

**ภาวะจิตเมตตาของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ :
กรณีศึกษาพระสงฆ์กลุ่มจิตอาสาคิลานธรรม
MENTAL MERCY OF COUNSEIIPRS BUDDHISM:
A CASE STUDY OF THE CLERGY VOLUNTEERS CILAN FAIR**

พระครูศรีวิรุฬห์กิจ*

วิชชุดา จิตฺโตติรตนา**

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงภาวะจิตเมตตาตามความคิดของพระสงฆ์กลุ่มจิตอาสาคิลานธรรม และเพื่อศึกษาถึงการปฏิบัติตนในการแสดงถึงความเมตตาในการเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ ผู้ให้ข้อมูลคือ พระสงฆ์กลุ่มจิตอาสาคิลานธรรม จำนวน 5 รูป คัดเลือกโดยการเจาะจงผู้ที่มีจริยวัตรในการทำหน้าที่ที่โดดเด่นเป็นที่ประจักษ์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า ภาวะจิตเมตตาเป็นจิตที่ทำให้ใจเยือกเย็นรู้จักคิดคำนึงถึงผู้อื่น เห็นอกเห็นใจและใส่ใจในสุขทุกข์ มีความปรารถนาดี มีน้ำใจ ภาวะเมตตาช่วยให้ผู้ให้การปรึกษายู่กับเรื่องราวของผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจ ไม่มีจิตที่เป็นอกุศลไม่มีการตัดสินว่าผิดหรือถูกอยู่กับเรื่องราวของผู้มาปรึกษาตามจริง และองค์ประกอบของจิตเมตตามี 2 ประการคือ 1) การมีจิตที่เป็นกุศล พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา มีสติในปัจจุบันขณะ มีการสำรวม มีกระแสของความเมตตา กรูณาอยู่ภายในจิตใจ และ 2) การมีความเชื่อถือในศักยภาพและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ 3) เข้าใจตามความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา และในการทำหน้าที่ผู้ให้การปรึกษา พระสงฆ์มีการปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมของภาวะเมตตาคือเริ่มต้นด้วยการฝึกฝนตนเองให้มีศีลให้เกิดสมาธิ เมื่อสมาธิเกิด ปัญญาก็เกิดมีตามมา โดยเริ่มต้นในการฝึกกาย วาจาให้เรียบร้อย อธิศีลสิกขา ต่อจากนั้นเป็นการฝึกอบรมทางใจอริยจิตตสิกขาขั้นสุดท้ายเป็นการฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรมอริยปัญญาสิกขา

คำสำคัญ : ภาวะเมตตา, พระจิตอาสาคิลานธรรม, ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ

ABSTRACTS

This qualitative research was aimed at studying the mental compassion of the monks, And to study the practice of showing mercy in being a Buddhist counselor. The contributor is five monks of the Five Spiritual Spiritual Volunteers selected by focusing on those who have a unique role in performing their duties.

* รองเจ้าอาวาสวัดอมรคีรี กรุงเทพมหานคร ,ครูสอนปริยัติธรรมแผนกบาลี แม่กองบาลีสนามหลวง

** ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Data collected by in-depth interviews. And participatory observation the research found that the mental compassion is the mind that makes the mind calm, mindful of others. Sympathy and caring for suffering Have good wishes, kindness, compassion, help consultants stay with the story of the consultants understand. There is no conscience, no wrong judgment or being with the truth of the counselor. And there are two elements of compassion: 1) charitable mind. Monks, counselors there is consciousness in the present moment, while there is a stream of compassion. Please stay within your mind and 2) Have confidence in the potential and value of humanity. 3) Understand the truth in the nature of the counselor. And in acting as a consultant. The monks are ready to practice their compassion. They begin by practicing their own precepts to meditate when they are born. Intelligence is born there. By starting to practice. Then, as a mental training, then the final discipline is the training to develop the intellect. I know the truth in the Dharma.

Keywords: mercy, spirituality, volunteering, philosophy, buddhist counsel

1. บทนำ

การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการประยุกต์พุทธวิธีในการให้การปรึกษาของพระพุทธร่องค์มาช่วยเหลือคลี่คลายทุกข์ของผู้คน โดยพุทธศาสนามองปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดกับมนุษย์ทั่วไป เป็นปัญหาทางด้านภายในจิตใจเป็นสำคัญ อีกทั้งพระธรรม คำสั่งสอนตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธร่องค์ ล้วนเป็นการชี้แนะแนวทางแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์ทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธร่องค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แต่ก่อนโน้นก็ดี เดียวนี้ก็ดี ตถาคตบัญญัติแต่เรื่องทุกข์ และการดับทุกข์เท่านั้น” และแนวทางการแก้ไขปัญหาหรือการดับทุกข์ของพระพุทธร่องค์นั้นมีอยู่จริงและทำได้จริง เป็นการแก้ปัญหาเกี่ยวกับทุกข์ทางใจเป็นสำคัญ ดังที่พุทธทาสภิกขุได้กล่าวว่า (พุทธทาสภิกขุ, 2511 : 50) “พระพุทธร่องค์มีความมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหายุ่งยากในใจที่สูงและลึก สามารถแก้ปัญหายุ่งยากในใจในทุกระดับ” และพระพุทธร่องค์ทรงเชื่อมั่นในพุทธสาวกโดยเฉพาะพระสงฆ์ว่า สามารถยังประโยชน์และดับทุกข์ให้ผู้อื่นได้จริง ดังคำตรัสที่ว่า “.....ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาต พวกเธอจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์สัตว์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทพยดาและมนุษย์ทั้งหลาย.....” (ที.ม. (ไทย) 10/86/46-47) เพราะพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์ ความรู้สำคัญของพระสงฆ์ คือ ความรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์ (พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, 2555 : 105) และการได้ฝึกฝนอริยวินัยอย่างดียิ่ง เป็นผู้มีความประพฤติดีมีเมตตา สามารถช่วยมนุษย์ให้แก้ไขปัญหายุ่งยากทางจิตใจของตนเองได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541 : 5) และภาวะเมตตาธรรมยังเป็นจริยธรรมที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ ผู้

ที่เจริญเมตตาอย่างสม่ำเสมอ ย่อมจะก่อให้เกิดสิ่งที่มีคุณค่า ทั้งคุณค่าด้านการทำจิต และคุณค่าด้านการทำกิจด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541 : 5)

2. วิธีการดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจากภาคเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับสาระสำคัญของภาวะเมตตาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา รวมทั้งเอกสารตำรา บทความต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ และภาคสนาม (Qualitative Research) โดย การสัมภาษณ์เชิงลึกกับพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา และใช้การบันทึกข้อมูลโดยการจดบันทึกในสมุดโน้ต ใช้เครื่องบันทึกเสียง ถ่ายภาพและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้ได้ข้อมูลในระดับลึก ตรงกับจุดมุ่งหมายหลัก ทำการรวบรวมและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์ตามรูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง กับพระสงฆ์กลุ่มจิตอาสาศิกขานธรรมผู้ที่มีบทบาทให้การปรึกษา จำนวน 5 รูปแบบเจาะจง ทุกรูปเป็นผู้มีประสบการณ์และฝึกฝนตนในการให้ปรึกษา ตามแนวพุทธอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากกว่า 5 ปี จนถึงปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ร่วมสังเกตการณ์ ประชุมกลุ่มในการปฏิบัติงานของพระสงฆ์ด้วย และพระสงฆ์ทุกรูปยินดีที่เข้าร่วมการวิจัย โดยให้การสัมภาษณ์ เพราะเห็นว่าเป็นกิจของสงฆ์ ในการช่วยเหลือญาติโยมให้สามารถดับทุกข์ได้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ประกอบด้วย การวิเคราะห์ การตีความ และการหาความหมาย ซึ่งทั้งสามอย่างจะไปด้วยกัน ผู้วิจัย ดำเนินการตามขั้นตอนคือ การจำแนกข้อมูล แล้วนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท และเชื่อมโยง ข้อมูลที่มีความหมายที่เหมือนกันเข้าด้วยกัน โดยยึดความที่เข้ากันได้ในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการ จำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ หรือเป็นหัวข้อย่อยพร้อมคำอธิบายซึ่งเป็นผลของการวิจัย

5. ผลการวิจัย

ภาวะเมตตาของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ หมายถึงความมีจิตที่ทำให้ใจสงบเยือกเย็น รู้จักคิดคำนึงถึงผู้อื่น เห็นอกเห็นใจและใส่ใจในสุขทุกข์ มีความปรารถนาดี มีน้ำใจ ไม่มีจิตที่เป็น อกุศล ไม่มีการตัดสินว่าผิดหรือถูก ดีหรือเลว อยู่กับเรื่องราวของผู้มาปรึกษาตามจริง เมตตาเป็น ภาวะใจที่เริ่มต้นในการเชื่อมโยงใจตนเองกับผู้อื่น กระแสของความเมตตาเป็นพื้นฐานในชีวิตของ พระสงฆ์ ซึ่งมีใช้จะเมตตาแต่เฉพาะผู้มาปรึกษาเท่านั้น แต่เป็นการให้ความเมตตากับคนทุกๆ ไปด้วย โดยภาวะเมตตานี้มีองค์ประกอบเริ่มด้วย จิตที่เป็นกุศลมีสติในปัจจุบันขณะมีกระแสของความ เมตตา กรุณา อยู่ภายในจิตใจ กุศลจิต กุศลธรรมที่เกิดขึ้นจะเป็นคลื่นของการสื่อสารที่มีพลัง อีกทั้ง

ก่อให้เกิดเชื่อถือในศักยภาพของความเป็นมนุษย์และเข้าใจความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา และอยู่กับเรื่องราวของผู้มาปรึกษาตามความจริง ภาวะเมตตาอันเอื้อให้ภาวะในใจว่างจากกิเลสหรือ อกุศลเข้าครอบงำ จิตมีสมาธิที่ควรแก่การงาน มีความพร้อมที่จะทำสิ่งที่ตั้งงาม เอื้อเพื่อผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลางไม่หวั่นไหว เป็นเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาตามโนกรรม ทุกคำพูดที่ออกมาด้วยเมตตาจะอ่อนโยนทั้งหมด เพราะเป็นไปเพื่อการสื่อสารสัมพันธ์ทุกถ้อยคำ

“การคุยต้องด้วยจิตเมตตา นี่เป็นฐาน ความเมตตา มีความรักอยากให้อื่นมีความสุข กรุณา ความสงสารอยากให้อะไรพ้นจากทุกข์นี้เป็นฐานจำเป็น หลักธรรมตัวนี้ พระพุทธองค์ใช้เมตตาเป็นฐานในการคุย ซึ่งตรัสไว้ว่า เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาตามโนกรรม ทุกคำพูดที่ออกมาด้วยเมตตาจะอ่อนโยนทั้งหมด เพราะเป็นไปเพื่อการสื่อสารสัมพันธ์ทุกคำไป”

“ใครจะมาทำงานด้านนี้ หนึ่งต้องมีเรื่องความเมตตาที่จะช่วยเหลือ สองก็ต้องต้องเรียนรู้ให้เข้าใจสติปัญญา จะทำให้ มีสติอยู่กับตนเองให้เร็วที่สุด การเข้าใจกระบวนการตรงนี้จะเห็น คู่มือในการดูแลใจตนเองผ่านการเรียนรู้จากตัวเอง เราเข้าใจเราชัดเราก็สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้”

“เริ่มด้วยเมตตาธรรม อาตมาคิดว่ามันทำให้เรามีกุศลจิต กุศลธรรมที่เกิดขึ้นนี้มันเป็นตัวละลายตัวอกุศลธรรมที่อยู่กับคนที่อยู่ข้างหน้าให้กลายเป็นกุศลธรรมได้ ให้หายไปได้ พอกุศลจิตตัวหนึ่งมันเกิดขึ้น มันจะส่งผลให้อกุศลจิตที่ของคนที่อยู่ข้างๆเนี่ยลดลงนะ”

ในส่วนของการฝึกฝนตนการปฏิบัติตนให้ถึงพร้อมของภาวะเมตตาคือเริ่มต้นด้วยการฝึกฝนตนเองให้มีศีล ให้เกิดสมาธิ เมื่อสมาธิเกิด ปัญญาที่เกิดมีตามมา ซึ่งเป็นหลักความประพฤติที่มีการฝึกการต่อเนื่องกันในวิถีชีวิตประจำวัน เริ่มจากการมีสัมมาทิฐิ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่อง อริยสัจ 4 อย่างชัดเจน โดยสังเกตทุกข์ของตนเองบ่อยๆ และสังเกตการดับทุกข์ของตน ให้ตนเองเป็นห้องทดลองกับสถานการณ์ต่างๆในชีวิต ทันทสติตนเอง ทันทจิตตัวเอง สังเกตตัวเอง ซ้อมกับตัวเองบ่อยๆ ฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีมรรควนเวียนอยู่ในตัว และเพียรตั้งจิตให้เป็นกุศล มีสติอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งต้องเรียนรู้และเข้าใจ สติ ปัญญา แยกแยะเรื่อง การคิดและการเผลอคิด มีมุมมองต่อผู้อื่นที่มีปัญหาว่าเป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาม มีความศรัทธาในตนเอง

“ต้องเริ่มเรียนรู้จากตัวของเราก่อน ต้องชัดเจนกับชีวิตของตัวเองในระดับที่มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ชัดเจนเรื่องความรู้สึก อารมณ์ทันต่อความรู้สึกตัวเรามากแค่ไหน เรื่องอารมณ์โกรธ โสภ รัก ต้องกลับมาอยู่ตรงนี้เป็นลำดับที่หนึ่งก่อนที่จะไปคุยกับคนอื่น เราเข้าไปชัดเจนในแกนของเราเราจะไปอยู่ในแกนของเค้าได้ แบบนี้ทำนี่ถึงพระพุทเจ้า พระพุทเจ้าตรัสรู้เอง ตรัสรู้ก่อน เข้าไปชัดตัวเองได้หมดก่อน รู้จักตัวเองหมดเลยเลยรู้จักคนทั้งโลก”

“อาตมาฝึกการละวาง การวาง การปล่อยวาง ทุกข์ สมุทัยคือความต้องการของตัวเอง ถ้าเราหยุดความต้องการของตัวเองให้ได้ เราก็จะลดลงความทุกข์ เราถึงจะไปช่วยผู้อื่นได้”

“ที่สำคัญ อาตมาจะดูแลพัฒนาใจตนเองอย่างไร คือต้องดูสภาวะรอบๆ ตัวที่จริงนั้นเป็นธรรมะหมดเลยเพราะตรงกับพุทธศาสนาที่ว่า ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์ไม่มีอยู่ในโลกจริงๆ การเป็นผู้ให้การปรึกษาก็ได้เห็นของจริงให้สังเกตปริยัติที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน ที่ได้เรียนรู้ ได้ปรากฏ ทำให้

เราเข้าใจโลกที่เป็นไป เมื่อเราเข้าใจแล้วเราก็หาแนวทางที่จะเข้าไปคลี่คลายทุกข์ของตน แล้วเรานำความเข้าใจนี้แผ่ขยายไปช่วยผู้คน ในขณะที่เราไปเยี่ยมให้กำลังใจผู้คน เราก็กำลังใจได้กับตัวเราเอง”

“ถ้าจะพูดถึงความสำคัญที่สุด คือการกลับมา มีสติ ทันจิตตัวเอง สังเกตตัวเอง ซ้อมกับตัวเองบ่อยๆ ซึ่งความสามารถหรือศักยภาพในการเห็นตัวเองได้ชัด มันก็จะช่วยให้เวลาเราต้องอยู่ในสถานการณ์ทำงานจริงแล้ว มันต้องอดทน หรือมันต้องหงุดหงิด มันเริ่มจะ กรูณามันเริ่มจะไม่พอแล้ว มันก็จะรู้ตัวเองทันว่า นี่กำลังเริ่มจะหงุดหงิดแล้วนะอะไรอย่างนี้”

“พระต้องเรียนรู้เรื่องสติปัญญา พระจะเรียนรู้เรื่องทุกข์มันเกิดได้อย่างไร มันดับลงได้อย่างไร นั่นคือการเรียนรู้วิชาของพระพุทธเจ้า ถ้าพระเข้าใจตรงนี้ พระก็จะกลายเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ช่วยปลดปล่อยทุกข์ให้กับญาติโยมได้ และพระก็จะได้เข้าใจคุณค่าของความเป็นพระของตนเองแล้วพระจะอยู่ได้ นี่คือการดำรงซึ่งพระพุทธศาสนาเลยนะ คือการดำรงอยู่ของพระศาสนาเลยนะ”

6. สรุปและอภิปราย

สรุปผลการศึกษาคั้งนี้พระสงฆ์ทุกรูปที่ให้สัมภาษณ์มีความเห็นสอดคล้องกันว่าภาวะจิตเมตตา มีความสำคัญยิ่งในการเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ เป็นการแผ่เมตริจิตไปยังผู้คนโดยการร่วมรับรู้ความทุกข์ของผู้มาปรึกษา เพราะเมตตาในพระพุทธศาสนานั้นเปรียบเสมือนน้ำบริสุทธิ์สำหรับชำระสิ่ง สกปรก คือ ความโลภ ความหลงความโกรธ เปรียบเสมือนน้ำที่ไหลไปตามแม่น้ำลำคลองชำระ สิ่งสกปรกทุกอย่างที่ไหลผ่านโดยไม่เลือก คือไม่เลือกกวาคนรวย คนจน เปรียบเสมือนสายฝนที่ ตกโปรยปราย ทำให้พื้นแผ่นดินเย็นชุ่มฉ่ำดับความร้อนโดยไม่เลือกสถานที่คือไม่เลือกกวาอยู่ไกล หรือไกล เปรียบเสมือน พระจันทร์ พระอาทิตย์ ที่ส่องแสงสว่างไปทั่วไม่มีเลือกขอบเขต (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2535 : 56) คุณลักษณะดังกล่าวเอื้อให้ผู้รับการปรึกษามีสภาวะใจที่เป็นกุศล มีสติ มีสมาธิอยู่กับภาวะใจที่เป็นทุกข์ของตน มีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา พร้อมทั้งจะเรียบเรียงปัญหาที่เกิดขึ้น และมองเห็นว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นแก้ไขได้

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. 2555. **เป็นอยู่ให้ดีต้องมีทาน คีล ภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2541. **ไตรลักษณ์**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). 2541. **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.

พุทธทาสภิกขุ. 2511. **หลักพุทธศาสนาที่บอกว่าอะไรเป็นอะไร**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. 2535. **พุทธศาสนสุภาษิต** เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง.