

## Counseling: Intellectual Weapon for Counselee

**Pon Sangsawang**

M.Ed.(Guidance), Assistant Professor

Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education

Prince of Songkla University

### Abstract

One important principle of counseling is to let counselees cope with their own problems intellectually. Knowing oneself is regarded as a kind of intellectual ability. To give good counsel is to make the counselee have a thorough understanding of his own self. In addition to knowing oneself, one has to learn to understand the true nature of all things.

**Keywords:** counseling, enlightenment factor, intellectual ability, intellectual weapon, interaction

## การให้การปรึกษา: การติดอาวุธทางปัญญาให้แก่ผู้มารับบริการ

พล แสงสว่าง

กศ.ม.(การแนะแนว), ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

หลักสำคัญประการหนึ่งของการให้การปรึกษาคือ การให้ผู้รับบริการรู้จักตัดสินใจโดยใช้ปัญญาแก้ปัญหา การรู้จักตนเองถือเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง การให้การปรึกษาที่ดีจึงต้องทำให้ผู้มารับบริการรู้จักตนเองในทุกๆ ด้าน ปัญญาที่สำคัญนอกเหนือจากการรู้จักตนเองคือ ปัญญาในการรู้และเข้าใจสัจธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง

คำสำคัญ: การติดอาวุธทางปัญญา, การให้การปรึกษา, ปัญญา, พฤศจิกายน, โพรตงค์

### บทนำ

ปัญญาเป็นคุณสมบัติที่ดีที่สุดของมนุษย์ประการหนึ่ง มนุษย์ทุกคนต่างก็มุ่งแสวงหาปัญญามาประดับตน คนโบราณก็พร่ำสอนให้หาปัญญาก่อนหาทรัพย์ ฉะนั้นปัญญาจึงเป็นสิ่งที่นักการศึกษาต้องสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นในบุคคลให้เหมาะกับวัย และระดับชั้นของการศึกษาของเขา

เรานำปัญญาไปใช้ทำอะไร คำตอบก็คือเพื่อเข้าใจชีวิตและแก้ปัญหาของชีวิต ปัญญามีใช้ความรู้ ปัญญามีใช้เกรดหรือผลการเรียน ปัญญามีพัฒนาการเช่นเดียวกับพัฒนาการด้านอื่น ปัญญาสร้างได้ถ้าจัดการศึกษาถูกวิธี แต่ถ้าจัดการศึกษาผิดวิธีก็ทำลายปัญญาได้เช่นกัน การให้การปรึกษาเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างปัญญาให้บุคคล เพื่อเขาจะได้นำไปแก้ปัญหาของเขาเองในภายหน้า ผู้เขียนจึงนำเสนอบทความที่ใช้ชื่อว่า “การให้การปรึกษา: การติดอาวุธทางปัญญาให้แก่ผู้มารับบริการ” โดยมีแนวคิดว่าการแก้ปัญหาที่ตรงจุดลัดสั้น และได้ผลที่สุดให้เขาได้ผ่านกระบวนการทางปัญญา แล้วนำปัญญานั้นไปแก้ปัญหาด้วยตนเองในที่สุด

### ปัญญา และปรีชาญาณ

มีคำที่คล้ายคลึงกัน 2 คำ ในวงการศึกษาคือควรสนใจและให้ความสำคัญคือ คำว่า “ปัญญา” และ “ปรีชาญาณ” ทั้งสองคำนี้มีความหมายโดยละเอียดดังนี้ พระราชวรมุนี (ประยูร ปยุตโต) (2528, 112-113) ได้ให้รายละเอียดว่า

ปัญญาคือความรอบรู้ รู้ทั่ว รู้เข้าใจ รู้ซึ่ง มี 3 ประการคือ

1. จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากคิดพิจารณาหาเหตุผล
  2. สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการสดับ เล่าเรียน
  3. ภวานามยปัญญา หมายถึง ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ
- ปรีชาญาณ คือ การกำหนดรู้ การทำความเข้าใจ โดยครบถ้วน มี 3 ประการ คือ

1. ญาณปรีชาญาณ หมายถึง การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือทำความรู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นโดยตรง พอให้ชื่อว่าเป็นที่รู้จักสิ่งนั้นแล้ว

2. ตีรณปริญา หมายถึง การกำหนดรู้ชั้นพิจารณา คือทำความเข้าใจถึงนั้นโดยพิจารณาเห็นความเป็นไปของสิ่งนั้น

3. ปหานปริญา หมายถึง การกำหนดรู้โดยการละ คือรู้ว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยงแท้ ไม่แน่นอน เป็นทุกขก็ละเสีย

จะเห็นได้ว่า “ปัญญา” กับ “ปริญา” นั้นมีความคล้ายคลึงกันแต่ที่สังคมรับรู้อยู่ในปัจจุบัน “ปริญา” ซึ่งหมายถึง การศึกษาจบหลักสูตรระดับต่างๆ เท่านั้นเอง ซึ่งเป็นขั้นต้นๆ ของ “ปัญญา” และปัญญาไม่สามารถยึดเยียดให้แก่ใครได้ แต่บุคคลนั้นต้องทำเองถึงขั้นภาวนามยปัญญา หรือปหานปริญาจึงจะเป็นการจัดการศึกษาที่แท้จริง

### คุณสมบัติของบัณฑิต

บัณฑิต คือ ผลผลิตของระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษามีการพูดถึงคุณสมบัติของบัณฑิตที่พึงประสงค์มากมายในวิสัยทัศน์และพันธกิจของจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา แต่คุณสมบัติที่ย่อและสั้นที่สุดที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2543, 141) ได้กล่าวไว้มีดังนี้คือ

บัณฑิต คือ มนุษย์ที่สมบูรณ์จะมีคุณสมบัติ 3 ประการดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้มปัญญา รู้จักรธรรม

2. ปฏิบัติต่อชีวิตและสังคมได้ถูกต้อง โดยใช้ปัญญาที่รู้จักรธรรมนั้นมาดำเนินชีวิตของตนเองและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายให้เกิดผลเกื้อกูล ไรโทษเรียกว่า จริยธรรม คือการเป็นอยู่ด้วยปัญญา และผู้มีจริยธรรมเรียกว่า “บัณฑิต”

3. แก้ปัญหาได้สำเร็จ ถึงจุดหมาย แก้ปัญหาได้ และป้องกันปัญหาได้ พันทุกข พบสุขและบรรลุนิสรภาพ โดยรู้จักตนเอง รู้จักธรรมชาติ รู้จักสังคมและปฏิบัติได้ถูกต้องเรียกว่า สมดุล และมีความสัมพันธ์ที่ประสานเกื้อกูลกันระหว่าง 3 องค์ประกอบดังกล่าว

องค์ประกอบ 3 ประการนี้คือ คุณสมบัติของบัณฑิตในแนวกว้างและลึกที่ชัดเจน ซึ่งต้องเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนให้จงได้ เพราะปัญญาสามารถปลูกสร้างได้ พัฒนาได้ดังได้กล่าวมาแล้ว

### กระบวนการให้การปรึกษา

กรมสุขภาพจิต (2544, 22-23) ได้กล่าวถึงกระบวนการให้การปรึกษาซึ่งเป็นการเสริมสร้างปัญญาและแก้ปัญหาให้แก่บุคคลวิธีหนึ่งว่ามี 6 ขั้นตอน (หรือ 6R) ดังนี้

1. Rapport หมายถึง การสร้างสัมพันธภาพ
2. Relax หมายถึง การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
3. Release หมายถึง การให้ระบายความรู้สึกนึกคิด
4. Reassure หมายถึง การสร้างความมั่นใจ
5. Re-educate หมายถึง การสร้างข้อมูลใหม่ ความคิดใหม่
6. Recreate หมายถึง การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์

