

ศาสตร์พระศาสดา: ศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษา เพื่อการเยียวยาจิตใจอย่างยั่งยืน

The Buddha's Science: The Buddhist Psychological Counseling can sustainably heals the Mental Problems



ประทีป พิชทองกลาง

PrateepPeuchthonglang

คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.

Faculty of Business Administration and Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Lanna.

Email: Khun_Jedrin@hotmail.com.

บทคัดย่อ

“ศาสตร์พระศาสดา” คือ องค์ความรู้จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบและแสดงไว้ในพระไตรปิฎก ร่วมสมัยและทนต่อการพิสูจน์มาอย่างยาวนาน บทความนี้ นำเสนอการบูรณาการศาสตร์พระศาสดากับศาสตร์การศึกษาทางจิตวิทยา ค้นพบองค์ความรู้ว่า ศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษา คือ กระบวนการแห่งปรโตโมสะที่บูรณาการศาสตร์วิธีสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ที่เกิด 2 ลักษณะ คือ ภายนอกใจ และภายในใจ โดยมีจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ คือ (1) สกตปัญหา (2) เยียวยาคนทุกข์ (3) เพิ่มสุขยั่งยืน โดยผู้ให้การศึกษาต้องพัฒนาตนเองให้มีคุณสมบัติ 6 ข้อ คือ (1) บุคลิกภาพชื่นตา (2) วาจาชื่นใจ (3) จิตใจมั่นคง (4) วางตนสม่ำเสมอ (5) ค้นเจอความแตกต่าง (6) วางกรุณาในเพื่อนมนุษย์ และคุณธรรม 3 ประการ คือ (1) พรหมวิหารธรรม (2) สังคหวัตถุธรรม (3) สัมปยุตธรรม สำหรับหลักธรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือของพุทธจิตวิทยาการศึกษา คือ (1) อริยสัจ (2) โยนิโสมนสิการ โดยมีกระบวนการศึกษาที่บูรณาการกับศาสตร์จิตวิทยาการศึกษาตะวันตก 2 กระบวนการ เพื่อใช้เยียวยาจิตใจของผู้ที่มีความทุกข์อย่างยั่งยืนต่อไป

คำสำคัญ: ศาสตร์พระศาสดา; พุทธจิตวิทยา; การศึกษา; เยียวยาจิตใจ

Abstract

“The Buddha’s Science” is the Buddha’s knowledge discovered and laid down in Tipitaka can be seen from the past till the present. This paper aims to present the integration of the Buddha’s science and psychological counseling. It was found that the Buddhist psychological counseling is the process of hearing or learning from others (Paratoghosa) integrated with the Buddha’s teachings to heal people who have either bodily or mental sufferings at three levels, namely, 1) to know the suffering, 2) to heal the suffering, and 3) to enhance the sustainable happiness. The Buddhist psychological counselors have to develop themselves to have six characteristics: 1) good character, 2) sweet speech, 3) firm mind, 4) even and equal treatment, 5) to find out the differences, and 6) to have compassion for human beings; and three virtues: 1) the four divine states of mind (Brahmavihàra), 2) the four objects of sympathy (Saïgahavatthu), and 3) the seven qualities of a good man (Sappurisadhamma). The tools of the Buddhist psychological counseling are 1) the four Noble Truths (Cattàri Ariyasaccàni), and 2) Systematic Attention (Yonisomanasikàra). There are two processes of Buddha’s science and western psychological counseling to heal the mental problems sustainably.

Keywords: Buddha’s Science; Buddhist psychology; Counseling; Healing the mental problems

บทนำ

ศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษา คือ ศาสตร์แห่งการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องมีผู้มาชี้แนะและให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้ โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวและการปรึกษา (P.A. Payutto, 1999) พุทธจิตวิทยาการศึกษาเป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มารับการศึกษากับผู้ให้การปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อมและปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้ศิลปะวิธีและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและจุดหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมพระพุทธเจ้าทรงช่วยให้ผู้ที่มีปัญหามีความชัดเจนในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวของเขาเอง และมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องเป็นกรณีตัวอย่างไว้อย่างชัดเจน เช่น การให้การปรึกษา แก่นางปฏาจารา และนางกิสาโคตมี เป็นต้น

ศาสตร์พุทธจิตวิทยาการศึกษานี้ คือ ศาสตร์แห่งพระศาสดา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ มีปัญหา ด้วยวิธีการที่เรียกว่า การเทศนา หรือการแสดงธรรมอบรมสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนา เทศนาคือ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) บุคลาธิษฐานเทศนา เทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้ง เทศนาอ้างธรรมแสดงโดยยกคนขึ้นอ้าง ยกคนเป็นหลักฐานในการอธิบาย 2) ธรรมาธิษฐานเทศนา เทศนามีธรรมเป็นที่ตั้งเทศนาอ้างธรรมแสดงโดยยกหลักตัวสภาวะขึ้นอ้าง นอกจากนั้น เทศนา ยังหมายถึงการชี้แจงแสดงความ การยกตัวอย่างคน หรือธรรมะมาอธิบาย เป็นการบ่งบอกถึงลักษณะและวิธีการในการช่วยเหลืออย่างเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้ทุกข์ และมีปัญหา ด้วยการชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้ทุกข์ และมีปัญหา สามารถดับทุกข์ของตนเองได้ ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ สอดคล้องกับครรชิตแสนอุบล (Saenubol, 2010) และประทีปพิชทองกลาง (Peuchthonglang, 2014; 2016) ได้เสนอไว้ว่า พุทธวิธีการปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นปรโตโมสะ ตามหลักองค์ประกอบของหลักธรรมในหัวข้อการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมนำหลักพุทธธรรมทั้งหลักการ กระบวนการและเทคนิควิธีการมาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีความทุกข์เพราะอวิชชา คือ ความไม่รู้เท่าทันและไม่รู้แจ้งตามความเป็นจริงให้เกิดสติปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุของทุกข์ที่แท้จริง จนทำให้ผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะลดความทุกข์ลง พร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง 3 ด้าน ด้านใดด้านหนึ่ง คือ ด้านความคิด พฤติกรรมและด้านอารมณ์ความรู้สึก สำหรับเพริศพรรณ แดนศิลป์ (Daensil, 2007) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ 4 และกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มเพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม ความคิด ความเข้าใจไปสู่ความประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติ และกฎของความเปลี่ยนแปลงจนสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำจิตใจยกระดับไปสู่สภาวะและแก้ปัญหาได้

บทความนี้นำเสนอศาสตร์พระศาสดา ซึ่งเป็นศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาซึ่งเป็นปรโตโสและมิภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร โดยนำเสนอเป้าหมายคุณสมบัตินุคุณธรรม หลักธรรม และกระบวนการแห่งศาสตร์พุทธจิตวิทยาการศึกษามาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจากปัญหายานอกใจและปัญหายภายในใจ ช่วยให้ผู้มารับการศึกษาเข้าใจปัญหาภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตนเองตามทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ 8 ได้ต่อไป

เป้าหมายแห่งศาสตร์พุทธจิตวิทยาการศึกษา

โรคทุกข์เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ดังปรากฏในโรคสูตร ความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกาย ตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้น ท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (Thai Tipitaka/21/217/392) เพราะฉะนั้น ผู้ที่มาปรึกษากับพระพุทธเจ้าก็เพื่อต้องการรักษาโรคทุกข์ของตนเอง จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการให้การศึกษาวิธีพุทธจึงอยู่ที่การดับทุกข์เท่านั้น ดังพุทธดำรัสในอลคัณฑุปมสูตร ความว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์” (Thai Tipitaka/12/264/554) พระพุทธองค์ต้องการให้บุคคลที่มีโรคทุกข์ได้พัฒนาตนเองให้สูงขึ้นมีความสามารถในการเรียนรู้ แก้ไขและป้องกันโรคทุกข์ด้วยตนเอง และสามารถพลิกฟื้นชีวิตของตนเองให้พ้นจากโรคทุกข์ทั้งปวง พ้นจากวงจรการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เข้าสู่พระนิพพาน ดังที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปฏิกหลายเรื่อง หลายวาระซึ่งจะพบว่าบุคคลที่มาขอรับการปรึกษาชีวิตจากพระพุทธเจ้าแล้ว จะมีโอกาสบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง หรือสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ได้ จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาวิธีพุทธนั้นมีขั้นตอน 3 ประการดังนี้

ก. สกัตปัญหา การให้การศึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์นั้น พระพุทธองค์ทรงให้การศึกษาเพื่อช่วยให้ภิกษุตระหนักและเล็งเห็นปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันเป็นผลมาจากการไม่สำรวม ไม่เห็นคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งต่างๆ รวมทั้งต้นตอของปัญหานั้นๆ พระพุทธองค์ทรงให้การศึกษาเพื่อสกัดปัญหาโรคทุกข์ ไว้ 3 ประการดังนี้

