



จิตปัญญาบำบัด - แนวทางปฏิบัติเบื้องต้น

ประทีภ ลิขิตเลอสรวง พบ., นบ. *

บทคัดย่อ

หลักการของจิตปัญญาบำบัด อาศัยแก่นพุทธธรรมในเรื่องอริยสัจสี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักไตรสิกขา คือ สីล สมาธิ ปัญญา ในมรรค 8 และหลักไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ทำให้จิตปัญญาบำบัดแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. จิตพฤติกรรมบำบัด ได้แก่ สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีวิตชอบ)
2. สติสมาธิบำบัด ได้แก่ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ)
3. ปัญญาบำบัด ได้แก่ สัมมาทิฎฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

ผู้เขียนได้เสนอแนวทางปฏิบัติเบื้องต้น 9 ขั้นตอนของการทำจิตปัญญาบำบัด อันได้แก่ พฤติกรรมสังวร อาชีวะสังวร อินทรีย์สังวร สงบสงัด สันโดษ อดทนมุ่งมั่น เมตตาธรรม การเจริญสติสมาธิ และการเจริญปัญญา

คำสำคัญ จิตปัญญาบำบัด จิตพฤติกรรมบำบัด สติสมาธิบำบัด ปัญญาบำบัด

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2550; 52(3): 240-248

* โรงพยาบาลวิชัยยุทธ 71/3 ถนนเศรษฐศิริ พญาไท กทม. 10400 และโรงพยาบาลพระรามเก้า 99 ซอยโรงพยาบาลพระรามเก้า ถนนพระรามเก้า หัวขวง กทม. 10320



Wisdom Psychotherapy - The Nine Basic Steps

*Pratak Likitlersuang, M.D., LLB. **

Abstract

The main principle of Wisdom psychotherapy depends upon the core teachings of Buddhism about the Four Noble Truth, especially the three fundamental modes of training Morality, Mentality and Wisdom in the Noble Eightfold paths and the three common characteristics or the law of change-impermanence, suffering and egolessness of state of being.

Wisdom psychotherapy can then be divided into three levels as follow :

1. Psycho-behavior therapy : Right action, Right speech and Right level hood;
2. Mind therapy : Right effort, Right mindfulness mind and Right determination;
3. Wisdom therapy : Right view and Right thinking

The author suggests nine basic steps of Wisdom psychotherapy. Those are behavior-restraint, live-restraint, sense-restraint, seclusion, contentment, patience and effort, loving-kindness, mental development and wisdom development.

Key words : Wisdom psychotherapy, Psycho-behavior therapy, Mind therapy, Wisdom therapy

J Psychiatr Assoc Thailand 2007; 52(3): 240-248

* Vichaiyut Hospital 71/3 Setsiri Road, Phayathai, Bangkok 10400 and Praram 9 Hospital 99 Praram 9 Road, Huai-Khweng, Bangkok 10320

จิตปัญญาบำบัด (Wisdom psychotherapy) เป็นจิตบำบัดรูปแบบหนึ่งที่ผู้เขียนพยายามพัฒนาขึ้น จากหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ของพุทธธรรม ทำให้แบ่งจิตปัญญาบำบัด เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. **จิตพฤติกรรมบำบัด** (Psycho-behavior therapy) ได้แก่ สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาวาจา (พูดจาชอบ) และสัมมาอาชีวะ (ดำเนินชีวิตชอบ)

2. **สติสมาธิบำบัด** (Mind therapy) ได้แก่ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ)

3. **ปัญญาบำบัด** (Wisdom therapy) ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) จิตปัญญาบำบัด ได้นำเสนอสาเหตุของทุกข์ หรือ อากาโร ทางสุขภาพจิตว่า เกิดจากสมองหรือจิตใจของมนุษย์

ตกอยู่ใต้อิทธิพลปรุงแต่งของกิเลส หรือ สิ่งที่ปรุงแต่ง จิตให้เค้ารำมอง เป็นสัญชาติญาณ มี 3 ระดับ ได้แก่

1. กิเลสชั้นหยาบ ระดับศีลธรรม เป็นความชั่ว บาบอบุคคล ผู้กระทำชั่วตัว มีจิตสำนึก แสดงออกภายนอก ชัดเจนทางกายและวาจา

2. กิเลสชั้นปานกลาง ระดับสมาธิ รู้ตัวด้วยใจ ตั้งแต่จิตก่อนรู้สำนึก จนถึงจิตรู้สำนึก สิ่งที่ยึดรอบกวน จิตใจไม่ให้เกิดสติสมาธิหรือนิรวรณ

