



ศีล สมาธิ ปัญญา ในบริบทการศึกษาระดับปริญญาโท

ครรรชิต แสนอุบล

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อีเมล: kanchit@swu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้ ผู้เขียนต้องการที่แสดงให้เห็นการศึกษาระดับปริญญาโท โดยการใช้กรอบของศีล สมาธิ และปัญญา เป็นพื้นฐานในการให้คำปรึกษา เพื่อต้องการพาคนออกจากภาวะแห่งความมืดมน สิ้นสนหตุ้ เศร้าโศกเสียใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ในโลกนี้ ให้เข้าสู่ภาวะที่แจ่มใส มีความสุข มั่นคง สงบเย็นกายและใจ เมื่อศึกษาแล้วพบว่า ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกระบวนการดับทุกข์ การจะเกิดขึ้นมีได้นั้น จะต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรม ด้วยความอดทนเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนประสบการณ์เป็นองค์ความรู้ของกระบวนการศึกษา เพื่อเป้าหมายที่จะช่วยให้มนุษย์มีความสุข และเป็นอิสระจากความทุกข์ แต่ทั้งนี้ ก็ต้องอยู่บนพื้นฐานของการนำพุทธธรรมไปปฏิบัติจริง จึงจะถึงเป้าหมายของการศึกษาระดับปริญญาโท คือ ความสงบ สะอาด และสว่างในที่สุด

คำสำคัญ: จิตวิทยาแนวพุทธ, ศีล สมาธิ ปัญญา, จิตพฤติกรรมบำบัด, สมาธิบำบัด, ปัญญาบำบัด



The Buddhist Counseling Psychology

Kanchit saenubol

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

E-mail: kanchit@swu.ac.th

ABSTRACT

This article aimed to study and explain concepts of The Buddhist Counseling Psychology, including the applying the concepts of Buddhist Doctrines by synthesized on principles and techniques of Buddhist practicing, in order to explore the methods and process of self-training and developing.

The study indicated that The Buddhist Counseling Psychology is the way to bring out people who were muddle, depress, sad, angry to be the delight, relaxed, relieved, happy, safe, peaceful life. Therefore, the counseling was on the way of doing Buddhist Meditation which applying principles and a process of Buddhist Doctrine, (Sila: moral practice, Samadhi: mental discipline, Panna: wisdom), for instance, Psychotherapy, Meditate-therapy, and Enlightened-therapy. Moreover, an applying those concepts will help the therapists reducing their desired by keeping practicing on mental control and living an austere life.

In the conclusion, the Buddhist Counseling Psychology aims to the therapists realizing and understanding the cause and conditions of things in nature, this will lead them being happy, peaceful and liberated.

Keywords: The Buddhist Counseling Psychology, Buddhist Doctrines, Psychotherapy, Meditate-therapy, Wisdom-therapy



การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการพาคนออกจากภาวะมีดমন สับสน หดหู่ เศร้าโศก โมโห ซึ่งรวมเรียกว่า อวิชชา ไปสู่ภาวะที่แจ่มใส โล่งโปร่ง มีความสุข มั่นคง สงบ ซึ่งเรียกว่า สัมมาทิฐิ เป็นการพาบุคคลออกจากความชอบหรือความยึดมั่นถือมั่นของตนมาสู่ความจริงและความนอบน้อมยอมรับต่อความจริงอันเกิดขึ้นในชีวิตนั้นด้วยปัญญา ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อนำพาผู้คนไปสู่ความใสสว่างแห่งชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2545)

อริยสัจ 4 คือหลักธรรมที่กล่าวถึง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ทุกข์คือสภาพที่ขัดแย้ง ฝืน กัดค้น คงอยู่ไม่ได้ (stress, conflict) เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกิดดับบีบคั้นขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา ทุกข์เป็นภาพรวมที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเหล่านั้น หน้าที่ของบุคคลที่พึงมีต่อทุกข์ คือ กำหนดรู้ รู้เท่าทัน จับตัวทุกข์ไว้ให้ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2541) สมุทัยคือตัณหา ความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน หรือไม่ อยากให้เป็นไปตามใจตน ปฏิภาณที่มีต่อสนองสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจเช่นนี้ทำให้บุคคลจมอยู่กับความสุขและความทุกข์ ซึ่งทั้ง 2 ภาวะนี้ก็ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อมองให้ลึกลงไปแล้ว ตัณหาคือความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนาให้เป็นดังใจตนนี้มีภาวะที่ขาดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องที่เรียกว่า อวิชชา เป็นพื้นฐานอยู่เสมอ อวิชชาก็ยังซ่อนซ่อนความยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่า อุปาทาน (โสริช โปธิแก้ว, 2536) หน้าที่ของบุคคลต่อสมุทัยคือ ละหรือกำจัดเสีย (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), 2541) นิโรธ กล่าวถึง ภาวะที่ไม่มีทุกข์ มีแต่ความสงบ ไม่หวั่นไหว เป็นภาวะที่มีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ เป็นภาวะที่แสดงความข่ม ดับ ระงับ หรือสลัดความทุกข์ออกไปได้ (พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), 2541) หน้าที่ของบุคคลที่พึงมีต่อนิโรธคือ การกระทำที่แจ่มแจ้งหรือชัดเจน และมรรค คือ ภาวะที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิต ประกอบด้วยความรู้ที่จะนำไปสู่ความสงบแห่งจิตที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางและการกระทำที่จะนำไปสู่ทางสงบสุข พร้อมด้วยปัจจัยที่สัมมาทิฐินำให้เกิดขึ้นหรือเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นอีก 7 ประการ รวมเป็นมรรคมองค์ 8 หน้าที่ของบุคคลต่อมรรคคือ ฝึกฝนให้มาก จนกระทั่งไม่ต้องอาศัยอวิชชา ตัณหา อุปาทานในการดำเนินชีวิต แต่เป็นอยู่ด้วยปัญญา

สัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิเป็นหัวใจสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัย 2 ประการ คือ ปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ ปรโตโฆชะเริ่มต้นด้วยศรัทธา และอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรม ต้องมีผู้สั่งสอนอบรมที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีความสามารถ และใช้วิธีการสั่งสอนที่ได้ผล ดังนั้นในระบบการศึกษาอบรม ปรโตโฆชะ จึงหมายถึง กัลยาณมิตรตา หรือ ความเป็นกัลยาณมิตร

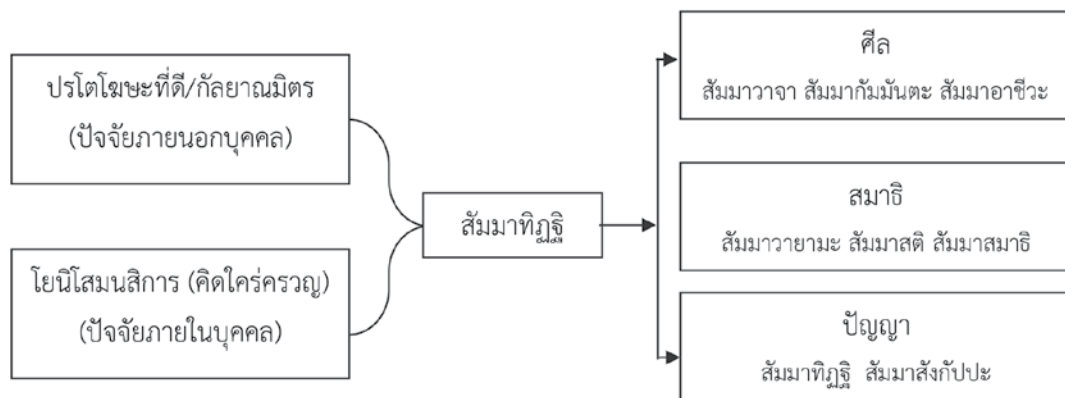
โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย หรือการใคร่ครวญพิจารณาด้วย ภาวะใจที่สงบนิ่ง (วิจักขณ์ พานิช, 2550) เป็นปัจจัยภายในบุคคล ปรโตโฆชะที่ดีหรือกัลยาณมิตรอาจ