1) **แสดงคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งนั้น** โดยเฉพาะในกรณีที่พระภิกษุทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมกับสมณเพศและละเมิดพระวินัยที่พระองค์บัญญัติเอาไว้ อันนำมาซึ่งข้อครหา ตินนินทาในหมู่สงฆ์ พระพุทธองค์จึงทรงแสดงคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งนั้นๆ เช่น พระองค์ชี้ให้เห็นคุณค่าของการฉันอาหารเพียงมือเดียวแก่พระภัททาลิ ในภัททาลิสสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อ

ฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาทน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาทน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ” (Thai Tipitaka/13/150/614) อีกตัวอย่างหนึ่งในกัฏฐกคฺคสูตร พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญคุณของการไม่ฉันอาหารในเวลากลางคืน ความเป็นว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็รู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาทน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ มาเถิด ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็จงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลาย เมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาทน้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ” (Thai Tipitaka/13/201/614)

2) สกตปัญหาดังแต่ต้นพระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นภัยแห่งความแตกสามัคคีในหมู่สงฆ์ซึ่งเรื่องราวส่วนใหญ่มักเกิดจากความเข้าใจผิดของภิกษุด้วยกันเอง หรือต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แล้วนำมากราบบังคมทูลแก่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงตรัสประชุมสงฆ์เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจก่อนที่ปัญหานั้นจะลุกลามขึ้นต่อไป ดังทรงแสดงในมหาปริณิพพานสูตรความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจะแสดงอุปทานิยธรรม 7 ประการแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสดังนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย 1) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังหมั่นประชุมกันเนืองนิตย์ ประชุมกันมากครั้ง 2) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังพร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจที่สงฆ์จะพึงทำ 3) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่บัญญัติสิ่งที่เรามิได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่เราได้บัญญัติไว้แล้ว ถือปฏิบัติมันตามสิกขาบทที่เราบัญญัติไว้แล้ว 4) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังสักการะ เคารพ นับถือ บูชาภิกษุผู้เป็นเถระ เป็นรัตตัญญู บวชมานานเป็นสังฆปริณายก และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง 5) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งต้นหาก่อให้เกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว 6) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังเป็นผู้มุ่งหวังเสนาสนะป่า 7) ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังตั้งสติไว้ในภายในว่า ทำอย่างไร เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มาแล้ว พึงอยู่อย่างผาสุก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังมีอุปทานิยธรรมทั้ง 7 ประการนี้อยู่ และใส่ใจอุปทานิยธรรมทั้ง 7 ประการนี้อยู่” เป็นต้น (Thai Tipitaka/10/370/83)

3) ให้สำรวมระวังไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้น พระพุทธองค์ทรงต้องการให้ภิกษุทั้งหลายสำรวมระวัง ให้มีสติทั่วพร้อมเพื่อสกัดปัญหาไม่ให้เกิดขึ้น โดยให้สำรวมอินทรีย์เพื่อมิให้เกิดกิเลส ตัณหา และอกุศลธรรมครอบงำได้ รวมทั้งการไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเน้นการใช้ปัญญาพิจารณาก่อนที่จะกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป และทรงให้การปรึกษาเพื่อใช้เป็นหลักในการประพฤติพรหมจรรย์และการดำเนินชีวิตอีกด้วย ดังตัวอย่างในปิณฑปาติกสูตร ภิกษุจำนวนมากกลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันอาหารเสร็จแล้ว มานั่งประชุมพร้อมกันในกเณรมณชป ได้สนทนา อันตรกถาขึ้น (ถ้อยคำที่เป็นอันตรายต่อการประพฤติพรหมจรรย์) พระพุทธเจ้าทรงตำหนิภิกษุเหล่านั้นในเรื่องที่เพิ่มความทะยานอยากในกามคุณ 5 และทรงตรัสธรรมเพื่อให้ภิกษุทั้งหลายนำไปปฏิบัติ ความว่า “เทวดาทั้งหลายย่อมเคารพภักษิ์ ผู้ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ผู้เลี้ยงตน ไม่เลี้ยงคนอื่น ผู้คงที่” (Thai Tipitaka/25/225/784-785)

การปรึกษาของพระพุทธเจ้าเพื่อสกัดโรคทุกข์ทั้ง 3 ประการนั้น สามารถป้องกันโรคทุกข์ให้แก่หมู่ชนต่างๆ มากมาย สามารถแนะแนวทางให้เดินสู่เส้นทางแห่งพระอริยะได้อย่างดียิ่ง

ข. เยียวยาคนทุกข์ การเยียวยาคนที่มีปัญหาโรคทุกข์นั้นพระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสมการเยียวยา 2 ขั้นตอน ดังนี้

1) เยียวยาเพียงชั่วคราว ในวิสาขาสู่ตร พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาแก่นางวิสาขผู้เศร้าโศกเสียใจเพราะหลานเสียชีวิต แต่การให้การปรึกษานั้น ทรงใช้การยับยั้งเยียวยาเพียงชั่วคราวเท่านั้น (ใช้ธรรมข่มไว้) ซึ่งปัญหานั้นอาจเกิดขึ้นได้อีก ไม่สามารถเยียวยาได้อย่างถาวร พระพุทธองค์ตรัสถามว่า

“วิสาขา ชาวกรุงสวตถิเสียชีวิตลงแต่ละวันมากเท่าไร” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ชาวกรุงสวตถิเสียชีวิตลงแต่ละวัน 10 คนบ้าง 9 คนบ้าง 8 คนบ้าง 7 คนบ้าง 6 คนบ้าง 5 คนบ้าง 4 คนบ้าง 3 คนบ้าง 2 คนบ้าง 1 คนบ้าง กรุงสวตถิจะไม่ว่างเว้นจากคนที่เสียชีวิตเลย พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “วิสาขา เธอเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร เธอมีต้องมีผ้าเปียก ผมเปียก ทุกครั้งทุกคราวหรือ” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก พระพุทธเจ้าข้า มีลูกและหลานมากขนาดนั้น หม่อมฉันก็พอใจแล้ว พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “วิสาขา ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 100 ก็มีทุกข์ 100 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 90 ก็มีทุกข์ 90 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 80 ก็มีทุกข์ 80 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 70 ก็มีทุกข์ 70 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 60 ก็มีทุกข์ 60 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 50 ก็มีทุกข์ 50 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 40 ก็มีทุกข์ 40 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 30ก็มีทุกข์ 30 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 20 ก็มีทุกข์ 20 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 10 ก็มีทุกข์ 10 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 9 ก็มีทุกข์ 9 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 8 ก็มีทุกข์ 8 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 7 ก็มีทุกข์ 7 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 6 ก็มีทุกข์ 6 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 5ก็มีทุกข์ 5 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 4 ก็มีทุกข์ 4 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 3ก็มีทุกข์ 3 ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก 2 ก็มีทุกข์ 2 ผู้มีสิ่งเป็นที่รักเพียง 1 ก็

มีทุกข์เพียง 1 ผู้ไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ก็ไม่มีทุกข์ ซึ่งเราเรียกว่า ผู้หมดความโศกปราศจากกิเลสจุจลลี ไม่มีความคับแค้นใจ” แล้วทรงอุทานว่า “ความคร่ำครวญ และความทุกข์หลากหลายมีในโลกนี้ ย่อมเกิดมิได้ เพราะอาศัยสิ่งเป็นที่รัก เมื่อไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ความเศร้าโศกเป็นต้นเหล่านี้ ก็ไม่มี เพราะฉะนั้น คนที่ไม่มีสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ จึงชื่อว่ามีความสุข ปราศจากความเศร้าโศก ดังนั้น ผู้ปรารถนาความไม่เศร้าโศก ปราศจากกิเลสจุจลลี จึงไม่ควรยึดสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ” (Thai Tipitaka/25/784/240-341)

2) เยียวยาอย่างถาวร พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้มีปัญหาโรคทุกข์ เพื่อให้สามารถประพฤติธรรม บรรลุธรรมให้พ้นเสียจากโรคทุกข์ด้วยธรรมโอสธ เป็นการเยียวยาโรคทุกข์อย่างถาวร เต็ดขาด โรคทุกข์ไม่สามารถเบียดเบียนจิตใจเขาได้อีก ดังปรากฏในเรื่องของพระอัสสชิ ท่านอาพาธป่วยหนัก พักอยู่ที่ภักสภาราม พระพุทธองค์ทราบข่าวว่าท่านมีความทรมานทุกข์มากเพื่อเสื่อมจากสมาธิ จึงเสด็จไปเยี่ยมท่าน แล้วทรงตรัสสอนให้พิจารณาชั้น 5 ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา และสอนให้พิจารณาว่า เวทนา 3 (สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา) ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่นไม่น่าเพลิดเพลิน ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุพระอรหัตต์ (Thai Tipitaka/25/784/240-341) การเยียวยาโรคทุกข์ของพระพุทธเจ้าทั้งการเยียวยาชั่วคราว และการเยียวยาอย่างถาวร สามารถสร้างคุณอนันต์ให้เกิดแก่มวลหมู่สัตว์ สามารถพึ่งพาตนเองได้ และแก้โรคทุกข์ได้ด้วยตนเอง ประสบผลสำเร็จในเส้นทางแห่งพระอริยะได้อย่างงดงาม

ค. เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอกซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกายอารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณดังนี้

1) พัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย พระพุทธเจ้าให้การปรึกษาศุภบุคคลเพื่อไม่ให้ยึดติดในรูปร่างของตนหรือของบุคคลอื่นให้พิจารณาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และให้เข้าใจว่า สังขารทั้งหลายประกอบขึ้นด้วยธาตุ 4 มีภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่จีรังยั่งยืน เสื่อมไปเป็นธรรมดา ดังปรากฏในวัคคกิลสูตร (Thai Tipitaka/25/784/240-341) ความว่า พระวัคคกิลกำลังอาพาธหนัก มีความประสงค์จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่ไม่มีกำลัง พระพุทธเจ้าทรงทราบข่าวจากภิกษุทั้งหลาย จึงเสด็จไปเยี่ยม พระวัคคกิล และตรัสสอนท่านว่า ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ที่จะมาจ้องดูร่างกายอันเปื่อยเน่าผุพังนี้ วัคคกิล ผู้ใดเห็นธรรม ผู้ นั้นชื่อว่าเห็นเรา และทรงตรัสสอนให้พระวัคคกิลพิจารณาชั้น 5 ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต่อมาพระวัคคกิลก็ได้บรรลุพระอรหัตต์

2) พัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์ของบุคคลให้มีความมั่นคง ไม่เป็นทุกข์กับสภาพที่ตนได้รับ หรือไม่หวั่นไหวต่อคำพูดที่ติฉิน นินทาหรือแม้แต่คำสรรเสริญเยินยอ ดังตัวอย่างในพรหมชาลสูตร (Thai Tipitaka/9/15/13) ที่พระพุทธเจ้าทรงปรารภคำติเตียนพระรัตนตรัยของสุปปิยะปริพาชก และคำสรรเสริญพระรัตนตรัยของพรหมทัตตมานพผู้เป็นศิษย์ที่พวก

ภิกษุได้ยื่นเข้าแล้วนำมาสนทนากัน พระพุทธองค์ทรงทราบ จึงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายไม่ได้โกรธ เมื่อถูกตำหนิ และมีให้อนติเมื่อได้รับคำสรรเสริญเยินยอ แต่ให้พิจารณาสาเหตุแห่งการติเตียนและการสรรเสริญเยินยอนั้นๆ

3) พัฒนาสุขภาวะทางสังคม พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาวะในการอยู่ร่วม และปรับตัวกับบุคคลในสังคม โดยเฉพาะภิกษุใหม่ เมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับพระธรรมวินัยได้ จึงทำให้อยากลาสิกขาบ้าง แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบ้าง หรือบุคคลที่มีปฏิภาณสูง ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าสังคมสงฆ์ได้ ดังตัวอย่างในนันทสูตร (Thai Tipitaka/16/242/334-335) พระนันทะถือบาตรกวาวเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ให้การปรึกษาแก่ท่านเรื่องถือธุดงค์วัตร คืออยู่ป่าเป็นวัตร เพียวบิณฑบาตเป็นวัตร นุ่งห่ม ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ไม่หมกมุ่นในกาม จนในที่สุด ท่านก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับพระธรรมวินัยได้และบรรลุพระอรหัตตผลในที่สุด อีกตัวอย่างหนึ่งในติสสสูตร (Thai Tipitaka/16/243/335-336) พระติสสะมีอุปนิสัยที่ขบถว่ากล่าวคนอื่นอยู่เสมอ ต่อมาถูกคนอื่นว่ากล่าวบ้างจนนั่งเป็นทุกข์ น้ำตาไหล พระพุทธองค์จึงทรงตักเตือนพระติสสะว่า เมื่อขบถว่ากล่าวคนอื่น ตนเองก็ควรอดทนต่อคำว้ากล่าวของคนอื่นด้วย อย่าโกรธเขา จงกำจัดความโกรธ ความถือตัว และความลบหลู่คุณท่าน ต่อมาท่านก็สำนึกตัวและสามารถปรับตัวเข้ากับหมู่สงฆ์ได้

4) พัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณ พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณและส่งเสริมสติปัญญาในการพัฒนาชีวิตด้วยตนเองสำหรับผู้มาขอรับการปรึกษา จนสามารถพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองให้เสรีจากอาสวะกิเลสทั้งปวงได้ ดังปรากฏในคำพูดของพระอรหันต์หลายองค์ เช่น ภาษิตของพระสมิทธิเถระ ความว่า “เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา มีสติปัญญาเจริญ มีจิตมั่นคงดีแล้ว เจ้ามารร้ายเอ๋ย เจ้าจงบันดาลรูปแปลกประหลาดต่างๆ ตามใจชอบเถิด แต่จะไม่อาจทำให้เราสะทกสะท้านได้เลย” (Thai Tipitaka/26/46/320) ภาษิตของพระอุชชยเถระความว่า “ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้ทรงแก่กล้าข้าพระองค์ขอนอบน้อมแด่พระองค์พระองค์ทรงหลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งมวลข้าพระองค์ดำรงอยู่ในพระโอวาทของพระองค์จึงอยู่อย่างผู้ปราศจากอาสวกิเลส (Thai Tipitaka/26/47/320) ภาษิตของพระสิญชัยเถระความว่า “ตั้งแต่เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตความดำริอันต่ำทราม ประกอบด้วยโทษข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักเลย (Thai Tipitaka/26/48/320)

ศาสตร์พุทธจิตวิทยาการปรึกษาของพระศาสดาองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงแนะนำแก่ผู้มาขอรับการปรึกษาจนสามารถพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 ประการ สามารถเพิ่มสุขที่ยั่งยืนให้แก่มวลมนุษยชาติได้อย่างมหาศาล นอกจากนั้น ยังแสดงรูปแบบ วิธีและร่องรอยให้ปรากฏเพื่อเป็นแนวทางศึกษาได้อย่างดีอีกด้วย

คุณสมบัติและคุณธรรมของผู้ให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

การสร้างเชื่อมั่นสร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้มาขอรับการปรึกษา บุคลิกภาพภายนอก ร่างกายสง่างาม เข้มแข็ง อ่อนน้อม วาจาไพเราะ จิตใจที่มั่นคง สุขุมเยือกเย็น ล้วนเป็นเครื่องผูกจิตใจเพื่อความสำเร็จในการปรึกษา บุคลิกภาพจึงมีความสำคัญมากและตัวอย่างที่ดีนั้น คือ บุคลิกภาพของ พระพุทธเจ้า ซึ่งมีความสำคัญต่อการเผยแผ่ศาสนาเป็นอย่างมาก ในส่วนนี้ ผู้เขียนนำเสนอคุณสมบัติของ พระพุทธเจ้า ซึ่งถือเป็นคุณสมบัติต้นแบบของผู้ให้การปรึกษาที่สมบูรณ์ ดังนี้

