

# รายงานการสัมมนาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาในการให้คำปรึกษา

พล แสงสว่าง<sup>1</sup>

ในระหว่างวันที่ 24-25 กรกฎาคม 2546 ผู้เขียนได้เข้าร่วมประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการประจำปี 2546 ของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทยเรื่อง “การวิจัยทางจิตวิทยาในปัจจุบัน” ซึ่งจัดขึ้นที่โรงแรม แม็กซ์ กรุงเทพมหานคร มีการแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม ผู้เขียนได้แยกไปเข้ากลุ่ม “การประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาในการให้คำปรึกษา” ซึ่งมีวิทยากร 3 ท่าน แบ่งเป็น 3 ช่วงดังนี้

ช่วงที่ 1 วันที่ 24 กรกฎาคม 2546 เวลา 13.00-16.00 น. บรรยายโดย ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร

ช่วงที่ 2 วันที่ 25 กรกฎาคม 2546 เวลา 09.00-12.00 น. บรรยายโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) อธิการบดีมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ช่วงที่ 3 วันที่ 25 กรกฎาคม 2546 เวลา 13.00-16.00 น. บรรยายโดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เสถียรธรรมสถาน กรุงเทพมหานคร ซึ่งจะขอสรุปรายงานเป็นรายบุคคลโดยสังเขป ดังนี้

## ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์

ผู้บรรยายเริ่มต้นโดยให้ดูภาพ เต่าหินตาบอด แบกคัมภีร์ (ภาพจากโรงพยาบาลแห่งวิญญาน สวนโมกขพลาราม เป็นภาพปริศนาธรรมของเซ็น) เพื่อกระตุ้นความคิดของผู้ฟังให้ตื่นตัวในเรื่องพุทธศาสนา และต่อมาเสนอแผนภาพ ดังนี้

ธรรม กรรม	วินัย สิกขา
PURE SCIENCE	APPLIED SCIENCE
ระบบความสัมพันธ์ตาม เหตุปัจจัยของธรรมชาติ	มนุษย์เข้าไปเป็นส่วนหนึ่ง ในระบบ

ผู้บรรยายขยายความเพิ่มเติมว่า เดิมทีเดี่ยวตั้งแต่สมัยพุทธกาล “พระธรรมวินัย” เป็นชื่อเรียกพระพุทธศาสนา “พระธรรม” กล่าวถึงความจริงของสิ่งทั้งหลาย ส่วน “พระวินัย” คือ การจัดวางระเบียบ ระบบในการดำเนินชีวิตส่วนตน และส่วนสังคม เมื่อเปรียบเทียบกับลักษณะของจิตวิทยา

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

สมัยใหม่ “ธรรม” คือ ส่วนศาสตร์และวินัยคือส่วน ศิลป์หรือศาสตร์ประยุกต์ หากจะระบุให้จำกัดวง แคมเข้ามาอีกถึงหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับการ พัฒนาพฤติกรรมในพุทธศาสนา คือ เรื่องกรรมกับ ลึกษา คำสอนเรื่องกรรม เป็นการวิเคราะห์ธรรมชาติ ของการกระทำ และศึกษาว่าด้วยกระบวนการพัฒนา ปรับปรุงสร้างสรรค์พฤติกรรม

ต่อมาผู้บรรยายได้ให้ดูภาพยนตร์เรื่อง Forrest Gump ประมาณ 5 นาที (ตัดมาบางตอน) ภาพยนตร์ เริ่มที่มีกระดาศแผ่นหนึ่งถูกลมพัดปลิวว่อนล่องลอย ไปตามลมอย่างไรทิศทาง และภาพตัดมาที่เด็กขา พิการใส่ปลอกขาโดยเพื่อนซึ่งจักรยานได้รั้งแถมต้องวิ่ง หนีสุดชีวิต จนหาหายเป็นปกติ ผู้บรรยายต้องการ ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้ตระหนักถึงอะไรบางอย่าง ตามความคิดของแต่ละคน