ขั้นที่ 1-4 นั้นยังไม่ถึงขั้นปัญญา หากจะให้ถึงขั้นปัญญาจริงการให้การปรึกษาต้องถึงขั้นที่ 5 และ 6 ปัจจุบันเรามักจะแก้ปัญหากันชั่วคราวชั่วคราวให้ผ่อนคลายให้ระบายความรู้สึก ให้กำลังใจ แต่ไม่ได้ถอนรากถอนโคนของปัญหา คือถึงขั้นเกิดปัญญา มิช้านานปัญหาเดิมๆ ก็กลับมาอีก.. เหมือนกลุ่มใจ.. ก็ไปดูภาพยนตร์ ฟังดนตรี ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เมื่อหยุดกิจกรรมเหล่านั้น ปัญหาเดิมก็กลับมาอีกแล้ว

### การเรียนรู้: ปัญญาครูและปัญญาศิษย์

ปัญญาหาใช่ความฉลาดไม่ ปัญญาคือความรู้จริงที่ยิ่งแล้ว ความฉลาดคือการแสวงหาปัญญาอย่างสมเหตุสมผล เมื่อเจริญความเฉลียวฉลาดในทางที่ถูกต้องแล้วคนฉลาดมักได้ปัญญาเป็นที่สุด แต่ถ้าหากใช้ความฉลาดอย่างขาดทิศทางก็เสมือนคนเดินป่าที่ไร้เข็มทิศ แม้เดินได้แคล่วคล่องก็อาจหลงได้ คนฉลาดนั้นแม้หลงแล้วมักใช้ความฉลาดไปในเรื่องเลวๆ ซึ่งทำให้ชีวิตไม่พบความสุขแท้สักที ความฉลาดเป็นได้ทั้งลบและบวก ฉลาดในการสรรสร้างและฉลาดในการทำลาย ความฉลาดจึงมิใช่คุณสมบัติที่พึงยกย่องเสมอไป

ผู้ดำเนินชีวิตด้วยอำนาจของตัณหา ก็นับว่าเป็นคนฉลาดได้ กล่าวคือ เมื่อปรารถนาก็ต้องหาอุบายเพื่อให้ได้มา เมื่อใดที่ปรารถนาสิ่งอื่นนอกจากตัวเอง เมื่อนั้นก็เริ่มเบียดเบียนสิ่งอื่น การทำลายก็เริ่มเกิดขึ้น

ความรู้ทางวิชาการก็ฉลาด เพราะสร้างความสามารถก่อให้เกิดปฏิภณมีความชำนาญในการเข้าถึงกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติ

เมื่อทั้งตัณหาและวิชาต่างก็ฉลาด ก็ใช้ความฉลาดนั้นแหละเป็นกุศโลบายอันแยบคายนำวิชาและตัณหามาได้สวนเหตุปัจจัยก็จะพบสิ่งประเสริฐสูงส่งได้ในที่สุด

ปัญญาเป็นสภาวะธรรมที่ต่อเนื่องอยู่กับความบริสุทธิ์ มีอำนาจส่องกระจ่างให้รู้แจ้งสิ่งทั้งปวง ปัญญาไม่ใช่วิมุติ วิมุติไม่ใช่ปัญญา แต่ต้องอาศัยปัญญานำเข้าสู่วิมุติ เมื่อเข้าวิมุติแล้วก็ไม่ได้ติดปัญญาแต่อาจใช้ปัญญาได้โดยพิสดารและปัญญาอันยิ่งคือการรู้จริงในการใช้หรือไม่ใช่ปัญญาในสถานการณ์เช่นใด กับผู้ใด อย่างไร เพื่ออะไร โดยคาดหมายผลได้ทุกประการที่กระทำไป

การเรียนรู้มิใช่การท่องจำให้ขึ้นใจ แต่คือการผจญความจริงให้เข้าใจ

การรับการถ่ายทอดความรู้จากบุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่ง จากสังคมหนึ่งสู่สังคมหนึ่ง จากบุคคลหนึ่งสู่บุคคลหนึ่งเป็นกระบวนการรับรู้ สำหรับการเรียนรู้นั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้เรียนได้เผชิญความจริงในเงื่อนไขต่าง ๆ ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์และสรุปทางกฎแห่งสังขธรรมแล้วสร้างสรรค์ความพอติดอันกลมกลืนกับธรรมสังขะนั้นด้วยตนเอง จึงจะถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว เพราะสังขธรรมล้าลึกมิใช่ตรีกได้ด้วยตรรก ต้องทำผู้รู้บริสุทธิ์ให้มีความรู้ตัวโดยบริบูรณ์จึงประจักษ์ความรู้แท้ที่เป็นธรรมญาณ ถึงซึ่งธรรมอันเป็นรากฐานของทุกสิ่ง เป็นแหล่งกำเนิดกฎเกณฑ์ควบคุมกลไกทั้งปวงอันกระจ่างแจ้งสภาวะธรรมความเป็นจริง

ดังนั้นการยึดเยียดปรากฏการณ์ของโลกให้คนรับรู้ไม่อาจทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริงได้ แต่การทำความรู้ตัวสู่ธรรมชาติบริสุทธิ์แห่งธาตุรู้ จึงอาจทำให้ผู้ศึกษาประจักษ์แจ้งในความเป็นจริงได้

และในบรรดาหลักสูตรทั้งปวง ชีวิตคือเนื้อหาที่ดีที่สุด ธรรมชาติคือครูที่วิเศษที่สุด และโลกคือสถานศึกษาที่แท้จริง สำหรับศิษย์เพราะไม่รู้จึงต้องมีครู ดังนั้น

เมื่อเป็นครูอย่าได้หวังไว้ล่วงหน้าว่าศิษย์ต้องรู้อะไรนั้น สิ่งนี้แล้ว เพราะเขาไม่รู้เขาจึงมาเรียน เราจึงต้องสอนเขาเพื่อให้เขารู้ ครั้นเขาเรียนแล้วแต่ยังไม่รู้เพราะเขายังไม่เข้าใจ จึงยังไม่รู้จริง เราจึงต้องทำให้เขาเข้าใจเพื่อจักได้รู้จริง เมื่อเขาเข้าใจไปแล้วแต่กลับไม่รู้อีกเพราะเขาจำไม่ได้ ความรู้เลือนหายไป เราจึงต้องอบรมเขาเพื่อให้ความรู้ติดแน่น

อบ คือ ทำให้ทั่ว

รม คือ ทำให้ติด ให้เขาได้ฝึกฝนจนชำนาญ

ดังนั้นเมื่อครูมีสำนึกในหน้าที่ด้วยดีจะไม่โกรธศิษย์มีแต่ความปรารถนาดีพร้อมจะอภัยและแนะนำให้เสมอ ความปรารถนาดีจะหลั่งไหลออกจากสำนึกของความเป็นครูอย่างไม่ขาดสาย

โลกน้อย ๆ คือตำรา ที่ยิ่งใหญ่

กฎเกณฑ์นั้นไซ้ คือสังขธรรม

ชีวิตเคลื่อนไปด้วย ธรรมชาตินำ

เจ้าจงจำแรงสอนตัวของตัว ด้วยตนเอง

ไชย ฌ พล (ม.ป.ป., 43-47, 55)

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่าปัญญากับฉลาดนั้นต่างกัน ปัญญาเป็นคุณสมบัติ (สภาวะธรรม) ที่สูงกว่าฉลาด ฉลาดยังเจือด้วยความเห็นแก่ตัว ถ้าถึงปัญญาบริสุทธิ์ความเห็นแก่ตัวก็ไม่มี จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องยากที่จะเดินไปถึงจุดนั้นแต่ก็เป็นเรื่องสุดยอดถ้าไปถึงได้

ประเด็นของครูกับศิษย์ก็เช่นเดียวกัน ต่างก็ช่วยกันยกระดับซึ่งกันและกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และการเรียนรู้ที่แท้จริง คือการเรียนจากของจริงจากธรรมชาติและตัวเอง

