

## การเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ตามหลักพุทธจิตวิทยา

Remedies and development of human psychology based on Buddhist psychology

พระศรีปริยัติธาดา<sup>1</sup>, ทิพย์ ชันแก้ว<sup>2</sup> เอกชัย พัฒนะสิงห์<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> นักวิจัย/อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

<sup>\*</sup> teentip@hotmail.com.com

### บทคัดย่อ

ในสภาพการณ์ของสังคมที่มีความรู้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและเป็น สิ่งจำเป็นของการเรียนรู้เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับหน้าที่การงานและชีวิต มนุษย์ จัดเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากในองค์กร องค์กรจะเจริญหรือพัฒนาได้นั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพ ของคนที่เป็นองค์ประกอบขององค์กรนั้น ๆ การที่องค์กรจะพัฒนาได้นั้นจำเป็นต้อง เริ่มต้นจากการพัฒนาคนเป็นอันดับแรก ผู้บริหารที่จะพัฒนาองค์กรให้เจริญก้าวหน้า จะต้องมีความเข้าใจบุคลากรที่มีอยู่ภายในองค์กรว่าเขาเหล่านั้นมีความต้องการอะไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็น กระบวนการสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ผู้บริหาร จำเป็นต้องมี ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าด้าน เทคโนโลยีในปัจจุบัน เป็นอีกปัจจัย หนึ่งที่ทำให้มีการแข่งขันทางการค้าและการลงทุน จะเห็นได้ว่า สถาบันอุดมศึกษา ต่าง ๆ ใช้กลยุทธ์ทางด้านเทคโนโลยีมาแข่งขันกัน จึงมีความจำเป็นต้องเตรียมบุคลากร ให้มีความพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การศึกษา จึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการ พัฒนาคน

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ วิลเฮล์ม วุนด์เมื่อปี 1879 ณ เมืองไลป์ซิป ประเทศเยอรมนี เป็นจุดกำเนิดของศาสตร์ทางจิตวิทยาอย่างเป็นทางการจึงทำให้การ ศึกษาศาสตร์ทางจิตวิทยาโดยทั่วไปมีรากฐานอยู่บนแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกตลอดมาเช่นเดียวกันกับ การศึกษาวิชาจิตวิทยาในประเทศไทยก็ล้วนยึดแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกเป็นฐานในการศึกษาแทบทั้งสิ้น จิตวิทยาตะวันตกนั้นเป็นชื่อเรียกกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยาที่มีต้นกำเนิดมาจากกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในซีกโลก ตะวันตกที่มีความสนใจและมีความพยายามที่จะแสวงหาความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยที่แนวคิดจิตวิทยาตะวันตกนั้นจะมีการแบ่งย่อยออกเป็นกลุ่มทฤษฎีต่างๆซึ่งแต่ละกลุ่มทฤษฎีต่างก็มีความเห็นหรือจุดเน้นที่อธิบาย เรื่องของจิตใจและพฤติกรรมที่แตกต่างกันเช่นกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของซิกมุนด์ ฟรอยด์เชื่อว่าจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ของมนุษย์ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เชื่อว่าการที่จะเข้าใจมนุษย์ได้ต้องศึกษาพฤติกรรม ภายนอกที่สังเกตเห็นได้เท่านั้น โดยไม่ยอมรับการศึกษาเรื่องภายในจิตใจเลย

จิตวิทยาแนวพุทธหรือพุทธจิตวิทยานั้นว่าเป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ช่วยเยียวยาและยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์พุทธธรรมถือเป็นบรมสัจจะ หรือความจริงอันประเสริฐ เกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ซึ่งปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็น ได้ยาก แต่ส่งผลกระทบกระจายอยู่ในทุกๆ มิติของชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว การงานอาชีพ สัมพันธภาพระหว่าง มนุษย์กับมนุษย์ และกับสิ่งแวดล้อมทั้งหมด พร้อมทั้งได้เสนอวิธีแห่งการชำระชีวิตและจิตใจให้พ้นจากความ ทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพิเศษและความลึกซึ้งของการเห็นความจริงแห่งทุกข์และการชำระความทุกข์ คือ ปัญญา อันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ

**คำสำคัญ :** การเยยวยา,การพัฒนา,จิตใจ,จิตวิทยาแนะแนว

## ABSTRACT

Three precepts in Buddhism is to abstain from misconduct which act or way of living by oneself does not encroach other lovers including misconduct in carnality, do not act out mind of the lover of oneself and must be concrete in a lover too, can be control emotion in sex as peace mean happiness to occur peace the road lead to happiness from outer factor is had sound from enlightened one such as friendship guild from who is a good man consist of wisdom virtue to do duty help teaching to other have right view and accordance words for guiding to clever easy and must be practice to be able using thought as right by oneself inner factor such as proper attention is consider as nicely purify mind can put the mind put the act to the world and good life will be more happy

Three precepts way to peace in Thai society in the level of oneself is limited control oneself in sexual does not passionate in form, sound, smell, test, and touch have grad in lover with three precept who has this virtue will have happy in life. It is not problem to family and society. The revel of family must have honest to each other and stick to 5 insurances namely the first is neither side must not make cruel violent into mind of each other by set the mind with kindness have love wish well pity sympathetic other one in state of living together. The second is neither side must not have a hand quickly selfish make suspicion to wonder of each other. The third is neither side must not hurry to received set up oneself of the balance of sexual have the detached satisfactory only one lover by think out of his/her. The fourth is neither side must not be lie to each other in order to make trust to lover. The fifth is neither side must not make case of preoccupation Obsession lose mindfulness by using of drug case lead the mind to martial must use based on principle control oneself by mindfulness clear comprehension to insurance of careless. The revel of society is follow oneself according to the Threefold learning namely precept meditation and wisdom

**Key words:** Three precepts, Way to peace, Thai society.

### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในบทความนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 โดยได้กล่าวแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อ และหน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (ไทย) 11/353/378. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฐกถารวค พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 353 หน้าที่ 378 เป็นต้น

เล่ม คำย่อ

ชื่อคัมภีร์

4 – 5 วิ.ม.

(ไทย) =

วินัยปิฎก

มหาวรรค

(ภาษาไทย)

อรรถกถา

ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มัชฌิมปัณณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)  
สํ.ส.อ. (ไทย) = สังยุตตนิกาย สारตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

## 1. บทนำ

ในสภาพการณ์ของสังคมที่มีความรู้เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและเป็นสิ่งจำเป็นของการเรียนรู้ เพื่อสร้างความก้าวหน้าให้กับหน้าที่การงานและชีวิต มนุษย์ จัดเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากในองค์กร องค์กรจะเจริญหรือพัฒนาได้นั้นขึ้นอยู่กับคุณภาพ ของคนที่เป็นองค์ประกอบขององค์กรนั้น ๆ การที่องค์กรจะพัฒนาได้นั้นจำเป็นต้อง เริ่มต้นจากการพัฒนาคนเป็นอันดับแรก ผู้บริหารที่จะพัฒนาองค์กรให้เจริญก้าวหน้า จะต้องมีความเข้าใจบุคลากรที่มีอยู่ภายในองค์กรว่าเขาเหล่านั้นมีความต้องการอะไร ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือได้ว่าเป็น กระบวนการสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่ผู้บริหาร จำเป็นต้องมี ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าด้าน เทคโนโลยีในปัจจุบัน เป็นอีกปัจจัย หนึ่งที่ทำให้มีการแข่งขันทางการค้าและการลงทุน จะเห็นได้ว่า สถาบันอุดมศึกษา ต่าง ๆ ใช้กลยุทธ์ทางด้านเทคโนโลยีมาแข่งขันกัน จึงมีความจำเป็นต้องเตรียมบุคลากร ให้มีความพร้อมที่จะปรับตัวให้ทันต่อความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การศึกษา จึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการพัฒนาคน

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตของมนุษย์โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ วิลเฮล์ม วุนด์เมื่อปี 1879 ณ เมืองไลป์ซิป ประเทศเยอรมนี เป็นจุดกำเนิดของศาสตร์ทางจิตวิทยาอย่างเป็นทางการจึงทำให้การศึกษาศาสตร์ทางจิตวิทยาโดยทั่วไปมีรากฐานอยู่บนแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกตลอดมาเช่นเดียวกันกับการศึกษาวิชาจิตวิทยาในประเทศไทยก็ล้วนยึดแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกเป็นฐานในการศึกษาแทบทั้งสิ้น จิตวิทยาตะวันตกนั้นเป็นชื่อเรียกกลุ่มแนวคิดทางจิตวิทยาที่มีต้นกำเนิดมาจากกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในซีกโลกตะวันตกที่มีความสนใจและมีความพยายามที่จะแสวงหาความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ โดยที่แนวคิดจิตวิทยาตะวันตกนั้นจะมีการแบ่งย่อยออกเป็นกลุ่มทฤษฎีต่างๆซึ่งแต่ละกลุ่มทฤษฎีต่างก็มีความเห็นหรือจุดเน้นที่อธิบายเรื่องของจิตใจและพฤติกรรมที่แตกต่างกันเช่นกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของซิกมุนด์ ฟรอยด์เชื่อว่าจิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ส่วนกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) เชื่อว่าการที่จะเข้าใจมนุษย์ได้ต้องศึกษาพฤติกรรมภายนอกที่สังเกตเห็นได้เท่านั้น โดยไม่ยอมรับการศึกษาเรื่องภายในจิตใจเลย และแม้ว่าจิตวิทยาตะวันตกจะได้รับการยอมรับว่ามีวิธีการแสวงหาความรู้ในเรื่องจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์อย่างเป็นทางการในแนวทางเดียวกับวิทยาศาสตร์ แต่อย่างไรก็ตาม ปรากฏการณ์ที่มักเกิดขึ้นกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ก็คือการที่กลุ่มแนวคิดหนึ่งไม่เห็นด้วยหรือมีข้อโต้แย้งกับอีกแนวคิดหนึ่งและเสนอแนวคิดของกลุ่มตนขึ้นมา เช่น กลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism) มองว่าแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมนั้นเป็นแนวคิดที่แคบเกินไป โดยเห็นว่าในความเป็นจริงแล้วมนุษย์มี ปัญญา มีความคิด และมีความรู้สึก ซึ่งปัจจัยภายในจิตใจเหล่านี้ต่างหากที่น่าจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์มากกว่าปัจจัยภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว

จึงกล่าวได้ว่าแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกนั้นมีลักษณะของการศึกษาพฤติกรรมและจิตใจของมนุษย์แบบแยกส่วนกัน กล่าวคือ แต่ละกลุ่มแนวคิดมักมีความโน้มเอียงในการศึกษาเรื่องของจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์ โดยมุ่งเฉพาะเจาะจงไปในทางใดทางหนึ่ง โดยละเลยการพิจารณาสาเหตุหรือปัจจัยอื่นๆ อย่างรอบด้าน ซึ่งการแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการเช่นนี้ก็มีความน่าสนใจและมีประโยชน์อยู่ไม่น้อยในแง่ของการนำไปอธิบายหรือทำความเข้าใจจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ในประเด็นเฉพาะเรื่อง แต่ไม่อาจทำให้ผู้ศึกษาสามารถเข้าใจ

## 2. กระบวนการทางจิตวิทยา

พฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างชัดเจนเพียงพอและจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก จึงเป็นที่น่าสังเกตว่าแม้ว่าแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกจะวางรากฐานอยู่บนการศึกษาที่เป็นวิทยาศาสตร์

แต่ยังไม่มีแนวคิดใดทางจิตวิทยาตะวันตกที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถอธิบายเรื่องของจิตใจมนุษย์ได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นความจริงสูงสุดที่ไม่อาจโต้แย้งได้

ด้วยเหตุนี้เพื่อที่จะสามารถเข้าใจถึงสภาวะทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์อันเป็นสภาวะที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้งได้นั้น จึงน่าจะหันมาใช้วิธีการศึกษาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์แบบองค์รวม ซึ่งเป็นการศึกษาที่มองเรื่องจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ว่ามีไข่เกิดมาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงสาเหตุเดียว แต่มองในแง่ที่ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นไปในลักษณะที่มีความสัมพันธ์กัน และมีผลกระทบซึ่งกันและกัน แหล่งความรู้อันยิ่งใหญ่ที่ได้บันทึกข้อค้นพบเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์แบบองค์รวมพร้อมทั้งรวบรวมคำอธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของสภาวะทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ไว้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง

### 3. กระบวนการทางพุทธธรรม

อันเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอาศัยความวิริยอุตสาหะอย่างยิ่งยวดจนได้ค้นพบความจริงสูงสุดเกี่ยวกับกฎของ ธรรมชาติและความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติซึ่งในแต่ละหลักธรรมคำสอนมุ่งอธิบายถึงกระบวนการต่างๆ ของชีวิตและจิตใจมนุษย์อย่างละเอียด โดยมีคำอธิบายถึงสาเหตุ และวิธีการในการแก้ไขปัญหาสภาพจิตใจของมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน โดยผู้ศึกษาสามารถประจักษ์ชัดถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรมได้ด้วยตนเอง นั่นก็คือ พระพุทธศาสนามีได้เป็นเพียงแต่หลักการหรือทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังคงวางรากฐานอยู่ที่การปฏิบัติที่สามารถก่อให้เกิดผลที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและยกระดับทางด้านจิตใจของบุคคลได้ในหลากหลายมิติ หรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่าพุทธศาสนามีหลักการและวิธีการเดียวกันกับวิทยาศาสตร์ กล่าวคือมีวิธีการศึกษาที่มีระบบระเบียบ โดยมุ่งศึกษาเพื่อให้ค้นพบเรื่องธรรมชาติและกฎของธรรมชาติเช่นเดียวกับวิทยาศาสตร์แต่มีจุดต่างตรงที่วิทยาศาสตร์มุ่งเน้นการศึกษาเรื่องธรรมชาติภายนอกตัวมนุษย์ แต่พระพุทธศาสนาเน้นการศึกษาเรื่องธรรมชาติภายในตัวมนุษย์ หรือธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ โดยมีคำอธิบายที่มีเหตุผลที่สามารถพิสูจน์ซ้ำและประจักษ์ชัดถึงผลลัพธ์ที่เป็นความจริงแท้ที่เห็นผลได้โดยไม่จำกัดกาล ซึ่งต่างจากทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่อาจจะแปรเปลี่ยนไปได้หากมีหลักฐานหรือข้อค้นพบใหม่ๆ ที่มีความน่าเชื่อถือและแตกต่างจากเดิม

ในปัจจุบันนี้ หลักธรรมคำสอนในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้วจะมีหลักต่างๆ มากมาย จนอาจจะมึหลายคนรู้สึกว่ายากที่จะเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (2529:5) กล่าวว่ “เรื่องที่ตรัสรู้และรู้นั้นมาก เท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่เรื่องจำเป็นที่ควรรู้ ควรนำมาสอนและนำมาปฏิบัติ นั้นเท่ากับใบไม้กำมือเดียว” นั่นก็คือ โดยเนื้อแท้แล้วใจความสำคัญทั้งหมดของพุทธธรรมนั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่การมุ่งพิจารณาถึงสาเหตุของทุกข์และวิถีทางในการดับทุกข์ และใจความสำคัญนั้นก็เป็นหลักที่มีเหตุผลที่ทุกคนสามารถขัดเกลตาตนเองให้เห็นแจ้งได้ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือพุทธศาสนาเน้นศึกษาเรื่องเกี่ยวกับปัญหาภายในจิตใจของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์ ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ (2529:9-10) เรียกปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ว่าโรคทางวิญญาณ (Spiritual Disease) อันเป็นโรคที่เกิดจากการเห็นผิด ซึ่งการเห็นผิดเป็นเหตุให้คิดผิด พุตผิดและทำผิด แล้วก็เกิดโรคตรงที่คิดผิด พุตผิด ทำผิดซึ่งโรคทางวิญญาณนี้เป็นโรคที่เป็นกันทุกคน ต่างจากโรคทางกาย (Physical Disease) และโรคทางจิต (Mental Disease) ที่เป็นเฉพาะในบางคน และในบางเวลา และโดยเหตุที่คนทุกคนเป็นโรคทางวิญญาณ ทุกคนจึงต้องรักษาเยียวยาในทางวิญญาณโดยใช้ธรรมะหรือพุทธศาสนากำมือเดียวที่จะต้อง เข้าถึงให้ได้พระธรรมปิฎก (2539: 24-25) เห็นว่าสาเหตุที่จิตวิทยากับพระพุทธศาสนาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Psychology) อันเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้นเป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญในยุคอุตสาหกรรมนั้นได้ทำให้คนมี