ต่อจากนั้นผู้บรรยายได้ฉายภาพยนตร์เรื่อง Titanic (ตัดมาบางตอน) ประมาณ 5 นาที ภาพ เริ่มที่เรือโดยสารข้ามมหาสมุทรลำหึมา ฝาคลื่นลม ไปชนภูเขาน้ำแข็งอับปางลง ผู้บรรยายกล่าวว่า Titan เป็นชื่อยักษ์ในเทพนิยายกรีก แปลว่า มหึมา หรือยิ่งใหญ่อุปมาดั่งอวดตาของมนุษย์ซึ่งยิ่งใหญ่กว่าอะไร ๆ ทั้งหมด แต่สุดท้ายต้องจบลงในทะเล (วิญสงสาร) นั่นเอง

ต่อมาผู้บรรยายได้มุ่งเข้าสู่ประเด็นดังนี้

### 1. หลักโพธิศรัทธา: พลังใจในการบำบัด

ความเชื่อเรื่องศักยภาพของมนุษย์เป็น สิ่งจูงใจที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา และเป็นสิ่งที่จะ ทำให้ผู้มาปรึกษาก้าวหน้า ทุกหนทุกแห่งที่มีชีวิต ล้วน มุ่งที่จะดำรงชีวิตอยู่และดำรงอยู่ที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ใช่เป็นอยู่อย่างไรรู้ก็ได้ แรงขับเพื่อสุขภาพจิตที่ดี ล้วนมีอยู่ในทุกชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมนุษย์ ผู้มี ความซับซ้อนแม้แต่สัตว์ชั้นต่ำเช่นเดียวกับที่แหวก วายในหยดน้ำยังดิ้นรนเพื่อสภาพที่ดีกว่า สำหรับ มนุษย์ การเข้าถึงความงอกงาม และความเจริญ

เติบโตสมบูรณ์นั้น เป็นไปได้มากกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ อมิบามีศักยภาพตอบสนองต่อสิ่งเร้า ก็ต่อเมื่อสิ่งเร้า มากระทบถึงผิวมัน ส่วนการรับรู้ของมนุษย์ละเอียด อย่างยิ่ง ตาหู ตอบสนองได้ในระยะไกลและขยายวง ออกไปอย่างมาก มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับโลกได้ นานัปการ ที่สำคัญสามารถจัดอนาคตได้ด้วย มนุษย์ รักที่จะทำ รู้ว่าจะทำอะไร ทำอย่างต่อเนื่อง เคลื่อนไหว ไปข้างหน้าจนบรรลุเป้าสู่ความเจริญเติบโตอย่าง สมบูรณ์

พุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อหลักคำสอน นี้มาก คนที่จะมีความสำนึกที่จะพัฒนาตนเองได้ ต้อง มีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง มั่นใจในความ เป็นมนุษย์ของตน พระพุทธองค์ตรัสว่า มนุษย์นั้น พัฒนาตนได้ ฝึกฝนตนเองได้ จนกระทั่งเป็นผู้ ประเสริฐสูงสุด

การที่บุคคลจะเข้าใจตามความเป็นจริง คือ มีปัญญา บุคคลต้องฝึกฝนพัฒนาตนเอง ปรับปรุง ให้ดีขึ้น ความเพียรในการพัฒนาตนเกิดจาก จิตสำนึกในการที่จะพัฒนาตน นำสู่จิตสำนึกที่จะเอา ใจจริงเอาใจ หลักโพธิศรัทธา เป็นหลักเบื้องต้นเป็น ความเชื่อ นำ โดยเชื่อในศักยภาพทางปัญญา ที่จะ ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองไปตามสำคัญ ให้ มีคุณสมบัติพร้อมบริบูรณ์จนทำให้เกิดปัญญาครอบรู้ทั่ว

หากทั้งคู่ให้คำปรึกษาและผู้มาขอคำปรึกษา ศรัทธาในสิ่งเดียวกันนี้ คือ เชื่อว่าศักยภาพของ มนุษย์หาที่สุดมิได้ สองฝ่ายก็ต้องการสิ่งเดียวกัน คือ ความเจริญงอกงาม บรรยากาศความเป็นมิตรก็จะ เกิดขึ้น ความกลางแกลงใจต่อศักยภาพของตนเอง และต่อกันและกันก็จะหมดไป การสร้างบรรยากาศที่ เป็นทางสะดวกให้แก่ความเจริญงอกงามก็จะเป็นไป ได้อย่างไรขีดจำกัด