ก. คุณสมบัติ พระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบของผู้ให้การปรึกษา ทรงได้รับการยกย่องว่า “นายแพทย์ผู้เยียวยารักษาสัตว์โลก” ปรากฏในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎกว่า “มหากาธุโก สตถา สพฺพโลกติจฺฉโก” แปลว่าพระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล (Thai Tipitaka/26/722/462) ทรงรักษาสัตว์โลกด้วยวิธีการสอนที่ล้ำเลิศ ทรงเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แต่ละคน สามารถประยุกต์หลักธรรมและให้การปรึกษาที่เหมาะสม สั่งสอนสาวกให้เข้าใจและพัฒนาตนเองได้อย่างยอดเยี่ยม ดังปรากฏให้เห็นในคัมภีร์ต่างๆ ทางพระพุทธศาสนามากมาย พุทธศาสนิกชนขนานพระนามพระองค์ว่า พระบรมศาสดาหรือพระบรมครูซึ่งแปลว่า พระศาสดาผู้ยอดเยี่ยม หรือผู้เป็นยอดของครู คุณสมบัติของ พระองค์ที่บ่งบอกถึงความเป็นครูโดยตรง คือ อนุตตรो บริสทम्मสารถิ ทรงเป็นสารถิผู้ฝึกคนที่ไม่มีผู้เทียมเท่า สตถา เทวมนุสฺสานิ เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย (Thai Tipitaka/1/1/1) ด้วยเหตุที่พระองค์ทรงเป็นครูชั้นยอดนี้เอง จึงทรงทำงานประกาศคำสอนใหม่อย่างได้ผล ในช่วงระยะเวลาเพียงแปดเดือนที่พระองค์ใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา สามารถทำให้เกิดความรู้ถึงขั้นโพธิญาณ พลิกชีวิตสู่ความเป็นพระอริยบุคคลถึง 1,250 องค์ และในช่วงพระชนม์ชีพของพระองค์นั่นเอง พระพุทธศาสนาที่ตั้งเป็นหลักแหล่งมั่นคง กลายเป็นศาสนาที่สำคัญของโลกในปัจจุบัน บทบาทของพระบรมครู ผู้เยียวยารักษาจิต หลังรุดกระแสนิยม โสสถลงในหัวใจให้กับเทวดาและมนุษย์ ทุกชั้นวรรณะ ฐานะ เพศ วัย สติปัญญา และจิตลักษณะด้วยพุทธวิธีการให้การปรึกษาโรคทุกข์ที่เด่นชัด สามารถพลิกฟื้นดวงจิตให้ต่อสู้กับกิเลสศัตรูได้อย่างเข้มแข็ง ซึ่งพุทธวิธีการปรึกษาเพื่อการเยียวยารักษาโรคทุกข์นั้นมีรูปแบบ และวิถีที่ปรากฏอย่างเป็นรูปธรรมในพระไตรปิฎกอย่างชัดเจน

บุคลิกภาพเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศ และประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพราะว่าคุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะ เทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวก ต่อกระบวนการให้การปรึกษา พระพุทธเจ้าทรงมีลักษณะและคุณสมบัติทางการปรึกษาที่เป็นเลิศสามารถสรุปเพื่อนำมาเป็นต้นแบบการพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาได้ดังนี้

1) บุคลิกภาพขึ้นตา พระมหาบุรุษลักษณะ 32 ประการของพระพุทธเจ้า (Thai Tipitaka/11/198/160-163) กระตุ้นให้บุคคลต่างๆ เกิดความสนใจ อยากมาเห็นด้วยตาของตนเอง โดยเฉพาะพวกพราหมณ์ที่ปรากฏในพระสูตรหลายแห่ง นอกจากนั้น อากัปกริยาของพระพุทธเจ้าก็น่าเลื่อมใสมีพระพักตร์เบิกบาน มีมนุษย์สัมพันธ์ ทักทายแขกก่อน มีสมบัติผู้ดีและมีมารยาทเป็นที่ยอมรับของสังคม ตลอดจนบุคลิกภาพที่มีเสน่ห์ งามสง่า ชวนให้อยากเข้าไปใกล้ชิด ชวนให้อยากเข้าไปสนทนาปราศรัย (Thai Tipitaka/9/304/115) บุคลิกภาพของพระองค์ช่วยกระตุ้นให้คนทั้งหลายเกิดความสนใจ เคารพบูชา และไว้วางใจเป็นอย่างดี

2) วาจาชื่นใจ พระสุรเสียงของพระพุทธเจ้าไพเราะอย่างยิ่งฟังแล้วมีความสุขเป็นคุณลักษณะหนึ่ง ที่กระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ ได้อินแล้วติดใจ ดังปรากฏเรื่องที่พราหมณ์ชื่อจังกิ ได้กล่าวคำชมพระพุทธเจ้าว่า “พระสมณโคดม มีวาจาไพเราะสุภาพ ประกอบด้วยถ้อยคำอ่อนหวานอย่างชาวเมือง นุ่มนวล เข้าใจง่าย” (Thai Tipitaka/13/425/534) นอกจากนั้น อุตตรมานพได้กล่าวชมพระสุรเสียงของพระพุทธเจ้าว่าประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ คือ นุ่มนวล ฟังชัดเจน ไพเราะ ฟังง่าย กลมกล่อม ไม่พรวด ลุ่มลึก และมีกังวาน (Thai Tipitaka/13/387/481)

3) หฤทัยมั่นคง แม้พระพุทธเจ้าจะถูกรุกรานด้วยคำพูดที่หยาบคาย รวมถึงการประทุษร้ายจากบุคคลต่างๆ พระองค์ก็ยังทรงมีขันติต่อถ้อยคำและการประทุษร้ายนั้น นอกจากนั้น พระองค์ยังทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อบุคคลเหล่านั้นด้วย ดังเรื่องอภิกโกสการทวาชพราหมณ์ที่เมื่อรู้ว่าพราหมณ์ในตระกูลเดียวกันกับตนเองออกบวชในสำนักของพระพุทธเจ้าก็โกรธ จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อไปถึงก็ด่าพระองค์ด้วยคำหยาบคายต่างๆ พระพุทธเจ้าปล่อยให้พราหมณ์ด่าจนหยุดไปเอง พระองค์จึงตรัสถามว่า “เมื่อแยกมาหา มาเยือน ท่านจัดอาหารไว้ต้อนรับหรือเปล่า” พราหมณ์ทูลว่า “ก็มีบ้าง” พระพุทธเจ้าถามอีกว่า “ถ้าคนเหล่านั้นไม่รับสิ่งของเหล่านั้นแล้ว สิ่งของจะเป็นของใคร” พราหมณ์ตอบว่า “ถ้าเขาไม่รับ มันก็เป็นของฉันละสิ” พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “เรื่องนี้ก็เหมือนกัน ที่ท่านมาด่าเรา เราไม่ขอรับคำด่าของท่าน คำด่านั้นขอให้ เป็นของท่านเองก็แล้วกัน” เป็นต้น (Thai Tipitaka/15/188/265-268)

4) วางตนสม่ำเสมอ พระพุทธเจ้าทรงให้โอกาสสำหรับการปรึกษาแก่บุคคลที่ด้อยโอกาสทุกคน ไม่ถือตัว ไม่หยิ่งยโส ไม่ถือยศถือศักดิ์ พระองค์เปิดโอกาสให้ชนทุกชั้นวรรณะ ฐานะ เพศ วัย มีได้แบ่งแยกไม่ ว่าโจรร้าย นักบวชนอกศาสนา นิครนถ์ และคนเป็นโรคเรื้อน เป็นต้น พระองค์ก็มีได้ทรงนึกถึงกิจ แต่กลับเปิดโอกาสให้คนเหล่านั้นได้สัมผัสธรรมโอสตามสมควรแก่ตน ดังปรากฏในเรื่องขององคุลิมาล ที่มีนิสัยโหดร้าย ฆ่าคนมา 999 คน เมื่อเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาแต่ไกล ก็ถือดาบ สะพายธนูวิ่งไล่ตามพระพุทธเจ้าเพื่อต้องการปลงพระชนม์ พระพุทธองค์สามารถปราบความโหดร้ายขององคุลิมาล และให้การปรึกษาจนบรรลุความเป็นพระอรหันต์ (Thai Tipitaka/13/347-351/421-429)

5) ค้นเจอความแตกต่าง ก่อนจะให้การศึกษาแก่ใครก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านสติปัญญาที่เปรียบดังดอกบัวสี่เหล่าที่ปรากฏในอุคฆฏิตัญญสูตรความว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคล

4 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก บุคคล 4 จำพวกไหนบ้าง คือ (1) อุกฆฏิถัญญ ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน (2) วิปจิตัญญ ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ (3) เนยยะ ผู้ที่พอจะแนะนำได้ (4) ปทปรมะ ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบท คือพยัญชนะภิกษุทั้งหลาย บุคคล 4 จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก” (Thai Tipitaka/21/133/202)

นอกจากนั้น พระองค์ยังคำนึงถึงจริต (Thai Tipitaka/29/430/620) ของบุคคลนั้นๆ แล้วทรงปรับปรุงกระบวนการ วิธีการและใช้อุปกรณ์ เรื่องราวในการปรึกษาให้เหมาะสม สอดคล้องกับพื้นฐานความคิด ความสนใจของแต่ละบุคคลและแต่ละกลุ่ม ดังนั้น การปรึกษาของพระองค์จึงสัมฤทธิ์ผลเกือบทุกครั้ง

