

หลักธรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

The Dhamma for Counseling according to Buddhist Psychology

พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย)

Anantachai Abhinando (Khanphonoy)

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: sansab.2222@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 พฤษภาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีเป้าหมายหลัก คือช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง จึงมีหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวังให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ หรือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้เข้ารับคำปรึกษา เช่น ด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์ด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล และได้บรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป

คำสำคัญ : หลักธรรม, พุทธจิตวิทยา

Abstracts

The objective of Buddhist psychology counseling process is helping counselee to understand, realize counselee's wanted and determine by herself or himself. Hence, the dhamma and the way of Buddha that leading to the cessation of suffering or counselee can be positive changed, for example mental, emotion and behavior change, as well as change from worldly person to holy person.

Keywords : Dhamma, Buddhist Psychology



บทนำ

ความทุกข์ความเดือดร้อนและปัญหาชีวิตนานาประการของมนุษย์นั้น เกิดจากตัณหา คือ ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว ซึ่งทำให้มนุษย์มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ เคลื่อนคลาดจากที่มันเป็นจริง และเป็นในรูปต่าง ๆ กันตามระดับความอยาก และความยึดของตนต่อสิ่งนั้น ๆ เมื่อมีทัศนคติที่เคลื่อนคลาดไป ก็ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในตนเอง และความขัดแย้งระหว่างตนกับผู้อื่น แล้วปฏิบัติหรือจัดการกับสิ่งนั้น ๆ ด้วยอำนาจความอยากและความยึดของตน คือ ไม่จัดการตามที่มันควรจะเป็นโดยเหตุผลแท้ ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นการสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เกิดความขัดข้องขัดแย้ง และความทุกข์ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ตามระดับของ “ตัณหา” และขอบเขตของเรื่องที่ปฏิบัติ ตัณหานั้น เกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้ง หลายตามที่มันเป็น มีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า “อวิชชา” จึงเป็นเหตุให้ไม่จัดการกับสิ่งนั้น ๆ ตามที่มันควรจะเป็นโดยเหตุผลบริสุทธิ์ การที่จะแก้ปัญหาหรือแก้ความทุกข์จึงต้องกำจัดอวิชชา สร้างวิชาให้เกิดขึ้น พระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งที่ต่างจากศาสนาทั่วไปโดยถือปัญญาเป็นสำคัญ ไม่บังคับศรัทธา ให้เสรีภาพทางความคิด ไม่เรียกร้อง และไม่บังคับความเชื่อ ไม่กำหนดข้อปฏิบัติที่บังคับแก่ศาสนิกชน แต่ให้พิจารณาเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง เรียกว่า เป็นศาสนาแห่งปัญญา

หลักอริยสัจ 4

เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 846). อริยสัจ เป็นความจริงอันประเสริฐที่องค์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าได้ทรงรู้ ทรงปฏิบัติ และทรงเสวยผลมาแล้วด้วยพระองค์เอง ประกอบด้วยความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกข์) เหตุของทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และทางดับทุกข์ (มรรค) (แสง จันทรงาม, 2544: 12) และอริยสัจเป็นเรื่องของหลักการในการควบคุมทุกข์ และพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นเรื่องที่คนปกติทั่วไปสามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้ (วคิน อินทสระ, 2545: 14) ผู้แจ้งในอริยสัจย่อมสามารถกำจัดศัตรูภายในทางไกลจากศัตรูภายในคือกิเลสได้ ส่วนศัตรูภายนอกนั้นอย่างน้อยที่สุดก็เบาบางลง เพราะบุคคลนั้นย่อมไม่ก่อศัตรูกับใคร ไม่มีเวรมีภัยกับใคร ความรู้สึกไม่มีศัตรูเป็นความปลอดโปร่งแจ่มใส เป็นความสุขที่เห็นได้ในปัจจุบัน อริยสัจ 4 ได้แก่

1) ทุกข์ (ธรรมที่ควรรู้) แปลว่าความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ กล่าวลงไปอีกก็หมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎธรรมดา แห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหาและสร้างทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 849) ในองค์อริยสัจ 4 พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องทุกข์ก่อนเป็นข้อแรก เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดในชีวิตมนุษย์ทุกคนเห็นอยู่ประสบอยู่ทุกวัน และเป็นปัญหาอันยิ่งใหญ่ของสัตว์โลกทุกชนิด เป็นภัยใหญ่ของมนุษย์ (วคิน อินทสระ, 2545: 17) และที่ว่าทุกข์เป็นความจริง



อันประเสริฐนั้นเพราะทุกข์เป็นของจริงแท้ เป็นสิ่งสากล เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น และเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในหนังสือพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระโสภณมหาเถระ มหาสืสาตอ, 2555: 158) ได้กล่าวถึงทุกข์อริสัจ ได้แก่

(1) ความเกิดเป็นทุกข์ (ชาติปิทุกข์า) เนื่องจากการเกิดเป็นที่ตั้งของรูปนามที่จะเป็นฐานรองรับความทุกข์กายทุกข์ใจทั้งหลาย เมื่อเกิดเป็นมนุษย์หากเกิดเป็นคนยากจนก็จะเป็นทุกข์ เพราะขาดแคลนสิ่งจำเป็นต่าง ๆ แต่ถึงจะเกิดเป็นคนร่ำรวยก็ยังได้รับทุกข์กายทุกข์ใจจากโรคภัย ความชรา ความไม่สมหวังและความกลัว เป็นต้น ดังนั้นการเกิดอันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ต่าง ๆ ในชีวิตจึงเป็นทุกข์

