

# แนวคิดและทฤษฎีการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

## Theories of Counseling in Buddhist Psychology

พระอนันตชัย อภินนโท (ชั้นโพธิ์น้อย)

Anantachai Abhinando (Khanphonoy)

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: sansab.2222@gmail.com

Retrieved July 28, 2019; Revised August 26, 2019; Accepted December 31, 2019

### บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย และจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในอภิธรรมปิฎก จิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อน สามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย จิตวิทยาตะวันตกศึกษาจิต และกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอก ด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้นศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรม ทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถควบคุมกิเลสได้

**คำสำคัญ :** ทฤษฎี, การให้คำปรึกษา, พุทธจิตวิทยา

### Abstracts

Buddhism considers that the mind (Citta) has the power to control the body, the mind and the body work depend on each other. The Abhidhamma Pitaka, the mind (Citta) of human or animal is delicate and can be categorized in severalty. Western psychology study the mind and the mind process in terms of overt behavior by experiment. Eastern psychology, in contrast, study in terms of practice for mind development by meditation both in concentration development (Samatha) and insight development (Vipassana) to control defilements.

**Keywords :** Theories, Counseling, Buddhist Psychology



## บทนำ

แนวคิดการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ 4 มาช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อด้วยความเมตตาธรรมให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจ สาเหตุของทุกข์ ตลอดจนจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ติงามและเป็นประโยชน์ได้

## ความหมายของพุทธจิตวิทยาการศึกษา

ในกระบวนการด้านผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ผู้มาปรึกษารู้ได้ด้วยตนเอง โดยรู้ว่าอะไรเป็นอกุศลธรรมที่ทำให้เกิดปัญหา และอะไรเป็นกุศลธรรม ที่ทำให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีกุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น มีจิตใจโปร่งเบาสบาย คลายจากความยึดมั่น ทำให้บรรเทาทุกข์ และสามารถ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามธรรม ซึ่งวิธีการตรวจสอบหรือประเมินผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา จึงเป็นการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของตนเองด้วยประสบการณ์ตรงของผู้มาปรึกษาเอง จึงสรุปแนวคิดดังนี้

พระเทพเวที ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้ โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ เป็นหน้าที่ของการแนะนำและการปรึกษา (พระเทพเวที ป.อ. ปยุตโต, 2534: 8)

อาภา จันทรสกุล กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้รับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหา หรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหา และเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม (อาภา จันทรสกุล, 2535: 2)

โสรัช โปธิแก้ว ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา จากภาวะทุกข์ที่กดดัน บีบคั้นจิตใจ ไปสู่สัมมาทิฐิ เข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางออกจากทุกข์ (โสรัช โปธิแก้ว, 2553: 72)



เพริศพรณ แดนศิลป์ กล่าวว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ 4 และกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มเพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ความเข้าใจไปสู่ความประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติ และกฎของความเปลี่ยนแปลงจนสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำจิตใจยกระดับไปสู่สภาวะและแก้ปัญหาได้ (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2550: 112)

ประทีป พีชทองกลาง พุทธวิธีการศึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาซึ่งเป็น ปรโตโมสะและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักการ กระบวนการและวิธีการทางพุทธธรรมมาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจาก 2 ลักษณะ คือ ปัญหาภายนอกใจและปัญหาภายในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การศึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการการศึกษาเข้าใจปัญหาภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือมรรคมงคล 8 (ประทีป พีชทองกลาง, 2556, 147)

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ จิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจและกระบวนการทางจิตใจ มาอธิบายกระบวนการเกิดและดับของความทุกข์ทางใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสำหรับคนในยุคปัจจุบันที่คุ้นเคยกับจิตวิทยา (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์, 2559: 1)

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ และการวิเคราะห์จิตใจอย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน (ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, 2552: 192)