### ปัญญา: การลดเลว-เพิ่มดี

ในการดำเนินการให้การปรึกษา จุดเน้นที่สำคัญประการหนึ่งคือการที่ให้ผู้มารับบริการรู้จักตัดสินใจโดยการใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา เพราะยิ่งปัญญาสูงส่งเพียงใดทุกข้อปัญหาที่จะถดถอยลดน้อยลงไปตามลำดับการแก้ปัญหาให้แก่ผู้มารับบริการก็คือการทำให้เกิดปัญญา ดังพระวิจิตรธรรมวาที (ชัชวณฺเณ ธัมมวฑฒโน) (2539, 3) ได้กล่าวไว้ว่า

การที่บุคคลจะมีความรู้ซึ่งนำไปสู่ปัญญานั้นมีองค์ประกอบ 3 ประการคือ

1. สนิใจ หมายถึง ได้รับความรู้ (ขั้นรู้จัก)
2. สใฝ่ใจ หมายถึง ได้เรียนรู้ (ขั้นรู้จริง)
3. เข้าใจ หมายถึง ได้รอบรู้ (ขั้นรู้แจ้ง ซึ่งเป็นขั้นปัญญา)

และได้ผูกเป็นกลอนสอนใจไว้ว่า  
มีปัญญาพาดนให้พ้นผิด  
รู้จักคิดหาเหตุผลพันกัษา  
ทำอะไรเหมาะเจาะเพราะปัญญา  
ช่วยรักษาตัวตนให้พ้นภัย  
และอีกประเด็นหนึ่งพระครูวิจิตรธรรมโกศล (ชัยวัฒน์ ธัมมวัฑฒโน) (ม.ป.ป., 11-12) ได้กล่าวถึงเรื่องปัญญาไว้เช่นเดียวกันว่าผู้มีปัญญาต้องรู้จักพลิกจิตคือ

แปรอุปสรรคให้เป็นอุปกรณ์  
แปรความโศกให้เป็นความสุข  
แปรความทุกข์ให้เป็นสติปัญญา  
วิธีพลิกจิตนั้นทำได้โดยเทคนิคลดเลว-เพิ่มดี หรือ

#### เทคนิคปรับเปลี่ยน เช่น

เปลี่ยนความร้าย	เป็น	ความดี
เปลี่ยนความตระหนี่	เป็น	เสียสละ
เปลี่ยนความโลภะ	เป็น	รู้จักพอ
เปลี่ยนความหลง	เป็น	ความรู้ (แจ้ง)
เปลี่ยนความเห็นแก่ตัว	เป็น	เห็นแก่ส่วนรวม
เปลี่ยนความโกรธ	เป็น	เมตตา
เปลี่ยนความริษยา	เป็น	ยินดี
เปลี่ยนความรังเกียจ	เป็น	ให้เกียรติ
เปลี่ยนความพยายบาท	เป็น	อภัย
เปลี่ยนความเหลวไหล	เป็น	จริงจัง
เปลี่ยนความอยากดัง	เป็น	อยากดี
เปลี่ยนความลำเอียง	เป็น	เที่ยงธรรม
เปลี่ยนพูดมากกว่าทำ	เป็น	ทำมากกว่าพูด
เปลี่ยนความแก้แค้น	เป็น	แก้ไข
เปลี่ยนระเบียบวินัยไม่มี	เป็น	มีระเบียบวินัย
เปลี่ยนการทำลาย	เป็น	สร้างสรรค์
เปลี่ยนความกระด้าง	เป็น	อ่อนโยน
เปลี่ยนความแตกแยก	เป็น	รู้จัก-สามัคคี

เปลี่ยนความฟุ้งเฟ้อ	เป็น	ประหยัด
เปลี่ยนความประมาท	เป็น	ระวัง
เปลี่ยนความหวาดระแวง	เป็น	ไว้วางใจ
เปลี่ยนความมั่งก่าย	เป็น	รอบคอบ
เปลี่ยนความอ่อนแอ	เป็น	เข้มแข็ง
เปลี่ยนความขัดคอ	เป็น	ขดีดี
เปลี่ยนความเปราะบาง	เป็น	หนักแน่น
เปลี่ยนความเกียจคร้าน	เป็น	หนักเอาเบาสู้
เปลี่ยนศัตรู	เป็น	มิตร
เปลี่ยนการนินทา	เป็น	สรรเสริญ
เปลี่ยนการนิ่งดูตาย	เป็น	ชวนช่วยช่วยกัน
เปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้าย	เป็น	มองโลกในแง่ดี

พระครูวิจิตรธรรมโกศล (ชัยวัฒน์ ธัมมวัฑฒโน)  
(2537, 17-18)

เทคนิคการลดเลว-เพิ่มดี หรือการปรับเปลี่ยนด้วยปัญญาทำให้คนพบทางออกหรือแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ ในที่สุดก็พ้นทุกข์หรือแก้ปัญหาได้

#### จิตกับปัญญา

ถ้าจะถามว่าจิตมีลักษณะอย่างไร คงตอบได้โดยยกพุทธพจน์ที่อ้างถึงจิตว่ามีลักษณะดังนี้ (สวัสดี ทองมี-เพชร, 2534, 53-54)

1. ผันท้าง หมายถึง ดันรนไป เพื่อไปหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียงที่นำใคร่น่าพอใจ
2. จปลั่ง หมายถึง กวัดแกว่ง ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง อริยาบทใด อริยาบทหนึ่งได้นาน
3. ทุรักขัง หมายถึง รักษายาก รักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดถึงเรื่องต่างๆ นั้นทำยาก
4. ทุนนิวารยัง หมายถึง ห้ามยาก จะป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องที่เราต้องการก็ห้ามยาก

5. ทูรังคัมภ์ หมายถึง ไปไกล ออกรับอารมณ์ในที่ไกลได้ เช่น ขณะที่นั่งอยู่นี้อาจคิดไปถึงอเมริกา จีน ญี่ปุ่น หรือไปไกลถึงดวงดาวจักรวาลอื่นได้
6. เอกจรัญ หมายถึง เทียบไปดวงเดียว จิตเกิดดับที่ละดวงเท่านั้น จะเกิดพร้อมกันหลาย ๆ ดวงไม่ได้เลย และรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้น จะรับพร้อมกันหลายอย่างไม่ได้
7. อสรีรัง หมายถึง ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีรูปพรรณสัณฐาน เพราะเป็นนามธรรม มิใช่วัตถุ ไม่อาจสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้เลย
8. คุหาสัย หมายถึง มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อยู่อาศัย อาศัยอยู่ในร่างกายของเราเอง (ร่างกาย คือ ถ้าอันเป็นที่อยู่ของจิต)
- ที่นี้จิตเกี่ยวกับปัญญาอย่างไร ปัญญาคือลักษณะของจิตอย่างหนึ่ง เรียกว่า ปัญญาเจตสิกหรือจะเรียกว่า สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะในมรรค 8 ก็ได้ มีพุทธภาษิตที่สนับสนุนเรื่องนี้มากมาย เช่น
- ผู้มีปัญญาพึงรู้ได้ด้วยการสนทนา (สากัจฉายะปัญญา เวทิตัพพา)
  - ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่พิจารณา (ปัญญา นัตถิ อฉายโต)
  - แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี (นัตถิ ปัญญา-สมา อภา)
  - ปัญญาเป็นเครื่องปกครองตัว (ปัญญา เจนังปสาสติ)
  - รู้จักฟังย่อมได้ปัญญา (สุตสุตัง ภาเต ปัญญัง)

- พึงวิจัยเรื่องราวตลอดสายให้ถึงต้น (โยนิโส วิจิเน ธัมมัง)
  - ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสิ่งที่ได้เล่าเรียน (ปัญญา สุตวิจิฉินี)
  - ปัญญาแลประเสริฐกว่าทรัพย์ (ปัญญาจะ ธณะ เสโย)
- จากพุทธภาษิตจะเห็นคำสำคัญที่ช่วยในการสร้างปัญญา เช่น การสนทนา การพิจารณา การรู้จักฟัง พึงวิจัย คำเหล่านี้ช่วยสร้างปัญญาได้แน่นอนถ้ารู้จักนำไปใช้เข้าไปปฏิบัติอย่างจริงจังและถูกวิธี

### ชีวิตและการรู้จักตนเอง

ความเข้าใจทางสติปัญญา ถือเป็นตัวนำทางการกระทำถึงแม้มีอาจารย์ที่มีความสามารถมาสอน แต่ถ้าหากจิตใจล่องลอยมีอาจกำหนดเป็นปัจจุบันได้ สมาธิย่อมไม่เกิด ปัญญาย่อมไม่มี หรือการที่อาจารย์ชี้ไปยังดวงจันทร์ แต่ศิษย์มองแต่นิ้วหรือติดที่ตัวอาจารย์ ย่อมไม่เห็นดวงจันทร์ฉันใด การเข้าใจหรือปัญญามาจากตนเองฉันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นเอง ผู้อื่นมีอาจช่วยได้ ต้องเน้นในแง่ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน นี่คือการมีเสรีภาพอย่างสูงสุดของมนุษย์คือเสรีภาพที่จะเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองต้องการด้วยตนเอง ศักดิ์ศรีของมนุษย์จึงมีค่าสูงส่งที่ดำรงชีวิตอยู่เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของความเป็นมนุษย์

การแก้ปัญหา (ทุกข์) คือ การรู้เท่าทันของสภาวะที่เป็นสิ่งของสรรพสิ่งว่าเป็นอย่างไร อุปมาเหมือนดวงตาที่ช่วยให้เราเห็นสิ่งต่างๆ ได้ฉันนั้น แสงสว่างในที่นี้คือปัญญา ความรู้ ความเข้าใจในสภาพที่เป็นจริงของสรรพสิ่ง トラบิตที่มนุษย์มีปัญญา ถึงแม้ไม่อาจหลีกเลี่ยงสภาวะของการเปลี่ยนแปลงที่ก่อให้เกิดความทุกข์ได้ แต่ได้มีความเห็น ตระหนักหรือหยั่งรู้สภาวะดังกล่าว เมื่อนั้นความมีปัญญาอยู่เหนือสภาพย่อมเกิดขึ้น ปัญญา ย่อมสามารถขจัดออกไปได้

ปัญญาในที่นี้ หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการหยั่งรู้ในสัจธรรมมี 3 ประเด็นหลัก คือ ความรู้ในความไม่แน่นอน ความทุกข์และความไม่มีตัวตน (จุฑาทิพย์ อุมะวิชี, ม.ป.ป., 28-34)

การรู้จักตนเองเป็นปัญญาอย่างหนึ่งและเป็นปัญญาอย่างใหม่ที่ตะวันตกเพิ่งค้นพบในเรื่อง Multi intelligence เมื่อเร็วๆ นี้เอง แต่ตะวันออกก็รับรู้และเรียนรู้มานานแล้ว

ผู้มีสติปัญญาที่แท้คือ ผู้ที่มองเข้าไปในเรื่องราวของอดีตแล้วมีท่าทีต่อบัจจุบันว่า เราจะไม่ประมาทอีกถ้าปัจจุบันเราไม่ประมาท อนาคตก็ต้องแก้ตัว เมื่อนั้นจะไม่มีคำว่าทุกข์ตามมาเพราะมันไม่มีที่ประมาท

การกระทบแต่ไม่กระทบใจ ไม่ใช่ต้องไปอยู่ในรูปคนเดียวโดยไม่ต้องไปพบใคร อยู่กับสังคมนี้แหละ แต่พบแล้ว อยู่แล้ว เรียนรู้กับโลกแล้วไม่ทุกข์เพราะไม่ไปเพ็ดเพ็ดในความรู้สึก

ขอให้ผู้มีสติปัญญาอยู่เหนือความฉลาด เพราะความฉลาดยังเห็นแก่ตัวได้ แต่ถ้าผู้มีสติปัญญาอยู่เหนือความฉลาด เราจะมีความสุขเพราะว่าเราไม่เห็นแก่ตัวเราจึงสุขได้ง่ายๆ

กายรอด จิตรอด เมื่อมีสติปัญญาอยู่เหนือความฉลาดอย่างนี้เองคือสุขภาวะที่เป็นองค์รวม (แม็คสันสันนีเยสเสียร์สุด, 2544, 25-27)

กระทบแต่ไม่กระทบใจ เหมือนลิ่งงที่อยู่ในปากงู โดยไม่ถูกพิษจากเขี้ยวของงู การอยู่ในโลกก็เช่นกันต้องรู้เท่าไว้กันและรู้ทันไว้แก่ ต้องให้การปรึกษาให้ผู้มารับบริการดำรงตนอย่างรู้จักตนเองให้ได้และอยู่ได้ในโลกอย่างทันสมัยและใจสบาย

### ปัญหาของชีวิต: ด้านทดสอบปัญญา

- ♣ เมื่อชีวิตเริ่มต้น  
ช้าเร็วต้องมีปัญหา  
มนุษย์ที่พยายามหาคำตอบ  
เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิต  
พึงระลึกไว้ให้จงดีว่า  
มีปัญหบางปัญหาเท่านั้น  
ที่มนุษย์ควรหาคำตอบ
- ♣ ปัญหาบางปัญหาไม่ควรแสวงหาคำตอบ  
เพียงแค่เข้าใจรากฐานของปัญหาก็พอแล้ว
- ♣ ชีวิตจะปรกติมากขึ้น  
ถ้าไม่พยายามจะตอบปัญหาทั้งหมดของชีวิต

- ♣ มนุษย์จะรู้ได้อย่างไรเล่า  
ว่าปัญหาใดควรหาคำตอบ  
นี่แหละตัวอย่างปัญหา  
ที่มนุษย์ต้องแสวงหาคำตอบให้ได้  
(วรกมล, 2526, 139)

ปัญหาของชีวิต คือด้านทดสอบปัญญาที่แท้จริง บางคนเล่าเรียนมามากมายแต่แก้ปัญหาไม่ได้ ต้องฆ่าตัวตาย ต้องใช้ยากล่อมจนติดยาเสพติด เสียบุคลิกภาพ เสียวิถีชีวิตไป บางปัญหาเมื่อถึงเวลามันก็มา เมื่อเลยเวลามันก็ไป เข้าใจรากเหง้าแล้วจะเข้าใจสาเหตุและวิธีแก้ไข

### การพัฒนาปัญญา

สุมน อมรวิวัฒน์, (2528, 50-52) ได้อธิบายว่าวิธีการที่ทำให้เกิดปัญญา มีกิจกรรมหลายอย่างที่ใช้ประกอบในกระบวนการก่อให้เกิดปัญญา คือ

- การฟัง ซักถาม สอดค้น (สวนะ และปริพุจจา)
- การสนทนา ถกเถียง อภิปราย (สากัจจา)
- การสังเกตดู เผาดู ดูอย่างพินิจ (ปัสสนะ หรือ นิชฌาม)
- การพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ หรือ โยนิโสอุปปริक्षा)
- การค้นหาเหตุผล (ตุลนา)
- การไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดสอบ สอบสวน ทดลอง และเพิน (วิมังสาและวิจย)
- การเสพคุ่น ฝึกหัด ทำบ่อย ทำให้มาก (อเสวนะ ภาวนา และพหุสิกรณ)

จากการศึกษาพุทธธรรม พอจะประมวลสาระของกระบวนการพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธวิธีได้ดังนี้

### การพัฒนาปัญญาขั้นที่ 1 สัจญา

มนุษย์ทุกคนย่อมมีความรู้คิดติดตนมาแต่กำเนิด แต่มีความแตกต่างกัน และการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นตลอดเวลาเขาย่อมได้พบได้เห็นลักษณะของชีวิต 3 ประการคือ

1. ความไม่เที่ยงและความเปลี่ยนแปลง (ทั้งที่เป็นความวิวัฒน์และเป็นความวิบัติของชีวิต)