(2) ความแก่เป็นทุกข์ (ชราปิ ทุกขา) เป็นความเสื่อมโทรมของรูปนาม เช่น ผมหงอก ฟันหัก ผิวหนังแห้งเหี่ยว่น หูตึง ตาฝ้าฟาง ความจำเสื่อม เป็นต้น เหล่านี้เป็นความเสื่อมของรูป ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา แต่คนเราส่วนมากกลัวความชรา และพยายามทุกวิถีทางที่จะชะลอความชราไม่ให้อมาถึง แต่เป็นความพยายามที่ไร้ผล จึงก่อให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

(3) ความตายเป็นทุกข์ (มรณัมปิ ทุกขัง) แม้ความตายจะเป็นเพียงความดับไปของชีวิต เป็นสิ่งที่คุกคามชาวโลกให้หวั่นกลัวเสมอ เมื่อความตายมาถึงเราต้องละทิ้งร่างกาย ตลอดจนครอบครัวอันเป็นที่รักญาติมิตรและทรัพย์สินสมบัติไว้ข้างหลัง การพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในภพปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับทุกคน จึงก่อให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

(4) ความเศร้าโศกใจ และความแค้นใจ (โสกะ) เป็นความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการผิดหวัง การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการ จึงทำให้มีอาการของความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น มีอาการเศร้าสร้อย ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นต้น

(5) ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน (ปริเทวะ) เป็นความทุกข์ทางจิตใจที่มีการแสดงออกมาทางร่างกายและคำพูด เพราะมีความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรงมาก จนมีการแสดงความทุกข์ออกมาภายนอก

(6) ความทุกข์กาย เป็นความไม่สบายกายเช่น ความเจ็บป่วย ความปวดเมื่อย ร้อน เหนื่อย จัดเป็นความเจ็บป่วยทางกายที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ทางใจตามมา พระพุทธองค์ทรงดำหนิการปล่อยให้เกิดทุกข์ทางใจเพราะมิได้กำหนดรู้ทุกข์ทางกายว่า เปรียบเหมือนการถูกลูกศร 2 ดอกยิงทะลุ ทำให้เกิดการเจ็บปวดทั้ง 2 อย่าง คือ ทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ

(7) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) เป็นความเดือนร้อนใจ ความเสียใจ และความกลัว เช่น ความวิตถาคัด ผิดหวัง เสียหาย สูญเสีย การผิดนัด สอบตก โดนดู่ โดนนินทา โดนกล่าวร้าย ขาดทุนของชำรุด ของหาย ทวงหนี้ไม่ได้ เป็นต้น ผู้ที่ถูกความทุกข์ใจอย่างใหญ่หลวงเข้าครอบงำ ก็จะซึมเศร้า กินไม่ได้ นอนไม่หลับจนสุขภาพเสื่อมโทรมอาจถึงสิ้นชีวิตได้



(8) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) เป็นความทุกข์ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ (โทสะ) เช่น ถูกเอาเปรียบ ถูกเหยียดหยาม ถูกรังแก ถูกบีบคั้นแล้วหาทางออกไม่ได้ รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่ปรารถนา เป็นต้น เป็นเหตุให้เราร้อนกายและใจ จึงนับเป็นทุกข์ที่น่ากลัวอย่างหนึ่ง

(9) ความประสพกับสิ่งที่ไม่รัก คือการประสพกับบุคคลหรือสิ่งของที่ไม่พึงปรารถนา แม้จะไม่ใช้ความทุกข์โดยตัวของมันเอง เมื่อบุคคลประสพกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เกิดอาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจเสมอ ๆ

(10) ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คือการแยกออกจากบุคคลหรือสิ่งของที่น่าปรารถนา แม้ว่าการพลัดพรากไม่ใช่ความทุกข์ทางกาย แต่ความทุกข์ทางใจย่อมเกิดขึ้น เมื่อสามี ภรรยา บุตร ญาติต้องตายหรือจากไป หรือสูญเสียทรัพย์สินที่หวงแหนไป ทำให้เกิดความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ และความคับแค้นใจติดตามมา

(11) การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความไม่สมหวัง แต่ปรารถนาจะพ้นจาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะไม่สมปรารถนา ไม่ได้สิ่งที่มุ่งหวังไว้ จึงเกิดความเศร้าเสียใจเป็นทุกข์

ทุกข์ทั้ง 11 ประการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เริ่มตั้งแต่ความเกิดไปจนถึงการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เกิดได้เพราะมีขันธ 5 เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นในขณะที่เห็น ในขณะที่ได้ยิน ในขณะที่ลิ้มรส ในขณะที่กระทบสัมผัส ในขณะที่คิด ทุกข์จึงเกิดขึ้น บุคคลจะไม่สามารถละหรือคลายจากความยึดมั่นได้ ทุกข์จึงเป็นสภาวะ ที่จะต้อง กำหนดรู้เพียงอย่างเดียวว่า นี่ คือความทุกข์ หรือ ปัญหา และต้องยอมรับความเป็นจริงว่า เป็นธรรมชาติของสัตว์โลกต้องปล่อยวางจึงจะทำให้ทุกข์บางเบาลงได้ จะเห็นว่า “ทุกข์” เป็นปัญหาสำคัญที่สุด ที่ทำให้มนุษย์ไม่สามารถดำรงอยู่ให้เป็นปกติสุขได้ ให้มีอันถูกบีบคั้น ให้ต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนตราบเท่าที่ความทุกข์ยังปรากฏอยู่ จนกว่าทุกข์นั้นจะบรรเทาหรือดับลง หากในธรรมชาติของชีวิต ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นเลย “ธรรม” ก็เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น และบุคคลก็ไม่ต้องมาสนใจ แต่ในความเป็นจริง ทั้งความรู้สึกลึกซึ้ง คำพูดและการกระทำทุกอย่างของบุคคล ย่อมมีผลที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ทั้งสิ้น “ธรรม” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งก็เพื่อไม่ให้เกิดผล คือ “ทุกข์” นั้นเอง หรือมองอีกแง่หนึ่งก็เพราะ ภาวะความดับทุกข์ หรือไม่มีทุกข์เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่บุคคลควรเข้าถึงหรือได้รับจากการที่เกิดมาเป็นมนุษย์ (สุรพล ไกรสรารุณ, 2551: 14) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษาก็คือทุกข์ในอริยสัจ 4 เพราะเป็นทุกข์ที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์โดยตรง