เดอ ลีวา (Padmasiri De Silva, 1993: 30) พบว่า แนวคิดและมุมมองทางพุทธศาสนา (Buddhist Perspective) สามารถนำมาประยุกต์ในการให้การศึกษาแก้ไขปัญหาและพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้คนโดยทั่วไปได้เป็นอย่างดี โดยเขาได้นำเสนอการประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนามาใช้ในการให้การศึกษาใน 4 ประเด็นคือ 1) การให้การศึกษากับผู้มาศึกษาที่นับถือพุทธโดยตรง เพราะมีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตและความเชื่อ 2) การฝึกฝนผู้ให้ศึกษามีความสอดคล้องกับแนวทางและคำสอนทางพุทธศาสนา 3) การศึกษาที่ประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนามุ่งเน้นให้ผู้มาศึกษามีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน 4) แนวคิดทางพุทธศาสนามุ่งให้ผู้มาศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดความปรารถนาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้น้อยลงทำให้ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาได้

กู๊ด (Good) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การศึกษา” ไว้ในบทความการศึกษานี้ว่า การให้การศึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการการศึกษา ในปัญหาทางการศึกษา อาชีพ และปัญหาส่วนตัว ซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล และการแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการให้ศึกษานั้น จะต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง (V.C.Good, 1993: 195)



แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973: 187) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด

ไอวีย์ (Ivey, 1980: 86) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปรกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตน ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชาฟ (Sharf, 2012: 4) การให้การปรึกษาเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คน หรือมากกว่า 1 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาได้เข้าใจ ในความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ที่ทุกข์ทรมานหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ในทฤษฎีบุคลิกภาพและทักษะการให้การปรึกษาในการเข้าไปช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

สรุปโดยภาพรวม พุทธจิตวิทยาการศึกษา หมายถึง เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์และการวิเคราะห์จิตใจ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิต เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา โดยการให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ 4 มีหลักกัลยาณมิตรเป็นผู้แนะนำวิธีคิดแบบโยนิโส-มนสิการ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ให้เกิดปัญญาค้นหาวิธีการดับทุกข์ ให้แก้ไขปัญหและพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตมุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดความปรารถนาลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาได้และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันด้วยตัวของเขาเอง นอกจากนั้นได้สังเคราะห์งานของ อาภา จันทรสกุล (อาภา จันทรสกุล, 2545: 118) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการปรึกษาตามแนว พุทธศาสตร์ว่าคือการพัฒนาปัญญา และการที่จะพัฒนาปัญญาได้นั้น จะต้องประกอบด้วย 1) ต้องสำรวจตรวจสอบตนเอง 2) ต้องดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งปัญญา ซึ่งเป็นวิธีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตรวจสอบตนเอง และเพิ่มความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัดไม่พัฒนาจะได้หาวิธีแก้ไขตามแนวทางของอริยสัจ เมื่อแก้ไขปัญหที่ติดขัดแล้วก็พัฒนาตนเองได้ รู้จักคิดและคิดเป็นตามแนวทางของปัญญา

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนถึงขั้นมีจิตใจเป็นอิสระ พ้นจากการครอบงำ ของกิเลสและความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์ การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดีงาม ต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดมุ่งหมายทั้ง 3 ระดับและ 3 ประเภท พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตโต (พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตโต, 2532: 110) ได้อธิบายจุดหมาย 3 ระดับ และ 3 ประเภทดังกล่าวไว้ สรุปดังนี้ 2.1จุดมุ่งหมาย 3 ระดับ ได้แก่ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ที่เห็น ๆ กันได้เฉพาะหน้าได้แก่ ทรัพย์สิน เกียรติยศหรือฐานะทางสังคม ประโยชน์ในระดับนี้จะต้องให้เกิดมีขึ้นหรือแสวงหามาด้วยความเพียรและสติปัญญาของตนโดยชอบ



ธรรม 2) ประโยชน์เบื้องต้น (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่เลยจากการมองเห็นกันเฉพาะหน้าเป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตด้านใน คือมีชีวิตที่ดีงาม มีคุณธรรมความดีทำให้มีความมั่นใจในคุณค่าชีวิตของตน 3) ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งเป็นสาระแท้ของชีวิต คือการมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้อย่างสิ้นเชิงไม่ถูกบีบคั้น จำกัด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตเป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต

### กระบวนการพุทธจิตวิทยาการปริกษาที่ปรากฏในพระสูตร

การสังเคราะห์หลักฐานในพระไตรปิฎกพบว่าในคิลานสูตร พระพุทธองค์ทรงเยี่ยมไข้ผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ เนื่องด้วยพระองค์ทรงเข้าใจความเป็นมนุษย์ การเกิดทุกข์ การดับทุกข์ที่แท้จริงพระองค์จึงทรงสามารถดูแลผู้ป่วยได้เป็นกระบวนการอย่างงดงาม เริ่มจากกายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลให้จิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวายกระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย แต่ถ้าจิตใจดี มีกำลังใจหรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน อาจทำให้โรคบรรเทาได้ ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหนในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์ทรงดูแลสุขภาพด้านกาย สังคมจิตและปัญญาอย่างเป็นระบบประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้าได้แก่ คนไข้ ผู้พยาบาลหรือผู้ดูแลดุจดั่งกัลยาณมิตร กระบวนการดูแลรักษา ได้แก่การที่ผู้พยาบาลได้ใช้กลวิธีที่กระตุ้นให้คนไข้ได้ใช้วิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการนำไปสู่การปฏิบัติหลักธรรม อย่างมีเป้าหมายเพื่อบรรลุผลทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ โดยมีเป้าหมายเพื่อบรรลุผลทั้งในระดับโลกียะคือ การมีสุขภาพด้านกาย สังคม จิตและปัญญาที่ดีและเป้าหมายในระดับโลกุตตระ คือการบรรลุมรรคผล นิพพาน โดยมีขั้นตอนดังนี้

(1) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีงาม เกิดจากการมีศรัทธาต่อพระพุทธองค์ ผู้ฟังจะเชื่อในคำสอน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เพราะบุคคลผู้มีศรัทธา เมื่อพูดเรื่องศรัทธาก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่ขึงเคียด ไม่แสดงอาการโกรธ ขัดเคือง และไม่พอใจ เพราะบุคคลผู้มีศรัทธานั้น พิจารณาเห็นสัทธาสัมปทาในตน และได้ปิติ ปราโมทย์ ที่มีสัทธาสัมปทานั้นเป็นเหตุฉะนั้น การพูดเรื่องศรัทธาจึงเป็นเรื่องดี สำหรับบุคคลผู้มีศรัทธา” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/157/260-261)

(2) หลักการประเมินปัญหาและวิเคราะห์ปัญหา ดังในปฐมคิลานสูตรท่านได้เสด็จไปหาพระกัสสปะและตรัสถามดังนี้ว่า “เธอยังสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ ทุกขเวทนาทุเลาลงไม่กำเริบขึ้นหรือ อาการทุเลาปรากฏ อาการกำเริบไม่ปรากฏหรือ” พระพุทธองค์ทรงดูแลคนไข้แบบองค์รวม โดยเริ่มจาก ประเมินด้านกาย จิต สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม

(3) หลักการที่เป็นกระบวนการให้การปริกษา ซึ่งพระพุทธองค์ทรงกระตุ้นให้ใช้ปัญญา พิจารณาความเป็นจริงเพื่อให้เกิดการยอมรับ สอนหลักธรรมเพื่อให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอันนำไปสู่เป้าหมายคือหายขาดจากอาพาธนั้น ดังพุทธพจน์ที่ตรัสสอนพระมหากัสสปะ “กัสสปะโพชฌงค์ 7 ประการนี้เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่งเพื่อตรัสรู้ เพื่อ



นิพพานโพชฌงค์ 7 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. สติสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ฯลฯ 7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์เรากล่าวไว้ชอบแล้ว ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”

