

พุทธจิตวิทยา : การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

Buddhist Psychology: Counseling in Buddhism

พระมหาสายัณห์ วงศ์สุรินทร์¹, สำราญ ศรีคำมูล² และ พระมหายงยุทธ์ ทำพะพนันะ³

Phramahasayan Wongsurin, Samran Srikammul and

Phramahayongyut Thamphaphanna

(wongsurin2520@gmail.com)

Received: April 14, 2022

Revised: May 15, 2022

Accepted: May 17, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์ความหมายของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา แนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา และขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่พัฒนาสติปัญญาและเยียวยาจิตใจของบุคคลผู้มีความทุกข์ให้พ้นจากทุกข์ รวมทั้ง ช่วยพัฒนาจิตใจของบุคคลให้สามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงและเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเข้าใจ การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ใช้หลักอริยสัจมาเป็นแนวคิดในการให้คำปรึกษา เพราะมุ่งให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง รู้จักสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไข ปัญหา ตลอดจนเยียวยารักษาให้พ้นจากความทุกข์ การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา สามารถทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านพฤติกรรม ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ และด้านทัศนคติต่อโลกและชีวิต ดังนั้น การให้คำปรึกษาแก่บุคคลในแต่ละครั้ง พระพุทธองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของผู้มารับคำปรึกษาไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งรวมถึงการเข้าถึงพระนิพพานและดับความทุกข์ได้ในที่สุด

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การให้คำปรึกษา, พระพุทธศาสนา

^{1,2} มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Mahavajiralongkornrajavidyalaya Campus

³ โรงเรียนมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

Mahavajiralongkornrajavidyalaya School

Abstract

The purpose of this article was to analyze the meaning of Buddhist Psychology Counseling, the concept of Buddhist Psychology Counseling, the goal of Buddhist Psychology Counseling, characteristics of Buddhist Psychology Counselors, including the steps and processes of Buddhist Psychology Counseling. The Buddhist Psychology Counseling was a process that developed the intellect and healed the mind of the person who suffered from sufferings. It also helped to develop the mind of the person to live with change and faced with various problems understandably. The Buddhist Psychology Counseling was based on the concept of counseling. It aimed to make people understand the nature of all things, knew the cause of the problem, how to solve the problem, and healing from suffering. The Buddhist Psychology Counseling could make the consultants who have changed in various aspects, such as behavior area, emotional area, mental area, and the attitudes towards the world and life. Therefore, the counseling to each, the Buddha had a clear goal to improve the behavioral change and attitudes of the consultants in a better way, especially in one of the attainments, the access to nirvana and to finally extinguished sufferings.

Keywords : Buddhist Psychology, Counseling, Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาและเหตุผล มุ่งใช้ปัญญานำหน้าศรัทธาตามหลัง ให้อิสระแก่บุคคลทุกคนในการเคารพนับถือ ให้ความเป็นประชาธิปไตยแก่บุคคลทุกคนชั้น มีหลักคำสอนที่เป็นสัจจธรรมของชีวิต คือ ขาติ (ความเกิด) ขรา (ความแก่) พยาธิ (ความเจ็บป่วย) มรณ (ความตาย) และความทุกข์ (ทุกข์ทางกายและทางจิตใจ) ที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ (สามัญลักษณ์) คือ สิ่งที่มีอยู่ประจำในตัวของ

สังขารทั้งปวง หรือเป็นกฎธรรมดาที่แน่นอนของสังขารได้แก่ อนิจจลักษณะ สรรพสิ่งล้วนมี
อาการไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่ง
ไม่เที่ยงของขันธ ทุกลักษณะ สรรพสิ่งล้วนเป็นทุกข์ ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว
เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้น
ไม่ได้ อาการที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว อาการที่แสดงถึงความเป็นทุกข์ของขันธ
และอนัตตลักษณะ สรรพสิ่งล้วนเป็นอนัตตา เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน แสดงถึงความ
ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร เป็นอาการที่แสดงถึงไม่มีตัวตนที่
แท้จริงของมันเอง