6) วางกรรณในเพื่อนมนุษย์ พระพุทธกิจ 5 ประการที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำเป็นประจำเป็นกิจวัตร แสดงถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีแก่ชาวโลกได้เป็นอย่างดี พระองค์ทรงมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ที่เป็นโรคทุกข์และยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การปรึกษาของพระองค์นั้น มุ่งช่วยเหลือสัตว์โลกให้พ้นจากโรคทุกข์ โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบาก ไม่หวังสิ่งตอบแทนอะไร ไม่ต้องการความร่ำรวย ไม่หวังเกียรติยศชื่อเสียง พระองค์มีเจตนาบริสุทธิ์ที่จะให้การปรึกษาช่วยเหลือชาวโลกอย่างแท้จริง ดังตัวอย่างที่อุตตรมานพ กล่าวสรรเสริญพระพุทธเจ้าต่อพรหมายพราหมณ์ว่า “พระสมณโคดมไม่ทรงดำริเบียดเบียนพระองค์ ไม่ทรงดำริเบียดเบียนคนอื่น ไม่ทรงดำริเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ทรงดำริแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อพระองค์ สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่ายและสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่โลกทั้งปวงเท่านั้น” เป็นต้น (Thai Tipitaka/13/387/480-481)

คุณสมบัติทั้ง 6 ประการของพระพุทธเจ้า ถือว่าเป็นคุณลักษณะที่ดียิ่งสำหรับผู้ที่ให้การศึกษา สามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษา เป็นสถานะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษาเป็นอย่างยิ่ง

ข. คุณธรรม นอกจากคุณสมบัติที่ดีแล้ว ผู้ให้การศึกษาต้องมีหลักกัลยาณมิตตธรรมเป็นคุณธรรมพื้นฐานจิตใจแล้วยังต้องมีหลักธรรมเหล่านี้ ได้แก่ กัลยาณมิตตธรรม พรหมวิหารธรรมสังคหวัตถุธรรม และสัปปริสธรรม ดังนี้

1) พรหมวิหารธรรม ผู้ให้การศึกษาจะต้องอาศัยคุณธรรมอันประเสริฐที่เรียกว่า พรหมวิหาร 4 ประการเป็นพื้นฐานในการให้การศึกษา ในเรื่องนี้พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พรหมวิหารธรรม 4 หมายถึง “ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจประเสริฐ ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์ สัตว์โดยชอบ” (P.A. Payutto, 1999) เป็นธรรมสำหรับทุกคนที่อยู่ร่วมกันในสังคม ที่จำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติเพื่อรักษาความสงบสุขของสังคมมี 4 ประการ ดังนี้¹⁾ เมตตา ความรักใคร่ ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ สัตว์ ทั่วหน้า 2) กรุณา ความสงสารคิดให้เขาพ้นทุกข์ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ 3) มุทิตา ความพลอยยินดี คือพลอยมีใจแช่มชื่น เบิกบานเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และเจริญอกงามประสบความสำเร็จขึ้นไป 4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง คือ มีจิตเรียบตรง สม่าเสมอเที่ยงตรงดุจตราขึงไม่เอนเอียง

ด้วยรักหรือชิง พิจารณาเห็นมนุษย์ สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีผลร้ายตามเหตุปัจจัยที่ตนประกอบ รวมทั้งรู้จักวางเฉย สงบใจดูเพราะเขาสมควรรับผิดชอบผลอันเกิดจากการกระทำพรหมวิหารธรรมเป็นคุณธรรมของกัลยาณมิตรในส่วนของเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ซึ่งแสดงออกจากส่วนลึกของจิตใจ คือ ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้สัตว์และบุคคลดำรงอยู่ในความดีงาม ประสพสุข เป็นประโยชน์ เป็นความบริสุทธิ์ ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมโลก เป็นความรักกลางๆ อย่างเผื่อแผ่ เป็นคุณธรรมภายในซึ่งยังไม่ได้นำไปสู่ภาคปฏิบัติ เป็นคุณธรรมพื้นฐานขั้นแรกของจิตใจที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้มองเห็นความหวังดีต่อกัน พร้อมทั้งจะรับฟังและเจรจาด้วยเหตุผลซึ่งกันและกัน ไม่ยึดติดความคิดเห็นแก่ตัวแต่ปรารถนาดีต่อทุกคนอย่างเสมอภาคและเที่ยงธรรม พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมที่ประเสริฐเป็นธรรมที่ทำให้มนุษย์โลก กลายเป็นแห่งพรหม ซึ่งทุกคนต้องปฏิบัติตามพรหมวิหารทั้ง 4 ข้อ โดยเฉพาะข้อ 4 อุเบกขานั้น ความจริงคือความเที่ยงธรรม”

โดยสรุปพรหมวิหาร 4 เป็นหลักคุณธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ความเมตตา โดยพยัญชนะ ได้แก่ ความสนิทสนม คือรักใคร่ เว้นจาการคะ โดยอรรถ ได้แก่ ปรารถนาความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น ความกรุณาโดยพยัญชนะ ได้แก่ ความห่วงใย เมื่อเห็นผู้อื่นได้ทุกข์ร้อนโดยอรรถ ได้แก่ ความปรารถนา เพื่อจะปลดเปลื้องทุกข์ของเขา มุทิตาโดยพยัญชนะ ได้แก่ ความชื่นบาน โดยอรรถได้แก่ ความพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา โดยพยัญชนะได้แก่ ความวางเฉย โดยอรรถได้แก่ ความวางตนเป็นกลาง ธรรม 4 ประการดังกล่าว จัดเป็นพรหมวิหาร

2) สังคหัตถุธรรม สังคหัตถุธรรมเป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ ธรรมะสำหรับผูกมิตรไมตรี เป็นจรรยาบรรณด้านมนุษยสัมพันธ์ เกิดเสน่ห่มหานิยม ชนะใจคน ครองใจคน เป็นหลักการสงเคราะห์หรือหลักการยึดเหนี่ยวน้ำใจคนและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับแสดงน้ำใจต่อกันระหว่างคนทั่วไป 4 ประการดังนี้ 1) ทาน (การให้) คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเสียสละและแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน 2) เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) คือ วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี 3) อัถลจิริยา (การประพฤติประโยชน์) คือ การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม 4) สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ) คือ ความมีตนเสมอคือทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอและเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรม (Thai Tipitaka/11/313/295, P.A. Payutto, 1999) สังคหัตถุ เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นหลักการสงเคราะห์ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจระหว่างคนทั่วไป ซึ่งพระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติต่อกันอย่างมีมิตร นับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญที่มีผลต่อจิตใจ เป็นคุณภาพของจิตหรือในระดับความคิด เพื่อสร้างความผาสุกแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีเยื่อใย ไมตรีจิต มนุษยสัมพันธ์ การอนุรักษ์ สวัสดิภาพ วัฒนธรรม เพื่อตนและประเทศ และเป็นตัวอย่างที่ดี นำเคารพสรรเสริญ

3) สंपริสธรรม พระพุทธเจ้าได้วางหลักจริยศาสตร์ทางสังคมไว้ให้บุคคลซึ่งมีสิทธิและหน้าที่ทางมนุษยสัมพันธ์ ใช้เป็นหลักปฏิบัติในการประกอบกิจการใดๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้าและความสุขสันต์แก่ชีวิตของตนเอง ครอบครัว และเพื่อประโยชน์สุขของสังคมส่วนรวม ตั้งแต่สามัญชนคนทั่วไป จนกระทั่งถึงบุคคลที่ดำรงตำแหน่งประมุขของประเทศ นั่นก็คือเรื่องสंपริสธรรม 7 ประการ หรือหลักปฏิบัติของสามัญชนทั่วไปโดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) เป็นธัมมัญญ (ผู้รู้จักเหตุ) คือรู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย ที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติกิจการหน้าที่และดำเนินกิจการต่างๆ รู้เข้าใจสิ่งที่ตนจะต้องประพฤติปฏิบัติตามเหตุผล เช่น รู้ว่าตำแหน่ง ฐานะ อาชีพ การงานของตน มีหน้าที่และความรับผิดชอบอย่างไร มีอะไรเป็นหลัก การ จะต้องทำอะไรอย่างไร จึงจะเป็นเหตุให้บรรลุถึงผลสำเร็จที่เป็นตามหน้าที่และความรับผิดชอบนั้นตลอด จนขั้นสูงสุดคือรู้เท่าทันหลักความจริงของธรรมชาติเพื่อปฏิบัติต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตนั้น

(2) เป็นอัตถัญญ (ผู้รู้จักผล) คือรู้ความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ เข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจการที่ตนกระทำรู้ว่าที่ตนทำอยู่ดำเนินชีวิตอย่างนั้น เพื่อประสงค์ประโยชน์อะไร ที่ให้ มีหน้าที่ ตำแหน่ง ฐานะ การงานอย่างนั้น เขากำหนดไว้เพื่อความมุ่งหมายอะไร ตลอดจนถึงขั้นสูงสุด คือรู้ความหมายและประโยชน์ที่เป็นจุดหมายแท้จริงของชีวิต

