

การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ*

A STUDY OF BUDDHIST COUNSELING PSYCHOLOGY INTEGRATED APPROACH

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา ปฎิภาณเมธี)

Phra Medeedhammapranat (Precha Patibanamedhee)

พระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒน์นวัต)

Phramaha Atidet Satiwaro (Sukawattanawadi)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: pcha1969@hotmail.com

บทคัดย่อ

วิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษากรณีตัวอย่างและกระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา และ 3) เพื่อวิเคราะห์การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คือกระบวนการทางจิตวิทยาที่พระพุทธเจ้าหรือพระสาวกอื่น ๆ ให้คำปรึกษาแก่ผู้ประสบปัญหาคือความทุกข์ ให้มีหนทางในการพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์ที่ประกอบประกอบอยู่ ให้มีความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา เกิดความสุขใจมองเห็นหนทางแก้ไขปัญหาคือความทุกข์นั้น และทรงให้ความเป็นอิสระในตนแก่พวกเขาในการตัดสินใจ โดยใช้เครื่องมือ วิธีการ หรือกิจกรรมต่าง ๆ เป็นตัวเข้ามาช่วย เช่น การเทศนา การสนทนา การรับฟังปัญหา การบอกกล่าว การพูดให้กำลังใจ การแนะนำหรือการพัฒนาจิตใจ เป็นต้น เครื่องมือนี้อยู่บนฐานแห่งความเป็นกัลยาณมิตรทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ส่วนกรณีตัวอย่างที่ยกมาแสดงแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มแต่ละกลุ่มทรงใช้ให้เหมาะสมกับผู้มารับคำปรึกษา คือ กลุ่มปัญหาด้านร่างกาย กลุ่มปัญหาด้านจิตใจ กลุ่มปัญหาด้านสังคม กลุ่มปัญหาด้านเจ็บป่วย และกลุ่มปัญหาด้านปัญญา แต่ละกลุ่มที่ยกตัวอย่างมานั้นได้ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ถึงวิธีการให้คำปรึกษาไว้ในตอนท้ายของแต่ละเรื่อง มีลักษณะที่แตกต่าง

* Received 26 September 2019; Revised 19 October 2019; Accepted 25 October 2019



กันไปแต่มีเป้าหมายเดียวกันคือการช่วยให้มนุษย์ได้พ้นจากความทุกข์ และกรณีศึกษาเหล่านี้ก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้อีกด้วย

พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ คือการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่ระหว่างจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับคำสอนในพระพุทธศาสนาด้วยวิธีการแบบผสมผสานสิ่งที่ดีที่สุดองค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัย พบว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ มี 7 ขั้นตอนได้แก่ 1) ขั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพกับญาติมิตร 2) ขั้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยจิตเมตตา 3) ขั้นการสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร 4) ขั้นพินิจรู้ปัญหา 5) ขั้นให้คำปรึกษาแนะนำ 6) ขั้นนำพาให้คลายทุกข์ เกิดสุขทั้งภายในและภายนอก 7) ขั้นพยากรณ์และยุติการให้คำปรึกษา

คำสำคัญ: การศึกษา, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, เชิงบูรณาการ

Abstract

This Dissertation has three objectives: 1) to study the concept of Buddhist Counseling Psychology in Theravada Buddhism 2) to study the example cases and Buddha's methods of Buddhist Counseling Psychology in Tripitaka and Atthakatha and 3) to the analyze use of Buddhist Counseling Psychology Integrated Approach. This study is a qualitative research. This study is a documentary research.

The result of research is found as following:

Buddhist Counseling Psychology's the Buddha's methods and Followers of counseling we find that is a process that the Lord Buddha sermonized to human beings whom had problems with suffering and they found the way of the cessation of suffering. Buddha please explained the problems clearly and attracted one's mind on practicing along to his advises and to aim at solving problems until they would find happiness and could see the way of the solution of suffering (Dhukka). The Lord Buddha was a morally good friend and a good adviser. He let the decision-making up to them and get rid of all sufferings.

And the Methods process and activities in supporting it's such as preaching, listening to the problem, Dhamma-dialogue, having the word of comfort, suggestion, mental development etc. The model is based on the concept of being Kalyanamitra (being a good friend) that called another's utterance and reasoned attention. The example cases that are demonstrated can



confirm the achievement of Buddha's methods of counseling and to be really able to solve problems. Each kind of methods is suitable for individual who asks for advice and the methods can be divided into 5 groups such as 1) stories health problems 2) stories mental problems 3) stories social problems 4) stories sickness problems 5) stories opinion and intellectual problems. The text of each example case has been analyzed the methods of counseling at the end of each story, different characters but there is the same objective that is helping human beings to find the cessation of suffering. The study of the Buddha's methods of counseling and example cases in the Tripitaka and Atthakatha we can bring those stories into models and applied in solving and protecting problems of life in modern time.

