

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ BUDDHIST COUNSELING

Received : October 15, 2018
Revised : November 5, 2018
Accepted : December 30, 2018

สุทธิชัย ศรีรัตนวงศ์
Suthichai Srirattanawongse
พระใบฎีกาภิตติพงษ์ สีลสุทโธ
Phrabaidhika Kittipong Silasutho

บทคัดย่อ

การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ (Buddhist Counseling) เป็นการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ร่วมกับกระบวนการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาในการช่วยเหลือเยียวยา และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในทางจิตใจ และเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลสู่ศักยภาพสูงสุดแห่งตนโดยทำให้ผู้รับการปรึกษานั้นมองเห็นปัญหาและสามารถหาแนวทาง แก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสมได้โดยใช้กระบวนการทางปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งในบทความนี้จะกล่าวถึง หลักการให้คำปรึกษา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา การให้คำแนะนำในการให้คำปรึกษา และตัวอย่างบทสนทนาในการนำหลักการให้คำปรึกษาเชิงพุทธไปประยุกต์ใช้

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษา, พุทธจิตวิทยา

Abstract

Buddhist counseling is the use of Buddhist principles with the process of psychological counseling in healing and protecting mind problem and it is a process to develop people to become their own maximum potential by making the counselee found the problem and can find the correct and appropriate solution by using cognitive processes more efficiency. This article will be mentioned as the principles of counseling, the principles of Dharma related to the counseling advices and an example of conversation in the use of Buddhist principles to apply.

Keywords: Counseling, Buddhist Psychology

1. บทนำ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) คือ กระบวนการทางจิตวิทยาในการช่วยเหลือ เยียวยา และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในทางจิตใจ และเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลสู่ศักยภาพสูงสุดแห่งตน เสริมสร้างปัญญาอันแจ่มใสและความสงบสุขในจิตใจ (เพริศพรรณ, 2556, : 37) ซึ่งจะช่วยให้คนจากที่มีดปสู่ที่สว่าง หรือจากความไม่เข้าใจไปสู่ความเข้าใจ โดยทำให้ผู้มาปรึกษานั้นมองเห็นปัญหา และสามารถหาแนวทาง แก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสมได้โดยใช้กระบวนการทางปัญญา การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ร่วมกับหลักการให้คำปรึกษาของทางจิตวิทยาตะวันตก หรือ จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นเครื่องหมายที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งในการให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทางด้านจิตใจในหลากหลายมิติ ตั้งแต่การเยียวยาจิตใจผู้คนที่มีความทุกข์ทางจิตใจในระดับที่รุนแรง เช่น บุคคลที่ประสบความสูญเสียจากภัยพิบัติ เช่น สึนามิ ไปจนถึงการนำไปใช้เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพจิตใจให้แก่คนทั่วไป (ชมพูนุช, 2552, : 206) พุทธธรรมนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้การศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากพุทธธรรมเป็นแก่นแท้ของชีวิต เป็นกระบวนการของชีวิต เป็นการแสวงหาทางพ้นทุกข์ เป็นการอธิบายความเป็นไปของชีวิต และเรื่องราวจิตที่ละเอียด ลึกซึ้ง และนำไปปฏิบัติได้จริง (วัชร ทรัพย์มี, 2556, : 256)

จิตวิทยาแนวพุทธนี้กำลังเป็นที่แพร่หลายเพราะหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการของทุกข์ และปัญหาของผู้มาปรึกษาก็ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของทุกข์ ซึ่งหลักธรรมของพุทธศาสนาก็มีอยู่หลากหลาย สามารถนำมาใช้ให้เหมาะสมกับขั้นตอน ๆ ในกระบวนการและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

2. หลักการ

1. การเริ่มต้นศึกษาควรเริ่มต้นศึกษาที่ตนเองก่อน โดยจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ ส่วนความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือ มิจฉาทิฐิ ซึ่งได้แก่ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน จะเป็นตัวการสร้างที่สร้างความคาดหวัง และจะทำให้ไม่ได้ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ในทางพุทธศาสตร์เชื่อว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้พัฒนาได้ โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญา มนุษย์มีศักยภาพที่สามารถฝึกฝนพัฒนาปัญญาจนถึงขั้นเป็นผู้รู้แจ้งสมบูรณ์ มีปัญญาที่เรียกว่า โพธิญาณ ทำให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความจริงแท้ แก้ปัญหาได้หมดสิ้น ปลอดจากความทุกข์ได้ (อาภา จันทรสกุล, 2551, : 110)

2. ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีจะต้องรู้จักแผนที่หรือสายทาง ซึ่งก็คือความเข้าใจ โดยต้องรู้ว่าสิ่งใดคือความมืด และสิ่งใดคือความสว่าง เพื่อจะได้พาคนที่มาปรึกษาจากที่มีดปสู่ที่สว่างได้อย่างถูกต้อง

ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีลักษณะเป็น กัลยาณมิตร กับผู้รับการปรึกษาและเป็นผู้มีคุณธรรมในจิตใจ คือ พรหมวิหาร และแสดงออกภายนอกด้วยลักษณะของสังฆวัตถุต่อผู้รับการปรึกษา (อาภา จันทรสกุล, 2551, : 120) ซึ่งในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร โดยส่งเสริมการพัฒนาปัญญาของผู้มาขอรับการปรึกษาให้ได้รับประโยชน์ที่แท้ คือ ประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงทั้งหลายให้รู้ถึงความที่สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างไรแล้วรู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถวางจิตใจต่อชีวิตและโลกได้อย่างถูกต้อง เป็นจิตที่สงบ โลง โปร่ง ผ่องใส เบา เป็นอิสระ ปราศจากกิเลส ไม่มีอะไรสัก

อย่าง ไม่ยึดอะไรเลย ไม่มีอะไรหรือความเป็นไปใดๆ ในโลกที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้อีกต่อไป เนื่องจากปัญญาเข้าถึงความจริงได้ ดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้ตามความเป็นจริงและทำตรงตามเหตุปัจจัย (ประทีป พืชมงคล, 2556, : 207)

3. การให้คำปรึกษาเชิงพุทธมีขั้นตอนการให้ปรึกษาเป็นไปตามหลักอริยสัจ 4 เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติตามแนวทางมรรค คือ การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรชี้แนวทางให้แก่ผู้รับการปรึกษา (พระครูปลัดมาตุ วรรณโณ, 2553, : 194) ซึ่งในการให้คำปรึกษา มีแผนที่ที่ใช้นำทางก็คือ หลักอริยสัจ 4 โดยใช้กระบวนการของปัญญา ที่จะทำให้ผู้รับการศึกษามองเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นของตนด้วยความถูกต้อง และสามารถค้นหาสาเหตุของทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นได้ถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถละทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นได้ด้วยสติปัญญาของผู้รับการปรึกษาได้เอง

4. กระบวนการให้คำปรึกษาแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ตามแนวทางกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553, : 50) ได้แก่

4.1 ขั้นที่ 1 การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา รับฟังปัญหาของผู้รับการปรึกษาอย่างตั้งใจ นำตนเข้าเชื่อมหรือสมานตนเข้ากับผู้รับการปรึกษา ตามหลักธรรม สมานัตตตา โดยใช้การฟังอย่างตั้งใจด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง สงบนิ่งอ่อนโยนด้วยความเมตตากรุณา เป็นหนึ่งเดียวกับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ของผู้รับการปรึกษาได้อย่างลึกซึ้งและชัดเจน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถอนตัวออกมา (Dis-identification) จากสิ่งต่าง ๆ มาเป็นผู้สังเกตเฉยๆ (Plain Observer) ซึ่งจะทำการสังเกตและรับฟังผู้รับการปรึกษาดำเนินใจที่ใสสะอาด มีสมาธิอย่างเต็มที่เพื่อรับรู้เรื่องราวที่ได้รับฟังอย่างลึกลับ จะทำให้มองเห็นปัญหาต่าง ๆ ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งจะต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า มีความเข้าใจในปัญหาและเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน รวมทั้งรับรู้ความรู้สึกเช่นเดียวกันในมุมมองของผู้รับการปรึกษาดำเนิน

โดยในการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษารู้ถึงการเชื่อม ผู้ให้คำปรึกษาควรสรุปทวนเรื่องที่รับฟัง แล้วพูดทวนโดยการจัดเรียงเรียงเรื่องใหม่ให้ดี เพื่อแสดงถึงความตั้งใจ รับฟัง อย่าให้มีอะไรกีดขวาง (Boundary) ที่จะเป็สิ่งกั้นระหว่างกัน ทำตัวเป็นหนึ่งเดียวกับผู้รับคำปรึกษาและพร้อมจะร่วมแก้ไขปัญหาลงไปพร้อมกัน ฐานของการเชื่อมที่แนบสนิทเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยใจที่ฝึกมาในระดับหนึ่ง จนอยู่ในภาวะของไตรสิกขาอย่างสมบูรณ์

4.2 ขั้นที่ 2 การพินิจรณแยก (Identify Split) หรือการค้นหารอยแยกระหว่างสิ่งที่ชอบกับความจริง ในใจของผู้รับการปรึกษา เป็นการค้นหาต้นเหตุหรือความคาดหวังอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาให้เจอ ว่าเกิดจากอะไร และสิ่งไหนคือความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง โดยผู้ให้คำปรึกษาทำที่เป็นกัลยาณมิตร ที่ชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นรอยแยกนี้ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตามหรือโยนิโสมนสิการขณะที่จิตเฉียบ มีสมาธิตามเส้นทางที่ผู้ให้คำปรึกษาพามา ก็จะเห็นรอยแยกที่ปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน ท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาประกอบด้วยสัมมาทิฐิ มีความอ่อนโยน เข้าอกเข้าใจและยอมรับเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ดี เพื่อสร้างพลังปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ของผู้รับการปรึกษาให้บังเกิดขึ้น

4.3 ขั้นที่ 3 การเข้าใจเห็นจริง (Realization) หรือการทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองเห็นปัญหาหรือความทุกข์นั้นได้เอง และสามารถแก้ไขโดยใช้กระบวนการทางปัญญา ให้เดินออกมาสู่โลกของความจริง โดยการนำพาของผู้ให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง ซึ่งพาผู้รับการปรึกษาจากภาวะอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิ จากปฏิจจสมุทฺปะปาตไปสู่มรรคมรรคแปด จึงเรียภาวะสุดท้ายว่า Realization

3. ธรรมะสำคัญที่เกี่ยวข้อง

ธรรมะที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ มีการใช้หลักธรรมต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่การใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อสร้างสัมพันธภาพ หลักอริยสัจ 4 เพื่อกำหนดรู้ทุกข์ สังโยชน์ 10 เพื่อเข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ วิธีการกำจัดสาเหตุโดยอาศัย หลักกรรม นิโรธ 5 และขั้นปฏิบัติโดยดำเนินการตามแนวทางที่คิดไว้ในระดับนิโรธ ระดับกรรม ตลอดจนดำเนินชีวิตตามแนวทาง มรรคมรรค 8 ผู้ให้การปรึกษาทำที่ชักจูงเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิดแบบโยนิโสมนสิการ เปลี่ยนแรงจูงใจค้นหาเป็นแรงจูงใจฉันท์ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556, : 345) ซึ่งรายละเอียดของหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องมี ดังนี้

1. สังคหวัตถุ 4 คือ เป็นธรรมที่ใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน ประสานหมู่ชนให้สามัคคีเป็นหลักของการสงเคราะห์ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่

1) ทาน หมายถึง การให้สิ่งที่ควรให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน

2) ปิยวาจา หมายถึง การพูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะน่าฟัง พูดสิ่งที่เป็คุณประโยชน์ ใช้วาจาเป็นที่รัก วาจาอดุติเมื่อนำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพ ไพเราะอ่อนหวานสามัคคีให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดจนคำแสดงประโยชน์ ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี

3) อัตถจริยา หมายถึง ประพฤติประโยชน์แก่ผู้อื่น และแก่ตนเอง การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

4) สมานัตตตา หมายถึง ประพฤติตนให้เสมอต้นเสมอปลาย ไม่ถือตัว ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดจนวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี

2. อริยสัจ 4 ได้แก่ ความจริงอยู่ 4 ประการคือ การมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์ หรือ ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ และมรรค

3. สังโยชน์ 10 คือ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มีดลสัตว์ไว้กับทุกข์ มี 10 อย่าง คือ

ก. โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น 5 ได้แก่

1. สักกายทิฐิ คือ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน การตัดตัวตนเราเขาออกไป
2. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย มีความเคารพเชื่อมั่นในคุณความดีของพระรัตนตรัย ในพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์
3. สิลปพตปราคาส คือ ความถ้อยมั่นศีลพรตไม่ว่าจะเป็น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ของเณร หรือ ศีล 227 ของพระภิกษุ

4. กามราคะ คือ ความติดใจในกามคุณ
 5. ปฏิฆะ คือ ความกระทบกระทั่งในใจ
- ข. อุทัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง 5 ได้แก่
6. รูปราคะ คือ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต
 7. อรูปราคะ คือ ความติดใจในอรูปธรรม
 8. มานะ คือ ความถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่
 9. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน
 10. อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง
4. นิโรธ 5 หมายถึง ความดับกิเลส ภาวะไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่
1. วิกขัมภณนิโรธ ดับด้วยข่มไว้ คือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญมาน ถึงปฐมฌานขึ้นไปย่อมข่มนิรณเฑาะว์ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น
 2. ตังคณิโรธ ดับด้วยองค์นั้น ๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกกรุปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้น ๆ
 3. สมุจเฉทนิโรธ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้น ชื่อ สมุจเฉทนิโรธ
 4. ปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น ชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโรธ
 5. นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลดปล่อยไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยังยืนตลอดไป ภาวนานั้นชื่อนิสสรณนิโรธ ได้แก่อมตธาตุ คือ นิพพาน
5. มรรคมงคล 8 แปลว่า ทางมงคลแปดประการอันประเสริฐ ในที่นี้หมายถึงทางเดินของใจ เป็นการเดินจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งมนุษย์หลงยึดถือและประกอบขึ้นใส่ตนด้วยอำนาจของอวิชชา มรรคมงคลแปด คือต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่างดุจเชือกพันแปดเกลียว ประกอบด้วย
- 1) สัมมาทิฐิ คือ ความเข้าใจถูกต้อง
 - 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความใส่ใจถูกต้อง
 - 3) สัมมาวาจา คือ การพูดจาถูกต้อง
 - 4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำถูกต้อง
 - 5) สัมมาอาชีวะ คือ การดำรงชีพถูกต้อง
 - 6) สัมมาวายามะ คือ ความพากเพียรถูกต้อง
 - 7) สัมมาสติ คือ การระลึกประจําใจถูกต้อง
 - 8) สัมมาสมาธิ คือ การตั้งใจมั่นถูกต้อง
6. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจให้แยบคาย กล่าวคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วนการใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ ทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สาเหตุ

เหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรืออีกนัยยะหนึ่ง คือ การพิจารณา การเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องกับสัจจะของธรรมชาติ

7. อิทัปปัจจยตา เป็นหลักการทางพุทธศาสนากล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องกัน ของเหตุและผล เมื่อมีเหตุย่อมมีผล และเมื่อเหตุดับผลก็ดับคือเมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้ย่อมมี เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้ย่อมไม่มี เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป อิทัปปัจจยตา ถือเป็นหัวใจของปฏิจจสมุปบาทเป็นกฎเหนือกฎทั้งปวง

8. ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึง การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกัน จึงเกิดมีขึ้นการที่ทุกข์ เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา มีองค์หรือหัวข้อ 12 ดังนี้ คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ

9. กาลมสูตร เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้อำนาจเป็นกลางๆ ไว้ก่อน อย่าให้ตกไปในความเชื่อ หรือไม่เชื่อก่อนที่จะตรวจสอบหลักฐานเหตุผลทุกอย่างโดยถี่ถ้วน แล้วค่อยตัดสินใจภายหลังว่าจะเชื่อหรือไม่ คือ หลักในการพิจารณา 10 อย่าง ได้แก่

- 1) อย่าเพิ่งเชื่อถือด้วยการได้ยินได้ฟังตามกันมา
- 2) อย่าเพิ่งเชื่อถือด้วยการถือตามถ้อยคำสืบ ๆ กันมา
- 3) อย่าเพิ่งเชื่อถือด้วยการตื่นข่าวลือ
- 4) อย่าเพิ่งเชื่อถือด้วยการอ้างตำรา
- 5) อย่าเพิ่งเชื่อถือด้วยตรรกหรือเหตุผล
- 6) อย่าเพิ่งเชื่อถือด้วยการคาดคะเน
- 7) อย่าเพิ่งเชื่อถือด้วยการคิดตรองอาการที่ปรากฏ
- 8) อย่าเพิ่งเชื่อถือเพราะเข้ากับความเห็นของตน
- 9) อย่าเพิ่งเชื่อถือเพราะผู้พูดมีรูปลักษณะน่าเชื่อถือ
- 10) อย่าเพิ่งเชื่อถือเพราะเห็นว่าสมณะนี้หรือผู้นี้เป็นครูของเรา

10. ไตรลักษณ์ คือ ภาวะความจริงของทุกปรากฏการณ์ของทุกสิ่ง ที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นกระแส ไม่มีตัวที่แท้จริง (อนัตตา) ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งถึงภาวะไตรลักษณ์จะช่วยให้บุคคลเป็นอิสระ จากการยึดมั่น การยึดถือ เพราะไม่มีสิ่งใดให้ยึด และสิ่งที่ไปยึดก็ไม่มี

11. นิยาม 5 ได้แก่ กฎธรรมชาติออกเป็น 5 อย่าง เรียกว่านิยาม 5 (ความเป็นไปอันแน่นอน) ประกอบด้วย

1) อุตุนิยาม (Physical Laws) คือ กฎธรรมชาติ ที่ครอบคลุมความเป็นไป ของปรากฏการณ์ในธรรมชาติ เกี่ยวกับวัตถุที่ไม่มีชีวิตทุกชนิด เช่น ฤดูกาล อุณหภูมิ ดินฟ้าอากาศ ปรากฏการณ์ พายุ ฟ้าผ่า แม้กระทั่งการเกิดของโลก และจักรวาลก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติข้อนี้ เช่นเดียวกับกฎทางฟิสิกส์ทั้งหมด

2) พีชนิยาม (Biological Laws) คือ กฎธรรมชาติที่ครอบคลุมความเป็นไปของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ การสืบพันธุ์หรือพันธุกรรม (DNA) ก็จัดอยู่ในพีชนิยาม เช่นเดียวกับกฎทฤษฎีทางชีววิทยาทั้งหมด

3) จิตนิยาม (Psychological Laws) คือ กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกลไกการทำงานของจิต เช่น การเกิดดับของจิต การรับอารมณ์ของจิต องค์ประกอบของจิต (เจตสิก)

4) กรรมนิยาม (Moral Laws) คือ กฎแห่งกรรมนั่นเอง

5) ธรรมนิยาม (Causal Laws) คือ กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความเป็นเหตุเป็นผลของสิ่งทั้งหลาย เป็นกฎสากลที่ครอบคลุมความเป็นไปทั้งฝ่ายจิตและฝ่ายวัตถุ เช่น กฎแห่งอนิจจัง อิทัปปัจจยตา กฎข้อนี้มีขอบเขตครอบคลุมกว้างขวางที่สุด กฎ 4 ข้อข้างต้นสรุปรวมลงในข้อสุดท้ายนี้

12. สัมปยุตธรรม 7 หมายถึง ธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี ธรรมของผู้ดี ประกอบด้วย

1) อัมมัญญตา เป็นผู้รู้จักเหตุ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ รู้กฎแห่งธรรมดารู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล

2) อัตถัญญตา เป็นผู้รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำ หรือความเป็นไปตามหลัก

3) อัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักตน คือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม

4) มัตตัญญตา เป็นผู้รู้จักประมาณ คือ ความพอดี

5) กาลัญญตา เป็นผู้รู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่ควรหรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำที่ทำงาน หรือปฏิบัติการต่าง ๆ

6) ปริสัญญตา เป็นผู้รู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิจที่กระทำต่อชุมชนนั้น ๆ ว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหา จะต้องทำกิจอย่างนี้ จะต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้ควรสงเคราะห์อย่างนี้

7) บุคคลัญญตา หรือ บุคคลปรปรัญญตา เป็นผู้รู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอหยาศัยความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ ด้วยดีว่า ควรจะคบหรือไม่ จะใช้ จะตักเตือนหรือการดู จะสามารถใช้ได้หากมีความจำเป็น และผู้รับคำปรึกษาได้ให้ความไว้วางใจไว้มากแล้ว

4. การให้คำแนะนำในการให้คำปรึกษา

1. ในการให้คำปรึกษาให้เปรียบเทียบหนึ่ง การจงเด็ก 1 ขวบให้เดิน โดยก้าวเดินในจังหวะของเขา

2. ควรเลือกใช้คำพูดที่เป็นกลาง (Neutral) โดยใช้สำเนียงที่อ่อนโยน และมีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และใช้คำพูดที่เป็น การแนะนำ (Suggestion) และ การให้คำปรึกษา (Advise) หลีกเลี่ยงการใช้คำสั่ง (Advice) การตักเตือนหรือการดู จะสามารถใช้ได้หากมีความจำเป็น และผู้รับคำปรึกษาได้ให้ความไว้วางใจไว้มากแล้ว

3. ในระหว่างการพูดคุยถ้ามีการพูดถึงบุคคลที่สาม จะต้องระลึกละเอียดว่า ปัญหาอยู่ที่ผู้รับคำปรึกษา โดยไม่หลุดประเด็นไปที่บุคคลที่สามที่ถูกกล่าวถึง
4. จะต้องไม่มีความรู้สึกต่อต้าน (Reaction) ว่าชอบหรือไม่ชอบเรื่องที่กำลังรับฟัง
5. ในการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษา ควรจะเป็นคำถามที่เปิดกว้าง ไม่ควรเป็นคำถามปิดที่จะให้ตอบเพียงว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่

5. ตัวอย่างการนำหลักการปรึกษาเชิงพุทธไปประยุกต์ใช้

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเชิงพุทธของคุณแม่ที่มีลูกชายอยู่ในช่วงวัยรุ่นคนหนึ่ง ที่ได้เข้ามาขอคำปรึกษา โดยเล่าให้ฟังถึงความกังวลใจที่ลูกชายมักจะทำสิ่งที่เธอไม่สบายใจ เช่น ชอบเที่ยว คุยเล่นทั้งทางโทรศัพท์และโปรแกรมแชทต่าง ๆ ส่วนเรื่องการเรียนมีความสนใจน้อย อ่านหนังสือเรียนก็น้อย ซึ่งต่อไปนี้เป็นบทสนทนาระหว่างคุณแม่ท่านนี้ซึ่งคุณอรรณพกับที่ปรึกษา ที่แสดงถึงการให้คำปรึกษาแนวพุทธกับเธอ จนปัญหาของเธอคลี่คลาย

บทสนทนา เพื่อการเชื่อม

อรรณพ : วัน ๆ หนึ่งเราต้องคอยบ่น คอยว่า ให้หยุดเล่นคอมพิวเตอร์ ใช้โทรศัพท์แชทกับเพื่อน หรือคอยเที่ยวเตร่เฮฮา กลับบ้านมืดค่ำ ให้มาสนใจเรื่องเรียนบ้าง อ่านหนังสือหนังสือบ้าง ไม่ใช่มีแต่ก้มๆก้มตาเล่นทั้งวันทั้งคืน..