3. กิเลสชั้นละเอียด ระดับปัญญา เป็นอาสวะ อนุสัย หรือกิเลสอย่างละเอียดที่จมนิ่งลึกอยู่ในกมล สันดาน ทั้งจากเผ่าพันธุ์ และอวิชาที่สั่งสมมาตั้งแต่ เกิดจนโต เมื่อมีเหตุกระทบจิต จะฟุ้งกระจายขึ้นมาสู่ชั้นปานกลาง และถ้าผู้นั้นไม่เคยฝึกฝนควบคุมจิต ยับยั้งซึ่งใจไม่ได้ ก็จะทะลุขึ้นมาถึงชั้นหยาบต้น ปราภฏ เป็นพฤติกรรมของความโลภ โกรธ หลง

กิเลส	หยาบ/อกุศล (ศีล)	ปานกลาง/นิรวรณ (สมาธิ)	ละเอียด/อาสวะอนุสัย (ปัญญา)
โลภ	อกิษณา	กามฉันท	ราคะ
โกรธ	พยาบาท	กุกกุจจะ	ปฏิฆะ
หลง	มิจฉาทิฏฐิ	ถีนมิทธะ อุทธัจจะ วิจิกิจฉา	อวิชา

จิตปัญญาบำบัดในบั้นนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอ “แนวทางปฏิบัติหรือเทคนิคเบื้องต้น” ในการลดละเลิก หรือจัดการกับสัญชาติญาณ หรือกิเลส ในระดับต้นอย่างหยาบ ที่แสดงออกทางพฤติกรรม กายวาจา และอาจคาบเกี่ยวถึงความรู้สึกนึกคิด ภายในจิตใจที่เจ้าตัวรับรู้ได้ในระดับจิตสำนึก อันได้แก่

1. **ความโลภ** เป็นสภาวะทางกายใจที่มีการรับรู้ รู้สึกนึกคิด จดจำ ปรุงแต่ง ก่อให้เกิดพฤติกรรมของ “ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น” ตั้งแต่ระดับกามหยาบ หรือความพึงพอใจทางเพศ ทางวัตถุ รูปธรรม จนถึงกามละเอียด หรือความพึงพอใจ

ทางนามธรรม ซึ่งทั้งหมดทั้งปวง ก็คือ โลกธรรม 8 นั่นเอง ได้แก่ ลาภ - เสื่อมลาภ, ยศ - เสื่อมยศ, สรรเสริญ - นินทา และ สุข - ทุกข์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งความโลภนั้นย่อมก่อทุกข์ได้ เมื่อไม่สมหวังสมอยาก และถึงแม้ได้สมปรารถนาแล้วก็ตาม โดยสัญชาติญาณ ของคนเรา จะไม่หยุดความพอใจเท่านี้ ย่อมอยากเพิ่มขึ้นอีกไม่มีที่สิ้นสุด ไม่รู้สึกพอใจเสียที ในขณะที่เดียวกัน แม้จะได้ และพอใจกับสิ่งที่อยาก แต่สิ่งนั้นก็ไม่สามารถ คงสภาพอยู่กับตัวตลอดไป ในที่สุดต้องสูญเสียไป เข้าทำนอง “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น และพลัดพรากจากสิ่งที่รัก”

แนวทางปฏิบัติหรือเทคนิคเบื้องต้นที่จะจัดการกับความโลภให้มีน้อยที่สุด คือ การฝึกให้มีการสำรวจระวังในทางพฤติกรรม สำรวมควบคุมจิตใจ ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย ชอบความสงบ รู้จักพอเพียง ฝึกความเพียรอดทนมุ่งมั่นเจริญสติสมาธิ และมีปัญญารู้เท่าทัน

2. ความโกรธ เป็นสภาวะทางกายใจ ที่มีการรับรู้ รู้สึกนึกคิด จดจำปรุ่งแต่ง ก่อให้เกิดพฤติกรรมของ “ความไม่ยอมได้ ไม่ยอมยกมิ ไม่ยอมยกเป็น” จากน้อยไปมากเป็น 3 ระดับ ตั้งแต่หงุดหงิดรำคาญใจ โกรธโมโห จนถึงขั้นพยายบาทเคียดแค้น อันที่จริง ความโกรธนั้นก็เกิดจากความโลภที่ไม่อยากนั่นเอง และความโกรธเมื่อหันเข้าหาโทษของตัวเอง ก็จะเป็นความเศร้าโศก คร่ำครวญ รำพึงรำพัน ซึ่งความโกรธนั้น ย่อมก่อทุกข์ได้ เมื่อไม่สมอยากหรือได้รับสิ่งที่ไม่ต้องการ เข้าทำนอง “ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น และประสบกับสิ่งที่ไม่รัก”