2) สมุทัย (ธรรมที่ควรละ) แปลว่า เหตุเกิดขึ้นแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ซึ่งจะเสพ ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้น อย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรอน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง เปื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลด



โปรงโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่นเบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 850)

สิ่งที่เป็นเหตุที่ทำให้มนุษย์ทั้งมีปัญหานั้นเกิดจาก ตัณหา 3 อย่างคือ กามตัณหา อายาก กาม ได้แก่ อายากได้อยากได้อายากเสพ อีกอย่างหนึ่งคือ ภวตัณหา อายากภพ ได้แก่อยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ อยากคงสถานะอยู่ตลอดไป อยากมีชีวิตนิรันดร์ และอีกอย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อายากสิ้นภพ ได้แก่ ปราปรณาให้ภาวะมลายสิ้นสูญ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 861)

ซึ่งประพันธ์ ศุภสร (ประพันธ์ ศุภสร, 2550: 451) กล่าวว่ามนุษย์มีแรงจูงใจที่เป็นพลังรากฐานของชีวิต 3 ประการ คือ พลังความปรารถนาหรือความอยาก พลังของจิต และพลังของเหตุผล ซึ่งพลังของความอยากเป็นพลังที่มีมากกว่าพลังอื่น และพลังของเหตุผลมีน้อยกว่าแต่เป็นพลังที่สำคัญ อีกทั้งตัณหาของมนุษย์นี้เองที่ทำให้ลายแม้กระทั่งระบบความเป็นอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ทำให้เกิดการแข่งขันแย่งชิงกันตลอดเวลา

สังคมเต็มไปด้วยความเครียดและความขัดแย้งในทุกระดับเกิดความเสื่อมโทรมในด้านคุณธรรม-จริยธรรม อย่างน่าเป็นห่วงจนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วว่า อนาคตของโลกและมนุษยชาติจะเป็นอย่างไรต่อไป จะสามารถดำรงอยู่อย่างเป็นปกติสุขได้ต่อไปอีกนานเท่าใด (สุรพล ไกรสรารุณ, 2550: 42)

จะเห็นว่าเหตุแห่งทุกข์ในลักษณะต่าง ๆ นั้น เกิดจากการสวาทของกระแสของเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ และกระแสของความอยาก ความปรารถนา(ตัณหา) ซึ่งเป็นพลังที่มีมากในใจของผู้คน ซึ่งก่อเกิดการขัดแย้งระหว่างกฎความเป็นจริงของธรรมชาติที่ว่าขั้น 5 ที่มีการแปรเปลี่ยนตามกฎของไตรลักษณ์กับการยึดถือว่ามีตัวตน ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าความหลงผิด ทำให้อยู่อย่างเป็นทาส อยู่อย่างขัดแย้ง จึงกลายเป็นความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 165) ดังนั้นบุคคลจะมีทุกข์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับช่องว่างของความขัดแย้ง ยิ่งช่องว่างมีมากเท่าใดทุกข์ก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้นผู้ให้การศึกษาแนวพุทธพึงทำความเข้าใจช่องว่างของความขัดแย้งดังกล่าวที่เกิดขึ้นภายในใจของผู้มาปรึกษา เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ทางด้านจิตใจ การแก้ไขปัญหาก็คือการลดช่องว่างดังกล่าว โดยให้กระแสของความปรารถนาลดลงมาอยู่ใกล้กับกระแสของความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยการลดละตัณหาหรือความอยากในใจ แล้วธรรมชาติของความจริงก็ปรากฏ ก่อเกิดความสงบภายในใจ อย่างแท้จริง

3) นิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ) แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา ส้ารอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกรวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน การตรัสอริยสัจข้อ 3 บอกให้รู้ว่าทุกข์ที่บีบคั้นดับได้ ปัญหาที่ก่อดันนั้นแก้ไขได้ ทางออกที่น่าพึงใจนั้นมีอยู่ ทั้งนี้ เพราะสาเหตุแห่งปัญหาหรือบรรดาทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่แก้ไข กำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไปได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 861) และเมื่อไฟ



ราคะดับ โฟโทสะดับ โฟโมหะดับ กล่าวได้ว่าความร่าร้อนคือกิเลสทั้งปวงมีมานะ และทิฐิ เป็นต้นดับแล้ว ขึ้นชื่อว่าทุกข์มีแล้วดับได้ (ประพันธ์ ศุภสร, 2550: 457) การที่พระพุทธองค์ตรัสนิโรธไว้ก่อนมรรคเพราะต้องการให้ผู้ฟังมีความหวัง และเห็นคุณค่าของนิโรธ จนเกิดความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติ และพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 863)

4) มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) แปลว่า ปฏิปทานำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยะอัฐังคิกมรรค หรือทางอันประเสริฐ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ

(1) สัมมาทิฐิ หมายถึง ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ 4 เห็นชอบตามคลองธรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดา บิดามี (คือมีคุณความดี ควรแก่ฐานะหนึ่งๆที่เรียกว่า มารดา บิดา) ฯลฯ เห็นถูกต้องตามที่ เป็นจริงว่าชั้น 5 ไม่เที่ยงเป็นต้น สัมมาทิฐิมีความสำคัญ คือเป็น ประจักษ์แกนนำ เป็นหัวหน้า เป็นนายสารถิดัง เป็นบุพนิมิตแห่งการรู้แจ้งอริยสัจ เป็นเหตุปัจจัยให้กุศลธรรมอื่น ๆ ได้เกิดขึ้น เพราะความเห็นเป็นจุดเปลี่ยนแปลงที่อาจนำวิถีชีวิตและสังคมมนุษย์ไปสู่ความดี ความเจริญ หรือไปสู่ความเสื่อมก็ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2551: 393)

(2) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริ นึกคิด และตั้งทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง ไม่เอนเอียงยึดติดหรือผลึกแข็งเป็นปรักขั เมื่อมีความดำรินึกคิดที่เป็นอิสระจากความชอบใจ ไม่ชอบใจ และเป็นกลางจึงทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง คือเสริมสัมมาทิฐิให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น จากนั้นองค์ประกอบทั้งสองอย่างก็สนับสนุนกันและกันหมุนเวียนต่อไป สัมมาสังกัปปะ มี 3 อย่าง

ก. เนกขัมมสังกัปป์ หรือ เนกขัมมวิตก คือ ความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะหรือโลภะ

ข. อพยยาบาทสังกัปป์ (หรือ อพยยาบาทวิตก) คือ ดำริในอันไม่พยายาบาท ความดำริที่ไม่มี ความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือ เมตตา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

ค. อวิหิงสาสังกัปป์ หรือ อวิหิงสาวิตก คือ ดำริในอันไม่เบียดเบียน ไม่มีการคิดทำร้าย หรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือกรุณาซึ่งหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโมหะ

(3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ วจีสุจจริต 4 (เว้นจาก วจีทุจจริต 4)

- การงดเว้นจากการพูดเท็จ : พูดคำจริง
- การงดเว้นจากการพูดส่อเสียด : พูดคำสมานสามัคคี
- การงดเว้นจากการพูดคำหยาบ : พูดคำอ่อนหวานสุภาพ



-การงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ : พูดคำที่มีประโยชน์

(4) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ทำการชอบ คือ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย 3 อย่าง อันได้แก่

-การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

-การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้

-การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

(5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ รวมถึงความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต

(6) สัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบเช่น เพียรพยายามป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิต เพียรเพื่อจะละหรือกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพียรเพื่อจะเจริญกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และ เพียรรักษากุศลที่สร้างให้บังเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

(7) สัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอกุศลและโหม่นสอออกจากจิต

(8) สัมมาสมาธิ คือ ให้ปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐาน 40 กอง ให้เลือกกองใดกองหนึ่งก็ได้ ให้กำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งสิ่งเดียวที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านซัดสายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นวิธีการที่จะทำให้มีอารมณ์เดียวก็โดยการหาวัตถุ อะไรสักอย่างหนึ่งหรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแน่วแน่ว่า วิธีการฝึกสมาธิ

หน้าที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงวิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีที่สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขการกระทำ ที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่คือ

คู่ที่ 1: ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการสมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นตัวการที่ต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้น ปัญหา

คู่ที่ 2: นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึงมรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติ ที่ต้องกระทำในหารแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุมรรคเป็นจุดหมาย คือภาวะสิ้นปัญหา อันได้แก่การดับทุกข์

สรุปว่าในอริยสัจ 4 ทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา) จัดเป็นทุกข์ทางใจ และทุกข์ที่บุคคลสามารถดับได้อย่างเด็ดขาด คือ ทุกข์ทางใจเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์ทางกายลงให้เด็ดขาด โดยมีหลักการสำคัญคือ การพิจารณา ขั้น 5 และอุปาทานขั้น 5 หลักกรรม หลักไตรลักษณ์ อีกทั้งมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการเดินทางออกจากทุกข์ เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่น เมื่อสิ้นความยึดมั่นถือมั่น ก็สิ้นทุกข์ และมีมรรคเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ ซึ่งในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นให้เกิดโลกียะมรรค ในขั้นวิธีการคิด คือการวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุ



ของปัญหาได้สำเร็จ หรือ ผู้มาปรึกษาจะเดินทางต่อถึงโลกุตระมรรคซึ่งเป็นความเข้าใจส่วนที่ลึกซึ้งขึ้น ก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาฝึกฝนของแต่ละบุคคลต่อไป

หลักไตรลักษณ์

พระพุทธองค์ทรงตรัสในอุปาปาหาสูตรว่า “พระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ความจริงคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาที่ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ยังคงอยู่อย่างนั้น พระตถาคตตรัสรู้ความจริงเช่นนี้แล้ว จึงตรัสชี้แจง แสดงให้เข้าใจตามความเป็นจริงนั้น ๆ” (อง.ติก. (ไทย) 20/137/385) จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากฎทั้ง 3 ประการ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกชีวิตโดยไม่มีใครบันดาล ซึ่งกฎธรรมชาติทั้ง 3 ประการมีรายละเอียดดังนี้

1) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2551: 63) ความเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตนี้ สามารถเข้าใจและเห็นได้ใน 2 ระดับคือ ระดับทิฐิ และระดับญาณ ดังนี้ (พระมหาภิรมหาปัญญา, 2557: 56-58)

(1) ระดับทิฐิ เป็นความเข้าใจและความเห็นที่เกิดจากประสบการณ์จริงที่ประสบอยู่ในชีวิตที่เป็นปกติแห่งชีวิตประจำวัน ด้วยการพิจารณาพิจารณาความเป็นไปต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสิ่งรอบ ๆ ตัวที่สัมพันธ์กับตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของมนุษย์เริ่มตั้งแต่เกิดจนตายมีการเปลี่ยนแปลงมากมายปรากฏเชิงประจักษ์อยู่ตลอดเวลา แม้จะรู้และเข้าใจว่า สิ่งทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง มีความแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดาก็ตาม แต่เมื่อมีสิ่งที่อยู่ในครอบครองแปรเปลี่ยนไปจริง มนุษย์ไม่สามารถยอมรับสภาพนั้นได้จริง ยังมีความเสียใจเสียตายและมีความทุกข์โศก

(2) ระดับญาณ เป็นความรู้ความเข้าใจที่พ้นไปจากความรู้ความเข้าใจที่เป็นเพียงทฤษฎี แต่เป็นความรู้ความเข้าใจที่มาจากการเจริญวิปัสสนาหรือการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เป็นการมองเห็นด้วยดวงตาภายใน คือ ปัญญา เป็นความรู้เชิงประจักษ์ที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตนเอง และประจักษ์แก่ตนเอง ภายในตนเองอย่างชัดเจน ทำให้เกิดการเบื่อหน่ายในความทุกข์ สามารถยอมรับปัญหาหรือความทุกข์ และกล้าเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างหนักแน่น

2) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้ที่ยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึด ด้วยตัณหาอุปาทาน

3) อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตาคือไม่เป็นตัวตนหรือไม่มีตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสภาวะที่มีอยู่ เป็นอยู่หรือเป็นไปของมัน เป็นธรรมดาอย่าง



นั่นเอง ไม่เป็น ไม่มีตัวตนที่จะครอบครองสิ่งบังคับอะไรให้เป็น หรือให้ไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ปรารถนา

การเข้าใจไตรลักษณ์ทำให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตอยู่ในโลกของปัจจุบัน ทั้งที่เป็นระดับโลกียะและโลกุตระโดยลำดับขั้นตอนนี้ คือ (พระมหาสุวณฺโณ จันทโสภโณ, 2549: 116)

(1) รู้ความจริงของธรรมชาติ กฎธรรมชาติเป็นความจริงที่เราทั้งหลายจะต้องรู้ไว้ เพราะมีประโยชน์ แม้จะเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ไม่ถูกใจเรา ไม่น่าปรารถนา เราก็ต้องรู้เพื่อจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้กฎธรรมชาติหรือความจริงของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดานี้ เพื่อประโยชน์ในทางความรู้เท่าทันที่จะดำเนินชีวิตด้านใน ทำให้รู้จักวางท่าทีของจิตใจได้ถูกต้อง ทำให้มีความสุขและไร้ทุกข์อย่างแท้จริง

(2) ไม่หลงชีวิต บุคคลที่ไม่ประมาทมัวเมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกว่า หลงโลก เมา ชีวิต ก็เพราะมีสติ รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัววางใจต่อความจริงต่าง ๆ อันมีประจำอยู่กับโลกและชีวิตเป็นคติธรรมดา นั่นคือโลกธรรม 8 ประการ ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ได้ยศ-เสื่อมยศ สุข-ทุกข์ สรรเสริญ-นินทา

(3) พิจารณาสังขาร โดยคำนึงชีวิต แม้ไม่ใช้เวลาที่มองเห็นเทวทูตก็ควรพิจารณาอยู่เสมอ ๆ ว่า

ก. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

ข. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

ค. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

ง. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เราจักต้องประสบความพลัดพรากทั้งจากคนและของที่รักที่พอใจไปทั้งสิ้น

จ. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตามชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

เมื่อพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมา ในความเป็นหนุ่มสาว ในทรัพย์สมบัติ และในชีวิต เป็นต้น บรรเทาความลุ่มหลงความถือมั่นยึดติด และป้องกันการทำความทุจริต ทำให้เร่งชวนขวยท่าแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตฺโต, 2546: 46-48)

ดังนั้นความเข้าใจและการเห็นความไม่เที่ยง ของชีวิตที่อยู่ในรูปไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) ดังกล่าวข้างต้น เอื้อให้ผู้มาปรึกษาที่กำลังทุกข์ ไม่สบายใจ คลายความยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงคิดปรุงแต่ง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราว มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปในที่สุด ทำให้สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กับตนเองในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุขมากขึ้น และสามารถขยายปัญญาตนเองให้สูงขึ้นไปได้



หลักไตรสิกขา

การศึกษาเป็นสาระของการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาและการปฏิบัตินั้นท่านเรียกว่าสิกขา อันได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นจนบริบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรมและมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม (พระราชมรรค ประยุทธ์ ปยุตโต, 2529: 231)