ความพร่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่พร่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลความรู้สึกละแวก แยก ความว่าเหว่เดียวตาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้นซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยาขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่าขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย (Sick Person) มาสู่คนที่เรียกกันว่าเป็นคนปกติ (So-called Normal Person) นอกจากนี้ ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์ (พระธรรมปิฎก, 2539: 12) จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นมีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเองจิตวิทยาแนวพุทธจึงช่วยขยายความคิดความเข้าใจ และขยายจุดหมายของการบำบัดทางจิตวิทยาตะวันตกให้กว้างออกไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจถึงความเป็นไปของกระแสของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำไปใช้ในการทำความเข้าใจและแก้ไขสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจได้รับการเยียวยา ก็ส่งผลให้คุณภาพของจิตใจได้รับการขัดเกลาและพัฒนาขึ้น

ในเวลาเดียวกันด้วยเหตุผลและความสำคัญดังที่กล่าวมาผู้เขียนจึงเห็นว่าจิตวิทยาแนวพุทธน่าจะเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญและมีคุณค่าอีกทางหนึ่งในการที่จะช่วยขยายองค์ความรู้ของศาสตร์จิตวิทยาในประเทศไทยให้ลุ่มลึกและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยในบทความนี้จะมุ่งแสดงให้เห็นว่าจะสามารถนำจิตวิทยาแนวพุทธ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือจะสามารถนำแก่นคำสอนของพุทธธรรมไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเยียวยาและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ได้อย่างไร

#### 4. การเยียวยาทางพุทธจิตวิทยา

จิตวิทยาแนวพุทธหรือพุทธจิตวิทยานับว่าเป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยาและยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์พุทธธรรมถือเป็นบรมสัจจะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ซึ่งปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระจายอยู่ในทุกๆ มิติของชีวิตไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว การงานอาชีพ สัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และกับสิ่งแวดล้อมทั้งหมด พร้อมทั้งได้เสนอวิธีแห่งการชำระชีวิตและจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพิเศษและความลึกซึ้งของการเห็นความจริงแห่งทุกข์และการชำระความทุกข์ คือ ปัญญาอันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติมาเป็นเวลากว่า 2500 ปี ที่ผ่านมา และจากระยะเวลาอันยาวนานจนถึงในปัจจุบันนี้ พุทธธรรมได้รับการยอมรับแล้วว่าเป็นอภิปรัชญา คือ เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาลยังประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับชั้น พุทธธรรมจึงมีคุณค่าสำหรับมนุษยชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญาของบุคคลจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้

สาระสำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธจึงอยู่ที่การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิถีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยผู้ศึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาเหล่านี้ไปขัดเกลาจิตใจตนเองให้สามารถมองเห็นและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงความจริงตามหลักพุทธธรรมจนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวที่เกิดมีในตนไปเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไปหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ

“อริยสัจ 4” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตมีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ 4 จะช่วยนำพาผู้ที่ศึกษาเข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัวพระธรรมปิฎก (2546: 920) ได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ว่า นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้วยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกตอีกหลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรับระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้
2. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของสิ่งที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ
3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป
4. เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินการใดๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนและไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือกิจการต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลง หรือสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อยางไรก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ก็ยังคงยืนยง ใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

## 5.การพัฒนาจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งเกี่ยวกับอริยสัจ คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องดังต่อไปนี้

1. ทุกข์ คำว่าทุกข์ในพุทธธรรมแบ่งความทุกข์เป็น 3 ลักษณะ คือ
  - 1.1 ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า เป็นต้น
  - 1.2 ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เมื่อมีความสุขกับบางอย่าง พอนึกว่าสุขนั้นจะต้องสิ้นสุดลง จิตใจเป็นทุกข์ด้วยความกังวลและหวั่นไหวและพอสุขนั้นจืดจางหรือหายไปหรือผ่านพ้นไปแล้ว ก็หวนระลึกถึงด้วยความโหยหาอาลัย ซึ่งยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใดก็จะกลับกลายเป็นทุกข์ที่รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น
  - 1.3 ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพะของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อมลง และดับไป จึงเป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันและเข้าไปฝืนกระแสด้วยความยึดมั่นถือมั่นสิ่งที่ยึดมั่นมีหน้าที่ต้องปฏิบัติในอริยสัจข้อที่ 1 คือ การยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ เพื่อที่จะได้รู้จักทุกข์หรือรู้จักปัญหาของตนเองตามที่มันเป็นจริง ด้วยการยอมรับรู้และเผชิญหน้าทำความเข้าใจกับทุกข์ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาแก้ปัญหาต่อไป
2. สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา กล่าวคือ เมื่อกำหนดรู้แล้วว่าทุกข์หรือปัญหาของตนคืออะไร สิ่งที่จะต้องกระทำต่อไปคือการหาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุนั้นเสีย