แนวทางปฏิบัติหรือเทคนิคเบื้องต้นที่จะจัดการกับความโกรธให้มีน้อยที่สุด คือ ก่อนอื่นต้องมีสติระลึกได้ทันทั่วทั้ง มีความอดทน อดกลั้น ช่มใจให้ได้ หยุดคิด หยุดพูด หยุดทำ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ออกจากสภาวะที่ก่อกวนนั้น หาทางระบายความโกรธทางอื่น พยายามเจริญสติ เมตตาภาวนา และเจริญปัญญา มีเหตุผลที่ดีประกอบ เช่น โกรธเป็นไปทุกอย่างกับตัวเองเท่านั้น แสดงออกขณะที่โกรธไม่เป็นผลดีกับใคร คนเราต่างจิตต่างใจ ทุกคนทำผิดกันได้ รู้จักเมตตาให้อภัย เห็นอกเห็นใจ ไม่เพ่งโทษผู้อื่น ให้เพ่งดูใจตนเอง หัดทำใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย รู้จักปล่อยวาง ฯลฯ

3. ความหลง เป็นสภาวะทางกายใจที่มีการรับรู้ รู้สึกนึกคิด จดจำ ปรุ่งแต่ง ก่อให้เกิดพฤติกรรมของการไม่มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นธรรมดาตามธรรมชาติ คนเราเมื่อทำตามใจตนเอง ย่อมทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในความใคร่ในกาม ทิฏฐิมานะ ความงมงาย ความรู้สึกว่า ตัวเราของเรา ล้วนเป็น “มิจฉาทิฏฐิ” ซึ่งมี 3 ระดับ

ตั้งแต่ ระดับต่ำสุด คือ ไม่เชื่อในบาปบุญคุณโทษ ความกตัญญูตเวทีย และหิริโอตตัปปะ ระดับกลาง คือ ไม่เชื่อในกฎแห่งกรรมว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ถือว่า สุขทุกข์มีเหตุมีปัจจัย และระดับสูงหรือละเอียด คือ ไม่เชื่อในหลักของเหตุปัจจัยตามธรรมดาของกฎธรรมชาติ หรือธรรมเนียม โดยเฉพาะหลักไตรลักษณ์

แนวทางปฏิบัติหรือเทคนิคเบื้องต้นที่จะจัดการกับความหลงให้มีน้อยที่สุด คือ ลดอวิชชา เจริญปัญญา และเกิดสัมมาทิฏฐิ

แนวทางปฏิบัติหรือเทคนิคเบื้องต้นของการทำจิตปัญญาบำบัด อาจสรุปได้เป็น 9 ประการ ได้แก่

1. พุทธธรรมสังวร รู้จักสำรวมระมัดระวังในความประพฤติทางกายและวาจา โดยไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น มีศรัทธาในการกระทำความดี ละเว้นการทำชั่วบาปอกุศล ประพฤติปฏิบัติอย่างต่ำในระดับศีล 5 เคารพภพภูมัยบ้านเมือง ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีของสังคม เชื่อในบาปบุญคุณโทษ แสดงความกตัญญูตเวทียต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ บริจาคให้ทาน บำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม หมั่นฝึกฝนจิตให้มีสติถูกคิด รู้จักยับยั้งชั่งใจในความอยาก ไม่อยากที่ใจ มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำผิดทั้งต่อหน้าและลับหลัง

2. อาชีวะสังวร รู้จักสำรวมระมัดระวังในการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ สร้างค่านิยม และมีความภาคภูมิใจกับการดำรงชีวิตที่สะอาดหมดจด ซื่อสัตย์สุจริต รู้จักพอเพียง ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุเงินทองมากเกินไป ไม่สร้างหนี้สิน หรือเกี่ยวข้องกับอบายมุข

3. อินทรีย์สังวร คือการมีสติคอยควบคุมระมัดระวังสิ่งเร้าจากภายนอก ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในรูปของเสียง กลิ่น รส สัมผัส และ

การรับรู้ทางใจ เพียรพยายามข่มจิตมิให้เกิดความอยาก หรือไม่อยาก ชอบหรือไม่ชอบจนสุดโต่ง หรือความยึดมั่น ถือมั่นไม่ปล่อยวาง

4. ชอบสงบสงัด ฝึกที่จะอยู่คนเดียว พุดจา สงจิตออกภายนอกให้น้อยลง พยายามตัดสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้นจากภายนอก กินอยู่ง่าย และพึงพาตนเอง ให้มากที่สุด

5. รักสันโดษ คือ รู้สึกพอใจในสิ่งที่ “พึงมี” ตามฐานะ “พึงเป็น” ตามความสามารถ และ “พึงได้” ตามควรคล่องคล่องธรรม โดยยินดีตามมีตามได้ตามควร หรือพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่พอใจในปัจจุบัน ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น สุขได้เสมอตามอัตภาพของตน ลด “กิน กาม เกียรติ” ประหยัด รู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีความสุขจากภายใน ไม่จำเป็นต้องอาศัยวัตถุภายนอก มาตอบสนอง