ในยุคปัจจุบันระบบเศรษฐกิจและสังคมโลกมีการขยายตัวและแปรเปลี่ยนอยู่
ตลอดเวลา ซึ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ทำให้เกิดวิกฤติการณ์ที่เป็นปัญหาในหลาย ๆ
ด้านในทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย สังคมไทยตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยม
และบริโภคนิยมอย่างขาดสติ ผู้คนจำนวนมากวิ่งตามกระแสโลกจนก่อให้เกิดปัญหาในทุก ๆ
มิติของสังคม ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ในระดับปัจเจกบุคคลแทบทั้งสิ้น หากผู้
ประสบปัญหาไม่สามารถจัดการชีวิตของตนหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม อาจ
เกิดความสับสนในชีวิต มีการตัดสินใจที่ผิดพลาดเป็นการเพิ่มปัญหาต่าง ๆ ให้ยุ่งยากมา
ยิ่งขึ้น และหากต้องเผชิญภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่องย่อมจะนำพาจิตไปสู่ภาวะที่ผิดปกติ หรือ
ออกจากโลกแห่งความเป็นจริง (Sucaromana, 2016) อย่างไรก็ตาม จากปัญหาที่กล่าว
มาแล้วข้างต้นสามารถจำแนกโรคความทุกข์ของมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ โรคทาง
กาย คือ ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายในกายเรา โรคทางใจ คือ อาการ
ที่จิตใจเกิดความแปรปรวนไปตามอำนาจของกิเลส ในคัมภีร์สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย โรค
สูตรว่า พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนที่ไม่มโรโรคทางกายตั้งแต่มีอายุ 1 ปี จนถึงเกิน 100 ปี ยังพอ
หาได้แต่คนที่ไม่มโรโรคทางใจแม้เพียงครู่เดียวหาได้ยาก เว้นแต่ท่านผู้หมดกิเลส คือพระ
อรหันต์” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217)

ในสมัยที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติขึ้น ผู้คนทั้งหลายที่เกิดโรคความทุกข์จะเข้าหา
พวกเจ้าลัทธิต่าง ๆ พราหมณ์ ฤๅษี หรือนักปราชญ์ที่มีอยู่ในสมัยนั้น เพื่อเรียนรู้วิธีการแก้ไข
ปัญหาเรื่องความทุกข์ของตน การแก้ไขปัญหาคความทุกข์ในสมัยนั้นอาจแก้ไขได้บ้าง ไม่ได้บ้าง
แล้วแต่ว่าใคร สำนึกไหนมีความสามารถเพียงใด ภายหลังเมื่อพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงเป็นนายแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ของโลก เพราะทรงค้นพบวิธีการรักษาโรคความทุกข์กายและจิตใจของสรรพสัตว์ได้ หลักคำสอนที่พระองค์ตรัสรู้ถือเป็นหลักการสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจความทุกข์ กล่าวคือ ทุกข์คืออะไร สาเหตุของความทุกข์คืออะไร และเข้าถึงแนวทางการดับทุกข์ คือ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมด และเป็นแก่นแท้ของแนวคิดพุทธจิตวิทยาด้วย เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติสามารถใช้แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตของมนุษย์ได้ ในครั้งพุทธกาลเมื่อมนุษย์เกิดความทุกข์ต้องหาวิธีการแก้ไขความทุกข์ด้วยการเข้ามาขอรับการแนะนำและคำปรึกษาจากพระพุทธองค์หรือเหล่าพุทธสาวก

การให้คำปรึกษาในทางพระพุทธศาสนา จำแนกเป็น 2 แนวทาง คือ 1) พุทธวิธีจิตวิทยาในเชิงทฤษฎี ว่าด้วยหลักการที่เป็นทฤษฎีของความทุกข์ ได้แก่ อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค 2) พุทธวิธีจิตวิทยาเชิงปฏิบัติ ว่าด้วยแนวทางการรักษาโรคความทุกข์ให้แก่ผู้ป่วย (ความทุกข์อันเนื่องมาจากกิเลส) ด้วยการลงมือปฏิบัติตามหลักการของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งการให้คำปรึกษาทั้งสองอย่างนี้ มุ่งให้มนุษย์ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองเพื่อช่วยเยียวยาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจให้สูงขึ้น

กล่าวโดยสรุป พุทธจิตวิทยา คือ กระบวนการการศึกษาเรื่องจิตและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของมนุษย์ กล่าวคือ การใช้สติปัญญาในการแก้ความทุกข์ทั้งปวง การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความสัมพันธ์กันกับความทุกข์อันเป็นสภาพความเป็นของชีวิต เข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ และรู้วิธีการปฏิบัติเพื่อเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจอย่างมั่นคงตามหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ

ความหมายของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแนะนำ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือคนเรามาตั้งแต่ด้น จิตใจ จึงต้องมีการให้คำแนะนำ การชี้แนะให้คำสั่งสอน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแนะนำที่จะให้บุคคล สามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยัง ไม่สมบูรณ์จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การศึกษาเมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ ภาษาและกิจกรรมเป็นต้น เข้ามาช่วยการช่วยคนให้ช่วยตนเองได้การแนะนำ การให้การศึกษา เป็นหน้าที่ของพระพุทธองค์ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า

“ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก การกระทำเป็นเรื่องท่านทั้งหลาย ต้องเพียรพยายาม” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต, 2551) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโสริช โพรห์แก้ว (2553) ที่กล่าวถึงการให้การปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชาจากภาวะทุกข์ที่กดดัน บีบคั้นจิตใจ ไปสู่สัมมาทิฐิ เข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางออกจากทุกข์ และประทีป พืชมงคลกลาง (2556) กล่าวว่าพุทธวิธีการปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นปรโตโมหะและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักการ กระบวนการและวิธีการทางพุทธธรรมมาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจาก 2 ลักษณะ คือ ปัญหาภายนอกใจและปัญหาภายในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหา หรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือ มรรคมรรค 8 ส่วน มั่นเกียรติ โกศลนิตติวงศ์ (2541) กล่าวถึงวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรมไว้ว่า เป็นกระบวนการกัลยาณมิตรหรือผู้ให้คำปรึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวของมนุษย์แล้วเห็นทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์ มีปัญหา แล้วกระตุ้นให้มิตรผู้ที่มีทุกข์เกิดสติ เมื่อมีสติ ปัญญาก็จะเกิดตามมาสามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2545) ได้กล่าวถึงวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรมไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษานำเอาหลักธรรมตามแนวคิดทางพุทธศาสนาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ ส่วนพระครูปลัดมาธูวรมงคล (2553) กล่าวว่า การให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา ซึ่งมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้นำหลักพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการ กระบวนการและเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์ เพราะอวิชชา คือ ความไม่รู้เท่าทันและรู้แจ้งตามความเป็นจริงให้เกิดสติ มีปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาแท้จริง จนทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดความทุกข์ลงพร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ความรู้สึก

จากการให้คำนิยามในความหมายต่าง ๆ ดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา คือ วิธีการหรือกระบวนการช่วยเหลือของพระพุทธรเจ้าให้แก่ผู้มารับขอรับคำปรึกษาให้คลายความทุกข์ ความโศกหรือพ้นจากความทุกข์ได้ด้วยตนเอง ด้วยมีพระพุทธรองค์ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้คำปรึกษา ท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเองและมีความเข้าใจบุคคลผู้มีความทุกข์อย่างแท้จริง ทำให้ปัญหาที่เผชิญหน้าอยู่เกิดอาการผ่อนคลายหรือพ้นจากสภาพนั้น ๆ ในที่สุด

ประเภทของการให้คำปรึกษาในทางพระพุทธศาสนา

พุทธวิธีจิตวิทยาในเชิงทฤษฎี

1. เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่มีลำดับขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นไปตามแนวอริยสัจคือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์)
2. เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกพัฒนาตนเองตลอดจนแก้ไขปัญหามีใช้วิธีแบบสายกลางตามแบบไตรสิกขา คือ ฝึกฝนในด้านพฤติกรรมการณ์อยู่ร่วมกันในสังคม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และด้านปัญญา คือ การรู้จักคิด คิดเป็น ตามวิธีการโยนิโสมนสิการ
3. ปัจจัยที่ทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ คือ คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาที่มีลักษณะของกัลยาณมิตรสามารถชี้แนะแนวทางแห่งปัญญาให้แก่ผู้รับการปรึกษา (อาภา จันทรสกุล, 2545)

แนวคิดที่สำคัญของพุทธจิตวิทยา : อริยสัจ 4

หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสั่งสอนมวลมนุษยชาติมาเป็นเวลากว่า 2500 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน หลักธรรมของพระพุทธเจ้าได้รับการยอมรับจากพุทธศาสนิกชนทั่วโลก จัดเป็นอภิลักขิต เป็นธรรมที่ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติไม่จำกัดกาลเวลา ดังนั้นหลักธรรมที่นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาละเอียดระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ ได้แก่ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นแก่นแท้ที่สำคัญของแนวคิดทางพุทธจิตวิทยา ตลอดจนเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และแนวทางในการดับทุกข์ การเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ช่วยให้ผู้มีมนุษย์เข้าใจถึงกระบวนการความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียด

นอกจากอริยสัจ 4 จะเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นอื่น ๆ หลายประการ สรุปได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2546)

1. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใด ๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

