

จิตวิทยา

จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยา และพัฒนาจิตใจมนุษย์ Buddhist Psychology: The Way to Heal Suffering and Cultivate Personal Mental Health

- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิลา
- อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ทั่วไป
- คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
- E-mail: chomphunut_sri@utcc.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งแสดงให้เห็นถึงการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ ศาสตร์สาขานี้ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจ্ঞสมุปบาท และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน ซึ่งความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ ข้อค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรมยืนยันว่าจิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพทั้งในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ดังนั้นจิตวิทยาแนวพุทธจึงควรได้รับการศึกษาให้มากขึ้นและแนวทางในการนำแนวคิดไปใช้ก็ควรได้รับการเผยแพร่ให้กว้างขวางมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

คำสำคัญ: จิตวิทยาแนวพุทธ การเยียวยาจิตใจ การพัฒนาจิตใจ

Abstract

This paper aims at indicating the application of Buddhist Philosophy in the remedy of human mind and the cultivation of psychological well-being. This kind of science, the so-called Buddhist Psychology, is based on the three core principles of Buddhist Philosophy, i.e. the Four Noble Truths, the Twelve Links of Conditioned Existence, and the Doctrine of Impermanence. All these principles are intended to teach a person to apprehend the reality relating to the nature of all things by encompassing the Buddha's teachings on the causes of psychological problems, the means for solving them and the cultivation of mental well-being precisely. In addition, the clear insight into the Buddhist doctrines enables a person to live his life in accordance with the truth. In other words, such knowledge can alleviate profound suffering and enhance mental quality of every human being as well. The finding from the literature review confirms that the Buddhist Psychology is efficient for both treating negative mental states and promoting positive mental states. It therefore should be studied more and its way of the application should be spread as widely as possible.

Keywords: Buddhist Psychology, Healing Suffering, Cultivating Personal Mental Health

บทนำ

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรม และกระบวนการทางจิตของมนุษย์ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งความพยายามที่มนุษย์จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกันเองนั้นมีมานานแล้ว แต่จากประวัติความเป็นมาของ ศาสตร์จิตวิทยานั้นได้บันทึกไว้ว่าจิตวิทยาเพิ่งถือกำเนิดโดยแยกตัวออกมาเป็นศาสตร์เฉพาะเมื่อประมาณร้อยกว่าปีที่ผ่านมานี้เอง โดยถือเอาการ สร้างห้องทดลองทางจิตวิทยาของวิลเฮล์ม วุนด์ เมื่อปี 1879 ณ เมืองไลป์ซิป ประเทศเยอรมนี เป็นจุดกำเนิดของศาสตร์ทางจิตวิทยาอย่างเป็นทางการ จึงทำให้การศึกษาศาสตร์ทางจิตวิทยาโดยทั่วไป

มีรากฐานอยู่บนแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกตลอดมา เช่นเดียวกันกับการศึกษาวิชาจิตวิทยาในประเทศไทยก็ล้วนยึดแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกเป็นฐานในการศึกษาแทบทั้งสิ้น

จิตวิทยาตะวันตกนั้นเป็นชื่อเรียกกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยาที่มีต้นกำเนิดมาจากกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในซีกโลกตะวันตกที่มีความสนใจและมีความพยายามที่จะแสวงหาความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยที่แนวคิดจิตวิทยาตะวันตกนั้นจะมีการแบ่งย่อยออกเป็นกลุ่มทฤษฎีต่างๆ ซึ่งแต่ละกลุ่มทฤษฎีต่างก็มีความเห็นหรือจุดเน้นที่อธิบายเรื่องของจิตใจและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของ ซิกมุนด์ ฟรอยด์เชื่อว่าจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ส่วน

กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เชื่อว่าการที่จะเข้าใจมนุษย์ได้ต้องศึกษาพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้เท่านั้น โดยไม่ยอมรับการศึกษาเรื่องภายในจิตใจเลย และแม้ว่าจิตวิทยาตะวันตกจะได้รับการยอมรับว่ามีวิธีการแสวงหาความรู้ในเรื่องจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์อย่างเป็นระบบในแนวทางเดียวกับวิทยาศาสตร์ แต่อย่างไรก็ตาม ปรากฏการณ์ที่มักเกิดขึ้นกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ก็คือการที่กลุ่มแนวคิดหนึ่งไม่เห็นด้วยหรือมีข้อโต้แย้งกับอีกแนวคิดหนึ่งและเสนอแนวคิดของกลุ่มตนขึ้นมา เช่น กลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism) มองว่าแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมนั้นเป็นแนวคิดที่แคบเกินไป โดยเห็นว่าในความเป็นจริงแล้วมนุษย์มีปัญญา มีความคิด และมีความรู้สึก ซึ่งปัจจัยภายในจิตใจเหล่านี้ต่างหากที่น่าจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์มากกว่าปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว

จึงกล่าวได้ว่าแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกนั้นมีลักษณะของการศึกษาพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์แบบแยกส่วนกัน กล่าวคือ แต่ละกลุ่มแนวคิดมักมีความโน้มเอียงในการศึกษาเรื่องของจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์โดยมุ่งเฉพาะเจาะจงไปในทางใดทางหนึ่ง โดยละเลยการพิจารณาสาเหตุหรือปัจจัยอื่นๆ อย่างรอบด้าน ซึ่งการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการเช่นนี้ก็มีความน่าสนใจและมีประโยชน์อยู่น้อยในแง่ของการนำไปอธิบายหรือทำความเข้าใจจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ในประเด็นเฉพาะเรื่อง แต่ไม่อาจทำให้ผู้ศึกษาสามารถเข้าใจกระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างชัดเจนเพียงพอ และจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก จึงเป็นที่น่าสังเกตว่าแม้ว่าแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกจะวางรากฐานอยู่บนการศึกษาที่เป็นวิทยาศาสตร์ แต่ยังไม่มีความคิด

ใตทางจิตวิทยาตะวันตกที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถอธิบายเรื่องของจิตใจมนุษย์ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นความจริงสูงสุดที่ไม่อาจโต้แย้งได้

ด้วยเหตุนี้เพื่อที่จะสามารถเข้าใจถึงสภาวะทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์อันเป็นสภาวะที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้งได้นั้น จึงน่าจะหันมาใช้วิธีการศึกษาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์แบบองค์รวม ซึ่งเป็นการศึกษาที่มองเรื่องจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ว่ามีใช้เกิดมาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงสาเหตุเดียว แต่มองในแง่ที่ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นไปในลักษณะที่มีความสัมพันธ์กัน และมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

แหล่งความรู้อันยิ่งใหญ่ที่ได้บันทึกข้อค้นพบเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์แบบองค์รวม พร้อมทั้งรวบรวมคำอธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของสภาวะทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ไว้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวางนั้นก็คือพุทธธรรม อันเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอาศัยความวิริยอุตสาหะอย่างยิ่งยวดจนได้ค้นพบความจริงสูงสุดเกี่ยวกับกฎของธรรมชาติและความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งในแต่ละหลักธรรมคำสอนมุ่งอธิบายถึงกระบวนการต่างๆ ของชีวิตและจิตใจมนุษย์อย่างละเอียด โดยมีคำอธิบายถึงสาเหตุ และวิธีการในการแก้ไขปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน โดยผู้ศึกษาสามารถประจักษ์ชัดถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรมได้ด้วยตนเอง นั่นก็คือ พระพุทธศาสนามีได้เป็นเพียงแต่หลักการหรือทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังวางรากฐานอยู่ที่การปฏิบัติที่สามารถก่อให้เกิดผลที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและยกระดับทางด้านจิตใจของบุคคลได้ในหลากหลายมิติ หรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่าพุทธศาสนามีหลักการและวิธีการเดียวกันกับ

วิทยาศาสตร์ กล่าวคือ มีวิธีการศึกษาที่มีระบบระเบียบ โดยมุ่งศึกษาเพื่อให้ค้นพบเรื่องธรรมชาติและกฎของธรรมชาติเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์ แต่มีจุดต่างตรงที่วิทยาศาสตร์มุ่งเน้นการศึกษาเรื่องธรรมชาติภายนอกตัวมนุษย์ แต่พระพุทธศาสนาเน้นการศึกษาเรื่องธรรมชาติภายในตัวมนุษย์ หรือธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ โดยมีคำอธิบายที่มีเหตุผลที่สามารถพิสูจน์ซ้ำและประจักษ์ชัดถึงผลลัพธ์ที่เป็นความจริงแท้ที่เห็นผลได้โดยไม่จำกัดกาล ซึ่งต่างจากทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่อาจจะแปรเปลี่ยนไปได้หากมีหลักฐานหรือข้อค้นพบใหม่ๆ ที่มีความน่าเชื่อถือและแตกต่างจากเดิม