Buddhist Counseling Psychology Integrated Approach's integrate the principles of modern science among counseling psychology and Buddhist psychology. Regarding to the integration of the counseling pattern in line with the psychology and in the Buddhist principle by mixed methods. The central knowledge that's gained from the study, the process consists of 7 steps as: 1) faith development with relatives step 2) friendly welcome step 3) Kalyanamitra talk step 4) Problem Preventing and problems understanding step 5) Guidance and Counseling Service step 6) sustainable happiness step and 7) prophecy step

Keywords: A Study, Buddhist Counseling Psychology, Integrated Approach

บทนำ

การเติบโตของบุคคลอย่างมีสุขภาวนับเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ เนื่องจากสุขภาวนับเป็นดัชนีที่บ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขมีความพึงพอใจและมีความสำเร็จในชีวิต มนุษย์เกิดมาต้องเผชิญภัยที่มีความน่ากลัวและทำให้เกิดความสะดุ้งหวั่นไหว 4 อย่าง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ (1) ขาดิภัย (ภัยที่เกิดจากความเกิด) (2) ชราภัย (ภัยที่เกิดจากความแก่) (3) พยาธิภัย (ภัยที่เกิดจากความเจ็บไข้) (4) มรณภัย (ภัยที่เกิดจากความตาย) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ภัยอย่างแรกมนุษย์ไม่อาจแก้ไขได้ ภัยอย่างที่สองมนุษย์พอจะชะลอไว้ได้ด้วยการบริหารร่างกายและจิต ภัยอย่างสามมนุษย์แก้ได้บ้างไม่ได้บ้าง ส่วนภัยประการสุดท้ายมนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้โดยประการทั้งปวง การดำเนินชีวิตของบุคคลในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม



การประกอบอาชีพ กิจกรรมการใช้ชีวิต ขนาดของครอบครัว ภัยสังคมรูปแบบต่างๆ รวมถึงภัยธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลที่หลากหลายรูปแบบ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด เครียด สับสน ขัดแย้ง ลังเล ซึมเศร้า มีความคิดความรู้สึกต่อต้านสังคมเป็นต้น ความถี่ ระยะเวลาที่ประสบปัญหา และระดับความรุนแรงของอาการดังกล่าวข้างต้นจะส่งผลต่อสุขภาพจิตจนอาจถึงขั้นเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลวิธีหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือป้องกัน และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ แก่บุคคลผู้ประสบปัญหา บุคคลในครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้อง (ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, 2559)

ในโลกยุคใหม่นี้ความเจริญทางด้านวัตถุก้าวหน้าไปไกลและรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มีผู้ค้นคิดผลิตสินค้านวัตกรรมหลากหลายเพื่อการบำเรอความสุขแก่ผู้คนทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ การเชื่อมติดต่อกันในโลกใบนี้ทำได้ง่ายขึ้นด้วยตัวปลายนิ้วสัมผัส ดูไปแล้วคนรุ่นใหม่ี่น่าจะมีสุขและความสบายใจมากกว่าคนในรุ่นก่อน ๆ แต่ก็กลับไม่เป็นเช่นนั้นทีเดียวเพราะมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ในแบบต่าง ๆ (จำลอง ดิษยวงษ์ และคณะ, 2547) เช่น เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ คับข้องใจ เป็นต้น ทำให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายอ่อนแอ ทрудโทรมหรือแปรปรวนจนเกิดเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย สังคมไทยในปัจจุบันจะพบว่ามีปัญหามากมายที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ชีวิตผู้คนในสังคม ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคมไทยเกิดภาพของปัญหาที่ต้องจำนนอยู่กับความทุกข์ โดยความทุกข์ที่ผู้คนในสังคมไทยประสบกันในปัจจุบันมีผลกระทบจากปัญหาที่พบในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ด้านเศรษฐกิจผู้คนทุกข์กับสภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ ค่าครองชีพสูง สินค้าราคาแพง รายได้ใกล้เคียงหรือน้อยกว่ารายจ่าย เกิดภาวะไม่สมดุลของฐานะ เครียดอยากมี อยากได้เหมือนคนอื่น เกิดภาวะหนี้นอกระบบ ต้องคอยหลบซ่อนเจ้าหนี้ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ด้านสังคม พบว่าทุกข์ของวัยรุ่น วัยเจริญพันธุ์มักเกิดจากความรักที่ไม่สมหวัง นอกจากนี้ยังมีความทุกข์ที่เกิดจาก ปัญหาในครอบครัว ความไม่ซื่อสัตย์ของสามีหรือภรรยา ลูกไม่ตั้งใจเรียน หรือขาดทุนทรัพย์ในการเข้ารับการศึกษาในชั้นสูง ๆ สภาพแวดล้อมในชุมชนไม่น่าอยู่ ไม่ปลอดภัย มีปัญหายาเสพติด เล่นการพนัน จนเกิดทุกข์ใจในความไม่มั่นคงของชีวิตในสังคม ด้านการเมือง พบว่าเกิดจากความแตกแยกทางความคิด หวังผลประโยชน์ส่วนตน ขาดความสามัคคี แบ่งฝักแบ่งฝ่าย ทะเลาะเบาะแว้ง มุ่งประโยชน์ทับซ้อนคอร์รัปชัน ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เกิดทุกข์ใจไม่มั่นใจในความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินด้านสุขภาพ พบว่าทุกข์เกิดจากปัญหาเรื่องสุขภาพส่วนตัว มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนกลัวเจ็บ กลัวแก่ กลัวตายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตัวเรา บางครั้งเราก็ได้รับผลกระทบมาจากการที่ได้พบ ได้เห็น ได้ยินจากคนใกล้ตัวของเรานั้นเองอันได้แก่ คนในครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน และเรื่องราวเหล่านั้นมากระทบจิตใจเราทำให้เกิดทุกข์ใจขึ้นได้ ในบางครั้ง เมื่อ



ความทุกข์เกิดขึ้น ก็มาพร้อมกันทีเดียวมากมายจากหลายปัญหาของชีวิต บางคราวความซบซึ้งของปัญหาที่มีมาก หลาย ๆ คนถึงกับขาดสติ ไม่สามารถแก้ไขปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเองจนถึงกับจมอยู่กับความทุกข์ คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ เกิดความเศร้า เสียใจ หมดอาลัยตายอยากและอาจรุนแรงจนถึงเสียสติ อยากทำร้ายผู้อื่น หรือทำลายชีวิตของตนเอง อาจกล่าวได้ว่าความทุกข์ทั้งหลายที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นล้วนเป็นสภาวะธรรม เป็นสิ่งที่มีมาพร้อมกับโลกและสัตว์โลก เกิดเนื่องด้วยกิเลสในตัวของเรา อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธและความหลง เป็นแรงผลักดันให้เกิดตัณหาก่อให้เกิดอุปาทานขึ้นมา เป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นถือมั่น สิ่งเหล่านี้เป็นตัวสร้างปัญหาหรือนำความทุกข์มาให้เราทั้งสิ้น เพราะทุกข์คือสภาพที่ทนได้ยาก มีความบีบคั้นให้ลำบาก ก่อให้เกิดความไม่สบายใจไม่สบายกาย เป็นของถูกปรุงแต่งขึ้นจากเหตุ เป็นของเผลาปนให้เดือดร้อนใจและกาย ทุกข์เป็นอริยสังข์เป็นความจริงแห่งชีวิตที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติเป็นของคู่โลก เป็นเหตุให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงออกแสวงหาทางดับทุกข์ ความทุกข์ในที่นี้คือความทุกข์ของสิ่งที่มีชีวิตหรือที่มีใจครองและในที่สุดคำตอบเรื่องทุกข์ก็ถูกค้นพบหนทางแก้ไข (ประพจน์ ศรีกุลกิจ, 2557) โดยพระพุทธองค์ซึ่งปรากฏในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าทุกข์ ในอริยสังข์ มีดังนี้

“ปัญญาเครื่องทรงจำธรรมะที่ได้สดับมาแล้ว คือเครื่องรู้ชัดธรรมะที่ได้สดับมาแล้วว่า นี้ทุกข์อริยสังข์ นี้ทุกข์สมุทัยอริยสังข์ นี้ทุกข์นิโรธอริยสังข์ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา อริยสังข์ชื่อว่า สุตมยญาณ อย่างไรก็ตาม ในอริยสังข์ 4 ประการนั้น ทุกข์อริยสังข์เป็นฉนวนชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะ เป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวชะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาส เป็นทุกข์ ความประจวบกับสังขารหรือสัตว์อันไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสังขาร หรือสัตว์อันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สมปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในคัมภีร์อรรถกถา และฎีกาอัมมจักกัปปวัตตนสูตร กล่าวว่าทั้งหมดมี 12 อย่างคือเพิ่มความเจ็บป่วย(พยาธิ) เป็นทุกข์เข้ามาอีกข้อหนึ่ง แต่ความทุกข์ข้อนี้พระพุทธองค์ตรัสรวมลงในทุกข์กายเสียแล้ว จึงมีทุกข์เพียง 11 อย่างดังกล่าว ต่อจากนั้นได้ตรัสสรุปโดยย่อว่าอุปาทานชั้น 5 (รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร และวิญญาณ) เป็นทุกข์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อทุกข์คือปริณญา แปลว่ากำหนดรู้ รู้เท่าทัน ทำความเข้าใจหมายความว่าเรื่องทุกข์นี้บุคคลมีหน้าที่เกี่ยวข้องเพียงแค่งำหนดรู้ ต้องกำหนดรู้ให้ได้ หรือทำความเข้าใจ ทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่จะต้องรู้เท่าทัน ทุกข์นั้นเป็นตัวปัญหา เป็นปรากฏการณ์ พุทธธรรมสอนให้ปฏิบัติต่อทุกข์ด้วยการศึกษาให้รู้เพื่อปฏิบัติต่อทุกข์ได้อย่างถูกต้อง รู้ว่าปัญหาเกิดที่ไหน มันเกิดที่ชีวิต หรือ เกิดในโลก เราก็คต้องรู้จักโลก รู้จักชีวิตและดูที่ชีวิต รู้ว่าอะไรเป็นอะไร และให้รู้จักทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2555)