(3) เป็นอัตตัญญ (ผู้รู้จักตน) คือ รู้ตามความเป็นจริงว่า ตัวเรานั้นโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรม เป็นอย่างไร แล้วประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม และทำการต่างๆ ให้สอดคล้องถูกต้องที่จะสัมฤทธิ์ผล ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงตนให้เจริญงอกงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

(4) เป็นมัตตัญญ (ผู้จักประมาณ) คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคในการใช้จ่าย ทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับ และการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีที่แท้จริงที่พึงต้องการ โดยมีใช้เพียงเพื่อเห็นแก่ความพึงพอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตนแต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา

(5) เป็นกาลัญญ (ผู้รู้จักเวลา) คือรู้กาลอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจการ หน้าที่การงานปฏิบัติกิจการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น รู้ว่า เวลาไหน ควรทำอะไร อย่างไร และทำให้ตรง เวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา ให้ถูกเวลา ตลอดจนรู้จักกะเวลาและวางแผนการใช้เวลาอย่างได้ผล

(6) เป็นปริสสัญญ (ผู้รู้จักชุมชน) คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ชุมชน และชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติ ในถิ่นที่ชุมชน และต่อที่ชุมชนนั้นว่า ชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาควรต้องทำกริยาอย่างนี้ ควรต้องพูดอย่างนี้ ชุมชนนี้มีระเบียบวินัยอย่างนี้ มีวัฒนธรรมประเพณีอย่างนี้ มีความต้องการอย่างนี้ ควรเกี่ยวข้อง ควรต้อง สงเคราะห์ ควรรับใช้ ควรบำเพ็ญประโยชน์ให้อย่างนี้ๆ เป็นต้น

(7) เป็นบุคคลลัณญ์ (ผู้รู้จักบุคคล) คือ รู้จักและเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่าโดยอหยาศัย ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้จักที่จะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยดีว่า ควรจะคบหรือไม่ ได้คิดอะไรจะสัมพันธ์เกี่ยวข้อง จะใช้ จะยกย่อง จะตำหนิ หรือจะแนะนำสั่งสอนอย่างไรจึง จะได้ผลดี เป็นต้น (Thai Tipitaka/11/357/400, P.A. Payutto, 1999)

หากพิจารณาหลักธรรมทั้ง 7 ประการอย่างละเอียด ก็จะพบว่า คนที่ต้องอาศัยหลักธรรมประจำใจ เป็นสมบัติ มิใช่อาศัยลาภ ยศ สรรเสริญ เงินทองมากมาย เป็นสมบัติ ถ้าคนขาดคุณธรรมประจำใจแล้วก็จะ เป็นคนดีไม่ได้ ผู้มีคุณธรรม อันได้แก่ สัปปุริสธรรม ดังกล่าวนี้นี้ ชื่อว่าเป็นคนสมบูรณ์แบบหรือมนุษย์โดย สมบูรณ์เป็นสมาชิกที่ดีมีคุณค่าต่อสังคม คนดีย่อมเป็นที่ปรารถนาและเรียกร้องของสังคม ดังนั้น คุณธรรมดัง กล่าวจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการเสริมสร้าง มนุษย์สัมพันธ์ อันเป็นกลยามิตรที่ดีต่อกันซึ่งผู้ปรารถนาความ เจริญก้าวหน้าในชีวิตส่วนตัวและส่วนรวมจึงควรประพฤติตนตามหลักสัปปุริสธรรมเพื่อนำสังคมไปสู่ความ สามัคคีและสันติสุขต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้น มีความเป็นกลยามิตรซึ่งเป็นคุณธรรมของความเป็นมิตร ดังที่ พระพุทธเจ้าทางตรัสและให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกๆ ของคุณลักษณะพื้นฐาน จิตใจที่มุ่งในสิ่งที่เกิด ประโยชน์สูงสุดแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่ทำหน้าที่ปฏิบัติงานเพื่อประโยชน์ต่อสังคม เรียกว่า “กลยามิตรด- ธรรม 7 ประการ”

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทุกคนมีเหตุผล ซึ่งตรัสในเกสปุตตสูตร เรื่องความเชื่อ 10 ประการ ดังนี้ (1) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา (2) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา (3) อย่า ปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ (4) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ (5) อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง) (6) อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান (7) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล (8) อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว (9) อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไป ได้ (10) อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่ามีอำนาจ (Thai Tipitaka/20/66/257)

การที่พระพุทธองค์สอนมิให้บุคคลเชื่อถือสิ่งต่างๆ เพื่อให้ทุกคนรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ทดสอบ และพิสูจน์ ข้อเท็จจริงต่างๆ ด้วยตนเอง ก่อนที่จะรับฟังว่าเรื่องราวนั้นเป็นจริงหรือจะปฏิเสธว่าเป็นเรื่องไม่ น่าเชื่อถือ ฉะนั้นจะเห็นว่าคำสอนของพระองค์จะทรงใช้เหตุและผลตามหลักวิทยาศาสตร์เป็นแนวการสอน ทั้งสิ้น จะเห็นว่าบุคคลใดก็ตามถ้ามีคุณธรรมเหล่านี้ถึงพร้อมแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นกลยามิตรของทุกคนเช่นกัน แต่การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเมื่อเป็นผู้ให้การปรึกษาแล้วไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะแสดงออกถึงความ เป็นกลยามิตรได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม ฉะนั้นบุคคลต้องน้อมนำคุณธรรมให้เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบ ภายในจิตใจ และเชื่อมโยงคุณธรรมด้วยปัญญาและศรัทธาด้วยกันให้ได้ เพื่อนำไปสู่จุดหมายสูงสุดในการ ปรึกษาให้บรรลุผลสำเร็จตามจุดหมายอย่างมีคุณภาพ นำไปสู่ความมีจรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษาที่ดี ต่อไป

หลักธรรมสำหรับเป็นเครื่องมือแห่งศาสตร์พุทธจิตวิทยาการศึกษา

การพิจารณาหาสาเหตุของปัญหา หรือต้นตอของความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาขอรับการศึกษานั้น จำเป็นต้องอาศัยหลักธรรมเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์ปัญหา ซึ่งหลักธรรมสำหรับการวิเคราะห์ปัญหาต้องอาศัยกระบวนการคิด ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรม สำหรับเป็นหลักคิด หลักวิเคราะห์ คือ อริยสัจ และ โยนิโสมนสิการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) อริยสัจ 4 คือ หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่สุดในพุทธวิธีการให้การศึกษาคือจะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ ก็คือ “อริยสัจ 4” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของพุทธวิธีการให้การศึกษาคือ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไข ปัญหาในชีวิต มีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ 4 จะช่วยนำพาผู้ที่ทุกข์ทรมานให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้น ในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิถีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้ง ภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัวโดยมีองค์ประกอบดังนี้ (1) ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ 5 เป็นทุกข์ (2) สมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (3) นิโรธ หมายถึง ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ คือนิพพาน (4) มรรค หมายถึง ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมรรค 8 นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

พระธรรมปิฎก (P.A. Payutto, 1999) ได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ว่านอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกตอีกหลายประการ ได้แก่ (1) เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้ (2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจลบล้างของสิ่งที่เหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ (3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป (4) เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่อง

อยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินการใดๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตนและไม่ว่าศิลปะวิทยาการ หรือกิจการต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้น เสื่อมลง หรือสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ก็จะคงยืนยง ใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

2) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี การกระทำในใจโดยอุบายแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตระองให้รู้จักสิ่งที่ตีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นด้วยอุบายที่ชอบซึ่งจะทำให้ไม่เกิดอวิชชาและต้นหาดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในโยนิโสมนสิการสัมปทาสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อตถาคตได้กำลังจะอุทัยอยู่ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตมาฉันใด โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นของอริยมรรค มีองค์ 8 ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีทำอริยมรรค มีองค์ 8 ให้มาก” (Thai Tipitaka/19/55/44-45) หรือตรัสในปมาทาทิวัตรว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการนี้” (Thai Tipitaka/20/91/15) และทรงตรัสในทุติยปมาทาทิวัตรว่า “เพราะพูดถึงองค์ประกอบภายใน เราไม่เห็นองค์ประกอบอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนโยนิโสมนสิการเลย” (Thai Tipitaka/20/10/17) โดยมีวิธีการคิด ดังนี้