(4) หลักการวินิจฉัยประเมินผลการปฏิบัติ ดังที่พระมหากัสสปะกล่าวตอบพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค โพชฌงค์ตินัก ข้าแต่พระสุคต โพชฌงค์ตินัก” สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความศรัทธาที่ผู้รับการปรึกษามีต่อตัวผู้ให้การศึกษา อันจะนำผู้รับการศึกษานั้นไปสู่เป้าหมายได้เป็นอย่างดี พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสาธิตนี้แล้ว ท่านพระมหากัสสปะก็มีใจยินดี ชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคหายขาดจากอาพาธนั้น และอาพาธนั้นอันท่านพระมหากัสสปะจะได้ওয়ั้น (ส.ม. (ไทย) 19/195/128) การดูแลคนไข้ตามหลักพุทธศาสนาเป็นการดูแลผู้ป่วยแบบรอบด้านเป็นองค์รวมอย่างมีระบบ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญญาของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและการเผชิญปัญหาต่ำได้ เพราะร่างกายของทุกคนมีการทำงานประสานกันระหว่างกายกับใจ ซึ่งการรักษาใจเป็นสิ่งสำคัญ ในยามเจ็บป่วยการรักษาทางกายเป็นเรื่องของแพทย์แต่การรักษาใจจะต้องเป็นของคนไข้เอง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยแต่ใจของเราจะไม่ป่วยตาม

#### กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาด้วยการประยุกต์หลักอริยสัจ 4

กระบวนการทางพุทธจิตวิทยาการศึกษาด้วยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมนั้น ได้มีนักวิชาการให้แนวคิดไว้มากมาย จึงประมวลสรุปแนวคิดของ อาภา จันทรสกุล ได้เสนอขั้นตอนและกระบวนการของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์นั้น เป็นไปตามแบบอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นวิธีการแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผลเป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล, 2545: 32-33)

(1) หลักการเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา ผู้ให้การศึกษาซึ่งมีหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำผู้รับการปรึกษาให้หลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ และหลักพรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหา ขอบเขตของปัญหา และสภาพของสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้การศึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่นการใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

(2) หลักการสืบสาวเหตุแห่งปัญหา ผู้ให้การศึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ตรวจสอบค้นหามูลเหตุ หรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป



(3) หลักการระบุจุดหมายให้ชัด ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุจุดหมายที่ต้องการให้ชัด หรือระบุจุดหมายของการมาขอรับการปรึกษาให้ชัด ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับการปรึกษาจุดหมายดังกล่าวเป็นไปได้จริงหรือไม่ เป็นไปได้ได้อย่างไร เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการอะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับการปรึกษาต้องการและสามารถจัดการได้ ชีวิตของผู้รับการปรึกษาต้องการอะไร อะไรควรเป็นจุดหมายแห่งชีวิตของผู้รับการปรึกษา เพราะผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจน เกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไป หรือกระบวนการของการแก้ปัญหา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา

(4) หลักการจัดวางการแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามจุดหมาย เมื่อผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธธรรมแล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยแนะนำผู้รับการปรึกษาถึงวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุจุดหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือกรูปวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไปปฏิบัติ การจัดวางวิธีการแก้ปัญหาคควรลงรายละเอียดให้ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และเป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการแผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำในการที่จะแก้ไข กำจัดสาเหตุของปัญหาให้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายและหลักการทั่วไปของพุทธธรรมแล้วให้ผู้รับการปรึกษาเตรียมลงมือแก้ไขปัญหานั้นไป หรือนำไปปฏิบัติต่อไป โดยผู้รับการปรึกษาต้องมีความรับผิดชอบ และมีความเพียรพยายามที่จะปฏิบัติตามวิธีการที่ได้วางไว้ เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับมาพูดคุยปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา เพื่อจะได้ช่วยกันตรวจสอบวิธีการต่าง ๆ ที่ได้วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือจุดหมาย

โสริช โปธิแก้ว (โสริช โปธิแก้ว, 2553: 23) ได้จำแนกกระบวนการของพุทธวิธีการปรึกษาที่ประยุกต์หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นเหมือนแผนที่นำทาง ที่ส่งผลต่อเนื่องต่อแต่ละบุคคล 3 ภาวะดังนี้