### 2. หลักกัลยาณมิตร

เครื่องมือเบื้องต้นที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้คือ ตัวผู้ ให้คำปรึกษานั้นเอง เขาไม่สามารถ “ทำให้” คน

เรียนรู้หรือ “พัฒนาการ” ได้ แต่สามารถสร้างสรรค์สภาพที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการสอนด้วย สิ่งที่เขาแสดงและใช้ตนเองไม่ว่าเป็นบุคลิกภาพ ท่าที ท่าทาง เป็นเครื่องมือในการบำบัด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าความมีกัลยาณมิตรเกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้ว ก็หวังได้ว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น การมีกัลยาณมิตรก็เหมือนแสงเงินแสงทองแห่งชีวิต เพราะกัลยาณมิตรเหมือนกับผู้ที่รู้จักทาง เพราะเคยเดินทางนั้นมาแล้ว หรืออย่างน้อยก็รู้จักทาง ก็จะได้ชี้แนะนำทางให้บุคคลที่เริ่มรู้จัก เริ่มมีความเข้าใจ หรือเห็นทางที่ถูกต้อง ก็เลยดำเนินชีวิตไม่ผิดพลาด หาไม่แล้วก็อยู่ในป่า ชีวิตหลงไป หลงมา บางทีตลอดชีวิตก็ไม่ได้เข้าสู่ทางที่ถูกต้อง

การให้คำปรึกษาเป็นการเอื้ออำนวยมากกว่า การสั่งให้ทำ ไม่ใช่การชี้นำ เคี้ยวเคี้ยว บังคับ คะยั้น คะยอ ลวงล่อด้วยกุศโลบาย หรือโปรยเสน่ห์ให้ผู้มาขอคำปรึกษาหลงไหลติดใจ แต่เป็นลักษณะของการคอยช่วยเหลือ ส่งเสริมอยู่เคียงข้าง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก (คือชี้ทางให้) ส่วนการกระทำนั้นเป็นเรื่องของท่านต้องเพียรพยายามเอาเอง

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ควรเป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการ คือ

1. นำรัก-ชวนให้เข้าหา อยากเข้าไปปรึกษา
2. นำวางใจ-ทำให้รู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย นำเคารพ นำเชื่อถือ
3. นำเจริญใจ-บุคลิกภาพท่าทาง เป็นผู้มีภูมิรู้ ภูมิธรรม นำเอาอย่าง
4. รู้จักพูด/พูดเป็น-สามารถพูดให้ผู้มาขอคำปรึกษาแสดงออกถึงปัญหาของเขาได้อย่างชัดเจน
5. รู้จักฟัง/ฟังเก่ง - จับเรื่องได้ไว ชัดเจน อุดหนุนในการฟัง
6. แกล้งเรื่องลึกซึ้งได้ - สามารถคลี่คลาย

ปัญหาที่ยาก / ลึกซึ้งได้

7. ไม่ชักจูงออกนอกเรื่อง - ชี้ทางที่ถูก ไม่นำออกไปนอกเรื่อง ซึ่งแทนที่จะแก้ปัญหา ก็เป็นการสร้างปัญหา

3. **โยนิโสมนสิการ** : องค์ประกอบภายในของผู้มาขอคำปรึกษา

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำใจให้แยกกาย รู้จักคิด คิดเป็น ขณะที่กัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอก โยนิโสมนสิการก็เป็นองค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในอยู่ในตัวเอง อยู่ที่ความคิดเราเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก ทำให้ก้าวหน้าในวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ดีงาม โลกของเขาจะกว้างแคไหน เขาจะเผชิญกับสภาพแวดล้อมมากมายอย่างไร เขาก็พึ่งตนเองได้

