิตสูง ย่อมมีความสุข และความสำเร็จในชีวิต ได้มากกว่าผู้ที่มีจิตเสื่อมและอ่อนแอ เช่นเดียวกับผู้ที่กำลังกายสมบูรณ์แข็งแรง ย่อมมีความสุข และความก้าวหน้าในชีวิตได้มากกว่าคนที่มีร่างกายอ่อนแอ และเป็นโรค อันร่างกายจะแข็งแรงและมีพละนามัยดีได้นั้น ก็เพราะเจ้าของกายรู้จักรักษาสุขภาพของตน เช่น ออกกำลังกาย รู้จักบริหารกาย รู้จักบริโภคอาหารที่ถูกต้องลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ และได้อากาศบริสุทธิ์ ชื่อนี้ฉันใด จิตของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน จะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้ เพราะเจ้าของรู้จักบริหารจิตของตน โดยฝึกฝนอารมณ์ด้วยวิธีอันถูกต้อง

**การบริหารจิต** ก็คือการรักษาคุ้มครองจิต การฝึกฝนอบรมจิต หรือการทำจิตให้สงบ ให้สะอาด ปราศจากความวุ่นวายเดือดร้อน ให้เข้มแข็ง ให้มีสุขภาพจิตดี และให้นำมาใช้ปฏิบัติงานได้ดี พุดง่าย ๆ ก็คือ **“การพัฒนาจิต”** นั่นเอง

ประเทศชาติที่ได้การบริหารดี ได้รับการพัฒนาดีแล้ว ย่อมเป็นประเทศที่รุ่งเรือง ประชาชนในประเทศนั้น ย่อมอยู่ดีกินดี มีความสงบสุขได้ ฉันใด จิตที่บริหารดีแล้ว พัฒนาดีแล้วก็ฉันนั้น เหมือนกัน คือ ย่อมมีความสุขและสงบสุข

ทุกคนที่เกิดมาล้วนแต่รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และความสุขที่มนุษย์ต้องการนั้นมีอยู่ ๒ อย่างคือ

๑. ความสุขทางกาย

๒. ความสุขทางใจ

ความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ ต้องอาศัยกันและกัน คือถ้ากายเป็นสุขแล้ว ก็จะทำให้ใจเป็นสุขด้วย หรือถ้าใจเป็นสุขแล้ว ก็จะทำให้กายเป็นสุขด้วย เช่นเดียวกับเรื่องของความทุกข์ เพราะกายกับจิตมีความเกี่ยวเนื่องกัน คือ รูป กับ นาม แม้พระพุทธศาสนาจะยอมรับความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ แต่ก็ยกย่องจิตว่าประเสริฐกว่ากาย เพราะกายรวมทั้งสมอ เป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต จิตเป็นผู้นำ ดังพุทธภาษิตว่า

“มโนปุพฺพฺพคฺมา ธมฺมา” ซึ่งแปลว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า

การฝึกจิตบริหารจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก

๑. ถ้าเป็นนักเรียน นักศึกษา ก็สามารถเรียนหนังสือได้ผลดีเพิ่มขึ้น ได้คะแนนสูง เพราะมีจิตใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำ และดีขึ้นกว่าเดิม
๒. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
๓. สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
๔. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บเบาบางอย่างหายไปได้
๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน

๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่นอยู่ในโรงเรียน ก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุขไปด้วย เป็นต้น

๗. สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีอันถูกต้อง

๘. สามารถกำจัดนิรวรณ ที่รบกวนจิตลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

๙. ถ้าทำได้ถึงขั้นสูง ก็ย่อมได้รับความสุขอันเลิศยิ่ง และอาจสามารถได้อำนาจจิตพิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น เป็นต้น