(1) การเชื่อมสมาน (Tuning In) หมายถึง การเชื่อมโยงของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้รับบริการ เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับบริการอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับบริการ จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการขึ้น

(2) การพินิจรอยแยก (Identifying Split) หมายถึง การมุ่งค้นหาประเด็นช่องซ่อนเร้นอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ ที่เป็นรอยแยกระหว่างความเชื่อความคาดหวัง ความปรารถนากับความจริงที่ปรากฏในชีวิตของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในพุทธธรรม เพื่อสามารถค้นหาโจทย์ที่เป็นความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ และเอื้อให้ผู้รับบริการได้ประจักษ์รากเหง้าของความทุกข์ในใจนั้น เปรียบเหมือนการค้นพบประตุนำพาผู้รับบริการก้าวออกไปสู่อิสรภาพด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง



(3) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) หมายถึง ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เอื้อให้บริการประจักษ์แจ้งถึงความทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์นั้น โดยอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง และนำพาให้บริการคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นความไม่รู้(อวิชชา) ไปสู่ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เอื้อให้ผู้บริการรู้จักคิด พิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดปัญญา สามารถจัดการแก้ไขความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นด้วยแนวทางปฏิบัติอันเหมาะสม (อริยมรรค) อย่างเข้าใจตามความเป็นจริง นอกจากกระแสการเอื้อบุคคลที่เกิดขึ้น (Personal Process) ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการแล้ว ยังสามารถอธิบายการเกิดขึ้นนี้ผสมผสานไปกับกระแสกลุ่ม (Group Process) ในกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีกระบวนการที่เกิดขึ้นใน 4 ภาวะดังนี้

(ก) เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การเชิญชวนสมาชิกสื่อสารผ่านเรื่องเล่าประสบการณ์ของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ด้วยความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่น ไม่เป็นทางการ

(ข) เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพัน เรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์เรื่องเล่าที่ได้นำมาแบ่งปันสู่กัน

(ค) เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าของสมาชิกที่มีคุณค่าน่าชื่นชมยินดี มาเป็นคุณประโยชน์หล่อเลี้ยงภาวะจิตใจสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข ปลื้มปิติ มีกำลังใจ เกิดความมุ่งมั่นที่จะให้ดำเนินชีวิตในแนวทางอันถูกต้องที่ยังให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม

(ง) เอื้อการแก้ไขปัญหา (Facilitate Problem) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าที่สมาชิกรับรู้และเป็นทุกข์ มีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจมาเรียนรู้ร่วมกันเพื่อคลี่คลาย ค้นหาประเด็นความทุกข์และหาหนทางหรือทางออกจากทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นร่วมกัน

กล่าวโดยภาพรวมจะเห็นว่าเป็นกระบวนการพัฒนาการเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดคุณลักษณะ 6 ประการดังนี้

1) การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับบริการมักจะไม่ค่อยได้ตระหนักรู้ในตนเอง เมื่ออยู่ในกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้บริการค่อย ๆ สังเกต อาจจะได้คำถามของผู้ให้การปรึกษาหรือเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น

2) การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาทำให้ผู้รับบริการได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้น ๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ





3) การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้นซึ่งทัศนคติที่เคยคับแคบหรือเคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้น ชัดเจนขึ้น ผู้รับบริการก็จะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

4) การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ การที่ผู้รับบริการมีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาได้หยิบยกประเด็นในชีวิตผู้รับบริการที่ตึงงอ ที่น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ตึงงอ มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น

5) การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ การที่ผู้รับบริการสามารถเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็นค้างใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตนเอง ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ปัญหาจากผู้ให้การศึกษา เมื่อผู้ให้การศึกษาได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ และนำไปให้ผู้รับบริการได้พิจารณารอยแยกกระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่น และนำไปให้ผู้รับบริการได้เข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้น ๆ

6) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่องนั้น ๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเองในที่สุด

สรุปได้ว่าการให้การศึกษาด้วยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา มาใช้ในการบำบัดทุกข์ประกอบด้วย เป้าหมายของพุทธจิตวิทยาการศึกษา ผู้รับการศึกษา ผู้ให้การศึกษาและปฏิสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อผู้ให้การศึกษาสามารถพัฒนาผู้รับการศึกษาไปสู่เป้าหมายของการศึกษาได้อย่างมีลำดับขั้นตอนอย่างสัมพันธ์กัน

### คุณสมบัติของผู้ให้การศึกษา

หลักการให้การศึกษาถือได้ว่าเป็นคุณสมบัติที่จะต้องพัฒนาให้มีขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระศาสดาผู้เป็นสัพพัญญู ทรงรู้เห็นธรรมทั้งปวง ทรงชนะหมู่มาร มีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล (ขุ.เถรี. (ไทย) 26/722/562) พระพุทธองค์ทรงรักษาสัตว์โลกด้วยวิธีการสอนที่ล้ำเลิศ ทรงเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แต่ละคน สามารถประยุกต์หลักธรรมและให้การการศึกษาที่เหมาะสม สั่งสอนสาวกให้เข้าใจและพัฒนาตนเองได้อย่างยอดเยี่ยม ดังเวรณชกัณฑ์พราหมณ์ได้ฟังข่าวว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปตี รุ่งแจ้งโลก เป็นสารัตถ์ที่ฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระผู้มีพระภาค ผู้ให้การศึกษา



ปรึกษาหรือกัลยาณมิตรเป็นผู้นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานพาผู้รับการปรึกษาจากความทุกข์ไปสู่ความสุข ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจตัวเองตามหลักธรรมค้นพบตัวเองในหลักธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ความเข้าใจนี้จะนำผู้อื่นไปสู่ความเข้าใจชีวิต ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีคุณสมบัติ คือ มีปัญญาและกรุณา ดังนี้

ปัญญาต้องอยู่คู่กรุณาจะนำพาไปสู่เป้าหมายเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล และเพื่อความสุข ปัญญาที่ผู้ให้การปรึกษาต้องมีในการให้การปรึกษา ประกอบด้วย

1) มีความรู้และเข้าใจในเนื้อหา ขอบเขต หลักการที่ใช้ในการสอนอย่างชัดเจน มีปัญญาแตกฉานตามหลักปฏิสัมพันธ์ 4 ดังนี้

- อรรถปฏิสัมพันธ์ ปัญญาแตกฉานในอรรถ หมายถึง เข้าใจข้อความหรือข้อธรรม ต่าง ๆ สามารถขยายแยกแยะออกไปได้ เมื่อหาเหตุก็สามารถเชื่อมโยง กระจายความคิดออกไปลวงรู้ถึงผลต่าง ๆ ได้

- ธรรมปฏิสัมพันธ์ ปัญญาแตกฉานในธรรม หมายถึง เข้าใจข้อความหรือข้อธรรม ต่าง ๆ สามารถจับใจความของคำอธิบาย ที่กว้างขวาง มาเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เมื่อมองเห็นผลต่างที่ปรากฏก็สามารถสืบสาวกลับไปหาสาเหตุได้

- นิรุกติปฏิสัมพันธ์ ปัญญาแตกฉานในนิรุกติ หมายถึง มีความแตกฉานในภาษา ภูษาษาต่าง ๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจง แสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจ และเห็นตามได้

- ปฏิภาณปฏิสัมพันธ์ ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ หมายถึง มีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิด เหตุผลได้เหมาะสมทันกาล มีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่าง ๆ ว่ามีแหล่งที่มา มีประโยชน์อย่างไร สามารถเชื่อมโยงความรู้ทั้งหลายเข้าด้วยกัน สร้างความคิดและเหตุผลขึ้นมาใหม่ได้

2) มีความรู้และเข้าใจผู้รับการปรึกษา ด้วยการเข้าใจธรรมชาติในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และการเกิดดับของทุกข์ที่แตกต่างกันในแต่ละคน

องค์ประกอบของชีวิต ร่างกายประกอบด้วยชั้น 5 สรุปรโดยย่อคือรูปกับนามหรือกายกับใจ รูป คือส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น ใจ ประกอบด้วย เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ สัญญา คือ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือการกำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้น ๆ ได้สังขารคือองค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ประจุแปรการตรัสรู้หรือคิดในใจ และวิญญาน คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ธรรมชาติในการดำเนินชีวิต เนื่องจากชีวิตไม่ได้ตั้งอยู่เพียงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเท่านั้น ชีวิตมีการเคลื่อนไหวสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งต้องสัมพันธ์กันตลอดเวลาโดยผ่าน ช่องทาง มี 2 ชุด ได้แก่ ความสัมพันธ์



ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นช่องทางการรับรู้และช่องทางในการแสดงออก ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ผ่านช่องทางการรับรู้และการเสพ ได้แก่ กายหรือรูป ประกอบด้วย ตา ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการเห็น มอง หรือดู ผ่านช่องทางที่เรียกว่า จักขุทวาร หู ทำหน้าที่รับรู้และเสพด้วยการได้ยินหรือฟัง ผ่านช่องทางที่เรียกว่า โสตทวาร จมูกทำ หน้าที่รับรู้และเสพด้วยการได้กลิ่นหรือดม ผ่านช่องทางที่เรียกว่า ฆานทวาร ลิ้น ทำหน้าที่รับรู้และ เสพด้วยการรู้รสหรือลิ้มหรือชิม ผ่านช่องทางที่เรียกว่า ชิวหาทวาร กายสัมผัส ทำหน้าที่รับรู้และเสพ ด้วยการแตะต้องลูบคลำ สัมผัส ผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร ใจหรือนาม ทำหน้าที่รับรู้และเสพ อารมณ์ทุกประเภทจากทวารทั้ง 5 ผ่านช่องทางที่เรียกว่า มโนทวาร

กายและใจ ทำ หน้าที่ 2 อย่าง คือ หน้าที่รู้ คือรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตาคู รู้ว่าเป็นอะไร ว่าเป็นปากกา เป็นนาฬิกา เป็นดอกไม้ ใบไม้สีเขียว สีเหลือง รูปร่างยาวสั้นใหญ่เล็ก หูได้ยินเสียงว่า ดัง เบา เป็นถ้อยคำ สื่อสารว่าอย่างไร เป็นต้น เรียกก่าย ๆ ว่า ด้านเรียนรู้ หรือศึกษา และ หน้าที่ รู้สึก หรือรับความรู้สึก พร้อมกับรับรู้ข้อมูล เราก็มารู้สึกด้วย บางทีตัวเด่นกลับเป็นความรู้สึก เช่น เห็นแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถูกตาไม่ถูกตา สวยหรือน่าเกลียด ถูกหูไม่ถูกหู เสียงนุ่มนวล ไพเราะหรือดั่งแสบแก้วหูรำคาญ เป็นต้น เรียกก่าย ๆ ว่า ด้านเสพ

ความสัมพันธ์ของกายและใจกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ใจหรือ นาม คือ การคิดของเราต่อสิ่งแวดล้อม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสิ่งทั้งหลายว่าจะเอาอย่างไรแล้วที่ตั้ง เจตนาก่อนจะออกไปสู่การพูดการกระทำ ผ่านช่องทางที่ เรียกว่า มโนทวาร กายหรือรูป ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ การพูด ใช้ถ้อยคำ เจรจาปราศรัยกับคนอื่น ผ่านช่องทางที่เรียกว่า วจิทวาร และการกระทำ โดยการเคลื่อนไหว ใช้อวัยวะทำพฤติกรรมผ่านช่องทางที่เรียกว่า กายทวาร