ความที่มีโยนิโสมนสิการ จะพิจารณาปัญหาด้วยปัญญา ไม่เอาแต่ตามที่ชอบใจ หรือปฏิเสธที่ไม่ชอบแต่จะคิดเป็นเหตุ เป็นผล คิดค้นหาเหตุปัจจัย ทำให้แก้ปัญหาได้ จากคิดเป็นนำไปสู่ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น

4. **ปัญญาและเมตตา** : คือเป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา คือ การเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ใน 4 หมวด คือ

1. **การมองตนเองด้านบวก**  
มองตนเป็นที่รัก มั่นคง กล้าเผชิญปัญหา มั่นใจว่าจะไม่มีปัญหาใดรุนแรงเกินกว่าที่จะจัดการได้
2. **เปิดใจกว้างต่อประสบการณ์**  
สามารถรับรู้และเผชิญกับเหตุการณ์ได้ดีกว่า เข้าถึงแก่นของปัญหา มีสัมพันธภาพอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง
3. **รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเพื่อนมนุษย์**  
ปฏิบัติตนกับผู้อื่นเหมือนเป็นตัวเอง มีเมตตา มิใช่เพราะเห็นว่าเป็นความดี แต่เป็นการแสดงออกตามความรู้สึก เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ

## เพื่อนมนุษย์

### 4. มีประสบการณ์ที่หลากหลาย

มีอิสระในการเผชิญกับโลกและสิ่งรอบตัว มีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผลในเงื่อนไขที่บุคคลนั้นอยู่

ลักษณะทั้ง 4 หมวดนี้คือ หลักปัญญาและเมตตาในพุทธธรรม การพัฒนาในขั้นสูงสุดของพุทธศาสนา คือ การนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม คือ เข้าใจความสัมพันธ์ การอิงอาศัยกันและกันของสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของเรา สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้เป็นอิสระจากปัญหา ไม่ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน วุ่นวายใจ แต่จะแก้ไขไปตามเหตุและผล

ในส่วนที่สัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อเห็นความสัมพันธ์อิงอาศัยของตนและผู้อื่น ก็จะเห็นคุณค่าของผู้อื่น รู้สำนึกคุณค่าของกันและกัน มีความเอื้ออาทร และการไฝ่ความสุขแบบประสานก็จะเกิดขึ้น ความเมตตากรุณาไม่ได้เกิดจากการถูกบังคับ หรือเป็นข้อห้ามแต่เกิดจากการสมานทาน คือ ตกลงที่จะปฏิบัติ และเป็นสุข

## พระเทพโสมถ (ดร.พระมหาประยูร ฐัมมจิตโต)

การบรรยายของวิทยากรท่านนี้สามารถสรุปประเด็นสำคัญด้วยบทกลอนได้ดังนี้

โลกภายนอกกว้างไกลใครใครรู้  
โลกภายในลึกซึ่งอยู่รู้บ้างไหม  
จะมองโลกภายนอกมองออกไป  
จะมองโลกภายในให้**มองตน**

- อยู่คนเดียวไม่เกิดโรคจิต (แต่เกิดจากความสัมพันธ์กับคนอื่น)
- Hell is other people (Exist)
- การจัดความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ พุทธศาสนาสอนมากและเยี่ยมมาก

## 1. สำนวน

“นกงมไม่เห็นฟ้า  
ปลาบองไม่เห็นน้ำ  
ไล่เดือนมอไม่เห็นดิน  
สิ่งที่เราเคยชินจะมอไม่เห็น”

ชีวิตที่ไม่มีการตรวจสอบ ไม่มีค่าแก่การดำรงชีวิต พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่ไม่มีปัญญาตรวจสอบตนเองก็เหมือนกับคนตาบอดที่เหยียบได้แม้บนไฟที่ส่องทาง ในเรื่องของการตรวจสอบตนเองนี้ เราต้องสามารถอ่านตัวเองออก บอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น และเห็นตัวเองชัด การเสนอทางแก้ปัญหานั้นมีหลากหลายไม่ว่าจะเป็นเชิงจิตวิทยา วิทยาศาสตร์ การบริหาร หรืออะไรก็ตาม