ช่วยด้วยการกระตุ้นให้ใช้โยนิโสมนสิการแล้วรู้เห็นเข้าใจเอง สัมมาทิฐิในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธนี้ไม่อาจเกิดเพียงแค่รับฟังจากปรโตโฆษะหรือกัลยาณมิตรเท่านั้น แต่ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ ในการความรู้จักตัวสภาวะด้วยตัวของผู้รับบริการการปรึกษาหรือสมาชิกกลุ่มเอง

การพาคนไปสู่สัมมาทิฐิ หรือเข้าใจโลกความจริงของชีวิตได้นั้น นักการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธต้องอยู่ในฐานะปรโตโฆษะหรือเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้รับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือสมาชิกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ด้วยการฝึกฝนตนเองในชีวิตประจำวันอยู่เสมอ ในรูปแบบการภาวนา หรือการขัดเกลาการรับรู้ตนเองให้สะอาดชัดเจน จนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2547) กระบวนการพัฒนาจิตใจ (Spiritual Development) ของนักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เช่นนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาที่อาศัยแนวคิดพุทธธรรม กล่าวคือเป็นกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นภายในตัวนักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นเบื้องต้นก่อน โดยทำได้ด้วยการสังเกตใคร่ครวญภาวะที่เกิดขึ้นภายในใจครั้งแล้วครั้งเล่า วันแล้ววันเล่า (โยนิโสมนสิการ) และ/หรือต้องอาศัยครูอาจารย์ (ปรโตโฆษะหรือกัลยาณมิตร) ช่วยให้เห็นหรือรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ อยากเป็น ยียุค สิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามใจตนที่ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความป็นป่วนที่เกิดขึ้นในใจทุกช่วง เวลาของชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2547)

มรรคมืองค์ 8



ภาพแสดงกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิ (พระธรรมปิฎก, 2546)

จากภาพข้างบน สอดคล้องกับคำกล่าวที่พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) (2543) ได้กล่าวไว้ว่า

“..บุคคลจะปฏิบัติหรือฝึกหัดให้เจริญในศีล สมาธิ ปัญญา ได้นั้นต้องอาศัยปัจจัย 2 อย่าง เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง คือปัจจัยภายนอกซึ่งเป็นฝ่ายที่ทำให้เกิดศรัทธาหรือความเชื่อมั่น ก็คือ อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมที่ดีที่เรียกว่า ปรโตโฆษะ หรือกัลยาณมิตร



และปัจจัยภายในซึ่งเป็นฝ่ายที่ทำให้เกิดปัญญาหรือมีปัญหายิ่งขึ้นไป คือ ความรู้จักคิด ความรู้จักทำใจ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ..”

กระบวนการสร้างสัมมาทิฐิในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น ทำใน 2 ส่วนคือ ทั้งในส่วนกระบวนการพัฒนานักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และทั้งในส่วนการปฏิบัติการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในส่วนแรกนั้น นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต้องนำคุณสมบัติทั้งปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตร และทั้งโยนิโสมนสิการ รวมถึงหลักอริยสัจ 4 มาผสมผสานคลุกเคล้ากันภายใต้กระบวนการเรียนรู้ ฝึกฝนต่อเนื่องยาวนานพอสมควร ภายใต้การดูแลของอาจารย์ผู้สอนที่มีคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจหลักอริยสัจ 4 และกระบวนการโยนิโสมนสิการ (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2551) เหมือนที่โสริช โปธิแก้ว (2547, อ้างถึงใน เพริศพรณ แดนศิลป์, 2551) ให้ทัศนะว่า

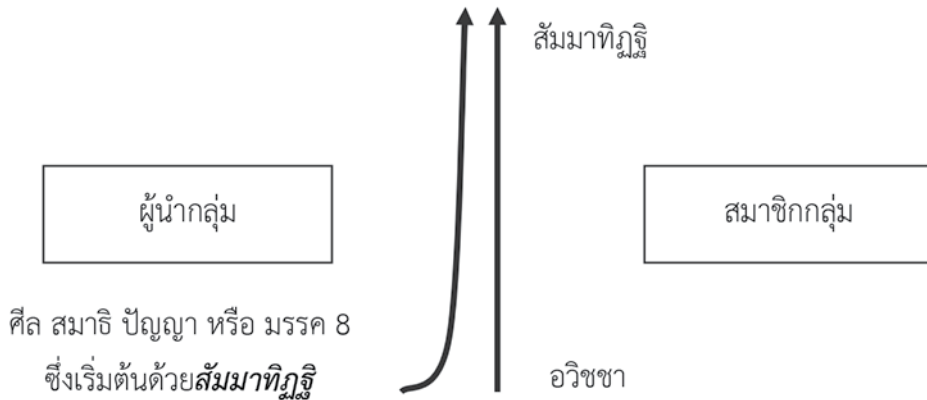
“..ในการเตรียมนักจิตวิทยาการศึกษาที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนจะเป็นปรโตโฆชะที่จะนำเสนอหลักความจริงของธรรมชาติและให้ นิสิตได้นำไปใคร่ครวญพิจารณาตนเองทุกวัน สอนโดยอาศัยประสบการณ์ ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและวิเคราะห์ใคร่ครวญร่วมกันจนเป็นก่อนความรู้ แล้วค่อย ๆ ป้อนให้ลูกศิษย์ให้เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์เข้าใจ เป็นการถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ เป็นการถ่ายทอดแบบ แบ่งปันที่เราเข้าใจไปยังลูกศิษย์ แบ่งจากใจของเราไปยังลูกศิษย์ แบ่งไปถ่ายไป อาจารย์เป็นปรโตโฆชะ เพื่อให้ลูกศิษย์เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งอาจารย์เองก็เกิดโยนิโสมนสิการวนกันไปเรื่อย ๆ..”

ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น กระบวนการสร้างสัมมาทิฐิเริ่มต้นเมื่อมีบุคคลที่อยู่ในความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ มาเป็นผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธก็จะสงบมั่นคง เชื่อมตนทั้งหมดเข้ากับโลกของผู้รับบริการ ด้วยการละทิ้งโลกของตนเอง คือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ รับรู้อย่างครบถ้วน ชัดเจน ต้อนรับทั้งหมดของผู้รับบริการด้วยการไม่ฟังมากเกินไป ไม่น้อยไป น้ำเสียง ที่ท่า สื่อสารแสดงถึงความเข้าใจให้ผู้รับบริการรับรู้ การทำเช่นนี้ได้ นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต้องตั้งมั่นในศีล สมาธิ และปัญญา เชื่อมตนเองเข้ากับโลกของผู้มารับบริการ เช่น หากสมาธิคือการติดตามเรื่องราวของผู้รับบริการ ศีลคือการวางตัว ท่าทีที่เปิดรับทุกอย่างของผู้รับบริการโดยไม่ตัดสิน และปัญญาคือการสร้างคำถามที่จะช่วยนำพาให้ผู้รับบริการอุกคืดและมองเห็นอวิชชาของตนเอง หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปนักการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะไม่สามารถเข้าเชื่อมกับโลกของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสมเลย (โสริช โปธิแก้ว, 2547)

นอกจากการเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของผู้รับบริการ (tuning in) แล้ว นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต้องอาศัยปัญญา สมาธิ ศีล อย่างล้าลึก รับรู้อย่างละเอียดและคมกริบ เพื่อค้นหาปมประเด็นภาวะทุกข์ หม่นหมอง ภาวะวุ่นวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง ซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนาเกินจริง การไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ฯลฯ (Identify Split) หน้าที่ของนักการ



ปรัชญาเชิงจิตวิทยาคือการพาให้ผู้รับบริการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฐิ) ด้วยการให้ผู้รับบริการได้ใช้ปัญญาของตนในการมองบมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นโทษชัดเจน นักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยสัมมาทิฐิซึ่งเป็นความจริงสื่อนให้ผู้รับบริการอยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง (โสริช โปธิแก้ว, 2547)



ภาพแสดงการเคลื่อนย้ายจากฐานอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล

ศีล หมายถึง เรียบ นิ่ง เย็น ดีเลิศ การกระทำ ปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของสุขและทุกข์ และสันติ (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป., วิสุทธิมรรค. 1/9/2531) นั้นหมายความว่า การกระทำและการสื่อถ้อยคำต่าง ๆ นั้นวางรากฐานอยู่บนใจที่มีความปกติ คือ ใจที่มีความสงบนิ่งนั่นเอง

ใจที่อยู่ในภาวะที่สงบนิ่ง คือใจที่พ้นจากภาวะความรุนแรงบีบคั้น ธรรมชาติของสรรพสิ่งเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ความเป็นปกติธรรมดาของมันก็จะเปลี่ยนแปลง ทำให้เสียสมดุลและดำรงอยู่ได้ด้วย ความยากลำบากหรือดำรงอยู่ไม่ได้เลย ความรุนแรงบีบคั้นมาจากความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ความคาดหวัง ความปรารถนา (ตัณหา) และความไม่รู้ตามเป็นจริง (อวิชชา) ภาวะใจเช่นนี้มีสภาพหลงเข้าไปยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ว่าเป็นตัวตน หรือของตน เมื่อหลงเข้าไปยึด ก็เป็นเหตุให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมที่เป็นเพื่อความเป็นตนเบียดเบียนบุคคลอื่น และตนเอง ทำให้ไม่อาจรักษาภาวะใจให้เป็นปกติได้ เหมือนที่พุทธทาสภิกขุ (2545) ได้กล่าวถึงประเด็นนี้ไว้ว่า



“..คนที่มีจิตว่างไม่ยึดมั่นถือมั่น ตัวตน ของตนนั้น เรียกว่าเป็นคนที่มีศีลที่แท้จริง และเต็มเปี่ยมถึงที่สุดด้วยศีล ถ้าเมื่อใดมีจิตว่างแม้ชั่วขณะหนึ่งวันหนึ่ง หรือคืนหนึ่ง ก็ตาม มันก็มีศีลที่แท้จริงตลอดเวลาเหล่านั้น..”

ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาต้องนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับโลกของผู้รับบริการอยู่ตลอดเวลาช่วงการศึกษา การนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับผู้รับบริการก็คือการละทิ้งตนเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ค่านิยม ทักษะคิด ของตนเอง ทำจิตใจให้ว่าง ทำตนเองให้ว่างเปล่า เหลือไว้เพียงการรับรู้เรื่องราวของผู้รับบริการ เพื่อเป็นกระจกเงาบานใหม่ ที่ผู้รับบริการสามารถมองเห็นตนเองจนเข้าไปอยู่กับความจริงได้อย่างนิ่งสงบ

การเชื่อมตนเองกับโลกของผู้รับบริการด้วยจิตที่ว่างจากตัวตน ของตน ของนักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเช่นนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีล รักษาศีลอยู่ตลอดเวลา และศีลที่รักษาหรือถือนั้นก็เป็ศีลที่แท้จริง เพราะในขณะที่ให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่นั้น ภาวะใจของนักการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะนิ่งสงบ ไม่กระเพื่อม เป็นจิตที่สงบ บริสุทธิ์ ชั่วขณะ ในขณะที่ให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่นั้น นักการศึกษาเชิงจิตวิทยามีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ ไม่หวาดต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวั่นใจเสียวใจต่อการถูกตำหนิหรือความรู้สึกไม่ยอมรับของสังคม และไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจเพราะความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตนเอง จิตใจจึงจะปลอดโปร่งสงบ แน่วแน่มุ่งมั่นต่อสิ่งที่คิด คำที่พูด และการกระทำ ยิ่งจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบ มุ่งมั่น แน่วแนเท่าใด การคิด การพิจารณา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ก็ยิ่งชัดเจน แล่น และคล่องตัว เป็นผลดีในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2543).

สมาธิ

โลรีซ์ โปธิแก้ว (2543) ผู้ซึ่งได้บูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเข้ากับหลักพุทธธรรมได้ให้นิยามของคำว่าสมาธิ พร้อมทั้งคุณลักษณะไว้อย่างน่าสนใจว่า

“..สมาธิ แปลว่า เมื่อใจอยู่ที่เดียว พอใจอยู่ที่เดียว มันแปลว่าทุกอย่างเลย เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียว กำลังของเราทั้งใจและกายก็ concentrate อยู่ที่เดียว มีความเข้มข้นอยู่ที่ที่เดียว เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวสงบด้วย เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวทำอะไรก็มีประสิทธิภาพด้วย เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวก็สะอาดสะอ้านบริสุทธิ์ด้วย เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวก็สว่างคือรับรู้อย่างชัดเจนด้วย เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวก็ไม่ฟุ้งซ่านมันก็ปกติ เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวมันก็ผ่อนคลาย ยืดหยุ่น มันก็กว้าง มันก็หลุดพ้นจากสิ่งร้อยรัดต่าง ๆ เมื่อใจอยู่ที่ที่เดียวได้ เมื่อนั้นเราก็จะเห็นความงามของสิ่งต่าง ๆ ได้ อันนี้เป็นผลของการที่เรามีใจอยู่ในที่ที่เดียวได้ ใจเราก็จะมีระเบียบแล้วเราก็จะเคลื่อนไหวไปกับชีวิตได้ที่ละขณะที่ละขณะพร้อมกับชีวิต เมื่อเรามีสมาธิ เรากับชีวิตก็เป็นหนึ่งเดียวกัน..”

นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ (2545) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับภาวะใจที่ว่าง สงบ ที่เกี่ยวข้องกัสมาธิ



ไว้ว่า

“..จิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นที่เราว่าของเราเท่านั้น ที่จะมั่นคงเป็นสมาธิได้อย่างแท้จริงและสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นผู้ที่มีจิตว่างจึงเป็นผู้ที่มีสมาธิอย่างถูกต้อง..”