2. ความทุกข์ อันเป็นสภาวะที่ไม่พึงพอใจ สภาวะที่ไม่พึงพอใจ สภาวะที่ทนได้ยาก ทั้งทางกายและทางจิต ความพลัดพราก ความเปลี่ยนแปลง และความเสื่อมสลาย

3. ความเป็นของไม่จีรัง เป็นสภาวะที่มีอาจยึดมั่นว่าเป็นของตนอยู่เหนือการบังคับควบคุมที่จะถือเอาและครอบครองไว้ได้

ลักษณะของชีวิตทั้ง 3 ประการนี้ ได้เกิดขึ้นแก่บุคคลทุกวันและทุกเวลา นับแต่เกิดจนตาย มีสภาพของปัญหา เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันไป บุคคลจึงได้เริ่มเรียนรู้และเกิดประสบการณ์ในสภาวะการณนั้น ๆ โดยสุดมยปัญญา เขาไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาโดยสัญชาตญาณแต่เพียงอย่างเดียว แต่เขาจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อที่จะดำรงตนและดำเนินชีวิตต่อไป เขาจึงต้องจดจำฝึกปรือตนเองไปตามประสบการณ์นั้น ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นในขั้นแรกนี้เป็นขั้นที่ “กำหนดได้หมายรู้” คือ “สัญญา”

ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการกำหนดได้หมายรู้หรือสัญญานี้ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นตามสามัญวิสัย เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และด้วยการเรียนรู้จากการกระทำลองผิดลองถูก เป็นความรู้ในบางแง่บางประเด็น ยังไม่สมบูรณ์ และยังมีได้มีการพิสูจน์ว่าความรู้นั้น ถูก-ผิด-สมบูรณ์-ไม่สมบูรณ์ อย่างใดหรือไม่

ความรู้ระดับสัญญานี้เป็นความรู้ขั้นพื้นฐาน เป็นวัตถุดิบที่บุคคลสั่งสมไว้เป็นจุดเริ่มในการพัฒนาปัญญาขั้นต่อไป

### การพัฒนาปัญญาขั้นที่ 2 ศรัทธา

การพัฒนาปัญญาจะสะดุดหยุดลงเพียงนี้ หากบุคคลไม่เกิดแรงผลักดันให้เกิดความสนใจใฝ่รู้ต่อไป กระบวนการพัฒนาปัญญาในขั้นที่ 2 จะเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลได้ตระหนักว่า ความรู้พื้นฐานที่เขามิฉะนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เขาดำเนินชีวิตไปในทางเจริญได้ เขาจำเป็นต้องได้เรียนรู้และได้รับการสั่งสอน ฝึกหัดอบรมจากผู้อื่นด้วย เขาจึงเริ่มเกิดความพอใจที่จะเรียน เกิดความเลื่อมใสในตัวของผู้สอนที่มีประสบการณ์สูงกว่าและเกิดความเชื่อในเหตุผลของคำสอนนั้น ๆ เป็นเบื้องต้น ความพอใจ ความเลื่อมใสและความเชื่อนี้คือศรัทธา

### การพัฒนาปัญญาขั้นที่ 3 สัมมาทิฐิ

การแสวงหาความรู้จากแหล่งความรู้ต่างๆ ที่ได้อธิบายมาแล้ว เป็นวิธีการฟัง การดู การสังเกต การสนทนา ฯลฯ ซึ่งมีลักษณะที่ทำให้เกิดสุดมยปัญญา และจากประสบการณ์ที่มีอยู่ บุคคลต้องรวบรวมความรู้มาคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง และกลั่นกรอง จนสามารถเกิดจินตมยปัญญา สรุปลงเป็นความเห็นของตนซึ่งจะต้องเป็นความเห็นที่ชอบคือสัมมาทิฐิ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขั้นที่นี้ทำให้บุคคลมีความเชื่อหลักการ ค่านิยม ที่กำหนดชี้แนะทางการประพฤติปฏิบัติของตนได้สืบต่อไป

### การพัฒนาปัญญาขั้นที่ 4 สัมมาญาณ

เมื่อพัฒนาปัญญาถึงขั้นนี้ แม้ว่าศรัทธาจะยังคงเป็นตัวนำและหนุนให้ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียนอยู่ แต่วิธีการพัฒนาปัญญาขั้นนี้จะเริ่มละศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใสในคำสอนและตัวบุคคล โดยเริ่มการศึกษาหาความรู้ด้วยการปฏิบัติฝึกหัดอบรม และคิดค้นโดยแยกกายด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้ประเภทภาวนามยปัญญา เป็นความรู้ที่กระจ่างชัดลึกซึ้งบริสุทธิ์ ผุดผอง สว่างแจ้งขึ้น เรียกว่า “ความหยั่งรู้” หรือ “สัมมาญาณ” ปัญญาที่เกิดขึ้นในญาณนี้ ไม่ขึ้นกับความเห็นและเหตุผลอีกต่อไป แต่เป็นปัญญาที่มองเห็นตามสภาวะที่เป็นจริงของชีวิต โดยแท้ ญาณจึงเป็นความรู้ระดับยอดของปัญญามนุษย์ซึ่งพยายามบำเพ็ญเพียรที่จะได้รับไม่ว่าจะอยู่ในระดับโลกียญาณ หรือโภคิญาณ เป็นปัญญาที่สามารถชำระจิตสันดานของบุคคลให้บรรลุลความสงบที่แท้จริง

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาปัญญามีขั้นตอนที่ชัดเจนดังได้นำเสนอไว้แล้ว แต่การที่จะพัฒนาจากขั้นรับรู้ไปสู่ขั้นศรัทธาและขั้นสัมมาทิฐินั้นต้องใช้วิริยะอยู่พอสมควร มิใช่เป็นได้เองเหมือนขั้นสัญญา นี่คือข้อแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสัตว์เดรัจฉาน

### โพชฌงค์ 7: ธรรมที่ส่งเสริมปัญญา

โพชฌงค์ 7 เป็นสนามปฏิบัติทางปัญญา ซึ่งหมายถึง ธรรมที่ส่งเสริมความเจริญทางปัญญามี 7 ประการคือ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538, 879-880)



1. สติ
2. ธรรมวิชัย
3. วิริยะ
4. ปิติ
5. ปัสสัทธิ
6. สมภาติ
7. อุเบกขา

ซึ่งมีความหมายรายข้อดังนี้

1. สติ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถ ทวนระลึก นึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้อง หรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายครอบคลุมถึงการมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลัง กำหนดพิจารณาเฉพาะหน้าจนถึงการทวนระลึกรวบรวม เอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้อง ต้องใช้ต้องทำมาแนะนำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

2. ธรรมวิชัย ความเพียรธรรม หมายถึง การใช้ ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่ สติระลึกรวมมาแนะนำเสนอนั้นตามสภาวะ เช่น ไตรตรอง ให้เข้าใจความหมายจับสาระที่จะพิจารณานั้น ตรวจตรา เลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลต่อชีวิตจิตใจหรือสิ่งที่ ใช้ได้เหมาะดีที่สุดในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่ง ที่พิจารณานั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็น ไตรลักษณ์ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ

3. วิริยะ ความเพียร หมายถึง ความแกล้วกล้า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเพียรได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ ลุกิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ไม่ให้เกิดหู่ ถดถอยหรือท้อแท้

4. ปิติ ความอิ่มใจ หมายถึง ความเอิบอิ่ม ปลอดปลื้ม ปรีดิ์เปรม ดีมีด้า ซาบซึ้ง เข้มชื่น ซาบซ่าน พูใจ

5. ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ หมายถึง ความ ผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาลบาย

6. สมภาติ ความมีใจตั้งมั่น หมายถึง ความมี อารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัว สม่่าเสมอ เดินเรียบอยู่กับตัว ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

7. อุเบกขา ความวางที่เฉยเฉย หมายถึง ความมี ใจเป็นกลาง สามารถวางที่เฉยเรียบ นิ่งดูไป ในเมื่อจิต แน่วแน้อยู่กับงานแล้วและสิ่งต่างๆ เป็นไปด้วยดีตาม แนวทางที่จัดวางไว้ หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอดแสร ไม่แทรกแซง

