

การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0

BUDDHIST PSYCHOLOGY COUNSELING 4.0

พรณภิส สุดโต

Pornapis Sudto

วิชชุดา ฐิติโชติรัตน

Witchuda Titichoatrattana

Received : October 15, 2018

Revised : November 5, 2018

Accepted : December 30, 2018

บทคัดย่อ

โลกได้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคที่ 4 ซึ่งมีการพัฒนาของเทคโนโลยีและนวัตกรรม มีรูปแบบการสื่อสารที่เปลี่ยนไป รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว จึงควรให้ความสำคัญกับการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ให้มีความสอดคล้องกับพลวัตของโลกที่เปลี่ยนแปลงเข้าสู่โลกยุคที่ 4 เป็น “การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0” ที่มีเป้าหมายของการปรึกษาที่จะช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาลดค้นหาและลงวางได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะที่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักธรรมได้อย่างเรียบง่ายและรวดเร็ว มีทักษะที่ใช้ในการปรึกษาโดยใช้วิธีการสื่อสารที่สั้นและกระชับ และมีผลของการปรึกษาในลักษณะที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนภายในของผู้มาปรึกษาให้มีสภาวะอารมณ์ที่สามารถสงบลงได้อย่างรวดเร็ว

คำสำคัญ: การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0, โลกยุคที่ 4

Abstract

The world has changed into the fourth generation, with the development of technology and innovation. There has been a change in communication patterns together with a rapid technological change. Therefore, the Buddhist psychology counseling is worthy of being considered to be consistent with the dynamics of the changing world into the fourth generation. The goal of Buddhist psychology counseling 4.0 is for counselee to reduce and release his craving quickly. The counselor should have the capability to assist the counselee understand the truth of life in a simple and quick manner. The counseling is performed by using the short and concise communication. Consequently, such the counseling can promptly control and drives the counselee's emotional state to be calm down.

Keywords: Buddhist Psychology Counseling 4.0; 4th Generation of the World

บทนำ

โลกในปัจจุบันได้เปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุคที่ 4 ที่มีการพัฒนาของเทคโนโลยีและนวัตกรรม การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โลกในยุคนี้ อาจจะทำให้ผู้คนรู้สึกอึดอัดหวาดกลัวกับการเปลี่ยนผ่านไปสู่โลกใหม่ที่มีการเชื่อมต่อกันอย่างสนิท มีรูปแบบการสื่อสารที่เปลี่ยนไป สัดส่วนของผู้คนในเมืองจะมีมากขึ้น วิถีชีวิตและปฏิสัมพันธ์ของผู้คนจะเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมชนบทเป็นสังคมเมือง ผู้คนมีความเป็นปัจเจกมากขึ้น และโลกที่มีการเชื่อมต่อกันมากขึ้นเท่าใด ผู้คนก็ยิ่งต้องพึ่งพิงอาศัยกันมากขึ้นเท่านั้น ความเสี่ยงและภัยคุกคาม เป็นปัญหาที่ทุกประเทศต้องเผชิญร่วมกัน (กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพงานศึกษา, 2559 : 3-5) แม้แต่ประเทศไทยเองได้มีการปรับเปลี่ยนโมเดลทางเศรษฐกิจไปสู่ Thailand 4.0 ซึ่งอธิบดีกรมสุขภาพจิตคาดการณ์ว่าจะมีตัวแปรสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น ได้แก่ 1) การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ ขาดคนดูแล มีความเหงา เศร้า 2) การใช้โลกโซเชียลมากขึ้น เป็นสังคมก้มหน้า เด็กและวัยรุ่นติดเกม ผู้ใหญ่เครียด 3) การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้คนไทยมีความอดทนต่ำ 4) ภาวะโลกร้อน ภัยพิบัติจากธรรมชาติ และ 5) คนไทยมีพฤติกรรมการเล่นติดเพิ่มขึ้น เช่น ติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต (กลุ่มงานประชาสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร กรมสุขภาพจิต, 2561:1) ซึ่งปัญหาเหล่านี้สอดคล้องกับในอดีตที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเกษตรกรรมสู่อุตสาหกรรม ทำให้การดำเนินชีวิตของคนเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จิตใจผู้คนเริ่มรู้สึกโดดเดี่ยวไม่มั่นคง สังคมยิ่งเปลี่ยนแปลงเร็วมากขึ้นเท่าไร จิตใจผู้คนก็ยิ่งเสื่อมถอยมากขึ้น สภาพครอบครัวมีความรุนแรงและมีความขัดแย้ง รู้สึกสิ้นหวัง มีอุปสรรค รู้สึกจวนเจียนทางช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ สุดท้ายขาดสติคิดทำร้ายตนเองและฆ่าตัวตายในที่สุด (พัชรี คำธิดา, 2551:121)

ปัญหาทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์อยู่ตลอดเวลา ยากที่จะป้องกันไม่ให้เกิดได้ วิธีการหนึ่งที่ใช้ในช่วยเหลือเพื่อดับทุกข์ในแนวของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) คือ การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้วิธีการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การปรึกษาแก่บุคคลที่มีความทุกข์ภายในใจให้สามารถคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรมมาช่วยเหลือแก้ไขทุกข์ โดยใช้วิธีการสนทนาสื่อสารด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้มีวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้านความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าแนวคิดเรื่องการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาทั้งทางตะวันตกและตะวันออกเป็นจำนวนมาก รวมทั้งได้มีการนำมาศึกษา เรียนรู้ และประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ในหลายรูปแบบ แต่เนื่องจากในปัจจุบัน โลกได้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคที่ 4 ซึ่งเป็นยุคที่มีการพัฒนาของเทคโนโลยีและนวัตกรรม มีรูปแบบการสื่อสารที่เปลี่ยนไป รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดกระแสต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของผู้คน ดังนั้น กระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาควรได้มีการปรับกระบวนการทัศน์ เพื่อให้มีสอดคล้องกับพลวัตของโลกที่เปลี่ยนแปลงเข้าสู่โลกยุคที่ 4 โดยการก้าวสู่ “การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0” เพื่อให้การ

ปรึกษาแก่บุคคลที่มีความทุกข์ภายในใจได้อย่างมีประสิทธิภาพตามกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคที่ 4

เป้าหมายของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0

การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้มาปรึกษาได้คลี่คลายปัญหาหรือทุกข์ใจของตนในระดับทฤษฎีมีกัตตะ โดยการได้สำรวจตัวเอง รู้จักต้นตอของทุกข์ สามารถแก้ไขทุกข์ด้วยสติปัญญาของตนเอง จนจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามหลักไตรสิกขา และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อย อีกทั้งสามารถสกัดปัญหาและพัฒนาตนเองโดยการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศล ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น เอื้อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืน (วิชชุตา จิตฺติโชติรัตน์, 2559: 29) ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับที่ (โสริช โพธิแก้ว, 2553 :10-11) ได้กล่าวไว้ว่าเป้าหมายของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามี 2 ประการ คือ 1) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา และ 2) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

สำหรับเป้าหมายของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 จะเป็นไปตามแนวคิดข้างต้น แต่การแก้ไขทุกข์และการเกิดจิตที่เป็นกุศลดังกล่าวจะต้องสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วของโลกยุคที่ 4 ที่ทำให้ผู้คนมีความอดทนต่ำ โดยในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 นั้น ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาปรึกษานำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ เพื่อให้เข้าถึงความจริงและการคิดหาทางแก้ไขทุกข์ด้วยสติปัญญาของตนเอง รวมทั้งช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้มีการแสวงปัญญา คือ ความใฝ่รู้ เพื่อเข้าถึงความจริงและการคิดหาทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยอาศัยการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการเข้าถึงความรู้ หรือผู้ให้การปรึกษาอาจยกบุคลาธิษฐานหรือยกตัวอย่างให้เห็น เพื่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจปัญหาความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ จนสามารถยอมรับความจริง ลดตัณหา และละวางได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