ที่ปรึกษา : ครับ

อรรณพ : บางวัน ตีหนึ่งตีสอง ยังไม่ยอมนอน คุยโทรศัพท์อยู่นั่นละ ไม่รู้จะคุยอะไรกัน นึกหนา?

ที่ปรึกษา : ครับ

อรรณพ : เราก็เหนื่อยแสนเหนื่อย เพื่อหาเงินมาเลี้ยงลูกให้สุขสบาย ต้องออกจากบ้านแต่เช้ากว่าจะเสร็จงานก็มีมืดค่ำ กลับมาแทนที่จะเห็นลูกตั้งใจเรียน ไม่มีเรี่ยว ไม่รู้ทำอะไรทำกรรมอะไรไว้..

ที่ปรึกษา : อืม

อรรณพ : เรานะอยากให้เค้าเรียนเก่ง ๆ เรียนสูง ๆ เวลาไปทำงานจะได้มีเงินสูง ๆ มีเงินเยอะ ๆ จะได้มีความสุขสบาย ไม่ต้องมาทำงานหนักอย่างเรา..

ที่ปรึกษา : ครับ

อรรณพ : คุณรู้มั๊ยว่าดิฉันนะเสร็จจากงานประจำที่บริษัทแล้ว ยังต้องไปทำงานพิเศษช่วงเย็นรับทำบัญชีให้กับอีกบริษัทหนึ่ง เป็นการหารายได้เพิ่มอีกด้วย เพราะตั้งแต่พ่อของเค้าเสียไปเมื่อหลายปีก่อน ภาระทั้งหมดของครอบครัวก็ตกที่เราคนเดียว

ที่ปรึกษา : ครับ อย่างนี้คงเหนื่อยมากเลยนะครับ

- อรรรรณ :** ไข่คะ คุณก็น่าจะรู้เดี๋ยวนี้อ่าใช้จ่ายอะไร ไร ๆ ต่าง ๆ นี่มันก็สูงมากทุกอย่าง ก่อนยังมีเงินเหลือเก็บในแต่ละเดือน แต่ตั้งแต่ลูกชายเข้ามหาวิทยาลัยแล้วค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ก็เพิ่มขึ้น เงินที่หามาได้แทบเดือนชนเดือนเลยคะ
- ทีปรีक्षा :** ครับ เพื่ออนาคตที่ดีของลูก ไม่ว่าเราต้องทนเหน็ดเหนื่อยแค่ไหน ก็ยอมทนเต็มที่เพื่อเค้าเนอะ..

ทีปรีक्षाได้ทำการเชื่อมเข้ากับคุณอรรรรณ โดยคำพูดที่รับรู้ถึงความรู้สึกและความเข้าใจในหัวอกคนเป็นแม่ที่มีต่อลูก อยากให้ลูกตั้งใจเรียน โดยตนเองยอมลำบากทำงานหนัก ซึ่งจากการสนทนาพบว่า ความคาดหวังของคุณอรรรรณ คือ ต้องการให้ลูกตั้งใจเรียนให้มาก ๆ สนใจเรื่องอื่น ๆ เช่นการเล่นคอมพิวเตอร์หรือแชทให้น้อยลง