โพชฌงค์ 7 นี้มีอานุภาพมากผู้ได้นำไปใคร่ครวญ และปฏิบัติอย่างจริงจังก็เจริญปัญญาขึ้นมาได้อย่าง แน่นนอนที่สุด

### นิกายทางพุทธศาสนาที่เน้นปัญญา

มีพุทธศาสนาบางนิกายเห็นว่า การทำลายกิเลส ได้นั้นต้องใช้ปัญญาเป็นตัวทำลายกิเลส ด้วยปัญญา เปรียบคมมีดซึ่งตัดต้นไม้ขาด ศีลและสมาธิเป็นเพียงตัว ประกอบ เป็นเพียงเครื่องเสริมปัญญาเท่านั้น ฉะนั้นการ ปฏิบัติเพื่อทำลายกิเลส ควรสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นโดยตรง ไม่ควรเสียเวลารักษาศีลและเจริญสมาธิมากเกินไป

นิกายพุทธศาสนานิกายนี้ คือ นิกายเซน นิกาย เซนมีวิธีการต่างๆ สำหรับเร้าให้คนเกิดปัญญาขึ้นมาโดย ปัจจุบันทันที วิธีที่นิยมกันมากคือ

1. Ko-an (โกอัน) คิดปริศนาให้ศิษย์ไปพิจารณา จนเกิดตัวปัญญารู้ด้วยตนเอง ปริศนาแต่ละอันล้วนเป็น ข้อชวนคิดเร้าให้เกิดปัญญา เช่น

- ทุกสิ่งทุกอย่างรวมกันเป็นหนึ่ง หนึ่งนั้นจะ รวมเป็นอะไร?

- เมื่อฉันเดินบนสะพานน้ำไม่ไหล แต่สะพาน กลับไหล

ฯลฯ

2. Mondo (มอนโด) คือ การตอบอย่างรวดเร็ว อาจารย์จะทาบปัญหาข้อหนึ่งให้ศิษย์ตอบอย่างรวดเร็ว เช่น

ถาม: ตัวของฉันคืออะไร?

ตอบ: จะเอาตัวไปทำอะไร

ถาม: เราจะคล้อยตามมันได้อย่างไร?

ตอบ: ถ้าคุณคล้อยตามมัน คุณจะห่างจากมัน

ฯลฯ

ลูกวัวพูดกับแม่วัวขณะลอดผ่านช่อง ช่องหนึ่ง

ดังนี้

ลูกว้าว: “แม่.....หัว ตัว และขา ของฉันผ่านได้ตลอดแล้ว ...แต่ดูซิมาติดอยู่ที่หาง ทำให้ผ่านไม่ได้...”

แม่ว้าว: “เป็นไปได้อย่างไร.....อี !”

ลูกว้าว: “ไม่รู้สิ ?”

ท่านอ่านแล้วคิดยังไง .....นี่เป็นเคล็ดลับสุดยอดวิชาเซียนวาระครับ ถ้าท่านคิดออกโดยตัวเองและมีเคยฟังใครอธิบาย ขยายความมาก่อน ท่านก็ถึงสิ่งที่เรียกว่า “การบรรลุฉับพลัน” (Suddenly Insight) หรือ “ยูเรก้า” และอาจเปลี่ยนเป็นคาถาว่า

“ฝนเอยจงตกลงมาเถิด

หลังคาเรามุงดีแล้ว

เราไม่กลัวเจ้าดอก.....จะบอกให้”

- ฝนตกคืออะไร?

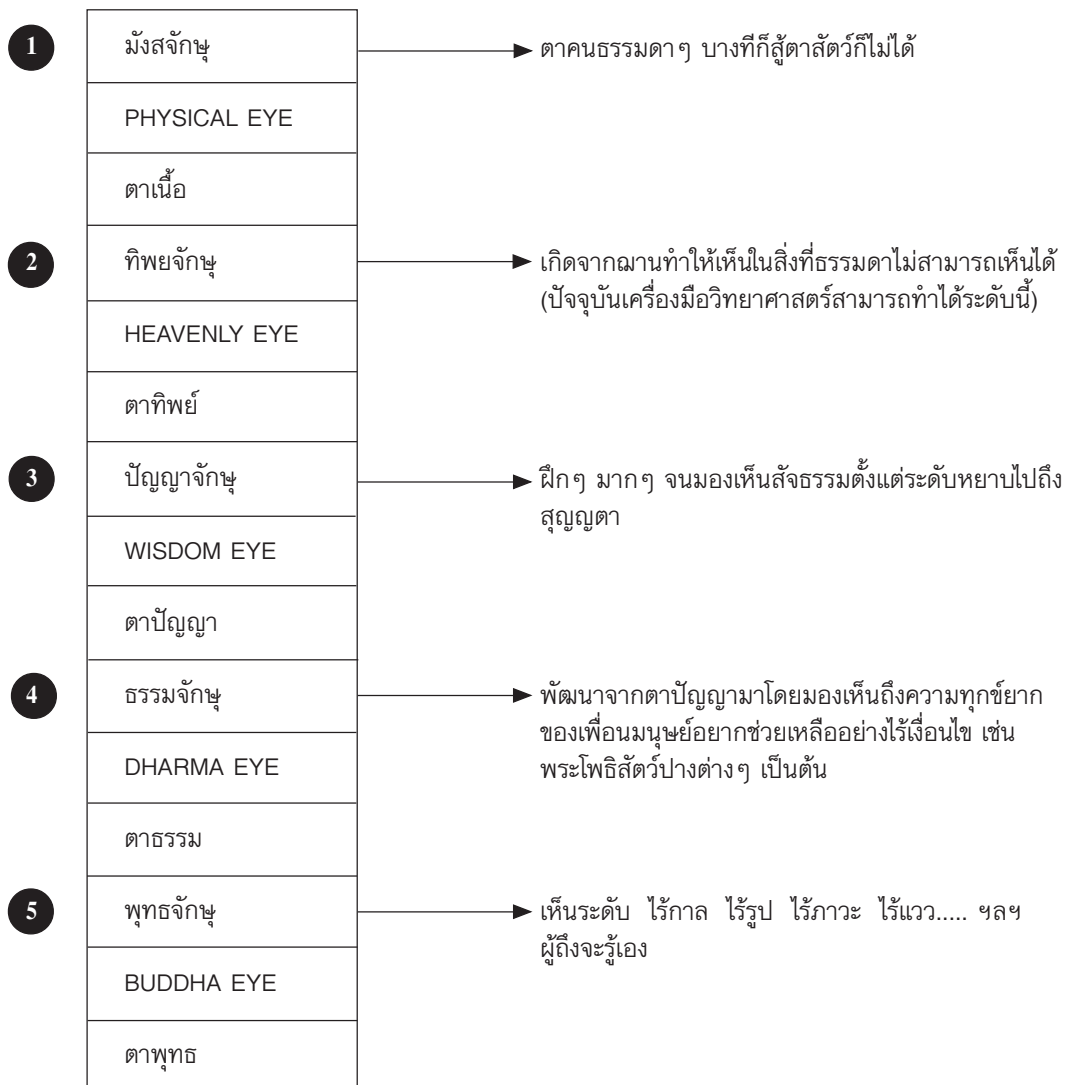
- หลังคาคืออะไร?

- มุงดีแล้วคืออะไร?

- ทำไมจึงไม่กลัว?