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วน วุ่นวาย เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบอันเป็นผลมาจากเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นใน วงจรปฏิจจมุปบาท และดับที่เหตุแห่งทุกข์นั้นๆ ด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุกขณะ

4. มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา กล่าวคือเมื่อรู้ทั้ง ปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือปฏิบัติ ซึ่งการที่ พระพุทธเจ้าจัดนิโรธไว้ก่อนมรรคก็เนื่องด้วยเหตุผลให้ผู้ฟังเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งที่เป้าหมายก่อน จนเกิดความสนใจ มีกำลังใจ และยินดีที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและลงมือปฏิบัติต่อไป

## 6. บทสรุป

หน้าที่ของบุคคลที่จะต้องกระทำต่ออริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ หรือกำจัด นิโรธ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้งหรือควรบรรลุ และมรรค เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการหรือปฏิบัติ (พระ ธรรมปิฎก, 2546: 904-905) จากที่กล่าวมาข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงค่านิยมและสิ่งที่บุคคลมีหน้าที่จะต้อง ปฏิบัติในอริยสัจแต่ละข้อ ต่อจากนี้จะได้ขยายความให้เห็นถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาในจิตใจของมนุษย์ซึ่งอยู่ ในอริยสัจข้อที่ 2 คือสมุทัย และวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา ซึ่งอยู่ในอริยสัจข้อที่ 4 คือ มรรค ดัง ต่อไปนี้

ปฏิจจมุปบาท : เหตุแห่งทุกข์โดยส่วนใหญ่แล้วเมื่อมองหาสาเหตุแห่งทุกข์มนุษย์มักมองออกไปหาที่ ชัดทอดภายนอก หรือมองให้ไกลจากความรับผิดชอบของตนเท่าที่จะเป็นไปได้และเมื่อจะแก้ไขทุกข์ มนุษย์ก็ ชอบมองออกไปข้างนอก หาที่ปกป้องคุ้มครองให้ตนพ้นภาระ หรือช่วยทำการแก้ไขทุกข์แทนให้ อันเป็นการ หลีกเลี่ยงความจริง หรือปิดตาไม่มองทุกข์ ด้วยวิธีการเช่นนี้มนุษย์จะไม่สามารถแก้ปัญหาหรือขจัดทุกข์ได้อย่าง แท้จริงคำว่า “ปฏิจจ” หมายถึง “อาศัย” คำว่า “สมุปบาท” หมายถึง “เกิดขึ้นพร้อม” แปลความได้ว่า สิ่ง ที่อาศัยซึ่งกันและกันแล้วเกิดขึ้นพร้อม (พุทธทาสภิกขุ, 2540: 4) ซึ่งตัวบทที่แสดงหลักปฏิจจมุปบาทนั้นแบ่งได้ เป็น 2 ประเภท คือ หลักทั่วไปที่แสดงโดยไม่ระบุรายละเอียด และ หลักประยุกต์หรือหลักแจ้งหัวข้อที่แสดง โดยการขยายความให้เห็นรายละเอียด ดังจะกล่าวต่อไปนี้ (พระธรรมปิฎก, 2546: 81-82)

1. หลักทั่วไป หรือที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้นเมื่อสิ่ง นี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มีเพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ (ด้วย)

2. หลักประยุกต์ หรือหลักแจ้งหัวข้อเพราะอวิชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารเพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงมี วิญญาณเพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็น ปัจจัย จึงมีผัสสะเพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา เพราะตัณหาเป็น ปัจจัย จึงมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึง มีชรามรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์โทมนัส ความคับแค้นใจจึงมีพร้อมความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้ง ปวงนี้ จึงมีได้ ด้วยประการฉะนี้

อธิบายความตามวงจรปฏิจจมุปบาทได้ดังนี้

อวิชา (Ignorance, Lack of Knowledge) คือ ความไม่รู้เท่าทันตามสภาวะความเป็นจริงของชีวิต และของสรรพสิ่งทั้งหลาย เช่น หลงผิดคิดว่ามีตัวตน ก็ย่อมมีความอยากเพื่อตัวตนสังขาร (Volitional Activities) คือ ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยที่เป็นจริง (อวิชา) จึงคิด ปรุงแต่งไปตามความเชื่อทางสังคมบ้าง วัฒนธรรมบ้าง หรือตามแนวทางที่สอดคล้องกับความเข้าใจตามปัญญา ของตนในขณะนั้นๆ วิญญาณ (Consciousness) คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจในขณะนั้นๆ ตลอดจนสภาพของ จิตใจในขณะนั้นๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมา นามรูป (Animated Organism) คือ ภาวะ ของร่างกายและจิตใจทุกส่วนที่อยู่ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองในแนวทางของ



วิญญานที่เกิดขึ้นตามความคิดปรุงแต่งนั้น ส่วนต่างๆ ของร่างกายและจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของจิตในขณะนั้นๆ

สฬายตนะ (The Six Sense-based) คือ อายตนะ 6 อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ การที่นามรูปจะทำหน้าที่ต่อไปได้ก็ต้องอาศัยอายตนะที่ปฏิบัติหน้าที่สอดคล้องกับสภาวะการณ่นั้นๆ อายตนะเกี่ยวข้องกับกรณินั้นๆ จึงตื่นตัวถูกแรงเร้าให้ทำงาน เช่น เมื่อคิดโกรธ เกลียด หุกก็พุ่งไปที่เสียงที่ไม่ชอบใจ หรือเมื่อคิดถึงรูปร่างผู้หญิงตาก็จ้องไปที่รูปผู้หญิงที่ฝันใฝ่ อายตนะจึงถูกเร้าทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผัสสะ (Contact) คือ การรับรู้อารมณ์ต่างๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากอายตนะหรือช่องทางในการถูกเร้าให้ทำหน้าที่เวทนา (Feeling) คือ ความรู้สึกที่เรียกว่า การเสวยอารมณ์ ก็เกิดขึ้นในภาวะใดภาวะหนึ่ง คือ สุข สบาย หรือทุกข์ ไม่สบาย เจ็บปวด หรือเฉยๆ จากวิญญานถึงเวทนานี้ เป็นช่วงที่รับผลกระทบมาจากสังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) ซึ่งจะสร้างเหตุต่อไปตัมหา (Craving) คือ ความอยาก โดยเมื่อแยกให้ชัดมีอาการ 3 อย่าง

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

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

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

อุปาทาน (Attachment, Clinging) คือ ความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ จนเกิดทำที่หรือให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ในแนวทางที่สนองตัณหาของตน กล่าวคือ เมื่ออยากได้สิ่งใด ก็เกาะเกี่ยวยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น นั่นคือยิ่งอยากได้มากเท่าใดก็ยิ่งยึดมั่นแรงขึ้นเท่านั้น ส่วนในกรณีที่ประสบกับทุกขเวทนา ก็อยากไปให้พ้นจากสิ่งนั้นก็มีความยึดมั่นชิงชังต่อสิ่งนั้นอย่างรุนแรงพร้อมกับที่มีความยึดมั่นในสิ่งอื่นที่จะตื่นรนไปหารุนแรงขึ้นในอัตราที่เท่าๆ กัน นั่นก็คือ เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่มาตอบสนองความต้องการต่างๆ ที่จะทำให้ตนสมดังที่ใจปรารถนาภพ (Process of Becoming) คือ พฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาและอุปาทานนั้น กล่าวคือ เมื่อยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดแล้ว จึงคิดมุ่งหมายหรือมีเจตจำนงให้เป็นอย่างนั้นๆ หรือเมื่อต้องการหลีกเลี่ยงความเป็นอย่างนั้นๆ ก็แสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อไม่ให้ต้องเผชิญกับสิ่งนั้นๆ โดยที่ความคิดและการกระทำทั้งหมดถูกผลักดันให้ดำเนินไปในทิศทางที่อุปาทานกำหนดยึดถือไว้แล้วจึงแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ โดยสอดคล้องกับอุปาทานนั้น