หลักธรรมที่เกี่ยวกับการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0

หลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในปัจจุบันอยู่แล้ว คือ ชั้น 5 หลักธรรม หลักไตรลักษณ์ และหลักอริยสัจ 4 ซึ่งหลักธรรมทั้ง 4 เป็นหลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 โดยผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักธรรม เพื่อให้ได้ผลในการเปลี่ยนแปลงภายใน ดังนี้

1. ผู้มาปรึกษาเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักชั้น 5 ว่าเป็นองค์ประกอบของชีวิต เข้าใจว่าชั้น 5 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจของมนุษย์ เมื่อแยกส่วนประกอบต่าง ๆ ออกจากกัน ชีวิตล้วนไม่มีตัวตนของตน แต่ด้วยความไม่เข้าใจถึงองค์ประกอบข้างต้นดังกล่าว จึงทำให้ชีวิตมนุษย์เกิดอุปาทานชั้น 5 คือ จิตที่เข้ายึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน ว่ามีตัวเรา มีตัวเขา จึงเกิดความทุกข์ ดังนั้น

ในการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 ผู้มาศึกษาจะเข้าใจความจริงของชีวิตตามขั้น 5 และพัฒนาตนจนสามารถคลายจากความยึดมั่น ทำให้บรรเทาทุกข์ หรืออาจหลุดพ้นเป็นอิสระได้

2. ผู้มาศึกษาเข้าใจว่า กรรมคือการกระทำของเราที่เกิดขึ้นโดยเจตนา จะดีจะชั่วหรือจะสุขจะทุกข์ ล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อตนเอง รับผิดชอบการกระทำของตน ด้วยการสำรวมตนเองเป็นเบื้องต้น ความเข้าใจกรรมทำให้ผู้มาศึกษาเข้าใจความจริงของชีวิต ว่าผลที่ตนกระทำทุกอย่างนั้น เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย กรรมจึงเป็นเรื่องของมนุษย์โดยตรง มนุษย์เป็นผู้ทำกรรมและรับกรรมตามกฎหมายของธรรมชาติ

3. ผู้มาศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ เข้าใจในกฎธรรมชาติของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งจะเอื้อให้ผู้มาศึกษาที่กำลังทุกข์ ไม่สบายใจ คลายความยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงคิดปรุงแต่ง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราวมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปในที่สุด ทำให้สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุขมากขึ้น และสามารถขยายปัญญาตนเองให้สูงขึ้นไปได้

4. ผู้มาศึกษามีความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ซึ่งจะช่วยนำพาให้ผู้มาศึกษาเข้าถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของผู้มาศึกษา ทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว

คุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0

ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะมีลักษณะของกัลยาณมิตร มีความเข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์ เห็นแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์มีปัญหา โดยการกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์เกิดสติ เมื่อมีสติ ปัญญาจะเกิดตามมา สามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง (มันเกียรติ โกศลนริตติวงศ์, 2541:54) นอกจากนั้น ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือ มีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และจุดมุ่งหมายของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งฝึกประสบการณ์ตรง ลงมือปฏิบัติบำเพ็ญตนเองตามวิถีแห่งมรรคเพื่อให้รู้จริง รู้แจ้งในองค์ธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ จนสามารถหล่อหลอมและพัฒนาตนเองไปสู่การมีจิตใจที่เป็นอิสระ เอื้อให้ผู้มาศึกษาด้วยการสงเคราะห์ด้วยสังคหวัตถุ 4 มีความว่างในระดับปัญญาเสมอ มีความพร้อมในการดำรงตนเป็นกัลยาณมิตรทั้งกับตนเองและผู้อื่น มีภาวะจิตที่เป็นพรหมวิหารธรรม และเป็นประโยชน์แก่ผู้มาศึกษา (วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, 2559: 56)

สำหรับผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 จะต้องมียุทธลักษณะดังกล่าวข้างต้นอย่างครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ มีความเข้าใจหลักธรรมแห่งพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 จะต้องมียุทธลักษณะของความเมตตา กรุณา พุทธจันทรมนวล สุภาพ ใจเย็น มีความจริงใจ เห็นความสำคัญ อดทน ยอมรับและเข้าใจผู้มาศึกษา รวมทั้งจะต้องสามารถช่วยเอื้อให้ผู้มาศึกษาเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักธรรม ทั้งขั้น 5 หลักกรรม หลักไตรลักษณ์ และอริยสัจ 4 ได้อย่างเรียบง่าย สามารถเข้าใจได้อย่าง

รวดเร็ว และตรงไปตรงมา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการเปลี่ยนภายใน โดยมีสภาวะอารมณ์ที่สงบลงได้อย่างรวดเร็ว มีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสภาวะทางจิตใจที่มั่นคงและมีความสุขมากขึ้น

กระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0

กระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามีมาตั้งแต่สมัยของพระพุทธเจ้า (วิชชุดา ฐิติโชติธรรมา, 2559:10) ได้วิเคราะห์ถึงกระบวนการดังกล่าวที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบว่าพระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ให้สามารถพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง ซึ่งกระบวนการปรึกษาของพระพุทธองค์ มี 6 ขั้นตอน คือ 1) ทรงให้การต้อนรับด้วยจิตที่เมตตา สนทนาด้วยวาจาที่เป็นประโยชน์ ทรงมีพรหมวิหารธรรมจนก่อให้เกิดศรัทธา 2) ทรงมีความเข้าใจในภาวะจิตใจของผู้มีความทุกข์ได้อย่างถ่องแท้ ด้วยการรับฟังอย่างสงบ สนทนาด้วยการถามให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ให้เห็นทุกข์ของตน 3) ทรงมีวิธีการให้คนเข้าถึงความจริงของชีวิตด้วยตนเอง ให้เห็นความอยาก ความปรารถนาให้เป็นไปดังใจตน 4) ทรงเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเมื่อมีสติสัมปชัญญะ ปัญญาจะเกิดขึ้น 5) ทรงให้รับฟังธรรมคำสอนซึ่งเป็นความจริงของชีวิต เมื่อมีจิตใจที่สงบและเปิดกว้าง และ 6) ทรงเปิดโอกาสให้ตัดสินใจเลือกการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ด้วยตนเอง

เมื่อเปรียบเทียบกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในสมัยพระพุทธองค์กับยุคสมัยปัจจุบัน พบว่ามีความคล้ายคลึงกัน โดย (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553:26-28, 92) ได้อธิบายถึงกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในยุคปัจจุบันว่า ประกอบด้วยทักษะที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) การเชื่อมสมาน คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจในจิตใจของผู้มาปรึกษาอย่างแนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกัน โดยในภาวะดังกล่าวผู้ให้การปรึกษาต้องละทิ้งตนเอง อาศัยใจที่สงบนิ่งเพื่อที่จะสังเกต และเปิดใจรับรู้เรื่องราวและความทุกข์ของผู้มาปรึกษาอย่างครบถ้วนและชัดเจน รวมทั้งสามารถกล่าวถ้อยคำที่แสดงให้ผู้มาปรึกษาได้รับรู้ว่า ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่ผู้มาปรึกษาประสบอยู่อย่างชัดเจน 2) การพิจารณาแยก คือ การร่วมค้นหาปมประเด็นของความทุกข์ โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องอาศัยใจที่สงบนิ่ง เพื่อที่จะสังเกต รับรู้ และเข้าใจปมประเด็นปัญหาเหล่านั้นอย่างชัดเจน บนฐานของสัมมาทิฐิ และช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ประจักษ์ถึงภาวะใจที่ตนเป็นอยู่ว่ากำลังติด “กับดัก” อะไรอยู่ และ 3) การเข้าใจเห็นจริง คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญาที่เข้าใจชีวิต และมองเห็นหนทางที่จะก้าวเดินออกไปจากสิ่งที่กักขังใจให้เป็นทุกข์ และมีชีวิตอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืนด้วยสติปัญญา โดยผู้ให้การปรึกษาจะเชื่อมสมานกับผู้มาปรึกษา พร้อม ๆ กับพิจารณาว่าผู้มาปรึกษามีความพร้อมที่จะเปิดใจออกมารับรู้ความเป็นจริงที่ไม่ลงรอยกับสิ่งที่เขายึดมั่นมาตลอดได้หรือไม่ และพิจารณาว่าถ้อยคำเช่นไรจะทำให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจเห็นจริงได้ รวมทั้งเลือกใช้การถามคำถามเพื่อให้ผู้มาปรึกษาประจักษ์ด้วยตนเองในความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนั้น ๆ ด้วยตนเอง

กระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างลึกซึ้งของผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยพาให้คนที่ตกอยู่กองทุกข์ออกมาจากกองทุกข์นั้นไปสู่ภาวะนิโรธ ทั้งนี้ ในทางปฏิบัติจะไม่มีขั้นตอนที่ตายตัว หากแต่เป็นกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสอดคล้องกันไป สิ่งสำคัญที่ขับเคลื่อนกระบวนการให้เป็นไปอย่างราบรื่นคือ การที่ผู้ให้การปรึกษาเอาตนเองเข้าเชื่อมสมานกับผู้มาปรึกษา

โดยการให้ความใส่ใจในทุก ๆ สิ่งที่คุณมาปรึกษาเป็นอยู่ โดยไม่ประเมินหรือตัดสิน ซึ่งคาดว่ากระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 ยังคงมีลักษณะเช่นนี้อยู่

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0

ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องมีทักษะที่สำคัญ 2 ประการ คือ การมีทักษะภายในจิตใจที่มีความพร้อมแก่การทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา และการมีทักษะการสื่อสารทางวาจา เป็นการสื่อสารด้วยจิตใจที่เป็นกุศล ซึ่งจากศึกษาถึงสาระสำคัญของทักษะการปรึกษาในรูปแบบซึ่งเป็นการผสมผสานของการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาและแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก โดย (วิชชุดา ฐิติโชติธรรมา, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, และเอมอร ฤกษ์รุ่งสรรค์, 2560 : 111) ในการศึกษาการพัฒนากระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา พบว่าพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีการพัฒนาทักษะภายในจิตใจ เป็นการเตรียมจิตใจให้มีความพร้อมแก่การทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา เป็นจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยน สงบนิ่ง และมั่นคง ซึ่งต้องฝึกฝนอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพราะจิตที่อบรมดีแล้วจะเป็นจิตที่มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิทำให้เห็นรู้ชัดตามความเป็นจริง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องฝึกตนในการเจริญจิต ซึ่งประกอบด้วย การเจริญสมาธิ และการเจริญปัญญาภาวนา นอกจากนั้น ต้องมีการพัฒนาทักษะการสื่อสารทางวาจา เป็นสื่อสารทางวาจาที่แสดงออกถึงความคิด อารมณ์และความรู้สึก การพูดถ้อยคำต่าง ๆ จึงมีความสำคัญต่อความเข้าใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้ความสำคัญในการสื่อสารบนพื้นฐานจิตใจที่เป็นกุศล ใช้คำพูดที่จริงและเป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นองค์ธรรมพื้นฐานในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข สำหรับทักษะการสื่อสารที่จำเป็นต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา เช่น ทักษะการรับฟัง (การใส่ใจ การสังเกต การยอมรับ) ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก) ทักษะการถามเปิด (การถามเพื่อมุ่งให้ได้รายละเอียด การถามช่วยกระตุ้นให้คิด) ทักษะการสรุปประเด็น (การสรุปเนื้อหา การสรุปความรู้สึกและการสรุปกระบวนการให้การปรึกษา) ทักษะการให้กำลังใจ ซึ่งมีทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ทักษะการให้ข้อเสนอแนะ และทักษะการนำหลักธรรมไปปฏิบัติ

สำหรับทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 ยังคงให้ความสำคัญของทักษะทั้ง 2 ประการ ที่ใช้ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในปัจจุบัน แต่ทักษะการสื่อสารอาจใช้ทั้งการสื่อสารทางวาจา หรืออาจเป็นการสื่อสารผ่านทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ โดยการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 จะต้องมีวิธีการสื่อสารที่สั้นและกระชับ ทันกับพลวัตของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ยังคงมีประสิทธิภาพในเปลี่ยนแปลงความคิดของผู้มาปรึกษาในทางที่เป็นกุศลมากขึ้นได้

ผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0

(โสรัช โพธิ์แก้ว, 2553: 28-30, 93) ได้อธิบายถึงผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาว่า สามารถเอื้อให้บุคคลแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้ ซึ่งในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้มาปรึกษา จากภาวะของความทุกข์ในขณะนั้น ไปสู่ภาวะการพ้นทุกข์ในเรื่องนั้นหรือขณะนั้น โดยมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวผู้มาปรึกษาเป็นลำดับ 6 ขั้นตอนคือ 1) การสังเกตตนเอง

คือ การที่ผู้มาปรึกษาตระหนักรู้ในตนเองถึงภาวะภายในใจที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ โดยจะค่อย ๆ สังเกตตนเองจากการสนทนา จากความเจ็บ จากคำถามของผู้ให้การปรึกษาที่ชวนให้ผู้มาปรึกษาได้สังเกตตนเองมากขึ้น 2) การสำรวจ คือ การที่ผู้มาปรึกษาได้เริ่มค้นหาและทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้นเมื่อได้มาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และเกิดความรู้สึกไว้วางใจ จากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษา 3) การตรวจพิจารณา คือ การที่ผู้มาปรึกษาได้ตรวจสอบความไม่ลงรอยกันของความปรารถนา กับความเป็นจริงของชีวิตที่นำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยขยายมุมมองของผู้มาปรึกษาให้กว้างขวางยิ่งขึ้น จากความเห็นหรือทัศนคติที่เคยคับแคบ 4) เกิดความงอกงาม คือ การที่ผู้มาปรึกษามีความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติอย่างแท้จริง อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกประเด็นในชีวิตที่ตึงต้ามของผู้มาปรึกษามาทำให้มีคุณค่า ซึ่งจะช่วยเปิดมุมมองชีวิตให้ผู้มาปรึกษาได้รับรู้ชีวิตในส่วนที่ดีงามมากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง ซึ่งจะช่วยให้มาปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิต มองเห็นคุณค่าและความหมายในแง่มุมชีวิตของตนเอง เกิดการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์ 5) การแก้ปัญหา คือ การที่ผู้มาปรึกษาเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำในใจ และมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของเขาเอง ด้วยการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาที่เอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้พิจารณาความไม่ลงรอยกันของความปรารถนาที่ยึดมั่นกับความเป็นจริงของชีวิต และนำไปให้ผู้มาปรึกษาได้เกิดความเข้าใจเห็นจริงในปมประเด็นปัญหานั้น ๆ และ 6) การเข้าใจเห็นจริง คือ การที่ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการทางปัญญา เข้าใจชีวิตและโลกตามที่เป็นจริง เข้าใจรากเหง้าของความทุกข์ในเรื่องนั้น ๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาสามารถยอมรับและอยู่กับความเป็นจริงในชีวิตของตนเองได้ นำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง และสงบ นอกจากนี้ (ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2551: 14-21) ได้การศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธศาสนาในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าพบว่า ภายหลังรับการปรึกษาผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีวิธีการจัดการความทุกข์ใจตามมรรคมงคล 8 อาทิ มีการเปลี่ยนแปลงด้านปัญญา มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยสอดคล้องกับความเป็นจริง การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (สัมมาทิฐิ) มีความดำริไตร่ตรอง คิดการต่าง ๆ ที่เศร้าหมอง ชุ่นมัว (สัมมาสังกัปปะ) มีการเปลี่ยนแปลงด้านสมาธิ การเปลี่ยนแปลงด้านศีล (ความประพฤติ) ซึ่งเกิดตามหลังการมีสัมมาสติ

ผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 นอกจากจะสามารถเอื้อให้บุคคลแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงได้ เช่นเดียวกับผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในปัจจุบันแล้ว ในระหว่างที่การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0 ดำเนินอยู่นั้น ผู้มาปรึกษาจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงภายในที่เร็วขึ้น ได้แก่ ต้องมีสภาวะอารมณ์ที่สงบลงได้เร็ว และมีการบวนการคิดที่มีเหตุผลเร็วขึ้น และผลของการปรึกษาภายหลังการยุติการปรึกษา ผู้มาปรึกษาต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงในแง่สภาวะทางจิตใจที่มั่นคงและมีความสุขเร็วขึ้น มีความศรัทธา ความเชื่อ ความมั่นใจ ในสิ่งดีงามและเป็นกุศล มุ่งค้ำจุนธรรมเป็นเครื่องเตือนสติและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีการปฏิบัติตนในสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงออกทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น โดยสามารถใช้การสื่อสารทางวาจาหรือสื่อสารทางเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นได้