2. เป็นการแก้ปัญหาและการจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอิงอำนาจลบล้างของสิ่งที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ

3. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

4. เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินการใด ๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนและไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือกิจการต่าง ๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลง สูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่า อริยสัจนี้ ก็จะคงยืนยงใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

โดยสาระสำคัญของอริยสัจ 4 คือ

1. ทุกข์ สภาวะที่ทนได้ยาก หรือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ได้แก่ ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นต่างของมนุษย์ สภาวะของสิ่งทั้งปวงที่ตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้งจริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหาขึ้นมาได้เสมอ แก่ผู้ที่ยึดติดถ้อมมั่นในสิ่งใด ๆ ไว้ด้วยกิเลส

2. สมุทัย สาเหตุเกิดแห่งความทุกข์ เพราะความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากอะไรบางสิ่งบางอย่าง ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ โดยไร้เหตุ สิ่งที่จะต้องกระทำ คือ การแสวงหาสาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุนั้นเสีย

3. นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ การกำจัดอวิชชา ขจัดตัณหา ซึ่งเป็นต้นเหตุสิ้นแล้วทุกข์ที่เป็นผลก็ดับสิ้นไป ไม่ถูกตัณหาจุตลากไป ไม่ถูกบีบคั้น ด้วยความรู้สึกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง

4. มรรค วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุด 2 อย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค ความหมกมุ่นในกามคุณ และอัตตกิลมณานุโยค การทรมานตนเองให้เดือดร้อน เป็นกระบวนการวิพัฒนามนุษย์ไปสู่การมีปัญญาจนกระทั่งไม่ต้องอาศัย อวิชา ตัณหา อุปาทาน ในการดำเนินชีวิต

กล่าวสรุปว่า อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์) เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่มีลำดับขั้นตอน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตได้ หน้าที่ของบุคคลที่จะต้องกระทำต่ออริยสัจ 4 คือ ทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ รู้สภาพปัญหา สมุทัย เป็นสิ่งที่ควรละหรือกำจัดให้หมดไป นิโรธ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้งหรือทำให้สำเร็จ และมรรค เป็นสิ่งที่ควรดำเนินการตามหรือปฏิบัติ

พุทธวิธีจิตวิทยาเชิงปฏิบัติ

การรักษาโรคความทุกข์ให้แก่ผู้ป่วยด้วยการลงมือปฏิบัติตามหลักการของสมถะ กัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การให้คำปรึกษาทั้งสองอย่างนี้ มุ่งให้มนุษย์ได้ฝึกพัฒนาตนเองเพื่อช่วยเยียวยาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจให้สูงขึ้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวหลักการของพุทธจิตวิทยาเชิงปฏิบัติดังกล่าวไว้ว่า ภาวนา 2 คือ การเจริญการฝึกอบรมการทำให้เกิดให้มีขึ้น ได้แก่ 1) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบหรือการฝึกสมาธิ 2) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงหรือการ เจริญปัญญา (สองอย่างนี้ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพรหม และ วิชาภาคิยธรรมในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2546) ซึ่งสมถะและวิปัสสนาก็น่าจะจะได้บรรลุวิชา 3 อภิญญา 6 ทำให้บุคคลนั้นพ้นจากความทุกข์ในที่สุด

การให้การปรึกษาในแบบสมถกรรมฐาน มุ่งเน้นการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็งเพื่อเผชิญกับความทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ทำจิตให้ปราศจากนิเวศทั้งหลาย ส่วนการให้คำปรึกษาแบบวิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเน้นการฝึกจิตให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตด้วยการกำหนดให้จิตให้เกิดสมาธิจากนั้นก็ยกขึ้นสู่การพิจารณาด้วยปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่ง

ทั้งหลายจนกระทั่งเข้าสู่การดับทุกข์ในที่สุด ดังนั้น การฝึกจิตให้มีพลังที่เข้มแข็งหรือการฝึกจิตให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของชีวิตแล้ว เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาก็สามารถรู้เท่าทันและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติได้

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาและการพัฒนาคนตามแนวพุทธศาสตร์

1. เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ การพัฒนาปัญญาและในการจะพัฒนาปัญญาได้นั้นจะต้องประกอบด้วย (อาภา จันทรสกุล, 2545)