6. อดทนมุ่งมั่น มั่นฝึกความอดทนต่อความ ยากลำบากอดกลั้นต่อสิ่งยั่วย้อมสติรู้ตัวระลึกได้ทันท่วงที มีความเพียรพยายามตั้งสัจจะอธิษฐาน เพื่อบรรลุ เป้าหมายแม้จะยากยิ่ง

7. มีเมตตาธรรม ได้แก่ พรหมวิหาร 4 โดยถ้ามีกับผู้อื่นยิ่งมากยิ่งดี แต่ให้มีกับตัวเอง อย่างพอเหมาะพอดี ถ้ามากเกินไปจะเป็นโทษ ประกอบด้วย “เมตตา” มีความรักปรารถนาให้เป็นสุข เป็นการป้องกันความโกรธทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ถ้ารักแบบเห็นแก่ตัว จะเป็นความรักใคร่หรือเสนาหา “กรุณา” มีความสงสารปรารถนาให้พ้นทุกข์ทำให้ไม่คิดเบียดเบียน ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าสงสารตัวเองมากเกินไป จะเป็นความเศร้าเสียใจ “มุทิตา” มีความยินดีปรารถนา ให้เป็นสุขยิ่งขึ้น เป็นการป้องกันการริษยาหรือโกรธ แค้นพยาบาท คิดทำลายล้างผู้อื่น หรือแม้แต่การทำร้าย ตัวเอง แต่ถ้ามีความปรารถนาให้กับตัวเองอยาก ให้กับตัวเองมากเกินไป จะทำให้เป็นคนอิจฉาดาร้อน “อุเบกขา” มีความรู้สึกสงบไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ยินดี ยินร้ายจนเกินไป จิตใจจะคิดปลงตกได้ตามกฎแห่งกรรม

ทำเต็มความสามารถและยอมรับผลที่ตามมาด้วยใจสงบ ไม่หวั่นไหว แต่ไม่ใช่ไร้ปัญญา เป็นความหลงแบบเพิกเฉย ไม่ชวนชววย หรือแล้งน้ำใจไม่ช่วยเหลือใคร

8. การเจริญสติสมาธิ แนวคิดปฏิบัติ สติปัญญาสี่ของพระพุทธเจ้า โดยฝึกพัฒนาจิตกำหนด สมาธิไว้ที่กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดสงบ จากกิเลส (สมณะกรรมฐาน) และเกิดปัญญารู้แจ้ง เห็นจริง (วิปัสสนากรรมฐาน) ด้วยหลักปฏิบัติ 4 ข้อ คือ มีความเพียรตั้งใจจริง มีสติสัมปชัญญะ หรือตื่นตัว รู้ตัวทั่วพร้อม ระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิต ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่เกิดขึ้น และปฏิบัติให้ ถึงระดับสมาธิที่ต้องการ คือ อุปจาระสมาธิ หรือสมาธิ เฉียดยๆ และอัปนาสมาธิ หรือสมาธิที่แน่วแน่ โดย อุปกรรมปฏิบัติ คือ “วิตก” หรือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ของสมาธิ “วิจารณ์” หรือการตั้งประคองจิตไว้อย่าง แน่วแน่แนบแน่นให้คลุกเคล้ากับอารมณ์ของสมาธิ จิตจะเชื่องช้าและอยู่ตัวมากจนได้ผลของสมาธิเป็น “ปิติ” หรืออิมใจ หรือซาบซ่านไปทั่วตัว เป็น “สุข” หรือสบายกายสบายใจมากขึ้น และจิตจะมีอารมณ์ รวมเป็นหนึ่งเดียวเป็น “อภักคตา”

แนวปฏิบัติสติปัญญา 4 ประกอบด้วย

1. กำหนดที่กาย ขั้นแรกได้แก่ “อานาปานสติ” คือ ให้สติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก ที่ริมฝีปากบน หรือปลายกระพุ้งจมูก อันเป็นที่ลมกระทบเข้าออก เพียงจุดเดียว หายใจเข้า-ออก สั้นยาว ให้รู้ แล้วกำหนด ระดับลมหายใจเข้าออกให้ละเอียดเข้า เมื่อลมหรือ กายสงบ จิตก็จะสงบด้วย อนึ่ง บางสำนักปฏิบัติธรรม ภายหลัง อาจสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วย เช่น ให้นับเลข หรือบริกรรมคาถา เช่น พุทโธ หรือแม้แต่ใช้อารมณ์ กรรมฐานอื่นใน 40 วิธี ที่ไม่ใช้ลมหายใจหรือ อานาปานสติ เช่น พองยุบ-สัมผัสมาอาระหัง เฟงดวงแก้ว ฯลฯ ขึ้นต่อไปได้แก่ “กายคตาสติ” คือให้ย้ายการกำหนด ที่ลมหายใจไปพิจารณาอาการของร่างกายภายนอก ทั้งอริยาบถใหญ่ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย

ตลอดจนอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถึงอวัยวะภายในที่มองไม่เห็น (อาการ 32) โดยให้พิจารณาภายด้วยตาใน ไม่ใช่ตาเนื้อ อย่างละเอียด ถึงความเป็นปฏิภาณที่ต้องเสื่อมสลายขณะยังมีชีวิต และเน่าเปื่อยเมื่อเป็นศพ (ปาฐา 9) เพื่อทำให้สงบ จากความรักใคร่พอใจในร่างกายทั้งของตนเองและผู้อื่น ขั้นสุดทำได้แก่ “ธาตุกรรมฐาน” คือกำหนดพิจารณา ร่างกายประกอบด้วยธาตุ หรือส่วนซึ่งเป็นที่รวม โดยลักษณะคล้ายคลึงกัน ได้แก่ “ธาตุดิน” หรือ ส่วนที่แข็งแข็ง “ธาตุน้ำ” หรือส่วนที่เป็นของเหลว เฝืออบ “ธาตุลม” หรือส่วนที่พัดไหว “ธาตุไฟ” หรือ ส่วนที่อบอุ่น และ “ธาตุอากาศ” หรือช่องว่างในร่างกาย โดยการพิจารณาธาตุกรรมฐานนั้น ให้แยกร่างกายออกเป็นธาตุทีละอย่างๆ ในที่สุด จะเหลือแต่ความว่างเปล่า เป็นอากาศธาตุ หรืออาจมองว่ากายที่มีชีวิต เป็นที่ประชุม ของรูปนาม อันประกอบด้วยธาตุต่างๆ มารวมกัน ทั้งนี้ เป็นอุบายที่จะระงับความยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ไม่ใช่อัตตา แต่เป็นอนัตตา

2. **กำหนดที่เวทนา** คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์และกลางๆ ขณะปฏิบัติช่วงแรกจะมีความทุกข์กาย เช่น ปวดเมื่อย ต่อมาจิตจะกระสับกระส่าย แว็บออกไป คิดถึงเรื่องภายนอก ทำให้รู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ต่อเมื่อ ได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น จิตจะเป็นสุขจากภายใน และสงบลง เป็นความรู้สึกกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

3. **กำหนดที่จิต** ตามดูจิตต่อไปหลังเกิด ความรู้สึกหรือเวทนา เมื่อจิตเป็นทุกข์จะไม่ชอบ เกิด “โทสะ” ความโกรธ จิตเป็นสุขจะชอบเกิด “โลภ หรือ ราคะ” ความโลภ หรือแม้แต่จิตที่เป็นกลมๆ ไม่ สุขไม่ทุกข์ ก็เกิดจากความเคยชินได้ สิ่งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ เกิดความรู้สึกสุขทุกข์ขึ้นก่อน ครั้นแล้วรู้สึก เฉยๆ แต่ก็ยังยึดติดหวนแหน ไม่ปล่อยวาง เป็นความ หลงเกิด “โมหะ” ให้กำหนดจิตพิจารณาดูความโลภ โกรธ หลง

4. **กำหนดที่ธรรม** เป็นก้าวของสติสมาธิ สูปัญญา โดยกำหนดจิตพิจารณาองค์ธรรมที่สำคัญ 5 ประการ ได้แก่

4.1 **พิจารณานิเวรณ 5** คือ เครื่อง กั้นจิตไว้ไม่ให้เป็นสมาธิได้แก่ “กามฉันท” ความชอบใจ พอใจ นำจิตให้ออกไปข้างนอก “พยาบาท” ความไม่ชอบ ไม่พอใจทำจิตให้ขุ่น “ถีนมิทธะ” ความง่วงงุนงง ท้อแท้ซึมเซา “อุทธัจจกุกกุกจะ” ความกังวลฟุ้งซ่าน หงุดหงิดรำคาญใจ และ “วิจิกิจฉา” ความลังเลสงสัย ให้กำหนดดูจิตของตนไปให้ชอบหรือไม่ชอบในอารมณ์ ข้างนอก และอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตรู้สึกกลางๆ ถ้าไม่ฟุ้งกึ่งวง ไม่่วงงงก็ฟุ้ง ต้องมีสติรู้ตัวตลอดเวลา และตั้งใจแน่วแน่ ระงับความเคลือบแคลงสงสัย