## 2. การพัฒนาตน

การพัฒนาตนจะต้องประกอบด้วย 3 ส่วนด้วยกันคือ

- ส่วนที่ 1 พัฒนาสมรรถภาพ
- ส่วนที่ 2 พัฒนาคุณภาพ
- ส่วนที่ 3 พัฒนาสุขภาพ

การพัฒนาสมรรถภาพ คุณภาพ และสุขภาพเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาคน อาจเรียกว่าพัฒนาจิตก็ได้ การพัฒนางานเริ่มที่ตรงไหน เริ่มที่ซื้อเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือเริ่มที่ฝึกพนักงานให้มี

ความพร้อม มีคำคมของนักพัฒนาอยู่ว่า  
“พัฒนาชาติให้เริ่มที่ประชาชน  
พัฒนาคนให้เริ่มที่ใจ  
จะพัฒนาอะไรให้เริ่มที่ตัวเองก่อน”

การเตรียมจิต เช่น ความคิด ความจำ สมาธิ เรียกเป็นภาษาพุทธศาสนาว่า “โยนิโสมนสิการ”

- สมรรถภาพ คือ ความเก่ง
- คุณภาพ คือ คุณธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นลักษณะของจิต (ความดีทั้งหลาย)

- สุขภาพ ทั้งทางกายและใจ (ปัจจุบันมีสุขภาพความคิดด้วย)

ความสามารถทำให้คนเก่ง แต่คนเก่งอาจจะไม่ดี การเรียนเก่งอาจเห็นแก่ตัว ความดีคือคุณภาพ ได้แก่ คุณค่าที่บุคคลมีต่อตนเองและสังคม และบางคนทั้งเก่งทั้งดี แต่ไม่มีความสุขเพราะขาดสุขภาพ จุดใหญ่จึงอยู่ที่ความสุข ถ้าท่านมีความสุข การทำงานก็จะดีเอง จะเก่งถ้าท่านมีความสุข จะเข้ากับใครก็ได้ มีคุณค่า มีน้ำใจ แต่ถ้าเราไม่มีความสุขโลกก็อึมครึมไปหมด มองอะไรก็ขวางหู ขวางตา เพราะฉะนั้นจุดสำคัญอยู่ที่ซึ่งสร้างความสุขให้กับชีวิต

### 3. มองสามมุม

การมองโลกของมนุษย์มองได้ 3 ทิศนะ ดังนี้คือ

1. ทูทศนิยม (Pressimism)
  - มองโลกในแง่ร้าย
2. สุทศนิยม (Optimism)
  - มองโลกในแง่ดี
3. สัจนิยม (Realism)
  - มองโลกตามความเป็นจริง (พุทธศาสนาสอนในข้อ 3)

### 4. อริยสัจ 4

การศึกษาเรื่องอริยสัจ 4 ให้มองเป็นกระบวนการ ไม่แยกส่วนมองไปยังเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

“ถ้าโลกไม่มีความทุกข์  
พระพุทธเจ้าไม่ต้องอุบัติ  
พระธรรมไม่ต้องส่องแสง”

ต้องทำความเข้าใจกิจในอริยสัจ 4 คือ

1. ปริณญากิจ หน้าที่ของเราต่อทุกข์ = ผสม  
ต้องรู้

- กำหนดรู้ทุกข์ (ปัญหา)
  - วัชรธรรมชาติของมนุษย์
  - วิชาดูแลของมนุษย์
  - รู้กระบวนการทำงานของจิต
2. ปหานกิจ = ต้องละ หาสเหตุของปัญหา (ทุกข์) ว่าเกิดจากอะไร? เพราะเหตุใด? เป็นต้น
  3. สัจฉิกิริยากิจ = ต้องบรรลु เป็นเป้าหมายที่ตั้งไว้หลังจากแก้ปัญหาคือได้ว่าจะต้องเป็นอย่างไร ?
  4. ภาวนากิจ หรือมรรคกิจ = ต้องภาวนา คือ การปฏิบัติการทำให้มี ทำให้เป็น ทำให้เกิดขึ้น และให้สอดคล้องกับข้อ 2 (ปหานกิจ)