สมาธิ ตามรูปศัพท์ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2547) ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (อภิ. วิ. 35/183/140 ; 589/322)

การเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของผู้รับบริการด้วยการใส่ใจ รับฟัง ตอบรับ ไม่มากไปไม่น้อยไป อยู่กับเรื่องราวของผู้รับบริการด้วยภาวะใจที่สงบ นิ่ง ไม่กระเพื่อม รับรู้ได้ครบถ้วน ชัดเจน (tuning in) นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ชื่อว่า ตั้งมั่นน้อยในศีล ความจดจ่อแน่วแน่ในการรับฟังเรื่องราวตลอดถึงความพยายามให้ผู้รับบริการการได้ค้นหาประเด็นที่คับข้องอยู่ภายในใจ ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล ความขาดตกหล่น ฯลฯ ที่ปรากฏอยู่ภายในใจของผู้รับบริการ ด้วยการเชิญชวนให้เห็นรอยแยก รากเหง้าที่มาของภาวะทุกข์ใจนั้น ว่าเกิดจากความหลงเข้าใจผิด ความคาดหวัง ความปรารถนาเกินจริง และความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นบางสิ่งบางอย่างไว้ (identify split) การชวนให้ผู้รับบริการได้ใคร่ครวญในลักษณะเช่นนี้ มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป เหมือนการปลอกหัวหอมที่จะต้องปลอกทีละชั้น ๆ ไปตามลำดับ (โสริช โปธิแก้ว, 2551) จนผู้รับบริการมาอยู่กับความจริงได้อย่างสงบนิ่งในที่สุด

การจดจ่อแน่วแน่อยู่กับเรื่องราวที่เปิดเผยในช่วงของการศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลและแบบกลุ่มนั้น นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาและผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นไปด้วยกัน เมื่อผู้รับบริการเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นภาวะทุกข์ใจในใจ นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาก็ต้อนรับด้วยการเชื่อมตนเองเข้าไปอยู่กับความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้นของผู้รับบริการ เสมือนหนึ่งเป็นเพื่อนที่เข้าไปอยู่ในใจ ทำให้ผู้รับบริการอยู่กับภาวะความทุกข์ใจนั้นได้อย่างไม่หลีกเลี่ยง ฟุ้งซ่าน รับรู้สิ่งที่ซ่อนลึกลงในใจจริง ๆ จนรู้สึกตัว ยอมรับภาวะนั้นอย่างไม่เสริมแต่งหรือใช้กลไกป้องกันตนเอง สงบนิ่งลง สามารถใคร่ครวญภาวะที่ตนเองหลงไป และอยู่ในโลกแห่งความจริง เือบอ้มกับตนเองได้ในที่สุด กระบวนการเช่นนี้เป็นลักษณะของการทำสมาธิที่มีลักษณะคล้ายการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ฯ (2536) ได้ประทานไว้ว่า

“..ในเบื้องต้นก็ต้องทำอยู่ตั้งนี้บ่อย ๆ คือต้องมี วิตก นำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ในลมหายใจเข้าออก ต้องมี วิจารณ์ คอยประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่ ไม่ให้หลบหลุดไป ต้องอาศัย อาตาปะ คือความเพียร เรียกว่าต้องมีความเพียรกันเต็มที่ ไม่ยอมอมหุตุเล็กพ่ายแพ้ต่อความดิ้นรนของจิตอันเป็นตัวกิเลส โดยที่มี สัมปชานะ ความรู้พร้อมคือตัวสัมปชัญญะความรู้ตัว มีสติ ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า อาตาปะ มีความเพียร สัมปชานะ มีความรู้พร้อมรู้ตัว สติมา มีสติตั้งนี้ โดยต้องคอยกำจัดคือสงบความดิ้นรน กวาดแกว่งกระสับกระส่าย หรือที่เรียกว่าความยินดีความยินร้ายต่าง ๆ ในโลก ไม่ให้หลุดลางถึงจิตไปได้



ต้องมีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ คอยกำจัดความดีนรกกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ยินดียินร้ายดัง กล่าวอยู่เนื่อง ๆ ดังนี้ จิตก็จะค่อยสงบขึ้น ก็จะได้ปิติคือความอิ่มใจ..”

ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เมื่อสมาชิกกลุ่มหรือผู้รับบริการศึกษาเชิงจิตวิทยาเปิดเผยเรื่องราวของตนเองแบ่งปันเพื่อนในกลุ่มได้เป็นส่วนหนึ่งที่คอยช่วยเหลือ (กรุณา) หรือได้ชื่นชมยินดี (มุทิตา) ก็คือ วิตก ที่หมายถึงการนำจิตใจไปตั้งไว้ในอารมณ์ เมื่อสมาชิกกลุ่มหรือ client เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง เรื่องนั้นก็เข้าไปอยู่ในจิตใจของเพื่อนสมาชิกกลุ่มหรือแม้กระทั่งของคนคนนั้นเอง จากนั้นก็จะ เป็น วิจารณ์ คือการประคองจิตใจไว้ให้ตั้งอยู่ในเรื่องราวนั้น ไม่ให้หลุดหลุดไปไหน การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอาศัยการเอื้อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างกลุ่ม (interaction) อาศัยการเชื่อมตนเองเข้ากับผู้รับบริการ (tuning in) ด้วยเทคนิคที่เป็นไปเพื่อการรักษาสัมพันธ์ภาพไว้ ต่อจากนั้นต้องมี อาตาศะ คือ มีความเพียรติดต่อ ไม่ยอมหยุด หรือเลิกพ่ายแพ้ เพราะในบางครั้ง ผู้รับบริการหรือสมาชิกไม่พร้อมที่จะเรียนรู้หรืออยู่กับอารมณ์นั้นได้ การอาตาศะอาตาศะกล่าวคือ นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาต้อง ค่อย ๆ พาเขาอยู่กับเรื่องราวนั้นไปเรื่อย ๆ ด้วยการไม่ปล่อยให้หลุดจากอารมณ์นั้น ในกลุ่มอาจจะต้องใช้การเชื่อมตนเข้าช่วยแล้วตามด้วยการให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน และต้องทำความรู้ตัวทั่วพร้อมให้เกิดแก่สมาชิกกลุ่มให้ได้ด้วยการใช้เทคนิค identify split ขวนให้เห็นรอยแยกระหว่างสิ่งที่คาดหวัง กับความจริง ทำความรู้อย่างไรให้เกิดแก่สมาชิกกลุ่มหรือผู้รับบริการเนื่อง ๆ เมื่อทำได้ดังนี้ ผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มก็จะได้สติปัญญากลับคืนมา จิตใจก็จะค่อยสงบ ๆ ขึ้น ผลที่ตามมาคือความปิติ เอิบอิ่มใจ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต,2547). กล่าวไว้ในหนังสือ “สมาธิ ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้” ว่า

“..จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพดี มีสมรรถภาพดีที่สุด มีลักษณะที่สำคัญคือ แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระเจาออกไป ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว ไส้ กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด และนุ่มนวล ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย..”

จิตใจเช่นนี้ควรแก่การพิจารณาทางปัญญา พร้อมสำหรับเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ๗, 2536 , พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต,2547).

ปัญญา

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่วหรือรู้ชัด (พระธรรมปิฎก, 2543) ตรงข้ามกับโมหะ ซึ่งแปลว่าความหลง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด (ขุ่ม ทศลิน, 2528 อ้างอิงใน ธีรบรรณ ธีรพงษ์, 2549) เป็นคุณภาพจิตใจที่สูงส่ง ไส้สะอาด เป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้า การยกระดับจิตใจ การดับทุกข์ในใจ และการหยั่งถึงความจริงของธรรมชาติ เป็นความเข้าใจอย่างหยั่งเห็นความจริงเท่านั้น และสามารถ



จัดการและอยู่กับ “สิ่งนั้น” ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (เพริศพรหม แคนศิลป์, 2551)

นอกจากนี้ เพริศพรหม แคนศิลป์ (2551) ได้สรุปนิยามปัญญาของพระธรรมปิฎกไว้ในงานวิจัยของเธอที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนา “ปัญญา” ซึ่งสอดคล้องกับบริบทการศึกษาระดับปริญญาโทว่า

“..ปัญญา คือ ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพูดได้หลายแง่ หลายด้าน เช่นว่า ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้ร้อยสัจ 4 หรือ มองเห็นปฏิจลสมุปบาท..”