หลักธรรมคำสอนทางศาสนาพุทธที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ พระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนหลักธรรม หรือเป้าหมายให้แก่อริยบุคคล และเวไนยสัตว์ทั้งหลายอย่างชัดเจน เพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลให้ศึกษาค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์ และเพื่อให้ก้าวข้ามผ่านพ้นจากทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น (ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, 2559) การให้คำแนะนำสั่งสอนหลักธรรมต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้แก่อริยสาวก และพุทธบริษัททั้งหลายในพุทธกาลก็คือการให้คำปรึกษา (Counseling) ของพระพุทธองค์ที่มีต่อพุทธบริษัทซึ่งได้ทรงกระทำไว้มานานกว่า 2600 ปีมาแล้ว แสดงถึงความที่ทรงเอื้ออาทร ทรงเอาใจใส่ ทรงเมตตาปราณีและทรงเกื้อกูลด้วยพระหทัยที่บริสุทธิ์ พระพุทธองค์ทรงกระทำเพื่อช่วยเหลือเหล่าสัตว์ทั้งหลายด้วยหวังให้พ้นจากทุกข์ เฉกเช่นเดียวกับที่พระองค์เคยทรงประสบมาก่อนด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีต่อพุทธบริษัททั้งหลายการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา คือทำให้จิตสงบจนเกิดสมาธิขึ้นฉฉฉฉ และในโอกาสเดียวกันก็เป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป-นามไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจว่า เกิด ดับอย่างไร ด้วยเหตุปัจจัยอะไร ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริทเวหา อุปายาสได้ในที่สุด สติปัฏฐาน 4 เป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงการปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด เป็นทางสายเอกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว มุ่งตรงสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน เปรียบการเดินทางไปสู่ที่ใดสักแห่งหนึ่ง อาจมีหลายเส้นทาง แต่ละเส้นทางที่จะไปก็มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ย่อมมีทางเดียวที่ไปได้สะดวกปลอดภัย และไปได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทางนั้นจะเรียกว่าทางสายเอก เหมือนกับการบรรลุธรรมอาจปฏิบัติได้หลายวิธี มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ทางที่สะดวกรวดเร็วเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าเองก็ทรงรับรองว่าทางนี้เป็นที่ไปอันเอก ดังปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริทเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ปัจจุบันนี้รูปแบบสภาวะธรรมของทุกข์ก็ยังคงเหมือนกับในอดีต มีผู้คนที่ทุกข์จากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก พบเจอกับคนที่ไม่ชอบถูกทับถมด้วยความเศร้าโศก ผิดหวังเรื่องการเมือง เศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งทุกข์อันเนื่องมาจากความแก่ ความเจ็บและความตาย ผู้คนในโลกนี้มีมากมายที่ต้องประสบกับทุกข์เพราะทุกข์ทั้งหลายมีอยู่ทั้งทุกข์ทางใจและทุกข์ทางกาย ชีวิตจะดำรงอยู่ได้ด้วยมีความสุขสบายกาย หากเราสามารถปฏิบัติต่อทุกข์โดยรู้จักทุกข์ทั้งหลายอย่างเข้าใจ

สังขธรรมแห่งพุทธธรรมผ่านการพิสูจน์ความเป็นจริงจากอดีตจนถึงปัจจุบัน อันมีมากมายที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งในมหาสติปัฏฐานก็เป็นสังขธรรมที่พระสัมมาสัม



พุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าเป็นทางสายเอก ที่จะนำไปสู่ปฏิบัติได้ก้าวข้ามผ่านความทุกข์ทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษารื่องสติปัญญาอันเป็นยอดแห่งองค์ความรู้ เพื่อการบำบัดจิตให้พ้นจากทุกข์อย่างถึงที่สุดนี้ กล่าวได้ว่าเป็นเรื่องน่าสนใจโดยแท้ หากแต่จะนำไปปฏิบัติในภาวะปัจจุบันได้เช่นไร อีกทั้งวิธีการปฏิบัตินี้มีผลทำให้ผู้คนสามารถก้าวข้ามความทุกข์ต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างไร พุทธจิตวิทยาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาด้วยสติปัญญา โภชนงค์ อธิปไตย หรือสมาธิภาวนา เป็นต้นจะมีผลต่อภาวะจิตอย่างไร และผลต่อภาวะจิตที่เปลี่ยนแปลงไปนี้จะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพทางกายและจิตของผู้ปฏิบัติได้อย่างไรบ้าง และนอกจากนี้การนำสติปัญญาไปใช้ในการบำบัดความทุกข์อันเนื่องจากการเจ็บป่วยทั้งโรคทางกายและโรคทางจิต เป็นไปอย่างไร ซึ่งเรื่องเหล่านี้จะมีความสำคัญและมีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในปัจจุบันให้อยู่ดีมีสุขมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องที่ใกล้ตัว และเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ต่อผู้คนในสังคมปัจจุบันอย่างมาก นอกจากนี้อาจจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้คนทั่วโลกหันมาสนใจศึกษาเรื่องราวดี ๆ และแก่นแท้ในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการประกาศและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ดำรงคงอยู่สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด จิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสังคมไทย
2. เพื่อศึกษาวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อสร้างพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยค้นคว้าเรื่องการให้คำปรึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นเอกสารหลัก คัมภีร์ปกรณ์วิเสสชี้อวิสุทธีมรรค วิมุตติมรรค อรรถกถาธรรมบท คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เอกสารวิชาการด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษา

2. รวบรวมข้อมูลให้เป็นระบบ และจัดหมวดหมู่ของข้อมูลประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับคำสอนในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ความหมายองค์ประกอบ ความสำคัญ วิธีการ กระบวนการหลักการ ประเภท ประโยชน์ จุดมุ่งหมายและจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา เป็นต้น



3. ดำเนินการจำแนกข้อมูลและจัดหมวดหมู่ตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การวิจัยและขอบเขตการวิจัย แล้วสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analytic)

4. วิเคราะห์ข้อมูลเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยการนำข้อมูลหลักฐานที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจ

5. สังเคราะห์ข้อมูลเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยการนำข้อมูลมาเรียบเรียงเพื่อมุ่งให้สามารถบรรลุเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พร้อมเรียบเรียงการเสนอความเห็นของผู้วิจัยตามหัวข้อในวัตถุประสงค์อย่างมีนัยสำคัญ

6. ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ

7. ดำเนินการวิเคราะห์ความสำคัญของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และกรณีศึกษาบุคคลตัวอย่างตามวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องตามพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง 4 ขั้นตอนคือ 1. ขั้นตอนการรับฟังปัญหา 2. ขั้นตอนการให้แนวทางและให้คำปรึกษา 3. ขั้นตอนการบอกหลักการและวิธีการปฏิบัติตน 4. ขั้นตอนในการประเมินผลการให้คำปรึกษา หรือการพยากรณ์ ส่วนเครื่องมือที่นำมาใช้ ผู้วิจัยได้ใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 25 รูป/คน