ภาวะดุลยภาพของกายและใจ กายและใจสัมพันธ์กันอย่างมีดุลยภาพ ชีวิตมนุษย์เรา ประกอบไปด้วยขั้น 5 ซึ่งย่อลงเหลือรูปและนามหรือกายและใจ เมื่อส่วนประกอบเหล่านี้ทำงานได้ ในสัดส่วนที่พอดีชีวิตของเราดำเนินไปได้ด้วยดี เราจะต้องรักษาดุลยภาพให้ได้ทั้งทางกายและใจ ถ้า ปรับให้เกิดความพอเหมาะพอดี มีสมดุลขึ้น ได้สัดส่วนแล้ว ชีวิตนั้นเรียกว่ามีองคภาพอันสมบูรณ์ ก็ เป็นอยู่ ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ซึ่งเป็นหลักที่สำคัญมาก นั่นคือ “ดุลยภาพ” เมื่อกายและใจสัมพันธ์กัน อย่างมีดุลยภาพจะเกิดความสุข ในทางพระพุทธศาสนาชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทาง พระพุทธศาสนานั้นจะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง 2 ประการ คือ

- กายิกสุข ความสุขทางกาย หมายถึง ความสุขที่เป็นความสำราญซึ่งเกิดจากกายสัมผัส เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้อง สัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มที่เรียกว่า ได้รับความกามคุณ 5

- เจตสิกสุข ความสุขทางใจ หมายถึง ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจความเสวยสุขที่ เป็นความสำราญด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง สุขภาวะทั้ง 2 อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้ว



ย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ และยังสามารถหาวิธีหรือแนวทางเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์เหล่านั้นได้อีกด้วย เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่าง ๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้วแต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่ อาการเจ็บป่วยต่าง ๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็ได้เด็ดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่าย ๆ ในระดับคนทั่วไปนั้น แม้ร่างกายจะเจ็บป่วยมากแค่ไหน หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่มีความวิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้ (พระเทพเวที ป.อ. ปยุตโต, 2534: 8)

## บทสรุป

หลักการให้การปรึกษาถือได้ว่าเป็นคุณสมบัติที่จะต้องพัฒนาให้ดีขึ้นโดยตระหนักรู้ในด้านคุณภาพเข้าใจรูปกับนามที่สัมพันธ์กับคุณภาพ หมายความว่าถ้าไม่มีคุณภาพ สุขภาพก็ไม่มีสุขภาพเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับคุณภาพของชีวิต และคุณภาพคือสาระขององค์รวม ถ้าสัดส่วนของกายและใจ ไม่พอดีขาดดุลยภาพเมื่อใดก็เกิดความทุกข์เมื่อนั้น “ความทุกข์” หมายถึงความรู้สึกนึกคิดที่มีความขัดแย้ง บีบคั้นบกร่องไม่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความหมายของคำว่า “ทุกข์” นี้ว่า “ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ พยาธิเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ ความประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้อารมณ์ที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์” จึงกล่าวได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาหรือกัลยาณมิตรเป็นผู้นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานพาผู้รับการปรึกษาพ้นภาวะของความทุกข์ จากความทุกข์ไปสู่ความสุข ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจตัวเองตามหลักธรรมค้นพบตัวเองในหลักธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งด้วยการตื่นรู้ ความเข้าใจนี้จะนำผู้อื่นไปสู่ความเข้าใจชีวิต ทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาให้การปรึกษาอย่างเหมาะสม



## เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2555). *พุทธวิธีการสอน*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสน์กับการแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- \_\_\_\_\_. (2532). *เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2550). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”. *สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญศรีพรรณ แดนศิลป์.(2550). “ผลการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทีป พืชทองหลาง. (2556). “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”. *พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วันวิสาข์ ทิมมานพ. (2559). “กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โสรัจ โปธิ์แก้ว. (2553). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. นครปฐม: บริษัท วี.พี. จำกัด.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- De Silva. P.. (1993).“Buddhism and counseling”. *British Journal of Guidance andCounselling*. Vol. 21 No. 1.
- V.C.Good. (1993). *Dictionary of Education*. New York : McGraw – Hill Book Company.
- C.H.Patterson. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2<sup>nd</sup> ed.. New York : Harper & Row, Publisher.
- Allen E Ivey. and Lynn Synek Dawning. (1980). *Counseling and Psychotherapy : Skills. Theories and practices*,( New Jersey : Prentice-Hall Inc..
- Richard S. Sharf. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. 5<sup>th</sup>ed. CA: A Division of Cengage Learning, Inc.