การเจริญปัญญาในบริบทการศึกษาระดับปริญญาโทเริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือ ความมีกัลยาณมิตรสำหรับให้เกิดศรัทธาก่อน จากนั้น จึงก้าวมาถึงขั้นองค์ประกอบภายใน เริ่มแต่นำความเข้าใจตามแนวศรัทธาไปเป็นพื้นฐานในการใช้ความคิดใคร่ครวญอย่างอิสระ ด้วยโยนิโสมนสิการเป็นต้นไป ทำให้เกิดสัมมาทิฐิและทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้น จนกลายเป็นญาณทัสนะ คือการรู้เห็นประจักษ์ในที่สุด (พระธรรมปิฎก, 2543 ก) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมงคล 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือวิชานั่นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น วิชาหรือโมหะก็ดับไป เมื่อวิชาหรือโมหะดับ กระบวนธรรมนิโรธวาร (ฝ่ายดับทุกข์) แห่งปฏิจลสมุปบาทก็ดำเนินไป นำสู่ความดับทุกข์ (พระธรรมปิฎก, 2543 ก)

ดังนั้น พุทธทาสภิกขุ(2545) จึงกล่าวถึงปัญญาที่แท้จริงหรือถึงที่สุดของปัญญานั้นว่าคือความว่างนั่นเอง คือว่างจากโมหะที่หลงยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง หมายความว่าพอเอาโมหะอันนี้ออกไปเสีย จิตก็ถึงสภาพเดิมของจิตที่เป็นจิตเดิมแท้ คือปัญญา หรือสติปัญญา

“..การรู้ความว่างหรือเข้าถึงความว่างหรือเป็นตัวความว่างนั่นเองก็ตาม นั้นเป็นตัวปัญญาอย่างยิ่ง เพราะว่า ขณะที่มีจิตว่างนั้น เป็นความเฉลียฉลาดอย่างยิ่ง ขณะที่เป็นการว่างอย่างนี้ก็คือ ขณะที่โมหะหรือวิชาเข้ามาครอบงำอยู่ แล้วทำให้ยึดมั่นถือมั่นนั้นนี่ ว่าเป็นตัวตนหรือของตน ขณะใดที่จิตว่างจากความว่างอย่างนี้ ก็เข้าถึงความว่างจากตัวเราว่างจากของเรา มันก็ต้องเป็นความรู้หรือเป็นปัญญาเต็มที เพราะฉะนั้นผู้ที่ฉลาดเขาจึงพูดว่า ความว่างกับปัญญาหรือสติปัญญานี้เป็นสิ่งเดียวกัน ไม่ใช่เป็นของสองสิ่งเหมือนกัน แต่ว่าเป็นสิ่ง ๆ เดียวกันเลย..”

(พุทธทาสภิกขุ, 2545)



การสร้างสัมมาทิฐิด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล สมาธิ ปัญญา หรือหลักไตรสิกขา หรือมรรคมืองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้นนั้น มิใช่อันเดียวกัน แต่เป็นหลักธรรมที่เนื่องต่อกัน มรรคมืองค์ 8 เป็นทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม เป็นเนื้อหาของการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ส่วนไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษา ระบบการฝึกฝนอบรม จักรู้ออกมาจากมรรค หลักทั้ง 2 นี้เนื่องอยู่ด้วยกัน เมื่อฝึกตามไตรสิกขา มรรคก็เกิดขึ้นด้วย (พระธรรมปิฎก, 2543 ก)

การปฏิบัติทั่วไปตามหลักศีล สมาธิ ปัญญานั้น สามารถแยกย่อยปฏิบัติไปที่ละขั้นตอน แต่เนื่องถึงกันและกัน เป็นปัจจัยหนุนกันไปตลอดสายของการดับทุกข์ การรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เหมือนอย่างพระพุทธธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน, 2544) ได้แสดงเทศนาเกี่ยวกับหัวข้อไว้เพื่อการปฏิบัติ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

“..เมื่อศีลมีความบริสุทธิ์ในตัวเอง จิตใจก็มีความสงบเย็น ไม่ระแคะระคาย จิตใจไม่ส่ายแส ไม่ระแวงสงสัยตัวเองว่าทำศีลให้ต่างพร้อย หรือขาดทะเลไป เมื่อบำเพ็ญสมาธิเพื่อต่อล้อมอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้มันคิดโน้มน้าวจิตใจประการต่าง ๆ นั้น ก็มีความอบอุ่น เรียกว่า สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว ย่อมมีอาณิสสร้มาก ผลมาก..”

“..สมาธินั้นเมื่อศีลเป็นเครื่องหนุน เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงไม่ให้จิตใจส่ายแสหาพิชหาภัยมาเผาตนเองแล้ว การบำเพ็ญสมาธิ จิตใจก็สงบเย็นได้ง่าย ศีลย่อมเป็นปุ๋ยอันดีงามหล่อเลี้ยงจิตใจให้ชุ่มชื้น เบิกบาน ทำสมาธิภาวนาก็ง่ายขึ้น..”

“..ปัญญาที่สมาธิคือความอิมใจ อิมอารมณ์ ไม่ส่ายแส ไม่ทิวโหย อยากรู้อยากเห็น อยากรู้อยากได้ฟัง เป็นเครื่องหนุนหล่อเลี้ยงอยู่เสมออยู่เสมอย่อมเดินได้สะดวกคล่องตัว คิดทางปัญญาก็เป็นปัญญา ล้วน ๆ ไปเลย เมื่อหิวอารมณ์คิดทางปัญญา มันกลายเป็นสัญญาอารมณ์ไปกว้านหาภิเลสตัณหาไปเผาตัวเองเสีย พร้อมกันนี้ ปัญญาจะก้าวเดินสะดวกคล่องตัว เมื่อมีสมาธิหนุนหลัง..”

“..จิตใจที่ปัญญาชักพอกเรียบร้อยแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงโดยชอบ คือจิตนี้จะหลุดพ้นด้วยปัญญา สมาธิ ปัญญา ก้าวเดินโดยลำดับอย่างนี้ เป็นขั้นเป็นตอน ไม่ใช่จะเป็นขั้นเดียวตอนเดียว..”

ในกระบวนการของการดับทุกข์ เช่นในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องมาพร้อมกัน ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งในกระบวนการดับทุกข์หมายเอาวิปัสสนาปัญญา เกิดพร้อมในอารมณ์อันเดียวกันเท่านั้น มิใช่เจริญไปคนละขณะ เพราะ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดในอารมณ์ต่างกัน จะไม่สามารถเป็นบาทฐานแก่กันได้เลย ศีลมีลักษณะเหมือนกับพื้นที่ สมาธิเหมือนกับผู้อยู่ประคองให้มีความมั่นคง ส่วนปัญญามีหน้าที่พิสูจน์ดูความจริง(พระมหาแสวง โชติปาโล 2536 : 79)



การทำงานของศีล สมาธิ ปัญญา จะทำหน้าที่ต่างกัน แต่ทำงานไปพร้อม ๆ กัน เหมือนที่ พระพุทธโฆษาจารย์กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม 1 ไว้ว่า

“ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการ คือ ด้วยศีล ด้วยสมาธิ (หรือจิต) ด้วยปัญญา 3 ลักษณะ (ไตรเหตุปฏิสนธิ, วิปัสสนาปัญญา และปาริหาริกปัญญา) และด้วยความเพียรเพากิเลสนี้ เมื่อ ยืนอยู่บนแผ่นดินคือศีลแล้ว ยกศัสตรา คือ วิปัสสนาปัญญา ที่ลับด้วยศिलाคือสมาธิ อยู่ในมือคือปาริหาริกปัญญา ที่มีกำลังวิริยะ พึงถาง ตัด ทำลาย ซึ่งชัฏ คือ ตัณหา อันตกอยู่ในสันดานของตนทั้งหมด ได้ เปรียบเหมือนบุรุษยืนบนแผ่นดิน ยกศัสตราที่ลับดีแล้ว ถ่างกอไฟใหญ่ฉะนั้น”

ศีล สมาธิ ปัญญา ดังกล่าวจะทำงานสอดประสานไปพร้อม ๆ กันในการพาจิตใจที่มีอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก่อกำเนิดจิตใจที่สงบ บริสุทธิ์ ว่าง กล่าวคือ ศีลมีหน้าที่ทำลายกิเลสอย่างหยาบที่แสดงออกทางกาย วาจา เป็นต้น สมาธิมีหน้าที่ทำลายกิเลสอย่างกลาง ได้แก่ ความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ส่วนปัญญามีหน้าที่ทำลายกิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัยต่าง ๆ แม้ในอนุสัย 2 อย่าง (อรัมมณานุสัย และสันตทานานุสัย) นั้น วิปัสสนาปัญญาจะละได้ก็เพียงอรัมมณานุสัยเท่านั้น อำนาจวิปัสสนาปัญญาสามารถละความรัก ความชัง ที่เกิดจากการเห็นได้ยิน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดีและไม่ดีได้ (พระมหาแสวง โชติปาโล. 2536)

ความแตกต่างในการทำหน้าที่ฝึกฝนพัฒนาจิตใจของศีล สมาธิ ปัญญา มีผู้เปรียบเปรยไว้ดังนี้

“..รสเปรี้ยว หมายถึง ศีล ความเปรี้ยวจะกัดกร่อนความสกปรกออกได้ฉับไฉน ศีลก็จะขัดเกลารสความหยาบออกจากกาย วาจา ใจ ได้ฉับไฉน รสเค็ม หมายถึง สมาธิ ความเค็มสามารถรักษาอาหารต่าง ๆ ไม่ให้เน่าเสียได้ฉับไฉน สมาธิก็สามารถรักษาจิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณความดีได้ฉับไฉน รสเผ็ด หมายถึง ปัญญา ความเผ็ดร้อนโลดแล่นไป เปรียบได้ตั้งปัญญา ที่สามารถก่อให้เกิดความแจ่มชัด ขจัดความไม่รู้ เปลี่ยนจากของคว่ำเป็นของหงาย จากมืดเป็นสว่างได้ ฉับไฉน..” (หลวงพ่อดู พรหมปัญโญ, ม.ป.ป.)

ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อขยายหน้าที่ไปเพื่อการดับทุกข์ และการดำเนินชีวิตที่ดียิ่ง ก็คือมรรคมีองค์ 8 (The Noble Eight fold Path) ซึ่งเป็นหนทางสู่การเอาชนะความทุกข์ (นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, 2543) ได้แก่ สัมมาทิฐิ (Right understanding) คือความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ (Right thought) คือดำริชอบ สัมมาวาจา (Right speech) คือเจรจาชอบ สัมมากรรมันตะ (Right action) คือกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ (Right livelihood) คือการเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ (Right effort) คือเพียรชอบสัมมาสติ (Right mindful) คือความระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ (Right concentration) คือความตั้งจิตมั่นชอบ มรรคมีองค์ 8 นี้ย่อลงในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา โดยที่ สัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ 2 ข้อนี้รวมลงในอภิปัญญาสิกขา (ปัญญา) สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ 3 ข้อนี้รวมลงในอภิศีลสิกขา (ศีล) และสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ 3 ข้อนี้รวมลงในอภิจิตตสิกขา (สมาธิ)



การดำเนินในมรรคมืองค์ 8 ก็คือการปฏิบัติอยู่ในอริยสัจ 4 ซึ่งก็คือ การมีศีล สมาธิ ปัญญา นั้นเอง เป็นข้อปฏิบัติที่อยู่ภายในจิตใจ ทั้งหมดนี้ทำงานสอดประสานกันอย่างสมบูรณ์ บริบูรณ์ เป็นธรรมสมังคี เหมือนที่พระอาจารย์นพพร อาทิจจวิโส (2526) เคยกล่าวไว้ว่า

“ศีลอันใด สมาธิก็อันนั้น สมาธิอันใด ปัญญาก็อันนั้น ปัญญาถูกรอบคอบเมื่อใดใจ ก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิเมื่อนั้น เมื่อจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เป็นเหตุให้ละเว้น ให้อภัยเกิดศีลธรรมขึ้นมา มีความเกี่ยวเนื่องถึงกันพร้อมสมบูรณ์ บริบูรณ์ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา”

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นวิธีการเจริญวิปัสสนาปัญญาอย่างหนึ่ง (โสริช โปธิแก้ว, 2551) ที่แสดงถึงการพิจารณาเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในใจทั้งที่เป็นด้านบวกทั้งที่เป็นด้านลบ เพื่อความรู้ชัดเห็นจริงในปรากฏการณ์ที่ปรากฏขึ้นภายในใจ ทำให้มีท่าทีที่จะไม่เอามั่น ไม่เป็นเจ้าของของมัน การพิจารณาเช่นนี้ต้องออกจากความสงบเท่านั้น หลวงปู่ชา สุภทโท ได้เปรียบเทียบหลักการนี้ไว้อย่างชัดเจนว่า

“..อารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงเกิดมาแล้วเอาความรู้มาให้เราหมด มิได้ไปปรุงแต่งมัน ลาก ยศ นินทา สรรเสริญ สุข ทุกข์ มันมาเอง เรามีความสงบ มีปัญญา สนุก เฟ้น สนุกเลือกเอา ใครจะว่าดี ว่าชั่ว ว่าร้าย ว่าโน่น ว่านี้ สุข ทุกข์ ต่างๆ นานา เป็นต้น ล้วนแต่เป็นกำไรของเราหมด เพราะมีคนขึ้นเขย่าให้มะม่วงหล่นลงมา เราก็สนุกเก็บเอา ไม่กลัว จะกลัวทำไม มีคนขึ้นเขย่าลงมาให้เรา ลากก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ เปรียบเหมือนมะม่วงหล่นลงมาหาเรา เราเอาความสงบมาพิจารณาเก็บเอา เรารู้จักแล้ว ลูกไหนดี ลูกไหนเนา เมื่อเริ่มพิจารณาสิ่งเหล่านี้ อากาที่พิจารณาออกจากความสงบเหล่านี้แหละเรียกว่า ปัญญา เป็นวิปัสสนา ไม่ได้แต่งมันหรือวิปัสสนานี้ถ้ามีปัญญา มันเป็นของมันเอง ไม่ต้องไปตั้งชื่อมัน ถ้ามันรู้แจ้งน้อยก็เรียกว่า วิปัสสนาน้อย ถ้ามันรู้อีกขนาดหนึ่ง ก็เรียกว่าวิปัสสนากลาง ถ้ามันรู้ตามความเป็นจริง ก็เรียกว่าวิปัสสนาถึงที่สุด เรื่องวิปัสสนานี้เอาตมาเรียกปัญญา การไปทำวิปัสสนาจะทำเอาเดียนั้นๆ ทำได้ยาก มันต้องเดินมาจากความสงบ เรื่องมันเป็นเองทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องเราจะไปบังคับ..”