8. วิเคราะห์และสังเคราะห์การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 25 รูป/คน เพื่อสรุปองค์ความรู้ตามวัตถุประสงค์และกรอบของการวิจัย

9. เรียบเรียงข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยใช้รูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการครั้งนี้ เป็นงานวิจัยการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่คือจิตวิทยาการปรึกษา ให้เข้ากับหลักธรรมคำสอนเพื่อให้สมสมัย สามารถนำองค์ความรู้ไปปรับประยุกต์ใช้ได้จริงในสังคมยุคปัจจุบัน ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลักพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาเถรวาท พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายความว่า จิตวิทยาการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า หรือจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งรวมหมายถึงพระสาวกองค์อื่นด้วย ซึ่งมีแนวคิด(ระยะบรรทัดไม่เท่ากัน)และหลักการที่หลากหลาย พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการให้คำปรึกษาแก่บุคคลต่าง ๆ เช่น การเทศนา(เทศนา/เทศติ) บ้าง การสนทนา (สากัจฉา/มนตน์) บ้าง การรับฟังปัญหา (ถล สมนุชฺชาเปสี) บ้าง การแนะนำ (กเถติ /อกุชาตาโร ตถาคตา) บ้าง การบอกกล่าว (ทสเสติ) บ้าง การพูดให้กำลังใจ (อุปนิสินนถา) บ้าง เป็นต้น



คำว่า “การปรึกษา หรือคำปรึกษา” ตรงกับสำนวนบาลีว่า “มนตน์” (แปลว่า การปรึกษา) “มนตยีสึ” (รูปกริยาแปลว่า ปรึกษาทั้งหลายปรึกษากันแล้ว) “ธมฺมาสากจฺฉา” (แปลว่าการสนทนากัน) หรือ “กถํ สมฺภูทฺธาเปสฺสุ” (แปลว่า ปรึกษาทั้งหลาย ยังวาทาเป็นเครื่องกล่าวให้ตั้งขึ้นพร้อมแล้ว) “ธมฺมวិจโย” (แปลว่าการวิจัยธรรม หรือการวิเคราะห์แยกแยะหลักธรรม) เป็นต้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สำนวนบาลีในลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า การปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานค้นคว้าของประพัฒน์ ศรีกุลกิจ เรื่องจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้กล่าวถึงความหมายและลักษณะพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, 2559)

การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา จากการศึกษาวิจัยพบว่า เป็นพุทธวิธีการแนะนำ ซึ่งแนะ บอกแนวทางให้ประพฤติปฏิบัติตนที่ผู้ที่มีความทุกข์ ความเดือนร้อนใจ ให้ผ่อนคลายจิตใจออกจากอารมณ์ที่ทุกข์ หรือเดือนร้อนใจ นั้น ๆ ซึ่งเป็นการสนทนากันระหว่างพระพุทธเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาโดยพระองค์จะมีเมตตากับทุกคน ผ่านกระบวนการพูดคุย สนทนาหรือการสอบถามถึงปัญหานั้นๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว พระองค์ก็จะชี้แนะ บอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาานั้น โดยใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกรูปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” กล่าวคือ 1) เสวนาด้วยเมตตาจิต การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ 2) มธฺรฺปฏิสฺสนธารกถา เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น 3) พุทธสาณเสวนา ทำการพูดคุยสนทนาด้วยอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อผ่อนคลาย 4) สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ 5) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา 6) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์

2. หลักธรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษา เรียกว่ากัลยาณมิตรธรรม กัลยาณมิตรหมายถึงบุคคลที่มีความพร้อมแห่งคุณธรรม ความดีงาม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศักยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจจนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์และความสุขในระดับต่าง ๆ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริมการพัฒนาชีวิตก็เป็นดังกัลยาณมิตรด้วยเช่นกันสำหรับประเภทของกัลยาณมิตรนั้น ไม่ได้มีการแบ่งประเภทอย่างชัดเจนสรุปได้ว่ากัลยาณมิตรคือผู้เป็นต้นแบบแห่งความดีงามทั้งในด้านกายกรรม วาจากรรมและมโนกรรม มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต เป็นผู้มีความสัมพันธ์พร้อมแห่งการแนะนำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ระดับ โดยมีพุทธพจน์ยืนยันอย่างหนักแน่นถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในการตั้งอยู่ในกุศล



ธรรม ตลอดถึงเป็นเหตุปัจจัยแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นวิถีทางอันประเสริฐในพระพุทธศาสนา

3. พุทธจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธศาสนา

ก. กระบวนการและขั้นตอนการให้ปรึกษาพื้นฐานตามแนวคิดจิตวิทยา :
 ขั้น 1 เริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้น 2 การสำรวจปัญหา ขั้น 3 ทำความเข้าใจปัญหา ขั้น 4 ตั้งเป้าหมาย และดำเนินการแก้ปัญหา ขั้น 5 ยุติการให้คำปรึกษา อีกนัยหนึ่ง กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา 6 ขั้นคือ ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์ เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้มารับคำปรึกษาจากแหล่งที่มาได้ทั้งหมด ขั้นที่ 2 การสังเคราะห์ เป็นการจัดระเบียบและสรุปข้อมูล เพื่อกำหนดจุดอ่อนและจุดแข็งของผู้มารับคำปรึกษา ขั้นที่ 3 การวินิจฉัย เป็นการกำหนดปัญหาและสาเหตุ ขั้นที่ 4 การพยากรณ์ เป็นการกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและทำนายถึงพัฒนาการในอนาคต ขั้นที่ 5 การให้คำปรึกษา เป็นพัฒนาการและการปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาผ่านพ้นปัญหาได้ด้วยดี ขั้นที่ 6 การติดตามผล เป็นขั้นตรวจสอบว่าผู้มาขอรับคำปรึกษาผ่านพ้นปัญหาไปได้อย่างแท้จริงหรือไม่

ข. ขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้ปรึกษา

ขั้นที่ 1 การรับฟังปัญหาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ขั้นที่ 2 แสดงความเข้าใจและเห็นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิตเมตตา ขั้นที่ 3 การเอาใส่ใจคู่สนทนาอย่างมีสัมพันธภาพ ขั้นที่ 4 สัมมาวาจาสนทนา (सानเสวนา) เพื่อสืบหาสาเหตุ ขั้นที่ 5 บอกขั้นตอนและวิธีการแก้ไขปัญหา ขั้นที่ 6 การพยากรณ์ผลการให้คำปรึกษา (ประเมินผล)

ค. พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบองค์รวม

ขั้นที่ 1 การพัฒนาสุขภาวะทางกาย (ภาวิตกายโย) ขั้นที่ 2 การพัฒนาศีลคือระเบียบวินัยชีวิต (ภาวิตศีลโย) ขั้นที่ 3 การพัฒนาจิตคือสมาธิภาวนา (ภาวิตจิตโต) ขั้นที่ 4 การพัฒนาสติปัญญา (ภาวิตปัญญา)

ง. จุดมุ่งหมายของพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

อภิปรายผล

1. ในทรรศนะพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแนะนำ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือคนเริ่มตั้งแต่ด้านจิตใจ จึงต้องมีการให้คำแนะนำ การชี้แนะ ให้คำสั่งสอน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแนะนำ ที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การศึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นต้น เข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ การแนะนำแนวทางการให้การศึกษาเป็นหน้าที่ของพระพุทธองค์ การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาคือการศึกษา เป็น



การแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้ โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ เป็นหน้าที่ของการแนะนำและการให้การปรึกษา

การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา จากการศึกษาวิจัยพบว่า เป็นพุทธวิธีการแนะนำ ชี้แนะ บอกแนวทางให้ประพฤติปฏิบัติตนผู้ที่มีความทุกข์ ความเดือนร้อนใจ ให้ผ่อนคลายจิตใจออกจากอารมณ์ที่ทุกข์ หรือเดือดร้อนใจ นั้น ๆ ซึ่งเป็นการสนทนากันระหว่างพระพุทธเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาโดยพระองค์จะมีเมตตากับทุกคน ผ่านกระบวนการพูดคุย สนทนาหรือการสอบถามถึงปัญหานั้นๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว พระองค์ก็จะชี้แนะ บอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้น โดยใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกสรุปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” กล่าวคือ (1) เสวนาด้วยเมตตาจิต การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ (2) มจรุปฏิสันถารกถา เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น (3) พุทธศาสนเสวนา ทำการพูดคุยสนทนาด้วยความเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนผ่อนคลาย (4) สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ (5) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้น (6) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์

2. หลักคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาเรียกว่า “กัลยาณมิตรธรรม” กัลยาณมิตร หมายถึงบุคคลที่มีความพร้อมแห่งคุณธรรม ความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึก ในการพัฒนาศักยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจจนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์ และความสุขในระดับต่าง ๆ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริมการพัฒนาชีวิต ก็เป็นดังกัลยาณมิตรด้วยเช่นกันสำหรับประเภทของกัลยาณมิตรนั้น ไม่ได้มีการแบ่งประเภทอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงแบ่งตามประเภทของมิตรในสังคัลสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงจำแนกมิตรไว้ 2 ประเภท คือมิตรเทียมกับมิตรแท้ และอีกแห่งหนึ่งในขัคควิสาลสูตรตนิทเทศ ทรงจำแนกไว้มี 2 ประเภทเช่นกัน คือ อคาริกมิตร (มิตรครองเรือน) และ อนาคาริกมิตร (มิตรไม่ครองเรือน) ในมิตร 2 ประเภท คือมิตรเทียมกับมิตรแท้นั้น เพื่อให้เป็นข้อสังเกตประเภทของมิตร พระพุทธเจ้าทรงจำแนกประเภทของมิตรเทียมและมิตรแท้ลักษณะของกัลยาณมิตรอย่างเลิศที่ควรย้ามี 2 ประการ คือ ความเป็นผู้กระทำได้จริงในสิ่งที่สอนแก่ผู้อื่น หรือได้บรรลุสำเร็จด้วยตนเองแล้วจึงสอนเรื่องนั้นแก่ผู้อื่น ดังพุทธพจน์ ที่พระพุทธองค์ตรัสในอิตตวรรค ว่า “บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณธรรมที่เหมาะสมก่อน แล้วสอนคนอื่นในภายหลังจึงจะไม่มัวหมอง” และ “บุคคลสอนผู้อื่นอย่างไร ก็พึงทำตนอย่างนั้น ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว จึงควรฝึกผู้อื่น เพราะตนนั้น