กล่าวโดยสรุปคือ :-

ต้องรู้	ต้องละ	ต้องทำ	ต้องบรรลุ
---------	--------	--------	-----------

5. จริต 6
  - เป็นทฤษฎีบุคลิกภาพทางพุทธศาสนา
  - จริต = จริยา = ความประพฤติ มี 6 ประการคือ
    1. ราคะจริต = รักสวย รักงาม รักความเป็นระเบียบเรียบร้อย
    2. โทสะจริต = ใจร้อน ชอบความเร็ว ขัดใจไม่ได้ เจียนหวัด
    3. โมหะจริต = เฉื่อยชา เชื่องซึม
    4. สัทธาจริต = เชื่อง่าย
    5. พุทธิจริต = ใฝ่รู้ ช่างสงสัย ทิฐิแรง
    6. วิตกจริต = ชอบกังวล ห่วงหน้าพะวงหลัง

จริต 6 นี้ มักมาเป็นคู่ ๆ  
1+4, 2+5, 3+6 เป็นต้น เรียกว่าจริต

ก่อนจบผู้บรรยายฝากกลอนไว้ให้เป็นข้อคิด  
ดังนี้

โง่ไม่เป็นเป็นใหญ่ยากฝากให้คิด  
ทางชีวิตจะรุ่งโรจน์โสดกถิผล  
ต้องรู้โง่ รู้ฉลาด ปรารถนาของตน  
โง่สิบหนดีกว่าเบ่งเก่งเดี่ยวเดียว

**แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต**

ผู้เขียนขอสรุปสาระสำคัญของท่านเป็น  
หัวข้อสั้น ๆ ซึ่งแต่ละข้อความให้ข้อคิดเกี่ยวกับการ  
ประยุกต์ใช้พุทธศาสนาเพื่อให้คำปรึกษาทางจิต  
วิทยาได้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

ผู้บรรยายได้ตั้งคำถามนำการบรรยายว่า  
“ทุกข์มาจากไหน?” “อวิชชา” คือการไม่รู้เท่าทัน  
ความเป็นจริง

- ถ้าเราเปื่อย...เซ็ดแล้วแห้ง...ธรรมดา  
แต่ถ้าเปื่อยแล้วโกรธ คือ โง่
- กระทบต้องไม่กระทบ...นับว่า  
ยอดเยี่ยม
- กรุณา (ให้อภัย) เป็นสติปัญญา
- ค้นหาไม่มีถ้าเราควบคุมอารมณ์ได้
- เพราะอวิชชา มี ทุกข์จึงมี
- คนจำนวนมากที่ทุกข์เพราะเพลินใน

ความสุข

- ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นในชีวิตไม่ใช่เรื่อง  
บังเอิญ
- อย่าทุกข์ในเส้นทางที่ท่านเลือก
- เกิดมาต้องมีเป้าหมาย
- อย่ายึดดี คิดดี เมตดี และอวดดี
- ถ้าคุณเป็นเมตต์พินทุ์อันอุดมก็เจริญ  
เติบโตได้เร็ว
- ทุกข์มีไว้ให้เห็น มิใช่มีไว้ให้เป็น
- วันไหนเราหยุดหงิด มารื้อความมันเริ่ม  
ที่ตรงไหน
- กายเคลื่อนไหว แต่ใจตั้งมั่น (ไม่ต้อง  
กายวิเวก แต่ให้จิตวิเวก)
- เวลาที่ท่านมีปัญหาจะตรวจสอบ  
คุณธรรมของท่าน

อาจกล่าวได้ว่าข้อคิดส่วนใหญ่ข้างต้นมุ่งเตือน  
ให้มีความมั่นคงทางจิต ไม่วอกแวก หลงระเริงกับ  
สุข และระงับทุกข์กับปัญหา ทั้งนี้จิตจะมั่นคงได้ต้อง  
ฝึกฝน

สาระสำคัญที่นำมาเล่าสู่กันฟังโดยสังเขปนี้  
เป็นรายงานจากการฟังและดูเท่านั้น ในบางส่วนอาจ  
มีรายละเอียดที่ลึกซึ้งอีกมาก หากได้อ่านและใช้เวลา  
ขบคิดก็จะได้ประโยชน์อีกมากเลยครับ