(1) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย (P.A. Payutto, 1999) ดังนั้น โยนิโสมนสิการจึงมีบทบาทสำคัญที่สุดในกระบวนการพัฒนาปัญญาเพราะเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และหลุดพ้นไปจากความทุกข์ได้

(2) ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้นไม่ยุ่งเหยิง สับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนคิดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดสู่แนวทางที่ถูกต้อง คือการคิดแบบอริยสัจ จากการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการแสวงหาสัจธรรมของพระพุทธองค์ที่ทรงลงทดลองปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ จนครบถ้วนก็ไม่ประสบความสำเร็จ ในที่สุดจึงหันมาทดลองโดยวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตในที่สุดก็สามารถตรัสรู้อริยสัจ 4 โดยวิธีการคิดเริ่มต้นจากทุกข์ซึ่งเป็นผลหรือปัญหา และสืบสาวหาสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์และวิธีการดับทุกข์ในที่สุด

(3) การณมนสิการ แปลว่า ติดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า

หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ วิธีนี้อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอัมพัปปัจจยตา หรือ คิดตามหลัก ปฏิจสนูปบาทแสดงให้เห็นถึงวิธีการโยนิโสมนสิการคือการพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยใช้เหตุผล พิจารณาโดยลำดับถึงต้นสายปลายเหตุจนมองเห็นสภาวะธรรมหรือความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยอย่างชัดเจนในที่สุดก็ได้บรรลุถึงความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

(4) อุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์คืออย่างมีจุดหมาย เป็นการคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดกุศลกรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดด้วยอำนาจ กิเลสก็จะไม่เกิดอีกต่อไป จึงต้องพยายามหยุดความคิดปรุงแต่งและหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงในการแก้ไข เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันวิธีคิดแบบนี้เป็นกุศลกาวนาอีกวิธีหนึ่งเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะและเพื่อให้เกิด ปัญญามองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จัดเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เป็นวิธีการโยนิโสมนสิการเพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะจิตเพราจิตของผู้ที่ขาดปัญญาไม่ได้ฝึกฝนอบรมด้านวิปัสสนามากตกเป็นทาสของความคิด และอารมณ์ที่สับสนวุ่นวาย ประกอบด้วยต้นเหตุอุปาทานเป็นเหตุให้บุคคลนั้นสับสน วิตกกังวล เศร้าหมอง หงุดหงิดเป็นทุกข์เสมอ (P.A. Payutto, 1999)

โดยสรุปทั้ง 4 ข้อดังกล่าว เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ การเกิดโยนิโสมนสิการขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 ข้อ หรือเกือบทั้งหมดก็ได้ สรุป ความว่า ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด การคิดเป็น การคิดตรงตามสภาวะและเหตุปัจจัย การคิดสืบค้นถึง ต้นเค้า หรือการทำใจโดยแยบคาย

กระบวนการแห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษา

กระบวนการของพุทธจิตวิทยาการศึกษาจะเกิดขึ้น เมื่อผู้รับบริการเล่าเรื่องราว ถ่ายทอด ประสบการณ์ชีวิตของตนเองด้วยความรู้สึกที่ไว้วางใจ โดยนักจิตวิทยาการศึกษาฟังด้วยใจสงบ พร้อม ด้วยปัญญาที่ชัดเจนและสื่อด้วยประโยคโงะที่ เป็นกัลยาณมิตร นำตนเองเชื่อมสู่โลกของผู้รับบริการ เพื่อค้นหา อุปสรรคหรือปัญหาที่ซ่อนซ่อนอยู่ภายในใจ แล้วจึงอาศัยกระบวนการแห่งศรัทธาและกระบวนการแห่ง ปัญญานำหลักความจริงสื่อให้ผู้รับบริการมองเห็นทางเลือก ที่เหมาะสมที่สุด ภายใต้การเลือกพิจารณาด้วย ปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องในประเด็นปัญหาที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญอยู่ และเอื้อให้ บุคคลนำพาชีวิตไปสู่แนวทางที่สอดคล้องกับความจริง โดยมีนักวิชาการและนักจิตวิทยาการศึกษาได้นำ เสนอกระบวนการของพุทธจิตวิทยาการศึกษาไว้ที่น่าสนใจ ธีรพรรณ ธีรพงษ์ (Teerapong, 2006) ได้ จำแนกกระบวนการของพุทธวิธีการศึกษาออกเป็นกระแสด้านการเอื้อบุคคลออกเป็น 3 ภาวะดังนี้

1. การเชื่อมสมาน (Tuning In) หมายถึง การเชื่อมโยงของผู้ให้การศึกษาเข้ากับความจริงในใจของ ผู้รับบริการ เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่า และความทุกข์ของผู้รับบริการอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้ที่ตนต่อผู้รับบริการ จนเกิดคุณลักษณะ ของสัมพันธ์ภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับบริการขึ้น

2. การพินิจรอยแยก (Identifying Split) หมายถึง การมุ่งค้นหาประเด็นข้อซ่อนเร้นอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ ที่เป็นรอยแยกระหว่างความเชื่อ ความคาดหวัง ความปรารถนากับความจริงที่ปรากฏในชีวิตของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในพุทธธรรม เพื่อสามารถค้นหาโจทย์ที่เป็นความทุกข์ในใจของผู้รับบริการ และเอื้อให้ผู้รับบริการได้ประจักษ์รากเหง้าของความทุกข์ในใจนั้น เปรียบเหมือนการค้นพบประตุนำพาผู้รับบริการก้าวออกไปสู่อิสรภาพด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง

3. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) หมายถึง ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา เอื้อให้ผู้รับบริการประจักษ์แจ้งถึงความทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์นั้น โดยอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง และนำไปให้ผู้รับบริการคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นที่เป็นความไม่รู้ (อวิชชา) ไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) เอื้อให้ผู้บริการรู้จักคิด พิจารณาอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จนเกิดปัญญา สามารถจัดการแก้ไขความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นด้วยแนวทางปฏิบัติอันเหมาะสม (อริยมรรค) อย่างเข้าใจตามความเป็นจริงนอกจากกระแสการเอื้อบุคคลที่เกิดขึ้น (Personal Process) ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการแล้ว ยังสามารถอธิบายการเกิดขึ้นนี้ผสมผสานไปกับกระแสกลุ่ม ในกระบวนการกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยมีกระบวนการที่เกิดขึ้นใน 4 ภาวะดังนี้

3.1 เอื้อการเปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure) คือ การเชิญชวนสมาชิกสื่อสารผ่านเรื่องเล่าประสบการณ์ของตนให้กลุ่มได้รับรู้ ด้วยความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มภายใต้บรรยากาศอันอบอุ่นไม่เป็นทางการ

3.2 เอื้อปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction) คือ การก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดผูกพันเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านประสบการณ์เรื่องเล่าที่ได้นำมาแบ่งปันสู่กัน

3.3 เอื้อความงอกงาม (Facilitate Growth) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าของสมาชิกที่มีคุณค่าขึ้นขมยินดี มาเป็นคุณประโยชน์หล่อเลี้ยงภาวะจิตใจสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขปลื้มปิติ มีกำลังใจ เกิดความมุ่งมั่นที่จะให้ดำเนินชีวิตในแนวทางอันถูกต้องที่ยังให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม

3.4 เอื้อการแก้ไขปัญหา (Facilitate Problem) คือ การนำประสบการณ์เรื่องเล่าที่สมาชิกรับรู้และเป็นทุกข์ มีความไม่สบายกาย สบายใจมาเรียนรู้ร่วมกันเพื่อคลี่คลาย ค้นหาประเด็นความทุกข์ และหาหนทางหรือทางออกจากทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นร่วมกัน

โสรีซ โพธิ์แก้ว (Pokeao, 2010) ได้นำเสนอกระบวนการช่วยเหลือที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อมตนเองเป็นสะพานให้ผู้รับบริการก้าวเดินตามฐานภาวะจิตใจที่หนักหน่วง อึดอัดเป็นทุกข์ ไปสู่ความโล่งสบายเป็นสุข อธิบายเป็นกรอบกระบวนการกลุ่มตามลำดับขั้น เมื่อพิจารณาจากด้านผู้รับบริการ อาจมองเห็นภาพว่า ขณะที่ผู้รับบริการอยู่ในภาวะแห่งความทุกข์ ซึ่งหมายถึงสภาพจิตใจที่ไม่สงบวุ่นวาย เมื่อผู้ให้การปรึกษาอยู่กับผู้รับบริการด้วยความสงบนิ่งภายใน และค่อยๆ สื่อสารกับเขาด้วยภาวะของ Tuning In ภาวะแห่ง

สมาธิจะค่อยๆ ปรากฏขึ้นในใจของผู้รับบริการ ทำให้เขาค่อยๆ พิจารณาสังเกตตัวเองตามจังหวะการตอบสนองของผู้ให้การปรึกษาไปด้วย ในกระบวนการเช่นนี้ ผู้รับบริการจะเริ่มสังเกต (Awareness) เริ่มค้นหา เริ่มสำรวจ หรือทำความรู้จัก (Exploration) เริ่มตรวจพิจารณา (Examination) กระบวนการเช่นนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง รู้จักตนเองชัดเจนขึ้นเขาจะรู้ถึงความความยินดีหรือปิติ (Growth) และเมื่อผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้เขาสามารถพินิจรอยแยก (Identifying Split) ระหว่างความคาดหวัง กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ภาวะแห่งปัญญามีกำลังเพิ่มมากขึ้นพอที่จะจัดการกับรอยหล่อมล้าของความคาดหวังกับความเป็นจริง ซึ่งสิ่งนี้คือ วงจรปฏิจางสมุปปาตในพุทธธรรมนั่นเอง ภาวะดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับบริการแก้ปัญหาที่รบกวนจิตใจ (Problem Solving หรือ Realization) ซึ่งจะส่งผลให้ความทุกข์หรือภาวะใจที่ไม่เป็นสุขนั้นคลี่คลาย จนสลายไปในที่สุด ภาวะที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ สรุปเป็นกระบวนการพัฒนาเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดคุณลักษณะ 6 ประการดังนี้

1. การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับบริการมักจะไม่ได้ตระหนักรู้ในตนเองเมื่ออยู่ในกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการค่อยๆ สังเกต อาจจะได้ด้วยคำถามของผู้ให้การปรึกษาหรือเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น

2. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาก็ทำให้ผู้รับบริการได้ทวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ

3. การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้ออุปถัมภ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ซึ่งทัศนคติที่เคยคับแคบหรือเคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้น ชัดเจนขึ้น ผู้รับบริการก็จะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

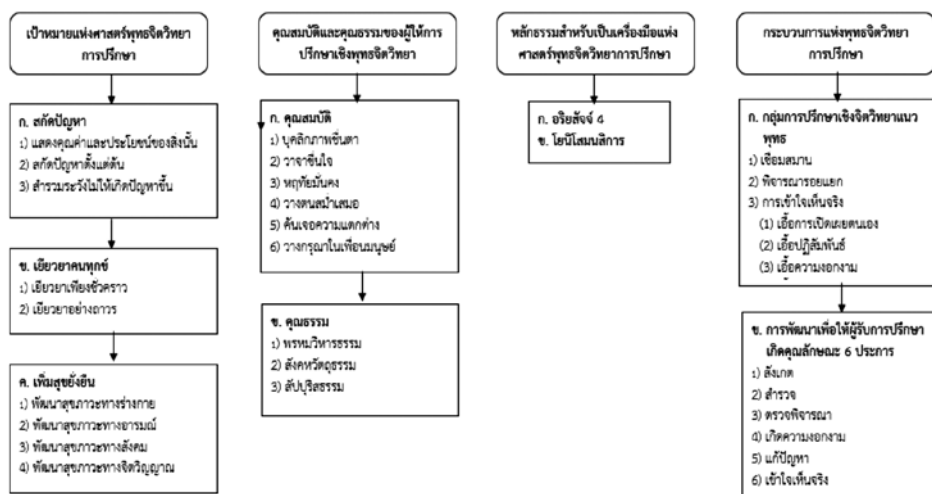
4. การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ การที่ผู้รับบริการมีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกประเด็นในชีวิตผู้รับบริการที่ตีงาม ที่น่าชื่นใจมาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น

5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ การที่ผู้รับบริการสามารถเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของตนเอง ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ปัญหา

จากผู้ให้การศึกษา เมื่อผู้ให้การศึกษาได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ และนำไปให้ผู้รับบริการได้พิจารณารอยแยกระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่นและนำไปให้ผู้รับบริการได้เข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้นๆ

6. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

กระบวนการของพุทธพุทธจิตวิทยาการศึกษาของนักวิชาการ และนักจิตวิทยาการศึกษาที่กำลังกล่าวมาแล้วนั้น ได้บูรณาการหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีสอนมาใช้ในการศึกษาในรูปของกระบวนการของการศึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับการปรึกษาให้สามารถเชื่อมสัมพันธ์ ร่วมมือกันค้นหาเค้ามูล หรือต้นเหตุของปัญหาชีวิต หรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ ให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถคิดวิเคราะห์ พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริง พร้อมทั้งหนทางที่จะบรรเทา หรือแก้ปัญหานั้นได้ด้วยตนเองอย่างถาวรซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้



แผนภูมิภาพที่ 1 ศาสตร์พระศาสนา: ศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อการเยียวยาจิตใจอย่างยั่งยืน

บทสรุป

องค์ความรู้จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบและแสดงไว้ในพระไตรปิฎก ร่วมสมัยและทนต่อการพิสูจน์มาอย่างยาวนาน สามารถบูรณาการศาสตร์การสอนของพระศาสดากับศาสตร์การศึกษาด้านจิตวิทยา ค้นพบองค์ความรู้ของศาสตร์แห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษา คือ กระบวนการแห่งปรัญญาและการสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ที่เกิด 2 ลักษณะ คือ ภายนอกใจ และภายในใจ โดยมีจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ คือ (1) สกัตปัญหา (2) เยียวยาคนทุกข์ (3) เพิ่มสุขยั่งยืน โดยผู้ให้การศึกษาดำเนินการสอนให้มีความสมบูรณ์ 6 ข้อ คือ (1) บุคลิกภาพชื่นตา (2) วาจาชื่นใจ (3) จิตใจมั่นคง (4) วางตนสม่ำเสมอ (5) ค้นเจอความแตกต่าง (6) วางกรุณาในเพื่อนมนุษย์ และคุณธรรม 3 ประการ คือ (1) พรหมวิหารธรรม (2) สังคหวัตถุธรรม (3) สัมปยุตธรรม สำหรับหลักธรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือของพุทธจิตวิทยาการศึกษา คือ (1) อริยสัจ (2) โยนิโสมนสิการ โดยมีกระบวนการการศึกษาที่บูรณาการกับศาสตร์จิตวิทยาการศึกษาตะวันตก 2 กระบวนการ เพื่อใช้เยียวยาจิตใจของผู้ที่มีความทุกข์อย่างยั่งยืนต่อไป การศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกและการศึกษาตามแนวคิดพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าพุทธจิตวิทยาการศึกษาที่ผู้เขียนยกมาทั้งหมดนี้ ตั้งแต่ เป้าหมาย คุณสมบัติ คุณธรรม หลักธรรม และกระบวนการแห่งศาสตร์พุทธจิตวิทยาการศึกษา เพื่อแสดงให้เห็นภาพรวมของศาสตร์พระศาสดาแห่งพุทธจิตวิทยาการศึกษาว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นการปูพื้นความรู้ เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงและบูรณาการไปสู่พุทธจิตวิทยาการศึกษาได้ซึ่งการนำหลักการของพุทธจิตวิทยาการศึกษาไปใช้ จะช่วยให้สามารถช่วยเหลือจิตใจของผู้ที่มีความทุกข์ หรือประสบปัญหาชีวิตให้พบทางสว่างของชีวิต เห็นความทุกข์ตามความเป็นจริง สามารถเตรียมตัว เตรียมใจยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีความสุขตามแนวทางแห่ง “ศาสตร์พระศาสดา” ได้ต่อไป

References

- Daensil, P. (2007). *Effects of Yonisomanasikara group counseling on Panna in interconnectedness and change*. Doctoral Dissertation Chulalongkorn University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996), *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Peuchthonglang, P. (2014). *Buddhist Counseling Model According to Kalyanamitra*. Doctoral Dissertation Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Peuchthonglang, P., Peuchthonglang Y. (2016). Learning Provision Model for Develop Right Consumption Behavior Based on the Philosophy of Sufficiency Economy for Adolescents. *Journal of MCU Peace Studies*. 4 (2), 17-37.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (1999). *Buddhist Methods of Teaching*. Bangkok: Dhammathamkusolchit foundation.
- Pokeao, S. (2010). *An application of the Four Noble Truths to the counselling process for psychological treatment, healing, and development: Concepts, approaches, personal experience, and research*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Saenubol, K. (2010). *The effect of buddhist personal growth and counseling group and anapanasati training on upekkha and panna*. Doctoral Dissertation Chulalongkorn University.
- Teerapong, T. (2006). *Effects of Buddhist personal growth and counseling group emphasizing Sila and Panna on counseling relationship and its consequences on client satisfaction*. Doctoral Dissertation Chulalongkorn University.