แหละฝึกได้ยากยิ่ง” และด้านคุณค่าหรือประโยชน์ที่สำคัญด้านหนึ่งของความมีกัลยาณมิตร ก็คือการช่วยสร้างความมั่นใจ ปฏิบัติและทำได้จริง บรรลุได้จริง และทำได้สำเร็จ แล้วได้รับผลดีจริง กัลยาณมิตร มีความรู้ความเข้าใจมีประสบการณ์ในสิ่งที่ปฏิบัตินั้นดีกว่าจึงสามารถช่วยชี้แนะ บอกแนวหรือวิธีการที่ทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้น กัลยาณมิตรที่ได้บรรลุผลการปฏิบัติด้วยตนเองย่อมอำนวยความสะดวกหรือประโยชน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธา มีกำลังใจแรงกล้า ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สมบูรณ์ของกัลยาณมิตร สำหรับคุณธรรมของกัลยาณมิตร 7 ประการคือ น่ารัก (ปิโย) น่าเคารพนับถือ (ครุ) นายกย่อง (ภาวนีโย) มีทักษะในการสื่อสาร (วตธา จ) อุดหนุนต่อการรับฟัง (วจนกฺขโม) มีทักษะในการให้คำปรึกษาที่ลึกซึ้งถูกต้อง (คเมภีรณจ กถ กตธา) ไม่แนะนำในสิ่งที่ไม่ใช่ฐานะ (โน จฏฐาเน นิโยชเย) ทั้งนี้ซึ่งสอดคล้องกับพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) และ สมพร รุ่งเรืองกลกิจ ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ ที่กล่าวถึงขั้นตอนการนำหลักกัลยาณมิตรธรรมมาใช้ (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2549)

นอกจากนี้หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาในฐานะเป็นเครื่องมือ จากการศึกษาวิจัย พบว่า การบูรณาการในการให้คำปรึกษานั้น ได้นำหลักธรรม คือ ปลิตโธ 10 สัปปายะ 7 จริต 6 สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น โดยนำมาเป็นเครื่องมือในการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานค้นคว้าของ โสริช โทธิแก้ว เรื่องแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาและทักษะจากประสบการณ์ (โสริช โทธิแก้ว, 2540) ที่กล่าวสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงพุทธ การปรึกษาที่เป็นสะพานแห่งจิตใจ ซึ่งเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากัน ความสามารถในการปรึกษาจึงเป็นทักษะอันมีประสิทธิภาพอันหนึ่ง ซึ่งมนุษย์พึงมี เพื่อช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยอาศัยวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นวิถีทางสู่บุคลิกภาพที่สมบูรณ์ สมาธิและการเปลี่ยนระดับจิตจากมิถติ สู่สัมมาทิฐิ สติและวิปัสสนาอันเป็นวิถีทางสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ ส่วนในด้านการบูรณาการหลักการและแนวคิดพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวจริต 6 นั้น จากการศึกษาวิจัยพบว่า พฤติกรรมของมนุษย์ เป็นไปตามจริต 6 คือ 1) รากจริต คือความประพฤติ อันเป็นไปด้วยอำนาจระคะเป็นพื้นฐานใจ 2) โทสจริต คือความประพฤติ อันเป็นไปด้วยอำนาจโทสะเป็นพื้นฐานใจ 3) โมหจริต คือความประพฤติ อันเป็นไปด้วยอำนาจโมหะเป็นพื้นฐานใจ 4) วิตกจริต คือความประพฤติ อันเป็นไปด้วยอำนาจวิตกเป็นพื้นฐานใจ 5) สัทธาจริต คือความประพฤติ อันเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธาเป็นพื้นฐานใจ 6) พุทธิจริต คือความประพฤติ อันเป็นไปด้วยอำนาจปัญญาเป็นพื้นฐานใจ ในจริตทั้ง 6 ประการเหล่านี้ ท่านสงเคราะห์ด้วยความเข้ากันได้กันได้เป็น 3 คู่ คือ คู่รากจริตกับสัทธาจริต คู่โทสจริตกับพุทธิจริต และคู่โมหจริตกับวิตกจริต โดยความเสมอภาคกัน พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่ผู้เจริญจิตตภาวนาเพื่อปรับแก้พฤติกรรมให้เหมาะสม จะต้องเลือกภูมิฐานให้ถูกแก่จริตของตนจึงจะเป็นที่สบาย รุ่งง่าย ได้ผลเร็ว ส่วนภูมิฐานที่เหมาะสมแก่จริตนั้น เป็นดังนี้ 1) อสุภะ 10



และโกฏฐาส คืออาการ 32 ที่เรียกว่ากายคตาสติ 1 รวมกัมมัญฐาน 11 นี้เหมาะสมแก่บุคคลผู้ที่มีราคะจริต 2) วัณณกสิณ 4 และ อัปปมัญญา 4 รวมกัมมัญฐาน 8 นี้ เหมาะสมแก่ผู้มี โทสะจริต 3) อานาปานสติ 1 ย่อมเหมาะสมแก่ผู้มี โมหะจริตและวิตกจริต 4) อนุสติ 6 มีพุทธานุสติ เป็นต้นจนถึง เทวตานุสติ เหมาะสมแก่ผู้มี สัทธาจริต 5) มรณานุสติ 1 อุปสมานุสติ 1 อาหาระปฏิกุศลสัญญา 1 และ จตุธาตุ วัตถาน 1 รวมกัมมัญฐาน 4 นี้ เหมาะสมแก่ผู้มีพุทธิจริต และ 6) ส่วนกัมมัญฐานที่เหลือทั้งหมด ได้แก่ ภูตกสิณ 4 อากาสกสิณ 1 อโลก กสิณ 1 และอรุปกัมมัญฐาน 4 รวมกัมมัญฐาน 10 อย่างนี้ ย่อมเหมาะสมแก่บุคคลทั่วไป และแก่ทุกจริต

3. จิตวิद्याการให้การปรึกษา เป็นการบริการให้การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง โดยมีกระบวนการที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอาศัยการสื่อสารแบบสองทาง คนหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาซึ่งพร้อมที่จะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ และทำความเข้าใจกับปัญหา ตลอดจนสามารถแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา และตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง

เป้าหมายของพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษานั้น เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาในเบื้องต้นแล้ว ก็จะเกิดการผ่อนคลายจากทุกข์จากความเศร้าโศก เหมือนกับนางปฏาจาธา เมื่อได้รับคำปรึกษาตามพุทธวิธีแล้ว ก็จะคลายจากความวิตกกังวลและกามราคะ เหมือนกับพระเมฆิยะ ทั้งนี้ซึ่งสอดคล้องกับงานของนายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ ที่กล่าวไว้ในจิตบำบัดแนวพุทธแนวทางใหม่ในการบำบัดโรคทางจิตเวช (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ, 2551) และปัญหาสุขภาพจิตเมื่อได้รับการให้คำปรึกษาตามพุทธวิธีแล้วก็จะถอนอึดอัดตัวตนออกจากความอึดอัด กระอักกระอ่วนแห่งจิตเหมือนกับพระอุกกัณฐิตภิกษุขณะนั้น ส่วนเป้าหมายสูงสุดนั้น เมื่อผ่านกระบวนการอบรมจิตฝึกจิตเป็นอย่างดีแล้วมีการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง ย่อมบรรลุโลกุตตรธรรม 9 คือมรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1 ทั้งนี้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเมธ โสฬส ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน (สุเมธ โสฬส, 2554) สรุปว่าสติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธานุสสาในฐานะทางเอกสายเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี 4 ส่วน พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ที่นำมาใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันจากการวิจัยพบว่า เป็นการวิเคราะห์ และสังเคราะห์เนื้อหาและกรณีศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ถอดมาเป็นบทเรียน แล้วตั้งเป็นกระบวนการและขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาใหม่ แล้วนำมาใช้เก็บข้อมูลให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

สรุป

พุทธวิธีการปรึกษาคือกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา โดยความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักการ กระบวนการ และวิธีการทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มี



ปัญหาหรือความทุกข์ ความเศร้าโศก เสียใจ ที่เกิดจาก 2 ลักษณะคือปัญหาภายนอกใจ (กายิกทุกข์) และปัญหาภายในใจ (เจตสิกทุกข์) โดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา ต้องเข้าใจปัญหาภายใน คือความทุกข์ใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหา หรือความทุกข์ตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา เริ่มตั้งแต่พฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่มารับคำปรึกษา เช่น จริต 6 สัปปายะ 7 โดยนำมาบูรณาการกับการฝึกจิต การทำสมาธิภาวนา ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน กระบวนการนี้ต้องชี้แนะ หรือบอกวิธีการว่าจะทำอย่างไร เหมือนกับที่พระพุทธองค์แนะนำอุกกัณฐิติกิษุ และพระเมฆิยะ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลงานของประพัฒน์ ศรีกุลกิจ เรื่องจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่กล่าวถึงพุทธวิธีการการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาแบบอริยสัจ และพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อการบำบัดทางจิต (ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, 2559)

กระบวนการและขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ จากกรณีศึกษาสถานการณ์ปัจจุบัน และกิจกรรมการสนทนากลุ่ม พบว่า เมื่อนำแนวคิด หลักการ ขั้นตอน และกระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากกรณีศึกษาตัวอย่างและหลักธรรมที่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มาวิเคราะห์และสังเคราะห์แล้ว นำมาใช้กับกรณีตัวอย่างในสถานการณ์ปัจจุบัน และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 25 รูป/คนแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็น แนวคิดพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการสร้างสัมพันธภาพกับญาติมิตร
2. ขั้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยจิตเมตตา
3. ขั้นการสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร
4. ขั้นพินิจรู้ปัญหา
5. ขั้นให้คำปรึกษาแนะนำ
6. ขั้นนำพาให้คลายทุกข์ เกิดสุขทั้งภายในและภายนอก
7. ขั้นพยากรณ์และยุติการให้คำปรึกษา

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาเรื่องรูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ครองเรือน
2. ควรศึกษาเรื่องรูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาสำหรับนักเรียน นักศึกษา
3. ควรศึกษาเรื่องรูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาสำหรับนักธุรกิจ
4. ควรศึกษาเรื่องรูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความจริงชีวิตตามหลักอริยสัจ 4

เอกสารอ้างอิง

- จำลอง ดิษยวณิช และคณะ. (2547). *ภาวะสุขภาพจิตกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (อนุสรณ์พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ 22)*. พิษณุโลก: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ. (2557). *จิตวิทยาในพระไตรปิฎก*. พิษณุโลก: บริษัท โฟกัส ปริ้นต์ติ้ง จำกัด.



- _____. (2559). *จิตวิทยาแนวพุทธ*. พิษณุโลก: บริษัทโฟกัส ปรีนติ้ง จำกัด.
- _____. (2559). *พระไตรปิฎกวิเคราะห์ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. พิษณุโลก: บริษัท โฟกัส ปรีนติ้ง จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 32)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมะอินเทรนด์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. (2551). *บำบัดจิตแนวพุทธ/ทางใหม่การแพทย์รักษาคนไข้ทางจิตเวช-โรคซึมเศร้า*. เรียกใช้เมื่อ 10 สิงหาคม 2560 จาก <https://soclaimon.wordpress.com/2011/01/04/บำบัดจิตแนวพุทธทางใหม่/>
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2549). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์. ใน *รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุเมธ โสพศ. (2554). การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โสรัช โปธิแก้ว. (2540). *แนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาและทักษะจากประสบการณ์*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.