บทสรุป

การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ควรมีความสอดคล้องกับพลวัตของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป คือ การก้าวสู่ “การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 4.0” ซึ่งมีเป้าหมายของการศึกษา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา คุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา กระบวนการศึกษา ทักษะที่ใช้ในการศึกษา และผลของการศึกษา เป็นไปตามแนวคิดของการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในปัจจุบัน แต่เป้าหมายของการศึกษาในการแก้ไขทุกข์ การเกิดจิตที่เป็นกุศล และการละวาง จะต้องสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยผู้ให้การศึกษาจะต้องมีคุณลักษณะที่จะช่วยเอื้อให้ผู้มาศึกษาเข้าใจความจริงของชีวิตตามหลักธรรมได้อย่างเรียบง่าย รวดเร็ว และตรงไปตรงมา สำหรับทักษะที่ใช้ในการศึกษาจะต้องมีวิธีการสื่อสารที่สั้นและกระชับ แต่ยังคงมีประสิทธิภาพในเปลี่ยนแปลงความคิดของผู้มาศึกษาในทางที่เป็นกุศลมากขึ้นได้ และในแง่ของผลของการศึกษา นอกจากจะให้ผลเช่นเดียวกับการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในปัจจุบันแล้ว ผู้มาศึกษาจะต้องเกิดสภาวะอารมณ์ที่สงบลงได้อย่างรวดเร็ว มีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลเร็วขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถใช้การสื่อสารทางวาจาหรือสื่อสารทางเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นได้

บรรณานุกรม

- กลุ่มงานประชาสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร กรมสุขภาพจิต (2561, 10 กุมภาพันธ์). กรมสุขภาพจิต ชี 5 ปัจจัยเสี่ยง ก่อปัญหาสุขภาพจิตยุคไทยแลนด์ 4.0 รุกงานสร้างความเข้มแข็งชุมชนรับมือ. *ข่าวแจกกรมสุขภาพจิต* สืบค้นเมื่อ 14 กรกฎาคม 2561, จาก <http://www.prdmh.com/ข่าวสาร/ข่าวแจกกรมสุขภาพจิต/998-กรมสุขภาพจิต-ชี-5-ปัจจัยเสี่ยง-ก่อก่อปัญหาสุขภาพจิตยุคไทยแลนด์-4-0-รุกรานสร้างความเข้มแข็งชุมชน-รับมือ.html>
- กองบริหารงานวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา. (2559). *พิมพ์เขียว Thailand 4.0 โมเดลขับเคลื่อนประเทศไทยสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมและจัดการความรู้เพื่อสังคม.
- พัชรี คำธิดา (2551, 7-8 กรกฎาคม). บิณฑบาตความทุกข์. *การประชุมวิชาการ การป้องกันการฆ่าตัวตาย ครั้งที่ 8 เรื่อง เสริมสร้างชีวิต ฝ่าวิกฤตโลกร้อน* สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2561, จาก <https://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=1270>
- มันเกียรติ โกศลนิรติวงศ์. (2541). *พุทธธรรม: ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2551). การให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธศาสนาในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 16(1), 14-21.
- วิษชุดา ฐิติโชติรัตน. (2559). *การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา (ปริญญานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.

- วิชชุดา จิตฺโตติรตนา สิริวัฒน์ ศรีเครือตง และเอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2560). การพัฒนารูปแบบการ
 ศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา. *วารสารสันติ
 ศึกษาปริทรรศน์ มจร.* 5(1), 111.
- โสริช โปธิแก้ว. (2553). การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และ
 จิตวิทยาปรึกษา. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โปธิแก้ว. (2553). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อ
 การพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย.
 กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.