1.1 การสำรวจตรวจสอบตนเอง เพื่อจะได้มีความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัดไม่พัฒนาจะได้หาวิธีการแก้ไขตามแนวทางอริยสัจ เมื่อแก้ไขปัญหาที่ติดขัดแล้วก็พัฒนาตนเองต่อไปให้เป็นที่ยิ่งที่ดีของตน ให้รู้จักคิด คิดเป็นตามแนวปัญญา ให้มีคุณลักษณะของคนดีที่เป็นคนเต็มคน

1.2 การดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งปัญญาซึ่งเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนถึงขั้นการมีจิตใจเป็นอิสระพ้นจากการครอบงำของกิเลสและความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดีงาม ต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายทั้ง 3 ระดับ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2550)

1.2.1 ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ที่เห็น ๆ กันได้ เฉพาะหน้า ได้แก่ ทรัพย์สิน เกียรติยศหรือฐานะในสังคม การงานอาชีพ มิตร บริวารและชีวิตครอบครัวที่เป็นสุขคือ พึงตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม ประโยชน์ในระดับนี้จะต้องให้เกิดมีขึ้นหรือแสวงหามาด้วยความเพียรและสติปัญญาของตนโดยทางชอบธรรม

1.2.2 ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่เลยจากการมองเห็นกันเฉพาะหน้าเป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตด้านใน คือ มีชีวิตที่ดีงามมีคุณค่า มีคุณธรรมความดีทำให้มีความมั่นใจในคุณค่าชีวิตของตน เริ่มตั้งแต่เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม ดำรงอยู่ในศีลธรรม มีความสงบสุขของจิตใจ มีปัญญารู้เข้าใจโลกและชีวิตพอสมควร การได้สร้างสรรค์บำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ จนมั่นใจในคุณค่าความมีชีวิตที่ดีของตน ไม่หวั่นกลัวต่อความตายและปรโลก คือ มีความมั่นใจในชีวิตเบื้องหน้า จึงไม่กลัวปรโลกนับเป็นประโยชน์ระยะยาว

1.2.3 ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) หรือประโยชน์ชั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งเป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง ไม่ถูกบีบคั้น กำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน จึงอยู่อย่างไร้ทุกข์ เพราะรู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคตินิธมมตาของสังขารทั้งหลาย ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิตตามหลักของพุทธศาสตร์

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีการศึกษาฝึกฝนอบรมตนที่จัดว่าเป็น บัณฑิต ต้องบรรลุประโยชน์หรือจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตอย่างน้อย 2 ชั้นแรก

นอกจากจุดมุ่งหมายทั้ง 3 ระดับแล้ว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต, 2550) ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า การดำเนินชีวิตต้องให้บรรลุจุดมุ่งหมายอีก 3 ประเภท คือ

1) ความไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่นและเพื่อความเป็นผู้พร้อมที่จะบำเพ็ญกิจเพื่อผู้อื่นและกิจทุกอย่างได้ผลดี

2) ประโยชน์ผู้อื่น (ปรัตถะ) คือ การช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้อื่นบรรลุจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตของเขา ได้แก่ ประโยชน์ 3 ระดับ ที่กล่าวมาแล้วนั่นเองเท่าที่เกี่ยข้องกับคนอื่นเป็นผลที่จะช่วยทำให้เกิดขึ้นแก่คนอื่น มุ่งประคับประคองให้เขาสามารถพึ่งตนเองได้โดยการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้ เป็นต้น

3) ประโยชน์ร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย (อุภยัตถะ) คือ การสร้างสรรค์ปัจจัยที่อำนวยให้ทุกคนทุกฝ่ายทั้งสังคมบรรลุจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตทั่วกัน ได้แก่ ประโยชน์ 3 ระดับที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง ที่เป็นผลเกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ๆ หรือแก่สังคมแก่ชุมชน อันเป็นส่วนรวม เช่น ประโยชน์ที่เกิดจากของกลางและกิจส่วนรวม เป็นต้น โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่อันเอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์และการบำเพ็ญปรัตถะของทุก ๆ คน

2. เป้าหมายของการพัฒนาคนตามแนวพุทธศาสตร์ คือ อิสระภาพหรือความหลุดพ้น (วิมุตติ) ได้แก่ ความปลอดโปร่ง เป็นอิสระ ภาวะที่พ้นจากความบีบคั้น ขัดข้อง พ้นจากทุกข์ ภาวะที่เป็นไทแก่ตัวซึ่งทำให้พร้อมที่จะทำ (และไม่ทำ) การใด ๆ ได้ตามที่ต้องการหรือเห็นสมควรอย่างอิสระ สำหรับอริสราภาพนี้ ได้อธิบายไว้ 4 ด้านสรุปได้ ดังนี้ (พระเทพเวที, 2532)

2.1 อิสระภาพทางกาย หรือ อิสระภาพพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ อิสระภาพของกายที่ปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนในทางธรรมชาติ หรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น

โรคภัยไข้เจ็บ การมีปัจจัย 4 เพียงพอที่จะหลุดพ้นจากความยากจนแร้นแค้นขาดแคลน ไม่มีภัยธรรมชาติเบียดเบียนหรือมีแต่พอจะป้องกันแก้ไขได้ ตลอดจนการรู้จักใช้เทคโนโลยีอย่างถูกต้องเป็นคุณประโยชน์

2.2 อิสราภาพทางสังคม หรือเกี่ยวกับศีล คือ ความปลอดพ้นจากการบีบคั้นเบียดเบียนระหว่างมนุษย์พ้นจาก ความอยุติธรรม การเอาผิดเอาเปรียบ การข่มเหงแย่งชิง มีอาชีพคืออาชีพที่ประกอบได้โดยสุจริต ดำรงชีวิตอย่างโปร่งโล่ง ไม่ว่างงาน พึ่งตนได้ รวมไปถึงถึงความหลุดพ้นจากความบีบคั้นในการใช้สติปัญญา สามารถแสดงออกซึ่งความคิดเห็นอันเป็นผลแห่งสติปัญญานั้นโดยเสรี ซึ่งสัมพันธ์กับอิสราภาพทางปัญญาในข้อสุดท้ายด้วย

2.3 อิสราภาพทางจิตใจ เช่น มีจิตใจที่มีคุณธรรมมีความเข้มแข็งมั่นคง ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำ ไม่มีความโศก ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมองเบิกบาน เป็นสุข

2.4 อิสราภาพทางปัญญา คือ ภาวะที่มีการรับรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่เอนเอียงด้วยอคติ รู้จักคิดคิด เป็นด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ มีความคิดวินิจฉัยที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นทาสของกิเลส ใช้ปัญญาคิดการต่าง ๆ โดยบริสุทธิ์ใจ ไม่มีเงื่อนไขหรือกิเลสเคลือบแฝง ตลอดจนรู้แจ้งสัจธรรมถึงขั้นหลุดพ้นจากความทุกข์อันเกี่ยวเนื่องกันกับอิสราภาพทางจิตใจ

สรุปได้ว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ก็คือพัฒนาปัญญาและในการที่จะพัฒนาปัญญาได้นั้นต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายทั้ง 3 ระดับ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน (พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม) ประโยชน์เบื้องต้น (มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณธรรมความดี) และประโยชน์สูงสุด (ความหลุดพ้น) ตลอดจนต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมาย 3 อย่าง คือ ประโยชน์ตน การบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตของตน ประโยชน์ผู้อื่น การช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่นให้บรรลุจุดหมายแห่งชีวิต และประโยชน์ร่วมกัน การสร้างสรรค์ปัจจัยอำนวยให้ทุกคนในสังคมบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตโดยทั่วกัน ตลอดจนการพัฒนาตนสู่อิสราภาพแห่งความหลุดพ้น (วิมุตติ)

ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

1. เป็นกัลยาณมิตรกับผู้รับคำปรึกษา คือ มีลักษณะตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2551) แสดงไว้ดังนี้

1.1 ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม มีบุคลิกภาพที่ชวนเข้าไปปรึกษา ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ต้องการจะปรึกษาพูดคุยด้วยเอาใจใส่ผู้รับคำปรึกษา

1.2 ครู น่าเคารพ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ น่าไว้วางใจ น่านับถือ น่าเชื่อถือ หนักแน่น อบอุ่น ปลอดภัย

1.3 ภาวนีโย น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง เป็นผู้ที่มีภูมิรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญาสูง เป็นผู้ที่มีการศึกษาพัฒนาตนดีแล้ว ทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึกพอใจภูมิใจที่ได้เข้าไปใกล้ชิด และเห็นว่าเป็นคนที่น่าเอาอย่าง

1.4 วตตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีทักษะในการพูดจาสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ พูดได้น่าฟัง พูดได้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาในวัยต่าง ๆ

1.5 วจนกขโม อุดหนุนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งรับฟังคำปรึกษา ชักถาม อุดหนุนฟังได้ ไม่เบื่อ อุดหนุนต่อการระบายความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา อุดหนุนการพูดซ้ำ ๆ ในเรื่องทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา การรู้จักฟังจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ข้อมูลเพียงพอ ได้รู้เหตุปัจจัยของปัญหา ได้รู้จักตัวผู้รับคำปรึกษาว่าเขาคิด รู้สึกและมองปัญหานั้น ๆ อย่างไร

1.6 คมกิริยจ กถิ กตตา แกล้งเรื่องเล็กซึ่งได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาที่ซับซ้อน หรือเล็กซึ่ง ผู้ให้การปรึกษาก็สามารถอธิบายแจกแจงเนื้อหาเรื่องราวและประเด็นต่าง ๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ไขต่าง ๆ ได้อย่างกระจ่างชัดเจน เข้าใจง่าย อะไรที่เป็นเรื่องซับซ้อนก็สามารถนำมาจัดลำดับอธิบายเชื่อมโยงให้เข้าใจได้โดยง่าย

1.7 โน จภูฐานเน นิโยชเย ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีทิศทางหรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตน รวมทั้งช่วยวางวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสมที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมของตน แล้วสามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่ชักจูงผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความเสียหายด้วยการแนะนำวิธีการที่ไม่ถูกต้อง หรือชักจูงไปนอกเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ใช่สาระที่แท้จริงที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาพ้นจากทุกข์หรือปัญหาที่เขาประสบอยู่ (อาภา จันทรสกุล, 2545)

2. เป็นผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมภายในจิตใจ คือ เป็นผู้ที่มีลักษณะผู้มีพรหมวิหาร 4 เป็นพื้นฐานจิตใจ ดังนี้

2.1 เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข ต้องการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาประสบความสำเร็จ

2.2 กรุณา ความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใส่ใจที่จะบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้อื่น

2.3 มุทิตา ความยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จองงามก็ พลอยยินดีไปกับเขาด้วย

2.4 อุเบกขาความวางใจเป็นกลาง มองเห็นความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคงมองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติตามความเที่ยงธรรม

3. เป็นผู้แสดงออกภายนอกด้วยลักษณะของสังคหวัตถุธรรม 4 ประการ คือ การปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ทาน การให้ ผู้ให้คำปรึกษามีเจตนาที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยการสร้างความเข้าใจอันดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษาจึงจะเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาได้ และให้กำลังใจ ความรักความเมตตา และแนวคิดที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต

3.2 ปิยวาจา วาจาพูดดีมีน้ำใจ กล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวาน ปราศร้ยยิ้มแย้มแจ่มใสสื่อสารสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาด้วยความเข้าใจสามารถแนะนำอธิบายให้เข้าใจ ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต และสามารถพัฒนาตนเองได้

3.3 อัตถจริยา ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์และมีจิตใจประสงค์ที่จะช่วยเหลือหรือบำเพ็ญประโยชน์ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

3.4 สมานัตตตา ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอทั้งในชนทั้งหลาย และการทำตนให้เป็นกันเองเข้ากันกับผู้รับคำปรึกษา วางตนอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตัวเหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึก ว่า ผู้ให้คำปรึกษา รู้สึกร่วมสุขร่วมทุกข์กับเขา

สรุปว่า ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ต้องเป็นผู้มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร ประกอบด้วยน่ารัก น่าไว้วางใจ น่าเจริญใจ รู้จักพูด รู้จักฟัง อธิบายเรื่องที่ซับซ้อนได้ และไม่ชักจูงในทางที่เสื่อมเสีย เป็นต้น เป็นผู้ที่มีพรหมวิหารธรรม ประกอบด้วย มีเมตตา กรุณา มุทิตาต่อผู้อื่น และมีอุเบกขา ตลอดจนเป็นผู้มีสังคหวัตถุธรรม มีการให้ การพูดจาไพเราะ การช่วยเหลือสังคม และทำตนเป็นกันเอง วางตนอย่างสม่ำเสมอ

ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ขั้นตอนและกระบวนการของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นไปตามแบบ อริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้ง ภาทพฤษฏีและภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาระบบแห่ง เหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคนประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล, อ่างแล้ว)

ขั้นที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำผู้รับ คำปรึกษาใช้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 และหลักพรหมวิหารธรรม 4 ในการสร้างสัมพันธภาพ กับผู้รับคำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของ ปัญหา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่า ปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้ คำปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยามาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 2 การสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ ตรวจค้นหามูลเหตุหรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายที่ ต้องการให้ชัดเจน ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับคำปรึกษา เช่น ผู้รับคำปรึกษาต้องการ อะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับคำปรึกษาควรต้องการและสามารถต้องการ ชีวิตของผู้รับ คำปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น ผู้ให้ คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป หรือ ตัวกระบวนการของการแก้ปัญหาก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลักย่อยในขั้นการ แก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 การจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย เมื่อผู้รับคำปรึกษามี ความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็ช่วย แนะนำผู้รับคำปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุตามเป้าหมายที่ วางไว้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมในการนำไปปฏิบัติ การจัดวาง

วิธีการแก้ไขปัญหาคควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่ต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับเป้าหมายและหลักการทั่วไปของพุทธศาสตร์แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหาลงมือต่อไป หรือนำไปปฏิบัติต่อไป ผู้รับคำปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบ มีพยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาเพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่าง ๆ ที่ได้วางไว้ นั้นว่า ปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ หรือไม่ อย่างไร

กล่าวสรุป วิธีการหรือกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์เชื่อมโยงกับลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาตามแบบอริยสัจ คือ ขั้นที่ 1 เป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษามีลักษณะของกัลยาณมิตร มีพรหมวิหารธรรม สนใจผู้รับคำปรึกษาด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังปัญหา เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้รับคำปรึกษา ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์เหตุแห่งปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาทำความเข้าใจถึงประเด็นที่เขาติดขัดด้วยตนเอง รวมทั้งสาเหตุที่เป็นปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขให้หมดไป ขั้นที่ 3 ระบุเป้าหมายให้ชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนทั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหามีอยู่และเป้าหมายของการพัฒนาตน และขั้นที่ 4 วิธีการแก้ปัญหเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหและวิธีการพัฒนาตนเอง

บทสรุป

พุทธจิตวิทยา เป็นวิธีการหรือกระบวนการของพระพุทธเจ้าที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจของบุคคลผู้มีความทุกข์ให้คลายจากทุกข์ คลายโศกหรือพ้นจากความทุกข์ได้ ด้วยตนเอง ตลอดจนช่วยพัฒนาจิตใจของบุคคลให้ดำรงอยู่กับการเปลี่ยนแปลงและเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้าใจและรู้เท่าทัน โดยที่พระองค์ทรงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้ทาง การให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยานั้นใช้หลักอริยสัจมาเป็นแนวคิดการให้คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ของบุคคล พุทธจิตวิทยาทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดพัฒนาและมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านพฤติกรรม เปลี่ยนจากการประพฤติดชั่วมาเป็นการประพฤติดี การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมจากปฏิกูลกลายเป็นอริยบุคคล ด้านอารมณ์ เปลี่ยนจากอารมณ์โกรธ เกลียด กระทบกระชวย มาสู่อารมณ์ที่สงบเยือกเย็น ด้านจิตใจ เปลี่ยน

จากจิตใจที่หดหู่ วิตกกังวล กระสับกระส่าย และเศร้าโศกอยู่ตลอดเวลาเข้าสู่จิตใจสดใส ร่าเริง และใสสะอาด ด้านทัศนคติต่อโลกและชีวิต เปลี่ยนจากการยึดมั่นถือมั่นไปสู่การปล่อยวาง การเปลี่ยนมุมมองจากมองโลกในเชิงลบมาเป็นเชิงบวก และการมองโลกตามความเป็นจริง เป็นต้น ดังนั้น การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งของพระพุทธรองค์ พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนในการพัฒนา เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของผู้มารับคำปรึกษาไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง และการเข้าถึงพระนิพพานจนสามารถดับความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

รายการอ้างอิง

- ประทีป พิฆทองกลาง. (2556). *รูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร* (วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
พระนครศรีอยุธยา.
- พระครูปลัดมารุต วรมงคล. (2553). *การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก*. (รายงานการวิจัย) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). *การศึกษาที่สากกลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย*. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ : มัชฌิมนิเทศนา/มัชฌิมาปฎิปทา หรือ กฎธรรมชาติดและคุณค่าสำหรับชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. นนทบุรี : บริษัท เอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.
- “_____”. (2545). *พุทธศาสตร์กับการแนะแนว* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- “_____”. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- “_____”. (2550). *ธรรมนุญชีวิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). พุทธธรรมทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุวิริยาศาสตร์.

โสรัจ โปธิ์แก้ว. (2553). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. นครปฐม : บริษัท วี.พรินท์ จำกัด.

อาภา จันทรสกุล. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

“_____”. (2545). เอกสารการสอนชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา
หน่วยที่ 11 หลักธรรมและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Sucaromana, A. (2016). Resilience Quotient: RQ. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 209-220.