ชาติ (Birth) การเกิดความตระหนักถึงความมีตัวตนว่ามี "ตัวเรา" เช่น ตัวเราที่เป็นคนแก่ ตัวเราที่เป็นผู้มีศักดิ์ศรี ตัวเราที่เป็นคนไม่มีเกียรติ ตัวเราที่เป็นคนไม่มีคุณค่า ฯลฯ ชรามรณะ (Decay and Death) เมื่อมีตัวตนเกิดขึ้น ก็อยากจะเป็นอย่างที่ต้องการและปรารถนาให้ดำรงอยู่ตลอดไป แต่เมื่อตัวตนเกิดมีขึ้นได้ ตัวตนก็ย่อมเกิดความเสื่อมความพร่อง ความขาด หรือการจากพราก การสูญสลายจากภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ตัวตนถูกคุกคามด้วยการเสื่อมสูญ หรือการพลัดพรากจากการได้การมี หรือจากภาวะชีวิตนั้นๆ จึงก่อให้เกิดความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์โทมนัส ความคับแค้นใจ และทุกขเวทนาต่างๆ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจในกระแสเหตุปัจจัยของความจริง อากาโรเหล่านี้ก็จะวนเวียนเป็นวงวนอยู่เช่นนั้นปรากฏการณ์ของปฏิัจจสมุปบาทนั้นอาจจะเกิดขึ้นวูบหนึ่งแล้วก็สลายหายไป แต่บางเรื่องวงจรปฏิัจจสมุปบาทอาจจะเรื้อรังอยู่เป็นเวลาแรมเดือนหรือแรมปี ขึ้นอยู่กับระดับของความยึดมั่นถือมั่นของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นๆ ว่ามากน้อยเพียงใด ซึ่งทุกขในปฏิัจจสมุปบาทนั้นเป็นทุกข์เนื่องมาจากความอยากที่จะให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาของตนด้วยแรงแห่งความยึดมั่นถือ

มันเกี่ยวข้องกับตัวตน แต่ถ้าไม่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เช่น ขาวนาทำนาอยู่กลางแดดจ้า บ่นว่า “ร้อนเหลือเกิน” โดยยังไม่ได้เกิดความยึดถือ ถือเป็นความทุกข์ตามธรรมดา ยังไม่ใช่ความทุกข์ในปฏิจจสมุปบาท แต่หากขาวนา รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจว่าทำไมตนต้องมาเป็นขาวนาเลยต้องมาตากแดดร้อนแบบนี้ อย่างนี้จึงจะถือว่าเป็นทุกข์ในวงจรปฏิจจสมุปบาท

ในทางกลับกันอาจทำให้ปัญหาหรือความทุกข์ขยายวงกว้างออกไปมากขึ้นทั้งในรูปเดิม และในรูปของปัญหาใหม่ๆ ที่เพิ่มขึ้นมา หรือระบายทุกข์นั้นออกไป เป็นความทุกข์หรือความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ซึ่งการที่มนุษย์จะสามารถพัฒนาจิตใจให้งอกงามหรือยกระดับจิตใจของตนเองไม่ให้จมอยู่กับปัญหาหรือความทุกข์ได้นั้นพุทธธรรมชี้ว่ามนุษย์จะต้องศึกษาเพื่อให้อุจจกทุกข์หรือปัญหาของตนเองมิใช่เพื่อเป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์เพราะถ้าดับทุกข์แก้ปัญหาแล้ว หรือได้สร้างความสามารถในการดับทุกข์แก้ปัญหาไว้พร้อมแล้ว ชีวิตก็จะปลอดโปร่งโล่งเบา พบสุขที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก, 2546: 906) ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่มุ่งให้มนุษย์ได้เห็นถึงต้นเหตุของความทุกข์ที่แท้จริงที่เกิดขึ้นภายในตัวมนุษย์ โดยแสดงให้เห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร และจะดับลงไปอย่างไรโดยละเอียด รวมทั้งแสดงให้เห็นว่าการที่ทุกข์จะเกิดขึ้นและดับไปนั้น มีลักษณะเป็นเรื่องของธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกันอยู่หลายๆ ชั้น และอาศัยกันแล้วทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นหรือทำให้ความทุกข์ดับไป ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุ(2540: 9) กล่าวว่า ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นเรื่องความทุกข์ที่เกิดขึ้นแบบสายฟ้าแลบในจิตใจของคนเป็นประจำวัน เพราะสิ่งที่เรียกว่าปฏิจจสมุปบาทนั้นมีอยู่ในคนเราแทบจะตลอดเวลา