คำว่าไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 แปลว่าข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือฝึกหัด อบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน และมีความหมายคล้าย คำว่า “ภาวนา” ซึ่งแปลว่า การทำให้เกิด การทำให้มีให้เป็น การทำให้เจริญ การเพิ่มพูนการอบรม หรือฝึกอบรม (ที. ปา. (ไทย) 11/228/231) โดยทั่วไปการเรียกสิกขา 3 นิยมเรียกกันง่าย ๆ อย่างไม่เป็นทางการว่า ศีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อใช้คำว่า “อริ” นำหน้าจะเปลี่ยนเป็นอริศีลสิกขา อริจิตสิกขา และอริปัญญาสิกขา ไตรสิกขาเป็นกระบวนการศึกษา (สิกขา) หรือพัฒนาชีวิต (ภาวนา) ในทางปฏิบัติหรือการใช้งานจริง

1) ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน ดังนั้น การให้คำปรึกษาตามหลักศีลภาวนา ถือเป็นเรื่องสำคัญของการพัฒนาจริยธรรมทางสังคมที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม เพื่อสร้างสังคมให้มีความเกื้อกูลต่อกัน โดยเฉพาะการเป็นประโยชน์สุขของสังคม ด้วยเหตุนี้ พลเมืองที่อยู่ในสังคมก็ต้องเคารพต่อระเบียบวินัย และประกอบอาชีพสุจริต ถือการฝึกหัดตนให้อยู่ในสังคมด้วยดีและประโยชน์

ฉะนั้น การให้คำปรึกษาในการประกอบอาชีพที่สุจริตนี้ทางพระพุทธศาสนาได้สอนให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติถูกต้องตามหลักเบญจศีล หรือที่เรียกว่า ศีล 5 อันเป็นวิจัยของชาวพุทธที่จะต้องตระหนักรู้ และให้ความสำคัญ โดยเฉพาะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ไม่เบียดเบียนทั้งตัวและผู้อื่นด้วย โดยหลักปฏิบัติตามองค์ 5 ประการของศีล ดังนี้

- (1) จงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง
- (2) จงดเว้นจากการลักทรัพย์ หรือแสวงหาทรัพย์ในทางมิชอบแต่ควรประกอบสัมมาอาชีพสุจริตถูกต้องตามทำนองครองธรรม
- (3) จงดเว้นจากการประพฤติดินในกาม แต่ควรมีความสันโดษในคู่ครองของตน
- (4) จงดเว้นจากการพูดเท็จ แต่ควรพูดแต่ความจริง
- (5) จงดเว้นจากการเสพของมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติสัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท แต่ควรเจริญด้วยสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ (สมใจ ตันติวัฒน์, 2553: 88)

2) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียว แบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่



(1) ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) สมาธิในระดับนี้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่จิตกำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ เป็นสมาธิที่คนทั่วไปเข้าถึงได้ง่ายที่สุด เพราะไม่เกี่ยวข้องกับการกำจัดนิวรณ์ (สิ่งปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงสมาธิ) เช่น การพิจารณาภิกขุ หรือการพิจารณากามคุณ 5 อันประกอบไปด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะจิต แม้แต่เวลาที่เรากำลังเคลื่อนไหวก็ตาม ขณิกสมาธิจะช่วยให้ท่านทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ดียิ่งขึ้นเพราะจิตจะจับจ้องอยู่กับสิ่งที่เรากำลังคิด หรือกำลังปฏิบัติ และการที่เราทำอะไรโดยมีสมาธิชั่วขณะกับสิ่งที่ทำ ก็จะทำให้เราทำสิ่งนั้นได้ดีกว่าการที่ไม่มีสมาธิคอยกำกับ สมาธิระดับนี้มักเกิดขึ้นเมื่อเรากำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เวลาขับรถ เวลาที่อ่านหนังสือ หรือเวลาที่ทำงาน เป็นต้น

(2) อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิในระดับที่สูงขึ้นอีกระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นระดับที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีการผิวนเหมือนกับขณิกสมาธิ แต่ต้องการใช้การนั่งสมาธิเพื่อขัดเกลาจิตให้ปราศจากนิวรณ์ (สิ่งปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงสมาธิ) เพื่อพัฒนาจิตไปสู่สมาธิในระดับที่สูงขึ้นไปอีกขั้นและไปสู่การฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

(3) อัปปนาสมาธิ เป็นขั้นที่จิตมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ถ้าจะเปรียบเทียบระหว่างอุปจาร-สมาธิกับอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธินั้นถึงแม้จะปราศจากนิวรณ์แล้วก็ตาม แต่จิตยังสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้อยู่ เพราะยังไม่มีสมาธินิ่งมากพอ ทำให้บางช่วงบางเวลาจิตก็ปราศจากสติคอยกำกับหรือที่เรียกว่าตกอยู่ในภวังค์ คล้ายกับคนที่กำลังคุยอยู่ดี ๆ แต่พอลืมคิดอะไรเพลิน ๆ จิตก็ไปผูกอยู่กับเรื่องที่คิด ทำให้ไม่ได้ยินว่าอีกฝ่ายหนึ่งกำลังพูดอะไร จนใครเรียกก็ไม่ได้ยิน ครั้งพอได้ยินครั้งพอได้ยินเสียงดังเข้าหน่อยก็รู้สึกตัวหันกลับมาให้ความสนใจกับคู่สนทนาเช่นเดิม ก็เหมือนกับการทำสมาธิที่อยู่ดี ๆ จิตก็ตกอยู่ในภวังค์ ซึ่งก็คือสติหลุดออกไปจากจิตนั่นเอง