บทสนทนา เพื่อการพาข้ามฝั่ง

- อรรรรณ :** บางครั้งโมโหมากเลยคะ อยากจะตัดแม่ตัดลูกกันเลย เอาแบบไม่สนใจกันเลย อยากจะไปทำอะไรก็ทำ ไม่อยากเรียนก็ไม่ต้องเรียน!
- ทีปรีक्षा :** แต่เราก็ไม่ทำ?
- อรรรรณ :** ค่ะ เป็นห่วงลูก สังคมวันนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน มันมีภัยสังคมเยอะ เค้าคงไม่ปลอดภัย ถ้าเค้ายังไม่โตเป็นผู้ใหญ่พอที่จะรับมือกับสิ่งรอบข้างได้
- ทีปรีक्षा :** อืม.. ได้พูดคุยหรือสอนเค้าเรื่องพวกนี้มั๊ยครับ?
- อรรรรณ :** ทั้งที่ทั้งสอนจนไม่รู้จะทำยังไงแล้วคะ ตอนกลับมาถึงบ้านเค้า ๆ เรายกกันว่าเค้าจะสนใจอ่านหนังสือ กลับไม่ใช่ซะงั้น เรื่อยเปื่อยอย่างที่ว่ามาแหละคะเลยต้องขยันโตะซะทุกคราวไป
- ทีปรีक्षा :** แล้วเค้าฟังมั๊ยครับ?
- อรรรรณ :** ก็เข้าห้องหนีเลย ไม่ฟังหรอกคะ ใครจะอยากฟัง ลองโดนด่าเบ๊แบบนี้นี้ บางครั้งเรายังไม่ทันจะอ้าปากเลย เค้าก็หันหลังเข้าห้องไปแล้ว
- ทีปรีक्षा :** เวลาจะคุยธุระสำคัญ ๆ กันแบบดี ๆ นี่ต้องทำยังไงครับ
- อรรรรณ :** ก็ต้องตั้งใจเลยคะ คือตั้งสติมาก่อนเลย คือไม่ว่าจะเห็นเค้าเป็นยังไง เรายังจะไม่ว่าเค้า อดทน เพื่อจะได้คุยเรื่องที่จำเป็นต้องคุยให้จบ จากนั้นบางที ก็กินข้าวกัน พูดคุยอะไร ไร ๆ เรื่อยเปื่อยกันต่อ
- ทีปรีक्षा :** เวลาเราตั้งใจหรือตั้งสติดี ๆ ก่อนพูดนี้แล้วเค้าก็ฟังเราใช้มั๊ยครับ
- อรรรรณ :** ไข่คะ เค้าก็รับฟังและก็พูดคุยกันได้ดี

ทีปรีक्षाได้นำพาให้คุณอรรรรณได้ลองพิจารณาและวิเคราะห์ถึงสาเหตุ การไม่รับฟังของลูกที่เกิดขึ้น ว่าเกิดจากสิ่งใด? จะเห็นว่าลูกมักจะหนี:เมื่อแม่มา เพราะรู้ว่าจะต้องโดนด่า และส่วนใหญ่ก็จะเป็นเช่นนั้นจริงๆ ต่อเมื่อถ้า แม่มีสติก่อนจะพูดโดยไม่นำโดยการด่า ลูกก็จะรับฟังและยังสามารถพูดคุยกันต่อได้

วัน

บทสนทนา เพื่อการทำความเข้าใจให้กระจ่าง

- ที่ปรึกษา : ถ้าคุณพ่อของน้องเค้าวันนี้ยังมีชีวิตอยู่ก็คงจะดีนะครับ
- อรรณณ : ใช่มั้ยคะ เมื่อตอนที่คุณพ่อเค้ายังอยู่ เรายังไม่ได้ทำงานพิเศษช่วงเย็น ตอนช่วงหัวค่ำ พวกเราพ่อแม่ลูกยังมีเวลาพูดคุยกัน สนุกสนาน ลูกก็มักเล่าเรื่องที่โรงเรียน กับเพื่อน ๆ และคุณครูให้ฟัง บางครั้งก็ปรึกษาปัญหาของตัวเองอยู่บ่อย ๆ
- ที่ปรึกษา : แต่ช่วงนี้คงหาโอกาสแบบนี้ไม่ค่อยได้นะครับ
- อรรณณ : ค่ะ ก็อย่างที่บอก ตอนกลับมาก็มีเรื่องที่ต้องให้ว่าเค้าเสียก่อนอยู่ทุก
- แต่จริง ๆ แล้ว เจ้าของบริษัทที่ทำงานพิเศษช่วงเย็น เค้าก็ให้เราเอางานกลับมาทำที่บ้านได้บ้างนะคะ แต่เราก็ไม่ยอมทำงานไป อารมณ์เสียไป ตอนทำงานที่บ้าน
- เจ้าของบริษัทเป็นคนใจดีค่ะ เค้าเข้าใจเรา ว่าต้องดูแลลูกอยู่คนเดียวเลย ยืดหยุ่นเรื่องเวลาการทำงานให้กับเรา แต่ขอให้งานเสร็จตรงเวลาก็พอ
- ที่ปรึกษา : ถ้าลองสมมติว่าผมเป็นน้องเค้า กำลังนั่งอยู่ที่บ้าน แล้วกำลังมีความทุกข์ในใจอย่างมาก เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากผลการเรียนที่ออกมาไม่ค่อยจะดี ทั้งที่เค้าทำเต็มที่ตามกำลังความสามารถของน้องเค้าแล้ว โดยเขาก็กังไม่รู้ว่าจะหันไปปรึกษาใคร แล้วเรากลับไปบ้านในขณะเวลานั้นพอดี วันนั้นเราอาจจะตั้งสติมาดี ไม่มีความโกรธ ไม่ว่าเค้าจะทำอะไรไม่เข้าหูเข้าตาเราหรือไม่
- น้องเค้าเห็นเรา แต่อาจจะไม่กล้าเข้ามาคุยกับเรา ด้วยความเป็นแม่ที่รักลูกมาก ผมเชื่อว่าเราคงมองเค้าออกใช้มัยครับว่าเค้าคงมีความทุกข์ในใจอย่างมาก?
- อรรณณ : ค่ะ
- ที่ปรึกษา : คุณแม่ลองพูดกับน้องเค้าดูสิครับ
- อรรณณ : ลูกจะ ไม่สบายใจใช้มัย? มีอะไรให้เล่าให้แม่ฟังได้นะ เหมือนที่ลูกเคยเล่าเมื่อตอนที่คุณพ่อยังอยู่
- มา มานั่งใกล้ๆ กันนะ เรื่องมันเป็นไบบ้างจ๊ะ? ค่ะแนนสอบออกมาไม่ค่อยดีใช้มัย? ทำเต็มที่แล้วใช้มัยลูก ลองพยายามใหม่นะจ๊ะ ดูว่าเราไปพลาดตรงไหนนะ? แม่จะคอยเอาใจช่วยนะลูก
- ที่ปรึกษา : ทำอย่างนี้ ลูกก็คงดีใจที่มีคนรับฟังนะครับ
- อรรณณ : ค่ะ สมัยที่พ่อเค้ายังอยู่ก็นั่งคุยกัน เพียงแต่เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยได้ใช้เวลาเค้าเท่านั้นเอง