ในปัจจุบันนี้ หลักธรรมคำสอนในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้นดูจะมีหลักต่างๆ มากมายจนอาจจะมีหลายคนรู้สึกว่ายากที่จะเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2529: 5) กล่าวว่า “เรื่องที่ตรัสรู้และรู้นั้นมาก เท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่เรื่องจำเป็นที่ควรรู้ ควรนำมาสอนและนำมาปฏิบัตินั้นเท่ากับใบไม้กำมือเดียว” นั่นก็คือ โดยเนื้อแท้แล้วใจความสำคัญทั้งหมดของพุทธธรรมนั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่การมุ่งพิจารณาถึงสาเหตุของทุกข์ และวิถีทางในการดับทุกข์ และใจความสำคัญนั้นก็เป็นหลักที่มีเหตุผลที่ทุกคนสามารถสังเกตตนเองให้เห็นแจ้งได้ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือพุทธศาสนาเน้นศึกษาเรื่องเกี่ยวกับปัญหาภายในจิตใจของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่รู้ทุกข์ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2529: 9-10) เรียกปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ว่าโรคทางวิญญาณ (Spiritual Disease) อันเป็นโรคที่เกิดจากการเห็นผิด ซึ่งการเห็นผิดเป็นเหตุให้คิดผิด พุดผิด และทำผิด แล้วเกิดโรคตรงที่คิดผิด พุดผิด ทำผิด ซึ่งโรคทางวิญญาณนี้เป็นโรคที่เป็นกันทุกคน ต่างจากโรคทางกาย (Physical Disease) และโรคทางจิต (Mental Disease) ที่เป็นเฉพาะในบางคน และ

ในบางเวลา และโดยเหตุที่คนทุกคนเป็นโรคทางวิญญาณ ทุกคนจึงต้องรักษาเยียวยาในทางวิญญาณ โดยใช้ธรรมะหรือพุทธศาสนากำมือเดียวที่จะต้องเข้าถึงให้ได้

พระธรรมปิฎก (2539: 24-25) เห็นว่าสาเหตุที่จิตวิยาอยู่กับพระพุทธศาสนามาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Psychology) อันเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้นเป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญในยุคอุตสาหกรรมนั้นได้ทำให้คนมีความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความรู้สึกแปลกแยก ความว่าเหวเดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้น ซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยาขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่าขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย (Sick Person) มาสู่คนที่เรียกกันว่าเป็นคนปกติ (So-called Normal Person) นอกจากนี้ ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์ (พระธรรมปิฎก, 2539: 12) จึงกล่าวได้ว่า

พระพุทธศาสนานั้นมีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง

จิตวิทยาแนวพุทธจึงช่วยขยายความคิด ความเข้าใจ และขยายจุดหมายของการบำบัดทางจิตวิทยาตะวันตกให้กว้างออกไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจถึงความเป็นไปของกระแสของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำไปใช้ในการทำความเข้าใจและแก้ไขสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจได้รับการเยียวยา ก็ส่งผลให้คุณภาพของจิตใจได้รับการขัดเกลาและพัฒนาขึ้นในเวลาเดียวกัน

ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังที่กล่าวมา ผู้เขียนจึงเห็นว่าจิตวิทยาแนวพุทธน่าจะเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญและมีคุณค่าอีกทางหนึ่งในการที่จะช่วยขยายองค์ความรู้ของศาสตร์จิตวิทยาในประเทศไทยให้ลุ่มลึกและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยในบทความนี้จะมุ่งแสดงให้เห็นว่าจะสามารถนำจิตวิทยาแนวพุทธ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือจะสามารถนำแก่นคำสอนของพุทธธรรมไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเยียวยาและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ได้อย่างไร

แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

จิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยาและยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์

พุทธธรรมถือเป็นบรมสัจจะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ซึ่งปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระจายอยู่ใน

ทุกๆ มิติของชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว การงาน อาชีพ สัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และกับสิ่งแวดล้อมทั้งหมด พร้อมทั้งได้เสนอวิธีแห่งการชำระชีวิตและจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพิเศษและความลึกซึ้งของการเห็นความจริงแห่งทุกข์และการชำระความทุกข์ คือ ปัญญาอันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติมาเป็นเวลากว่า 2500 ปี ที่ผ่านมา และจากระยะเวลาอันยาวนานจนถึงในปัจจุบันนี้ พุทธธรรมได้รับการยอมรับแล้วว่า เป็นอภินิหาร คือ เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาลยังประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับชั้น พุทธธรรมจึงมีคุณค่าสำหรับมนุษยชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญาของบุคคล

จิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นการศึกษามโนธรรมของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ สาระสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึงอยู่ที่การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยผู้ศึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาเหล่านี้ไปขัดเกลาจิตใจตนเองให้สามารถมองเห็นและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงความจริงตามหลักพุทธธรรม จนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวที่เกิดขึ้นในตนไปเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไป

หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้นักศึกษาเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึง

แนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจ 4” อันเป็น หลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธ- ศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของ แนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่ มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิต มีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ช้อนช้อนและ ผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้

ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ 4 จะช่วยนำพาผู้ที่ศึกษาเข้าใจถึงกระบวนการแห่ง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจตั้งแต่จุดเริ่มต้น ไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและ ลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธี การมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด และการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเอง และในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่ง รอบตัว

พระธรรมปิฎก (2546: 920) ได้กล่าวถึง คุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ว่า นอกจากเป็นคำสอนที่ ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้ง ภาควิชาและภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นที่ นำสังเกตอีกหลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไข ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่าง ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและ สมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้
2. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของ ตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความ จริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้าง อำนาจดลบันดาลของสิ่งที่เหนือธรรมชาติ หรือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ
3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคน ทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่

ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะ ต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสัมพันธ์กับสิ่งภายนอก ด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จาก หลักความจริงนี้ตลอดไป

4. เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับ ชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะ สร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินการใดๆ ขึ้น มาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือกิจการต่างๆ นั้นจะ เจริญขึ้น เสื่อมลง หรือสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่ มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่า อริยสัจนี้ก็จะคงยืนยง ใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ ตลอดทุกกาล

อริยสัจ 4: แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยา แนวพุทธ

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งเกี่ยวกับอริยสัจ คือ การรู้ และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง เพื่อจะ ได้เกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ดังต่อไปนี้

1. ทุกข์ คำว่าทุกข์ในพุทธธรรมแบ่งความ ทุกข์เป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความ ทุกข์กายทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า เป็นต้น

1.2 ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เมื่อมีความสุขกับ บางอย่าง พอนึกว่าสุขนั้นจะต้องสิ้นสุดลง จิตใจ เป็นทุกข์ด้วยความกังวลและหวั่นไหวและพอสุขนั้น จิตใจหรือหายไปหรือผ่านพ้นไปแล้ว ก็หวนระลึก ถึงด้วยความโหยหาอาลัย ซึ่งยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใด ก็จะกลับกลายเป็นทุกข์ที่รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น

1.3 ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อมลง และดับไป จึงเป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันและเข้าไปพัวพันกระแสนด้วยความยึดมั่นถือมั่น

สิ่งที่บุคคลมีหน้าที่ต้องปฏิบัติในอริยสัจข้อที่ 1 คือ การยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ เพื่อที่จะได้รู้จักทุกข์หรือรู้จักปัญหาของตนเองตามที่มันเป็นจริง ด้วยการยอมรับรู้และเผชิญหน้าทำความเข้าใจกับทุกข์ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาแก้ปัญหาต่อไป

2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา กล่าวคือ เมื่อกำหนดรู้แล้วว่าทุกข์หรือปัญหาของตนคืออะไร สิ่งที่จะต้องกระทำต่อไปคือการหาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุนั้นเสีย

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วนวุ่นวาย เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบอันเป็นผลมาจากเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นในวงจรปัจจัยสมุปบาท และดับที่เหตุแห่งทุกข์นั้นๆ ด้วยความมีสติระลึกอยู่ในทุกขณะ

4. มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา กล่าวคือ เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งการที่พระพุทธเจ้าจัดนิโรธไว้ก่อนมรรคก็เนื่องด้วยเหตุผลให้ผู้ฟังเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป็นจุดหมายก่อน จนเกิดความสนใจ มีกำลังใจ และยินดีที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและลงมือปฏิบัติต่อไป

สรุปได้ว่า หน้าที่ของบุคคลที่จะต้องกระทำต่ออริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัย

เป็นสิ่งที่ควรละหรือกำจัด นิโรธ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้งหรือควรบรรลุ และมรรค เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการหรือปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก, 2546: 904-905)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงค่านิยามและสิ่งที่บุคคลมีหน้าที่จะต้องปฏิบัติในอริยสัจแต่ละข้อ ต่อจากนี้จะได้ขยายความให้เห็นถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาในจิตใจของมนุษย์ซึ่งอยู่ในอริยสัจข้อที่ 2 คือสมุทัย และวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา ซึ่งอยู่ในอริยสัจข้อที่ 4 คือ มรรค ดังต่อไปนี้

ปัจจัยสมุปบาท: เหตุแห่งทุกข์

โดยส่วนใหญ่แล้วเมื่อมองหาสาเหตุแห่งทุกข์มนุษย์มักมองออกไปหาที่ขัดทอดภายนอก หรือมองให้ไกลจากความรับผิดชอบของตนเท่าที่จะเป็นไปได้ และเมื่อจะแก้ไขทุกข์ มนุษย์ก็ชอบมองออกไปข้างนอก หาที่ปกป้องคุ้มครองให้ตนพ้นภาระ หรือช่วยทำการแก้ไขทุกข์แทนให้ อันเป็นการหลีกเลี่ยงความจริง หรือบิดตาไม่มองทุกข์ ด้วยวิธีการเช่นนี้มนุษย์จะไม่สามารถแก้ปัญหาหรือขจัดทุกข์ได้อย่างแท้จริง ในทางกลับกันอาจทำให้ปัญหาหรือความทุกข์ขยายวงกว้างออกไปมากขึ้นทั้งในรูปเดิม และในรูปของปัญหาใหม่ๆ ที่เพิ่มขึ้นมา หรือระบายทุกข์นั้นออกไปเป็นความทุกข์หรือความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ซึ่งการที่มนุษย์จะสามารถพัฒนาจิตใจให้งอกงามหรือยกระดับจิตใจของตนเองไม่ให้จมอยู่กับปัญหาหรือความทุกข์ได้นั้น พุทธธรรมชี้ว่ามนุษย์จะต้องศึกษาเพื่อให้อำนาจทุกข์หรือปัญหาของตนเองมิใช่เพื่อเป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะถ้าดับทุกข์แก้ปัญหาลแล้ว หรือได้สร้างความสามารถในการดับทุกข์แก้ปัญหาลไว้พร้อมแล้ว ชีวิตก็จะปลอดโปร่งโล่งเบา พบสุขที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก, 2546: 906)

ปฏิจสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่มุ่งให้มนุษย์ได้เห็นถึงต้นเหตุของความทุกข์ที่แท้จริงที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ โดยแสดงให้เห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร และจะดับลงได้อย่างไรโดยละเอียด รวมทั้งแสดงให้เห็นว่าการที่ทุกข์จะเกิดขึ้นและดับไปนั้น มีลักษณะเป็นเรื่องของธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกันอยู่หลายๆ ชั้น และอาศัยกันแล้วทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นหรือทำให้ความทุกข์ดับไป ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2540: 9) กล่าวว่า ปฏิจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นเรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้นแบบสายฟ้าแลบในจิตใจของคนเป็นประจำวัน เพราะสิ่งที่เรียกว่าปฏิจสมุปบาทนั้นมีอยู่ในคนเราแทบจะตลอดเวลา

คำว่า “ปฏิจ” หมายถึง “อาศัย” คำว่า “สมุปบาท” หมายถึง “เกิดขึ้นพร้อม” แปลความได้ว่า สิ่งที่อาศัยซึ่งกันและกันแล้วเกิดขึ้นพร้อม (พุทธทาสภิกขุ, 2540: 4) ซึ่งตัวบทที่แสดงหลักปฏิจสมุปบาทนั้นแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ หลักทั่วไปที่แสดงโดยไม่ระบุรายละเอียด และ หลักประยุกต์หรือหลักแจ้งหัวข้อที่แสดงโดยการขยายความให้เห็นรายละเอียด ดังจะกล่าวต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก, 2546: 81-82)

1. หลักทั่วไป หรือที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี

เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี

เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ (ด้วย)

2. หลักประยุกต์ หรือหลักแจ้งหัวข้อ

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขาร

เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ

เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา

เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ

เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชรา มรณะ

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์โทมนัส

ความคับแค้นใจจึงมีพร้อม

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีได้ด้วยประการฉะนี้

อธิบายความตามวงจรปฏิจสมุปบาทได้ดังนี้

อวิชชา (Ignorance, Lack of Knowledge)

คือ ความไม่รู้เท่าทันตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิตและของสรรพสิ่งทั้งหลาย เช่น หลงผิด คิดว่ามีตัวตน ก็ย่อมมีความอยากเพื่อตัวตน

สังขาร (Volitional Activities)

คือ ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยที่เป็นจริง (อวิชชา) จึงคิดปรุงแต่งไปตามความเชื่อทางสังคมบ้าง วัฒนธรรมบ้าง หรือตามแนวทางที่สอดคล้องกับความเข้าใจตามปัญญาของตนในขณะนั้นๆ

วิญญาณ (Consciousness)

คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจในขณะนั้นๆ ตลอดจนสภาพของจิตใจในขณะนั้นๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมา

นามรูป (Animated Organism)

คือ ภาวะของร่างกายและจิตใจทุกส่วนที่อยู่ ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองในแนวทางของวิญญาณที่เกิดขึ้นตามความคิด

ปรุ้งแตงนั้น ส่วนต่างๆ ของร่างกายและจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของจิตในขณะนั้นๆ

สฬายตนะ (The Six Sense-based)

คือ อายตนะ 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การที่นามรูปจะทำหน้าที่ต่อไปได้ก็ต้องอาศัยอายตนะที่ปฏิบัติหน้าที่สอดคล้องกับสภาวะการณีนั่นๆ อายตนะเกี่ยวข้องกับกรณีนั้นๆ จึงตื่นตัวถูกเร่งเร้าให้ทำงาน เช่น เมื่อคิดโกรธ เกลียด ทุกข์เฟ่งไปทีที่เสียที่ไม่ชอบใจ หรือเมื่อคิดถึงรูปร่างผู้หญิงตาก็จ้องไปที่รูปผู้หญิงที่ฝันใฝ่ อายตนะจึงถูกเร้าทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ (Contact)

คือ การรับรู้อารมณ์ต่างๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากอายตนะหรือช่องทางในการถูกเร้าให้ทำหน้าที่

เวทนา (Feeling)

คือ ความรู้สึกที่เรียกว่า การเสวยอารมณ์ ก็เกิดขึ้นในภาวะใดภาวะหนึ่ง คือ สุข สบาย หรือทุกข์ ไม่สบาย เจ็บปวด หรือเฉยๆ จากวิญญาณถึงเวทนานี้ เป็นช่วงที่รับผลกระทบมาจากสังขาร (ความคิดปรุ้งแตง) ซึ่งจะสร้างเหตุต่อไป

ตัณหา (Craving)

คือ ความอยาก โดยเมื่อแยกให้ชัดมีอาการ 3 อย่าง คือ

1. กามตัณหา (Craving for Sense-Pleasure) คือ ความอยากอันเกิดจากความต้องการสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือความพึงพอใจรักใคร่ หรือความอยากอย่างนั้นๆ เพื่อสนองต่อร่างกาย

2. ภวตัณหา (Craving for Self-existence) คือ ความอยากมี อยากได้ อยากเป็น เมื่อไม่มีเมื่อไม่ได้ เมื่อไม่เป็นเช่นที่ปรารถนา ความทุกข์ก็เกิด

3. วิภวตัณหา (Craving for Non-existence) คือ ความอยากที่จะไม่มี ไม่ได้ ไม่เป็น ในสิ่งที่ตนไม่พึงใจ เช่น ความอยากที่จะไม่แก่ ความอยากที่จะไม่เจ็บ ความอยากที่จะไม่ตาย ความอยากที่จะไม่ให้สิ่งต่างๆ ที่เคยมีที่เคยเป็นที่ตนพึงใจรักใคร่เปลี่ยนแปลงไป

อุปาทาน (Attachment, Clinging)

คือ ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ จนเกิดทำที่หรือให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่สนองตัณหาของตน กล่าวคือ เมื่ออยากได้สิ่งใด ก็เกาะเกี่ยวยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น นั่นคือยิ่งอยากได้มากเท่าใดก็ยิ่งยึดมั่นแรงขึ้นเท่านั้น ส่วนในกรณีที่ประสพกับทุกขเวทนา ก็อยากไปให้พ้นจากสิ่งนั้นก็มีความยึดมั่นชิงชังต่อสิ่งนั้นอย่างรุนแรงพร้อมกับมีความยึดมั่นในสิ่งอื่นที่จะดิ้นรนไปหา รุนแรงขึ้นในอัตราที่เท่าๆ กัน นั่นก็คือ เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่มาตอบสนองความต้องการต่างๆ ที่จะทำให้ตนสมดังที่ใจปรารถนา

ภพ (Process of Becoming)

คือ พุทธกรรมทั้งหมดที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาและอุปาทานนั้น กล่าวคือ เมื่อยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดแล้ว จึงคิดมุ่งหมายหรือมีเจตจำนงให้เป็นอย่างนั้นๆ หรือเมื่อต้องการหลีกเลี่ยงความเป็นอย่างนั้นๆ ก็จะแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อไม่ให้ต้องเผชิญกับสิ่งนั้นๆ โดยที่ความคิดและการกระทำทั้งหมดถูกผลักดันให้ดำเนินไปในทิศทางที่อุปาทานกำหนดยึดถือไว้ แล้วจึงแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ โดยสอดคล้องกับอุปาทานนั้น

ชาติ (Birth)

การเกิดความตระหนักถึงความเป็นตัวตนว่ามี “ตัวเรา” เช่น ตัวเราที่เป็นคนเก่ง ตัวเราที่เป็นผู้มีศักดิ์ศรี ตัวเราที่เป็นคนไม่มีเกียรติ ตัวเราที่เป็นคนไม่มีคุณค่า ฯลฯ

ชราและตาย (Decay and Death)

เมื่อมีตัวตนเกิดขึ้น ก็อยากจะเป็นอย่างที่ต้องการและปรารถนาให้ดำรงอยู่ตลอดไป แต่เมื่อตัวตนเกิดมีขึ้นได้ ตัวตนก็ย่อมเกิดความเสื่อม ความพ่อง ความขาด หรือการจากพราก การสูญเสียจากภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ตัวตนถูกคุกคามด้วยการเสื่อมสูญเสีย หรือการพลัดพรากจากการได้การมี หรือจากภาวะชีวิตนั้นๆ จึงก่อให้เกิดความโศก ความเศร้าคร่ำครวญ ทุกข์โทมนัส ความคับแค้นใจ และทุกข์เวทนาต่างๆ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจในกระแสเหตุปัจจัยของความจริง อาการเหล่านี้ก็จะวนเวียนเป็นวัฏวนอยู่เช่นนั้น

ปรากฏการณ์ของปัจจุสมุปบาทนั้นอาจจะเกิดขึ้นวูบหนึ่งแล้วก็สลายหายไป แต่บางเรื่องวงจรปัจจุสมุปบาทอาจจะเรื้อรังอยู่เป็นเวลาแรมเดือนหรือแรมปี ขึ้นอยู่กับระดับของความยึดมั่นถือมั่นของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นๆ ว่ามากน้อยเพียงใด ซึ่งทุกข์ในปัจจุสมุปบาทนั้นเป็นทุกข์เนื่องมาจากความอยากที่จะให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาของตน ด้วยแรงแห่งความยึดมั่นถือมั่นเกี่ยวกับตัวตน แต่ถ้าไม่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เช่น ขาวนาทำนาอยู่กลางแดดจ้า บ่นว่า “ร้อนเหลือเกิน” โดยยังไม่ได้เกิดความยึดถือ ถือเป็นความทุกข์ตามธรรมดา ยังไม่ใช่ความทุกข์ในปัจจุสมุปบาท แต่หากขาวนา รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจว่าทำไมตนต้องมาเป็นขาวนาเลยต้องมาตากแดดร้อนแบบนี้ อย่างนี้จึงจะถือว่า เป็นทุกข์ในวงจรปัจจุสมุปบาท

ต่อจากนี้เพื่อแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดทุกข์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรตามวงจรปัจจุสมุปบาท จึงขอยกตัวอย่างวงจรปัจจุสมุปบาทของการเกิดทุกข์ในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างวงจรปัจจุสมุปบาทในชีวิตประจำวัน

น.ส.หญิง กับ นายชาย เป็นคู่รักที่คบหาต่อกันมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง แต่ต่อมา น.ส.หญิงได้ทำตัวห่างเหินและมาบอกเลิกความสัมพันธ์ นายชายได้ตามง้องอนขอคืนดีครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ไม่ว่าอย่างไร น.ส.หญิงไม่ขอสานสัมพันธ์ดังเดิม นายชายจึงรู้สึกคับแค้นใจและเป็นทุกข์ใจอย่างยิ่ง ในกรณีนี้อธิบายตามวงจรปัจจุสมุปบาทได้ดังต่อไปนี้

1. อวิชชา: เมื่อได้ยินและเห็นว่า น.ส.หญิงไม่ยินดีที่จะคบหากันดังเดิม นายชายไม่ตระหนักถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของชีวิตและไม่ใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นจริงว่าสิ่งต่างๆ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง จึงไม่สามารถยึดอยู่ให้ทุกอย่างเป็นดังที่ใจต้องการได้ทั้งหมด

2. สังขาร: นายชายจึงคิดปรุงแต่งสร้างภาพในใจไปต่างๆ นานา เช่น ถ้าไม่มี น.ส.หญิงแล้วชีวิตตนคงจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือ น.ส.หญิงต้องไปมีความสุขกับชายคนใหม่แน่ๆ

3. วิญญาณ: สภาวะจิตใจของนายชายจึงซุ่มซ่ามและฟุ้งซ่านไปตามความคิดที่ปรุงแต่งเหล่านั้น

4. นามรูป: ทั้งภาพที่คิด ความรู้สึก สีหน้า และกิริยาท่าทางของนายชายก็เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ เมื่อจิตใจของนายชายซุ่มซ่ามจากความคิดที่ปรุงแต่ง สีหน้าท่าทางของนายชายก็จะบูดบึ้ง ครุ่นคิด เคร่งเครียด หน้าตาที่บูดบึ้ง เคร่งเครียด

5. สฬายตนะ: การที่นามรูปจะปฏิบัติหน้าที่ต่อไปได้ ต้องอาศัยอายตนะหรือช่องทางรับรู้

อารมณ์ต่างๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจว่าจะดำเนินพฤติกรรมต่อไปในทิศทางใด ในกรณีนี้เมื่อนายชายมีจิตที่ขุ่นมัวจากการเพ่งไปที่ผลเสียจากการที่จะไม่ได้คบหากับ น.ส.หญิง ส่งผลให้อายุตนเองต่างๆ ของนายชาย เช่น ประสาทตา ประสาทหู หรือจิตใจก็จะอยู่ในสภาพที่ตื่นตัวที่จะรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ น.ส.หญิงด้วยความไวเป็นพิเศษ

6. ผัสสะ: เมื่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายและจิตใจจดจ่อไปที่ น.ส.หญิง นายชายก็จะเกิดการรับรู้ถึงลักษณะท่าทางต่างๆ ของ น.ส.หญิง เช่น ความสะดวก ความเฉยชา การไม่เห็นคุณค่า ท่าทางที่ดูหมิ่นเหยียดหยาม เป็นต้น

7. เวทนา: เมื่อรับรู้ถึงการกระทำต่างๆ ที่ไม่ดีที่ น.ส.หญิงได้แสดงกับตน ความรู้สึกบีบคั้น เจ็บปวดรวดร้าว คับแค้นใจจึงเกิดขึ้น

8. ตณฺหา: เมื่อรู้สึกเจ็บปวดใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นวิเวกตณฺหา คือ อยากให้สภาพที่บีบคั้นใจให้ต้องเจ็บปวดใจนั้นพ้นไปหรือถูกทำลายให้หมดสิ้นไป

9. อุปาทาน: เมื่ออยากให้ตนพ้นจากสภาพเหตุการณ์เช่นนี้ นายชายจึงเกิดความยึดมั่นผูกใจต่อพฤติกรรมของ น.ส.หญิงว่ามีผลกระทบต่ตน ซึ่งจะต้องจัดการอย่างใดอย่างหนึ่ง

10. ภพ: เมื่อนายชายยึดมั่นว่าจะจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้พ้นไปจากสภาพที่เกิดขึ้น นายชายจึงคิดมุ่งหมายและลงมือกระทำการต่างๆ ตามอุปาทานที่ยึดถือไว้ คือ เมื่อยึดมั่นว่า น.ส.หญิงจะต้องไม่เลิกคบหากับตน จะต้องกลับไปมีสัมพันธ์ภาพดังเดิม นายชายจึงมุ่งหมายและแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อที่ตนจะได้สิ่งนั้นมา โดยไม่ได้คำนึงถึง

เหตุผลหรือความเป็นจริง มุ่งทำตามความเคยชินหรือวิธีการที่ยึดไว้ เช่น มุ่งหาวิธีการไปงอนงอน น.ส.หญิงด้วยสารพัดวิธีการ

11. ขาติ: นายชายมองเห็นความเป็นเรา-เขา ระหว่างตนและ น.ส.หญิงชัดเจนมากยิ่งขึ้น เช่น ฉันเป็นเจ้าของเธอ ฉันเป็นคนที่มีคุณค่า ฉันเป็นคนที่มีศักดิ์ศรี เป็นต้น โดยมีตัวตนที่จะเข้าไปกระทำและถูกกระทบกระทั่งกับ น.ส.หญิง

12. ขรามณฺเษ: เมื่อมีตัวตนเกิดขึ้น ก็ยากจะเป็นอย่างที่ต้องการและปรารถนาให้ดำรงอยู่ตลอดไป แต่เมื่อนายชายถูกปฏิเสธจาก น.ส.หญิง จึงทำให้รู้สึกว่าตัวตนถูกคุกคามจากการพลัดพรากจากสิ่งที่เคยมี หรือสิ่งที่เคยได้ ความทุกข์ในรูปแบบต่างๆ จึงเกิดขึ้น เช่น เจ็บปวดรวดร้าว โศกเศร้าเสียใจ โหยหาอาลัย หรือแม้กระทั่งคับแค้นใจ มุ่งอาฆาตพยาบาท อันเป็นการขยายความทุกข์ในตนเองไปสู่การก่อให้เกิดทุกข์และปัญหาให้แก่ผู้อื่นในวงกว้างอีกด้วย ซึ่งเมื่อความทุกข์เหล่านี้ปกคลุมจิตใจให้มืดมัวหม่นหมอง และมีได้ถูกทำให้สิ้นไปด้วยการใช้ปัญญา อวิชชาที่ยังก่อตัวเพิ่มพูน อันจะส่งผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรมตามวงจรปฏิจจสมุปบาทต่อไป

หากนายชายมีความเข้าใจที่ถูกต้องตั้งแต่ต้น วงจรความทุกข์และปัญหาจะไม่เกิดขึ้น คือ เมื่อนายชายประสบกับความผิดหวังในเรื่องของความรัก แม้เมื่อปรับความเข้าใจกันแล้วก็ยังไม่เป็นผล หากนายชายใช้ปัญญาพิจารณา ก็จะเห็นความจริงที่ว่าไม่มีสิ่งใดที่เที่ยงแท้คงทนที่จะยึดให้มั่นกับตัวตนไว้ได้ตลอดไป เมื่อคิดได้เช่นนี้จิตใจก็จะเย็นอิสระ และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ หรือแม้เมื่อวงจรปฏิจจสมุปบาทเริ่มต้นขึ้นแล้ว เช่น วงจรหมุนไปถึงเวทนา เมื่อความเจ็บปวดใจเกิดขึ้น

แล้วจากการรับรู้ถึงการกระทำที่ไม่ดีต่างๆ ของ น.ส.หญิง แต่เมื่อมีสติเกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์มา กระทบ แทนที่จะตกอยู่ใต้อิทธิพลของวิภวตัณหาที่จะตามมา ก็ตัดวงจรเสียโดยมองดูปัญหาด้วยจิตใจที่เป็นกลาง และใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นจริง จิตใจที่บีบคั้นขุ่นมัวก็จะคลี่คลายลง ปลอดโปร่ง และเป็นอิสระมากขึ้น ซึ่งเมื่อกำจัดอวิชชาตัณหาที่เป็นต้นตอของปัญหา และสาเหตุของความทุกข์ได้ แล้ว มนุษย์ก็จะสามารถปฏิบัติต่อชีวิตของตนเอง และต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้วยปัญญาที่เข้าใจ สภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้ แก้ปัญหาได้จริงอย่างเต็มความสามารถและสติ ปัญญาของมนุษย์ แม้ความทุกข์จะมีเหลืออยู่ ก็เป็น เพียงทุกข์ตามสภาวะธรรมดา แต่ไม่มีอิทธิพล ครอบงำจิตใจได้ (พระธรรมปิฎก, 2546: 903-904)

กล่าวโดยสรุปได้ว่าสิ่งสำคัญที่จะต้องรู้และ เข้าใจเรื่องปฏิจจสมุปบาทก็เพื่อให้เข้าใจกฎธรรมชาติ ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ จะนำไปสู่ความทุกข์และความดับทุกข์ เพื่อให้มองเห็นสาเหตุแห่งทุกข์และจุดที่จะต้องแก้ไข ส่วนรายละเอียดของวิธีการปฏิบัติเพื่อการแก้ไขปัญหาดัง จิตใจหรือการดับทุกข์อยู่ในอริยสัจข้อที่เรียกว่ามรรค ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

มรรค: ข้อปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์

ปฏิจจสมุปบาทดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นถือเป็น คำสอนในภาคทฤษฎีที่มุ่งให้บุคคลเข้าใจถึง กระบวนการของการเกิดทุกข์หรือเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ จะนำไปสู่ความทุกข์และความดับทุกข์ ส่วนมรรค เป็นคำสอนภาคปฏิบัติในหลักพุทธธรรมที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการ ธรรมที่รู้เข้าใจแล้วนั้นเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นวิธีการที่นำเอา

กฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการ ดำเนินชีวิต โดยมรรคหรือข้อปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ นั้นมีองค์ประกอบด้วยกันทั้งสิ้น 8 ประการ คือ มรรค สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมา กัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การ เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ความ ตั้งใจชอบ)

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าเหตุปัจจัยแห่งความ ทุกข์นั้นเกิดมาจากอวิชชาตามวงจร ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งการจะละเหตุแห่งทุกข์ได้ก็ด้วยการดับอวิชชา อวิชชาจึงเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งมวลอันเป็น ภาวะที่จิตใจของเราถูกปิดกั้น ไม่เข้าถึงสัจธรรมและ ความจริงของโลกและชีวิตที่แท้จริง โดยเฉพาะ ความเป็นอนัตตา จึงนำไปสู่ความยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวตน เมื่อมีความเชื่อว่ามีตัวตน จึงมีความ บรรารณาที่จะรักษาดน จึงมีความบรรารณาที่จะ ตอบสนองแรงบรรารณาของตน ตนจึงเหมือนเป็น ศูนย์กลางที่จะดึงดูดสิ่งต่างๆ เข้ามาตอบสนอง สิ่งใดที่ตอบสนองตนแล้วตนพึงพอใจก็นำไปสู่ความยึด มั่นถือมั่นในสิ่งนั้น หากสิ่งใดที่ตอบสนองตนไม่ได้ หรือไม่เป็นที่พอใจของตน ก็นำไปสู่ความอยากที่จะ หลีกหนี อยากที่จะทำลายสิ่งนั้น จิตใจของบุคคลจึง ถูกทาบถมด้วยความยึดมั่นถือมั่นของตน คำว่าสิ่งที่ ไม่มีด้วยความอยากให้มี คำว่าสิ่งที่ไม่คงที่ด้วยความ อยากให้คงที่ ทุกข์จึงไม่มีที่สิ้นสุด (โสริช โปธิแก้ว, 2544: 8) ซึ่งสิ่งที่จะมาขจัดอวิชชาอันเป็นต้นเหตุ แห่งความทุกข์ทั้งปวงได้ นั่นก็คือ การทำให้บุคคลรู้ แจ่มตามความเป็นจริง ซึ่งมีชื่อเรียกในพุทธศาสนา ว่า “สัมมาทิฐิ” แปลว่า ความเห็นชอบ หรือเห็น ถูกต้อง อันเป็นภาวะและหนทางของความเข้าใจ อย่างถูกต้องในเรื่องของชีวิตและของโลก

สัมมาทิฐินั้นเป็นมรรคข้อแรกและเป็นมรรคข้อสำคัญในหมวดที่ว่าด้วยปัญญา ที่สามารถนำไปพัฒนาให้เกิดปัญญา ซึ่งหากขาดสัมมาทิฐิเสียแล้วองค์ประกอบอื่นๆ ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ กล่าวคือ ถ้าเริ่มต้นด้วยความเห็น ความเข้าใจ และทัศนคติที่ถูกต้อง ดำเนินเป็นจุดเริ่มต้น ความคิดดี พุทธิ ทำดี เป็นต้น ก็จะดำเนินสืบไปเป็นความถูกต้องทั้งหมด ซึ่งการที่บุคคลจะมี “สัมมาทิฐิ” ได้นั้น นอกเหนือจากความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในปฏิจสุมุบาทดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว บุคคลยังต้องเข้าใจหลักความเป็นจริงอีกประการหนึ่ง ซึ่งถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอยู่ในรูปของกฎธรรมชาติ นั่นก็คือ หลักไตรลักษณ์ ซึ่งความจริงธรรมทั้ง 2 หมวดนี้คือทั้งปฏิจสุมุบาทและไตรลักษณ์นั้นถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อมองเห็นความจริงอย่างเดียวกัน กล่าวคือ หลักไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายว่ามีลักษณะเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันตามหลักปฏิจสุมุบาท ส่วนหลักปฏิจสุมุบาท ก็มุ่งแสดงถึงอาการของสิ่งทั้งหลายว่ามีความสัมพันธ์โดยอาศัยเหตุปัจจัยสืบต่อกันเป็นกระแส ถ้าไม่มีปัจจัยหนึ่งอีกปัจจัยหนึ่งก็เกิดขึ้นไม่ได้ และมีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลา จนมองเห็นได้ว่าเป็นไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไปหรือความเสมอเหมือนกันของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งหลักไตรลักษณ์แสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสรรพสิ่งว่ามีลักษณะดังต่อไปนี้

1. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผินและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่สนองความต้องการหรือความพึงพอใจอย่างเต็มที่แก่ผู้ที่มีความอยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

3. อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตน ที่แท้จริงของมันเอง (พระธรรมปิฎก, 2546: 68)

กล่าวโดยขยายความได้ว่า ลักษณะทั้งสามคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภาวะที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เป็นอาการสามด้านหรือสามอย่างของเรื่องเดียวกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์, สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา, สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวของเรา” (พระธรรมปิฎก, 2546: 70/27) กล่าวคือ สิ่งต่างๆ ที่ประกอบกันด้วยปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน มีการเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นภาวะของความไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยต่างๆ ก็ย่อมมีความทวนเวียนบีบคั้น กดดัน อันก่อให้เกิดทุกข์ และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่ขึ้นต่อเหตุปัจจัยต่างๆ และเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเช่นนี้ ก็ย่อมไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และคนเราก็ไม่มีอำนาจไปบังคับหรือกำหนดให้เป็นไปตามความต้องการได้ มันจึงไม่มีตัวตน และไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม ทั้งที่ความเป็นจริงอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานี้เป็นสามัญลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย เป็นความจริงที่แสดงตัวของมันเองอยู่ตามธรรมดาตลอดทุกเวลา แต่เรามักจะมองไม่เห็น ทั้งนี้เพราะเหมือนมีสิ่งที่คอยปิดบังไตรลักษณ์อยู่ ถ้าไม่ใส่ใจพิจารณาอย่างถูกต้องก็มองไม่เห็น สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์อยู่ ก็คือ

1. การมีได้ใส่ใจพิจารณาความเกิดและความดับ จึงถูกความสืบทอดหรือความเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ปิดบังไว้ ลักษณะของอนิจจังจึงไม่ปรากฏ แต่แท้จริงแล้ว สิ่งทั้งหลายนั้นล้วนแต่มีความเกิดขึ้นและความแตกสลายอยู่ภายในตลอดเวลา แต่ความเกิดดับนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่องรวดเร็วมาก คือเกิด-ดับ-เกิด-ดับ-เกิด-ดับ ฯลฯ ความเป็นไปต่อเนื่องอย่างรวดเร็วเช่นนั้น ทำให้เรามองเห็นว่า สิ่งนั้นคงที่ถาวร เหมือนประหนึ่งว่าเป็นอย่างเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง แต่ความเป็นจริงแล้ว ความเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่ละเล็กทีละน้อยและต่อเนื่องจนไม่เห็นช่องว่าง เช่น หลอดไฟฟ้าที่ติดไฟอยู่ มองเห็นเป็นไฟที่สว่างคงที่ แต่ความจริงแล้วมีกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับไหลเนื่องผ่านไปอย่างรวดเร็ว หรืออย่างสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ล้วนแต่เปลี่ยนแปลงไปสักหรือ ผุร่อนลงไปทุกขณะ แต่เราไม่ทันสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของมันได้ในทุกขณะ ต่อเมื่อพิจารณาโดยการใส่ใจอย่างถูกต้องจนเห็นความเกิดขึ้นและดับไป จึงจะประจักษ์ถึงความไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ เป็นอนิจจัง

2. การมีได้ใส่ใจพิจารณาความบีบคั้นกดดันที่มีอยู่ตลอดเวลา จึงถูกอิริยาบถหรือความยกย่ำเคลื่อนไหว ปิดบังไว้ ลักษณะของทุกขังจึงไม่ปรากฏ ในความเป็นจริง กว่าที่ภาวะที่ไม่อาจคงอยู่ในสภาพเดิมได้จะถึงระดับที่ปรากฏแก่สายตาหรือความรู้สึก

ของมนุษย์ มักจะต้องกินเวลาระยะหนึ่ง แต่ในระหว่างเวลานั้น ถ้ามีการเคลื่อนย้าย ภาวะที่บีบคั้นกดดันขัดแย้งนั้น ก็ไม่ทันปรากฏให้เห็น ปรากฏการณ์ส่วนใหญ่มักจะเป็นไปเช่นนี้ ความทุกข์จึงไม่ปรากฏ เช่น ในชีวิตประจำวันนี้เองที่มีความบีบคั้นขัดแย้งอยู่ตลอดเวลาจนทำให้มนุษย์ไม่อาจอยู่นิ่งเฉยในท่าเดียวได้ เช่น ยืนอย่างเดียว นั่งอย่างเดียว เดินอย่างเดียว นอนอย่างเดียว ความบีบคั้นกดดันตามสภาวะจะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้น พอจะรู้สึกปวดเมื่อยเป็นทุกข์ เราก็ชิงเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถไปสู่ทำอื่นอยู่เสมอ จึงหนีรอดจากความรู้สึกทุกข์ไปได้ เมื่อไม่รู้สึกทุกข์ ก็เลยมองข้ามไม่เห็นความทุกข์ไปเสียด้วย

3. การมีได้ใส่ใจพิจารณาความแยกย่อยออกเป็นธาตุต่างๆ จึงถูกความเป็นแท่งเป็นก้อน เป็นหน่วยรวม ปิดบังไว้ ลักษณะของอนัตตาจึงไม่ปรากฏ ซึ่งในความเป็นจริงสิ่งทั้งหลายที่เรียกชื่ออย่างนั้นอย่างนี้ ล้วนเกิดจากการเอาส่วนประกอบทั้งหลายมารวบรวมปรุงแต่งขึ้น เมื่อแยกย่อยส่วนประกอบเหล่านั้นออกไปแล้ว สิ่งที่เป็นหน่วยรวมที่เรียกชื่ออย่างนั้นๆ ก็ไม่มี เช่น เห็นเสื้อ แต่ไม่เห็นผ้า นั่นเป็นเพราะการไม่ได้คิดพิจารณาจึงถูกภาพของตัวตนของเสื้อปิดบังตาไว้ ทำให้ไม่ได้มองเห็นเนื้อผ้าที่ปรุงแต่งขึ้นเป็นรูปเสื้อนั่นเองว่าแท้ที่จริงผ้า นั้นไม่มี มีแต่เส้นด้ายมากมายมาเรียงกันเข้า ถ้าแยกเส้นด้ายออกหมดผ้านั้นก็ไม่มี ต่อเมื่อพิจารณาโดยการใส่ใจอย่างถูกต้องจนเห็นความเกิดขึ้นและดับไป จึงจะประจักษ์ถึงความไม่มีตัวตน และจึงจะมองเห็นถึงความเป็นอนัตตา (พระธรรมปิฎก, 2546: 70/6-70/7)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ไตรลักษณ์ช่วยให้เราทันความจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนไม่ยั่งยืน และไม่สามารถไปกำหนดให้เป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้

ผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน หลงยึดมั่นอย่างจริงจัง จะปล่อยให้กิเลสเหล่านี้เป็นตัวบงการการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของตน ทำให้ความทุกข์แพร่ขยายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ส่วนผู้ที่รู้เท่าทัน ย่อมสามารถครองชีวิตอยู่ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก, 2546: 70/24) แม้จะพบเห็นหรือเกี่ยวข้องกับความแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญเสียไป จิตใจก็ไม่ถูกครอบงำบีบคั้น แต่ยังคงดำรงสติอยู่ได้ ไม่เกิดความทุกข์เกินสมควรเมื่อเกิดความเสื่อม หรือความสูญเสีย และไม่ประมาทหลงใหลมัวเมาในเวลาที่เจริญ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความธรรมดาว่าไม่มีสิ่งใดที่จะไปยึดมั่นถือมั่นได้ และเมื่อไม่ยึดมั่นใจก็เป็นอิสระที่พร้อมจะต้อนรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยจิตใจที่มั่นคง

ทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าทั้งหลักปฏิจสุมุปาท และไตรลักษณ์นั้นเป็นกฎเดียวกัน มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และซ้อนซ้อนกันอยู่ ซึ่งหลักธรรมทั้ง 2 หมวดใหญ่นี้ล้วนแสดงถึงกฎความจริงอันสูงสุดของธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมที่ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนต่างๆ มาประชุมกันเข้า โดยที่ส่วนประกอบแต่ละอย่างๆ ล้วนประกอบกันขึ้นมาจากองค์ประกอบอื่นๆ ย่อยๆ ลงไป จึงไม่มีตัวตนที่แท้เป็นของตนเอง ล้วนเปลี่ยนแปลงเกิดดับต่อกันไปเรื่อย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ อันเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อิงอาศัยและสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

สัมมาทิฐิจึงเป็นความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ 4 นั่นเอง อันเป็นความเข้าใจถึงหลักธรรมที่ชื่อว่าปฏิจสุมุปาท และไตรลักษณ์ ซึ่งหากบุคคลสามารถเข้าใจอย่างชัดเจนถึงสภาวะความเป็นจริงดังกล่าวได้ สิ่งที่จะเกิดขึ้น ก็คือ การเกิดปัญญารู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น เห็นอาการที่มันเกิดจากเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์และอิงอาศัยซึ่งกัน

และกัน ก็จะเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง โดยความเข้าใจที่ถูกต้องนี้จะช่วยนำพาให้ภาวะต่างๆ ของมรรคมงคล 8 ปรากฏขึ้น นั่นก็คือ การดำรงอยู่และท่าทีของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะเป็นความคิด การกล่าวถ้อยคำ การกระทำ การหาเลี้ยงชีพ ความเพียรพยายาม ก็จะเป็นไปในทางที่ชอบที่ถูกต้อง บุคคลก็จะมีสติตั้งมั่น และสมาธิจะเปล่งประกายในตัวของบุคคลนั้น เพราะมีความเข้าใจอันถูกต้องเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิตของบุคคล

แม้เมื่อบุคคลประสบกับความทุกข์หรือปัญหา สัมมาทิฐิก็จะเป็นตัวนำไปสู่การคิดพิจารณาถึงประเด็นปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง อันนำไปสู่การปรับสภาพจิตใจให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงนั้นๆ ได้อย่างกลมกลืน ซึ่งเมื่อความทุกข์คลี่คลายความสุขสงบก็เกิดขึ้นในจิตใจ และเช่นเดียวกันเมื่อจิตใจได้พัฒนาจากการเห็นแจ้งถึงความจริงของสรรพสิ่งดังกล่าวข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรมากระทบ บุคคลก็จะสามารถประคับประคองจิตใจให้สามารถเผชิญและทำความเข้าใจกับความจริงในชีวิตที่เกิดขึ้นได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า สัมมาทิฐิจะทำให้สภาวะของจิตใจได้รับการเยียวยาและได้รับการพัฒนาควบคู่กันไป

ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่าสัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ในฐานะที่เป็นทั้งจุดเริ่มต้นและจุดหมายปลายทางแห่งมรรค สัมมาทิฐิจึงเป็นธรรมที่จะต้องได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้นในตนให้ชัดเจนและประณีตขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเป็นอุปกรณ์คู่ชีวิตในการแก้ปัญหาและพัฒนาสภาวะจิตใจของตนเอง ดังนั้น การเสริมสร้างสัมมาทิฐิจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งปัจจัยที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิมีอยู่ด้วยกัน 2 ปัจจัย ดังนี้

1. **ปัจจัยภายนอก** หรือวิธีการแห่งศรัทธา ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ปรโตโฆสะ” คือเสียงจากผู้อื่น หรือการกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน การแนะนำ การถ่ายทอด คำชี้แจง การอธิบาย การเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ดึงดูดถูกต้อง เช่น การรับฟังธรรมความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร

2. **ปัจจัยภายใน** หรือวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งเรียกในทางพระพุทธศาสนาว่า “โยนิโสมนสิการ” คือ การรู้จักมองและพิจารณาสິงต่างๆ ด้วยตนเองตามสภาวะความเป็นจริงและตามเหตุปัจจัยที่แท้จริง โดยการคิดวิเคราะห์หาเหตุผล สืบค้นให้เห็นความจริง แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุปัจจัยที่สืบต่อกันมา

กล่าวได้ว่าทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในต่างก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกันที่จะเสริมสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล นั่นก็คือปัจจัยภายนอกหรือปรโตโฆสะสามารถช่วยให้ความรู้และเพิ่มเติมเสริมความรู้ความเข้าใจให้มากขึ้นโดยลำดับ เช่น การพูดคุย ปรัชญาหารือ หรือสอบถามสิ่งที่สงสัยกับกัลยาณมิตรที่มีความเข้าใจที่ถูกต้องหรือแม้แต่การอ่านบทความนี้ก็ถือเป็นปรโตโฆสะอย่างหนึ่งที่จะช่วยทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องหลักความจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งในระดับหนึ่ง หลังจากนั้นก็นำความรู้ที่ได้มานั้นมาใช้ปัญญาของตนเองพิจารณาให้เห็นสภาวะที่เป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตามเหตุและปัจจัย ซึ่งเมื่อได้ใช้โยนิโสมนสิการหรือใช้ปัญญามองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่บ่อยๆ ประกอบกับการได้ความรู้ความเข้าใจมาเสริมเพิ่มเติมอยู่เรื่อยๆ ปัญญาจะยิ่งพัฒนาและงอกงามมากขึ้น และในอีกทางหนึ่ง

เมื่อพิจารณาเห็นความจริง รู้ว่าคำแนะนำสั่งสอนนั้นถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์จริง ก็ยิ่งมั่นใจเกิดศรัทธามากขึ้น โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธา ชวนให้ตั้งใจศึกษายิ่งขึ้น จนในที่สุดโยนิโสมนสิการของตนเองก็นำบุคคลนั้นไปสู่ความรู้แจ้งหรือหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด (พระธรรมปิฎก, 2546: 673)

จิตวิทยาแนวพุทธกับการนำไปใช้เพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์

ในปัจจุบันนี้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้มีการนำแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งในมิติของการเยียวยาและการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ซึ่งในลำดับต่อไปจะขอเสนองานวิจัยที่รวบรวมได้ เพื่อแสดงให้เห็นถึงตัวอย่างและแนวทางในการนำหลักการจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ ดังนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

1. Marlatt (2002) ศึกษาผลของการบำบัดพฤติกรรมเสพติดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การทำสมาธิเพื่อฝึกสติ ทางสายกลาง หลักไตรลักษณ์ และมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ตรวจสอบการทำงานของจิตใจให้รู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเองตระหนักถึงความไม่แน่นอนของชีวิต และพัฒนาทัศนคติที่ต้องต่อประสบการณ์ทั้งหมดในชีวิต เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ออกตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือความอยากเหมือนที่ผ่านมา ผลจากประสบการณ์ในการบำบัดพฤติกรรมเสพติดพบว่าต้นเหตุของพฤติกรรมเสพติดเกิดจากจิตใจ ซึ่งการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถช่วยลดพฤติกรรมการเสพติดได้

2. Ushiroyama (2006) ศึกษาถึงประสิทธิผลของจิตบำบัดตามแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic) จำนวน 58 คน ซึ่งเข้ารับการบำบัดด้วยจิตบำบัดแนวพุทธจำนวน 2 ครั้ง การให้การบำบัดมุ่งให้ผู้ป่วยมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และยอมรับกับความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆ ได้ ผลการวิจัย พบว่า หลังจาก 2 สัปดาห์ของการบำบัด ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดมี Chromogranin Concentration ซึ่งเป็นดัชนีที่แสดงถึงความเครียดทางจิตได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

3. Beitel, et al. (2007) ศึกษาผลสะท้อนของผู้ใช้ยาเสพติดในเมืองที่มีต่อการบำบัดที่มุ่งเน้นทางด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 15 คน เป็นหญิง 24 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้ที่ติดยาเสพติด และ 15 คนเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ การบำบัดใช้แนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 21 คนได้รับการบำบัดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล และอีก 18 คนได้รับการบำบัดเฉพาะแบบรายบุคคล โดยผู้บำบัดจะให้แนวทางเกี่ยวกับมรรคมีองค์ 8 และข้อปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธศาสนาด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคน เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่าการเสพติดนั้นไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้จริงของเขา แต่เป็นแบบแผนของพฤติกรรมที่เกิดจากจิตใจที่ปรับตัวไม่เหมาะสมและถูกสั่งสมมายาวนานอันนำไปสู่ความทุกข์ที่ลึกซึ้ง และให้ตระหนักว่าการเสพติดของตนเองนั้นส่งผลต่อคำพูด การกระทำ และการดำเนินชีวิตอย่างไร รวมทั้งการให้ผู้รับการบำบัดฝึกสมาธิแบบอานาปานัสสติ เพื่อให้สามารถควบคุมการเสพติด และตระหนักถึงพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อเอดส์ รวมถึงโรคติดต่ออื่นๆ ผลการศึกษา พบว่า การบำบัดที่มุ่งเน้นทาง

ด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนาสามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติดและการตระหนักถึงการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอดส์ได้

งานวิจัยในประเทศไทย

1. ลิทธิ จิตต์นิลวงศ์ (2549) ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีค่าคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 8 คน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้นักศึกษาที่มีความเครียดสูง รู้สึกเฉยชากับชีวิต และไม่สามารถหาแหล่งทรัพยากรมาใช้ในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ให้เป็นนักศึกษาที่มีการมองโลกว่าเหตุการณ์จากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกเป็นสิ่งที่ท้าทาย คำนึงที่จะแก้ไขหรือเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นิลภา สุขเจริญ (2550) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารเกณฑ์ กองร้อยบริการกรมการสารวัตรทหารบก กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารเกณฑ์ กองร้อยบริการ กรมการสารวัตรทหารบกที่มีค่าคะแนนด้านเชาวน์อารมณ์ต่ำกว่าค่าคะแนนเฉลี่ย โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 7 คน และใช้แนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธเป็นในการ

ดำเนินการกระบวนการกลุ่มจำนวน 5 ครั้งละ 3-4 ชั่วโมง ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของทหารเกณฑ์ได้ โดยหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. บวร สุวรรณพา (2551) ศึกษาสัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม การดำเนินการกลุ่มใช้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มพัฒนาดน โดยใช้เวลา 2 คืน 3 วัน แบ่งเป็น 7 ช่วงเวลา แต่ละช่วงใช้เวลาใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง รวม 28 ชั่วโมง ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดสัมมาทิฐิหรือวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการมองโลก มองชีวิต และมองตนเอง เกิดการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิด รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับรู้ถึงหน้าที่ของตนในบทบาทต่างๆ อย่างชัดเจน เป็นคนใจกว้างพร้อมต่อการที่จะศึกษาตนเองอยู่เสมอ และมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

4. ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรือง กลกิจ (2551) ศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 17 คน ซึ่งเข้ารับบริการปรึกษาตามหลักอริยสัจสี่จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที รวมทั้งมอบหมายให้ผู้รับบริการฝึกการเจริญสติอย่างน้อยวันละ 30 นาทีเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ค่า

คะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการให้การปรึกษาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับบริการมีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอริยสัจสี่มีการมองโลก มองตนถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถจัดการกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม

5. Somporn Rungreangkulkij and Wiwat Wongtakee (2008) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลที่มีต่อผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลจำนวน 21 คน ซึ่งเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งได้มอบหมายให้ผู้ป่วยฝึกสมาธิและการเจริญสติอยู่กับปัจจุบัน ผลการวิจัย พบว่า การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลทางอารมณ์ได้ โดยหลังจากการติดตามผลในระหว่าง 1-3 เดือน ผู้ป่วยที่ได้รับการปรึกษามีภาวะความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปและอภิปราย

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศแสดงให้เห็นว่าจิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยทางจิตใจและช่วยในการยกระดับคุณภาพด้านจิตใจของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจากระยะเวลาที่ยาวนานกว่า 2500 ปีที่หลักพุทธธรรมได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกและได้รับการยอมรับว่าเป็นธรรมะที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล และยังเป็นประโยชน์ให้กับคนทุกเพศทุกวัย จิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นแนวคิดที่สมควรค่าแก่การศึกษาสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ควรจะต้องรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างถูกต้อง อันเป็นรากฐานของการมีชีวิตอยู่อย่างมี

ปัญหาที่จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญหน้าและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

นอกจากนี้ จิตวิทยาแนวพุทธยังมีประโยชน์อย่างยิ่งโดยเฉพาะสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา และผู้ที่อยู่ในสายงานด้านสุขภาพจิตในฐานะที่มีบทบาทโดยตรงในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในมิติทางด้านจิตใจ โดยสามารถนำจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาได้ในหลากหลายรูปแบบ เช่น การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม ซึ่งจากประสบการณ์ของผู้เขียนในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาพบว่าจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเครื่องมือทางที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทางด้านจิตใจในหลากหลายมิติ ตั้งแต่การเยียวยาจิตใจผู้คนที่มีความทุกข์ทางจิตใจในระดับที่รุนแรง เช่น บุคคลที่ประสบความสูญเสียจากภัยพิบัติ เช่น สึนามิ ไปจนถึงการนำไปใช้เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพจิตใจให้แก่คนทั่วไป เช่น ผู้บริหาร พนักงานในองค์กร นักศึกษา และนักเรียน เป็นต้น ซึ่งการที่จะสามารถนำแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ได้ต้องมีประสิทธิภาพนั้น นักจิตวิทยาหรือผู้ที่ให้นำแนวคิดไปใช้จะต้องฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้เกิดความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง รู้จักวางใจ วางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในระดับหนึ่ง ซึ่งก็คือ นักจิตวิทยาจะต้องมีสัมมาทิฐิในตนเองนั่นเอง โดยสัมมาทิฐิของนักจิตวิทยานี้จะเป็นเสมือนแสงสว่างส่องทางที่จะช่วยให้นักจิตวิทยาเห็นถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ และรู้ว่าควรจะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มารับบริการด้วยวิธีใด เพื่อช่วยลดความ

ทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง และส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องให้แก่ผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเผชิญปัญหาหรือจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่าแม้จิตวิทยาแนวพุทธจะมีใช้แนวความคิดใหม่แต่อย่างใด ในทางตรงกันข้ามจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนหลักพุทธธรรมนั้นได้ถูกเผยแพร่มาเป็นเวลาช้านานแล้ว แต่จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้เขียนพบว่างานวิจัยที่น่าแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยายังคงมีอยู่ไม่มากนัก อันอาจเนื่องมาจากจำนวนนักจิตวิทยาหรือผู้ที่อยู่ในสายงานด้านสุขภาพจิตที่ให้ความสนใจศึกษาและนำแนวคิดดังกล่าวไปใช้ยังมีอยู่ในวงจำกัด เหมือนดังที่ De Silva (2005: 1) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ An Introduction to Buddhist Psychology ว่าถึงแม้ว่าหลักพุทธธรรมจะมีคุณค่ามากสำหรับการศึกษาทางด้านจิตใจ แต่ดูเหมือนว่าสิ่งที่มีคุณค่านี้จะยังไม่ได้ได้รับความสนใจเท่าที่ควรแต่อย่างใดก็ตาม ในช่วงเวลาที่ผ่านมานี้ มีนักจิตวิทยาตะวันตก (Johansson, 1965 cited in De Silva, 2005: 1) ที่ได้ทำการศึกษาจิตวิทยาแนวพุทธกล่าวไว้ว่า “ไม่ว่าใครก็ตามที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาดีแค่ไหน หากได้อ่านพุทธธรรมจะต้องเห็นความจริงที่ว่าพุทธธรรมได้ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ พร้อมทั้งมีคำอธิบายและการวิเคราะห์เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ไว้อย่างละเอียดมากกว่าวรรณกรรมใดๆ”

จากทั้งหมดที่กล่าวมาได้แสดงให้เห็นว่าจิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่มีความลุ่มลึกและมีประโยชน์อย่างยิ่งที่สามารถช่วยเยียวยาจิตใจมนุษย์

ที่ตกอยู่ในทุกข์ให้พ้นทุกข์ได้ รวมทั้งสามารถช่วยพัฒนาจิตใจมนุษย์ให้สามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงและเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเข้าใจ ผู้เขียนจึงหวังว่าจิตวิทยาแนวพุทธจะได้รับการนำไปใช้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้คนในสังคมมีหลักการที่ถูกต้องในแก้ไขปัญหาและในการดำเนินชีวิต อันจะเป็นการวางรากฐานสังคมของเราให้เป็นสังคมที่อุดมด้วยปัญญาสืบต่อไป

บรรณานุกรม

- นิลภา สุขเจริญ. 2550. “การฝึกงานการฝึกงานการฝึกงานเชิงจิตวิทยา ณ กรมการสารวัตรทหารบก (ผลของกลุ่มพัฒนาดนและการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารกรมการสารวัตรทหารบก).” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการฝึกงาน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บวร สุวรรณผา. 2551. รายงานการวิจัย เรื่อง **สัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา หลังการเข้ากลุ่มการฝึกงานเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.** นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). 2539. จาก **จิตวิทยาสู่จิตภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. 2546. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ: มัชฌิมนิเทศนา/มัชฌิมาปฏิบัติ หรือ กฎธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. 2529. **แก่นพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร: อรุณวิทยา.
- _____. 2540. **เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธบริษัท: ปฏิภาณสมาธิ หลักปฏิบัติอริยสัจที่สมบูรณ์แบบ.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____. 2548. **คู่มือมนุษย์.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ. 2551. “การให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธศาสนาในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า.” **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย** 16, 1: 14-23.
- สิทธิ จิตต์นิลวงศ์. 2549. “รายงานการฝึกงานการฝึกงานเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.” วิทยานิพนธ์ปริญญา มหบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการฝึกงาน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โพธิแก้ว. 2544. “การฝึกงานการฝึกงานเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธธรรม.” ใน **เอกสารการสอนการฝึกงานเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา,** หน้า 1-25. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Beitel, Mark., et al. 2007. “Reflection by Inner-City Drug Users on a Buddhist-Based Spirituality Focused Therapy: A Qualitative Study.” **American Journal of Orthopsychiatry** 77, 1: 1-9.
- De Silva, Padmasiri. 2005. **An Introduction to Buddhist Psychology.** 4th ed. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Marlatt, Alan G. 2002. “Buddhist Philosophy and the Treatment of Addictive Behavior.” **Cognitive and Behavioral Practice** 9: 44-50.
- Somporn Rungreangkulkij, and Wiwat Wongtakee. 2008. “The Psychological Impact of Buddhist Counseling for the

Patients Suffering From Symptoms of Anxiety.” **Archives of Psychiatric Nursing** 22, 3: 127-134.

Ushiroyama, Takahisa. 2006. “Clinical

Efficacy of Psychotherapy Inclusive of Buddhist Psychology in Female Psychosomatic Medicine.” **International Congress Series** 1287: 334-339.



Miss Chomphunut Srichannil received her Bachelor of Political Science in Sociology and Anthropology and Master of Arts in Counseling Psychology from Chulalongkorn University. She is currently working in the School of Humanities, University of the Thai Chamber of Commerce, teaching Contemporary Psychology. Her main interest is in Buddhist Psychology, Group Counseling and Mental Health.