4.2 **พิจารณาขันธ์ 5** หรือรูปนาม “รูป” คือ รูปกายทั้งหมด เป็นรูปที่มีชีวิต ตามองเห็น หูได้ยินได้ยิน จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัสสัมผัส ส่วน “จิต” จะอาศัยรูปนั้นออกมาออกรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราว อากาที่จิตนั้นออกมาออกรับรู้เป็น “นาม” ขันธ์ 5 กงได้แก่ “กองรูป” คือรูปกายที่ ประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และ ระบบประสาท เพศ ลักษณะต่างๆ อากาทางกาย วาจา ลมหายใจ ฯลฯ “กองวิญญาณ” คือ ความรับรู้ที่ตา เห็นกาย หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายสัมผัส และรู้ทางใจ “กองเวทนา” เมื่อมีการกระทบรับรู้ จะทำให้เกิดความรู้สึกชอบพอใจเป็นสุข หรือไม่ชอบ ไม่พอใจเป็นทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นกลาง “กองสัญญา” คือ ความจำได้หมายรู้ และ “กองสังขาร” คือ ความนึกคิดปรุงแต่ง

4.3 **พิจารณาอายตนะ 6** เมื่อ “อายตนะภายนอก 6” ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมมารณ สัมผัสกับ “อายตนะภายใน 6” ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าขาดสติหรือความระลึกร ะมัดระวัง และขาดญาณหรือความหยั่งรู้อย่างเพียงพอ สิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น ก็จะเข้ามาผูกจิต และดึงจิต

ให้พัวพัน ฟุ้งฟล่าน ไปต่างๆ นาๆ ดังนั้น ให้ใช้สติ ครอบงำที่เป็นตัวรูป หรืออารมณ์ที่เข้ามาทางตา ฯลฯ และใช้ญาณภายในที่เป็นตัวนาม หรือจิตที่นุ่ม ออกไปรับอารมณ์นั้นๆ อารมณ์ที่เข้ามาผูกพันกับจิต เรียกว่า “สัญโญชน์” หรือเครื่องผูกจิต ทำให้เกิดนิรวรณ์ ขึ้นในจิต ทำให้จิตไม่ไปผูกอยู่กับอารมณ์ ปล่อยอารมณ์ ที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ติดไม่ข้อง เหมือนน้ำที่หยด ลงบนใบบัว ให้กำหนดดูสัญโญชน์ที่จิตให้รู้เท่าทัน ตามความเป็นจริง

4.4 พิจารณาโพชฌงค์ 7 หรือ องค์ของความรู้ เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่ และทำความรู้ อยู่ สติก็จะตั้งมั่น แน่วแน่นยิ่งขึ้นจนดูทัน พอรูปนามมากระทบ ก็รู้ว่าเห็นรูปนาม รูปนามนี้จะมาช่วยให้เกิดความชอบ หรือชัง ก็รู้ทันว่านั่นเป็นเครื่องยั่วเท่านั้น เนื้อแท้ ของรูปนามนั้นก็ “สักแต่ว่า” รูปนาม ตัวเรามีความชอบ หรือชังอยู่ในใจ ออกไปรับรูปนาม เหมือนไม้ขีดกับข่างไม้ขีด รับประทานก็ติดไฟขึ้น เป็นไฟแห่งโลก โกรธ หลง การมีสติที่ตั้งมั่น มีองค์ของความรู้ที่รู้เท่าทัน เรียกว่า “สติโพชฌงค์” นำมาซึ่งองค์ของความรู้ ที่จะเลือกเป็นธรรมที่ดีที่เลว ที่หยาบที่ปราณีตได้อย่าง ถูกต้อง เรียกว่า “ธรรมวิจยโพชฌงค์” โดยมีองค์ ความรู้แห่งความเพียรเป็นที่ตั้ง เรียกว่า “วิริยะ-โพชฌงค์” เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องจะเกิดความรู้ที่อ้อมอก อ้อมใจจากภายใน ไม่มีอำมหิตจากภายนอกเป็นเครื่องล่อ เรียกว่า “ปิติโพชฌงค์” ภายก็สงบจิตก็สงบ เรียกว่า “ปัสสัทธิโพชฌงค์” เมื่อมีความสงบสุขจากภายใน จิตก็จะตั้งมั่น เรียกว่า “สมาธิโพชฌงค์” และกึ่งสมาธิ จิตนั้นให้แน่วแน่นเป็นกลาง ไม่หวั่นไหวเอนเอียงไปข้าง หนึ่งข้างใด เรียกว่า “อุเบกขาโพชฌงค์”

4.5 พิจารณาอริยสัจ 4 ได้แก่ “รู้ในทุกข์” คือ รู้ในตัวมโนภาพในจิต เป็นสักแต่ว่า มโนภาพที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ให้เห็นทุกข์ แต่มิใช่ รู้ลึกถึงความเดือดร้อนทางกายใจ แต่เห็น ว่า สิ่งทั้งหลายสักแต่เป็นมโนภาพ แม้รูปข่างนอกก็สักแต่ว่า

ประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่เกิดดับ ว่างเปล่าจาก ความเป็นตัวตน ถ้าจิตเป็นตัวรู้ ไม่ไประคนอยู่กับสิ่งที่รู้ นั้น จิตที่รู้นั้นก็สงบเป็นปกติ จะไม่เป็นทุกข์ “รู้ในเหตุ ให้เกิดทุกข์” คือ กำหนดดูตัวต้นเหตุและอุปทาน ไม่หลงชอบหรือไม่ชอบ หลงติดอยู่ในมโนภาพ “รู้ใน ความดับทุกข์” คือ ดูจิตที่สงบเป็นปกติ ทุกข์ก็เกิดดับ ไปเองเป็นคราวๆ ไป และ “รู้ในทางปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์” คือ มรรค 8 นั้นเอง

9. การเจริญปัญญา คือ การมีความรู้ความเข้าใจ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงที่วามมนุษย์ไม่ใช่ศูนย์กลาง ของสรรพสิ่ง แต่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และมนุษย์ ไม่ได้หยุดนิ่ง แต่มีการดำเนินชีวิต ซึ่งเกิดจากปฏิสัมพันธ์ ขององค์ประกอบต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวมนุษย์ ที่มาประทุกันด้วยดุลยภาพ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ดำเนินไปตามปกติธรรมด้วย “กฎธรรมชาติ” โดยมนุษย์พยายามแทรกแซงด้วย “กฎมนุษย์”

9.1 “กฎธรรมชาติหรือธรรมนิยาม” คือ กฎแห่งเหตุปัจจัยที่ดำเนินไปเองตามปกติธรรมดา เป็นสัจธรรม ไม่ขึ้นกับกาลเวลา สถานที่ บุคคล มนุษย์ อาจเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจ รู้เท่าทัน เพื่อการปรับตัว ปรับใจตั้งรับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ แต่ไม่อาจแทรกแซงเปลี่ยนแปลงแก้ไขอย่างถาวรตาม ความต้องการของตัวเองได้ กฎธรรมชาติมี 5 กฎ ได้แก่ “อุตุนิยาม” คือกฎทางวิทยาศาสตร์กายภาพสาขา ฟิสิกส์และเคมี “พีชนิยาม” คือ กฎทางวิทยาศาสตร์ กายภาพสาขาชีววิทยาและพันธุกรรม “จิตตนิยาม” คือ กฎตามเหตุปัจจัยแห่งการทำงานของจิตใจโดย เมื่อมีสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นภายนอกด้วยตาเห็นภาพ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายรู้สึกสัมผัส และ สิ่งกระทบภายในจิตใจเอง รู้ด้วยใจหรือธรรมารมณ์ จิตจะเกิดการรับรู้ (วิญญาณ) แล้วแปลผลข้อมูลจาก ความทรงจำที่จำได้หมายรู้ (สัญญา) เกิดความรู้สึกที่ชอบ ไม่ชอบ พอใจไม่พอใจ (เวทนา) ก่อให้เกิดความคิด ปปรุงแต่ง เลือกข้าง ลำเอียง (สังขาร) แล้วแสดง

พฤติกรรมทางกายวาจาออกไป ในปัจจุบันเริ่มมีความเข้าใจบ้างบางส่วนถึงจิตศาสตร์ทางจิตใจเกี่ยวกับจิตวิทยาจิตเวชศาสตร์ของการทำงานของสมองส่วนต่างๆ ตลอดจนสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องเพื่ออธิบายถึงความเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดและความทรงจำ จนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม “กรรมนิยาม” หรือกฎแห่งกรรม คือ กฎตามเหตุปัจจัยเกี่ยวกับการกระทำโดยเจตนาของมนุษย์ที่เมื่อก่อเหตุใดย่อมเกิดผลตามนั้น เป็นกรรมวิบาก แม้ในบางกรณีอาจถูกแทรกแซงด้วยเหตุปัจจัยอื่นจนเห็นความเชื่อมโยงของเหตุและผลได้ยากไม่ชัดเจน หรือส่งผลในเวลาที่ยืดยาวนาน หรือผลถูกเบี่ยงเบนไป และกฎแห่งกรรมมักถูกกฎหมายแทรกแซงให้เบี่ยงเบนในผลตามที่มนุษย์และสังคมพึงประสงค์เป็นกระแสหลัก และ “ธรรมนิยาม” คือ กฎธรรมชาติ กฎหลักที่สำคัญที่สุด นั่นคือ “กฎไตรลักษณ์” หรือลักษณะสามัญธรรมดาของทุกสิ่ง 13 ประการ ได้แก่ “อนิจจัง” หรือความไม่เที่ยง เริ่มตั้งแต่ภายในตัวมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ ที่เรียกว่า ชั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จนถึง ภายนอกตัวมนุษย์ และทุกสรรพสิ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่คงตัวถาวร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะตั้งอยู่ชั่วคราว และดับสูญสลายไปในที่สุด ไม่ว่าจะใคร จะเป็นพระเจ้า สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม้แต่มนุษย์เอง ก็บันดาลแทรกแซงเป็นอย่างอื่นไม่ได้ “ทุกขัง” หรือทุกข์ คือสภาพที่ขัดแย้ง กดดัน ผืนคงอยู่อย่างเที่ยงแท้ถาวร ไม่แปรปรวนนั้นไม่ได้ ทุกข์จึงมีอยู่เป็นธรรมดาในธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง ถ้าชีวิตมนุษย์สัมผัสกับโลกธรรมชาติ โดยขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือหลงผิดคิดอยากหรือไม่อยากตามใจตัวเอง คิดปรุงแต่งจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นทุกขังที่อยู่ตามปกติธรรมดาในธรรมชาติ ก็จะกลายเป็น “ความรู้สึกรู้สึก” ภายในจิตใจของมนุษย์เอง และ “อนัตตา” หรือความไม่มีตัวตน จิตใจมนุษย์มีแนวโน้มที่จะเชื่อ ยึดถือเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่รับรู้ รู้สึกนึกคิด จดจำสัมผัส

จับต้องได้เป็นรูปธรรม และหวังว่าสิ่งนั้นจะต้องคงทนถาวรตลอดไป แต่หารู้ไม่ว่าสรรพสิ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ ย่อยสลายและจะดับไปในที่สุด ไม่คงทนถาวรตลอดไป อย่างมากก็คงอยู่ได้ในระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น เพราะฉะนั้น ความหลงในตัวตนหรืออัตตา จึงเป็นต้นเหตุสำคัญที่สุด ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์ในมนุษย์

9.2 “กฎหมาย” คือ กฎเกณฑ์ กฎหมายระเบียบข้อบังคับทางสังคม ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ที่สมมุติบัญญัติโดยมนุษย์กันเอง จากความเชื่อศรัทธา ระดับสติปัญญา ระดับศีลธรรมและคุณภาพทางจิตใจ หากกฎหมายขัดแย้งไม่สอดคล้องต้องกันกับกฎธรรมชาติ มนุษย์ก็จะประสบกับความทุกข์ใจอย่างแสนสาหัส

สรุป

ผู้เขียนได้นำหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิปัญญาของพุทธธรรมมาประยุกต์เป็นแนวทางปฏิบัติเบื้องต้น 9 ประการของจิตปัญญาบำบัด สำหรับบุคลากรทางสุขภาพจิต ตลอดจนจิตแพทย์ เพื่อใช้บำบัดปัญหาทางสุขภาพจิต ตลอดจนพัฒนาจิตปัญญา ทั้งในคนปกติและผู้ป่วยทางจิตเวช

เอกสารอ้างอิง

1. พุทธศาสนิกชน ตามรอยพระอรหันต์ กรุงเทพฯ : มูลนิธิธรรมสภา; 2549.
2. พุทธศาสนิกชน คู่มือปฏิบัติธรรมฉบับสมบูรณ์ กรุงเทพฯ : มูลนิธิธรรมสภา; 2549.
3. พุทธศาสนิกชน การเก็บความโกรธใส่ผู้ซึ่งฉวยพิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ; 2548.
4. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; 2540.

5. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช,
พรหมวิหารธรรม กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์;
2532
6. พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก สันโดษ - เครดิตลับ
ของความสุข พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : มูลนิธิ
มาयाโคตมี; 2547.
7. จำลอง ดิษยวณิช จิตวิทยาของการดับทุกข์. พิมพ์
ครั้งที่ 1 เชียงใหม่ : โรงพิมพ์กลางเวียงการพิมพ์;
2544.
8. จำลอง ดิษยวณิช พัฒนาการของสุขภาพ
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2548;
50 : 113-25.
9. ประทักษ์ลิขิตเลอสรวง จิตปัญญาบำบัด-จิตบำบัด
แนวพุทธธรรม วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่ง
ประเทศไทย 2548; 50 : 127-32.