- ที่ปรึกษา : วันนี้ลองกลับไปทำคูแบบที่ทำเมื่อสักครู่นี้อย่างไร? คิดว่าจะไปว่าน้อง
เค้าน่าจะดีไหม?
- อรรณ : ไม่ค่ะ คงต้องเอางานกลับไปทำที่บ้าน แล้วตั้งสติดีก่อน
- ที่ปรึกษา : พร้อมที่จะรับฟังปัญหาและช่วยเหลือน้องเค้านะครับ?
- อรรณ : ค่ะ
- ที่ปรึกษา : มั่นใจนะครับ
- อรรณ : ค่ะ! มั่นใจมากค่ะ!

ที่ปรึกษาได้ช่วยให้คุณอรรณได้พบหนทางแห่งความจริงที่ว่า แท้จริงแล้วเราไม่ได้ใช้เวลา
สำหรับการปรึกษากับลูกเลย โดยปล่อยให้ความเครียดจากการทำงานกับความคาดหวังที่จะพบภาพของ
การตั้งใจเรียนของลูกเมื่อกลับถึงบ้านมาเป็นกำแพงขวาง ความรักและความผูกพันระหว่างแม่และลูกให้
ไม่ได้พบกันสักที

กำแพงนี้คือ อวิชชา ซึ่งที่ปรึกษาได้ทำให้คุณอรรณ ได้เห็นว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น สามารถทำ
ให้มันหมดสิ้นหรือหลายกำแพงที่ขวางกั้นนั้นอยู่ได้ โดยใช้กระบวนการทางปัญญาจะเห็นว่าควรจะมีการ
จัดสรรเวลาให้กับลูกและควรมีสติที่คอยควบคุมอารมณ์อยู่ เช่นอาจจะต้องพบกับภาพที่ไม่ถูกใจเรา เช่น
ภาพของลูกที่นั่งเล่นคอมพิวเตอร์ ก็ต้องใจเย็นที่จะไม่โกรธไปตำว่าลูกเสียก่อน และความคาดหวังในผลการ
เรียนนั้น ก็ต้องขึ้นกับสติปัญญาของตัวเองด้วย หากเขาทำเต็มที่แล้ว บางครั้งเราก็ควรจะยอมรับ
ถึงแม้จะไม่ได้อย่างที่เราคาดหวัง แต่อย่างไรก็ตามก็ยังอยู่กับเรา ซึ่งดีกว่าเขาทำไม่ได้ตามที่เราคาดหวัง
แล้ว เรายังต้องเสียลูกไปอีก ซึ่งเมื่อคุณอรรณทำได้ตามนี้แล้วเชื่อว่าปัญญาที่เริ่มเกิดขึ้นนี้ จะทำให้
เธอได้ใช้มันต่อไปในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง

เอกสารอ้างอิง

- ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. ปีที่ 29 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม - ธันวาคม.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ประทีป พิชทองกลาง. (2556). รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูปลัดมารุต วรมงคล. (2553). การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก. *รายงานการวิจัย*. คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพริศพรรณ แคนศิลป์. (2556). *สู่ความกว้างของดวงใจ: บนเส้นทางงานเยียวยาจิตใจวิถีพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลดคิมทอง.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553). *การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา*. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภา จันทรสกุล. (2551). *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.