ดังนั้น บุคคลใดเจริญวิปัสสนาปัญญาอย่างถูกต้องแล้ว บุคคลนั้นจะต้องมีศีลและสมาธิอยู่ในที่นั้นด้วยเสมอ (พระมหาแสวง โชติปาโล 2536)

วิธีปฏิบัติ

กระบวนการฝึกฝนอบรมตนในพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีหลักปฏิบัติเกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญา มีความเหมือนกัน คือ

1. ต้องอาศัยความอดทนความอดทนในการฝึกฝนตนเอง นักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต้องอาศัยการฝึกฝนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งแล้วครั้งเล่า วันแล้ววันเล่า เพื่อเรียนรู้กระบวนการการ



ปรึกษาและเพิ่มพูนเก็บเกี่ยวประสบการณ์ พร้อมกันนี้ก็ต้องได้รับการ Supervision จากอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้กระจำงัดในกระบวนการ เทคนิค และเนื้อหาเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยา จนสามารถนำพาผู้รับบริการให้หลุดออกจากทุกข์ไปอยู่กับความจริงได้อย่างแนบสนิทด้วยการใช้เทคนิคและกระบวนการเชิงชวนให้ผู้รับบริการได้เปิดเผยเรื่องราว เรียนรู้จากใจที่ใคร่ครวญ (โยนิโสมนสิการ) จนเข้าถึงสัมมาทิฐิได้

กระบวนการและเทคนิคจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อนักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เรียนรู้ใคร่ครวญตนเอง ผึกฝนตนเองในกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิก่อนนั่นเอง

2. ละทิ้งความคิดทั้งหมด นักการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีวิถีปฏิบัติงานคล้ายกับผู้ฝึกฝนในหลักศีล สมาธิ และปัญญา ในพุทธศาสนา คือต้องละทิ้งความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจ ค่านิยมทัศนคติของตนเอง หรือแม้กระทั่งความรู้ที่มีอยู่ ไปเผ่าสังเกตสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้น

การปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ความรู้หรือปริยัติถือเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในการปฏิบัติฝึกฝนอบรมตนเอง เพราะผู้ปฏิบัติมักจะใช้ความรู้เดิมของตนเองที่มีอยู่ไปเทียบเคียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่น การฝึกสมาธิ เป็นต้น ความรู้ที่มันนั้นเป็นได้เพียง “ความรู้” หรือ “knowledge” เท่านั้น มิใช่ตัว “รู้” หรือ “knowing” จริง ๆ

การศึกษาเชิงจิตวิทยาก็เช่นเดียวกัน ในช่วงการศึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ว่าจะใช้ทฤษฎีหรือแนวความคิดใด ๆ ก็ตาม ความสำเร็จจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้ให้บริการการศึกษาและผู้รับบริการหรือสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สัมพันธภาพที่ดีเริ่มต้นที่ผู้ให้บริการการศึกษาในฐานะที่เป็นมืออาชีพก่อนที่จะต้องนำตนเองเข้าไปเชื่อมโลกของผู้รับบริการเพื่อการช่วยเหลือบำบัดหรือทำให้เจริญงอกงาม การที่นักจิตวิทยาการศึกษายึดในความคิดของตนเองเกี่ยวกับกระบวนการ หรือเพียงแค่แนวคิดเท่านั้น ก็อาจทำให้หลุดออกจากโลกของผู้รับบริการได้ การฟังก็จะไม่มีประสิทธิภาพ ละเอียด ครบถ้วน หรือคมชัดได้ ทำให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาได้ผลไม่ดีพอ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาไม่บริบูรณ์ หรือเต็มเปี่ยมได้

3. ให้กระทำไว้ในใจว่า “สภาวะธรรม เกิดเอง เป็นเอง พอดี” ในการปฏิบัติฝึกฝนตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา หรือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้ปฏิบัติใหม่มักมีความคาดหวัง อยากให้ผลงานออกมาเป็นไปตามที่ใจปรารถนา แต่ความปรารถนาหรือคาดหวังนั้นไม่เป็นไปตามใจได้ เพราะสภาวะธรรมหรือสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ เกิดเอง เป็นเอง พอดี ในแบบฉบับของสภาวะธรรมนั้น ทุกอย่างล้วนมีเวลาเติบโตงอกงามเป็นของตนเอง มีเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน ดังนั้น หน้าที่ผู้ปฏิบัติหรือผู้ให้บริการการศึกษาจะต้องมีใจอยู่กับเหตุ คือความเป็นผู้ใคร่คือความเป็นผู้ใคร่เพื่อจะทำ และทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้เท่านั้น ผลที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของความพร้อมแห่งเหตุปัจจัย ในเรื่องนี้ สามารถเรียนรู้ได้จากเรื่องเล่าของหลวงปู่ชา สุภัทโท (2526) แห่งวัดหนองป่าพง จ.อุบลราชธานี ได้เล่าถึงประสบการณ์การบรรลุธรรมที่เป็นผลจากการฝึกปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ไว้ที่น่าสนใจว่า

“...วันหนึ่งขณะที่เดินจงกรมอยู่ เวลาประมาณห้าทุ่มกว่า รู้สึกแปลก ๆ มันแปลก



มาแต่ตอนกลางวันแล้ว รู้สึกว่าไม่คิดมาก มีอาการสบาย ๆ เขามีงานอยู่ในหมู่บ้าน ไกลประมาณสิบเส้นจากที่พักซึ่งเป็นวัดป่า เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้ว เลยมานั่งที่ กระโจม มีผ้าแถบตองบังอยู่ เวลานั้นรู้สึกว่าคุณเข้าเกือบไม่ทัน เอ๊ะ จิตมันอยากสงบ มันเป็นเองของมัน พอนั่งจิตก็สงบจริง ๆ รู้สึกตัวหนักแน่น เสียงเขาร้องรำอยู่ ในบ้าน มิใช่ว่าจะไม่ได้ยิน ยังได้ยินอยู่ แต่จะทำให้ไม่ได้ยินก็ได้ แปลกเหมือนกัน เมื่อไม่เอาใจใส่ก็เงียบไม่ได้ยิน จะให้ได้ยินก็ได้ ไม่รู้สิกราคาญ ภายในจิตเหมือน วัตถุสองอย่างตั้งอยู่ไม่ติดกัน ดุจจิตกับอารมณ์ตั้งอยู่คนละส่วน เหมือนกระโถนกับ กาน้ำนี้ ก็เลยเข้าใจว่า เรื่องจิตเป็นสมาธินี้ ถ้าน้อมไปก็ได้ยินเสียง ถ้าวางก็เงียบ ถ้ามันมีเสียงขึ้นก็ดูตัวผู้รู้ ขาดกันคนละส่วน จึงพิจารณาว่า “ถ้าไม่ใช่อย่างนี้ มัน จะใช่ตรงไหนอีก” มันเป็นอย่างนี้ไม่ติดกันเลย ได้พิจารณาอย่างนี้เรื่อย ๆ จึงเข้าใจ ว่า อ้อ! อันนี้ที่สำคัญเหมือนกัน เรียกว่า สันตติ คือ ความสืบทอด ขาดมันเลย เป็นสันตติ แต่ก่อนมันเป็นสันตติ ที่นี้เลยกลายเป็นสันตติออกมา จึงนั่งทำความเพียร ต่อไป จิตในขณะที่นั่งทำความเพียรคราวนั้น ไม่ได้เอาใจใส่ในสิ่งอื่นเลย ถ้าเราจะ หยุดความเพียรก็หยุดได้ตามสบาย เมื่อเราหยุดความเพียร เจ้าเกียจคร้านใหม่ เจ้า เหนื่อยใหม่ เจ้ารำคาญใหม่ เปล่า ไม่มี ตอบไม่ได้ ของเหล่านี้ไม่มีในจิต มีแต่ ความพอดีหมดทุกอย่างในนั้น..”

ศีล สมาธิ ปัญญา ในงานบำบัด

การนำศีล สมาธิ ปัญญา หรือหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในบริบทของงานบำบัดนั้น เริ่มเป็นที่ แพร่หลายมากขึ้นโดยเฉพาะในโลกตะวันตก นักจิตวิทยาและนักจิตบำบัดได้นำหลักธรรมอริยสัจ 4 และการภาวนาคือสติปัฏฐาน 4 ไปสร้างกระบวนการจิตบำบัด แต่ก็ยังไม่มั่นคง ยังอยู่ในขั้นเริ่มต้นและเรียน รู้(เพริศพรธม แดนศิลป์, 2551)

Cristofer (2005:71-76 อ้างถึงใน เพริศพรธม แดนศิลป์, 2551) ได้นำมรรคมืองค์ 8 เป็น แนวทางในการบำบัดรักษา โดยเขามองว่า “มรรคมืองค์ 8 เป็นการเดินทางหรือวิถีที่จะช่วยให้มนุษย์ มีความสุขและเป็นอิสระจากความทุกข์ วิธีนี้จะเริ่มได้ก็ต้องมาจากความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นฐานสำคัญไป สู่ขั้นต่อ ๆ ไป

ประทักษ์ ลิขิตเลอสรวง (2548) ได้นำเสนอจิตปัญญาบำบัด (Wisdom Psychotherapy) หรือจิตบำบัดแนวพุทธธรรมในการประชุมวิชาการประจำปี ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยว่า ข้อ แตกต่างของจิตบำบัดแนวพุทธธรรม หรือ จิตปัญญาบำบัดกับจิตบำบัดแนวตะวันตก ได้แก่

พุทธธรรมเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติได้จริง และเป็นวิทยาศาสตร์แห่งชีวิตจิตใจ เป็นสัจธรรม เป็นความจริงสากลต่อการดำเนินชีวิตด้วยเป้าหมายที่จะช่วยให้มนุษย์ทั้งที่ดูเหมือนปกติและที่เจ็บป่วยทาง จิต ได้รับการบำบัดและพัฒนาเต็มศักยภาพทางจิตปัญญา โดยไม่เพียงแต่มีความสุขและปรับตัวได้ดีกับ การเปลี่ยนแปลงเท่านั้นอย่างในจิตวิทยาและจิตบำบัดแนวตะวันตก แต่เป้าหมายของจิตปัญญาที่คาดหวัง



คือ ความสงบ สะอาด สว่าง ทางจิตใจด้วยปัญญาหลักการของจิตปัญญาบำบัดอาศัยแก่นพุทธธรรมในเรื่องอริยสัจ 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักไตรสิกขาศีล สมาธิ ปัญญา ในมรรค 8 และหลักไตรลักษณ์ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ทำให้จิตปัญญาบำบัด แบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ

1. จิตพฤติกรรมบำบัด ได้แก่ สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาวาจา (ระลึกรับชอบ) และ สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีวิตชอบ)

2. สติสมาธิบำบัด ได้แก่ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกรับชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ)

3. ปัญญาบำบัด ได้แก่ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

ผลที่คาดหวัง 3 ประการคือ

1. ลดความอยาก ไม่อยากให้น้อยลง ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ลดสิ่งเร้าและการพึ่งพาปัจจัยภายนอกทางวัตถุ ทำให้สิ่งกระตุ้นทางอารมณ์โดยเฉพาะในเชิงลบ เช่น ความเครียดกังวล โกรธเกลียด ผิดหวัง ซึมเศร้า หวาดระแวงก้าวร้าว ฯลฯ ลดลง จิตใจจะไม่ทุกข์ร้อน กลับเป็นสุข ไม่คิดเบียดเบียนใครรวมทั้งตัวเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และทำตัวเป็นประโยชน์กับชุมชนสังคม

2. ผิดสติกำกับจิต รู้ตัวในการกระทำทางกายวาจาตลอดเวลา องค์กรประกอบของจิตที่ได้รับการฝึกฝนจนมีประสิทธิภาพสูง คล้ายบริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่เจ็บป่วยง่ายหรือทุเลาได้เร็ว และการมีสมาธิที่ควรแก่งาน ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสัจธรรมได้ง่ายเร็ว

3. เกิดปัญญารู้ถึงเหตุปัจจัยตามธรรมดาของธรรมชาติว่า กายจิตและสรรพสิ่ง มีความไม่เที่ยงแปรเปลี่ยนกตัตัน เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่นาน และไม่มีตัวตนถาวร มีแต่สมมติบัญญัติ การมีปัญญาเพื่อรู้เท่าทันและดำเนินชีวิตให้สอดคล้อง มิใช่ฝืนด้วย ความอยาก ไม่อยาก ชอบ ไม่ชอบ ของตัวเองหรือของใคร แม้แต่สิ่งเหนือธรรมชาติ สภาพจิตจึงจะ "สุข สงบ สว่าง เสรี" อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาระดับจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจ*. กรุงเทพฯ ฯ : วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2537). *พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*. กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2537). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิพุทธธรรม,

_____. (2547). *สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้*. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์สยาม.

_____. (2547). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม.



พระราชินีโรจรงชี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฏ์ (เทศก์ เทสรังสี). (2548). *ศีล สมาธิ ปัญญา จิต วิหิตาจิต การ รักษาจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. (2534). *ศีล สมาธิ ปัญญา*. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

เพริศพรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยนิพนธ์ศิลปศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสรัช โปธิแก้ว. (2544). *การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: เอกสารประกอบการสัมมนา.

_____. (2549). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องพุทธธรรมกับจิตวิทยา: การสังเคราะห์เพื่อคุณภาพของชีวิตและสังคม. ณ ห้องประชุมสารนิเทศ หอประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ. (2536). *ศีล สมาธิ ปัญญา ในพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: วัดบวรนิเวศวิหาร.

Aronson, Harvey B. (2004). *Buddhist practice on Western ground: reconciling Eastern ideals and Western psychology*. Boston, Mass.: Shambhala.

Epstein, Mark. (1995). *Thoughts without a thinker: psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York, N.Y.: Basic Books.

Kalupahana, J. David. (1992). *The principle of Buddhist psychology*. Delhi: Sri sataguru publications.

Nissanka, H. S. S. (1995). *Buddhist psychotherapy: an eastern therapeutical approach to mental problems*. New Delhi: Vikas Publishing House PVT Ltd.