ผิดกับจิตในระดับของอัปปนาสมาธิที่สงบนิ่งอย่างแท้จริง คำว่าสงบนิ่งนั้นไม่ได้หมายความว่าจิตปราศจากการรับรู้ จิตยังคงสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ แต่จะเป็นจิตที่มีสติคอยกำกับอยู่ตลอด ไม่ไป ๆ มา ๆ ระหว่างภวังค์กับสมาธิเหมือนในระดับของอุปจารสมาธิ การเข้าถึงอัปปนาสมาธินั้นต้องทำการ “เจริญสมาธิ” คือ การกำหนดจิตให้เป็นรูปร่าง รวมไปถึงการกำหนดตำแหน่งที่อยู่ของจิตให้ชัดเจนซึ่งการทำสมาธิในแต่ละรูปแบบก็จะมีวิธีการกำหนดรูปร่างของจิตและกำหนดตำแหน่งของจิตแตกต่างกันออกไปบางรูปแบบก็ให้วางตำแหน่งของจิตเอาไว้บริเวณหน้าท้องเหนือสะดือเล็กน้อย บางวิธีการก็ให้เอาไว้ที่ลมหายใจ บางวิธีก็กำหนดตามการยุบและพองของหน้าท้อง เป็นต้น (ศ.ศาสตรา, 2559: 148)

3) ปัญญา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันให้เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะที่เกิดขึ้น และสามารถทำจิตให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากภิกขุ และพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา

ดังนั้น หลักปฏิบัติเรื่องของปัญญาภาวนา อันดับแรกจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในศิลปะ-วิทยาการวิชาชีพ ต่อมาต้องพัฒนาปัญญาให้มีการรับรู้ เรียนรู้อย่างถูกต้องของสิ่งทั้งหลายตาม



ความเป็นจริง หรือตามเหตุปัจจัย และรู้จักทางแก้ปัญหา สร้างสรรค์ความสำเร็จให้ตนเองและพัฒนา
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้จิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์สมบูรณ์

การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความ
หลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอวองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิ และ
สัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัด
ตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสีอำ
พราง หรือพร่ามัว เป็นต้น เป็นอิทธิพลของกิเลสมีวิชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตอยู่ การฝึก
ปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียว เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้
เห็นตามเป็นจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแนบแน่นยิ่งขึ้น และ
ส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตก็คือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง
และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ทำกิจ
ทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง โดยสรุป การให้คำปรึกษาตามหลักปัญญา
ศึกษา ในการใช้ชีวิตย่อมมีปัญหเกิดขึ้นมากมาย การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหิตามการหาเหตุของ
ปัญหิตามความเป็นจริง แล้วลงมือแก้ปัญหานั้น จะสามารถลดความทุกข์ในชีวิตลงได้

สาระสำคัญหลักไตรสิกขาอย่างแท้จริง ระบบไตรสิกขามี 3 ประการ อันได้แก่

1. ศีล (training in higher morality) เป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึงการ
พัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดีในลักษณะ
ต่าง ๆ คือ การดำรงตนด้วยดีในสังคม การรักษาระเบียบวินัย การปฏิบัติหน้าที่ และความรับผิดชอบ
ทางสังคมได้ถูกต้อง การมีทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลประโยชน์ การรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม
ทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำรงชีวิตที่ดีงาม หรือปฏิบัติตาม
กันได้ด้วยดี

2. สมาธิ (training in higher mentality) เป็นการฝึกปรี้อในด้านคุณธรรมและมี
สมรรถภาพของจิต หมายถึง การฝึกจิต ให้มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่
ควบคุมตนได้ด้วยดีมีกำลังใจสูง มีสภาพสมองผ่องใส เป็นสุข ปราศจากสิ่งรบกวนหรือให้เศร้าหมอง
อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานทางปัญญาที่ลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

3. ปัญญา (training in wisdom) เป็นการฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่ง
ทั้งหลายตามความเป็นจริง ในลักษณะคือ รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้
ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนหรือพร่ามัว

โดยสรุป ไตรสิกขา จึงเป็นกระบวนการที่จะนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนั้น การเขียน
จุดประสงค์การเรียนรู้ จะต้องให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของไตรสิกขา ส่วนขั้นตอนของ
กระบวนการจะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการสอน ก็เพื่อให้ผู้เรียนไป
ให้ถึงจุดประสงค์จนกระทั่งบรรลุจุดมุ่งหมายของไตรสิกขา คือ 1 ศีล ได้แก่ การพัฒนาพฤติกรรมทาง
กาย วาจาให้สัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ



ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุ อุปกรณ์ ต่าง ๆ รวมทั้ง เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อมที่มีในธรรมชาติ 2 สมมติ ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติ คือ มีคุณธรรม มีประสิทธิภาพ มีความสุข และ 3 ปัญญา ได้แก่ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ คือ การเข้าถึงความหมาย เนื้อหา เหตุปัจจัย ของเรื่องราวต่าง ๆ เข้าใจระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกัน ตามเหตุ ปัจจัย

หลักกรรมและวิญญู

“กรรม” แปลว่า การกระทำ มีความหมายกลาง ๆ ใช้ได้ทั้งในทางดีและทางไม่ดี พระพรหม- มังคลจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) อธิบายว่า กรรม แปลว่า การกระทำ ถ้าทำดี เรียกว่า กุศล กรรมทำชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม เป็นไปทางกายก็เรียกว่า กายกรรม ถ้าเป็นไปทางคำพูดก็เรียกว่า วาจากรรม ถ้าเป็นไปทางใจก็เรียกว่า มโนกรรม กรรมที่เป็นไปทางวาจาใจนี้ ต้องมีความตั้งใจด้วย ถ้าไม่มีความตั้งใจ ก็สักแต่ว่ากิริยา ไม่ถือเป็นกรรม ผลที่จักเกิดขึ้นก็ไม่มี จำไว้ว่า “ความตั้งใจจะทำได้เป็น ตัวกรรมถ้าไม่ตั้งใจทำไม่เป็นกรรม” หลักกรรมเป็นหลักธรรมที่สำคัญกับความเป็นมนุษย์ที่บอกถึงความเป็นมาเป็นไปของมนุษย์ เพราะทุกชีวิตที่เกิดมานั้นล้วนมาจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น และมีความเป็นมาเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ กฎแห่งกรรม หรือ กรรมนิยาม ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ที่กล่าวถึงกรรมว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เจตนานั่นเองเราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้ว จึงกระทำความกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ”

อีกทั้งกรรมนั้นไม่ได้หมายถึงเฉพาะกรรมชั่ว ที่บุคคลทำไว้ในอดีตตามที่คนทั่วไปเข้าใจเท่านั้น แต่หมายถึงกรรมทั้งดีและชั่ว ที่บุคคลได้ทำไว้ในอดีต ปัจจุบันและที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้วย ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงการกระทำเมื่อใดก็เมื่อนั้นแหละ จะเป็นอดีต ปัจจุบันหรืออนาคตก็ตาม การกระทำนั้น ๆ เป็นกรรมทั้งสิ้น (พระพรหมมังคลาจารย์ ปัญญานันทภิกขุ, 1996: 27) เมื่อมีเจตนาเกิดขึ้นก็คือมีกิจกรรมเกิดขึ้นในจิตแล้ว จิตมีการเคลื่อนไหวหรือไหวตัว แม้เป็นเพียงความคิดอะไรเล็กน้อย ซึ่งถึงไม่มีอะไรสำคัญแต่ก็ไม่ว่าผลเสียเลย อย่างน้อยก็เป็นละอองกรรมอันละเอียดที่สั่งสมหรือพอกเข้าไว้เป็นเครื่องปรุงแต่งคุณสมบัติของจิตภายใน เมื่อมากขึ้นจิตเสพความคิดนั้นบ่อย ๆ หรือความคิดนั้นรุนแรงขึ้นจนออกมาภายนอก ผลก็แรงขึ้นขยายออกมาเป็นลักษณะนิสัยบุคลิกภาพ เป็นต้น

วิญญู 3 ก็คือ กฎแห่งเหตุผล กฎแห่งกรรมในฐานะกฎแห่งเหตุผล ก็คือ กฎธรรมชาติ พุทธ-ศาสตร์ สามารถแยกตามหน้าที่ได้ 3 พวกคือ กิเลส กรรม และวิบาก เปรียบเหมือนส่วนทั้งสามของกงล้อที่เมื่อประกอบกันแล้ว ทำให้โลกหมุนไป เรียกว่า วิญญู 3 มีรายละเอียด คือ

1) อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็น กิเลส คือตัวสาเหตุผลักดันให้คิดปรุงแต่งกระทำการต่าง ๆ เรียกว่า กิเลสวิญญู



2) สังขาร ภพ เป็น กรรม คือกระบวนการกระทำหรือกรรมทั้งหลาย ที่ปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไปต่าง ๆ เรียกว่า กรรมวิญญู

3) วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา เป็น วิบาก คือสภาพชีวิตที่เป็นผลแห่งการปรุงแต่งของกรรม และกลับเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อไปได้อีก เรียกว่า วิบากวิญญู

วิญญูทั้ง 3 นี้หมุนเวียนต่อเนื่องเป็นปัจจัยอุดหนุนกัน ทำให้วงจรแห่งชีวิตดำเนินไปไม่ขาดสาย ด้วยหลักปฏิจสมุปบาทนี้ แสดงให้เห็นอาการของสิ่งทั้งหลายสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัย สิ่งทั้งหลายมีอยู่ด้วยความสัมพันธ์ มีอยู่ด้วยอาศัยปัจจัย ไม่ได้มีอยู่ด้วยตัวของมันเอง

บทสรุป

ชาวพุทธไทยในปัจจุบันเชื่อกฎแห่งกรรม และยังเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ การได้รับคำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดชีวิตประจำวันให้มีความสุข ลดความทุกข์ในเรื่องที่เป็นปัญหาต่าง ๆ นั้น หลักธรรมที่ได้จากการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยานี้สามารถช่วยลดความทุกข์จากปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างครอบคลุมแน่นอน ดังนั้น สำหรับผู้มีปัญหาความเครียด ถ้างดได้จากต้นเหตุของความเครียดดังกล่าวข้างต้นแล้ว ความเครียดต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดตั้งแต่แรก ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการบำบัดความเครียด โดยให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการบำบัดความเครียด



เอกสารอ้างอิง

- ประพันธ์ ศุภษร.(2550). พุทธิปัญญา: การใช้เหตุผลเพื่อค้นหาความจริง. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน, 2550.
- พระโสภณมหาเถระ มหาสิลาสยาตอ-อธิบาย.(2555). พระพรหมโมลี สมศักดิ์ อุปสโม-ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิงค์-แปลและเรียบเรียง. ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก ป. อ. ปยุตโต.(2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต.(2553). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: ธนัชการพิมพ์.
- พระมหากวี มหาปัญญา.(2557). ดุลยภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อความมีอายุยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- พระมหาสุรินทร์ จันทโสภณ.(2549). การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ.(2548). ความทุกข์และการดับทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- สมใจ ตันติวัฒน์.(2553). การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีสำหรับนักเรียน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุพล ไกรสรารุติ.(2551). หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.