“ปริศนาธรรม” เป็นกลอุบายอย่างหนึ่งในการบรรลุธรรม และก็ได้ผลเสียด้วย (แสง จันทรงาม, 2544, 247-250)

ในเรื่องปัญญาพุทธศาสนาได้เสนอแนวคิดที่เรียกว่า **จักขุ 5** ไว้ดังนี้ (แสง จันทรงาม, 2544, 204-222)



มาถึงตรงนี้ จะเห็นได้ว่าระดับของบุคคล (ด้านปัญญา) มิได้วัดด้วยการตีพิมพ์ กวี หรือครอบครองวัตถุ แต่วัดกันด้วยการเข้าใจธรรม (สัจธรรม) หรือธรรมชาติ

### การให้การปรึกษาแนวพระพุทธศาสนา

ในการให้คำปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้การปรึกษาต้องฟังอย่างสงบนิ่งพร้อมด้วยสติปัญญาที่ชัดเจน มีการโต้ตอบด้วยถ้อยคำที่ปกติและเข้าใจ สรุปลง่ายๆ คือมีการกระทำ 3 ลักษณะคือ (โลรีซ์ โฟธิแก้ว, ม.ป.ป., 21-25)

1. Tuning in
2. Identify split
2. Harmonization

**1. Tuning in** คือความสงบนิ่งด้วยความเข้าใจ อันถูกต้องผสมกลมกลืนอยู่กับการเปิดจิตใจรับรู้เรื่องราว และภาวะความทุกข์ของเขาเหล่านั้น และยังกล่าวถ้อยคำแสดงให้รู้ว่า ฉันรู้ว่าเธอตกอยู่ในภาวะเช่นใด เรื่องของเธอเป็นอย่างไร ฉันรับรู้ถึงสิ่งที่เธอประสบอยู่ได้อย่างชัดเจน ซึ่งการที่จะสงบนิ่งได้นั้นต้องอาศัยสมาธิและการควบคุมตนเองให้สงบ คือต้องละทิ้งตัวเองเข้าไปอยู่กับผู้ที่มาหาเราอย่างเต็มสมบูรณ์

**2. Identify split** คือการแยกตัวเขาออกมาจากปัญหา โดยค่อยเป็นค่อยไป แยกความเชื่อกับความจริงออกจากกันให้ได้ หารอยแยกให้ได้จากความไม่ลงรอยระหว่างความเชื่อที่มีต่อความปรารถนาของตนกับความจริงให้ได้ โดยใช้คำถามไปจุดประกายปัญญาของเขาให้เกิดขึ้นสว่างโพล่งออกมาจะยอมรับความจริงได้ ความจริงนี้จะไปจุดประกายปัญญาของเขาให้มั่นคง เข้มแข็งจนพื้นตัวมาอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างอึดอึด

**3. Harmonization หรือ Realization** คือการเข้ากับความจริงที่เป็นสัจธรรมในธรรมชาติของสรรพสิ่ง การเข้าถึงอย่างกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ แล้วแต่ภูมิปัญญาของแต่ละคนที่จะลึกซึ้งแค่ไหน

ยังมีกรณีตัวอย่างที่โลรีซ์ โฟธิแก้ว (2531, 231-239) ยกมาให้เห็นถึงการใช้เทคนิคทางปัญญาเสนอให้แก่ผู้มารับการปรึกษาดังเรื่องราวต่อไปนี้

#### 1. หญิงสาวหลานตาย:

หญิงสาวคนหนึ่งเข้าเฝ้าพระพุทธองค์

หญิงสาว: ทำไมหลานของฉันต้องตายไป?

พระพุทธองค์: เธอพอใจที่จะมีหลานมากมายเท่าจำนวนเด็กในเมืองหรือ?

หญิงสาว: จะ

พระพุทธองค์: ถ้าอย่างนั้นหากหลานของเธอเสียชีวิตลงวันละคนๆ ตลอดไป ทำให้เธอเศร้าโศกตลอดเวลาใช่ไหม

หญิงสาว: ได้ยินดั่งนั้นจึงได้คิดและเกิดภาวะทางปัญญาขึ้น ทำให้เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงนั้น จิตใจจึงสงบลง ได้ลากลับไป

#### 2. นางปฎาจารา:

บุตร 2 คนตาย สามีตาย บิดา-มารดา พี่ชายตาย จึงเกิดสติวิปลาส ตรอมใจ ซุปผอม ได้เจอกับพระพุทธองค์ พระองค์ตรัสว่า

“... อย่าโศกเศร้าไปเลย ไม่มีประโยชน์อันใด จงแสวงหาตนเถิด

บุตร ธิดา ญาติและพวกพ้อง

ไม่สามารถป้องกันผู้ถึงที่ตายได้เลย

การป้องกันไม่มีในญาติทั้งหลาย...”

นางได้ยินสติจึงสงบระงับลง... และได้คิดจน

บรรลุธรรมในที่สุด

#### 3. องคุลีมาล:

“... จงหยุดก่อน สมณะ... จงหยุดก่อน”

“เราหยุดแล้ว องคุลีมาล ท่านละจงหยุดเสีย”

“ท่านยังเดินต่อไป แล้วกล่าวว่า เราหยุดแล้ว

หมายความว่าอย่างไร”

“... ดูกร องคุลีมาล เราวางอาญาในสัตว์แล้ว

จึงเชื่อว่าหยุดในกาลทุกเมื่อ ส่วนท่านไม่สำรวมในสัตว์ทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่ายังไม่หยุด”

องคุลีมาล ได้ฟังจึงตระหนก จึงละประพฤติ

บาปและทูลขอบวช

#### 4. นางกิสาโคตมี:

นางกิสาโคตมี: “ช่วยชุบชีวิตลูกของเราให้ฟื้นด้วย”

พระพุทธองค์: เธอจะไปหาเมล็ดผักกาด  
จากบ้านที่ไม่เคยมีใครตาย  
มาก่อนมาให้เราจำนวนหนึ่ง  
เราจะทำเป็นตัวยา ช่วยให้  
ลูกเธอฟื้นขึ้นมา

นางก็สาโคตมียินดี แล้วจากไปเพื่อหาเมล็ด  
ผักกาด ตามเงื่อนไขที่พระพุทธองค์สั่งไว้ แต่ไม่มีบ้านใด  
ที่ไม่มีความตายเลย นางจึงกลับมาและทูลพระพุทธองค์  
ว่า “ฉันเข้าใจความจริงแล้ว ไม่ได้คิดใจแล้ว” นางทูลลาและ  
นำบุตรไปฝังตามธรรมเนียมต่อไป

#### 5. พระยศกุลบุตร:

“ที่นี่... วุ่นวายจริงหนอ! ที่นี่ขัดข้องจริงหนอ!  
พระยศบัน

“ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง มีแต่ความสงบ  
ถ้าท่านสงสัย เราจะพาท่านไป” พระพุทธองค์ตอบ

#### การแก้ปัญหาแบบพุทธ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538, 917-920)  
ได้กล่าวว่า การแก้ปัญหาแบบพุทธมี 2 ลักษณะคือ

1. การแก้ปัญหาที่เหตุ-ปัจจัย เป็นการแก้กลางๆ  
ไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าปัญหามาจากข้างนอกหรือข้างใน  
ของชีวิตบุคคล

2. การแก้ปัญหาของมนุษย์โดยมนุษย์เอง คือ  
ไม่ให้ขัดทอดสิ่งอื่น เช่น โชคชะตาหรือเทวดาฟ้าดิน และ  
ให้แก้ด้วยการลงมือกระทำด้วยความเพียรตามเหตุผล

เมื่อมองโดยภาพรวมพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหา  
ทั้งด้านนอกและด้านใน ทั้งทางด้านสังคม (วินัย) และ  
ด้านจิตใจของมนุษย์เอง คือมีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก  
และชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน (ธรรม) แต่พระองค์ทรง  
เน้นด้านในมากกว่า โดยเน้นว่าการชำระจิตและทำปัญญา  
ให้บริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียน ไม่เอนเอียงเป็นสิ่งจำเป็นใน  
การแก้ปัญหาทั้งภายนอกและภายในในทุกถิ่นทุกสมัย

กล่าวโดยสรุป การแก้ปัญหาแบบพุทธ สรุปได้  
ดังนี้คือ

1. ใช้วิธีการทางปัญญาในการแก้ปัญหา
2. ให้มนุษย์แก้ปัญหาของมนุษย์เอง (จัดการกับ  
ชีวิตของตนเอง)
3. ใช้คุณค่าของตัวเองสัมพันธ์กับภายนอก

4. ใช้หลักความจริงในธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับ  
ชีวิตหรือสิ่งที่ค่าโบราณว่าไว้

“ยาเรื้อยาแพ ให้ยาจากข้างนอก  
ยาขันยาจอก ให้ยาจากข้างใน”

#### บทสรุป

ที่นำเสนอมาทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้ให้เห็น  
ว่าการให้การปรึกษา (หรือการให้การศึกษาที่ดี) ต้อง

1. ให้ผู้มารับบริการได้สิ่งที่พระราชวรมุณี (ประยูร  
ธัมมจิตโต) (2541, 9) ได้เน้นว่าต้อง

- อ่านตนเอง
- บอกตนเองได้
- ใช้ตนเองเป็น
- เห็นตนเองชัด

นั่นคือรู้จักตนเองทุกๆ ด้านนั่นเอง

2. ควรจะมีการจัดตั้ง “โรงซ่อมทางจิตวิญญาณ”  
ขึ้นเหมือนเป็นหน่วยซ่อมบำรุงของหน่วยงานเกี่ยวกับ  
เครื่องจักร ในประเด็นนี้ ธรรมวิทย์ แสนทอง, (2545,  
6-7) ได้เสนอว่า

“... เราต้องยอมรับว่า “จิตใจคือศูนย์  
บัญชาการของคน” ดังนั้นการที่เราจะแก้ไขปัญหาใน  
ระดับต้นเหตุและพัฒนาคนที่ต้นตอ นั้น เราต้องจัดการ  
กับจิตใจของคนให้ได้ก่อน และระบบการให้การปรึกษา  
น่าจะเป็นคำตอบสุดท้ายที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดที่  
องค์กรควรเลือกใช้ การนำระบบการให้การปรึกษาเข้ามา  
ใช้ในองค์กรเปรียบเสมือนการฉีดยาเพื่อรักษาโรคและ  
การฉีควัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ให้ต่อสู้  
กับเชื้อโรคต่างๆ ได้ แล้วองค์กรของท่านมีภูมิคุ้มกัน  
ความบกพร่องทางจิตให้กับคนในองค์กรแล้วหรือยัง? ...”

ข้อเสนอแนะผู้เขียนเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง

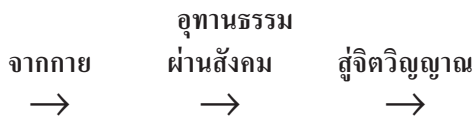
3. นำข้อเขียนของพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)  
(2544, 64-66) มาเสนอไว้ให้เห็นจุดเด่นของปัญญาว่า

- ปัญญาอาศัยพฤติสัมพันธ
- ปัญญาต้องอาศัยจิต
- จิตใจเป็นรากฐานของพฤติกรรม
- จิตใจต้องอาศัยพฤติกรรม
- ปัญญาชี้นำพฤติกรรม
- ปัญญาบอกทางแก้จิตใจ

จะเห็นว่าในที่สุดบุคคลต้องให้ปัญญาซึ่งนำพฤติกรรมและบอกทิศทางให้แก่ชีวิต ปัญญาในที่นี้มีความหมายเฉพาะปัญญาบริสุทธิ์ คือการเข้าใจสัจธรรมนั่นเอง และผู้เขียนได้นำเสนอกระบวนการให้คำปรึกษาไว้ 4 ขั้นตอน โดยเฉพาะในข้อที่ 4 หมายถึง ปัญญาบริสุทธิ์ในสัจธรรมนั่นเองคือ

1. ปรับจิต ปรับกาย
2. ทำลายปัญหา
3. พัฒนาศักยภาพ
4. ซึมซาบสัจธรรม

ก่อนจบผู้เขียนได้ “อุทานธรรม” ไว้บทหนึ่ง จึงนำมาเสนอไว้ในที่นี้ด้วย



- ♣ อะไรเอ๋ย.....แก้ความหิวได้ตลอดกาล ?  
อะไรเอ๋ย.....เอาชนะความหิวได้ ?  
มีเงินเท่าไร.....จึงจะชนะความหิวได้ ?  
ใครเอ๋ย.....เคยชนะความหิวได้ ?
- ♣ หาดันตของต้นหา กิเลส รากะให้เจอ  
แล้วมามันเสีย ทำลายต้นตอมัน  
ขุดรากถอนโคนมัน เผาไฟทิ้ง
- ♣ ออ! ที่นี้ความทุกข์ก็น้อยลง...ละซี  
ความสุขก็ค่อยๆ คืบคลานเข้ามา  
สุขที่ไม่ต้องหิวทางใจ ความอยากมลาย  
เกิดความอิมเอิบทางใจ...ดีไหมเอ๋ย
- ♣ ต่อสู้ไปเ๊ย! แข่งขันไปเ๊ย! แย่งชิงไปเ๊ย!  
มีข้าวเปล่าหนึ่งจาน ปลาทหนึ่งตัว  
น้ำปลาหนึ่งถ้วยในแต่ละมือ  
อิมแล้วหลับปุ๋ย...จะมีอะไรสุขไปกว่านี้

**เอกสารอ้างอิง**

กรมสุขภาพจิต. (2544). **คู่มือครูสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต**. กรุงเทพฯ.  
จุฬาทิพย์ อุมะวชิณี. (ม.ป.ป.). **ชีวิตและการรู้จักตนเอง**. กรุงเทพฯ: สแควร์พริ้นติ้ง.

ไชย ฌ พล. (ม.ป.ป.). **ปรัชญาชีวิตและการรู้แจ้ง**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือคุณค่าธรรมมาธิปไตย.  
ณรงค์วิทย์ แสนทอง. (2545). การให้คำปรึกษา: เครื่องมือแก้ปัญหาของคนในองค์กร. **จุดสารการเจ้าหน้าที่**, 11 (118), มีนาคม, 6-7.  
ธรรมสภา. (2540). **พุทธศาสนสุภาษิตฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.  
พระครูวิจิตรธรรมโกศล (ชัยวัฒน์ ธรรมวัฑฒโน). (ม.ป.ป.). **ทิศทางชีวิต**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.  
พระครูวิจิตรธรรมโกศล (ชัยวัฒน์ ธรรมวัฑฒโน). (2537). **พุทธวิธีสร้างสุข**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.  
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2538). **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.  
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). **แก่นแท้ของพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.  
พระราชาวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2528). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
พระราชาวรมณี (ประยุทธ์ ธรรมจิตโต). (2541). **ขอบฟ้าแห่งความรู้**. กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.  
พระวิจิตรธรรมวาที (ชัยวัฒน์ ธรรมวัฑฒโน). (2539). **สำเร็จเมื่อคิด สัมฤทธิ์เมื่อพยายาม**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.  
แมชชีนสันนีย์ เสถียรสุด. (2544). **ทันสมัย...ใจสบาย สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ**. กรุงเทพฯ: 21 เซ็นจูรี. วรกมล. (2526). **พรหมจรรย์มรรค**. กรุงเทพฯ: สหสารการพิมพ์.  
สวัสต์ ทองมีเพชร. (2534). **พัฒนาจิต**. กรุงเทพฯ: การศาสนา.  
สุนน อมรวีวัฒน์. (2528). **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**. กรุงเทพฯ: ตีรณสาร.  
แสง จันทร์งาม. (2544). **ประทีปธรรม**. กรุงเทพฯ: ธีระการพิมพ์.  
แสง จันทร์งาม. **พุทธศาสนวิทยา**. กรุงเทพฯ: ธีระการพิมพ์.  
โสรัช โพธิ์แก้ว. (ม.ป.ป.). **การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวพุทธ**. (เอกสารอัดสำเนาเย็บเล่ม)  
โสรัช โพธิ์แก้ว. (2531). **จิตรักษาในแนวจิตพุทธศาสนา**. เอกสารประกอบการสัมมนา จิตวิทยาและพุทธศาสตร์ วิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี 24-27 มีนาคม 2531 ณ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี.