



การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ
A STUDY OF BUDDHIST COUNSELING PSYCHOLOGY INTEGRATED
APPROACH

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู)

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู)

ดุชนีพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Buddhist Counseling Psychology Integrated Approach

PhraMetheethampranat (PreechaMuanchoo)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
Buddhist Studies

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขกัณฑ์เรื่อง
“การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, รศ, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขกัณฑ์

(พระศรีวินยารณ, ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.สุวิญ รักสตัย)

กรรมการ

(พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ประพันธ์ ศุภษร)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุขกัณฑ์

พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร.

ประธานกรรมการ

พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.

กรรมการ

ผศ. ดร.ประพันธ์ ศุภษร

กรรมการ

(พระเมธีธรรมประนาท)

ชื่อผู้วิจัย

ชื่อคุณิพนธ์ : การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

ผู้วิจัย : พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู)

ปริญญา : พุทธศาสตรคุณิพนธ์บัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

: พระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวัต), ป.ธ. ๙, บธ.บ. (การบริหาร
ทรัพยากรมนุษย์), พ.ธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิโกโร (พรรณา),รศ. ดร., ป.ธ. ๗, พธ.บ.
(ภาษาอังกฤษ), ศ.ศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ. ดร.ประพันธ์ ศุภษร, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (พระพุทธศาสนา),
ศ.ศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อดังนี้ ๑. เพื่อศึกษา แนวคิดและหลักการจิต วิทยาการให้คำปรึกษาใน สภาพทั่วไป ๒. เพื่อศึกษา วิธีการ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏใน พระพุทธศาสนา ๓. เพื่อศึกษาการใช้ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ การ ศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลของการวิจัยพบว่า จิตวิทยาการให้คำปรึกษา คือการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คนคือผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเองได้อย่างรอบครอบและเหมาะสม เพื่อทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพวิธีการ พุทธ จิตวิทยา การให้คำปรึกษา คือกระบวนการการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา มีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจ เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนถึงถึงความต้องการของตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เป็นต้น

การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ เป็นการบูรณาการระหว่างจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับคำสอนในพระพุทธศาสนา ด้วยวิธีการแบบผสมผสาน องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัย พบว่ามี ๗ ขั้นตอนดังนี้ ๑. ขั้นการสร้างสัมพันธภาพกับญาติมิตร ๒. ขั้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยจิตเมตตา ๓. ขั้นการสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ๔. ขั้นพินิจรู้ปัญหา ๕. ขั้นให้คำปรึกษาแนะนำ ๖. ขั้นนำพาให้คลายทุกข์ เกิดสุขทั้งภายในและภายนอก ๗. ขั้นพยากรณ์และยุติการให้คำปรึกษา

Dissertation Title : A Study of Buddhist Counseling Psychology Integrated Approach

Researcher : Phra Metheethampranat (Preecha Muanchoo)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phramaha Adidej Sativaro (Sukwattanawadee), Dr., Pali IX, B.B.A. (Human Resource Management), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phramaha Somboon Uddhikaro (Phanna), Dr. Pali VII, B.A. (English), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst.Prof.Dr.Prapan Supason, Pali VII, B.A., M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : **May 31, 2019**

Abstract

This dissertation has 3 objectives as follows. (1) to study the concept of general counseling psychology (2) to study the methods of Buddhist counseling psychology that appeared in Buddhism and (3) to study the use of Buddhist psychology, integrated counseling. This study is a qualitative research.

The result of research is found as following; Counseling Psychology is to provide assistance between counselors and consultants, in order to help the consultants to make decisions and solve problems by themselves in a comprehensive and appropriate manner, to make the effective consultation

Buddhist counseling is a consultation process with the aim to help consultants to make decisions, understanding and accepting themselves in various areas, as well as heavy on their own needs to make changes in mental health, emotional, social and intellectual aspects etc.

The use of Buddhist psychology, integrated counseling is the integration between counseling psychology and Dharma teachings in Buddhism, with an integrated approach. The knowledge gained from research found that, there are 7

steps as follows 1) The process of creating relationships with relatives 2) The step of creating a conversation with compassion step to know problems. 3) The process of conversation in a friendly manner. 4) The step to know problems. 5) The step to give advice. 6) The step to relieve suffering happiness both inside and outside. 7) The step forecasting and termination of counseling.

กิตติกรรมประกาศ

ดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากอาจารย์ปรึกษา คือ พระมหาอดิเดชสตีโร (สุขวัฒน์วดี), ดร.ประธานกรรมการควบคุมดุष्ฎิณิพนธ์, และพระมหาสมบูรณ วุฑฒิกโร (พรธนา), รศ.ดร., ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษรกรรมกรรมการควบคุมดุष्ฎิณิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ คำปรึกษาแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยในการปรับปรุงแก้ไขงานดุष्ฎิณิพนธ์ รวมถึงการให้ คำปรึกษาในรายละเอียดต่างๆ ของการเตรียมตัวและการสอนมาโดยตลอด

งานการศึกษาค้นคว้า ถือว่าที่มีความสำคัญ ยิ่งสำหรับ ผู้วิจัยเป็นความภาคภูมิใจอย่างมาก ตลอดระยะเวลาที่ได้เข้ารับการศึกษาลัทธิพุทธศาสนา ดุष्ฎิณิพนธ์บัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยทำให้มีความรู้่างานวิชาการทางพระพุทธศาสนาเปิดกว้างให้ผู้ที่ต้องการศึกษาได้ศึกษา อย่างอิสระและสามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจงานวิชาการทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี

ดุष्ฎิณิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะความอนุเคราะห์ของคณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัยต้อง ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ยิ่งมายังคณาจารย์ อาจารย์ประจำ หลักสูตรทุกรูป/คน พร้อมทั้ง ผู้บริหาร คณาจารย์เจ้าหน้าที่ของ บัณฑิตวิทยาลัยที่ได้ให้ความสะดวกและให้คำแนะนำในการจัดทำ สารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นอย่างดีมาโดยตลอดและช่วยตรวจสอบให้คำปรึกษาแนะนำปรับปรุงแก้ไข ดุष्ฎิณิพนธ์ให้แก่ผู้วิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยขออนุโมทนา นายประพัฒน์ และนางสมศรี เหลืองประเสริฐ ร้านมะขามแก้วสี่รสที่ สนับสนุนทุนการศึกษาตั้งแต่ต้นจนดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้จบลงอย่างสมบูรณ์ มา ณ โอกาสนี้

ประโยชน์ได้อันเกิดจากผลดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาพระรัตนตรัยและขออานิสงส์ แห่งคุณความดีที่เกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ขออุทิศส่วนกุศลให้แก่ บุพพการีครูบาอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทวิชาความรู้บุคคลผู้มีอุปการคุณและกัลยาณมิตรทั้งหลายที่เป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา และขอตั้งจิตอธิษฐานส่งความปรารถนาดีต่อผู้ที่ได้ศึกษาดุष्ฎิณิพนธ์ฉบับนี้ให้บังเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู)

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า	
บทคัดย่อภาษาไทย		ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		ข
กิตติกรรมประกาศ	จ	
สารบัญ	ฉ	
สารบัญตาราง	ฉ	
บทที่ ๑ บทนำ		
๑.๑ ความเป็นมาของความสำคัญของปัญหา	๑	
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย		๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓	
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓	
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔	
๑.๖ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖	
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๔	
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๖	
บทที่ ๒ แนวคิดและหลักการจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสภาพทั่วไป		๑๗
๒.๑ ความหมายการให้คำปรึกษา	๑๗	
๒.๒ เป้าหมายและวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา	๒๕	
๒.๓ หลักการสำคัญการให้คำปรึกษา	๒๕	
๒.๔ ขั้นตอนและกระบวนการการให้คำปรึกษา	๒๖	
๒.๕ ประเภทการให้คำปรึกษา	๓๐	
๒.๖ จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา	๓๐	

๒.๗ สรุปองค์ความรู้ประจำบท ๓๓

บทที่ ๓ วิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ๓๕

๓.๓ ความหมายพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ๓๕

๓.๒ ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ๓๙

๓.๓ หลักพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิต ๔๕

๓.๔ คุณสมบัติผู้ให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ๕๓

๓.๕ จุดมุ่งหมายและประโยชน์การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ๖๒

๓.๖ สรุปองค์ความรู้ประจำบท ๖๙

บทที่ ๔ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ๗๐

๔.๒ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวจริต ๖ ๗๒

๔.๓ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการแก่ผู้ประสบทุกข์ ๘๕

๔.๔ กิจกรรมการสนทนากลุ่ม(Focus Group Discussion)การใช้พุทธจิตวิทยา

การให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ๑๓๑

๔.๔ สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ ๑๔๕

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ๑๔๖

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๔๖

๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๕๒

ภาคผนวก ๑๖๐

ภาคผนวก ก ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ๑๖๑

ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทำกิจกรรมการสนทนากลุ่ม ๑๖๒

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบการสนทนากลุ่ม ชุดที่ ๑ ๑๖๘

ภาคผนวก ง แบบการสนทนากลุ่ม ชุดที่ ๒ ๑๖๙

ภาคผนวก ง แบบการสนทนากลุ่ม ชุดที่ ๒ ๑๖๙

ภาคผนวก จ ประมวลภาพกิจกรรมการสนทนากลุ่ม ๑๗๘

ประวัติผู้วิจัย ๑๘๘

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๒.๑ กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดวิทยา ๕ ขั้นตอน	๒๗
๒.๒ ทักษะการให้คำปรึกษาตามแนวคิดวิทยา ๔ ขั้นตอน	๒๙
๓.๑ ขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ๖ ขั้นตอน	๔๓
๓.๒ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ๖ ขั้นตอน	๔๔
๓.๓ กระบวนการแก้ปัญหาเพื่อความดับทุกข์	๔๘
๓.๔ ความเชื่อมโยงหลักกัลป์ญาณมิตรกับคุณสมบัติผู้ให้คำปรึกษา	๕๔
๓.๕ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบโคตมีโมเดล	๖๗
๔.๑ ขั้นตอนเบื้องต้นพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ	๗๒
๔.๒ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบสารีบุตรโมเดล	๘๔
๔.๓ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบพระเมฆิยะโมเดล	๘๙
๔.๔ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบอุกัณฐิตภิกษุโมเดล	๙๒
๔.๕ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบพระเจ้าอชาตศัตรูโมเดล	๙๒
๔.๖ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบยสกุลบุตรโมเดล	๙๙
๔.๗ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบปฎาจารย์โมเดล	๑๐๓
๔.๘ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบปฎาจารย์โมเดล	๑๐๔
๔.๙ กระบวนการใช้การให้คำปรึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง	๑๒๕
๑.๑๐ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ กรณีตัวอย่างสถานการณ์ปัจจุบัน	๑๓๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีนิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙, อรรถกถาภาษาบาลี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ในการอ้างอิง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้ว ตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗. หมายถึง ทีฆนิกาย ลิลกฺขณธวคฺคปาถิ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗.

- ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๗. หมายถึง ทีฆนิกาย ลิลกฺขณธวคฺค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗.

การใช้คำย่อชื่อคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก เช่น อรรถกถา ปกรณวิเสส ฎีกา ทำแนวเดียวกันกับพระไตรปิฎก คือเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วรวมด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐/๒๐. หมายถึง วินยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังคอฎฐกถา ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐.

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๐. หมายถึง วินยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐.

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ขุ.ชา.อ.(บาลี) ๓/๓๐๕/๒๒๓. หมายถึงขุททกนิกาย รมมปทอฎฐกถา เล่มที่ ๓ ข้อที่ ๓๐๕ หน้า ๒๒๓.

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		ภาษา
วิ.มหา. (บาลี)	= วินยปิฎก	มหาวิภังคปาถิ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย)	= วินยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (บาลี)	= วินยปิฎก	มหาเวคคปาถิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	= วินยปิฎก	มหาพรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			ภาษา
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป้อมณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		ภาษา
วิ.มหา.อ. (บาลี)	= วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกา	มหาวิภังคอฏฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.อ. (ไทย)	= วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกา	มหาวิภังคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			ภาษา
ที.สี.อ.(บาลี)	=ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	สีลกฺขณชวคคอฏฺฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.(บาลี)	=ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	มหาวคคอฏฺฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทุก.อ.(บาลี)	=องคฺตฺตรนิกาย	มโนรಥปฺรณี	ทุกนิปาตอฏฺฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.อ. (บาลี)	=องคฺตฺตรนิกาย	มโนรಥปฺรณี	ปญจกนิปาตอฏฺฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.อ.(บาลี)	=ขุทฺทกนิกาย	ปรมตถโชติกา	ขุทฺทกปาธอฏฺฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.(บาลี)	=ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอฏฺฐกถาปาติ		(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักธรรมคำสอนทางศาสนาพุทธที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ พระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนหลักธรรมหรือเป้าหมายให้แก่อริยบุคคลและเวไนยสัตว์ทั้งหลายอย่างชัดเจนเพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลให้ศึกษาค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์ และเพื่อให้ก้าวข้ามผ่านพ้นจากทุกข์ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น การให้คำแนะนำสั่งสอนหลักธรรมต่างๆที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้แก่อริยสาวกและพุทธบริษัททั้งหลายในพุทธกาลก็คือการให้คำปรึกษาของพระพุทธองค์ที่มีต่อพุทธบริษัทซึ่งได้ทรงกระทำไว้มานานกว่า ๒๖๐๐ ปีมาแล้วแสดงถึงความที่ทรงเอื้ออาทรทรงเอาใจใส่ทรงเมตตาปราณีและทรงเกื้อกูลด้วยพระหทัยที่บริสุทธิ์พระพุทธองค์ทรงกระทำเพื่อช่วยเหลือเหล่าสัตว์ทั้งหลายด้วยหวังให้พ้นจากทุกข์ เฉกเช่นเดียวกับที่พระองค์เคยทรงประสบมาก่อนด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีต่อพุทธบริษัททั้งหลาย

พระพุทธศาสนามีวิธีการช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ของคนโดยทำให้ผู้มีความทุกข์ได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเองด้วยวิธีการที่ผู้มีความทุกข์ ได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์ รู้เหตุเกิดของความทุกข์ที่ว่ามาจากตัณหา และอุปาทาน ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว เพราะความไม่รู้แล้วเข้าไปยึดติดอยู่ รู้การดับทุกข์ คือการดับความอยากแห่งตัณหาที่เข้าไปยึดมั่นทำให้เกิดความทุกข์ได้ และรู้หนทางที่ดำเนินสู่การดับความทุกข์ คือการปฏิบัติตามทางสายกลาง เพื่อที่จะเข้าถึงการดับความทุกข์ ซึ่งเรียกว่าหลักอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค^๒ ที่ปรากฏชัดในคัมภีร์พระไตรปิฎก จุดมุ่งหมายที่สำคัญ หรือความสำเร็จของการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงนิโรธ ได้แก่ความดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจำแนกแบ่งเป็น ๒ ระดับคือระดับโลกียะ อันเป็นการระงับปัญหาชั่วคราวและระดับโลกุตระอันเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา โดยใช้กระบวนการของอริยมรรคแปดประการ กล่าวคือทำให้ผู้มีปัญหา มีความคิดเห็นถูกต้องจากมิจฉาทิฐิ เป็นสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น และมีสัมมาสมาธิในที่สุด จัดเป็นกระบวนการแก้ปัญหาอย่างสมบูรณ์ เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่เหตุแห่ง

^๑ ผศ.ดร.ประพัฒน์ศรีกุลกิจ, พระไตรปิฎกวิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (พิษณุโลก : บริษัท โฟกัส พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๔๘-๔๙.

^๒ วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓-๑๖/๑๓-๑๕., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๖/๑๓-๑๕.

ปัญหา และยุติลงด้วยการพัฒนาทางจิตของผู้มีปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจด อย่างเช่นกรณีของนางกีสาคโคตมี ซึ่งไม่เคยเห็นและเคยรู้จักความตายว่าเป็นอย่างไร เมื่อบุตรของนางเกิดเสียชีวิตขึ้นมา นางจึงเดินเที่ยวแสวงหายา เพื่อนำมารักษาบุตร จนในที่สุดมีบัณฑิตคนหนึ่งบอกนางว่า พระพุทธเจ้าทรงทราบยาสำหรับรักษาบุตรของนาง นางจึงดีใจรีบเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ เพื่อทูลถามยาสำหรับรักษาบุตรของนาง เมื่อได้พบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกยาสำหรับรักษาบุตรให้นางว่าให้นางไปขอเมล็ดพันธุ์ฝักกาดในเรือนของคนที่ไม่เคยมีใครตาย มาเป็นยารักษา นางได้เดินเที่ยวหาอยู่ ปรากฏว่าทุกบ้านมีเมล็ดพันธุ์ฝักกาด แต่ไม่มีบ้านใดที่ไม่เคยมีคนไม่เคยตายมาก่อน จึงทำให้นางไม่ได้เมล็ดพันธุ์ฝักกาดมา พร้อมทั้งทำให้นางได้รู้เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิตว่ามีความตายเป็นธรรมดา นางจึงทิ้งศพของบุตรแล้วกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พร้อมกราบทูลเรื่องราวที่นางได้ประสบมา พระพุทธเจ้าทรงทราบถึงภาวะจิตของนาง จึงได้ทรงแสดงธรรมแก่นาง เมื่อสิ้นสุดพระธรรมเทศนา นางได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ต่อมานางได้ขอบวชเป็นภิกษุณี และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด^๓

พระพุทธศาสนาถือว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ทุกคน เช่นเดียวกับเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตดำเนินไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ซึ่งใคร ๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกในโลก ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง แม้พระพุทธองค์เองก็ทรงพระประชวรร่างกาย และดับขันธปรินิพพานเช่นกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ฐานะ ๕ ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนื่องๆ ฐานะ ๕ ประการคือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า ๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ ๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ ๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ๔. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ๕. เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”^๔ ดังนั้นบุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นก็ย่อมแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้น ๆ จะพึงมีเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความเจ็บป่วยนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตายถึงกระนั้นการบำบัดรักษาเยียวยาในบางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้น ๆ และวิธีการรักษา

จากเรื่องดังกล่าวนี้ทำให้มองเห็นหลักการ วิธีการ ขั้นตอนและกระบวนการ หรือที่เรียกโดยรวมว่าพุทธ จิตวิทยาการให้การปรึกษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้จนเกิดผลสำเร็จอันสูงสุด เช่นการให้คำปรึกษาแก่พระเมฆิยะ พระอูกกัณฐิตะนางกีสาคโคตมี นางปฐาจารย์าจารย์นี้เป็นต้นตั้งนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรทำการศึกษาวิจัย เรื่องพุทธจิตวิทยาการให้การปรึกษาเชิงบูรณาการ เพื่อเป็นข้อมูลทางวิชาการในพระพุทธศาสนาสืบไป

^๓ พ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๒/๔๙๙-๕๐๔.

^๔ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสภาพทั่วไป
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธรศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อเสนอการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดและหลักการจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสภาพทั่วไป เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ วิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธรศาสนา มีความหมาย ประเภท หลักการ ขั้นตอน กระบวนการ คุณสมบัติ และประโยชน์การให้คำปรึกษาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ ผลการใช้ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณา การว่ามีขั้นตอน กระบวนการ การให้คำปรึกษา เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง เชิงคุณภาพ โดยเน้นการวิจัยเชิงเอกสาร [Documentary Research] จะเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ [Primary Sources] จากพระไตรปิฎก ภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐ และฉบับภาษาไทย ๒๕๓๕ ข้อมูลทุติยภูมิ [Secondary Sources] คือ อรรถกถาฉบับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทั้งภาษาไทย และภาษาบาลี วิสุทธิมรรค เป็นต้น จะเก็บรวบรวมจากหนังสือตำราผลงานทางวิชาการและงานวิจัย ของนักคิดนักเขียนและนักวิจัยทั่วไปทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศส่วนการวิจัยเชิง คุณภาพจะทำการ สัมภาษณ์โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) นักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๒๕ รูป/คนโดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหาผู้วิจัยสำรวจองค์ความรู้ที่เป็นคำสอนในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา กล่าวซึ่งมีขอบเขตพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาคือ (๑) ความหมายการให้คำปรึกษา(๒) จุดมุ่งหมาย ของการให้คำปรึกษา(๓)ขั้นตอนกระบวนการปรึกษา(๔) คุณสมบัติและหลักธรรม ในการให้คำปรึกษา ๕) ประโยชน์การให้คำปรึกษา

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการสืบค้นได้แก่ฐานข้อมูลของห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณ ราช วิทยาลัย เป็นเอกสารฉบับเต็มทั้งในรูปแบบเล่มและรูปแบบ อิเล็กทรอนิกส์ (มจร.) รวมทั้งแหล่งข้อมูลของหน่วยงานหรือสถาบันที่เกี่ยวข้องได้แก่กรมสุขภาพจิต ห้องสมุดของวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องสมุดมหาวิทยาลัยนเรศวร ห้องสมุดมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม และห้องสมุดวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช เป็นต้น

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญเมื่อทำการศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลทั้ง ๒ ส่วนคือ (๑) การวิเคราะห์ข้อมูลด้านเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้องตามวรรณกรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา ตำรา หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ (๒) วิเคราะห์พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจากกรณีศึกษาบุคคลผู้ประสบทุกข์ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา และวิเคราะห์กรณีศึกษาบุคคลผู้ประสบทุกข์ในสังคมไทยปัจจุบัน (๓) วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากการทำกิจกรรมการสนทนากลุ่มจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๒๖ รูป/คน (๔) สัมภาษณ์ผู้ประสบทุกข์ในสังคมไทยในสภาพการปัจจุบันและเมื่อทำการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลทั้ง ๔ ส่วนแล้ว ก็นำเสนอรายงานการวิจัยในลำดับต่อไป

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านเวลา งานวิจัยนี้เริ่มทำการศึกษาดังแต่เดือน มกราคม ๒๕๕๙ ถึงเดือน มีนาคม ๒๕๖๑

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการช่วยเหลือโดยผู้ให้คำปรึกษา ให้แก่บุคคล ผู้รับการช่วยเหลือได้สำรวจตนเองจนเกิดความเข้าใจตนเองและการลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสมเพื่อ การแก้ปัญหา การปรับตัว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปร ะสงค์ การบริหารจัดการชีวิตที่ เหมาะสมจนนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงามส่วนบุคคล กระบวนการให้ คำปรึกษาแบบสั้น มี ๖ ขั้นตอนดังนี้ (๑) สร้างสัมพันธภาพ (๒) ประเมินความเสี่ยง ปัญหาและระดับ แรงจูงใจ (๓) ใช้คำถามและการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ (๔) ให้ข้อมูลเฉพาะที่จำเป็น (๕) ชักชวนให้ วางแผนปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม (๖) สรุปและคาดหวังด้านบวก

๑.๕.๒ วิธีการ พุทธจิตวิทยา การให้คำปรึกษา หมายถึงวิธีการ หรือกระบวนการของ พระพุทธเจ้าในการช่วยเหลือเวณนยสัสตวีให้คลายทุกข์ คลายโศกหรือพ้นทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยที่ พระองค์ทรงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้ทางหรือวิธีการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา โดยผู้รับ การศึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพ สภาพแวดล้อม ปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลัง เผชิญหน้าอยู่ให้เกิดอาการผ่อนคลาย หรือพ้นจากสภาพแห่งอาการนั้นๆ

๑.๕.๓ หลักการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ จิตวิทยา โดยนำหลักธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาใช้ โดยผ่านการฟังพระธรรมเทศนา การสนทนาธรรม การแนะนำสั่งสอน และการกระตุ้นเตือนให้เกิดสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ที่ดี งามโดยอาศัยเครื่องมือคือหลักธรรม มีหลักกัลยาณมิตร ธรรม หลักภาวนา หลักจิต หลักสมถะ และ วิปัสสนา เป็นต้นซึ่งมีกระบวนการและขั้นตอน การให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธจิตวิ ทยาจนทำให้ผู้มา ขอรับคำปรึกษา สามารถบรรเทาทุกข์ เกิดความสุข มีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น หรือได้ค้นพบหนทางพ้น ทุกข์ด้วยตนเอง ซึ่งมีลักษณะแบบพุทธวิธีที่เป็นกัลยาณมิตรซึ่งพุทธวิธีการให้คำปรึกษา นี้ เป็น การ ประยุกต์หลักพุทธธรรมและพุทธวิธีการสอนมาใช้ในการให้คำปรึกษา

๑.๕.๔ ขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึงวิธีการในการให้คำปรึกษาตาม แนวพุทธจิตวิทยา มี ๖ ขั้นตอนดังนี้ ๑)ขั้นรับฟังปัญหาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ๒) ขั้นแสดงความเข้าใจ

และเห็นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยเมตตาจิต ๓) ขึ้นเอาใส่ใจคู่สนทนาอย่างมีสัมพันธภาพ ๔) ขึ้นใช้ สัมมาวาจาสนทนา เพื่อสืบหาสาเหตุ สาณเสวนาเชิงพุทธ ๕) บอกขั้นตอนและวิธีการแก้ไขปัญหา ๖) การพยากรณ์ผลการให้คำปรึกษา (ประเมินผล)

๑.๕.๕ กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการในการให้ คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๑) การวิเคราะห์ ๒) การสังเคราะห์ ๓) การวินิจฉัย ๔) การพยากรณ์ ๕) การให้คำปรึกษา ๖) การติดตามและประเมินผลการให้

๑.๕.๖ หลักพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง หลักในการแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับการ ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรสิกขาในเชิงบูรณาการโดยประมวล เป็นองค์ความรู้ ๒ ขั้นตอนคือ *ประการแรก* ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย ขึ้นปัญหาและการแก้ปัญหา ขึ้นหาสาเหตุ ขึ้นกำหนดเป้าหมาย และขั้นรู้หรือกำหนดวิธีการแก้ไข *ประการที่สอง* ขั้นปฏิบัติการ คือ การดำเนินการมีขณิมาปฏิบัติและหลักไตรสิกขา

๑.๕.๗ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ หมายถึงกระบวนการให้คำปรึกษา โดยทำการบูรณาการจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับคำสอนในพระพุทธศาสนา โดย บูรณาการด้าน การ แนวคิดความหมายรูปแบบ วิธีการ เทคนิค และกระบวนการ ทั้งรูปแบบของจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และพุทธวิธีการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการทำได้พร้อมๆ กัน หรือเติมเต็มแก่กันและกัน โดยใช้วิธีการ แบบบูรณาการ (Integrated Approach) ด้วยวิธีการแบบผสมผสานสิ่งที่ดีที่สุดรวมทั้งเทคนิควิธีการ ต่างๆเพื่อให้สอดคล้องต่อความต้องการของ ผู้รับคำปรึกษา ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีทุกข์ คลาย ความทุกข์ มีความเศร้าโศก คลายความเศร้าโศก หรือมีปัญหาทางด้านจิตใจ ให้คลายหรือพ้นจาก ความทุกข์ใจตามหลักธรรมในทรรศนะทางพระพุทธศาสนาโดยนำกระบวนการและขั้นตอนพุทธ วิธีการให้คำปรึกษาแก่ผู้ประสบปัญหาต่างๆ ให้คลายจากทุกข์ โดยการบูรณาการตามแนวพุทธจิตเชิง บูรณาการ ที่เป็นพุทธวิธีการให้คำปรึกษา ๒ ประการและพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ๗ ขั้น

๑.๕.๘ ผู้รับคำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการ หมายถึงผู้ประสบปัญหา ทางจิตใจ ที่มีอาการทุกข์ เศร้าโศก เสียใจ วิตกกังวล นอนไม่หลับ ซึมเศร้า ย้ำคิดย้ำทำ ซึ่งเกิดจาก การเจ็บป่วย ถูกกีดเลศครอบงำ ถูกบีบคั้นจากสภาพแวดล้อมของสังคม หรือพลัดพรากจากสิ่งอัน เป็นที่รักทั้งที่มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและกรณีศึกษาในสถานการณ์ปัจจุบัน

๑.๕.๙ ผลของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา หมายถึง ผลปรากฏที่จากการให้คำปรึกษา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาด้วยการแนะนำ การสนทนา การบอก การแสดงธรรมให้ เหมาะสมแก่แก่จริตของผู้รับคำปรึกษา ที่หุดหู่ ถ้อยถอย มีความทุกข์ ความเศร้าโศกเป็นต้นให้ หายจากอาการเหล่านั้นและสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. ๖.๑. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

นักจิตวิทยาและนักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของการปรึกษา ไว้ดังนี้

Burke & Steffire^๕ ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาว่าการให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้การปรึกษา ที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษาสัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสองระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาแต่อาจมีคนอื่นมากในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่ง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ด้วยตนเอง

Burks and Steffire^๖ ได้กล่าวไว้ใน Theories of Counseling ว่าการให้คำปรึกษาหมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาในที่นี้หมายถึง ครูที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาหรือนักเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

Pietrofisa^๗ ได้ให้นิยามว่าการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือซึ่งไปด้วยความอบอุ่นการยอมรับและเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้ได้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นตลอดถึงเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆที่มีทัศนคติใหม่ๆเกิดขึ้น สำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ^๗ เช่น ความสนใจความถนัดความสามารถตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด^๘

Jon Kabat-Zinn^๙ ได้กล่าวไว้ใน Clinical Psychology: Science and Practice ว่าการเจริญสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) เป็นหลักสูตรซึ่งใช้เวลา ๘ สัปดาห์โดยผสมผสานการเจริญสติกับหัตถโยคะเพื่อช่วยผู้ป่วยให้สามารถรับมือกับความเครียด ความเจ็บปวดและเจ็บป่วยโดยฝึกการอยู่กับปัจจุบันในแต่ละขณะด้วยการเจริญสตินี้จะ

^๕ Burke, H.M. Jr., & Steffire, B., **Theories of Counseling**, 3rd ed., (New York : McGraw - Hill Book Company, 1979), P. 182.

^๖ Burks, H.M. and Steffire, B., **Theories of Counseling**, (New York: McGraw-Hill , 1979).

^๗ Pietrofesa, John L., **Counseling: Research and Practice**, (Chicago :KandMcnallyCollege publishing Coun, 1975), P. 193.

^๘ Patterson, C.H., **Theories of Counseling and Psychotherapy**, 2nd ed., (New York : Row, Publisher, 1973), p.187.

^๙ Jon Kabet-Zinn, "Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present and Future", **Clinical Psychology: Science and Practice**, Volume 10, Issue 2 , pp.125-244.

ช่วยให้ผู้ฝึกใช้พลังภายในเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตได้งานวิจัยและรายงานผลการวิจัยหลายเรื่องเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์กายและจิตในการบำบัดโรคการประยุกต์การเจริญสติในผู้ป่วยเจ็บป่วยเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากความเครียดผลการเจริญสติต่อการทำงานของสมองและอารมณ์ โดยเฉพาะในภาวะที่มีความเครียดต่อระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมากและผู้ป่วยเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก เป็นต้นการเจริญสติเพื่อลดความเครียด ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางและมีการนำไปใช้ในสถาบันการแพทย์ต่างๆ มากกว่า ๒๕๐ แห่งในอเมริกาและแพร่กระจายไปสู่ทวีปยุโรปมหาวิทยาชั้นนำในสหรัฐอเมริกาที่นำการเจริญสติเพื่อลดความเครียดไปใช้ เช่นมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด มหาวิทยาลัยดุกมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เป็นต้น สถาบันการแพทย์เหล่านี้นอกจากจะนำการเจริญสติเพื่อลดความเครียดมาให้บริการแก่ผู้ป่วยและคนปกติแล้วยังทำงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการเจริญสติเพื่อลดความเครียดต่อผู้ป่วยโรคต่างๆ หรือในภาวะต่างๆ โดยเฉพาะในเรื่องของการบำบัดความคิด (ความทุกข์) และพฤติกรรม และบุคลิกภาพ ในปัจจุบันมีผู้ที่สนใจทำการศึกษาและมีผลงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารนานาชาติมีบทความและตำราเขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้จำนวนมากคาดว่าในอนาคตคงจะมีการสอนการเจริญสติเพื่อลดความเครียดหรือเพื่อช่วยผู้ป่วยในโรคและภาวะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยและสถาบันการแพทย์และจะมีการนำมาให้บริการในโรงพยาบาลและสถานบริการทางการแพทย์ทั่วไป

จากการนำเสนอความหมายของบริการให้การปรึกษาข้างต้น ผู้เขียนสรุปความหมายของบริการให้การปรึกษาว่า เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองโดยมีกระบวนการที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอาศัยการสื่อสารแบบสองทาง คนหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาซึ่งพร้อมที่จะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจกับปัญหา ตลอดจนสามารถแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง

พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่าการให้การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยที่ วกไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มทีหรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา มีอช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้นการช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการให้การปรึกษา^{๑๐}

พระไพศาล วิสาโล^{๑๑} ได้กล่าวไว้ในวารสารธรรมมาตาว่าวิธีหนึ่งที่อยู่กับความทุกข์ได้คือสติ เวลาเกิดทุกข์เวทนาขึ้นไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการปรุงแต่งใจ หรือปลอบใจตัวเองก็ได้ แต่ใช้สติคือรู้ทันจนปล่อยวางมันได้ความปวดทรมานที่เกิดขึ้น ถ้าเราปล่อยก็จะปวดใจตามมา เวลาเจออากาศร้อนไม่ใช่ร้อนกายอย่างเดียวแต่ร้อนใจไปด้วยเพราะว่าจิตไม่ปล่อยวางความปวด แกรมปรุงแต่งไปในทางลบ

^{๑๐} พระเทพเวที (ประยุทธ์ปยุตโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวชิรธรรม เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

^{๑๑} พระไพศาล วิสาโล, “อยู่กับความทุกข์ให้เป็น”, **วารสารธรรมมาตาปีที่ ๖**, ฉบับที่ ๒ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๕), หน้า ๒๕-๒๗.

อีก คนเราเวลาเจอทุกขเวทนาใจก็มักปรุงแต่งบางทีแค่เห็นหรือสัมผัสนิดหน่อยก็เอาไปปรุงแต่งแล้ว กลายเป็นความทุกข์ทรมานทุกขเวทนาเป็นเรื่องของกาย ส่วนความทุกข์ทรมานเป็นเรื่องของใจ เวลา ความทุกข์เกิดขึ้นกับเราถ้าเราปฏิเสธผลึกไสกียังทุกข์เข้าไปใหญ่ แต่ถ้าเรามีสติดูใจ คือดูความคิดที่ปรุง แต่งเห็นใจที่ขุ่นเคืองตีโพยตีพาย หรือเห็นทุกขเวทนาจนปล่อยวางได้ เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะคลายไปมี ความสงบมาแทนที่

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ^{๑๒} ได้กล่าวไว้ใน จิตบำบัดแนวพุทธแนวทางใหม่ในการบำบัด โรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต พบว่าการให้จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาแนวพุทธเราสามารถ ใช้หลักที่ เรียกว่า “จิตบำบัดแนวพุทธ” มาใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้ใน ๓ลักษณะ ลักษณะที่ ๑คือการ รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนไข้หรือผู้ป่วย ด้วยความเป็นกลางไม่โน้มเอียงไปในทางด้านบวกหรือลบ ซึ่งเป็นสัมพันธ์ภาพในเชิงบำบัดและเป็นผลดีต่อเนื่องที่ได้มาจากการฝึกสมาธิและสติตนเอง การดูแล จิตใจตนเองได้ดีนั้นจะมีผลโดยตรงต่อความสามารถในการที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ป่วย ลักษณะที่ ๒คือการฝึกสมาธิเพื่อการลดความเครียดและความวิตกกังวลให้กับคนไข้ โดยพบว่า คนไข้ ที่มาปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลสูง เช่น มีอาการย้ำคิดย้ำทำไม่สามารถปรับตัวกับปัญหาที่ เกิดขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งนักจิตบำบัดสามารถฝึกสมาธิแบบง่ายๆ ให้คนไข้ได้ เช่น สอนให้รู้จักการกำหนด ลมหายใจ โดยใช้เวลาสักประมาณวันละประมาณ ๑๐ นาทีในช่วงเช้าหรือก่อนนอนหรือระหว่างวันจะ ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งอาจจะใช้ร่วมกับการให้ยาหรือไม่ให้ก็ได้ และลักษณะที่ ๓คือการฝึกสติ ให้กับผู้ป่วย โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอารมณ์เกิดขึ้น เมื่อเจอสถานการณ์ที่มากกระทบกับความขัดแย้ง ในใจตนเอง เช่น แม่ที่สูญเสียลูกเมื่อเจอเด็กก็จะกระทบความรู้สึกในการสูญเสียลูก รู้สึกเศร้า การฝึก จิตแนวพุทธ จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ได้ ซึ่งเป็นหัวใจ สำคัญของความมีสติที่ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ *การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา* สรุปว่า คือการให้คำปรึกษาในทัศนะพระพุทธานุศาสนานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หรือ คัมภีร์อื่นๆ (รวมถึงแนวทางของพระสาวกอื่นๆ ด้วย) การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา (การให้ คำปรึกษาเชิงพุทธ) มิได้มุ่งหมายถึงการให้คำปรึกษาแก่ผู้ประสบทุกข์เท่านั้น โดยภาพรวมทั่วไปแล้ว พระพุทธองค์ได้ให้คำปรึกษาด้านอื่นๆ ด้วย เช่นทางด้านการบริหาร การเผยแผ่พุทธศาสนา การเทศน์ การดำเนินชีวิต การอบรม การแก้ไขความเห็นผิดมีมีจนาทิฎฐิ เป็นต้น ตามคำอธิบายดังกล่าวมานี้ มี คำศัพท์ที่ใช้หลากหลายแต่มีความหมายอย่างเดียวกันและใกล้เคียงกัน เช่น การให้คำปรึกษาตามแนว พุทธจิตวิทยา, การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ, การให้คำปรึกษาในพระพุทธานุศาสนา, พุทธจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา, พุทธจิตวิทยาการปรึกษา^{๑๓} ส่วนคำว่า พุทธวิธีการให้คำปรึกษา คือวิธีการให้คำปรึกษาใน

^{๑๒} น.พ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ, *จิตบำบัดแนวพุทธ แนวทางใหม่ ในการบำบัดโรคทางจิตเวชและ ปัญหาสุขภาพจิต*, กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.

^{๑๓} ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, *การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (พิษณุโลก : บริษัท โฟกัสพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๔๐-๔๑.

พระพุทธศาสนา โดยนำเทคนิคของพระพุทธเจ้า หรือพระสาวกที่เคยนำมาใช้แล้ว นำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมแก่กรณีศึกษาและความเหมาะสมกับบุคคลที่กำลังพบกับสถานการณ์นั้นๆ เมื่อก้าวโดยสรุป ผู้มีปัญหาทางจิต (อปกตบุคคล) ถ้ากล่าวตามปรมาจารย์สูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาทแล้ว ก็คือคนที่ยังไม่ได้บรรลุพระอรหันต์ เพราะพระอรหันต์ซึ่งนิยามเป็นผู้หมดปัญหาทางจิต จิตใจไม่มีกิเลสประกอบแล้ว ส่วนบุคคลนอกจากนั้นคือผู้มีปัญหาทางจิต เพราะจิตยังมีกิเลส อนุสัยประกอบอยู่ ส่วนปัญหาของแต่ละคนนั้น จะมีมากมีน้อยก็แตกต่างกันไปตามสภาวะที่ละกิเลสแล้ว เช่น ปุถุชนกับพระอรหันต์คือพระโสดาบัน ก็จะมีปัญหาทางจิตแตกต่างกัน เพราะปุถุชนคือผู้มีหนาด้วยกิเลส แต่พระโสดาบันท่านละปัญหาทางจิต คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรมาสได้แล้วโดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน ดังนั้นจิตบำบัดแนวพุทธ หรือการให้คำปรึกษาแนวพุทธ จึงนับว่าเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา^{๑๔}

๑.๗.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาปริชาพลดิยานนท์^{๑๕} ได้ศึกษาวิจัยบทบาทของพระสงฆ์ในการใช้หลักพุทธธรรมให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่ศาสนิกชน ผลการวิจัย สรุปได้ว่าในอดีตหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกทั้งหลายใช้ในการแก้ปัญหาภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าปัญหาการปรับตัวของบุคคลการป้องกันปัญหาและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยคุณธรรม โดยเน้นไปในเรื่องของพัฒนาสติปัญญาสำหรับปัจจุบันพบว่า พระสงฆ์ได้นำหลักการประยุกต์หลักของโหราศาสตร์และไสยศาสตร์ เข้ามาประกอบกันเพื่อปลดปล่อยทุกข์ได้ในที่สุด

วัชราทองมอญ^{๑๖} ได้ศึกษาวิจัย โดยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราคนราตุร ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดได้คือการมีสติ โดยใช้หลักสติปัญญา๔คิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการและคิดถูกโดยใช้หลักอิทัปปัจจยตาริยสัง๔

สมใจตันติวัฒน์^{๑๗} ได้ศึกษาวิจัยเทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีแก่นักเรียน ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีวิธีการที่สำคัญ๒วิธี

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔-๔๕-

^{๑๕} พระมหาปริชาพลดิยานนท์ , “การศึกษาวเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการใช้หลักธรรมให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่ศาสนิกชน ”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต** , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕).

^{๑๖} วัชรา ทองมอญ , “การศึกษานำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราคนราตุร”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑).

^{๑๗} สมใจ ตันติวัฒน์ , “การศึกษาวเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีแก่นักเรียน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

ได้แก่ (๑) ตามหลักสมถกรรมฐานคือมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกจิตให้มีความสงบมีความเข้มแข็งมีสมาธิในการเผชิญกับปัญหาความทุกข์ที่ตนได้ประสบอยู่ด้วยปัญญาและ (๒) ตามหลักวิปัสสนากรรมฐานคือมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตามความเป็นจริงฝึกฝนให้เกิดสติปัญญาและรู้เท่าทันความคิดของตัวเองตามหลักสัมมาทิฐิไม่ถูกครอบงำด้วยอำนาจกิเลสจะเห็นว่าการให้คำปรึกษาทั้ง๒วิธีโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันของการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวมไม่แยกส่วนประกอบระหว่างกายกับใจและเป็นไปตามลักษณะนิสัยความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยพระพุทธรองค์ทรงใช้ให้คำปรึกษาตามจริต๖เป็นองค์ประกอบสำคัญ

สุภาพรระดับสมุทร ได้ศึกษาเรื่องการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณีและการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมกับ ๑๐กรณีศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้บทสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกรณีศึกษาการสัมภาษณ์เชิงลึกบันทึกประสบการณ์และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพผลการวิจัยแบ่งออกเป็น๓ส่วนได้แก่ส่วนที่๑ แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีลักษณะเป็นขั้นตอนต่อเนื่องตามลำดับโดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการศึกษาแบ่งออกได้เป็น๒ช่วงหลักๆได้แก่ ช่วงที่๑ฝ่ายทุกข์ซึ่งประกอบด้วย๑) การกำหนดรู้ทุกข์คือการรู้ทุกข์การรู้โทษของทุกข์และการอยากกำจัดทุกข์๒) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ด้วยการตระหนักรู้ในระดับเหตุผลช่วงที่๒ฝ่ายพ้นทุกข์ซึ่งประกอบด้วย๑) จุดเริ่มต้นของปัญญาซึ่งมีใน๒ลักษณะคือเกิดขึ้นมาเองกับการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา๓) ปัญญาซึ่งมีใน๒ลักษณะคือปัญญาแบบฉับพลันและแบบค่อยๆมาเป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์คลายทุกข์และอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงส่วนที่๒ลักษณะการ แสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี๓ลักษณะได้แก่ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืนและการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้นส่วนที่๓แสดงถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธประกอบด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในปัจจัยภายนอกได้แก่นักจิตวิทยาการศึกษาเพื่อนและสมาชิกกลุ่มสภาพแวดล้อมครอบงำส่วนปัจจัยภายในได้แก่การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับการปรึกษา^{๑๘}

ดลดาวปुरुณานนท์ ได้ศึกษาเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อวัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้คือการศึกษผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะผ่านตัวแปรสื่อเมตตาในพนักงานการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อน -หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างในการทดลองคือพนักงานจำนวน๒๘คนแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง๑กลุ่มกลุ่มควบคุม๓

^{๑๘} สุภาพร ระดับสมุทร, “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

กลุ่มแต่ละกลุ่มมีสมาชิก๗คนโดยกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มกลุ่มควบคุมกลุ่มหนึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรายบุคคลกลุ่มควบคุมอีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดรายกลุ่มและกลุ่มควบคุมที่เหลืออีกกลุ่มหนึ่งได้รับการสอนมรรคมืองค์แปดเป็นรายบุคคลแต่ละกลุ่มมีระยะเวลาในการดำเนินการรวม๒๑ชั่วโมงแบ่งออกเป็น๗ช่วงช่วงละประมาณ๓ชั่วโมงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยเจตสิกในพระพุทธศาสนาเป็นฐานการวิเคราะห์ข้อมูลทำการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณผลการวิจัยพบว่า๑. แบบวัดเมตตา ($\alpha = .๙๓$) และแบบวัดสันติภาวะ ($\alpha = .๙๑$) มีคุณภาพและมาตรฐานระดับดี๒. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลช่วยเพิ่มสันติภาวะและเมตตาและเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน๓. คุณค่าต่อวงการวิชาของการวิจัยนี้คือการวิจัยแสดงว่าองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาประยุกต์กับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถส่งผลให้เกิดเมตตาที่ส่งผลต่อการเพิ่มสันติภาวะได้^{๑๙}

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบในการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาแต่ละครั้งใช้เวลา๑ถึง๒ชั่วโมงการปรึกษาแต่ละครั้งประกอบด้วย๔ขั้นตอนคือ๑) การเป็นกัลยาณมิตร๒) การค้นหาเหตุแห่งปัญหาและสอนเรื่องสาเหตุของความทุกข์ใจและการดับทุกข์ตามแนวพระพุทธศาสนาโดยเน้นในเรื่องของไตรลักษณ์๓) การวางแผนแก้ไขปัญหานั่นที่การเข้าใจเรื่อง การไม่เที่ยงของสิ่งต่างๆตลอดจนการไม่ยึดมั่นและการเจริญสติและ๔) การสรุปประเมินผลค่าคะแนนจากแบบวัดอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ๐.๐๐๑ผู้ป่วยมีความพึงพอใจต่อบริการที่ได้รับสามารถเข้าใจและปล่อยวางต่อปัญหาส่วนปัจเจกที่มีผลต่อประสิทธิภาพการให้การปรึกษาแนวพุทธคือปัจจัยนำเข้าได้แก่นโยบายการสนับสนุนงานให้การปรึกษาการฝึกอบรมให้กับผู้ให้การปรึกษาความศรัทธาของผู้รับการปรึกษาต่อคำสอนทางพุทธศาสนา กลวิธีในการสอนให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจศรัทธาต่อคำสอนทางพุทธศาสนาและสถานที่จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าให้การปรึกษาแนวพุทธสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ได้^{๒๐}

พระมหาจักร โชติปัญโญ ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาพุทธวิธีการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นตูปัญหาพบว่าพุทธวิธีการให้คำปรึกษาคือกระบวนการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้แก่มนุษย์ผู้ประสบปัญหาคือความทุกข์ให้มีหนทางในการพัฒนาตนเองให้หลุดพ้นจากความ

^{๑๙} ดลดาว ปุณณานนท์, “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๒๐} สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, “การพัฒนาแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์”, *รายงานการวิจัย*, (คณะพยาบาลศาสตร์ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๙).

ทุกข์ที่กำลังประสบอยู่โดยมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรทรงเป็นผู้แนะนำด้วยวิธีการต่างๆ และทรงให้ความเป็นอิสระในการตัดสินใจของพวกเขาพุทธวิธีการให้คำปรึกษาดังกล่าวมีหลักการที่สำคัญคือพระองค์ทรงช่วยชี้แจงถึงปัญหาให้กระจ่างชัดเจนโน้มน้าวจิตใจให้เขาปฏิบัติตามให้มีความมุ่งมั่นต่อการแก้ไขปัญหาและให้เกิดความสุขใจมองเห็นหนทางแก้ไขปัญหาคือความทุกข์นั้นได้^{๒๑}

พระภิกษุญา พุทธเกตุ ได้ทำการ ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจจ ๔” ต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสมเด็จพระปริยัติธรรมอำเภอสมเด็จจังหวัดกาฬสินธุ์พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจจ ๔” นี้ทำให้กลุ่มสามเณรนักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลดลงจึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจจ ๔” ไปใช้ลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ได้ต่อไป^{๒๒}

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวมาพบว่าพุทธวิธีการปรึกษาจะช่วยให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างเห็นได้ชัดแต่การวิจัยเหล่านั้นเน้นนำหัวข้อธรรมมาใช้ในการปรึกษาเป็นหลักโดยขาดการนำเสนอจุดมุ่งหมายคุณสมบัติและหลักธรรมสำหรับการปรึกษา กระบวนการทักษะการปรึกษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการปรึกษาอย่างชัดเจนดังนั้นเพื่อให้กระบวนการพุทธวิธีการให้คำ ปรึกษามีความสมบูรณ์มากขึ้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำเสนอ พุทธวิธีการให้คำ ปรึกษาเชิง บูรณาการโดยเน้นกรณีศึกษาบุคคลที่เป็น ตัวอย่าง จากคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นหลัก ในการให้คำปรึกษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการสั่งสอนพระสาวกพุทธบริษัทและบุคคลต่างๆ ครอบคลุมกลุ่มบุคคล ที่ประสบทุกข์ เพื่อให้เห็นพุทธวิธีการปรึกษาของพระพุทธเจ้าอย่างชัดเจนในแง่มุมต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรม

๑.๗ วิ ธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑. ๗.๑ ศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยค้นคว้าเรื่องการให้คำปรึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นเอกสารหลัก คัมภีร์ปกรณ์วิเสสชื่อวิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค อรรถกถาธรรมบท คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาต่างๆ ที่

^{๒๑} พระมหาภิจจาร โขติปณโณ, “การศึกษาพุทธวิธีการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎก ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^{๒๒} พระภิกษุญาพุทธเกตุ, “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจจ ๔” ต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสมเด็จพระปริยัติอำเภอสมเด็จจังหวัดกาฬสินธุ์ ”, *วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต*, (คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐).

เกี่ยวข้อง เอกสาร วิชาการ ด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษา

๑. ๗.๒ รวบรวมข้อมูลให้เป็นระบบและจัดหมวดหมู่ของข้อมูลประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กับคำสอนในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยความหมาย หลักการ ขั้นตอนและกระบวนการหลักการละประโยชน์ จุดมุ่งหมายหรือจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา เป็นต้น

๑. ๗.๓ ดำเนินการจำแนกข้อมูลและจัดหมวดหมู่ตามประเด็นที่ได้กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การวิจัยและขอบเขตการวิจัยแล้วสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analytic)

๑. ๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูลเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย โดยการนำข้อมูลหลักฐานที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจ

๑. ๗.๕ สังเคราะห์ข้อมูลเอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยโดยการนำข้อมูลมาเรียบเรียงเพื่อมุ่งให้สามารถบรรลุเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ พร้อมเรียบเรียงการเสนอความเห็นของผู้วิจัยตามหัวข้อในวัตถุประสงค์อย่างมีนัยสำคัญ

๑. ๗.๖ ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ

๑. ๗.๗ ดำเนินการวิเคราะห์ความสำคัญของ กระบวนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและกรณีศึกษาบุคคลตัวอย่างตามวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องตามพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการทั้ง ๔ ขั้นตอนได้แก่ ๑. ขั้นตอนการรับฟังปัญหา ๒. ขั้นตอนการให้แนวทางและให้คำปรึกษา ๓. ขั้นตอนการบอกหลักการและวิธีการปฏิบัติตน ๔. ขั้นตอนในการประเมินผลการให้คำปรึกษา หรือการพยากรณ์ ส่วนเครื่องมือที่นำมาใช้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยรวมทั้งหมด ๒ ประเภทได้แก่ ๑.แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ๒.แบบการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

๑. ๗.๘ วิเคราะห์และสังเคราะห์การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จำนวน ๒๕ รูป/คน เพื่อสรุปองค์ความรู้ตามวัตถุประสงค์และกรอบของการวิจัย

๑.๗.๙ เรียบเรียงข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยใช้รูปแบบตารางและความเรียง

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ได้ทราบถึงแนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาวิธีการให้คำปรึกษาคำปรึกษาในสภาพทั่วไป

๑.๘.๒ ได้ทราบถึงวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๓ ได้ทราบถึงข้อเสนอการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

๑.๘.๔ เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและกระบวนการผลการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

๑.๘.๕ ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ผลความวิจัย ในบทความวิชาการระดับฐาน TCI 1

บทที่ ๒

แนวคิดและหลักการจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสภาพทั่วไป

ในบทที่ ๒ นี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหัวข้อสำคัญในเบื้องต้นตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ ของการวิจัยคือเพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสภาพทั่วไปโดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑. ความหมายการให้คำปรึกษา

ก่อนที่จะพูดถึงพฤติกรรมวิธีการให้คำปรึกษานั้นในเบื้องต้นผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงการให้นิยาม ความหมายและทัศนคติของนักวิชาการที่มีต่อคำว่า การให้คำปรึกษาซึ่งมีผู้แสดงไว้ทั้งในส่วนของ นักวิชาการไทยและต่างชาติดังต่อไปนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเบื้องต้นในความหมายของคำว่า การให้คำปรึกษา ลักษณะวิธีของการให้คำปรึกษา การศึกษาแนวคิดการให้คำปรึกษาเป็นปัจจัยสำคัญและเป็นบ่อเกิดของทฤษฎีทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้นำมาใช้เพื่อพัฒนากลุ่มคนและองค์กรต่าง ๆ ในทุกสังคม ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยขอเสนอแนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ นิยามความหมายการให้คำปรึกษา

คำว่า “การให้การปรึกษา” มีศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ดผู้ชื่อว่า John Crumboltz^๑ เป็นผู้เริ่มนำคำว่า Behavioral Counseling มาใช้พร้อมกับทฤษฎีการให้คำปรึกษา เมื่อปี ค.ศ ๑๙๖๔ โดยการศึกษาการปรับพฤติกรรมในกลุ่มพบว่า การกระตุ้นส่งเสริม ให้ข้อมูล (Reinforce) ด้วยคำพูด (Verbal) ช่วยในการปรับพฤติกรรมของเด็กเหล่านั้นให้ผลที่ดีกว่าการใช้สื่อแบบอื่น หลังจากนั้นจึงมีการนำแนวคิดนี้ไปใช้ทั่วไป จากนั้นก็มีนักวิชาการหลาย ๆ ท่านได้ให้นิยามของการให้คำปรึกษาไว้ต่าง ๆ ดังนี้

Carl R. Rogers^๒ กล่าวไว้ว่าการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่โครงสร้างของอัตตาได้รับการผ่อนคลายในสภาพที่ปลอดภัยภายใต้บรรยากาศและสัมพันธภาพในการปรึกษาทำให้

^๑Crumboltz, John D., and Carl E. Thoresen. "The effect of behavioral counseling in group and individual settings on information-seeking behavior", Journal of Counseling Psychology 11.4, (1964) p. 324.

^๒ Rogers, Carl R, Client - Centered therapy: Its Current Practice; Implications and Theapy, (Boston : Houghton Mifflin Company, ๑๙๗๑), อังโนเรศ. วัชรทรัพย์มี, ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา, (กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓.

ประสบการณ์เดิมที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถเผชิญหรือยอมรับได้และถูกนำมาปรับไปผสมผสานกัน เป็นการรู้จักตนเองในแนวทางใหม่ที่ถูกต้อง

Carter V. Good^๓ ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือต่อผู้รับการปรึกษาในปัญหาด้านการศึกษาอาชีพและปัญหาส่วนตัว โดยมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูลและการแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหาซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้นจะต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือและมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

John L. Pietrofisa^๔ ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่นการยอมรับและความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้นตลอดถึงเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่ ๆ เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

Cecil H. Patterson^๕ ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่าการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความถนัดความสามารถตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด

Burke & Steffire^๖ ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาว่าการให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษาสัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสองระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาแต่อาจจะมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

^๓ Good, C.V., **Dictionary of Education**, (New York : McGraw – Hill Book Company, ๑๙๘๕), p. ๑๙๕.

^๔ Pietrofesa, John L., **Counseling : Theory, Reseach. And Practice**, (Chicago :KandMcnally College publishing Coun., 1975), p. 193.

^๕ Patterson, C.H., **Theories of Counseling and Psychotherapy**, 2nd ed., (New York: Row,Publisher, 1973), p. 187.

^๖ Burke, H.M. Jr., & Steffire, B., **Theories of Counseling**, 3rd ed., (New York:McGraw Hill Book Company, 1979), p. 182.

Shertzer, B. and Stone, S.C.^๗ ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่าการปรึกษา หมายถึง กระบวนการสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา) ซึ่งผู้ให้การปรึกษา จะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ล้อมที่เป็น ปัญหา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความกระจ่างชัดและสามารถแก้ไขปัญหาได้ ตลอดจนสร้างคุณค่า พฤติกรรมที่ดีของตนในโอกาสต่อไป

อาณาจักรทรสกุล ^๘ กล่าวไว้ว่าการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดย ผู้รับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับ ตนเองสภาพแวดล้อมและปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึกค่านิยมตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและ เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

วัชร ทรัพย์มี^๙ กล่าวไว้ว่าการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การ ปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพผู้ได้รับการอบรมกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการ ได้เข้าใจตนเองมากขึ้น ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในตลอดจนปรับปรุงความสามารถ ในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

มันเกียรติโกศลนริตวงษ์ กล่าวว่าการปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือโดยผู้รับ การปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพ ที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับ ตนเองสภาพแวดล้อมและปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้การปรึกษาใช้ศิลปะ วิธีและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึกค่านิยมตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและ เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม^{๑๐}

จากการนำเสนอความหมายของบริการให้การปรึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายของ การปรึกษา เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้และเกิดการตระหนักในการสำรวจตนเอง ความ เข้าใจเกี่ยวกับตนเองโดยมีกระบวนการที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอาศัยการสื่อสารแบบ

^๗ Shertzer, B. and Stone, S.C., *Fundamentals of Counseling*, 3rd ed., (Boston, MA: Houghton Mifflin, 1980), p. 19.

^๘ อาณาจักรทรสกุล, *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา*, พิมพ์ครั้งที่๑๓, (กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

^๙ วัชร ทรัพย์มี, *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*, พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕.

^{๑๐} มันเกียรติโกศลนริตวงษ์, *พุทธธรรม: ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๐.

สองทาง คนหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาซึ่งพร้อมที่จะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจกับปัญหา ตลอดจนสามารถแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง

เนื่องจากคำว่า“การให้การปรึกษานั้นมีความคล้ายคลึงและเกี่ยวข้องกับคำว่า “การแนะแนว” และ “จิตบำบัด” อยู่มาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอประเด็นความหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการให้การปรึกษายิ่งขึ้นดังนี้

การแนะแนว (guidance)^{๑๑} เป็นบริการที่จัดขึ้นตามหลักการแนะแนว มักใช้กับกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด ประกอบด้วย ๕ บริการหลักคือบริการสำรวจผู้เรียนเป็นรายบุคคล บริการสนเทศ บริการให้การปรึกษา บริการจัดวางตัวบุคคล และบริการวิจัยติดตามผล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เจริญงอกงามตามศักยภาพ

การให้การปรึกษา (Counseling) เป็นบริการหนึ่งของการแนะแนว ที่มุ่งจัดให้ผู้รับบริการได้พัฒนาและแก้ไข้ปัญหาของตนเอง ดังนั้น ผู้รับการปรึกษาจึงมักมีปัญหาซับซ้อนใจที่ตัดสินใจไม่ได้ การให้การปรึกษาจึงเป็นกระบวนการในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ตลอดจนเลือกวิธีการเผชิญกับปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง ดังนั้น การให้การปรึกษาจึงเป็นการจัดบริการสำหรับผู้รับการปรึกษาที่ประสบปัญหาทั่วไป ไม่ใช่ผู้ที่มีปัญหาหรือลักษณะอาการทางจิต ซึ่งต้องใช้จิตบำบัดในการดูแลช่วยเหลือ

จิตบำบัด (Psychotherapy) เป็นการบำบัดผู้ที่มีปัญหาหลักซึ่งหรือผิดปกติด้านบุคลิกภาพหรือ ด้านอารมณ์ ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานและใช้ยาทางจิตเวชร่วมในการดูแลรักษา เช่นผู้ป่วยโรคจิต โรคประสาท การทำจิตบำบัดนั้นส่วนใหญ่นิยมดำเนินการในสถานพยาบาล โดยมีผู้ชำนาญการที่มีความรู้ด้านจิตบำบัดหรือจิตวิทยาคลินิกเป็นผู้ปฏิบัติ

การให้จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาแนวพุทธ มีแนวทางหลัก คือการพัฒนาตนเองของนักบำบัดและผู้ให้คำปรึกษา เนื่องจากชีวิตผู้ให้การบำบัดและผู้ให้คำปรึกษา เป็นชีวิตการทำงานที่มีความเครียดสูง ต้องรองรับภาระทางจิตใจจากผู้ป่วยที่มาเล่าเรื่องที่เป็นความทุกข์ และความไม่สบายใจให้ฟัง โดยตัวผู้ให้การบำบัดยังคงต้องรักษาความเป็นกลาง และสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วยหรือผู้ที่มาขอคำปรึกษาไว้ โดยไม่มีการแสดงออกทางอารมณ์ ในสภาพแบบนี้หากไม่สามารถรักษาสมดุลให้ดีหรือไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่ดีพอจะส่งผลให้การทำงานที่เกิดความเครียดมากจนเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานได้สูง และบางครั้งความเครียดที่สะสมไว้อาจจะกระทบต่อคนใช้คนอื่นๆ เพื่อนร่วมงานรวมทั้งครอบครัวด้วย

นักบำบัดสามารถนำจิตบำบัดแนวพุทธมาใช้ในการพัฒนาตัวเองก่อน ด้วยการสอนให้ตัวเอง รู้จักการเรียนรู้ที่จะพัฒนาจิตตัวเองด้วย “การฝึกสมาธิ” และ “การฝึกสติ”

^{๑๑} ผศ.ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์, การแนะแนวเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔.

การฝึกสมาธิ ในแง่ของจิตวิทยาจะเป็นวิธีการลดความเครียดที่ได้ผลดี และในข้อเท็จจริง ผลงานวิจัยในปัจจุบันพบว่า การฝึกสมาธิเป็นวิธีการลดความเครียดที่ได้ผลดีมากที่สุดก็ยังคงทำให้เกิดความสามารถในการคลายเครียดและทำให้เกิดความสงบได้อย่างลึก ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้ประกอบอาชีพที่มีความกดดันสูง

การฝึกสติ สำหรับนักบำบัดก็เป็นส่วนที่สำคัญ เนื่องจากการดูแลผู้ป่วยเป็นเรื่องที่ต้องอยู่กับปัจจุบัน การฝึกจะช่วยให้เรามีสติไม่วอกแวกและไม่ถูกรบกวนด้วยอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน โดยผลดีที่ได้จากการฝึกสติจะช่วยทำให้เราเกิดการพัฒนาปัญญาภายใน หรือปัญญาที่จะพัฒนาจิตของตนเอง จะทำให้เรารู้จักปล่อยวางได้เวลาที่มีอารมณ์ ทำให้เราเห็นในอารมณ์ เห็นในความคิด และรู้จักการเฝ้าสังเกตอารมณ์โดยที่จิตของเราไม่ไปผูกติดกับสิ่งที่มากระทบและจะไม่ตอบโต้ ปล่อยให้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นและดับไปเอง

การเข้าสู่การบำบัดเราสามารถใช้อีกที่ เรียกว่า “จิตบำบัดแนวพุทธ” มาใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้ใน ๓ ลักษณะ

ลักษณะที่ ๑ คือการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนไข้ ด้วยความเป็นกลางไม่โน้มเอียงไปในทางด้านบวก หรือลบ ซึ่งเป็นสัมพันธ์ภาพในเชิงบำบัด และเป็นผลดีต่อเนื้อที่ได้มาจากการฝึกสมาธิ และสตินั่นเอง การดูแลจิตใจตนเองได้ดีจะมีผลโดยตรงต่อความสามารถในการรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้ป่วย

ลักษณะที่ ๒ คือ การฝึกสมาธิเพื่อการลดความเครียดและความวิตกกังวลให้กับคนไข้ พบว่าคนไข้ที่มาปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลสูง เช่น มีอาการย้ำคิดย้ำทำไม่สามารถปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งนักจิตบำบัดสามารถฝึกสมาธิแบบง่าย ๆ ให้คนไข้ได้ เช่น สอนให้รู้จักการกำหนดลมหายใจ โดยใช้เวลาสักประมาณวันละ ๑๐ นาทีในช่วงเช้าหรือก่อนนอนหรือระหว่างวัน จะช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งอาจจะใช้ร่วมกับการให้ยาหรือไม่ให้ก็ได้

ลักษณะที่ ๓ คือ การฝึกสติให้กับผู้ป่วย โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอารมณ์เกิดขึ้น เมื่อเจอสถานการณ์ที่มากระทบกับความขัดแย้งในใจตนเอง เช่น แม่ที่สูญเสียลูกเมื่อเจอเด็กก็จะกระทบความรู้สึกในการสูญเสีย รู้สึกเศร้า หรือบางคนที่มีความขัดแย้งในใจเรื่องของการไม่ชอบคนที่ไม่ใช่อำนาจ เมื่อเจอคนที่มาใช้อำนาจกับตนเอง ก็จะมีปฏิกิริยาโกรธตอบโต้มากกว่าปกติ และอาจจะมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม หรือถ้าแสดงออกไม่ได้ก็จะเก็บกดไว้ซึ่งก็ไม่เหมาะสมเช่นกัน

“การฝึกจิตแนวพุทธ จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ได้ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความมีสติที่ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น และหากพัฒนาได้ไกลกว่านี้ถ้าหากคนไข้ได้รับการฝึกเทคนิคให้รู้จักการปล่อยวางก็จะสามารถเตือนตัวเองให้มีสติกับสิ่งที่มากระทบโดยไม่ได้ตอบ โดยทั้งหมดนี้เป็นขอบเขตกว้างๆ ของการพัฒนาจิตแนวพุทธที่นำมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วย”

การบำบัดจิตแนวพุทธ นับว่าเป็นการรักษา หรือการให้คำปรึกษาแบบใหม่ในลักษณะของการแก้ไขปัญหาที่ต้นทาง ช่วยทำให้คนที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่ยังไม่ถึงขั้นป่วย หรือป่วยแต่ยังไม่มากให้ได้รับการส่งเสริมหรือชี้ทางออกที่เหมาะสม โดยมีการฝึกสมาธิและการฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ช่วย

พัฒนาให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้และเข้าใจในอารมณ์และความคิดของตัวเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ และความคิดของตัวเองได้โดยไม่เกิดความเครียดหรือวิตกกังวล

สำหรับการเลือกคนไข้ หรือผู้ป่วยที่เหมาะสมกับการรักษาด้วยจิตบำบัดแนวพุทธนั้น ต้องเป็นผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตที่ไม่รุนแรง เป็นผู้ป่วยโรคเครียดหรือโรควิตกกังวล ที่มีลักษณะวิตกกังวลมากเกินไปจนความเป็นจริงจนรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือจนมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกัน เช่น ปวดศีรษะ เหนื่อยนอนไม่หลับ ฯลฯ ซึ่งผู้ป่วยในกลุ่มนี้จะยังอยู่ในโลกของความเป็นจริง รู้ตัวว่าตัวเองผิดปกติ และต้องได้รับการรักษา เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะหรือระดับที่ยังสามารถฝึกตนเองได้ไม่ยาก โดยสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยส่วนใหญ่จะเกิดจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก มากกว่ากรรมพันธุ์หรือการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง

นอกจากนี้จิตบำบัดแนวพุทธยังสามารถใช้ได้กับญาติของผู้ป่วยด้วย เนื่องจากญาติที่มีผู้ป่วยโรคจิตย่อมมีความเครียดสูง การใช้จิตบำบัดแนวพุทธ จึงนับเป็นส่วนสำคัญจะช่วยดูแลญาติของผู้ป่วยได้ และไม่จำเป็นต้องเป็นชาวพุทธเท่านั้น ที่จะใช้แนวทางนี้เป็นเทคนิคในการบำบัด วิธีนี้สามารถใช้ได้โดยไม่ไปผูกเกี่ยวหรือเชื่อมโยงกับหลักข้อบังคับตามหลักศาสนา ไม่ว่าจะเป็นคริสต์ อิสลาม หรือฮินดู ก็สามารถใช้อธิบายในแบบนี้เป็นแนวทางในการรักษาได้หมด

ปัจจุบันมีจิตแพทย์ และนักจิตวิทยา หลายกลุ่มรวมทั้งประเทศทางตะวันตกให้ความสนใจเกี่ยวกับการนำจิตบำบัดแนวพุทธ ใช้เป็นแนวทางในการรักษาโรคทางจิตเวชมากขึ้น แม้ว่าการรักษาด้วยวิธีนี้จะยังไม่สามารถทดแทนการรักษาสมัยใหม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ก็ตาม แต่จากการประเมินผลการรักษาด้วยการสังเกตทางคลินิก โดยใช้ประสบการณ์ของจิตแพทย์ พบว่าผู้ป่วยในกลุ่มโรคจิตเภท และโรคซึมเศร้าที่ไม่รุนแรง หลังจากได้รับการบำบัดแล้วได้รับผลดี อาการทางจิตดีขึ้นตามลำดับ ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขมากขึ้น ซึ่งเป็นข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัดหลังจากเข้ารับการรักษา

การบำบัดทางจิตแนวพุทธ โดยนำเอาการนั่งสมาธิและการฝึกสติ ถือว่าเป็นการรักษาผู้ป่วยทางจิตรูปแบบใหม่ของวงการแพทย์ไทย ซึ่งวงการแพทย์นานาชาติต่างให้ความสนใจ และส่งทีมแพทย์เข้ามาศึกษา เพื่อจะนำไปประยุกต์ใช้การรักษาผู้ป่วยในแต่ละประเทศต่อไป^{๑๒}

อย่างไรก็ตาม การจัดบริการแนะแนวและจิตบำบัดต้องอาศัยการให้การปรึกษาร่วมด้วย เพราะการให้การปรึกษาจะช่วยประคับประคองฟื้นฟูสุขภาพจิต ตลอดจนช่วยให้กำลังใจให้ ผู้รับบริการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คนคือผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาในที่นี้หมายถึงผู้ที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา

^{๑๒} นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ , บำบัดจิตแนวพุทธ//ทางใหม่การแพทย์ รักษาคนไข้ทางจิตเวช-โรคซึมเศร้า, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <https://soclaimon.wordpress.com/>, [๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐]

มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

๒.๑.๒ การให้คำปรึกษามีลักษณะที่แตกต่างจากการให้บริการอื่นๆ ดังนี้

๑. มีทฤษฎี กระบวนการและเทคนิคการให้คำปรึกษาให้ครูได้เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและธรรมชาติของผู้รับคำปรึกษา
๒. เน้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยตนเองซึ่งจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้การสนทนา หรือการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เป็นเครื่องมือสำคัญของการให้คำปรึกษา
๓. เน้นปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในโลกของความเป็นจริง และสามารถค้นหาแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน
๔. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปตายตัว เพราะการให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ วิธีการแก้ปัญหาในแต่ละกรณีจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหา โดย ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง
๕. ครูผู้ให้คำปรึกษาต้องให้เกียรติ และยอมรับที่มาขอรับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน และไม่วิพากษ์ วิจรรย์ หรือตำหนิแต่อย่างใด

นอกจากความหมายของการให้คำปรึกษาที่นำมาแสดงแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรรู้เกี่ยวกับหลักการการให้คำปรึกษาในเชิงจิตวิทยาอันเป็นศาสตร์สมัยใหม่ของชาติทางตะวันตกที่มีการนำมาใช้ในสังคมไทยในปัจจุบัน เพื่อจะได้มีมุมมองในการนำมาเปรียบเทียบ กับพุทธวิธีการให้คำปรึกษาซึ่งมีมาก่อนหน้าเป็นเวลานานนับตั้งแต่ในสมัยพุทธกาลอันจะทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของพุทธวิธีการให้คำปรึกษาได้ดีขึ้นจึงขอขยายรายละเอียดเกี่ยวกับหลักการและกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวทางตะวันตกในปัจจุบันดังนี้

๒.๑.๓ ลักษณะอย่างไรบ้างที่ไม่ใช่การให้คำปรึกษามีดังต่อไปนี้

๑. ไม่ใช่การให้ข้อมูลแต่ในการให้คำปรึกษาที่อาจจะมีการให้ข้อมูลบ้าง
๒. ไม่ใช่การให้คำแนะนำเสนอแนะหรือข้อควรปฏิบัติแก่ผู้มีปัญหา
๓. ไม่ใช่วิธีการชักชวนนำทางหรือสร้างความแน่ใจเพื่อให้มีอิทธิพลเหนือเจตคติ ความเชื่อหรือพฤติกรรมของผู้มีปัญหา
๔. ไม่ใช่วิธีการตักเตือนสั่งสอนมุ่งเชิงบังคับด้วยวาจาเพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม

๕. ไม่ใช่การสัมภาษณ์ถึงแม้ว่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสัมภาษณ์ก็ตามแต่ก็ไม่ใช่อะไร
เดียวกัน

๒.๒ เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

๒.๒.๑ เป้าหมายการให้คำปรึกษามี๕เป้าหมายคือ

๑. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
๒. ปรับปรุงความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการสร้างสัมพันธภาพหลัก
๓. เสริมสร้างประสิทธิภาพของผู้รับคำปรึกษาในการเปลี่ยนแปลงและความสามารถในการเผชิญปัญหา
๔. มีการปรับปรุงกระบวนการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา
๕. ส่งเสริมศักยภาพและการพัฒนาผู้รับคำปรึกษา

สรุปแล้วเป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง
รู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพความจริงมีความรับผิดชอบตัวเองมีความคิดอย่างมีเหตุผลตัดสินใจ
เปลี่ยนแปลงตนเองแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองพัฒนาตนเองเต็มความสามารถ

๒.๒.๒ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

๑. สำรวจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจ
๒. ลดระดับความเครียดและความไม่สบายใจที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
๓. พัฒนาทักษะทางด้านสังคมทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มี
ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
๔. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์เช่นมีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง
ๆมากขึ้น มีพฤติกรรมที่ดีและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

๒.๓ หลักการสำคัญการให้คำปรึกษา

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่เป็นทั้งผู้ให้คำปรึกษา
และผู้รับคำปรึกษาต้องมีระบบระเบียบมีเทคนิควิธีในการเข้าใจการสร้างมนุษยสัมพันธ์ การช่วยเหลือ
การวางแผนการตัดสินใจการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านในตัวผู้รับคำปรึกษาดังนั้นในการให้คำปรึกษา
จึงจำเป็นต้องมีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

๑. การให้คำปรึกษาดังอยู่บนพื้นฐานที่ว่าผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมของตน

๒. การให้คำปรึกษาตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อความชำนาญงานมาก่อน

๓. การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพิจารณาตนเองได้ดี เช่นเดียวกับความสามารถในการพิจารณาสิ่งแวดล้อมของตนจนเกิดการตัดสินใจได้ในที่สุด

๔. การให้คำปรึกษายึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล

๕. การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์ (Science) และศิลปะ (Art) เป็นทั้งงานวิชาการและวิชาชีพที่ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญมากกว่าการใช้สามัญสำนึก

๖. การให้คำปรึกษาเป็นความร่วมมืออันดีสำหรับผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในอันที่จะช่วยกันค้นหาปัญหาหรือทางออกที่เหมาะสมแท้จริงทั้งนี้โดยที่ต่างฝ่ายอาจจะไม่เข้าใจมาก่อนว่า “แท้ที่จริงแล้วความยากลำบากหรือปัญหาของสิ่งนั้นคืออะไรซึ่งแตกต่างไปจากการสอนซึ่งผู้สอนรู้ข้อเท็จจริงมาก่อนหน้านี้แล้ว”

๗. การให้คำปรึกษาเน้นถึงจรรยาบรรณและบรรยากาศที่ปกปิดหรือความเป็นส่วนตัวเพื่อสนับสนุนการได้มาซึ่งข้อเท็จจริงสำหรับช่วยเหลือและรักษาผลประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ

๘. การให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นต่อเมื่อสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามีระดับสูงมากพอที่ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนโดยไม่ปกปิดหรือซ่อนเร้น

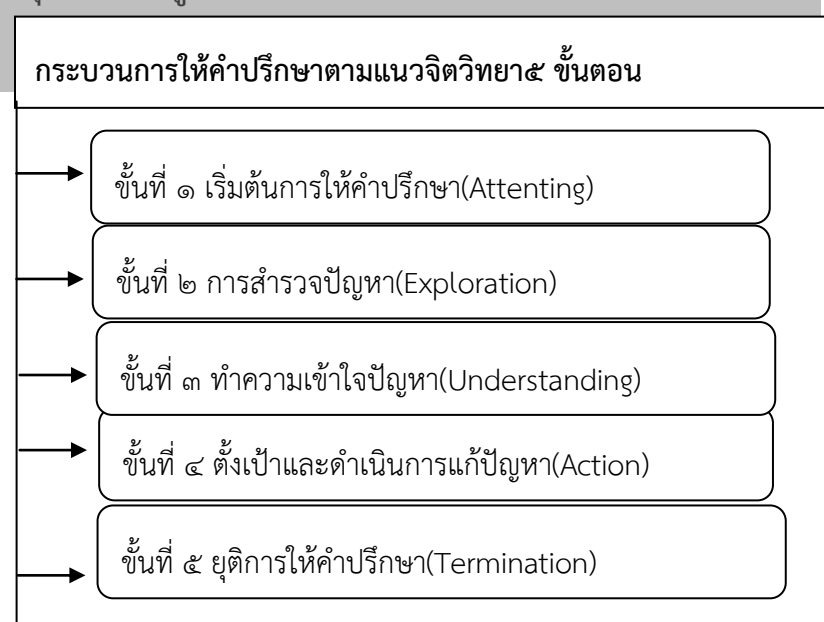
๒.๔ ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นเรื่องของกระบวนการซึ่งต้องปฏิบัติอย่างมีขั้นตอน และต่อเนื่องอย่าง เป็นระบบแต่ละขั้นตอนจะมีความสัมพันธ์กัน โดยการปฏิบัติขั้นแรกจะส่งผลไปสู่ความสำเร็จในการ ปฏิบัติขั้นต่อไป และที่สำคัญต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของทั้งผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาจึงจะเกิด ประสิทธิภาพมากกว่าจะเป็นความพยายามจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงลำพัง

การให้คำปรึกษาทำได้หลายลักษณะ เช่นการให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) การให้คำปรึกษาคู่สมรส (Marital Counseling) การให้คำปรึกษาครอบครัว (Family Counseling) ฯลฯ ซึ่งมีความแตกต่างกันใน รายละเอียด ธรรมชาติของปัญหาและการใช้ทักษะเฉพาะบางประการ แต่ในแง่กระบวนการแล้วจะไม่ แตกต่างกันกระบวนการให้คำปรึกษามีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

๒.๔.๑ ขั้นตอนการให้คำปรึกษาประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ๕ ขั้นตอนคือ

สรุปเป็นแผนภูมิ ๒.๑ ได้ดังนี้



มีรายละเอียดดังนี้

๑. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากเพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาการสร้างความสัมพันธ์ในขั้นเริ่มต้นจะมีผลต่อขั้นต่อไปดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจอบอุ่นใจอันจะนำมาซึ่งการยอมรับและความไว้วางใจ

๒. ขั้นสำรวจปัญหาเป็นขั้นต่อเนื่องจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจไว้วางใจและพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เรียนรู้โลกส่วนตัวความคับข้องใจ ความคาดหวัง ความต้องการและประสบการณ์ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาและจะได้สำรวจว่าอะไรคือปัญหาที่สำคัญที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่ในระดับที่ลึกซึ้ง

๓. ขั้นทำความเข้าใจปัญหาเป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะหลายด้านหลายแบบเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและตระหนักรู้ตนเองว่าตนเองมีส่วนอย่างไรในการทำให้เกิดปัญหา มีอะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่และพร้อมที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา

๔. ขั้นดำเนินการแก้ปัญหาขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหและร่วมกันพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมและวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ส่งเสริมและให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหได้และสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

๕. ขั้นยุติการให้คำปรึกษาเป็นขั้นที่มีความสำคัญมากไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเพราะเป็นขั้นยุติความสัมพันธ์ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีบทบาทที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจกระบวนการและสามารถทำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปพัฒนาตนเองได้ตามลำพัง

๒.๔.๒ กระบวนการให้คำปรึกษา (Counseling Process) ยังมีผู้อธิบายไว้อีก ๖ ขั้นตอน^{๑๓} ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้มารับคำปรึกษาจากแหล่งที่มาได้ทั้งหมด

ขั้นที่ ๒ การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นการจัดระเบียบและสรุปข้อมูล เพื่อกำหนดจุดอ่อนและจุดแข็งของผู้มารับคำปรึกษา

ขั้นที่ ๓ การวินิจฉัย (Diagnosis) เป็นการกำหนดปัญหาและสาเหตุ

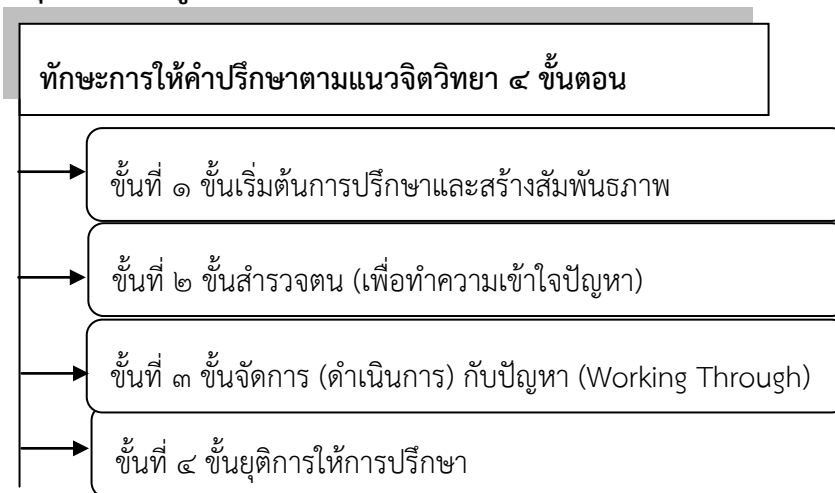
ขั้นที่ ๔ การพยากรณ์ (Prognosis) เป็นการกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและทำนายถึงพัฒนาการในอนาคต

ขั้นที่ ๕ การให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นพัฒนาการและการปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาผ่านพ้นปัญหาได้ด้วยดี

ขั้นที่ ๖ การติดตามผล (Lollow Up) เป็นขั้นตรวจสอบว่าผู้มาขอรับคำปรึกษาผ่านพ้นปัญหาไปได้อย่างแท้จริงหรือไม่

๒.๔.๓ ทักษะการให้การปรึกษา (The Counseling Process)^{๑๔}

สรุปเป็นแผนภูมิ ๒. ๒ ได้ดังนี้



^{๑๓} ผศ.ดร.ลักขณา สรวิวัฒน์, การแนะแนวเบื้องต้น, (กรุงเทพฯ มหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๐.

^{๑๔} ดวงมณี จงรักษ์, ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, (กรุงเทพฯ มหานคร: สำนักพิมพ์ ส.ส.ท., ๒๕๕๗), หน้า ๓๑-๕๑.

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปจะมียุทธศาสตร์ประกอบที่เป็นส่วนสำคัญที่เกี่ยวข้องกันอยู่ ๓ ส่วนดังนี้คือ ๑. ผู้ให้คำปรึกษา(Counselor) ๒. ผู้ขอรับคำปรึกษา (Counselee) ๓.ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา(Counselor) และผู้ขอรับคำปรึกษา (Counselee)การให้คำปรึกษานั้นมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหา สถานการณ์และความเหมาะสมต่อผู้รับบริการปรึกษาที่แตกต่างกันไป แบ่งได้ดังนี้คือ^{๑๕}

๑. Informative counseling คือการปรึกษาโดยการให้ความรู้ รวมถึงวิธีปฏิบัติ
๒. Directive counseling คือการปรึกษาโดยการชี้แนะแนวทาง
๓. Supportive counseling คือการประคับประคองทางจิตใจ จนสงบเพียงพอจะแก้ไข ปัญหาได้ด้วยตนเอง
๔. Advocacy counseling คือการปรึกษาโดยการให้ข้อมูลเพียงพอที่จะเลือกทาง แก้ปัญหาที่มีหลายแบบ

๒.๕ ประเภทการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การให้คำปรึกษารายบุคคล คือการให้ความช่วยเหลือแก่ ผู้รับคำปรึกษา ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงครั้งละ ๑ คน

๒. การให้คำปรึกษากลุ่มคือการให้การช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาจำนวนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาได้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่มจำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง ๘ -๑๒ คน ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึงและมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

๒.๖ จรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาก็คือบุคคลที่ได้รับการฝึกอบรมให้มีทักษะเหมาะสมที่จะทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษาอย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาก็ยังเป็นผู้ซึ่งมีความต้องการทางร่างกาย จิตใจและสังคม เป็นผู้ที่ถูกขัดเกลามาจากครอบครัวต่าง ๆ กัน ทำให้มีความเชื่อ ค่านิยมในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน ตลอดจนเป็นผู้ที่มีจุดอ่อน จุดเด่นในตัวเองที่แตกต่างกันไปซึ่งลักษณะที่แตกต่างกันนี้เอง อาจมี

^{๑๕} พนม เกตุมาน, การให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Counseling for Teenager), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.psyclin.co.th/new_page_๕๕.html [๒๑ กค. ๒๕๖๐].

อิทธิพลส่งเสริมหรือขัดขวางในการให้คำปรึกษาได้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักตนเอง รู้ว่าตัวเองมีความเชื่อ และค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อย่างไร และรู้จักกระวังตนเองในการแสดงออกทางวาจาและท่าทางขณะให้คำปรึกษาอย่างเหมาะสม รู้จักควบคุมและเผชิญอารมณ์ ความรู้สึก ความกลัว หรือความรู้สึกรังเกียจให้อยู่ในสภาพที่ไม่ขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ หรือเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษาให้มากที่สุด

ผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรมีคุณสมบัติที่สำคัญดังนี้

๑. รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถเป็นตัวของตัวเองได้
 ๒. มีความต้องการและเต็มใจที่จะช่วยเหลือด้วยความจริงใจ
 ๓. มีจิตใจอ่อนโยน มีความละเอียดอ่อน ช่างสังเกต ไวต่อเรื่องของความรู้สึกนึกคิด และท่าทีของบุคคลอื่น
 ๔. มีความอดทน อดกลั้นต่อพฤติกรรมที่ได้แสดงออกมาของผู้มาขอรับคำปรึกษา
 ๕. มีการยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น ไม่ด่วนตัดสินด้วยความรู้สึกนึกคิดของตนเองจากการมองเพียงด้านเดียว
 ๖. เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ของผู้มารับคำปรึกษาโดยมีเจตคติที่ให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือคนให้ได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่
 ๗. มีจรรยาบรรณในวิชาชีพ เช่นการรักษาความลับของผู้มาขอรับคำปรึกษา ไม่ให้เบอร์โทรศัพท์ส่วนตัวของตนไม่มีอคติหรือลำเอียงในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
 ๘. มีความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ความรอบรู้ด้านต่างๆ แหล่งข้อมูล และแหล่งให้ความช่วยเหลือ
 ๙. มีทักษะในการให้การปรึกษา และทักษะในการสื่อสารที่ดี
 ๑๐. ต้องหมั่นฝึกอบรม และศึกษาค้นคว้าหาความรู้ทางด้านวิชาชีพอยู่เสมอผู้รับคำปรึกษาคือใคร ผู้รับคำปรึกษาคือผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้มองเห็นสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เนื่องจากสาเหตุหลายประการคือ พื้นฐานของวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว การเรียนรู้ในสถาบันการศึกษา ตลอดจนสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และความพร้อมของผู้มารับคำปรึกษา
- วิชาชีพการให้คำปรึกษาเป็นวิชาชีพที่ได้รับการยอมรับว่า มีความสำคัญในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาอย่างเต็มที่สมาคมแนะแนวแห่งสหรัฐอเมริกา (American Personal and Guidance Association Ethical Standards) ได้กำหนดจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาดังนี้
๑. หน้าที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาคือให้เกียรติแก่ผู้รับคำปรึกษาและให้ความเมตตาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาอย่างเต็มความสามารถไว้ว่าจะเป็นการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือเป็น

กลุ่มในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาต้องระมัดระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความกระทบกระทั่งทางจิตใจจากสมาชิกในกลุ่ม

๒. ข้อมูลที่ได้จากผู้รับคำปรึกษาจะต้องถือเป็นความลับในกรณีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรขอให้สมาชิกรักษาความลับของข้อมูลซึ่งกันและกัน

๓. ถ้าผู้ให้คำปรึกษาพบว่าในขณะที่ผู้รับคำปรึกษารับคำปรึกษานั้นผู้รับคำปรึกษาได้รับการปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาอีกคนหนึ่งด้วยจึงต้องขออนุญาตผู้ให้คำปรึกษานั้นก่อนหรือให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกที่จะยุติการรับบริการจากผู้อื่นคือจะไม่ให้คำปรึกษาซ้อนกับผู้อื่น

๔. ถ้าจะนำข้อมูลจากผู้รับคำปรึกษาไปใช้ประกอบการสอนการทำวิจัยหรือการเขียนบทความจะต้องตัดข้อมูลส่วนที่จะเป็นการระบุชื่อผู้รับคำปรึกษาออก

๕. ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจงวัตถุประสงค์กระบวนการกลวิธีและข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

๖. ผู้ให้คำปรึกษาควรแนะนำหรือส่งตัวผู้รับคำปรึกษาไปยังแหล่งอื่นที่เหมาะสมถ้าความช่วยเหลือนั้นอยู่นอกเหนือขอบข่ายที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้รับคำปรึกษาได้

๗. ไม่ทำสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อผู้รับคำปรึกษาและต่อสังคม

ลักษณะของการให้คำปรึกษามีอยู่หลายลักษณะดังกล่าวมาซึ่งในที่นี้จะขอกกล่าวถึงลักษณะที่เป็นลักษณะสำคัญดังนี้

๑. การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการซึ่งมีการปฏิบัติต่อเนื่องกันจนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย

๒. การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพที่อบอุ่นเข้าใจกันให้เกียรติซึ่งกันและกันและยอมรับกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา

๓. การให้การปรึกษาเป็นบริการให้ความช่วยเหลือซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความรู้ในวิชาชีพการให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีมีประสบการณ์และสามารถที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพ้นจากความทุกข์และแก้ปัญหาได้

๔. การให้การปรึกษาเน้นในด้านความคิดความเข้าใจและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองและรับผิดชอบตนเอง ๕ การให้การปรึกษาเป็นความร่วมมือกันระหว่างบุคคลต่อบุคคลคือผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาหรืออาจมีผู้รับการปรึกษามากกว่าหนึ่งคนก็ได้^{๑๖}

จากรายละเอียดข้างต้นจึงสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาตามแนวความคิดในกระบวนการการศึกษาสมัยใหม่คือกระบวนการที่ช่วยเหลือให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วย

^{๑๖} มั่นเกียรติโกศลนิวัฒน์วงศ์ , พุทธธรรม ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๐.

ตนเองอย่างมีขั้นตอนที่ชัดเจนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ในการทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองผ่านการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถช่วยอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจดังกล่าวในบรรยากาศที่เอื้ออำนวยแก่ผู้ขอรับการปรึกษาและมีความเข้าใจในผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างแท้จริง

๒.๗ สรุปองค์ความรู้ประจำบท

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คนคือผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษาทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นผู้ประสบความยุ่งยากใจหรือมีความทุกข์หรือต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหาและหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจ ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้และเกิดการตระหนักในการสำรวจตนเอง ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองโดยมีกระบวนการที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอาศัยการสื่อสารแบบสองทาง คนหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาซึ่งพร้อมที่จะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจกับปัญหา ตลอดจนสามารถแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คนคือ ผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาในที่นี้หมายถึงผู้ที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจหรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจและหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพความจริง มีความรับผิดชอบตัวเอง มีความคิดอย่างมีเหตุผลตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตนเอง แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง พัฒนาตนเองเต็มความสามารถ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษามี ๕ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ เริ่มต้นการให้คำปรึกษาขั้นที่ ๒ การสำรวจปัญหาขั้น ที่ ๓ ทำความเข้าใจปัญหาขั้น ที่ ๔ ตั้งเป้าหมายและดำเนินการแก้ปัญหาขั้น ที่ ๕ ยุติการให้คำปรึกษา

กระบวนการให้คำปรึกษามี ๕ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ การวิเคราะห์เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้มารับคำปรึกษาจากแหล่งที่มาได้ทั้งหมดขั้นที่ ๒ การสังเคราะห์เป็นการจัดระเบียบและ

สรุปข้อมูลเพื่อกำหนดจุดอ่อนและจุดแข็งของผู้รับคำปรึกษาชั้นที่ ๓ การวินิจฉัยเป็นการกำหนด ปัญหาและสาเหตุชั้นที่ ๔ การพยากรณ์เป็นการกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและทำนาย ถึงพัฒนาการในอนาคตชั้นที่ ๕ การให้คำปรึกษาเป็นพัฒนาการและการปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือผู้มา รับคำปรึกษาผ่านพ้นปัญหาได้ด้วยดีชั้นที่ ๖ การติดตามผล เป็นขั้นตรวจสอบว่า ผู้มาขอรับคำปรึกษา ผ่านพ้นปัญหาไปได้อย่างแท้จริงหรือไม่

ส่วนทักษะ การให้คำปรึกษามี ๕ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้าง สัมพันธภาพ ขั้นที่ ๒ ขั้นสำรวจตนเพื่อทำความเข้าใจปัญหาขั้นที่ ๓ ขั้นจัดการดำเนินการกับปัญหา และขั้นที่ ๔ ขั้นยุติการให้การปรึกษา

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี รู้จักเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาดและเหมาะสม แก่ปัญหาต่างๆ ที่ตนประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนการชีวิตในอนาคตของตนเอง และนำ ตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ทั้งยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดความเจริญอก งามทุกด้านอย่างมีบูรณาการทั้งร่างกายจิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา

บทที่ ๓

วิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ในบทที่ ๓ นี้ผู้วิจัยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ของการวิจัยคือเพื่อศึกษาวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ ความหมายพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามทัศนะพระพุทธศาสนาหมายความว่าจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อุนฎีกาหรือตำราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นกรรมวิธีการใช้เทคนิคทางด้านจิตวิทยาและคำสอนในพระพุทธศาสนาผสมผสานกันเติมเต็มซึ่งกันและกันให้เหมาะสมกับกับกรณีศึกษาของแต่ละบุคคล เพื่อให้บุคคลที่ประสบปัญหาในขณะนั้นได้คลายจากความทุกข์ วิตกกังวล อีกนัยหนึ่ง เป็นให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาทางด้านทฤษฎีหรือปัญญาเพื่อให้มองเห็นช่องทางในการประพฤติปฏิบัติตนจากลัทธิความเชื่อเดิมแล้วเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับพุทธวิธีการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแนะนำ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือคนเริ่มตั้งแต่ด้านจิตใจ จึงต้องมีการให้คำแนะนำ การชี้แนะให้คำสั่งสอน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษาเมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นต้น เข้ามาช่วยการช่วยคนให้ช่วยตนเองได้การแนะนำการให้การปรึกษาเป็นหน้าที่ของพระพุทธองค์ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า “ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก การกระทำเป็นเรื่องท่านทั้งหลายต้องเพียรพยายาม”^๑

โสริชโพธิแก้ว ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธไว้ว่าการปรึกษาเป็นสะพานแห่งจิตใจซึ่งเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากันความสามารถในการปรึกษาจึงเป็นทักษะอันมีประสิทธิภาพอันหนึ่งซึ่งมนุษย์พึงมีเพื่อช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อนมนุษย์โดยอาศัยวิปัสสนาอันเป็นวิถีทางสู่บุคลิกภาพสมบูรณ์

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธศาสตร์กับการแนะนำ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๖.

สมาธิและการเปลี่ยนระดับจิตจากมิจฉาจิตสู่อริยสัจธรรมและวิปัสสนาอันเป็นวิถีทางสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ^๒

ปิ่นมุกข์กัณฑ์ ได้กล่าวถึงพุทธประวัติพร้อมทั้งทัศนะในการใช้พุทธวิธีการรักษาว่า พระพุทธเจ้าทรงช่วยให้ผู้มีปัญหาที่มีความชัดเจนในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นด้วยตัวของเขาเอง และมีแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้องเป็นกรณีตัวอย่างไว้อย่างชัดเจนเช่นการให้การปรึกษาแก่นางปฐาจาราและนางกีสาคโคตมิ เป็นต้น^๓

พระมหาประยูรธีรวิไล กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธวิธีคือกระบวนการช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์มีปัญหาด้วยวิธีการที่เรียกว่าการเทศนาหรือการแสดงธรรมอบรมสั่งสอน ในทางพระพุทธศาสนาเทศนาคือการแสดงธรรมการชี้แจงแสดงความแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ ๑) บุคลาธิษฐานเทศนาเทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้งเทศนาอ้างธรรมแสดงโดยยกคนขึ้นอ้างยกคนเป็นหลักฐานในการอธิบาย ๒) ธรรมาธิษฐานเทศนาเทศนามีธรรมเป็นที่ตั้งเทศนาอ้างธรรมแสดงโดยยกหลักตัวสภาวะขึ้นอ้างนอกจากนั้นเทศนายังหมายถึงการชี้แจงแสดงความหมายและขยายให้เกิดความเข้าใจการยกตัวอย่างคนหรือธรรมะมาอธิบายเป็นการบ่งบอกถึงลักษณะและวิธีการในการช่วยเหลือของกัลยาณมิตรต่อผู้ที่มีทุกข์และมีปัญหาด้วยการชี้แจงแสดงความการอธิบายเพื่อให้ผู้ที่มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ดังนั้นเทศน์หรือเทศนาจึงหมายถึงการแสดงธรรมการชี้แจงแสดงความการแนะนำสั่งสอนการชี้ให้เห็นและการเสนอแนะแนวทางซึ่งสอดคล้องกับการช่วยเหลือทางพุทธธรรม^๔

วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จิตวิทยาพระพุทธศาสนา” ว่า จิตวิทยา ศาสตร์ผสมผสานระหว่างศาสนศึกษา กับจิตวิทยา เป็นผลพลอยได้ที่เกิดจากความก้าวหน้าวิทยาศาสตร์ มีความสำคัญยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แนวโน้มการศึกษาศาสนาไปสู่วิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์มีการค้นคว้า วิจัย มีกระบวนการศึกษาค้นคว้าที่แจ่มแจ้งเป็นระบบ หันต่อวิวัฒนาการตามศาสตร์สมัยใหม่ “จิตวิทยาพระพุทธศาสนา เป็นการหาความกระจ่างในคำอธิบายพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วย จิต (นาม) กาย (รูป) และพฤติกรรม (กรรม) ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในเชิงเหตุปัจจัยอย่างไร และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่แล้วมีความสอดคล้องและแตกต่างกันอย่างไรนั้น เป็นการเสริมสร้างความแตกฉานในจิตวิทยาพระพุทธศาสนา

^๒โสรัชชีโพธิแก้ว, แนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาและทัศนะจากประสบการณ์, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

^๓ปิ่นมุกข์กัณฑ์, บทบาทพระบรมครู, (พระนคร : เจริญรัตน์การพิมพ์, ๒๕๐๖).

^๔พระมหาประยูรธีรวิไล, “พุทธวิธีการให้คำปรึกษา”, เอกสารประกอบการบรรยายวิชาชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา, (คณะมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.).

^๕วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

ยิ่งขึ้นและตระหนักในคุณค่าของพุทธธรรมเมื่อได้ทราบถึงคุณลักษณะที่พึงพร้อมที่ซึ่งความเป็นศาสนา
ปรัชญา จิตวิทยาทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติอย่างสมบูรณ์^๖

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ได้กล่าวถึงความหมายของพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ไว้ดังนี้ คำ
ว่า “พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” (พุทธ+จิต+วิทยา+การให้คำปรึกษา) คำว่า “พุทธ” คือ
พระพุทเจ้า หรือพระพุทศาสนา คำว่า “จิต” คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เป็นนามธรรม เป็นปรมาต
ธรรม (จิตปรมาต) คำว่า “วิทยา” คือรู้แจ้ง เป็นความรู้ เป็นศาสตร์ เป็นหลักการ เป็นวิธีการหรือ
กระบวนการ คำว่า “การให้คำปรึกษา” คือกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลผู้มีปัญหาต่าง ๆ เช่น
ปัญหาทางสุขภาพกาย ปัญหาทางจิตใจ ซึ่งการให้คำปรึกษาในพระพุทศาสนาเถรวาทที่ปรากฏใน
คัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถานั้น ส่วนใหญ่เป็นการให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจ เช่น ปัญหาทางจิต
ที่ถูกกิเลสครอบงำจิตใจ ถูกกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ครอบงำเป็นต้นตั้งนั้นพุทธจิตวิทยา
การให้คำปรึกษา จึงหมายความว่าจิตวิทยาการให้คำปรึกษาของพระพุทเจ้า หรือจิตวิทยาการให้
คำปรึกษาตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทศาสนาเถรวาท ซึ่งมีแนวคิดและหลักการที่หลากหลาย
พระพุทองค์ทรงใช้วิธีการให้คำปรึกษาแก่บุคคลต่าง ๆ โดยการเทศนา (เทศนา/เทศติ) บ้าง การ
สนทนา (สากัจฉา/มนตนิ) บ้าง การรับฟังปัญหา (ถก สมุฏฐาเปสุ) บ้าง การแนะนำ (กเถติ) บ้าง การ
บอกกล่าว (ทสเสติ) บ้าง การพูดให้กำลังใจ (อุปนิสินนถา) บ้าง เป็นต้น

คำว่า “การปรึกษา หรือคำปรึกษา ” ตรงกับสำนวนบาลีว่า “มนตนิ” (แปลว่า การ
ปรึกษา) “มนตยิ” (รูปกิริยาแปลว่า ปรึกษากันแล้ว) “สากัจฉา” (แปลว่า การสนทนากัน) หรือ “ถก
สมุฏฐาเปสุ” (แปลว่า ปรึกษาทั้งหลาย ยังวาจาเป็นเครื่องกล่าวให้ตั้งขึ้นพร้อมแล้ว) “ธมมวิจโย” (แปลว่า
การวิจัยธรรม หรือการวิเคราะห์แยกแยะหลักธรรม) ดังนี้ เป็นต้น สำนวนบาลีในลักษณะเช่นนี้
เรียกว่า การปรึกษา^๗

นอกจากนี้ **ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ** ยังให้ทัศนะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ
จิตวิทยา ไว้อีกว่า “การให้คำปรึกษาในพระพุทศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นพุทธ
วิธีการแนะนำ ชี้แนะ หรือบอกแนวทางเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประพฤติปฏิบัติตนที่มีความทุกข์
ความเดือนร้อนใจ ให้ผ่อนคลายจิตใจออกจากอารมณ์ที่ทุกข์หรือเดือดร้อนใจนั้น ๆ ซึ่งเป็นการสนทนา
กันระหว่างพระพุทเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยพระองค์จะมีเมตตากับทุกคน ผ่าน
กระบวนการพูดคุย สนทนา หรือการสอบถามถึงปัญหานั้น ๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว
พระองค์ก็จะชี้แนะ บอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้นโดยใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสม
กับแต่ละบุคคล ตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกรูปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธวิธีการให้
คำปรึกษา” ก็ได้ กล่าวคือ (๑) การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ (๒) เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น (๓)
ทำการพูดคุยสนทนาด้วยอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนผ่อนคลายถ่ายทอดทุกข์ (๔) สานเสวนา

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๓.

^๗ ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษามบับปรับปรุง, (พิษณุโลก: บริษัทโพกัส
รันทตั้ง จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๔๐-๔๑.

สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ (๕) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหา (๖) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์ กระบวนการนี้เรียกว่า กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา^๔

จากข้อความดังกล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า คำว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษามี ๒ กรณี คือ ๑. การให้คำปรึกษาแนะนำกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น เพื่อกำหนด บทบัญญัติหรือเพื่อกำหนดทิศทางในการแก้ปัญหา การให้คำปรึกษาในลักษณะนี้เรียกว่าธรรม สากัจฉา ๒. การให้คำปรึกษาเพื่อแนะนำในการเยียวยารักษาโรคร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือความทุกข์ ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยสรุปได้ว่า วิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาหมายถึงวิธีการ หรือ กระบวนการของพระพุทธเจ้าในการช่วยเหลือเวณยสัตว์ให้คลายทุกข์ คลายโศกหรือพ้นทุกข์ได้ด้วย ตนเอง โดยที่พระองค์ทรงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้ทางหรือวิธีการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา โดยผู้รับการศึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพ สภาพแวดล้อม ปัญหาหรือความทุกข์ที่ กำลังเผชิญหน้าอยู่ให้เกิดอาการผ่อนคลาย หรือพ้นจากสภาพแห่งอาการนั้น ๆ

๓.๒ ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

๓.๒.๑ ขั้นตอนการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

จากการแสดงธรรมเพื่อวางรากฐานเบื้องต้นในการนำไปสู่ความเข้าใจในหลักธรรมต่างๆ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตว่า “อานนท์ การแสดงธรรมแก่ผู้อื่น มิใช่สิ่งที่จะทำได้ ง่ายอีกะ เมื่อจะแสดงธรรมแก่ผู้อื่น พึงตั้งธรรม ๕ ประการไว้ภายในแล้วจึงแสดงธรรมแก่ผู้อื่น ธรรม ๕ ประการนั้นก็คือวิธีดำเนินขั้นตอนการให้คำปรึกษากว่าสอนแสดงธรรมแก่ผู้ประสบปัญหาหรือประสบ ความทุกข์ใจในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งปัญหาในแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันไป ดังนั้นในลักษณะการให้ คำปรึกษาก็จะมีรูปแบบที่ดำเนินแตกต่างกันไปตามการแสดงธรรม ๕ คือ

๑. **อนุพุทฺธิกถา** กล่าวความไปตามลำดับคือแสดงหลักธรรมหรือสอนเนื้อหาของธรรมนั้น ที่ค่อยลุ่มลึกจากง่ายและยากลุ่มลึกขึ้นไปและมีความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไปมีเหตุผลสัมพันธ์ ต่อเนื่องกันแสดงธรรมให้มีลำดับไม่ตัดลัดให้ขาดความเช่นแสดงเรื่องทานเป็นลำดับที่๑แสดงเรื่องศีล เป็นลำดับที่๒แสดงเรื่องสวรรค์เป็นลำดับที่๓ หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึงแสดงธรรมให้ครอบคลุมเนื้อหา สาระตามที่ตั้งสุดตบหรือคาถาบทไว้แล้วจึงแสดงธรรมแก่ผู้อื่น

๒. **ปริยายทสฺสาวิ กถา** ชี้แจงยกเหตุผลมาแสดงให้เห็นเข้าใจคือชี้แจงให้เข้าใจชัดในแต่ละแง่ แต่ละประเด็นโดยอธิบายขยายความยกย่องไปต่างๆตามแนวเหตุผล

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๒-๓๒๓.

^๕ วจ.ปญจก. (ไทย)๒๗/๑๕๗/๒๖๓.

๓. **อนุทยตฺปฏิจฺจ กถา** แสดงธรรมด้วยอาศัยเมตตาคือสอนเขาด้วยอาศัยความเอ็นดู หมายถึงการอนุเคราะห์ด้วยคิดว่า “จักเปลื้องเหล่าสัตว์ผู้มีความคับแค้นมากให้พ้นจากความคับแค้น”

๔. **นอามิสฺนตโร กถา** ไม่แสดงธรรมด้วยเห็นแก่อามิสคือหมายถึงไม่มุ่งหวังลาภคือปัจจัย๔ หรือผลประโยชน์ตอบแทนเพื่อตน

๕. **อตฺตทานญฺจปรณฺจอนุปฺพหฺจ กถา** แสดงธรรมไม่กระทบตนและผู้อื่นคือสอนตามหลัก ตามเนื้อหามุ่งแสดงอรรถแสดงธรรมไม่ยกตนไม่เสียดสีข่มขี้ผู้อื่น^{๑๐} ด้าน เนื้อหาในการให้คำปรึกษาหรือการแสดงสอนของพระพุทธองค์ ทรงเลือกการใช้เนื้อหาในการให้ คำปรึกษาหรือการแสดงสอนตามลักษณะของผู้รับการปรึกษาหรือผู้มีปัญหาดังนี้

๑. ทรงแสดงจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็น ไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่นอริยสัจซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ความเดือดร้อนซึ่งเป็นตัว ปัญหาขึ้นแสดงก่อนเพราะเห็นได้ง่ายเป็นปัญหาชีวิตที่ทุกคนประสบอยู่เป็นธรรมดาารู้เห็นประจักษ์กัน อยู่ทุกคนแล้วจากนั้นก็สาวไปหาเหตุของทุกข์แล้วโยงเข้าถึงการดับทุกข์พร้อมเพื่อให้เข้าใจและเข้าถึง หนทางแห่งการดับทุกข์

๒. ทรงแสดงเนื้อเรื่องที้อยู่ลุ่มลึกยากขึ้นไปตามลำดับขั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสาย ลงไปอย่างเช่น อนุ ปุพฺพิกถา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ดังในกรณีที่สอนอนุบุพฺพิกถาแก่ยสกุสุมฺมร รวมทั้งบิดามารดาและภรรยาเก่าของพระยสเสสหายของพระยสเส ^{๑๑}พราหมณ์ไปกขรสาต ^{๑๒}อุบาลี คหบดี ^{๑๓}สีหเสนาบดี^{๑๔} และสุปฺพุทฺธะ^{๑๕} เป็นต้น

๓. หากสิ่งที่ทรงแสดงเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็จะทรงแสดงด้วยของจริงให้ผู้เรียนได้ดูได้เห็นได้ฟัง เองอย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรงเช่นทรงแสดงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงามด้วยการทรงพา ไปชมนางฟ้านางอัปสรเทพธิดาให้เห็นกับตา ^{๑๖}ตรัสสอนนันทาสิกขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม ^{๑๗}เป็น ต้น

^{๑๐} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๙/๒๖๓,อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๑๕๙/๖๐.

^{๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖-๓๑/๓๒-๔๐.

^{๑๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๙.

^{๑๓} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๖๙/๖๕.

^{๑๔} อัง.อภฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๒.

^{๑๕} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕-๒๕๙.

^{๑๖} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

^{๑๗} ชุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๙/๕๕๗.

๔. ทรงแสดงสอนตรงเนื้อหาตรงเรื่องคุณอยู่ในเรื่องมีจุดไม่ว่างวณไม่ว่างวณไม่ว่างวณออกเรื่องโดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลยเช่นการสอนปุราณชฎิลถึงคุณและโทษของไฟ^{๑๘}

๕. ทรงแสดงสอนมีเหตุผลตรงตามเห็นจริงได้เช่นทรงแสดงกาลามสูตรแก่ชาวกาลามะหมู่บ้านเกสบุตรดิยนิคมแคว้นโกศลหรือที่เรียกกันว่า เกสบุตรดิยสูตรหรือเกสบุตรสูตรเป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงทรงแสดงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใดๆอย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าก่อนเชื่อ^{๑๙}

๖. ทรงแสดงสอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจให้การเรียนได้ผลไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มากดังพระดำรัสครั้งเมื่อประทับอยู่ในป่าเขตเมืองโกสัมพีที่ทรงตรัสว่าสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มีได้ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่าส่วนที่ทรงสั่งสอนนั้นเพียงแคใบประดู่ลายในพระหัตถ์และทรงตรัสแสดงเหตุผลในการที่มีได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ว่าเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐไม่ช่วยนำไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้^{๒๐}

๗. ทรงแสดงสอนสิ่งที่มีความหมายเป็นประโยชน์ควรรู้และมีสาระแก่ผู้ฟัง ดังพระพุทธดำรัสที่ทรงกล่าวกะภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นธรรมกถึก^{๒๑} หากจักแสดงธรรมฟังแสดงเพื่อความเบื่อหน่ายเพื่อคลายกำหนดเพื่อดับชราและมรณะ ดังนี้ เป็นต้น

ขั้นตอนพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ^{๒๒} ได้อธิบายขั้นตอนพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเบื้องต้นไว้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. **ขั้นปฏิเสธ** คือผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมรับความจริงในการรับคำปรึกษา
๒. **ขั้นยอมรับ** การให้คำปรึกษาและปฏิบัติตาม
๓. **ขั้นสร้างความสัมพันธ์** คือการพูดคุยและสร้างบรรยากาศการสนทนาอย่างกัลยาณมิตร
๔. **ขั้นประเมินผลการให้คำปรึกษา** คือการพยากรณ์ผลปรากฏของผู้รับคำปรึกษา

รูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

^{๑๘}วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

^{๑๙}อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

^{๒๐}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๒๑}ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖/๒๕.

^{๒๒}ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาฉบับปรับปรุง, หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

นอกจากนี้ *ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ* ยังให้ทรรศนะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาไว้อีกว่า “การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา เป็นพุทธวิธีการแนะนำ ชี้แนะหรือบอกแนวทางแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประพฤติปฏิบัติตนที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ ให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจจากอารมณ์ที่ทุกข์หรือเดือดร้อนใจนั้นๆ ซึ่งเป็นการสนทนา (สารเสวนา) กันระหว่างพระพุทธเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยพระองค์จะมีเมตตาต่อกับทุกคน ผ่านกระบวนการพูดคุย สนทนา หรือการสอบถามถึงปัญหานั้นๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว พระองค์ก็จะชี้แนะ บอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้นๆ ใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกรูปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษา” ก็ได้ กล่าวคือ

- ๑) การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ (ทักษะการฟัง)
- ๒) เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น (กับผู้มารับคำปรึกษา)
- ๓) ทำการพูดคุยสนทนาด้วยอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนผ่อนคลายถ่ายทอดทุกข์
- ๔) สารเสวนา สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ
- ๕) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้น
- ๖) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์

รูปแบบดังกล่าวนี้เรียกว่าขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา”^{๒๓}

อนึ่ง ในส่วนของกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหา สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น พุทธวิธีการให้คำปรึกษาตามแนววิธีสั่ง ๔ คือ

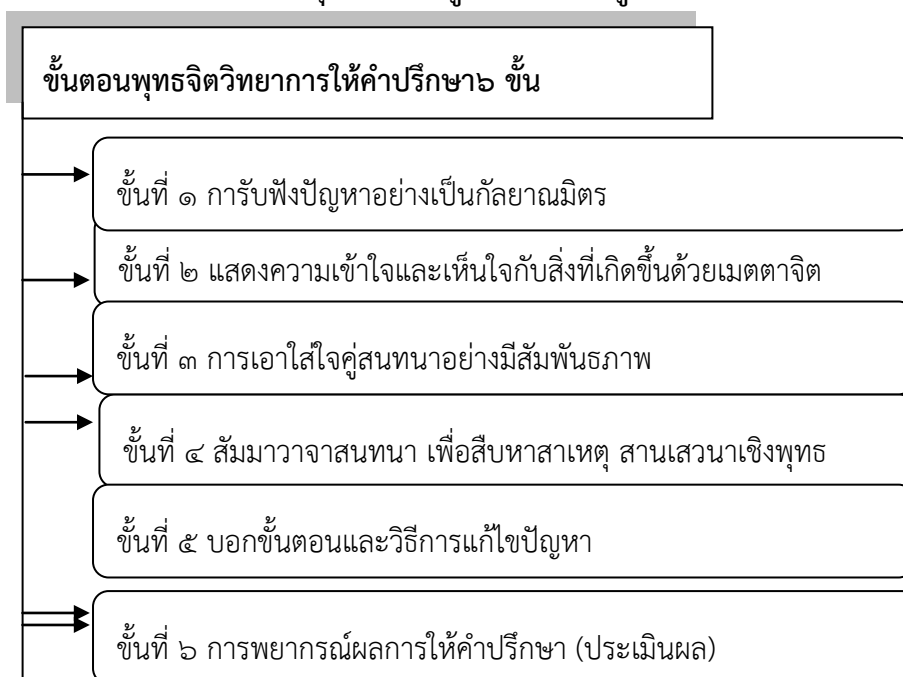
- ๑) ขั้นพิจารณาถึงปัญหาเพื่อกำหนดรู้
- ๒) ขั้นสืบสาวและเข้าใจสาเหตุแห่งปัญหาเพื่อทำการละ
- ๓) ขั้นลงมือแก้ไขปัญหาเพื่อพัฒนาตน
- ๔) ขั้นประเมินผลปัญหาเพื่อกระทำให้แจ้งชัด

อีกนัยหนึ่งพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อการบำบัดทางจิต ๔ ขั้น คือ

- ๑) ขั้นปฏิสนธารกธาด้วยเมตตาจิต
- ๒) ขั้นเข้าใจชีวิตทุกช่วงวัย
- ๓) ขั้นทำใจให้พินิจทุกข์
- ๔) ขั้นนำพาให้บังเกิดสุขทั้งภายในและภายนอกอย่างเป็นอิสระ ^{๒๔}

^{๒๓} ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาฉบับปรับปรุง, หน้า ๓๒๒-๓๒๓.

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปเป็นแผนภูมิได้ดังนี้แผนภูมิที่ ๓.๑



พระพุทธองค์เปรียบเหมือนนายแพทย์ผู้รักษาโรค (โรคติกิฉณโก) คือผู้ทำหน้าที่เยียวยารักษาโรคทางกาย (กายโก โรโค) และ โรคใจ (เจตสิโก โรโค)^{๒๔} โรคทางกายทุกคนสามารถเกิดเสมอเหมือนกันตามเหตุปัจจัย หรือตามวัยหรือวันเวลาที่สะสมมา ส่วนโรคทางใจเกิดมีกับทุกข์คนยกเว้นพระอรหันต์ โรคทางใจในที่นี้คือโรคทางใจที่มีกิเลสมาประกอบในจิตมีโลภะ โทสะ และโมหะเป็นต้น

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาในทางพระพุทธศาสนา สามารถสรุปแยกออกได้เป็น ๒ กรณี ดังนี้คือ

๑. การให้คำปรึกษาแนะนำ (ธมมาสากฉณา) คือการให้คำปรึกษา สนทนาธรรมกิจที่เกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. การเยียวยา (ติกิฉณ) คือการให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บหรือความทุกข์ทางใจ

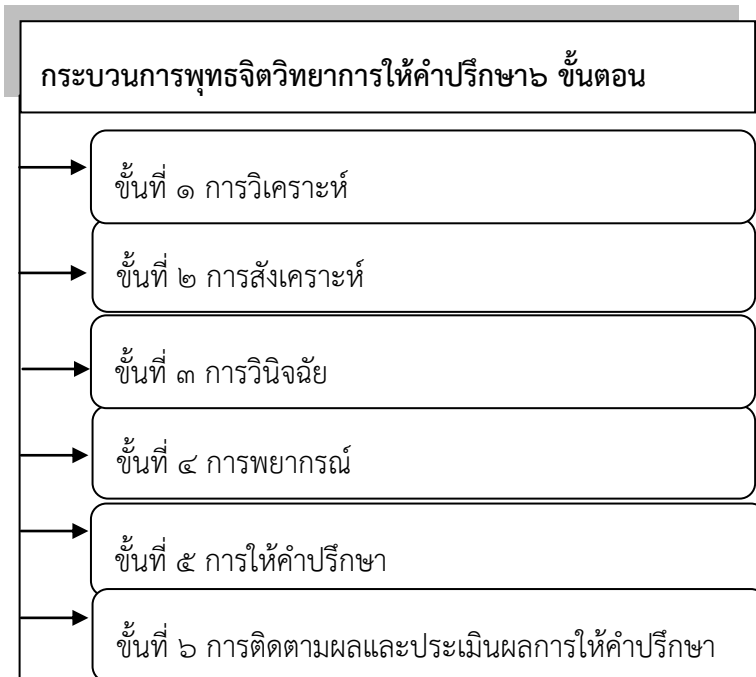
^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๒.

^{๒๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

๓.๒.๒ กระบวนการในการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

กระบวนการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้นจากการศึกษาค้นคว้า พบว่า มีกระบวนการที่หลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าพระพุทธเจ้าจะใช้กับใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งในแต่ละกรณีก็มีขั้นตอนที่ไม่เหมือนกันตายตัว แต่พอสรุปโดยสังเขปได้ดังนี้

แผนภูมิ ๓.๒



จากแผนภูมิดังกล่าว สามารถอธิบายได้ว่า

ขั้นที่ ๑ การวิเคราะห์ (วิคโคโห) : ศึกษาถึงภูมิหลังของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้รู้พื้นฐานและที่มาของปัญหาที่เกิดขึ้น (เท่าที่จำเป็น)

ขั้นที่ ๒ การสังเคราะห์ (สงคโคโห) : สังเคราะห์ประเด็นปัญหาในแต่ละกรณีศึกษาว่า คือองค์ประกอบปัญหา, เนื้อหาของปัญหา (รูปแบบการเกิด, ความรู้สึก, ความคิด), ผลกระทบต่อผู้รับคำปรึกษา, สัมพันธภาพต่อผู้อื่น

ขั้นที่ ๓ การวินิจฉัย (วินิจฉัยโย) : ศักยภาพของผู้รับคำปรึกษาว่ามีกระบวนการแก้ปัญหาอย่างไร กล่าวคือ วิธีแก้ปัญหาปัจจุบัน วิธีแก้ปัญหาในอดีต และผู้ให้การช่วยเหลือ

ขั้นที่ ๔ การพยากรณ์ (พยากรณ์) : ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

ขั้นที่ ๕ การให้คำปรึกษา (อณฺญมณฺญสฺส มนฺตณฺ) : ทบทวนและสรุปข้อมูลย้อนกลับโดยกัลยาณสารเสวนา จัดเรียงลำดับและเชื่อมโยง พิจารณาและเลือกปัญหา วางแผนการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ ๖ การติดตามและประเมินผลการให้คำปรึกษา (อนฺุพพณฺ์ เจว ตณฺจ มนฺตณฺวิปาก วิสชฺชน) : เป็นการประเมินผลในแต่ละครั้ง และในแต่ละรายการ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ยุติการให้

คำปรึกษา” โดยมีวัตถุประสงค์คือ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจร่วมกันในสิ่งที่ได้พูดคุยในแต่ละครั้ง และเพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติ เช่นการนัดครั้งต่อไป การนำไปปฏิบัติจริง และการส่งต่อ^{๒๖}

จากที่กล่าวมาในหัวข้อดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า

ขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึงวิธีการในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา มี ๖ ขั้นตอนดังนี้ ๑)ขั้นรับฟังปัญหาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ๒) ขั้นแสดงความเข้าใจและเห็นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยเมตตาจิต ๓) ขั้นเอาใส่ใจคู่สนทนาอย่างมีสัมพันธภาพ ๔) ขั้นใช้สัมมาวาจาสนทนา เพื่อสืบหาสาเหตุ สาณเสวนาเชิงพุทธ ๕) บอกขั้นตอนและวิธีการแก้ไขปัญหา ๖) การพยากรณ์ผลการให้คำปรึกษา (ประเมินผล)

กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการในการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๑) การวิเคราะห์ ๒) การสังเคราะห์ ๓) การวินิจฉัย ๔) การพยากรณ์ ๕) การให้คำปรึกษา ๖) การติดตามและประเมินผลการให้

๓.๓หลักพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิต

หลักการแก้ปัญหา(การให้คำปรึกษา) มี ๒ ประการคือ ๑. แนวคิดเรื่องการแก้ปัญหา และ ๒. การแก้ปัญหตามแนวอริยสัจจ์ มีคำอธิบาย ดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดเรื่องการแก้ปัญหาแนวคิดเรื่องการแก้ปัญหานี้ สืบเนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลและสังคม ถือเป็นปัญหาส่วนบุคคล แล้วปัญหาส่วนบุคคลเหล่านี้ ได้ขยายวงกว้างสู่ปัญหาของสังคมที่จะต้องแก้ไขอย่างถูกวิธี ซึ่งการแก้ปัญหานี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้เสนอแนวทางการจะแก้ปัญหาคงต้องดูถึงไปในการคิดเป็นว่า เขาคิดเป็นหรือไม่นั้น เขารู้จักแก้ปัญหตามแนวทางของเหตุผลหรือตามแนวทางของกฎแห่งเหตุปัจจัยหรือไม่ เรียกตามศัพท์ทางพระพุทธศาสนาว่า “การแก้ปัญหตามแนวอริยสัจจ์” คือรู้ ความเป็นเหตุรู้ ความเป็นผลและแก้ตามเหตุและผลของปัญหานั้น อันนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการนำเอาสิ่งที่ได้รู้เรียนรู้ทั้งหมดมาใช้ประโยชน์ว่าจะแก้ไขปัญหาคือหรือไม่ ซึ่งการแก้ปัญหตามกระบวนการแห่งเหตุและผล หรือตามวิธีการแห่งความเข้าใจกฎแห่งเหตุปัจจัยนี้ เป็นขั้นตอนของการใช้ปัญญาเป็นตัวนำชีวิตไม่ใช่เอาตมหา (คือความอยากเป็นตัวนำชีวิตวัตถุ^{๒๗} จะเห็นว่าแนวคิดเรื่องการแก้ปัญหานี้ จะต้องใช้ปัญญาเป็นตัวนำของชีวิต โดยการไม่เอาตัวตมหาความอยากมาเป็นตัวนำของชีวิต ก็คือการไม่เอาศั้วตมมาเป็นตัวนำของชีวิต เช่นการบริโภคใช้จ่ายสิ่งของแฟชั่นทั้งหลายอย่างมีสติพิจารณาอย่างรอบคอบ แล้วการบริโภคนั้นก็ไม่ใช่ปัญหาแก้ตัวเอง แต่เท่าที่เป็นอยู่ปัจจุบันปัญหาการบริโภคนิยมชมชอบไปตามความเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำ

^{๒๖} ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาฉบับปรับปรุง, หน้า ๒๐๐-๒๐๓.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธศาสนกับการแนะแนว, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๔), หน้า ๔๔.

ให้นักเรียนนั้นหลงไปตามกระแสของสื่อโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจในการอยากได้มาบำเรอกิเลสเกินกำลังทรัพย์ที่จะหาได้ แล้วก็แลกด้วยการบริการผ่านเน็ อหนึ่งมังสาของตัวเอง เพื่อจะได้สิ่งนั้นมาสมใจอยาก แต่ปัญหาที่ตามมาได้ส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และจนเกิดการฆ่าตัวตายก็มีให้เห็นด้วยเหตุนี้ กระบวนการแก้ไขปัญหของสังคม ก็ต้องใช้ปัญญาเพื่อแก้ไข ปัญหาในระยะยาว คือ ต้องพัฒนาปัญญาของเราในการที่จะแก้ไขปัญหานั้น โดยการมองเห็นสาเหตุของปัญหา ในเมื่อเรามาอยู่กลางตัวปัญหา ก็ต้องไม่แบ่งแยกหรือแยกแยะ แต่มุ่งสร้างภาวะจิตใจแห่งความมีเมตตากรุณาด้วยปัญญามองเห็นเหตุผลแห่งการมีชีวิต และรักชีวิตรักสุข เกียดทุกข์เสมอ กันของสรรพสัตว์ ที่จะเป็นฐานของการอยู่ร่วมกันในโลกอย่างมีสันติสุข^{๒๘}

โดยหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้เสนอวิธีการแก้ปัญหไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) ด้าน วัตถุ และ (๒) ด้านจิตใจ แต่การแก้ปัญหทั้ง ๒ ด้านนี้ ต้องแก้ไขไปพร้อม ๆ กัน และต้องให้ตรงจุด เพราะว่ปัญหทั้งมวลของมนุษย์ทั้งภายในมีจิตใจเป็นแกนกลาง และภายนอกมีสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราล้วนแล้วมีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้การแก้ปัญหตามหลักอริยสัจจจึงเสนอวิธี แก้ปัญหไว้ ๔ ประเด็นหลัก คือ

๑. ปัญหาทุกปัญหาแก้ได้ หมายความว่า พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจถึงสภาพตามความจริงของชีวิต ที่เต็มไปด้วยปัญหา เช่นการมาเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ก็เป็นเรื่องยากเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วการจะดำรงชีพอยู่ได้ในสังคมก็มากไปด้วยปัญหา แต่ว่ทุกปัญหาย่อมจะมีทางออกมีวิธีทางที่จะแก้ไขอย่างแน่นอน ด้วยกระบวนการทางปัญญาคือเข้าใจปัญหา

๒. แก้ปัญหาที่สาเหตุ การแก้ปัญหเราจะต้องรู้ ให้ชัดเจนหรือมองให้ อกว่าปัญหาอยู่ตรงไหน และอะไรคือสาเหตุ เพราะบางคนอาจจะไม่เข้าใจกับตัวปัญหา แล้วก็พยายามดับตัวปัญหา แต่ไม่รู้ ว่สาเหตุของปัญหนั้น นอยู่ตรงไหน จึงทำให้ไม่อาจดับหรือแก้ปัญหนั้นให้หมดสิ้นไปได้อย่างแท้จริง ดังนั้น หลักพระพุทธศาสนาสอนให้เรารู้ว่ การแก้ปัญหต้องแก้ที่สาเหตุเรียกว่าสมุทัย^{๒๙}

๓. แก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยตนเอง ประเด็นนี้หลักอริยสัจจชี้ให้เห็นว่ปัญหทั้งปวงของมนุษย์นั้น มนุษย์ต้องแก้ด้วยตนเองผู้อื่นอาจช่วยได้เพียงช่วยแนะนำให้ความรู้เท่านั้นทุกคนต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ดังพุทธภาษิตที่ว่ “บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร^{๓๐} ซึ่งความเพียรนี้ หมายถึง การสร้างปัญญาหรือการสร้างคนให้เป็นทั้งคนดีและคนเก่งเพื่อแก้ปัญหที่ร้ายแรงของโลก นี้เป็นภารกิจหลักของการศึกษาที่เราพึงต้องจัดให้ได้เพื่อโลกจะได้มีอารยธรรมอันแท้ที่มนุษย์เข้าถึง “ชีวิตดีงาม ธรรมชาติรินรมย์ สังคมมีสันติสุข”

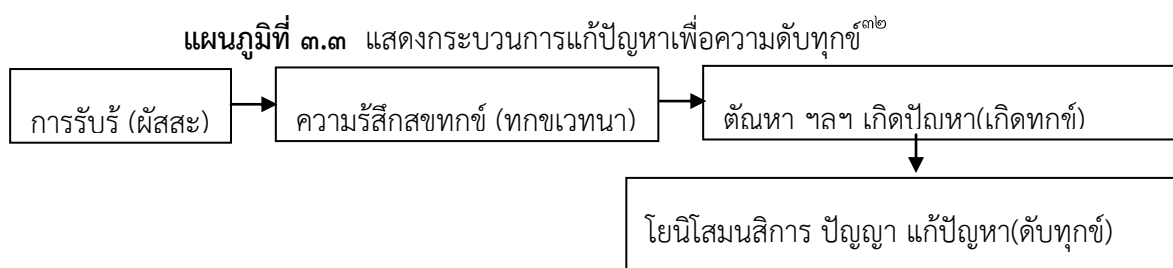
^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) , สยามสามไตรสื่อนาคที่สดใสด้วยการศึกษาไทยวิถีพุทธ , (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗๐-๑๗๑.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธศาสนกัปกรณ์แนะแนว, หน้า ๔๖.

^{๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๓/๓๑๕.

๔. แก้ปัญหาให้ตรงประเด็น คือเป็นหลักสำคัญของการแก้ปัญหาที่ทั้งปวง แต่ต้องแก้ไขตรงจุดที่เป็นต้นตอของปัญหา อย่าไปแก้ที่อื่น หรือจุดอื่นที่นอกเหนือจากนี้ ซึ่งหลักพระพุทธศาสนานั้นได้บอกว่าการแก้ปัญหาต้องเข้าใจว่า ปัญหานั้นคืออะไร แล้วจะแก้อย่างไร เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ก็ต้องไปดูเบื้องหลังของปัญหาว่า มาจากสภาพแวดล้อมอย่างไร เมื่อทราบแล้วก็จะได้แก้ไขถูกวิธี เรียกว่า ชี้รู้จักปัญหาที่เป็นตัวทุกข์ และต้องดับทุกข์ให้สิ้นไป มีพระพุทธพจน์ได้รองรับว่า “อนรุทธทั้งในกาลก่อน และในบัดนี้ เราสอนแต่เรื่องทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น”^{๓๑} จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่าตัวทุกข์คือปัญหาของมวลมนุษย์ ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายในคือจิตใจ และเกิดจากปัจจัยภายนอก คือสภาพแวดล้อมของสังคม ดังนั้น กระบวนการแก้ ปัญหาให้ตรงจุด ต้องแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ให้ตรงเหตุปัจจัย ในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่โยงถึงกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว จึงจะสามารถกู้อารยธรรมมนุษย์ที่กำลังกร่อนโทรมด้วยสารพันปัญหา ให้กลับฟื้นคืนมาสู่ความมีคุณค่าที่รุ่งเรืองอำไพ

โดยสรุปกระบวนการแก้ปัญหาให้ตรงจุดเพื่อความดับทุกข์นี้ สามารถเขียนเป็นกระบวนการของความคิดดังแผนภูมิ ดังนี้



จากแผนภูมิ สามารถสรุปความได้ ๒ อย่าง คือ (๑) เหตุการณ์เกิดปัญหา เมื่อดูตามแผนภูมิจะเห็นว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วเกิดจากการรับรู้ (ผัสสะ) โดยการรับรู้นี้ ถ้านำมาพิจารณาในบริบทของสังคมไทยปัจจุบันปรากฏชัดว่า ปัญหาของนักเรียนมีหลายรูปแบบจากสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี และก่อให้เกิดการเสพ (บริโภค) ไม่ได้พิจารณาถึงคุณโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ และไม่ได้ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ(ปัญญา) ในการบริโภคความนิยมชมชอบตามกระแส และการเลียนแบบทำให้ปัญหาเกิดแล้วทุกข์จึงมี และ (๒) การดับทุกข์ การดับทุกข์นี้ต้องใช้ปัญญาอย่างรอบคอบ คือต้องพิจารณาถึงคุณโทษ เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์กล่าวคือ เมื่ & อดต้องการเสพบริโภคต้องคำนึงถึงสิ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และไม่สร้างโทษแก่ผู้อื่นด้วยอันนี้เป็นการสร้างสรรค์ปัญญา รู้ถึงเหตุแห่งทุกข์ และรู้วิธีการดับทุกข์ ดังจะเห็นในการปัญหาตามหลักอริยสัจจ์ตามลำดับ

การให้คำปรึกษาตามหลักอริยสัจจ์

^{๓๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๑๑/๔๓๗.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

การให้คำปรึกษาตามหลักอริยสัจจ์ หมายถึงหลักการแก้ปัญหา โดยการแก้ปัญหานี้ต้องดำเนินไปอย่างมีขั้นตอน เพื่อแสวงหาหนทางที่จะดับทุกข์ เพราะทุกข์นี้ เป็นปัญหาส่วนใหญ่ของทุกคน และแพร่ขยายสู่สังคมโลกเป็นวงกว้างที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันคือปัญหาจริยธรรมของคน ปัญหาสังคม และปัญหาโลก (ธรรมชาติถูกทำลาย) ซึ่งล้วนเกิดจากตัวมนุษย์เป็นผู้กระทำ ฉะนั้น เมื่อเกิดปัญหาแล้วต้องแก้ไขให้ตรงจุด ตรงประเด็นที่เป็นปัญหาโดยเรื่องนี้ พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักการแก้ปัญหา ที่เรียกว่าอริยสัจจ์ หรือวิธีแห่งความดับทุกข์^{๓๓} ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา แบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. ขั้นเตรียมการ เป็นขั้นแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการแก้ไขให้ชัดเจนครบถ้วน ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ

๑) ขั้นปัญหา และการแก้ปัญหาอันดับแรกต้องรู้จักปัญหาแต่ละปัญหาเสียก่อนว่าปัญหามีอยู่จริงและสร้างความเดือดร้อนวุ่นวายให้แก่สังคมจริง ต่อจากนั้นก็ควรรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา คือจะต้องรู้เหตุที่เป็นปัญหาอย่างถูกต้องถี่ถ้วนทุกแง่มุมว่า อะไรที่เป็นปัญหาอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ปัญหามีที่ไหน ขอบเขตปัญหาเป็นอย่างไร ปัญหาที่เกิดจากฝีมือมนุษย์กระทำ หรือปัญหาที่เกิดจากภัยธรรมชาติ เช่น กรณีปัญหานักเรียนยกพวกทะเลาะกันระหว่างสถาบัน

๒) ขั้นหาสาเหตุ ผู้มีภาระหน้าที่แก้ปัญหาต้องรู้สาเหตุหรือปมของปัญหาอย่างถูกต้องว่าปัญหานั้น ๆ เกิดจากสาเหตุคืออะไร เมื่อรู้สาเหตุของปัญหาแล้ว ในขั้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าให้ละหรือกำจัดที่เป็นเหตุของปัญหา ก็ต้องอาศัยการพัฒนาปัญญาที่ถูกต้อง

๓) ขั้นกำหนดเป้าหมายการแก้ปัญหาแต่ละอย่างจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาว่ามีเป้าหมาย หรือจุดหมายในการแก้ปัญหาระดับไหนโดยมีขั้นตอนดังนี้ คือขั้นแรกต้องรู้ว่าเป้าหมายของการแก้ปัญหาสามารถแก้ไขได้ และขั้นสุดท้ายต้องมีการตรวจสอบดูว่า การแก้ปัญหานั้น ๆ ถูกต้องชัดเจนหรือยังเพื่อการยับยั้งป้องกัน และการบรรเทาจนปัญหานั้นหมดไป

๔) ขั้นรู้หรือกำหนดวิธีการแก้ไข คือ เป็นขั้นสรุปความคิดทั้งหมดจากการรู้ขั้นตอนทั้ง ๓ ประการ ดังกล่าวข้างต้นจนสามารถกำหนดวิธีปฏิบัติ หรือแนวทางการดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการแก้ปัญหาได้ถูกต้อง และหาแนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นเกิดขึ้นมาอีก โดยหลักการสำคัญ คือต้องมีการตรวจสอบดูผลของการปฏิบัติว่า แผนงานหรือวิธีดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาที่นำเสนอไปนั้น สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงหรือไม่ปฏิบัติได้ถูกต้องครบถ้วนหรือยัง เมื่อปฏิบัติตามวิธีที่ได้นำเสนอนั้นแล้วได้รับผลเป็นอย่างไร

๒. ขั้นปฏิบัติการ คือดำเนินการแก้ไขปัญหาตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ และสามารถแก้ปัญหาของชีวิตได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ ต้องดำเนินตามหลักสายกลาง เมื่อรวมกันแล้วก็ต้องดำเนินตามหลักการ ๓ ประการได้แก่

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

๑) หลักศีลสิกขา คือ ต้องรู้พฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่จะต้องแก้ไขควบคู่กันไปกับการแก้ไขด้านความรู้ และความคิดก็คือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม หรือความประพฤติของกลุ่ม เป็นหมาย ซึ่งอาจทำได้โดยออกกฎหมาย กติกา กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม เป็นการควบคุมพฤติกรรมคนที่ไม่ดีไม่ให้มีโอกาที่จะสร้าง ความชั่ว ความเสียหาย ความเดือดร้อน ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้คนดีได้มีโอกาสสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคม และมีชีวิตอยู่ในสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข

ฉะนั้นการควบคุมพฤติกรรมนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าถ้าจะให้ทุก ๆ คนทำอะไรตามชอบใจตนเองโดยไม่มี การควบคุมเลย ต่างคนก็จะแสวงหาความสุขหาประโยชน์ใส่ตนเองและพวกพ้องอย่างไม่มีขอบเขต แม้การกระทำนั้นจะเป็นการสร้าง ความทุกข์เดือดร้อนแก่ผู้อื่นก็ตาม ซึ่งนอกจากการควบคุมพฤติกรรมแล้ว ผู้ที่ต้องหาวิธีเยียวยาแก้ไขให้โอกาสเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยเป็นคนไม่ดีกลายเป็นคนดี และต้องมีกิจกรรมหรืองานให้ทำเพื่อนจะเป็นวิธีพัฒนาไม่让他กลับไปมีพฤติกรรมด้านเสียหายอีก ก็ต้องมีการดำเนินการ ๓ ด้านคือ (๑) การควบคุม (๒) การแก้ไข และ (๓) การพัฒนา

๒) หลักจิตตสิกขา คือการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ หรือด้านพฤติกรรมทางจิตซึ่งเรื่องนี้ นั้นจะบรรลุผลตามเป้าหมายได้ก็ต่อเมื่อจิตใจต้องมีความพร้อมที่จะรับการแก้ไขด้วย เพราะจิตนั้นเป็นรากฐานที่สำคัญในทุกด้านของชีวิต ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”^{๓๔}

จากพุทธดำรัสนี้ เป็นการชี้ให้เห็นชัดว่าการศึกษาเรื่องจิต หรือจิตสิกขานี้ เป็นเรื่องสำคัญ กล่าวคือหนุ่มมนุษย์ที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐที่สุด^{๓๕} ในการคิดที่ดีการพูดที่ดี การกระทำที่ดี ทุกอย่างล้วนมีพื้นฐานมาจากจิตใจ ดังนั้นการพัฒนาจิตใจ จึงเป็นเรื่องใหญ่และจำเป็นอย่างมากในภาวะวิกฤตที่ปรากฏในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งการพัฒนาจิตเป็นพื้นฐานของการแก้ปัญหา ทั้งปวง

๓) หลักปัญญาสิกขา คือจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่จะเข้าไปแก้ไข และทุกกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขซึ่งปัญญาสิกขาหรือการให้ความรู้จะต้องครอบคลุมเป้าหมาย ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) รู้ปัญหา (๒) รู้ความจริง (๓) รู้วิธีแก้ไข และ (๔) รู้วิธีป้องกัน ฉะนั้น กระบวนการสร้างปัญญาทั้ง ๔ ประการข้างต้น เป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนของสังคมจะต้องช่วยกันและเป็นภารกิจที่ต้องกระทำ

ที่จะพัฒนาฝึกฝนให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รับการอบรมที่ดีทางด้านจิตใจก็ต้องผ่านกระบวนการตามหลักไตรสิกขา กล่าวคือต้องดำเนินการและพัฒนาแบบองค์รวมเพื่อให้เกิดความ

^{๓๔} พ.ช. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๓๕} พ.ช. (ไทย) ๒๕/๓๓/๕๗, พ.ม. (ไทย) ๒๙/๔๑๓/๒๙๑, พ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๔๘/๗๔.

สมดุลระหว่างทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ คือไม่ควรที่จะแยกแยะแก้ไขไปแต่ละด้าน แต่ต้องอบรมทั้งสามเท่าๆ กันซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นที่มาของหลักอริยสัจจ์ หรือ อริยมรรค แล้วพัฒนาคุณสมบัติที่ดีของความเป็นมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ตามหลักแห่งสัพพริสนธรรม คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน รู้บุคคล รู้ปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนา เป็นลำดับสุดท้ายของกระบวนการศึกษาวิจัยในบทที่ ๔

สิริวัฒน์ ศรีศรีรอด ได้ทำการศึกษาเรื่องพุทธจิตวิทยาสามารถลดอัตราการฆ่าตัวตาย ผลการวิจัยพบว่า จากผลสำรวจโพลล์ ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย พฤติกรรมของวัยรุ่นไทย พบว่า วัยรุ่นร้อยละ ๘๗.๕ ได้ประสบกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียด เป็นทุกข์ และวิตกกังวลอันส่งผลต่อสภาพจิตใจและการดำเนินชีวิตโดยวัยรุ่นที่อยู่กับพ่อหรือแม่ที่แยกกันอยู่มีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุด และพบว่า วัยรุ่นที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษา มีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุด น่าจะเป็นเพราะเพิ่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวในหลาย ๆ เรื่อง จึงมีปัญหาความเครียดและเป็นทุกข์กังวลมากกว่ากลุ่มอื่น วัยรุ่นไทยในปัจจุบันห่างไกล พระพุทธศาสนา เนื่องจากขาดการชี้แนะและปลูกฝังจากผู้ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้วัยรุ่นบางส่วนยังเห็นว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เผยแพร่อยู่ทุกวันนี้ไม่ตรงกับปัญหาของพวกเขา เข้าใจยาก และเน้นแต่เรื่องชาตินี้ชาติหน้าซึ่งไกลตัวเกินไป จากข้อเท็จจริงและปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัย เพื่อสร้างตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย และใช้เป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไขและลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทยต่อไป

จากผลการวิจัยพบว่า ๑. แนวคิดและบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาในการลดอัตราการฆ่าตัวตายตามแนวพระพุทธศาสนา มีปัญหาเชิงสาเหตุการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย พบว่าสภาพปัญหาเชิงสาเหตุการฆ่าตัวตาย ประกอบด้วย ๖ ประเด็นดังนี้ ๑) ด้านค่านิยมสมัยใหม่ ๒) ความเครียดจากการเรียน ๓) สภาพทางเศรษฐกิจ ๔) สภาพสุขภาพกาย-จิต ๕) อุปนิสัยส่วนตัวและความรัก และ ๖) การเข้าสังคม และการคบเพื่อน โดยปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทุกคน กลายเป็นปัญหาสะสม ที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ซึ่งสามารถแบ่งระดับความรุนแรง ได้ ๓ ระดับคือ ๑) วัยรุ่นที่มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ๒) วัยรุ่นที่มีความพยายามในการฆ่าตัวตาย และ ๓) วัยรุ่นที่มีการกระทำในการฆ่าตัวตาย

๒. บูรณาการและพัฒนาตัวแบบหลักพุทธจิตวิทยาในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทยโดยการบูรณาการ การใช้หลักพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การใช้หลักพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการ ประกอบด้วย ๑) การให้คำปรึกษาแนะนำ ๒) กระบวนการจิตบำบัด และ ๓) ระบบการมีส่วนร่วม บูรณาการร่วมกับการนำหลักอริยสัจ ๔ คือ การรู้ปัญหาตนเอง การรู้สาเหตุปัญหา การรู้เป้าหมายการแก้ไข และการรู้วิธีการแก้ไข และนำหลักปฏิบัติโดยการทำให้มากที่สุดให้บรรลุเป้าหมาย และการนำหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

๓. สร้างตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย ตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ องค์ประกอบ มีรายละเอียด ดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ ปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตายของเยาวชนหรือวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย ๖ ปัจจัยสำคัญ คือ ๑. ด้านค่านิยมสมัยใหม่ ๒. ด้านสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว ๓. ด้านสุขภาพกาย-จิต ๔. อุปนิสัยส่วนตัว ๕. ความสัมพันธ์ในครอบครัว และ ๖. การคบเพื่อน/ความรัก

องค์ประกอบที่ ๒ หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักธรรม อริยสัจ ๔ และ มรรคมีองค์ ๘

องค์ประกอบที่ ๓ หลักจิตวิทยาเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักการให้คำปรึกษาแนะนำและหลักกระบวนการจิตบำบัด

องค์ประกอบที่ ๔ แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย แนวคิดเชิงป้องกันและแก้ไขที่สาเหตุ แนวคิดการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว + ชุมชน + วัด + โรงเรียน (คชวร) แนวคิด การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตผ่านกลุ่มเพื่อน และองค์ประกอบที่ ๕ กลุ่มพลัง “การมีส่วนร่วม” ประกอบด้วย ๑. ครู/ผู้บริหารสถานศึกษา ๒. กลุ่มเพื่อน ๓. กลุ่มผู้ปกครอง ๔. กลุ่มสหวิชาชีพด้านสุขภาพ และ ๕. วัด/สถานปฏิบัติธรรม^{๓๖}

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับการให้คำปรึกษานั้น ได้ประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรสิกขาในเชิงบูรณาการ โดยประมวลเป็นองค์ความรู้ ๒ ชั้น กล่าวคือ ๑. ชั้นเตรียมการประกอบด้วย ชั้นปัญหาและการแก้ปัญหาชั้นหาสาเหตุ ชั้นกำหนดเป้าหมาย และ ชั้นรู้หรือกำหนดวิธีการแก้ไข ๒. ชั้นปฏิบัติการ คือการดำเนินการมีชมมาปฏิบัติและหลักไตรสิกขา

๓.๔คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

ในพุทธวิธีการให้คำปรึกษาได้กล่าวถึงกัลยาณมิตรธรรมคือองค์คุณของกัลยาณมิตร , คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีและความเจริญ ในที่นี้มุ่งเอามิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ได้ถาม

^{๓๖} ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง, บทความวิจัยเรื่องพุทธจิตวิทยาลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น , [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : คมชัดลึก, <http://www.komchadluek.net/news/knowledge/223737> [๙ สิงหาคม ๒๕๖๐]

๒. **ครุ** คือนำเคารพ ในฐานะประพาศิสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย

๓. **ภาวนีโย** คือนำเจริญใจ หรือนำยกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญา แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้ง ภูมิใจ

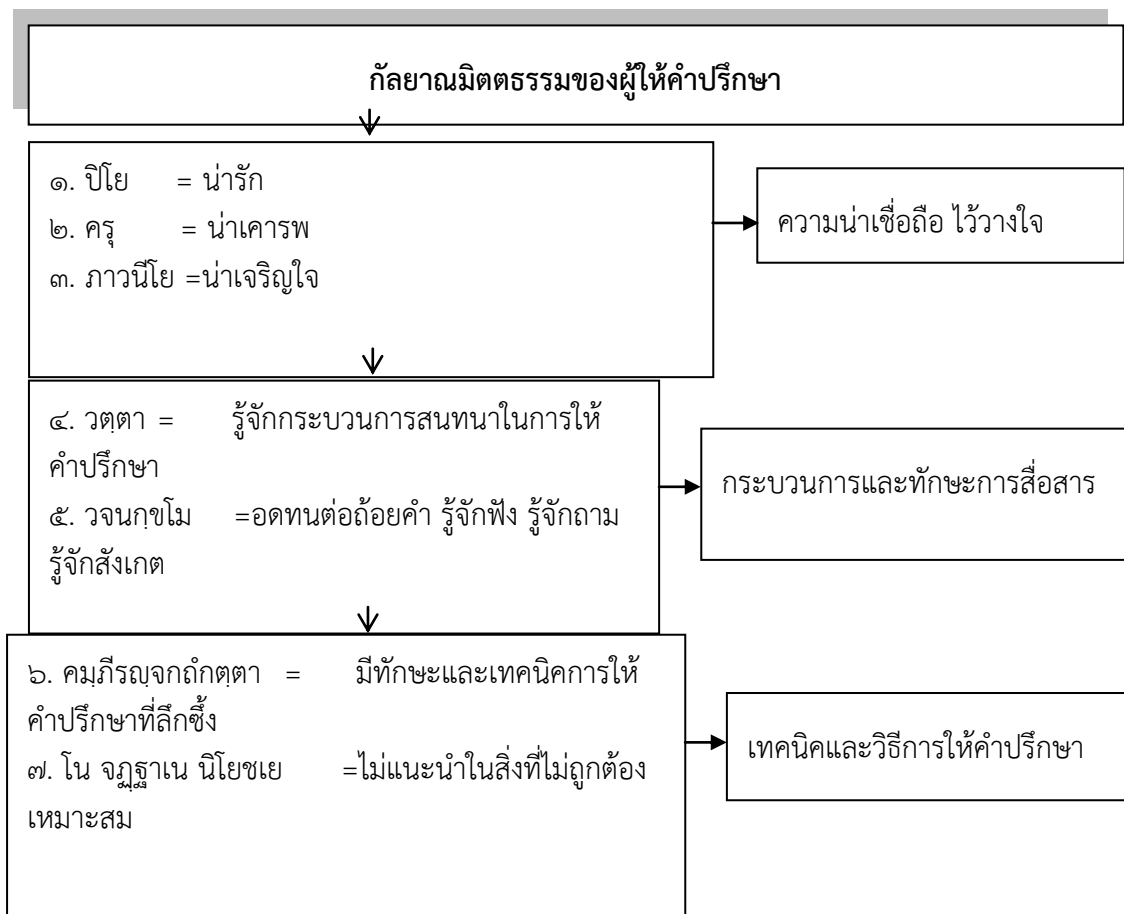
๔. **วตฺตา จ** คือการรู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕. **วจนฺทโม** คืออดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

๖. **คมภีรณฺจ กถิ กตฺตา** คือแถลงเรื่องเล่าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗. **โน จฏฐานเณ นโยชเย** ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย^{๓๗}

สรุปเป็นแผนภูมิภาพที่ ๓.๔ ความเชื่อมโยงหลักกัลยาณมิตรกับคุณสมบัติผู้ให้คำปรึกษา



วิธีที่ทรงให้คำปรึกษาแสดงสอนของพระพุทธเจ้ามีหลากหลายวิธีด้วยกันไม่ได้จำกัดอยู่ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง มีการเปลี่ยนแปลงไปตามความเหมาะสมกับเหตุการณ์กาลเทศะและความพร้อมของผู้ฟังกำลังแห่งสติปัญญาและสภาพแวดล้อมเป็นต้นซึ่งลักษณะวิธีที่ทรงให้คำปรึกษาแสดงสอนบ่อย ๆ มีอยู่ ๔ แนวทาง^{๓๘} ดังนี้

๑. แบบสากัจฉา หรือการสนทนา วิธีนี้เป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใด ๆ โดยเฉพาะในเมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้นยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนายังไม่รู้ไม่เข้าใจหลักธรรมในการสนทนาพระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเพื่อให้เข้าสู่ความเข้าใจธรรมและความเลื่อมใสศรัทธาในที่สุดแม้ในหมู่พระสาวกพระองค์ก็ทรงใช้วิธีนี้ไม่น้อยและทรงส่งเสริมให้สาวกสนทนาธรรมกันอย่างในมงคลสูตรว่า “การสนทนาธรรมตามกาลเป็นมงคลอันอุดม” ดังนี้

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธวิธีในการสอน*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๔๗-๕๑.

๒. แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ในการแสดงธรรมประจำวันซึ่งมีประชาชนหรือพระสงฆ์จำนวนมากและส่วนมากเป็นผู้มีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจกับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้วมาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติมและหาความสงบสุขทางจิตใจนับได้ว่าเป็นคนประเภทและระดับใกล้เคียงกันพอที่จะใช้วิธีบรรยายอันเป็นแบบกว้าง ๆ ได้ลักษณะพิเศษของพุทธวิธีสอนแบบนี้ที่พบในคัมภีร์บอกว่าทุกคนที่ฟังพระองค์แสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมนั้นแต่ละคนจะรู้สึกว่พระพุทเจ้าตรัสอยู่กับตัวเองโดยเฉพาะซึ่งนับว่าเป็นความสามารถอัศจรรย์อีกอย่างหนึ่งของพระพุทเจ้า

๓. แบบตอบปัญหาผู้ที่มาถามปัญหานั้น

นอกจากผู้ที่มีความสงสัยข้องใจในข้อธรรมต่างๆแล้วโดยมากเป็นผู้นับถือลัทธิศาสนาอื่นบ้างก็มาถามเพื่อต้องการรู้คำสอนทางฝ่ายพระพุทธศาสนาหรือเทียบเคียงกับคำสอนในลัทธิของตนบ้างก็มาถามเพื่อลองภูมิบ้างก็เตรียมมาถามเพื่อข่มปราบให้จนหรือให้ได้รับความอับอายในการตอบพระพุทเจ้าทรงสอนให้พิจารณาคุณลักษณะของปัญหาและใช้วิธีตอบให้เหมือนกันในสังคิตสูตรท่านแยกประเภทปัญหาไว้ตามลักษณะวิธีตอบเป็น๔อย่างดังนี้คือ

๓.๑) เอกังสพพยากรณ์ปัญหา หมายถึง ปัญหาที่ตอบแบบตรงไปตรงมาคือควรตบ নয়เดียว คือการตอบรับหรือตอบปฏิเสธอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยพระอรธกถาจารย์ยกตัวอย่าง เช่นถามว่า “จักขุเป็นอนิจจังหรือ” ฟังตอบตรงไปได้ทีเดียวว่า “ถูกแล้ว”

๓.๒) ปฏิจจฉายพยากรณ์ปัญหา หมายถึง ปัญหาย่นถามให้ชัดเจนก่อนแล้วจึงตอบปัญหานั้น พระอรธกถาจารย์ยกตัวอย่าง เช่น เขาถามว่า “โสตะก็เหมือนจักขุหรือ” ฟังย่นถามก่อนว่า “ที่ถามนั้นหมายถึงแ่งใด” ถ้าเขาตอบว่า “ในแ่งเป็นเครื่องมองเห็น” ฟังตอบว่า “ไม่เหมือน” ถ้าเขาว่า “ในแ่งเป็นอนิจจัง” จึงควรตอบรับว่า “เหมือน”

๓.๓) วิทชชพยากรณ์ปัญหา หมายถึง ปัญหาที่ควรแยกตอบเป็นประเด็น เช่นเมื่อเขาถามว่า “สิ่งที่เป็นอนิจจังได้แก่จักขุใช้ไหม” ฟังแยกความออกตอบว่า “ไม่เพียงเฉพาะแต่จักขุเท่านั้นถึงโสตะฆานะ ฯลฯ ก็เป็นอนิจจัง” หรือปัญหาว่า “ปัญหาว่าพระพุทเจ้าทรงดิเตียนตะขังหมดจริงหรือ” ก็ต้องแยกตอบว่าชนิดใดดิเตียนชนิดใดไม่ดิเตียนดังนี้เป็นต้น

๓.๔) ฐปณียปัญหา หมายถึง ปัญหาที่ไม่ควรตอบ ถือว่าไม่มีประโยชน์ เป็นเรื่องไร้สาระทำให้เสียเวลาฟังยับยั้งเสียแล้วชักนำผู้ถามกลับเข้าสู่แนวเรื่องที่เหมาะสมต่อไปเช่นเมื่อถามว่า “ชีวะอันใดสรีระก็อันนั้นหรือ” อย่างนี้เป็นคำถามประเภทแก้งความจริงคืออธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจ เพราะไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้พิสูจน์ไม่ได้ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย

๓.๕) พระองค์ยังทรงให้คำนึ่งถึงเหตุแห่งการถามปัญหา ของชนทั้งหลายด้วย ซึ่งในเรื่องนี้ พระสารีบุตรก็ได้แสดงเหตุแห่งการถามปัญหาไว้ว่า “บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง ย่อมถามปัญหาหาแกผู้อื่นด้วยเหตุ ๕ ประการทั้งหมด หรือเหตุใดเหตุหนึ่ง โดยเหตุ ๕ ประการนั้น คือ

๓.๕.๑. ถามปัญหา เพราะความง้เขลา เพราะความไม่เข้าใจ

๓.๕.๒. ถามปัญหาเพราะมีความปรารถนาถามก เกิดความอยากได้

๓.๕.๓. ถามปัญหา ด้วยต้องการอวดเด่นข่มเขา

๓.๕.๔. ถ้ามปัญหา ด้วยประสงค์จะรู้

๓.๕.๕. ถ้ามปัญหา ด้วยมีความคิดว่า เมื่อถ้ามไปแล้ว ถ้าเขาตอบถูกต้องก็เป็นการดี แต่ถ้าถ้ามไปแล้ว เขาตอบไม่ถูกต้อง จะได้ช่วยแก้ไขให้ถูกต้อง”^{๓๙}

๔. แบบวางกฎข้อบังคับ หมายถึงเมื่อมีผู้นำความมากราบทูลปรึกษาด้วยเรื่องมีภิกษุกระทำผิดเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก หรือมีภิกษุกระทำเรื่องบางเรื่องขึ้นแล้วชนทั้งหลายติเตียน พระองค์จะเรียกประชุมสงฆ์ แล้วสอบถามภิกษุนั้นว่าได้กระทำเรื่องนั้น ๆ จริงหรือไม่ หากผิดจริงก็จะทรงดำหนิชี้แจงผลเสียหายที่จะมีแก่ส่วนรวมหากประพฤติไม่ดี และพรรณนาคุณประโยชน์ของการประพฤติดีงาม แล้วจึงทรงแสดงธรรมกถาที่เหมาะสมกับเรื่องนั้น ๆ จากนั้นจะทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนั้น ๆ ด้วยความเห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ ไม่ทรงบังคับเอาโดยพลการ^{๔๐}

การให้คำปรึกษาหรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นก็คือการสนทนากับคน ๆ หนึ่งหรือหมู่หนึ่งโดยพระพุทธองค์จะทรงอธิบายความย้อนถ้ามเมื่อควรย่อนยอมให้ค้ำเมื่อสงสัยทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบและพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุด^{๔๑}

การให้คำปรึกษาหรือการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้งแม้ที่เป็นเพียงธรรมกถาหรือการสนทนาทั่วไปซึ่งมิใช่คราวที่มีความมุ่งหมายเฉพาะพิเศษก็จะดำเนินไปอย่างสำเร็จผลดีโดยมีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะที่เรียกได้ว่าเป็นลีลาในการสอนมี ๔ ประการคือ **๑ . สันตสนา** ชี้แจง อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนจูงมือไปดูให้เห็นกับตา

๒. สมทปนา ชักจูงให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ

๓. สมุตเตชนา ระวังใจให้แก่ลัทธิ บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขัน มั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก

๔. สัมปัทสนา ซโลมใจให้เข้มขึ้น ระวัง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อและเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะพึงได้รับจากการปฏิบัติ^{๔๒}

ในการทรงให้คำปรึกษานั้น นอกจากการใช้หลักธรรมเป็นแกนกลางแล้วก็ยังทรงพิจารณาบุคคลที่จะให้คำปรึกษาด้วยว่ามาในลักษณะใด มีบุคลิกอย่างไร ก็จะทรงใช้กลวิธีและอุบายที่ใช้

^{๓๙} อด.ปญจก (ไทย) ๒๒/๑๖๕/๒๗๒.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๔๗ - ๕๑.

^{๔๑} พุทธสาสิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์**, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐๔.

ประกอบการให้คำปรึกษาต่างกันไป หากเทียบกับวิธีปัจจุบันก็คงคล้ายกับการใช้กลวิธีเหล่านี้เพื่อละลายพฤติกรรม ลดแรงต้านก่อนให้คำปรึกษาซึ่งมีวิธีต่าง ๆ ดังนี้

๑. การยกอุทาหรณ์ และการเล่านิทานประกอบการยกตัวอย่างประกอบคำอธิบายและการเล่านิทานประกอบการสอนช่วยให้เข้าใจความได้ง่ายและชัดเจนช่วยให้จำแนกง่าย เห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลินทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น เช่นเมื่อจะทรงอธิบายให้เห็นว่า คนมีความปรารถนาดีอยากช่วยแต่ขาดปัญญา อาจทำลายประโยชน์ลงได้ก็ทรงเล่านิทานชาดกเรื่อง ลิงเผ่าสวน^{๔๓} คนชายเหล็ก^{๔๔} เป็นต้น

๒. การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมาคำอุปมาช่วย ให้เรื่องที่ลึกซึ่งเข้าใจยาก ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมาและเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรมหรือแม้เปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรมด้วยข้ออุปมาแบบรูปธรรมก็ช่วยให้เนื้อความความหนักแน่นเข้าใจ เช่น “ภูเขาสิลาถ้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม ฉันทไบบัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะค่านินทาและสรรเสริญนั้น” การใช้อุปมานี้ น่าจะเป็นกลวิธีประกอบการสอนที่พระพุทธองค์ทรงใช้มากที่สุดมากกว่ากลวิธีอื่นใด

๓. การใช้อุปกรณ์การแสดงสอน ในสมัยพุทธกาล ย่อมไม่มีอุปกรณ์การสอนชนิดต่าง ๆ ที่จัดทำขึ้นไว้เพื่อการสอนโดยเฉพาะเหมือนสมัยปัจจุบัน เพราะยังไม่มีการจัดการศึกษาเป็นระบบขึ้นมา กว้างขวางหากจะใช้อุปกรณ์บ้าง ก็คงต้องอาศัยวัตถุสิ่งของที่มีในธรรมชาติหรือเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ผู้คนใช้กันอยู่ พระองค์มักทรงใช้อุปกรณ์การสอนแก่ผู้ที่ยังอายุน้อย เช่นทรงสอนสามเณรราหุลโดยตรัสถามว่า “ราหุล แว่นมีประโยชน์อย่างไร? สามเณรหุลตอบว่า “มีประโยชน์สำหรับส่องดู พระเจ้าข้า” ทรงตรัสตอบว่า “อันนั้นเหมือนกัน บุคคลควรพิจารณาเสียก่อน จึงกระทำการด้วยกาย วาจา และใจ”

๔. การทำเป็นตัวอย่าง เป็นวิธีที่แสดงสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในทางจริยธรรม คือการทำเป็นตัวอย่างซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองการสาธิตให้ดูแต่ที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำนั้นเป็นไปในรูปทรงเป็นผู้นำที่ดีการสอนโดยทำเป็นตัวอย่าง ก็คือพระจริยวัตรอันดีงามที่เป็นอยู่โดยปกติตนเองแต่ที่ทรงปฏิบัติเป็นเรื่องราวเฉพาะก็มี เช่นคราวหนึ่งทรงเห็นภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรคท้องร่วง ไม่มีผู้คอยดูแล จึงเสด็จเข้าไปหา จัดการทำความสะอาดแล้วจึงประชุมสงฆ์ ทรงสอบถามและตรัสสอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพยาบาลพวกเขา ถ้าพวกเขาไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ขอให้ผู้นั้นพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด”^{๔๕}

^{๔๓} ขุ.ชา.อ.(ไทย) ๒/๒๓.

^{๔๔} ขุ.ชา.อ.(ไทย) ๒/๒๖.

^{๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๖๕/๒๔๐.

๕. การเล่นเกม เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ การเล่นเกมและการเล่นคำ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปฏิภาณข้อนี่ก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้าที่มีรอบไปทุกด้านแม้ในการสอนหลักธรรมทั่วไปบางครั้งผู้มาเข้าเฝ้า บริภาษพระองค์ด้วยคำพูดรุนแรงยิ่ง พระองค์ทรงยอมรับคำบริภาษเหล่านั้นทั้งหมดแล้วทรงแปลความหมายอธิบายเสียใหม่ให้เป็นเรื่องที่ต้งาม เช่น กรณีของเวรัญชพราหมณ์ นอกจากนี้ก็ทรงรับเอาคำศัพท์ที่มีอยู่แต่เดิมในลัทธิศาสนาเก่ามาใช้แต่ทรงกำหนดความหมายใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการช่วยให้ผู้ฟังผู้เรียนหันมาสนใจและกำหนดคำสอนได้ง่าย เพียงแต่มาทำความเข้าใจเสียใหม่เท่านั้นและเป็นการช่วยให้มีการพิจารณาเปรียบเทียบไปในตัวด้วยว่าอย่างไรถูกอย่างไรผิดอย่างไร จึงเห็นได้ว่า คำว่า พรหม พราหมณ์ อริยะ ยัญ ตบะ ไฟบูชา ยัญ ฯลฯ ซึ่งคำในลัทธิศาสนาเดิม ก็มีใช้ในพระพุทธศาสนาด้วยทั้งสิ้นแต่มีความหมายต่างออกไปเป็นอย่างใหม่

๖. อุบายเลือกคนและการปฏิบัติรายบุคคล การเลือกคนเป็นอุบายสำคัญในการให้คำปรึกษาการเผยแผ่ศาสนา ในการประกาศธรรมของพระพุทธเจ้าเริ่มแต่ระยะแรกของการแสดงสอนพระพุทธศาสนาจะเห็นได้ว่าเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงดำเนินพุทธกิจ พระองค์จะทรงสอดส่องพิจารณาบุคคลผู้ควรโปรดในวันนั้นตั้งแต่เวลาจวนรุ่งสาง และเสด็จไปโปรดในเวลาเช้า หากผู้นั้นเป็นผู้มีความทุกข์มากควรเอาพระทัยใส่เป็นพิเศษก็จะได้รับการให้คำปรึกษาแก้ไขก่อนผู้อื่นในคราวนั้น ๆ ไปด้วย กับทั้งแสดงธรรมโดยวิธีการที่จะทำให้ทุกคนในที่ประชุมนั้นได้รับผลประโยชน์เป็นไปอย่างเป็นที่เป็นที่น่าพอใจ ทำให้เกิดความรู้สึกแก่ทุกคนว่า พระพุทธเจ้าตรัสแสดงธรรมอยู่กับตน

๗. การรู้จักจังหวะและโอกาส ผู้สอนต้องรู้จักใช้จังหวะและโอกาสให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่ถึงจังหวะ ไม่เป็นโอกาส เช่นผู้เรียนยังไม่พร้อม ต้องมีความอดทน ไม่ชิงหักหาญหรือตั้งต้นทำ แต่ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ เมื่อถึงจังหวะหรือเป็นโอกาส ก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ผ่านไป

ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการให้คำปรึกษาแสดงสอนอย่างไม่มีอัตโนมัติ ตัดค้นหา มานะ ทิฎฐิเสียได้ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญสุดแต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอนได้ผลดีที่สุด ก็จะทำในทางนั้นไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกผู้สึกกว่าแพ้บางคราวก็ยอมให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตัวเขาเก่ง บางคราวต้องข่มก็ข่ม บางคราวสมควรอ่อนอ่อนผ่อนตาม ก็ยอมตาม สมควรขัดก็ขัด สมควรปลอบก็ปลอบ ดังพุทธดำรัสว่า “เรายอมฝึกคนด้วยวิธีละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีทั้งอ่อนละมุนละไม และทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง” ดังคราวที่เวรัญชพราหมณ์บริภาษพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงรับสมอ้างตามคำบริภาษนั้นให้สมเด็จพระเวรัญชพราหมณ์ แล้วจึงค่อยชี้แจงแก้ไขให้เวรัญชพราหมณ์ยอมรับตามพระองค์ภายหลัง

๘. การลงโทษ และให้รางวัลการใช้อำนาจลงโทษ ไม่ใช้การฝึกคนของพระพุทธเจ้าแม้ในการแสดงธรรมตามปกติพระองค์ก็แสดงไปตามเนื้อหารธรรมไม่กระทบกระทั่งใคร ดังที่ว่า “ทรงแสดงธรรมในบริษัท ไม่ทรงยอมบริษัท ไม่ทรงรุกรานบริษัท ทรงชี้แจงให้บริษัทเห็นแจ้ง ให้สมาทาน ให้อาจหาญ ให้ร่าเริงด้วยธรรมิกถา” ตามปกติการสอนไม่ใช้ทั้งวิธีลงโทษหรือให้รางวัล อาจทรงใช้การชมเชยยกย่องบ้าง ก็เป็นไปเพื่อให้เขามั่นใจในการทำมาดีของตน เช่น ทรงชมพระนันทกะ ชมพระสุชาต ชมพระลูกคุณภักทิตยยะ ตาหนิเตือนพระนันทะ การสอนโดยการไม่ลงโทษเป็นการแสดงความสามารถ

ของผู้สอนด้วย ในระดับสามัญ สำหรับผู้สอนทั่วไปอาจต้องคิดคำนึงว่าการลงโทษ ควรมีหรือไม่ แค่นั้น และอย่างไรแต่ผู้ที่สอนคนได้สำเร็จผลโดยไม่ต้องใช้อาญาโทษเลยย่อมถือว่าเป็นผู้มีความสามารถในการสอนมากที่สุด

๑๐. กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เนื่องจากปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นต่างครั้งต่างคราว ย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไป การแก้ปัญหาย่อมต้องอาศัยปฏิภาณคือความสามารถในการประยุกต์หลักวิธีการและกลวิธีต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสมซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะครั้งเฉพาะคราวไปซึ่งจากข้อมูลในพระไตรปิฎกและอรรถกถาล้วนแสดงให้เห็นถึงความเป็นเลิศในการแก้ปัญหายเฉพาะหน้าเพื่ออบรมสั่งสอนและให้ความรู้แก่บรรดาสาวกอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น มีพราหมณ์คนหนึ่งในเมืองราชคฤห์ มีภริยาเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธองค์อย่างแรงกล้า จนทำให้พราหมณ์ผู้สามีนั้นไม่พอใจอย่างยิ่ง จึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทั้ง ๆ ที่มีความโกรธอยู่ และ ถามคำถามพระองค์ว่า “ฆ่าตัวอะไรเสียได้ จึงจะนอนเป็นสุข” พระพุทธเจ้าทรงตอบทันทีว่า “ฆ่าความโกรธเสียได้ ก็จะไม่นอนเป็นสุข” เมื่อพราหมณ์ได้ยินดังนั้นจึงเกิดความเลื่อมใสในพระองค์ทันที^{๔๖}

นอกจากหลักการและวิธีต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไว้แล้วนั้น การให้คำปรึกษาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นับว่าเป็นการแสดงธรรมเทศนาโปรดประชาชนของพระพุทธองค์อีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งทรงมีวิธีการในการให้คำปรึกษาแสดงธรรมที่เรียกว่า ปาฏิหาริย์ ^{๔๗} คือ

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือฤทธิ์แสดงฤทธิ์ได้เป็นอัศจรรย์ หมายถึงการแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้เช่นคนเดียวทำเป็นหลายคน หลายคนทำเป็นคนเดียว เหาะไปในอากาศ ดำดิน เดินน้ำ และทำอะไรอื่น ๆ อีกได้ด้วยฤทธิ์ (Marvel of Psychic power) เพื่อประโยชน์ในการลดมิฉชาติภูมิหรือลดความลึกลับสงสัยในการรับคำปรึกษา ตัวอย่างของการใช้อิทธิปาฏิหาริย์ เช่นกรณีทรงโปรดชฎิลสามพี่น้อง ^{๔๘} กรณีที่ทรงบันดาลไม่ให้เศรษฐีบิดาของยสกุลบุตรมองเห็นบุตร ^{๔๙} กรณีที่ทรงแก้ความสงสัยของเสลพราหมณ์ ^{๕๐} และในคราวที่ทรงโปรดองคุลิมาล ^{๕๑} เป็นต้น วิธีนี้ไม่นิยมใช้นักเพราะทรงเล็งเห็นว่าการแสดงฤทธิ์นั้น มีทั้งแง่ดีและไม่ดีในตัวเอง คือผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใสก็ยิ่งยกย่องส่งเสริมมากขึ้น ส่วนผู้ที่ไม่เลื่อมใสอาจจะดูหมิ่นว่าการแสดงปาฏิหาริย์แบบนี้ไม่เห็นแปลกอะไรเพราะคนที่เรียน

^{๔๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒๖/๖๓๐.

^{๔๗} ที.ส. (ไทย) ๙/๘๓๓/๒๑๔, อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๑/๒๓๕, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๕๘๗.

^{๔๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๗/๔๗.

^{๔๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๗/๓๓.

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๙๖/๔๙๐.

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๗/๔๒๑.

วิชาคันธารี^{๕๒} ก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน และตรัสว่า “เราเล็งเห็นโทษในอิทธิปาฏิหาริย์อย่างนี้ จึงอึดอัดระอาเกลียดการแสดงอิทธิปาฏิหาริย์”^{๕๓}

๒. อาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการทลายใจ , ครอบงำระบอบของจิตจนสามารถกำหนดอาการที่หมายเล็กน้อยแล้วบอกสภาพของจิตความคิด อุปนิสัยได้ถูกต้อง เป็นอัศจรรย์ คือการดักใจคนอื่นได้ว่าเขาคิดอย่างไร หรือเพียงแต่เห็นเครื่องหมายบางอย่างก็ทำนายได้ว่า จิตใจของผู้นั้นผู้นี้เป็นอย่างไร รวมความว่าสามารถกำหนดรู้วาระจิตของผู้อื่นได้ ตัวอย่างแบบอาเทศนาปาฏิหาริย์ เช่น ทรงปราบความหิวต้อของพระปัญจวัคคีย์ทรงสะกดคงคูลิมาลด้วยคำพูด ทรงแสดงสอนพาทิยะอย่างย่อ^{๕๔} และการที่ทรงแสดงสอนแบบไม่พูดแต่ให้ลงมือทำ เช่น ทรงให้จูฬปนถกถูผ้าขาวไว้ทรงให้นางกีสาคโคตมี^{๕๕} รู้จักหรือเข้าใจเรื่องความตายด้วยตนเอง

๓. อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คืออนุศาสน์ , คำสอนเป็นจริง สอนให้เห็นจริง นำไปปฏิบัติได้ผลสมจริง เป็นอัศจรรย์คือพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้เห็นจริงได้ผลเป็นอัศจรรย์ โดยการสอนให้ชนทั้งหลายได้รู้ได้เห็นสภาพชีวิตตามความเป็นจริง ให้รู้จักสนใจสิ่งอันควรสนใจให้ละสิ่งควรละ บำเพ็ญสิ่งควรบำเพ็ญ สอนให้รู้จักนึกคิดและนำไปปฏิบัติ หากลงมือปฏิบัติก็ย่อมได้รับผลแห่งการปฏิบัติตามกำลังของตน ๆ

ในบรรดาปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ นั้น พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญอนุศาสน์ปาฏิหาริย์ว่าดีที่สุดในบรรดาปาฏิหาริย์และเป็นประโยชน์ที่สุด ข้อนี้เป็นความจริงอย่างยิ่งเพราะพระพุทธศาสนาที่ดำรงเป็นประโยชน์แก่มหาชนมาจนกระทั่งบัดนี้ก็ด้วยอานุภาพของอนุศาสน์ปาฏิหาริย์นั่นเอง โดยทรงเน้นให้ทุกคนลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามคำสั่งสอนของพระองค์เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติเอง

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยสรุปได้ว่าคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนานั้น เรียกว่า “กัลยาณมิตร” คือกัลยาณมิตรคือมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตายเพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการได้แก่ (๑) น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม (๒) น่าเคารพ ในฐานะประพาสติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย (๓) น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ (๔) รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี (๕) อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่

^{๕๒} วิชาเกี่ยวกับการแสดงฤทธิ์หรือปาฏิหาริย์ต่าง ๆ แสดงโดยฤษีคันธาร.

^{๕๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๔/๒๑๕.

^{๕๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘๙/๘๘.

^{๕๕} ข.อุป. (ไทย) ๓๒/๔๖-๕๓/๑๐๙.

^{๕๖} ข.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๕๕-๖๒/๔๖๓.

เปื้อน ไม้ฉุนเฉียว (๖) แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้ เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป (๘) ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทาง เสื่อมเสีย

นอกจากนี้ จากการศึกษาวิจัยยังพบว่า พุทธจิตวิทยาการปรักันนั้น พระพุทธองค์ยังได้นำหลักการที่หลากหลายมาใช้เช่น หลักลีลาการสอน หลักปาฏิหาริย์ และหลักชมคนที่ควรชม ยกย่องคนที่ควรยกย่อง เป็นต้น

๓.๕ จุดมุ่งหมายและประโยชน์การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

เมื่อกล่าวถึงจุดมุ่งหมายพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา จากการศึกษา เอกสารทางวิชาการต่าง ๆ แล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปโดยสังเขปดังนี้

๓.๕.๑ จุดมุ่งหมายพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อพ้นทุกข์

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป เปรียบเหมือนกับมนุษย์เป็นสัตว์ที่ไม่มีหาง จึงไม่รู้สึเจ็บปวดเพราะหางเป็นเหตุอีกต่อไป

ส่วนการทำบุญให้ทานที่ชาวพุทธนิยมทำกันโดยทั่วไปในปัจจุบันมีอันสูงสุดเพียงแค่ว่าความสุขในเทวโลกเท่านั้น เรียกว่า สวรรค์สมบัติ มิได้กำจัดกิเลสตัณหาพาสู่ความพ้นทุกข์เลย เพราะถึงแม้จะได้ไปเกิดเป็นเทวดาแล้วแต่เมื่อหมดบุญแล้วก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก คือยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๕ คือ เทพ มนุษย์ เดรัจฉาน เปรต-อสุรกาย นรก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ปลายพระนขา(เล็บ)ช้อนฝุ่นขึ้นมาเล็กน้อย แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือฝุ่นเพียงเล็กน้อยที่เราใช้ปลายเล็บช้อนขึ้นมานี้ก็ดินใหญ่นี้ก็ดี อย่างไหนจะมากกว่ากัน ” ภิกษุทั้งหลาย กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แหละมีมากกว่า ส่วนฝุ่นที่พระองค์ทรงใช้ปลายพระนขาช้อนขึ้นมาเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่แล้ว ฝุ่นที่พระองค์ใช้ปลายพระนขาช้อนขึ้นมาเพียงเล็กน้อย ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑,๐๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐,๐๐๐ ”

“ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้น ความทุกข์ที่หมดสิ้นไปของบุคคลผู้เป็นอริยสาวกผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิติ ผู้รู้แจ้ง นี้แหละมีมากกว่า ส่วนความทุกข์ที่เหลือมีประมาณน้อย เมื่อเทียบกับกองทุกข์ที่หมดสิ้นไปซึ่งมีมาก่อน ความทุกข์ที่ได้รับมากมายใน ๗ อตภาพ มีประมาณน้อยไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑,๐๐๐ ไม่ถึงเศษหนึ่งส่วน ๑๐๐,๐๐๐ การตรัสรู้ธรรมมีประโยชน์ยิ่งใหญ่อ่างนี้ การได้ธรรมจักขุมิประโยชน์ยิ่งใหญ่อ่างนี้”^{๕๗} อนึ่ง เมื่อเราายต้องเกิดอีกสิ่งที

^{๕๗} ส.น. (ไทย) ๑๖/๗๔/๑๖๑.

จะตามมาด้วย คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์กายทุกข์ใจ ดังพระจาลาภิกษุณีกล่าว ว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เราจึงไม่ชอบ ความเกิด” ฉะนั้นวิธีที่จะรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงได้ก็มีอยู่ เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก”^{๕๘} เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือเจริญวิปัสสนา ภาวนาจนบรรลุเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง กำจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ สิ่งที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุดก็คือ ความต้องการของสรรพสัตว์เองหรือที่เรียกว่ากิเลสตัณหา

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ กรรมชื่อว่า เป็นโรณา วิญญาณชื่อว่า เป็นพีช ตัณหาชื่อว่า ยางเหนียวในเมล็ดพีช วิญญาณดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบของสัตว์ มีความหลง ไม่รู้ความจริงเป็นเครื่องปิดกั้น มีตัณหาเป็นเชื้อเครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”^{๕๙}

เมื่อมนุษย์เจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์มะม่วงที่มี ยางเหนียวอยู่ภายในเมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มนำกำจัดยางเหนียวให้หมด ไป หลังจากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราก็เช่นกัน แต่ ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่ กระแสพระนิพพานแล้ว ที่เรียกกันว่าบรรลุโสดาบัน เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนวิปัสสนาญาณขึ้น ถึงญาณที่ ๑๔ โสดาปัตติมรรคจะทำหน้าที่ประหารตัวมิถนาคาปฏิสนธิที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดาน ได้อย่าง เด็ดขาดสิ้นเชิง มิถนาคาปฏิสนธินี้แหละที่เป็นตัวเชื้อให้เราต้องตกอบาย คือกำเนิดไตรจกาน เปรต อสุรกาย ตกนรก

เมื่อได้บรรลุโสดาบันได้แล้ว ไม่ว่าจะในอดีตชาติหรือชาติปัจจุบันได้เคยทำบาปอกุศลไว้มาก มายเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ต้องไปชดใช้กรรมในนรกอีกต่อไปและจะเกิดในสุคติภูมิ (โลกมนุษย์ ,สวรรค์) ได้ อีกไม่เกิด ๗ ชาติ และจะบรรลุอรหัตต์ได้เองโดยอัตโนมัติ สัตว์โดยทั่วไปต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิ (คือ อรูปพรหม ๔ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น เทวดา ๖ ชั้น มนุษย์ เตร็จจกาน เปรต อสุรกาย และ นรก หาเบื้องต้นและที่สุดไม่พบ ต้องตกอบายทุกข์ทรมานในนรกอยู่เป็นอาจินเหมือนบ้านเก่าที่ต้อง แวะเวียนไปมาอยู่เสมอ แต่ถ้าเราสามารถบรรลุโสดาบันได้ภายในชาตินี้ ก็ไม่ต้องตกอบายอีก จะไป เกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วบรรลุอรหัตต์เข้าถึงความดับภพชาติโดยสิ้นเชิง ไม่เกิดใหม่อีก ต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องตกนรก และไม่ต้องเป็นทุกข์อีกแล้ว

แนวคิดจุดหมายของสุดของพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนานี้ ก็คือการ ทำที่สุดแห่งทุกข์หรือการพ้นทุกข์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป สมดังพุทธพจน์ว่า “เธอจง

^{๕๘}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๔.

^{๕๙}อง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๓๐๐.

มาเป็นภิกษุเกิด” แล้วตรัสต่อไปอีกว่า “ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว เธอทั้ง ๒ จงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด”^{๖๐}

ต้นแบบของพุทธจิตวิद्याการให้คำปรึกษาให้เกิดดวงตาเห็นธรรมเห็นทุกข์และมีแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อบรรลุนิพพานและพบทางสว่างแห่งชีวิตนั่นเองโดยทรงตรัสแก่เหล่าภิกษุก่อนจะส่งไปประกาศพระศาสนา(พรหมจรรย์) ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมอันมีความงามในเบื้องต้นมีความงามในท่ามกลางและมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน”^{๖๑}

แสดงให้เห็นว่านอกจากพระองค์จะทรงให้ความสำคัญต่อการให้คำปรึกษาช่วยเหลือแนะนำแก่ชนทั้งหลายให้พ้นจากปัญหาและพ้นจากทุกข์ด้วยพระองค์เองแล้ว ทรงตระหนักดีว่ายังมีผู้คนที่มีความทุกข์อยู่อีกมากมาย จึงทรงกล่าวพระดำรัสนี้เพื่อเป็นหลักการและเป็นแนวทางให้เหล่าสาวกทั้งหลายนำวิธีการต่าง ๆ ที่พระองค์ทรงค้นพบและแสดงสอนไว้แล้วนั้นไปปฏิบัติในระหว่างออกไปอนุเคราะห์ให้การศึกษาแสดงธรรมแก่ชนทั้งหลายดังเช่นที่พระองค์ทรงกระทำเพื่อให้ชนทั้งหลายมีแนวคิด มีความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมคำสอนสามารถพ้นจากความทุกข์และมีดวงตาเห็นธรรมคือเข้าใจในความจริงตามธรรมชาติ ให้รู้เหตุแห่งความทุกข์ย่อมรับและเข้าใจในเรื่องทุกข์และจัดการกับความทุกข์นั้นด้วยปัญญา อีกทั้งพระองค์ทรงทราบดีว่าหากเมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้ว พระพุทธศาสนายังมีพระธรรมเป็นหลัก แต่หากไม่มีผู้ให้คำปรึกษาสอนแสดงพระธรรม พระธรรมนั้นก็จจะเลือนหายไป การให้คำปรึกษาโดยการนำพระธรรมคำสอนไปสู่ผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็เพื่อให้บุคคลผู้ตั้งใจปฏิบัติสามารถก้าวข้ามความทุกข์ สามารถไปสู่การบรรลุโลกุตตรธรรมได้ ดังนั้นเพื่อให้หลักคำสอนสูญหายในเวลาอันสั้นจึงต้องมีพระสงฆ์หรือชนผู้เข้าใจหลักธรรมอย่างถ่องแท้เป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำแนวธรรม^{๖๒} โดยเน้นความสำคัญของการให้คำปรึกษาแก่ตัวบุคคลผู้ประสบทุกข์นั้นเป็นหลักโดยพระสงฆ์หรือชนผู้เข้าใจหลักธรรมอย่างถ่องแท้เหล่านั้น พึงแสดงธรรมเทศนาเยี่ยงกัลยาณมิตรเพื่อหนทางดับทุกข์แก่ผู้มีปัญหาและมีความทุกข์นั้นเพื่อให้เข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติจนบรรลุนิพพานแห่งการดับทุกข์ได้จึงเรียกได้ว่าเป็น “พุทธจิตวิद्याการให้คำปรึกษา” อย่างแท้จริง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าพุทธวิธีการให้คำปรึกษาโดยนัยนี้ มุ่งผลสูงสุดคือการหลุดพ้นจากทุกข์ หรือบรรลุนิพพาน ทำลายอัตตาตัวตนคือสักกาทิฏฐิ วิจิกิจฉา และอวิชชา เป็นต้น ประหารตัณหาอุปาทานได้เด็ดขาด เหมือนกับการที่พระพุทธองค์ได้ให้คำปรึกษาแก้ปัญหาวัคคีย์ เป็นต้น

^{๖๐}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๙/๒๖.

^{๖๑}วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธศาสตร์กับการแนะแนว, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๔-๖.

๓.๕.๒ จุดมุ่งหมายพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อบรรเทาความเศร้าโศกเสียใจ

จุดมุ่งหมายพุทธวิธีการให้คำปรึกษา เพื่อบรรเทาความเศร้าโศกเสียใจ เกิดความวิตกกังวล เป็นต้นนี้ เป็นพุทธวิธีทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งในการให้คำแนะนำปรึกษาเพื่อให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน มีเหตุมีผล และสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท โดยทรงแนะนำให้นำหลักธรรมต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินชีวิตและประกอบอาชีพที่เป็นสุจริต อยู่ในโลกและสังคมได้อย่างปกติสุข วิธีการ ก็คือพระพุทธร่องค์ทรงสนทนา พูดคุย แสดงธรรมให้ฟังหรือพูดให้กำลังใจ จนผู้รับคำปรึกษานั้น ๆ สามารถเข้าใจในเหตุผลและดำเนินชีวิตต่อไปได้

ดังกรณีศึกษาจากประวัติของนางกิสาโคตมี^{๒๓} ที่นางอุ้มศพลูกหาหมอรักษา : นางได้อยู่ร่วมกับสามีจนมีบุตรหนึ่งคนในขณะที่บุตรของนางอยู่ในวัยพอเดินได้เท่านั้นก็ถึงแก่ความตาย นางห้ามมิให้คนนำบุตรของนางไปเผาหรือไปทิ้งในป่าช้า เพราะนางไม่เคยเห็นคนตาย จึงอุ้มร่างบุตรชายที่ตายแล้วนั้นเที่ยวเดินตามบ้านเรือนต่างๆ ว่ามียารักษาบุตรของนางบ้างหรือไม่ คนทั้งหลายพากันคิดว่า “นางคงจะเป็นบ้า จึงเที่ยวหายารักษาคนตายให้ฟื้นคืนชีพ”

อุบาสกผู้เป็นบัณฑิตคนหนึ่งเห็นกิริยาของนางแล้วก็คิดว่า “นางคงจะมีบุตรคนแรกจึงรักบุตรมาก และคงจะไม่เคยเห็นคนตาย จึงไม่รู้ว่าความตายเป็นอย่างไร เราควรจะแนะนำทางให้นางดีกว่า” จึงกล่าวกับนางว่า “แม่หนู ฉันเองไม่รู้จักยารักษาลูกของเธอหรอก แต่พระสมณโคตม ขณะนี้ประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน พระองค์ท่านรู้จักยารักษาลูกของเธอได้”

นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่ามีคนสามารถรักษาลูกน้องของนางมาให้หายได้ จึงอุ้มลูกน้อยรีบมุ่งหน้าตรงไปยังพระวิหารเชตวัน เข้าไปกราบถวายบังคมพระบรมศาสดาแล้วทูลถามหายาที่จะมารักษา ลูกของนางให้หายได้พระพุทธร่องค์รับสั่งให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดหีบมือหนึ่ง มาเป็นเครื่องปรุงยา แต่มีข้อแม้ว่าจะต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ฝักกาด ที่ได้จากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเท่านั้นจึงสามารถใช้เป็นเครื่องปรุงยาได้พระศาสดาบอกยาให้ในดวงจิตของนางคิดว่า ของสิ่งนี้หาไม่ยาก นางอุ้มร่างลูกน้อยเข้าไปในหมู่บ้าน ออกปากขอเมล็ดพันธุ์ฝักกาดตั้งแต่บ้านหลังแรกเรื่อยไป ปรากฏว่าทุกบ้านมีเมล็ดพันธุ์ฝักกาดทั้งนั้น แต่พอถามว่าที่บ้านนี้เคยมีคนตายหรือไม่ เจ้าของบ้านต่างก็ตอบเหมือนกันอีกว่า “ที่บ้านนี้ คนที่ยังเหลืออยู่นั้นน้อยกว่าคนที่ตายไปแล้ว” เมื่อทุกบ้านต่างก็ตอบอย่างนี้นางจึงเข้าใจว่า “ความตายนั่นเป็นอย่างไร และคนที่ตาย ก็มีไว้ว่าจะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด” นางจึงวางร่างลูกน้อยไว้ในป่าแล้วกลับไปกราบทูลพระบรมศาสดาว่า “ไม่สามารถจะหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านเรือนที่ไม่เคยมีคนตายได้”

พระพุทธร่องค์ได้สดับคำกราบทูลของนางแล้วตรัสว่า “โคตมี เธอเข้าใจว่าลูกของเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั่นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะว่ามีจุรฐาย ย่อมมอดคร่ำลี้ตัวทั้งหมด ผู้มีอริยาตย์เต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงไปในมหาสมุทรคือ อบายภูมิ

^{๒๓} แผนตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมปทฎฐกถา จตุตถุ โภาโค , พิมพ์ครั้งที่ ๒๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๓-๑๔๕.

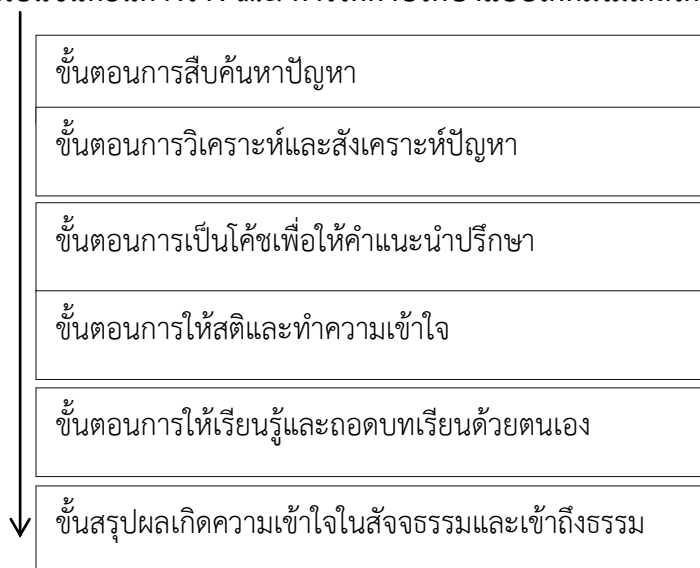
อันเป็นเสมือนว่าห้องน้ำใหญ่ ฉะนั้น ”นางได้ฟังพระคำรัสของพระบรมศาสดาจบลงก็ได้บรรลुरुยผล ดำรงอยู่ในพระโสดาบันแล้วกราบทูลขอบรรพชา พระบรมศาสดารับสั่งให้ไปบรรพชาในสำนักของ ภิกษุณีสงฆ์ นางบวชแล้วได้นามว่า “กีสาคโคตมิเถรี”

วันหนึ่งพระเถรีได้ไปทำความสะอาดโรงอุโบสถ เห็นแสงประทีปที่จุดอยู่ลุกโพล่งขึ้นแล้ว หรือล่งสลักกันไป นางจึงถือเอาดวงประทีปนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานว่า “สัตว์โลกก็เหมือนกับแสง ประทีปนี้ มีเกิดขึ้นและดับไป แต่ผู้ถึงพระนิพพานไม่เป็นเช่นนั้น ”ขณะนั้น พระผู้มีประภาคประทับ อยู่ภายในพระคันธกุฎี ทรงทราบด้วยพระญาณว่านางกำลังยึดเอาเปลวดวงประทีปเป็นอารมณ์ กรรมฐานอยู่นั้น จึงทรงแผ่พระรัศมีไปปรากฏประหนึ่งว่าพระองค์ประทับนั่งตรงหน้าของนางแล้วตรัส ว่า “อย่างนั้นแหละโคตมิ สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นและดับไป เหมือนเปลวดวงประทีปนี้ แต่ผู้ถึงพระ นิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏอย่างนั้น ความเป็นอยู่แม้เพียงชั่วขณะเดียวของผู้เห็นพระนิพพาน ย่อม ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นพระนิพพานนั้น”เมื่อสิ้นสุดพระพุทธดำรัส นางก็ได้ บรรลुरुพระอรหัตผล ดำรงตนเป็นพระเถรีผู้เคร่งครัดในการใช้สอยบริหาร ยินดีเฉพาะผ้าไตรจีวรที่มีสี ปอน ๆ และเศร้าหมองเที่ยวไปทุกหนทุกแห่งด้วยเหตุนี้ พระบรมศาสดา จึงได้ประทานแต่งตั้งพระเถรี นี้ ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีสาวิกาทั้งหลายในฝ่าย ผู้ทรงจีวรเศร้าหมอง

จากตัวอย่างการศึกษาประวัติของนางกีสาคโคตมิดังกล่าว ทำให้เห็นว่าพุทธวิธีการให้คำปรึกษา แก่ นางจนทำให้สติกลับมาตามปกติ พระพุทธองค์จึงหาวิธีโค้ชชีวิต (Coach and Coachee) ให้ นาง ได้ถอดเรียนรู้อุบายแห่งความเจ็บปวดที่เกิดจากการพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักในครั้งนี้ด้วยตนเอง จึง ให้นางไปหาเมล็ดผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย จนได้รับรู้ความจริงของชีวิต ก็สติและฉลาดคิดได้ ว่า ทุกคนมีความตายเป็นธรรมดา ไม่ใช่บุตรของตนเท่านั้นที่ตาย คือนี่สังขารธรรมของทุกชีวิต

คำตรัสของพระศาสดา เปรียบเสมือนน้ำเย็นจากฟ้าที่มาขโลมใจนางดีใจมาก จึงเข้าเมือง ไปที่เรือนหลังแรก ถามว่า ถ้าในเรือนนี้ไม่เคยมีใครตาย โปรดให้เมล็ดผักกาดแก่ข้าด้วยเถิด แต่คำตอบ ที่นางได้รับจากบ้านหลังแรกคือหลายปีผ่านมาในเรือนของเรามีคนตายมากมาย นางเดินต่อไปยังเรือน หลังอื่นๆ ก็ได้รับคำตอบเหมือนกันจนถึงเย็นก็ไม่ได้เมล็ดผักกาดนางจึงได้สติอุคคิดว่า “เราคิดว่าลูก ชายของเราเท่านั้นตาย ในบ้านทุกหลังมีคนตายด้วยกันทั้งนั้น ” คิดแล้วก็สติและฉลาดความโศกลง จากนั้นนางก็ออกไปนอกเมือง หวังศพลูกชายไว้ที่ป่าช้าเดินกลับไปหาพระศาสดาพระองค์ตรัสถามว่า “เธอได้เมล็ดผักกาดหยิบมือหนึ่งมาแล้วหรือ ” นางตอบปฏิเสธพระศาสดาจึงตรัสว่า “เธอเข้าใจว่าลูก ชายของเธอเท่านั้นที่ตาย แต่ความตายเป็นธรรมดาสำหรับสัตว์ทั้งหลาย ” แล้วตรัสว่า “มฤตยูย่อมพา ขนผู้มีวิเวกในบุตรและสัตว์เลี้ยง ผู้มีใจฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่างๆ ไปดุจห้วงน้ำใหญ่พัดพาชาวบ้านผู้มีวิ เวกหลับไหลไปฉะนั้น”

สรุปเป็นขั้นตอนตาราง ๓.๔ การให้คำปรึกษาแบบโคตมีโมเดลได้ดังนี้



นอกจากนี้เมื่อกล่าวในภาพกว้างจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยสรุปได้ว่าเป็นวิธีการหรือกระบวนการขั้นตอนการให้คำปรึกษาแก่ผู้มารับคำปรึกษา ได้เข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง สามารถคิด พินิจ พิเคราะห์ แยกแยะประเด็นปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอุบายอันแยบคาย และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการบูรณาการหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะ ประโยชน์ที่ได้จากการรับคำปรึกษาคือ ๑. ประโยชน์ตน (อตตตถ) คือตนเองสามารถรู้ ตระหนักในตน และเข้าใจในตนเองได้อย่างถ่องแท้ ๒. ประโยชน์ผู้อื่น (ปรตถ) คือตนเองไม่เป็นภาระแก่คนอื่น สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตน ได้กัลยาณมิตรชี้แนะแนวทาง และให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง เป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นและสังคม และ ๓. ประโยชน์สูงสุด (อุตตมตถ) เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถคบคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้โดยละเอียดแล้ว ก็นำหลักธรรมนั้น ๆ มาประพฤติปฏิบัติขัดเกลาชีวิตจิตใจให้เกิดความสมาธิ เกิดปิติ สุข จนกระทั่งได้บรรลุอุตตมประโยชน์คือพระนิพพาน

ประโยชน์ของพุทธ จิตวิทยา การให้คำปรึกษา ผู้วิจัย สามารถ สรุปได้ว่า คือวิธีการหรือกระบวนการ ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้มารับคำปรึกษา ได้เข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง สามารถคิด พินิจ พิเคราะห์ แยกแยะประเด็นปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอุบายอันแยบคาย และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เป็นกระบวนการบูรณาการหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะ ประโยชน์ที่ได้จากการรับคำปรึกษา ๓ ขั้นคือ

๑. ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธมมิกตถ) หรือจุดหมายที่มองเห็นของชีวิตนี้คือประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง เช่นมีทรัพย์สินที่จะพัฒนาได้ในทางเศรษฐกิจ ทางสังคม ก็มีเพื่อนฝูงรักใคร่ มีบริวาร มีสถานะเป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลายเหล่านี้ เรียกว่า**ประโยชน์เบื้องต้น**

๒. ประโยชน์เบื้องหน้า (สมปรายิกตถ) คือมีชีวิตที่ติงาม มีคุณค่า มีคุณธรรมความดี เป็นประโยชน์ทำให้มีความมั่นใจในคุณค่าของชีวิตของตน เริ่มตั้งแต่เป็นผู้มีความปกติติงาม มีปัญญารู้เข้าใจโลก และชีวิตพอสมควร ได้ทำความติงามบำเพ็ญประโยชน์ไว้ เป็นความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต

ของตนเอง ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงโลกหน้าด้วย คือทำให้มีความมั่นใจในชีวิตเบื้องหน้า ไม่ต้องกลัวปรโลก จึงเป็นประโยชน์ระยะยาว ต่างจากข้อแรกที่เป็นประโยชน์เฉพาะหน้าระยะสั้น

๓. ประโยชน์สูงสุด (ปรมตถ) คือการมีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้ เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต หลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลสและความทุกข์ สามารถทำจิตให้ปลอดโปร่งผ่องใสได้ทุกเวลา แม้จะมีอารมณ์เข้ามากระทบก็ไม่หวั่นไหว ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง แต่โปร่งโล่งปราศจากความทุกข์ เป็นประโยชน์สูงสุด เรียกว่า **ปรมตถะ**^{๖๔}

รวมความว่าประโยชน์หรือจุดมุ่งหมายหลัก ๓ ชั้นนั้นคือ (๑) ทัศนธรรมิกัตถะประโยชน์ปัจจุบัน ต่อหน้า ตาเห็นได้ (๒) สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า ลึกล้ำ ระยะยาว และ (๓) ปรมตถะ ประโยชน์สูงสุด หลุดพ้น เหนือกาล แต่ถ้าแบ่งตามแนวราบ ประโยชน์นั้น จะแยกออกเป็น ๓ ประเภท^{๖๕} คือ **๑. อัตตัตถะ** หมายถึง ประโยชน์ตน **๒. ปรัตถะ** หมายถึง ประโยชน์ผู้อื่น **๓. อุภยัตถะ** หมายถึง ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย เพราะฉะนั้น ประโยชน์ตนเองก็ตามทำให้ได้ ๓ ชั้นคือในปัจจุบัน เบื้องหน้า และสูงสุด ส่วนประโยชน์ผู้อื่นก็ต้องช่วยให้เขาบรรลุทั้ง ๓ ชั้นนั้นและประโยชน์ส่วนร่วมกันทั้งสองฝ่าย ก็ต้องส่งเสริมสนับสนุนการมีส่วนร่วม ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งจะช่วยให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวหน้าไปในการบรรลุประโยชน์ทั้งสามข้างต้น^{๖๖}

กล่าวโดยสรุปเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธธรรม คือเป็นการพัฒนาปัญญาของแต่ละบุคคลช่วยให้คนมีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์ บริสุทธิ ไม่หลงติดตามกระแส แห่งโลก สามารถกำหนดและคัดสรรพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นความทุกข์ และไม่มีความเป็นตัวเป็นตน เมื่อเรามีกระบวนการคิดอย่างนี้ ก่อให้เกิดปัญญาชาญฉลาดทำให้กิเลสค่อยๆ เบาบางลงหมดสิ้นไปและยอมรับความจริงของธรรมชาติและชีวิตได้

๓.๖ สรุปองค์ความรู้ประจำบท

จากที่กล่าวมาในบทนี้เป็นการตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ คือเพื่อศึกษาวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธานุศาสตร์ ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ในแต่ละหัวข้อได้ดังนี้

วิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาหมายถึงวิธีการหรือกระบวนการของพระพุทธานุศาสตร์ในการช่วยเหลือเวณยสัตวิให้คลายทุกข์ คลายโศกหรือพ้นทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยที่พระองค์ทรงทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้ทาง หรือวิธีการให้คำปรึกษาในพระพุทธานุศาสตร์ โดยผู้รับการศึกษาพบปะ

^{๖๔} ชู.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒/๙๐.

^{๖๕} ชู.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๒.

^{๖๖} อ่างใน **ธรรมนิพนธ์พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตโต) , (CD-ROM ฉบับเรียนพระไตรปิฎก) , **พุทธศาสนกับการแนะแนว**, หน้า ๕๐-๕๑.

กับผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพ สภาพแวดล้อม ปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ให้ เกิดอาการผ่อนคลาย หรือพ้นจากสภาพแห่งอาการนั้นๆ

ขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง วิธีการในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ จิตวิทยา มี ๖ ขั้นตอนดังนี้ ๑)ขั้นรับฟังปัญหาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ๒) ขั้นแสดงความเข้าใจและเห็น ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยเมตตาจิต ๓) ขั้นเอาใส่ใจคู่สนทนาอย่างมีสัมพันธภาพ ๔) ขั้นใช้สัมมาวาจา สนทนา เพื่อสืบหาสาเหตุ สาณเสวนาเชิงพุทธ ๕) บอกขั้นตอนและวิธีการแก้ไขปัญหา ๖) การ พยากรณ์ผลการให้คำปรึกษา (ประเมินผล)

กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการในการให้คำปรึกษาใน พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๑) การวิเคราะห์ ๒) การสังเคราะห์ ๓) การวินิจฉัย ๔) การพยากรณ์ ๕) การให้คำปรึกษา ๖) การติดตามและประเมินผลการให้คำปรึกษา

หลักในการแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรสิกขาในเชิงบูรณาการโดยประมวลเป็นองค์ความรู้ ๒ ขั้นตอนคือ ประการแรก ขั้นเตรียม การ ประกอบด้วย ขั้นปัญหาและการแก้ปัญหาขั้นหาสาเหตุ ขั้นกำหนดเป้าหมาย และขั้นรู้หรือ กำหนดวิธีการแก้ไข ประการที่สองขั้นปฏิบัติการ คือการดำเนินการมีชฌิมมาปฏิบัติทาและหลักไตรสิกขา

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนานั้น เรียกว่า “กัลยาณมิตร” คือ กัลยาณมิตร คือมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใด ตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจ มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ได้แก่ (๑) น่ารัก (๒) น่าเคารพ (๓) น่าเจริญใจ (๔) รู้จักพูดให้ได้ผล (๕) อดทนต่อถ้อยคำ ว (๖) แกล้ง เรื่องล้าลึกได้ (๘) ไม่ชักนำในอธรรม คือไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยยังพบอีกว่า พุทธจิตวิทยาการปรึกษานั้น พระพุทธองค์ยังได้นำหลักการ ที่หลากหลายมาใช้เช่นหลักลีลาการสอน หลักปาฏิหาริย์ และหลักข่มคนที่ควรข่ม ยกย่องคนที่ควรยก ย่อง เป็นต้น

จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา สรุปได้เป็น ๒ ประการคือ ๑) จุดมุ่งหมายพุทธ จิตวิทยา การให้คำปรึกษาเพื่อบรรเทาความเศร้าโศก เสียใจ ๒) จุดมุ่งหมายพุทธ จิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อพ้นทุกข์ สำหรับประโยชน์การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา สรุปได้ เป็น ๓ ประการคือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายภาคหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง

บทที่ ๔

การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

ในบทที่ ๔ นี้ผู้วิจัยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ ๓ของการวิจัยคือเพื่อศึกษาการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการโดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

การบูรณาการคือการนำเอาองค์ความรู้จากศาสตร์สาขาหนึ่ง กล่าวคือจิตวิทยา และจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผสมผสานเข้าด้วยกันจนเกิดองค์ความรู้ใหม่ขึ้นซึ่งในการนำเสนอ พุทธวิธี การให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ครั้งนี้เป็นการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่เข้ากับ หลักคำสอนใน พระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้งและนำศาสตร์ ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา มาอธิบายเสริมพระพุทธศาสนาการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้จากศาสตร์ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยอธิบายสนับสนุน หลักการทาง พระพุทธศาสนา เพื่อให้ดูสมสมัยยิ่งขึ้น การศึกษาวิจัยนี้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาศึกษาเฉพาะเรื่องในพัฒนาการแห่งพระพุทธศาสนาโดยบูรณาการกระบวนการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก ทำให้ได้กระบวนการ ๓ ขั้นตอนคือ๑) ขั้นการชี้แนะพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ๒) ขั้นตอนวิธีการปฏิบัติตามพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ๓) ขั้นตอนประเมินผลพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

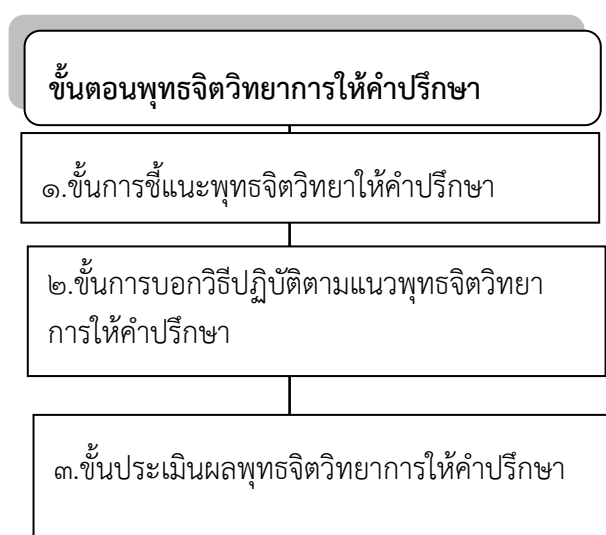
๑. ขั้นการชี้แนะพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คือการช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเองทั้งนี้ การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้นอาจจะทำให้เกิด ความทุกข์ ความเจ็บปวดหรือความละอายแต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาก็ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่นปลอดภัยไว้วางใจกล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ แล้วมองย้อนกลับมาที่ตนเองอย่างมีสติ เป็นการถอนจิตออกจากความทุกข์ ความเศร้าโศก

๒. ขั้นตอนวิธีการปฏิบัติตามพุทธวิธีการให้คำปรึกษา คือการบอกวิธีปฏิบัติตนว่า จะนำหลักธรรมข้อไหนมาใช้ประพฤติดีปฏิบัติ เพื่อให้คลายจิตออกจากความทุกข์ ความเศร้าโศก ที่เกิดขึ้นนั้น หรือบอกหลักการและวิธีการปฏิบัติพัฒนาจิตเพื่อชำระจิตจากกิเลส นิวรณ์ เป็น การทำให้รับคำปรึกษามีความเข้าใจโลกชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้นจริงแท้มากขึ้นอันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรม ข้อใดข้อหนึ่งกล่าวคือหลักจริต ๖ หลักสมถกรรมฐาน หลักวิปัสสนากรรมฐาน หลักโพชฌงค์ ๗ เป็นต้น เพื่อนำไปใช้ประพฤติดีปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางจิต เรียกว่าเป็นการบอกทางนั่นเอง เพื่อ ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารู้ในส่วนที่ติด ามทางด้านจิตใจ

มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่องอันจะทำให้ผู้มาขอรับการศึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้นสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริง

๓. ขั้นประเมินผลพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คือการแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณารอยแยกระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังที่เกิดจากความยึดมั่นแนะนำให้รู้ให้เห็นและเข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหา และความทุกข์นั้นๆ ขณะนั้นของตนทำให้เขาคลายความคาดหวังนำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่งโปร่งสงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุดสามารถแสวงหาแนวทางข่มนิวรณ์ หรือละกิเลสโดยอาศัยธรรมโอสธที่ได้ผ่านการฝึกฝนอบรมจิตแล้วจนสามารถบรรลุภูมิแห่งโลกุตระธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปขั้นตอนเบื้องต้นพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้ดังนี้



ตารางที่ ๔.๑ ขั้นตอนเบื้องต้นพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

๔.๒ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวจิต ๖ เชิงบูรณาการ

๔.๒.๑. กรณีการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีโรคจิต

ผู้มีโรคจิต คือหลงใหลในรูปร่างสัณฐาน ติดในรูปโฉม ความสวยงาม ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย ละมุนละไมเป็นอารมณ์ ในการที่ทรงกระทำการให้คำปรึกษาสอนธรรมแก่บุคคลประเภทโรคจิตนี้ จะทรงเลือกธรรมะประเภทที่ให้พิจารณาความไม่งามและน่าเกลียดของสังขารกายคือกายคตาสติหรือพิจารณาเทียบกับอสุภกรรมฐาน^๑ เช่น

^๑ช.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕.

กรณีเรื่อง พระรูปนันทาภิกษุณี เมื่อเป็นคฤหัสถ์เป็นผู้มีรูปงามแต่เกิดจนเมื่อเติบโตเป็นสาว พวกศากยราชทั้งหลายวิวาทกันเพราะความงามของพระนางพระบิดาจึงให้พระนางออกบวชไปกับพระประยูรญาติทั้งหลาย พระนางไม่เคยเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยไม่ชอบคำสอนที่ว่าไม่ให้ยึดติดในรูปโฉม ครั้นพระพุทธองค์ทรงทราบความดังนี้และด้วยทรงทราบว่าถึงเวลาที่พระนางจะบรรลุนิธรรมจึงนิมนต์พระนางเข้าไปสู่สำนักของพระองค์เพื่อให้คำปรึกษาแสดงธรรมให้แก่พระนางพระองค์ทรงแสดงให้พระนางทรงเห็นหญิง๓ชนิดด้วยฤทธิ์คือหญิงสาวสวยเหมือนรูปเทพอัปสรหญิงชราและหญิงผู้ตายแล้วจากนั้นทรงตรัสแสดงธรรมแก่นางว่า “นันทาเธอจงพิจารณาดูกายซึ่งกระสับกระส่ายไม่สะอาดเป็นของเปื้อยเนาจอบรมจิตให้ตั้งมั่นดีมีอารมณ์เดียวด้วยอสุภกาวานาเกิดและจอบรมอนิมิตตวิโมกข์ละเอียดซึ่งอนุสัยคือมานะ เพราะละมานะได้แต่นั้นเธอจะอยู่อย่างสงบ”^๒ พระนางทรงพิจารณาโดยแยกกายในหญิงทั้ง๓ แล้วมีความสลัดใจไม่ยินดีในขากศพหญิงที่ตายแล้วจึงเบื้อหน่ายในกายและไม่ยินดีเป็นภายใน แล้วจึงบรรลอรหัตตผลสิ้นอาสวะทั้งปวง

สรุปองค์กระบวนการพุทธวิธีการให้คำปรึกษาแก่นางรูปนันทา

นางรูปนันทา ไม่ได้เป็นโรคจิต หรือโรคประสาท แต่นางมีปัญหาเกี่ยวกับปัญญา คือเข้าใจผิด สำคัญผิด คิดว่ารูปร่างกายเป็นสิ่งจีรังยั่งยืน เพราะนางเป็นผู้มีรูปงาม สรุปเป็นขั้นตอนและกระบวนการได้ดังนี้

๑. ขั้นปฏิเสธ
๒. ขั้นทรงใช้อุบาย
๓. ขั้นใส่หลักธรรม คือทรงใช้อธิปาทิหารีย์เหมาะสมแก่จริต
๔. ขั้นพยากรณ์ คือประเมินผลการให้คำปรึกษา

อีกกรณีเรื่องพระวัคกลี^๓

ในอรรถกถาธรรมบท ท่านอธิบายขยายความไว้ ผู้วิจัยได้นำมาสรุปดังนี้

๑) **แรกพบ**ชายหนุ่มคนหนึ่งชื่อวัคกลี เกิดในครอบครัวพราหมณ์ในกรุงสาวัตถี เป็นคนมีนิสัยรักสวยรักงาม เข้าวันหนึ่ง บังเอิญได้เห็นภิกษุองค์หนึ่งเดินบิณฑบาตอยู่ ตั้งแต่แรกเห็นก็รู้สึกประทับใจในความสง่างาม อย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน นับแต่วันนั้น เขาก็เฝ้าคอยเวลาที่ภิกษุองค์นั้นจะเข้ามาบิณฑบาตอีก และแอบตามดูอยู่ห่างๆ วันแล้ววันเล่าไม่รู้เบื่อ วันไหนไม่ได้เห็น รู้สึกกระวนกระวายใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับวัคกลีได้ทราบในวันหนึ่งว่า ภิกษุองค์นั้นคือพระพุทธเจ้าหรือเจ้าชายแห่งกรุงกบิลพัสดุ์พระองค์ประทับอยู่ที่สวนเจ้าเชตอยู่นอกเมืองไม่ไกลนัก อิกๆไม่นานก็จะเสด็จไปกรุง

^๒ พุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๑๕๐-๑๖๑/๕๔๐-๕๔๑.

^๓ ส.ข.(ไทย) ๑๗/๕๗/๑๕๗-๑๖๒.

ราชคฤห์ พอได้ยินว่า อีกไม่นานพระพุทธเจ้าเสด็จจากสาวัตถี วัคคิ ก็ใจหาย มีความรู้สึกกว่าชีวิตจะพบกับกาลพลัดพรากครั้งใหญ่ ซึ่งเขาคงทนไม่ได้ มีทางเดียวที่จะได้เห็นพระพุทธเจ้าตลอดเวลา คือ บวชเป็นภิกษุ ติดสอยห้อยตามไปทุกแห่งหน หนุมะวัคคิจึงตัดสินใจเข้าเฝ้าและขอบวชเป็นภิกษุ ตามคำแนะนำของเพื่อน

๒) ถูกขับไล่: บวชแล้ว พระวัคคิไม่ได้คิดทำอะไรอย่างอื่น นอกจากจะหาโอกาสที่จะได้เห็นพระพุทธเจ้า เหมือนเมื่อตอนตนเป็นคฤหัสถ์แอบมองพระพุทธเจ้าเสด็จบิณฑบาต ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะแสดงธรรม พักผ่อนอิริยาบถ หรือเสด็จไปที่ไหนๆ พระวัคคิ ก็เฝ้าติดตามดูไม่ยอมให้คลาดสายตาพฤติกรรมของพระวัคคิทั้งหมดนั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบมาโดยตลอด แต่ทรงปล่อยให้ไปอย่างนั้นก่อน เพื่อรอให้จิตใจของท่านมีความพร้อม ถ้าจิตใจพร้อมที่จะรับคำสอน การบรรลุธรรมจึงจะเกิดขึ้นได้ และวันนั้นก็มาถึงขณะที่พระวัคคิยืนชும்อยู่ที่โคนไม้ริมทางทางเข้าวัดเชตวัน เพื่อดักมองพระพุทธเจ้าเหมือนที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำ พระพุทธเจ้าหยุดยืนอยู่ระหว่างทางนั้น ส่งกระแสพระดำรัสพอให้ได้ยินถึงพระวัคคิว่า “วัคคิ เธอได้ประโยชน์อะไรจากการเฝ้ามองร่างกายที่เป็นของเน่าเหม็น ไร้แก่นสาร เธอตามดูเรามาจนแล้ว แต่ไม่เคยเห็นเรา เพราะเธอไม่เห็นธรรม วัคคิเอ๋ย คนเห็นธรรม คือคนเห็นเรา คนเห็นเรา คือคนเห็นธรรม ” เสียงนั้นทิ่มท้วงไปเพราะถ้า พระวัคคิได้ยินชัดเจนนทุกถ้อยคำ ท่านเข้าใจความหมาย แต่ก็ถอนหายใจจากความลุ่มหลงในรูปโฉมของพระพุทธเจ้าไม่ได้ จากวันนั้น พระหนุมะยังไม่เคยเริ่มต้นท่องบ่น หรือปฏิบัติธรรมแม้แต่ชนิดเดียว เหลืออยู่ทางเดียวที่จะโปรดได้ คือพระพุทธเจ้าทรงเลือกเอาวิธีรุนแรง ในการปฏิบัติต่อพระวัคคิ คือ ขับไล่ไม่ให้หมกมุ่นอยู่กับความลุ่มหลงอีกต่อไป

“ไปไหนก็ไปเกิดวัคคิอย่ามาอยู่ใกล้เราเลย ” กระแสรับสั่งนั้นเหมือสายฟ้าฟาดลงกลางใจของพระวัคคิผู้นำสงสาร พอได้ยินรับสั่งไล่ตรงๆ อย่างนั้น จิตใจของพระวัคคิก็สลดวูบ เหมือนชายหนุ่มหญิงสาวถูกปฏิเสธรัก ไม่เหลือเยื่อใย พระวัคคิเมื่อมาถึงเชิงเขาชิลมกุฎ พระวัคคิซึ่งน้ำตาคลอมาตลอดทางด้วยความน้อยใจ ก็คิดหาทางออกให้แก่ชีวิตตัวเองอย่างเจียมๆ พระวัคคิทอดสายตาไปยังยอดเขาที่อยู่เบื้องหน้า ซึ่งด้านหนึ่งเป็นผาชัน ข้างล่างเป็นหุบเหว น้ำตาไหลพรากชีวิตเอ๋ย เจ้าจะต้องจบลงตรงนั้น ! ในส่วนลึกๆ ของพระวัคคิขณะนั้นมีแต่ความท้อแท้ ขาดไร้ที่พึ่ง รู้สึกโลกทั้งโลกเหมือนร้างผู้คน “พระพุทธเจ้าทรงทราบดีว่า พระวัคคิ กำลังคิดอะไร และกำลังก้าวสู่อยอดเขาชิลมกุฎเพื่อฆ่าตัวตาย ทรงทราบดีว่า คนหลงรูปต้องการคำปลอบโยน ให้กำลังใจ ถ้าไม่ช่วยวันนี้ โอกาสที่เขาจะได้บรรลุธรรมจะไม่มีอีกแล้ว” ทรงรำพึง

๓) รอดตายและรอดพ้น : พระวัคคิขึ้นไปถึงปลายยอดภูเขาชิลมกุฎ ซึ่งมองไปรอบทิศทางเห็นแต่ความเว้งว่างชวนวาบหวิว พระหนุมะประณมมือด้วยความอาลัย อดรำพึงรำพันกับตัวเองไม่ได้ว่า พระผู้งามล้ำเลิศพระองค์นั้นจะล่วงรู้หรือไม่หนอว่า ชีวิตอาภัพของคนคนหนึ่ง กำลังจะหล่นหายไปนหุบเหวลึกในชั่วอึดใจข้างหน้านั้นแล้ว

“ฟังก่อนวัคคิเสียงทิ่มท้วงมาจกโขนหินเบื้องหลัง แต่เหมือนจะก้องสะท้อนมาจากขอบฟ้าไกล พระหนุมะขลุ่ย สติฟื้นกลับจับปล้น หันไปตามเสียง ก็แทบไม่เชื่อแก่สายตาตัวเอง ที่จะได้เห็นพระพุทธเจ้าประทับอยู่ตรงนั้น” “มาเกิดวัคคิอย่าได้กลัวอะไรเลย เรามาช่วยเธอ เราจะฉุดเธอลุกขึ้นมาเหมือนฉุดติ่งข้างที่จมหล่มเลน จงฟังมองเราให้เต็มตา เราจะช่วยเธอให้หลุดพ้นจากความทุกข์

เหมือนกับที่มนุษย์ช่วยดวงจันทร์ให้พ้นจากเงาราหู ” พระวัฏกลีคุกเข่าประสานมือประณมแนบ น้ำเสียงที่ก้องกังวานว่า “มาเถิดวัฏกลีก่อให้เกิดความปลาบปลื้มจนชนลูกชูชัน วูบนั้น ท่านตั้งสติข่ม ความตื่นเต้น เกิดพลังมหาศาลในดวงจิต อารมณ์ลุ่มหลงมกมายหายวับไปเหมือนความมืดถูกแสงพระ อาทิตย์กำจัดให้มลายไปในพริบตา ” พระวัฏกลี ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งที่บทยอดเขาคิซม ภูฏในวันนั้นโดยอาศัยความประทับใจในรูปโฉมของพระพุทธเจ้าเข้าเป็นบันไดนำทาง พระอรหันต์ ประเภทนี้ เรียกว่า “สัทธาวิมุตติ” หลุดพ้นด้วยความศรัทธา^๔

สรุปกระบวนการพุทธวิธีการให้คำปรึกษาแก่พระวัฏกลี

๑. พระวัฏกลี เป็นทรงหลงในรูป (รูปปีปมาณิกา) แอบมองผู้ชายด้วยกันชนิดตาไม่ กระพริบ กล่าวคือมีปัญหาทางจิตคือเพศพาก (ชายรักชาย ชายหลงชาย) ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะทำ อะไร อยู่ที่ไหน ต้องตามแอบดูแอบมอง โดยไม่คลาดสายตา
๒. พระพุทธองค์ทรงใช้พุทธจิตวิทยา กล่าวคือเมื่อทราบว่ามีพฤติกรรมการแอบดู แอบมองของท่านวัฏกลี ไม่ได้ ทรงใช้อุบายวิธีที่แรง คือการขับไล่ออกไปจากวัด
๓. พระวัฏกลี น้อยใจ เสียใจ หัวใจสลาย คิดฆ่าตัวตาย จึงไปกระโดดเหว
๔. พระพุทธองค์ทรงใช้จิตวิทยา คือการรอคอยเวลาแก่รอบแห่งญาณของท่านวัฏกลี
๕. เมื่อท่านพระวัฏกลี น้อยใจ คิดฆ่าตัวตายก็ได้ไปยืนอยู่ใกล้ปากเหว พระพุทธองค์ก็ได้ แสดงอหิ หรือปาฏิหาริย์ปรากฏกายเหมือนยืนอยู่ต่อหน้า แล้วก็ตรัสว่า “ อย่าเลย วัฏกลี จะมี ประโยชน์อะไรด้วยร่างกายอันเปื่อยเน่าที่เธอเห็นอยู่นี้ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ความจริงเมื่อเห็นธรรมก็ชื่อว่าเห็นเรา เมื่อเห็นเราก็อธิว่าเห็นธรรม”

๔.๒.๒กรณีการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีโทสะจริต

โทสะจริต คือสภาวะจิตที่โกรธง่ายคนใจร้อน ใจเร็ว กระด้าง มีอารมณ์มักโกรธเป็นเจ้าของเรือน ในการทรงให้คำปรึกษาแสดงสอนคนประเภทโทสะจริตนี้จะทรงเลือกธรรมะประเภทที่จะทำให้จิตใจ ของเขาสงบเย็น รู้จักข่มใจไม่ว่าวามทรงตรัสเรื่องการเจริญเมตตา^๕ และวรรณะกสิณหรือกสิณ ๔ ธรรมข้ออื่นในพรหมวิหาร หรืออปัมัญญา ๔ เป็นสิ่งที่ควรแก่บุคคลผู้มีโทสะจิตนำไปปฏิบัติเพื่อ ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นหรือเพื่อบรรลุธรรมซึ่งในพระธรรมบท^๖ มีการกล่าวถึงการให้คำปรึกษาโดยให้ พิจารณาโลหิตกสิณ แก่บุตรนายช่างทองผู้บวชมาเป็นสัทธาวิฑาริกของพระสารีบุตรมหาเถระเจ้า อัคร สาวกเบื้องขวาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เลิศไปด้วยปัญญา ซึ่งพระสารีบุตรเห็นพระ บุตรชายนายช่างทองเป็นพระหนุ่มหน้าตาดีจึงคิดว่าต้องเป็นผู้ที่มากด้วยกามราคะอันเป็นลักษณะของ ราคะจริตจึงให้ปฏิบัติในกายคตานุสติและอสุภกรรมฐานเพื่อการบรรลุซึ่งธรรม ปรากฏว่าทำอยู่นานก็

^๔ พุ.ธ.อ. (บาลี) ๘/๘๒-๘๔.

^๕ พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕.

^๖ ดูรายละเอียดใน พุ.ช.อ. (ไทย) ๔๓/๓๐/๑๒๗-๑๓๑.

ไม่เกิดผลและเนื่องจากพระลูกชายนายช่างทองนั้นเป็นพุทธรวิสัยคือเป็นบุคคลที่พระพุทธเจ้าท่านนั้นที่จะสงเคราะห์ได้

พระสารีบุตรจึงนำพระลูกชายนายช่างทองไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่ากุลบุตรผู้นี้ได้รับเอากายคตานุสติและอสุภกรรมฐานไปปฏิบัติเป็นระยะเวลาานแล้วยังไม่เห็นผล พระพุทธองค์ทรงพิจารณาพระหนุ่มนั้นแล้วทรงตรัสกะพระสารีบุตรว่า “สารีบุตร เธอจักเห็นภิกษุที่เธอให้กัมมัญฐาน ลำบากแล้วตลอด ๔ เดือน บรรลุพระอรหัตในภายหลังภัต ในวันนั้นนั่นแหละ เธอไปเถิด” เมื่อพระสารีบุตรมอบพระลูกชายนายช่างทองให้แก่พระพุทธเจ้าแล้วพระพุทธองค์ทรงได้พิจารณาจริตของพระลูกชายนายช่างทองแล้วพบว่าแท้จริงแล้วพระลูกชายนายช่างทองเป็นบุคคลที่ประกอบไปด้วยโทษะจริตจึงแสดงธรรมคือโลหิตกสถิน โดยได้เนรมิตดอกบัวทองคำแต่เป็นสีแดง มอบไว้ให้เพื่อนำไปภาวนาว่า “โลหิตกโลหิตก” และพิจารณาดอกบัวที่เหี่ยวลงเปลี่ยนเป็นสีดำ จึงพิจารณาได้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจนกระทั่งบรรลุอรหัตผล

๔.๒.๓กรณิการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีโมหะจริต

โมหจริตเป็นผู้สภาวะจิตที่เฉื่อยชาขาดความคล่องแคล่วไม่ค่อยคิดแสดงความเห็น มักอยู่กับความรู้สึกของตนเองหรือซึ่มเขาเป็นอาจิดน ใครเห็นอย่างใดก็เห็นคล้ายตามไปอย่างนั้น เป็นคนตื้อรั้นทำให้เกิดมิจฉาภิกษุขึ้นได้ง่าย พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำบุคคลผู้เป็นโมหจริต ให้ดำรงอยู่ในการเรียน ในการใ้ถ่ถามในการฟังธรรมตามกาล ในการสนทนาธรรมตามกาล ในการอยู่ร่วมกับครูหรือหากต้องการให้ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญา ฟังให้ฝึกกรรมฐานที่เกื้อกูลคือ *อาณปานสติ*^๗ จะทำให้เกิดมีสติ สามารถคิดติดตามเรื่องต่างๆ ทำให้เกิดความกระตือรือร้นสนใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ตามความเป็นจริง

๔.๒.๔. กรณิการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีวิตกจริต^๘

วิตกจริต เป็นผู้ที่จิตมีความคิดและลักษณะนิสัยของความประพุดติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวณนิกคิดจับจดฟุ้งซ่าน ย้ำคิดย้ำทำ ตัดสินใจไม่ตก ฟุ้งแกด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกล่าวแนะนำให้คำปรึกษาถึงการที่ผู้มีวิตกจริตจะปรับปรุงตนว่า ฟังให้ฝึกอาณปานัสสติแก่บุคคลวิตกจริต^๙ รวมทั้งการเพ่งกสถินก็สามารถปฏิบัติได้ เพื่อมิให้จิตใจวณ ทำให้เข้าใจปัญหาที่มีความนิ่งเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านและตัดสินใจได้ดี

^๗ พุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่๓๙ , (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า๘๕๔.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕๔.

^{๑๐} พุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕.

๔.๒.๕กรณีการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีศรัทธาจริต^{๑๑}

ศรัทธาจริต คือมีนิสัยหนักไปทางมีศรัทธาเลื่อมใสมีอิริยาบถเข้มข้อยละมุนละม่อม จิตใจซาบซึ้งโดยนิสัยเดิมมีศรัทธาแรงกล้ามีจิตใจเบิกบาน น้อมใจเลื่อมใสง่าย ฟังชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่การเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล ให้มีสติคิดทำเรื่องที่เป็นกุศลแก่ตนอย่างมีสติในฐานะชาวพุทธ โดยฟังระลึกถึงพระคุณของสิ่งเหล่านี้ก่อนกระทำการใดๆ มีพุทธานุสสติธัมมานุสสติสังฆานุสสติสีลานุสสติจาคานุสสติและเทวตานุสสติ ในพระสูตรก็ได้กล่าวไว้ว่าพระพุทธรองค์ทรงตรัสให้คำปรึกษาสอนแก่ผู้มีศรัทธาจริตโดยทรงกระทำดังนี้ว่า^{๑๒} “ย่อมตรัสบอกพระสูตรอันเป็นนิमितตีความตรัสรู้ดีแห่งพระพุทธรเจ้าความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมความปฏิบัติดีแห่งพระสงฆ์และศีลทั้งหลายของตนอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสแก่บุคคลผู้เป็นศรัทธาจริต” เหตุเพราะคนประเภทนี้มีความศรัทธาความเลื่อมใสเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว หากได้ตั้งสติคิดถึงสิ่งอันเป็นกุศลเหล่านี้ซึ่งใจก่อนก็ย่อมไม่ไปในทางอบายนั่นเองศรัทธาที่มีเหตุผลอยู่แล้วก็จะทวีผลได้เป็นลำดับ เช่น ในกรณีที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงให้คำปรึกษาแก่ชาวกาลามะ^{๑๓} ที่อาศัยอยู่ในแคว้นกุสุมิตตนิคมแคว้นโกศลเนื่องจากในสมัยนั้นมีผู้วดอ้างตนในคุณวิเศษกันมากเชิดชูแต่ลัทธิของตัวเอง พุดจากระทบกระเทียบบูดุหมิ่นลัทธิอื่นพร้อมทั้งต่างคนต่างชักจูงมิให้เชื่อลัทธิผู้อื่นเมื่อพระพุทธรเจ้าเสด็จถึงแคว้นกุสุมิตตนิคมดินแดนที่เต็มไปด้วยผู้วดอ้าง ชาวกาลามะผู้มีศรัทธาในกุศล ไม่รู้ว่าเชื่อใครดี เมื่อได้ข่าวว่าพระพุทธรองค์เสด็จมาถึง จึงไปเข้าเฝ้าพระองค์ด้วยพระกิตติศัพท์ของพระองค์อันงามขจรไปทั่วว่า“พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบเพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะเสด็จไปตรัสรู้แจ้งโลกเป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยมเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธรเจ้าเป็นพระผู้มีพระภาคพระองค์ทรงรู้แจ้งโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลกมารโลกพรหมโลกและหมู่มสัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์” จึงเกิดความศรัทธาในพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นอย่างมาก พวกเขามาเข้าเฝ้าพระองค์แล้วถามในข้อข้องใจที่เกิดกับพวกตนในด้านความที่จะประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรดีในเรื่องความเชื่อความศรัทธาต่อคำสอนต่างๆ พระพุทธรองค์จึงทรงแสดงกาลามสูตรว่าด้วยวิธีปฏิบัติต่อสิ่งที่สงสัยหรือหลักความเชื่อ ๑๐ ประการเป็นหลักตัดสินเมื่อใดสอบสวนจนรู้ได้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศลหรือมีโทษเมื่อนั้นฟังละเอียดและเมื่อใดสอบสวนจนรู้ได้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นกุศล ประพฤติแล้วไม่ต่างพร้อยคือตั้งอยู่ในศีล ไม่มีโทษ ไม่เป็นบาป หรือให้มีศีลानุสตินั่นเอง หากเป็นไปด้วยกุศลเหล่านั้นให้ฟังเชื่อและถือปฏิบัติตามและในท้ายที่สุดชาวกาลามะได้ขอยึดเอาพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ เพื่อไว้ระลึกเตือนสติพวกตน เกิดมีพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ และสังฆานุสสติเป็นที่ยึดเหนี่ยว ในการปฏิบัติตนเพื่อให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะโดยตัวพระสูตรนี้พระองค์ท่านมิได้ห้ามมิให้เชื่อ แต่ให้เชื่อโดยมีสติ มีปัญญาประกอบด้วยว่าสิ่งที่ปฏิบัติเป็นไปเพื่อความเป็นกุศล เป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์นั่นเอง

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, หน้า ๘๕๔.

^{๑๒} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕.

๔.๒.๖. กรณีการให้คำปรึกษาผู้มีพุทฺธิจริตหรือญาณจริต

ผู้มีพุทฺธิจริต คือผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา มองตามความเป็นจริง พึงส่งเสริมด้วยการแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งต่าง ๆ ที่ให้เจริญปัญญา โดยการพิจารณาไตรลักษณ์ เจริญมรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุวัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ซึ่งในพระสูตรก็ได้กล่าวไว้ว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสให้คำปรึกษาสอนแก่ผู้มีพุทฺธิจริตหรือญาณจริตโดยทรงกระทำดังนี้ว่า ^{๑๔} “ย่อมตรัสบอกธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนาซึ่งมีอาการไม่เที่ยงมีอาการเป็นทุกข์มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลผู้เป็นญาณจริต”

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีญาณจริตหรือพุทฺธิจริตนั้น ที่พอจะเห็นได้จากพระคัมภีร์ เช่น เมื่อครั้งที่พระสารีบุตรได้พบพระอัสสชิและได้ขอให้ท่านแสดงธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงแล้วแก่พระอัสสชิมาแสดงแก่พระสารีบุตร โดยพระสารีบุตรได้แสดงในไว้พระสูตรนี้ ^{๑๕}ว่าท่านได้กล่าวซึ่งเนื้อความต่อพระอัสสชิดังนี้ “ข้าแต่ท่านผู้มีความเพียรมากท่านผู้มียศยิ่งใหญ่เกิดตามมาศาสนาธรรมของพระพุทธเจ้าของท่านเป็นเช่นไรท่านผู้เจริญข้าพเจ้าขอโอกาสขอท่านโปรดบอกแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ท่านถูกข้าพเจ้าถามแล้วจึงแสดงบททุกบทที่ลึกซึ้งละเอียด สำหรับกำจัดลูกศรคือตัณหา สำหรับเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ทั้งปวงว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุและความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติตรัสสอนอย่างนี้” เมื่อพระอัสสชิเถระแก้ปัญหาแล้วข้าพเจ้าองค์นั้นได้บรรลุผลที่หนึ่ง (โสดาปัตติผล) เป็นผู้ปราศจากอริคือกิเลส”

บทการสนทนาให้คำปรึกษา มีบันทึกไว้ในวินัยปิฎก มหาวรรค สารีบุตรโมคคัลลน - ปัพพชากถา ดังนี้ ^{๑๖} สมัยนั้น สัตถุชยปริพาชกอาศัยอยู่ในกรุงราชคฤห์พร้อมด้วยบริษัทปริพาชกหมู่ใหญ่จำนวน ๒๕๐ ท่าน ครั้งนั้น สารีบุตรและโมคคัลลนประพฤติพรหมจรรย์อยู่ในสำนักสัตถุชยปริพาชก ได้ตั้งตักกาทันไว้ว่า “ผู้ใดบรรลุอมตธรรมก่อน ผู้นั้นจงบอกแก่อีกฝ่ายหนึ่ง” ขณะนั้นเวลาเช้าท่านพระอัสสชิครองอันตราวาสกถือบาตรและจีวร เข้าไปบิณฑบาตยังกรุงราชคฤห์ มีกิริยาที่ก้าวไปถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้าเหยียดออก นำเลื่อมใส มีจักขุทอดลง ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ

สารีบุตรปริพาชกได้เห็นท่านพระอัสสชิกำลังเที่ยวบิณฑบาตอยู่ในกรุงราชคฤห์มีกิริยา ก้าวไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก นำเลื่อมใส มีจักขุทอดลงถึงพร้อมด้วยอิริยาบถแล้วคิดว่า “ภิกษุรูปนี้คงเป็นองค์ใดองค์หนึ่ง บรรดาพระอรหันต์หรือท่านผู้ดำเนินสู่หนทางแห่งความเป็นพระอรหันต์ในโลกเป็นแน่ ถ้ากระไรเราพึงเข้าไปหาภิกษุนี้ถามว่า ผู้มีอายุ ท่านบวชอุทิศใคร ใครเป็นศาสดาของท่านหรือท่านชอบใจธรรมของใคร” แล้วคิดว่า “บัดนี้ ยังเป็นกาลไม่สมควรที่จะถามภิกษุนี้ เพราะท่านกำลังเข้าละแวกบ้านเที่ยวบิณฑบาตอยู่ ถ้ากระไร เราควรติดตามภิกษุนี้ไปข้างหลัง เพราะการติดตามไปข้างหลังนี้เป็นหนทางที่ผู้มีความต้องการรู้แล้ว” ต่อมา ท่านพระอัสสชิได้เที่ยวบิณฑบาต

^{๑๔} ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕.

^{๑๕} ขุ.อป.(ไทย) ๓๒/๒๘๔-๒๘๗/๔๕-๔๖.

^{๑๖} วิ.ม.(ไทย) ๔/๖๐-๖๑/๗๒-๗๖.

ในกรุงราชคฤห์ รับบิณฑบาตแล้วกลับลำดับนั้น สารีบุตรปริพาชกจึงเข้าไปหาท่านพระอัสสชิ แล้วได้สนทนาปราศรัย พอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกลับแล้ว ยืนอยู่ ณ ที่สมควร เรียนถามว่า “ผู้มีอายุ อินทรีย์ของท่านผ่องใส ผิวพรรณบริสุทธ์ ผุดผ่อง ผู้มีอายุ ท่านบวชอุทิศใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน หรือท่านชอบใจธรรมของใคร”

พระอัสสชิกว่าตอบว่า “ท่าน มีพระมหาสมณะผู้เป็นศากยบุตร เสด็จออกผนวชจากศากยตระกูล เราบวชอุทิศพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นศาสดาของเรา และเราชอบใจธรรมของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ” “ก็พระศาสดาของท่านตรัสอย่างไร สอนอย่างไร” “ท่าน เราเป็นผู้ใหม่ บวชไม่นาน เพิ่งมาสู่พระธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถแสดงธรรมโดยพิสดารแก่ท่านได้ แต่จักกล่าวแต่ใจความโดยย่อแก่ท่าน” ที่นั้น สารีบุตรปริพาชกกราบเรียนท่านพระอัสสชิว่า “เอาเถอะ ผู้มีอายุ จะน้อยหรือมากก็ตาม จงกล่าวเถิดจงกล่าวแต่ใจความแก่ข้าพเจ้าข้าพเจ้าต้องการแต่ใจความเท่านั้นท่านจักทำพญัญชนะให้มากไปทำไม”

พระอัสสชิแสดงธรรม : ลำดับนั้น ท่านพระอัสสชิได้กล่าวธรรมปริยายนี้แก่สารีบุตรปริพาชก ว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุพระตถาคตตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้นและความดับแห่งธรรมเหล่านั้นพระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้”^{๑๗}

สารีบุตรปริพาชกได้ธรรมจักขุเพราะได้ฟังธรรมปริยายนี้ ธรรมจักขุ อันปราศจากรูลี ปราศจากมลทินได้เกิดขึ้นแก่สารีบุตรปริพาชก ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา ” สารีบุตรปริพาชกกล่าวว่า “ถ้าเป็นดังนี้ มีเพียงเท่านั้นท่านก็ได้รับแจ้งแทงตลอดทางอันหาความโศกมิได้แล้วอันเป็นทางที่พวกข้าพเจ้ายังไม่เห็นสว่างเลยมาแล้วหลายหมื่นกัป”

สารีบุตรปริพาชกเปลื้องคำสัญญา : ครั้นนั้น สารีบุตรปริพาชกได้กลับไปหาโมคคัลลานปริพาชกถึงที่พักโมคคัลลานปริพาชก ได้เห็นสารีบุตรปริพาชกเดินมาแต่ไกล ครั้นเห็นแล้วจึงได้กล่าวกับสารีบุตรปริพาชก ดังนี้ว่า “ท่าน อินทรีย์ของท่านผ่องใส ผิวพรรณบริสุทธ์ ผุดผ่อง ท่านได้บรรลุอมตธรรมแล้วหรือ”

สารีบุตรปริพาชกตอบว่า “ใช่แล้วครับ ท่าน เราได้บรรลุอมตธรรมแล้ว ” “ท่าน ท่านได้บรรลุอมตธรรมได้อย่างไร ” “ท่าน เราได้เห็นท่านพระอัสสชิกำลังเที่ยวบิณฑบาตอยู่ในกรุงราชคฤห์มีกิริยาก้าวไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก นำเลื่อมใสมีจักขุทอดลง ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถแล้วคิดว่า ‘ภิกษुरुบนี้คงเป็นองค์ใดองค์หนึ่งบรรดาพระอรหันต์หรือท่านผู้ดำเนินสู่หนทางแห่งความเป็นพระอรหันต์ในโลกเป็นแน่ถ้ากระไร เราพึงเข้าไปหาภิกษุนี้ถามว่า ผู้มีอายุ ท่านบวชอุทิศใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน หรือท่านชอบธรรมของใคร ’ แล้วคิดว่า ‘บัดนี้ ยังเป็นกาลไม่สมควรที่จะถาม

^{๑๗} คำว่า “ธรรมที่เกิดแต่เหตุ” คือ ชั้น ๕ ได้แก่ตัวทุกข์เหตุแห่งธรรม คือสมุทัย, ความดับแห่งธรรมเหล่านั้น คือนิโรธและมรรคมรรค ๘ อังใน วิ.อ.(บาลี) ๓/๖๐/๓๐.

ภิกษุนี้ เพราะท่านกำลังเข้าละแวกบ้านเที่ยวบิณฑบาตอยู่ ถ้ากระไรเราควรติดตามภิกษุนี้ไปข้างหลัง เพราะการติดตามไปข้างหลังนี้ เป็นหนทางที่ผู้มีความต้องการรู้แล้ว’

ต่อมา ท่านพระอัสสชิได้เที่ยวบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์ รับบิณฑบาตแล้วกลับลำดับนั้น เราจึงเข้าไปหาท่านพระอัสสชิ แล้วได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกกันและกัน แล้ว ยืนอยู่ ณ ที่สมควร เรียงถามว่า ‘ผู้มีอายุ อินทรีย์ของท่านผ่องใส ผิวพรรณบริสุทธิ์ผุดผ่อง ผู้มีอายุ ท่านบวชอุทิศใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน หรือท่านชอบใจธรรมของใคร’

พระอัสสชิกว่าตอบว่า “ท่าน มีพระมหาสมณะผู้เป็นศากยบุตร เสด็จออกผนวชจาก ศากยตระกูล เราบวชอุทิศพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นศาสดาของเรา และเราชอบใจธรรมของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ” เราจึงถามว่า ‘ก็พระศาสดาของท่านตรัสอย่างไร สอนอย่างไร’ ท่านพระอัสสชิกว่า ‘ท่าน เราเป็นผู้ใหม่ บวชไม่นาน เพิ่งมาสู่พระธรรมวินัยนี้ ไม่สามารถแสดงธรรมโดยพิสดารแก่ท่านได้ แต่จักกล่าวแต่ใจความโดยย่อแก่ท่าน ’ ที่นั่น เราจึงกราบเรียนท่านพระอัสสชิว่า “เอาเถอะ ผู้มีอายุจะน้อยหรือมากก็ตาม จงกล่าวเถิดจงกล่าวแต่ใจความแก่ข้าพเจ้าข้าพเจ้าต้องการแต่ใจความเท่านั้นท่านจักทำพญชณะให้มากไปทำไม”

ลำดับนั้น ท่านพระอัสสชิได้กล่าวธรรมปริยายนี้ว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุพระตถาคต ตรัสเหตุแห่งธรรมเหล่านั้นและความดับแห่งธรรมเหล่านั้นพระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้”

โมคคัลลานปริพาชกได้ธรรมจักขุเพราะได้ฟังธรรมปริยายนี้ ธรรมจักขุ อันปราศจากอรูป ปราศจากมลทินได้เกิดขึ้นแก่โมคคัลลานปริพาชกว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา ” โมคคัลลานปริพาชกกล่าวว่า “ถ้าธรรมนี้ มีเพียงเท่านี้ท่านก็ได้รับแจ้งแห่งตลอดทางอันหาความโศกมิได้แล้วอันเป็นทางที่พวกเรายังไม่ได้เห็นล่วงเลยมาแล้วหลายหมื่นกับ”^{๑๘}

จากที่ยกตัวอย่างมา จะเห็นได้ว่าความทุกข์ในใจของพระสารีบุตรที่เกิดขึ้น ไม่สามารถแก้ไขด้วยคำสอนหรือการให้คำปรึกษาของสัจชัยปริพาชก เพราะคำสอนนั้นไม่ต้องกับ จริตของท่านที่ต้องการเหตุและผลที่ชัดเจน เมื่อได้ฟังคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าแม้จากถ้อยคำของพระอัสสชิ ซึ่งตรงกับจริตของตนคือมีเหตุผลชัดเจน ครั้นเมื่อได้คิดพิจารณาตามสภาวะธรรมอันเป็นไตรลักษณ์ เป็นสัจจะสมเหตุสมผล จึงได้เกิดปัญญาเชื่อความจริงนั้นทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ในใจตน จนได้บรรลุโสดาบันทันที หลังจากที่ได้บวชแล้วท่านได้ติดตามพระพุทธเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรม ณ ถ้าสุกรขาตา เขิงเขาคิชฌกูฏ ครั้นต่อมาที่ชนชะปริพาชกผู้เป็นหลานของพระสารีบุตรได้มาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์จึงได้ทรงแสดงธรรมโปรดที่ชนชะปริพาชก ^{๑๙} ถึงโทษแห่งความถ้อยมั่นในทิฏฐิของตนว่า ทำให้เกิดความเกลียดชัง ความวิวาท เบียดเบียนกันต่างๆ นานา แสดงเรื่องกายว่า ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา เป็นของไม่เที่ยง หนได้ยาก ว่าง

^{๑๘}วิ.ม.(ไทย) ๔/๖๐-๖๑/๓๒-๓๖.

^{๑๙}ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๒๐/๒๖๙-๒๗๕/๔๓๒-๔๓๗.

เปล่า ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง หากพิจารณาเห็นได้อย่างนี้ ย่อมละความรักใคร่กระวนกระวายในกามได้ และแสดงเรื่องเวทนาว่า สุข ทุกข์ และอทุกขมสุขเวทนา (ไม่สุขไม่ทุกข์) เวทนา ๓ อย่างนี้เกิดขึ้นไม่พร้อมกัน แต่เวทนาทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกัน ตรงที่ว่าไม่เที่ยงมีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา หากภิกษุผู้ใดมีจิตคิดเช่นนี้ย่อมไม่วิวาทแก่งแย่งกับใครๆ โวหารใดที่ชาวโลกพูดกันก็พูดไปตามโวหารนั้นไม่ควรไปยึดมั่นด้วยทิฐิเมื่อพระสารีบุตรซึ่งถวายงานพิศแก่พระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ในขณะนั้นได้ยินคำสอนดังนั้น เพราะความที่ท่านเป็นผู้มีปัญญา มีลักษณะแห่งพุทธิจริตที่โดดเด่น ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ โดยไม่มีเหตุผล การบรรลุอรหัตตผลของท่านจึงใช้เวลาระยะหนึ่ง เมื่อได้ฟังการสนทนาปริกษาธรรมในครั้ง นี้ จึงได้ใคร่ครวญพิจารณาคิดตามซึ่งสภาวะธรรมที่เป็นด้วยกุศล และใช้ฟังการสนทนาชี้แจงด้วยเหตุปัจจัยและผลที่เกิดด้วยตนเอง จนเข้าใจอย่างแท้จริง สิ้นสงสัยที่เกิดในใจตนอาสวะทั้งหลายก็สิ้นไป ในที่สุดจึงได้บรรลุอรหัตตผลในเวลานั้นนั่นเอง

สรุปกระบวนการให้คำปรึกษาแก่ผู้พระสารีบุตร

ขั้นก่อนการรับให้คำปรึกษา

๑. พระสารีบุตร หรืออุปติสสะปริพาชก เป็นคนเฉลียวฉลาด มีปัญญามาก มีความรู้มาก มีปัญหาคือต้องการตรัสรู้ กล่าวคือสนใจความรู้ที่จะทำให้ตนเองได้ตรัสรู้
๒. เลื่อมใสในบุคลิกภาพของพระอัสสชิที่เรียบง่าย : มองเห็นบุคลิกภาพที่สง่างาม สุขุม ประณีต ทุกช่วงทำเป็นไปอย่างสำรวมระวัง สำนวนกล่าวว่า “มีกิริยาที่ก้าวไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้าเหยียดออก นำเลื่อมใส มีจักขุทอดลง ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ”
๓. ท่านคิดว่า “ภิกษุรูปนี้คงเป็นองค์ใดองค์หนึ่ง บรรดาพระอรหันต์หรือท่านผู้ดำเนินสู่หนทางแห่งความเป็นพระอรหันต์ในโลกเป็นแน่ ถ้ากระไรเราพึงเข้าไปหาภิกษุนี้ถามว่า ผู้มีอายุ ท่านบวชอุทิศใครใครเป็นศาสดาของท่านหรือท่านชอบใจธรรมของใคร ” แล้วคิดว่า “บัดนี้ ยังเป็นกาลไม่สมควรที่จะถามภิกษุนี้ เพราะท่านกำลังเข้าละแวกบ้านเที่ยวบิณฑบาตอยู่ ถ้ากระไร เราควรติดตามภิกษุนี้ไปข้างหลัง เพราะการติดตามไปข้างหลังนี้เป็นหนทางที่ผู้มีความต้องการรู้แล้ว”

จากประเด็นนี้จะเห็นได้ว่า บุคลิกภาพคือการแต่งกาย และการแสดงออกมีการเดินเป็นต้น สามารถดึงดูดความสนใจและทำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาได้ ประการต่อมาคนมีปัญญาหรือบัณฑิต จะไม่พูด ไม่คุย ไม่สอบถามในกาลที่ไม่เหมาะสม เพราะในขณะนั้นเป็นช่วงบิณฑบาต

ขั้นรับการให้คำปรึกษา

๑. ขึ้นมจรุปฏิสันถารกถา (มจรุปฏิสันถารกถา) ^{๒๐} คือการสร้างปฏิสัมพัทธ์ด้วยการพูดคุยสนทนาที่อ่อนโยน

^{๒๐} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๘๓.

๒. **ขั้นวิธีการสนทนากับคนพุทธจจริต** : สนทนากับกลุ่มคนมีปัญหา ต้องอ่อนน้อม ถ่อมตน(อตุตโน นวกภาวทสเสติ)

๓. **ขั้นการแนะนำ** : แนะนำเฉพาะสิ่งที่เป็นสาระสำคัญเท่านั้น ที่เป็นใจความสั้นๆ กล่าวคือแนะนำเฉพาะหัวใจ ไม่ต้องอธิบายพูดสั้นๆ ย่อยๆ

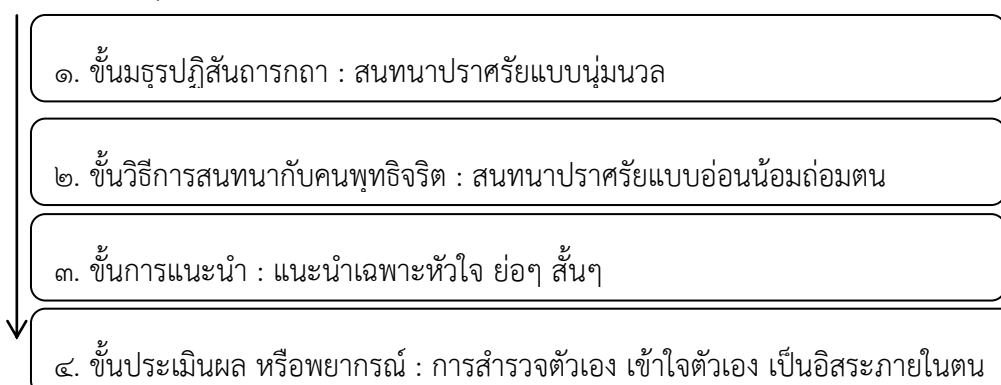
๔. **ขั้นประเมินผลการให้คำปรึกษา** : ในขั้นตอนนี้ เป็นขั้นตอนแห่งการสำรวจตนเอง และเข้าใจตนเองอย่างเป็นอิสระ เมื่ออุปติสสปริพาชก พอได้ฟังเพียงแค่ว่า “คาถา ๒ บาทเท่านั้น” (ปฐมปททวยเมวสุตฺวา) ก็ขยายความออกไปได้ถึง ๑,๐๐๐ นัยยะ (สหสสนยสมปนเนโสตาปตติผลเลปติฎฐิติ) จนได้บรรลุพระโสดาบัน

นอกจากนี้ เมื่ออุปติสสปริพาชกได้นำเนื้อหาที่ได้สนทนากับท่านพระอัสสชิ ไปต่อยอดสนทนากับเพื่อรักคือโกลิตปริพาชก (โมคคัลลานะ) เมื่อได้ฟังตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดทุกขั้นตอนทุกประโยคที่นำมาถ่ายทอดต่อโดยไม่ตกหล่น ก็ทำให้ท่านโกลิตปริพาชกได้บรรลุพระโสดาบันเช่นกัน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (คือจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา) ในกรณีศึกษานี้ เป็นกรณีพระสาวกคือพระอัสสชิ ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาแก่ผู้อยู่นอกพระพุทธศาสนา คือปริพาชก ซึ่งมีปัญหาในเรื่องปัญญา (ญาณปัญญา) ไม่ใช่คนบ้า ไม่ใช่คนเป็นทุกข์โศกนันท แต่เป็นปัญหาเกี่ยวกับปัญหาในการตรัสรู้ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่คนมีปัญญาในเรื่องนี้ วิเคราะห์ได้ว่า “ต้องแนะนำให้สั้น ๆ ย่อยๆ เท่านั้น” บอกเฉพาะหัวใจ ไม่ต้องการขยายความ เพราะคนมีปัญหาสามารถที่จะขยายจากศัพท์เพียง ๑ คำ ขยายได้ถึง ๑๐๐ นัยยะ (นยสเสน) ๑,๐๐๐ นัย (นยสหสเสน)^{๒๑}

สรุปตารางที่ ๔.๒

การใช้กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาสารีบุตรโมเดล (อุปติสสะปริพาชกกับพระอัสสชิเถระ)



^{๒๑} ตวยถาสตติยาอปปวาพหุวาทเวตณยสเสนนยสหสเสนปฏิวิชฌิตุมยหฺกาโร อังโน ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/

๔.๓ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการแก่ผู้ประสบทุกข์

คำว่า ทุกข์ ในที่นี้มุ่งหมายถึงทุกข์ ๓ ประการคือทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) และ ทุกข์ทางใจ (เจตสิกทุกข์) และทุกข์ในวิภวภูต (วิภวทุกข์)^{๒๒} ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ไม่ได้เจริญไม่ทำให้มากแล้วย่อมนำมาทุกข์มาให้เหมือนจิตนี้ จิตที่ไม่ได้เจริญไม่ได้ทำให้มากแล้วย่อมนำมาทุกข์มาให้”^{๒๓} “บุคคลพิจารณารู้เท่าทันกิเลสเครื่องเนิ่นช้าและนามรูปภายในตนและกิเลสอันเป็นมูลเหตุแห่งโรคในภายนอกเป็นผู้หลุดพ้นจากเครื่องผูกอันเป็นมูลเหตุแห่งโรคทั้งปวงเป็นผู้คงที่ดำรงตนอยู่เช่นนั้นบัณฑิตเรียกว่า ผู้รู้ตาม”^{๒๔}

ทุกข์ทางกาย (กายิกทุกข์) คำว่า ทุกข์ คือสิ่งที่ทนได้ยาก ดังวิเคราะห์ว่า “ กุจฉิตตฺ หุตฺวาขนฺติกาเยกิสฺสํทุกฺขมนฺติวาทุกฺขํ”ทุกฺกรโมกาสทานํเอตฺสสชาติทุกฺขนฺติปิอฺเปเร^{๒๕} ๖ธรรมชาติที่ชื่อว่าทุกข์ เพราะอรรถว่าเป็นของน่าเกลียด ขูดสุขทางกายเสีย ๆ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าทุกข์ เพราะอรรถว่าทนได้ยาก อาจารย์พวกอื่นกล่าวว่าธรรมชาติชื่อว่าทุกข์ เพราะอรรถว่าการให้โอกาสแก่ธรรมชาตินั้นทำได้ยาก ดังนี้บ้าง ดังนั้นทุกข์กาย(กายิกทุกข์) เป็นเวทนาที่เกิดทางกาย เนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ ที่เป็นสมุฏฐาน เมื่อมีรูป (รูปกาย) คือร่างกาย ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงความเจ็บไข้ได้ป่วยร่างกายเป็นรังของโรค เมื่อมีรูปตา ก็มีโรคตา มีหูก็มีโรคหู เป็นต้นมีรูปร่างกาย ก็มีโรคที่ร่างกาย...ร่างกายจึงเป็นรังของโรคแต่ผู้ที่มีร่างกายสบายดี แต่ใจเป็นทุกข์เพราะอะไรฉะนั้นต้องแยกด้วยความเข้าใจความละเอียดของสภาพธรรม เพราะเหตุว่าทุกข์กายเกิดขึ้น เพราะกรรมในอดีต เป็นปัจจัยแม้พระผู้มีพระภาค หรือพระอริยบุคคล ก็ไม่พ้นจากทุกข์กายอันเกิดขึ้นเพราะกรรมในอดีต เป็นปัจจัย

ผู้ที่มีทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจนั้นมิได้อยู่สำหรับผู้ที่ไม่มียุญยามีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจแม้ไม่มีทุกข์กายเลย แต่ก็มีทุกข์ใจเพราะฉะนั้นต้องทราบวาทะทุกข์กาย ทุกข์ใจเกิดจากอะไรและมีความแตกต่างกัน อย่างไรทุกข์ไหน ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ทุกข์ไหน ที่สามารถดับได้ปัญญาของคนอื่น จะไปดับทุกข์ ให้คนอื่น เป็นไปไม่ได้แต่ต้องเป็นปัญญาของผู้นั่นเองฉะนั้นถ้าใครไม่มีปัญญาแล้วจะไม่ให้มีทุกข์ เป็นไปปัญญาเท่านั้นที่จะดับความทุกข์ใจได้ แต่ปัญญาไม่สามารถดับความทุกข์กายได้ก็เพราะเหตุว่าทุกข์กายเป็นผลของอกุศลกรรมในอดีต แม้แต่พระอรหันต์ก็หลีกเลี่ยงทุกข์กายไม่ได้ แต่เนื่องจากท่านดับกิเลสหมดสิ้นเป็นสมุจเฉทท่านจึงไม่ทุกข์ใจเกิดมาก็หนีไม่พ้นความทุกข์ ทุกข์ทางกายเป็นผลของ

^{๒๒} อก.ทก.(ไทย) ๒๐/๖/๖๒, วิภวทุกข์คือทุกข์ในวิภวทุกข์ทั้งสิ้น อังใน อก.ทก.อ.(บาลี) ๒/๖/๘.

^{๒๓} อก.ทก. (ไทย) ๒๐/๒๙/๖.

^{๒๔} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๓๖/๖๒๕.

^{๒๕} ภาวินี. (บาลี) ๗๖.

กรรม แต่ทุกข์ทางใจเกิดจากกิเลสที่เป็น โลภะ โทสะ โมหะ จะรักษาทุกข์ทางใจได้ด้วยธรรมโอสถ ยิ่งศึกษาธรรมเข้าใจ ทุกข์ใจก็จะลดลงไปด้วยตามกำลังของปัญญาและการสั่งสมของแต่ละคน

ทางโลกคิดว่า การช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุขด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นสิ่งที่มีประโยชน์เพราะได้เห็นบทบาทของผู้ที่ช่วยเหลือและผู้ได้รับการช่วยเหลืออย่างเด่นชัดแต่การช่วยเหลือนั้นไม่จบสิ้น เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง เป็นเพียงการช่วยเหลือ และบรรเทาทุกข์ของผู้ที่ประสบผลของอกุศลกรรมของตน ซึ่งเป็นปลายเหตุแต่ถ้าผู้นั้นยังมีกิเลส ก็ไม่พ้นจะต้องประสบกับทุกข์อีก คำสอนของพระผู้มีพระภาคช่วยให้ผู้ที่ศึกษาถูก เกิดปัญญารู้ทุกข์ รู้เหตุเกิดทุกข์ รู้การดับทุกข์ และรู้หนทางที่จะนำไปสู่การดับที่ต้นเหตุแห่งทุกข์ได้ ซึ่งเมื่อดับเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริง คือ กิเลสได้ จึงจะได้ชื่อว่า พบกับความสุขที่แท้จริง คือการไม่ต้องกลับมาทุกข์เพราะกิเลสอีก

ในกรณีนี้พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า “ร่างกายเป็นรังของโรค” (โรคนิทฺธ) ไว้ดังตัวอย่างเรื่องพระอูตตราเถรีความว่า พระศาสดาเมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภพระอูตตราเถรี ตรัสพระธรรมเทศนานี้ว่า “ปริชิตฺถมิทฺธิรูป” เป็นต้นพระอูตตราเถรี ซึ่งชราภาพมีอายุ ๑๒๐ ปี ในวันหนึ่งขณะเดินกลับจากบิณฑบาต พบภิกษุรูปหนึ่ง จึงนิมนต์ให้รับภัตตาหารที่นางบิณฑบาตมาได้ ภิกษุรูปนั้นไม่พูดว่าอะไร พระเถรีจึงถวายภัตตาหารจนหมดบาตร วันนั้นพระเถรีจึงไม่ได้ฉันอาหาร และพระเถรีก็ได้ทำเช่นเดียวกันนั้นในวันที่ ๒ และวันที่ ๓ เมื่อพระเถรีอดอาหารติดต่อกันสามวันก็หมดเรี่ยวแรง พอถึงวันที่ ๔ ขณะเดินบิณฑบาต พบพระศาสดาในที่แคบๆ แห่งหนึ่ง พระเถรีจึงถอยหลังเพื่อหลีกทางให้พระศาสดา และได้เหยียบชายฉกรรจ์ของตัวเองที่ห้อยลงมา เกิดการชวนเซหกล้ม พระศาสดาเสด็จไปใกล้พระเถรีแล้วตรัสว่า “น้องหญิง อັถภาพของเธอแก่ห้งอมาแล้ว ต่อกาลไม่ช้านัก ก็แจแตกสลายไป ” จากนั้นพระศาสดาได้ตรัสพระธรรมบท พระคาถานี้ว่า “ร่างกายนี้แก่ห้งอแล้วเป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไปร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไปเพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด”^{๒๖}

เนื้อความแห่งพระคาถานั้น ท่านพระพุทธโฆสจารย์อธิบาย ว่า “น้องหญิง รูปนี้ คือที่นับว่าสรีระของเธอ ชื่อว่าแก่ห้งอแล้ว เพราะความเป็นคนแก่, ก็รูปนั้นแลชื่อว่า เป็นรังของโรค เพราะอรรถว่า เป็นสถานที่อยู่อาศัยของโรคทุกชนิดเปรียบเหมือนสุนัขจิ้งจอก แม่นุ้ม เขาเรียกว่า “สุนัขจิ้งจอกแก่” เถาหัวด้วน แม่อ่อน เขาเรียกว่า “เถาเนา” ฉันทฺ, รูปนี้ ก็ฉันทฺนั้น เกิดในวันนั้น แม้เป็นรูปมีสีเหมือนทองคำ ก็ชื่อว่ากายเนา เปื่อยพัง เพราะอรรถว่าไหลออกเป็นนิตยกายของเธอนั้นนั้นเป็นของเนา พึงทราบเถิดว่า “จะแตกคือจักทำลาย ต่อกาลไม่นานนัก ” เพราะเหตุไร เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุดพระผู้มีพระภาคตรัสคำอธิบายไว้ว่า “เพราะชีวิตของสรรพสัตว์มีความตายเป็นที่สุดทั้งนั้น ” ในเวลาจบเทศนา พระเถรีบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว เทศนาได้เป็นกถามีประโยชน์ แม้มแก่มาจนแล้ว ดังนี้แล

^{๒๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘, พุ.ธ.อ. (บาลี) ๕/๙๙-๑๐๐.

วิเคราะห์การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกข์ทางใจ

ทุกข์ทางใจ(เจตสิกทุกข์) หรือโทมนัสสเวทนา (โทมนัสสสหคต) เป็นทุกข์ที่เกิดทางใจ เนื่องจากจิตมีอกุศลเจตสิกหรือกิเลสประกอบ จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว ก็จะถูกชั้วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั้วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”^{๒๗} ในคัมภีร์อรรถกถาท่านแก้ว่า คำว่า “มนสา เจ ปญฺญเรฐน” คือบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว หมายถึงจิตที่มีกิเลสประกอบ ซึ่งในที่นี้ ได้แก่จิตที่เป็นไปกับด้วยโทมนัสประกอบด้วยปฏิกษะอย่างเดียว

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า ทุกข์กายเป็นผลของอกุศลกรรม ส่วนทุกข์ใจเป็นเรื่องของกิเลส เป็นเรื่องอกุศล トラบใดที่ยังมีร่างกาย ก็ต้องมีทุกข์ทางกายเป็นของธรรมดา แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ก็ยังมีทุกข์กาย แต่ท่านไม่มีทางทุกข์ใจเพราะท่านดับกิเลสหมดแล้ว ส่วนปุถุชนยังมีทุกข์ใจ เพราะยังมีกิเลสอยู่ แม้ไม่ทุกข์กาย ก็ยังมีทุกข์ใจเกิดได้

ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกาย หรือทุกข์ใจ (ความไม่สบายใจ) ก็ไม่พ้นไปจากธรรม เป็นธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ทุกข์ทางกาย เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเป็นผลของอกุศลกรรม เป็นทุกข์เวทนาที่เกิดร่วมกับอกุศลวิบากทางกาย ที่เป็นทุกข์กายวิญญาณ เกิดขึ้นโดยที่ไม่มีใครทำให้เลย ความเจ็บปวด ต้องเป็นเฉพาะทางกายเท่านั้น แต่สำหรับผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ อกุศลจิตย่อมเกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ เมื่อได้รับทุกข์ทางกายแล้ว สภาพจิตที่เกิดต่อหน้า เป็นอกุศลจิตประเภทที่เป็นโทสมูลจิต ซึ่งเวทนาที่เกิดร่วมกับโทสมูลจิตมีเพียงเวทนาเดียวเท่านั้น คือโทมนัสสเวทนา อันเป็นเวทนาที่ทำให้เกิดความไม่สบายแก่จิต ขณะที่เกิดความไม่ชอบ ไม่พอใจ แม้จะเล็กน้อย ก็เป็นโทสมูลจิต ที่มีโทมนัสเวทนาเกิดร่วมด้วยเสมอ ซึ่งไม่ใช่ในขณะที่เป็นทุกข์ทางกาย ความจริงเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครไปเปลี่ยนแปลงได้สำคัญที่ความเข้าใจถูกเห็นถูกว่าเป็นธรรมที่มีจริง ทุกข์เวทนาที่เกิดทางกาย ก็เป็นธรรมที่มีจริง ความไม่สบายใจ อันเป็นโทมนัสสเวทนา ก็เป็นธรรมที่มีจริง ไม่ใช่เรา และจะได้เข้าใจได้ก็ต้องอาศัยการฟัง การศึกษาพระธรรม สะสมความเข้าใจถูกเห็นถูกไปตามลำดับจริงๆ

ถ้ากล่าวตามนัยแห่งพระอภิธรรมแล้ว ถ้ามว่า เวทนาเจตสิกที่เกิดกับจิตเห็น จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส ที่เรียกว่าวิญญาณจิตนั้น (ทวีปัญญาวิญญาณจิต ๑๐) เป็นวิบากจิต แต่เวทนาที่เกิดร่วมด้วย เป็นเวทนาอะไร แก้วว่า เวทนาเจตสิก ที่เกิดกับจิตเห็น(จักขุวิญญาณ ๒ ดวง) จิตได้ยิน(โสตวิญญาณ ๒ ดวง)จิตได้กลิ่น(ฆานวิญญาณ ๒ ดวง) จิตลิ้มรส (ชีวหาวิญญาณ ๒ ดวง) ทั้งหมดที่กล่าวมาเกิดกับอูเบกขาเวทนา แต่กายวิญญาณจิต ๒ ดวง ดวงหนึ่งเกิดกับเวทนาที่เป็นสุข ฯ เวทนา อีกดวงหนึ่งเกิดกับเวทนาที่เป็นทุกข์เวทนา กายวิญญาณจิต ทั้ง ๒ ดวง ไม่เกิดกับอูเบกขาเวทนาเลย

ทุกข์กายและทุกข์ใจ เป็นเรื่องของเวทนาเจตสิก คำว่า เวทนา คือสภาพธรรมที่มีจริง เป็นนามธรรมที่เป็นเจตสิก เวทนา ความรู้สึก มี ๕ อย่างดังนี้ ความรู้สึกสุขกายหรือสุขเวทนา

^{๒๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ความรู้สึกสุขใจ คือโสมนัสเวทนาความรู้สึกเฉยๆ หรืออทุกขมสุขเวทนาความรู้สึกทุกข์กาย หรือทุกข์เวทนา แลความรู้สึกโสมนัสเวทนา เป็นความไม่สบายของจิต

๔.๓.๑ กรณีที่ ๑ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่พระเมฆิยะเถระ

ก็พระศาสดาตรัสเรียกพระเมฆิยะเถระผู้ไม่สามารถเพื่อประกอบความเพียรในอัมพวันนั้นได้ เพราะความที่ท่านถูก **วิตก ๓ อย่าง** ครอบงำมาแล้ว ตรัสว่า “เมฆิยะ เราเป็นผู้ๆ เดียว , เธอจงรอคอย จนกว่าภิกษุบางรูปแม้อื่นจะปรากฏ” ดังนี้ ไว้ให้อยู่แต่ผู้เดียว ไปอยู่ เชื่อว่าทำกรรมอันหนักยิ่ง , ขึ้นชื่อว่าภิกษุ ไม่ควรเป็นผู้เป็นไปในอำนาจแห่งจิตอย่างนี้เพราะธรรมดาจิตนี้เป็นธรรมชาติแล่นไปเร็ว , การยังจิตนั้นให้เป็นไปในอำนาจของตน ย่อมควร ” ดังนี้แล้ว จึงได้ทรงภาสิตพระคาถา ๒ พระคาถา เหล่านี้ว่า

“จิตที่ตื้นร่น กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยากผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้นจิตนี้ย่อมตื้นร่นไปมาเหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก ฉะนั้นดังนั้นผู้มีปัญญาจึงควรละบ่วงแห่งมาร ” “ชนผู้มีปัญญาอย่ามัวทำจิตที่ตื้นร่น กลับกลอกอันบุคคลรักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ทำให้ตรง ดุจช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น จิตนี้(อันพระโยคัจจยกขึ้นจากอาลัยคือกามคุณ ๕ แล้ว ชัดไปในวิปัสสนากัมมภูฏาน)เพื่อละบ่วงมารย่อมตื้นร่น ดุจปลาอันพรานเบ็ดยกขึ้นจากที่ อยู่คือน้ำแล้วโยนไปบนบก ตื้นร่นอยู่ ฉะนั้น”^{๒๘}

จากเรื่องของพระเมฆิยะดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปและวิเคราะห์ได้ ดังนี้

๑. พระเมฆิยะ มีปัญหาทางด้านจิตใจ เพราะถูกวิตก ๓ ครอบงำ คือ กามวิตก (ดำริในทางกาม) พยาบาทวิตก (ดำริในทางพยาบาทอาฆาต) วิหิงสาวิตก (ดำริในทางเบียดเบียน) จึงไม่สามารถประกอบความเพียรได้

๒. มีปัญหา โดยคิดเองว่า ตนเองเป็นคนโดดเดี่ยว อยู่คนเดียว ไม่ปราศจากคนเหลียวแล จึงวิตก ฟุ้งซ่าน

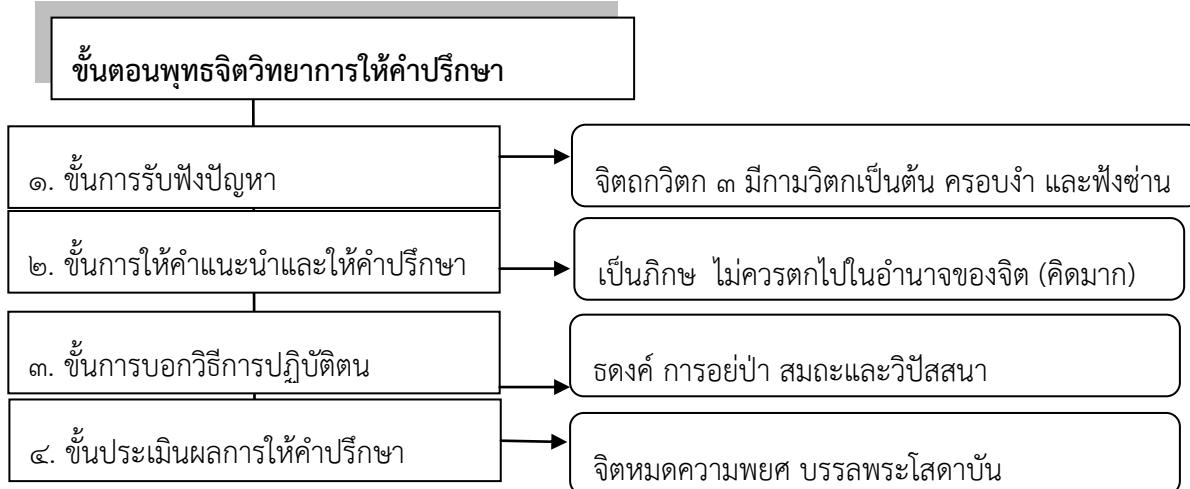
๓. พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้คำปรึกษาว่า “พระภิกษุ ไม่ควรตกไปในอำนาจของจิต เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่เป็นไปเร็ว”

๔. พระพุทธองค์ทรงแนะนำวิธีปฏิบัติว่า “พึง ทำจิตนี้ อันมีสภาพตื้นร่นเป็นต้นให้หมดเปลือก คือให้ปราศจากกิเลสที่หยาบด้วยอำนาจจุดงค์ และการอยู่ในป่า แล้วชโลมด้วยยางคือศรัทธา ลนด้วยความเพียรอันเป็นไปทางกายและเป็นไปทางจิต ดัดที่งำมคือสมถ กรรมฐาน และวิปัสสนา กรรมฐานทำให้ตรงคือมิให้คด ได้แก่ให้สิ้นพยศ”

๕. ผลการให้คำปรึกษาแก่พระเมฆิยะเมื่อท่านได้รับคำปรึกษาจากพระพุทธเจ้าแล้ว บำเพ็ญเพียรทางจิต ทำให้จิตปราศจากกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และความโดดเดี่ยว บำเพ็ญสมถะและวิปัสสนา จนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับโสดาบัน

^{๒๘} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

สรุปเป็นตารางที่ ๔.๓ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบพระเมฆิยะโมเดล



๔.๓.๒ กรณีที่ ๒ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่อุภกัณฐิตภิกษุ (ภิกษุผู้กระสันอยากสึก)

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในกรุงสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุผู้กระสัน (จะสึก) รูปใดรูปหนึ่ง เรื่องโดยย่อมีว่า เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ในกรุงสาวัตถี บุตรเศรษฐีผู้หนึ่ง เข้าไปหาเถระผู้เป็นชิตัน (กลุ่มกะ : ผู้เข้าไปอยู่ในตระกูล) ของตน เรียนว่า “ท่านผู้เจริญ กระผมใคร่จะพ้นจากทุกข์ , ขอท่านโปรดบอกพวกเราสำหรับพ้นจากทุกข์แก่กระผมสักอย่างหนึ่ง ” พระเถระ กล่าวว่า “ดีละ ผู้มีอายุ ถ้าเธอใคร่จะพ้นจากทุกข์ไซ้, เธอจงถวายสลากภัต (ภัตที่ทายถวายตามสาก) ถวายปักขิกภัต (ภัตที่ทายถวายในวันปักข์) ถวายวัสสาวาสิกภัต (ภัตที่ทายถวายแก่ภิกษุผู้จำพรรษา) ถวายปัจจัยทั้งหลายมีจิวรเป็นต้น , แบ่งทรัพย์สมบัติของตนให้เป็น ๓ ส่วน ประกอบการงานด้วยทรัพย์ส่วน ๑ เลี้ยงบุตรและภริยาด้วยทรัพย์ส่วน ๑ ถวายทรัพย์ส่วน ๑ ไว้ในพระพุทธศาสนา ” เขารับว่า “ดีละ ขอรับ” แล้วทำกิจทุกอย่าง ตามลำดับแห่งกิจที่พระเถระบอก แล้วเรียนถามพระเถระอีกว่า “กระผมจะทำบุญอะไรอย่างอื่น ที่ยิ่งขึ้นไปกว่านี้อีกเล่าขอรับ”

พระเถระ ตอบว่า “ผู้มีอายุ เธอจงรับไตรสรณะ และศีล ๕” เขารับไตรสรณะและศีล ๕ แม้เหล่านั้นแล้ว จึงเรียนถามบุญกรรมที่ยิ่งขึ้นไปกว่านั้น. พระเถระก็แนะว่า “ถ้ากระนั้น เธอจงรับศีล ๑๐” เขากล่าวว่า “ดีละ ขอรับ” แล้วก็รับศีล ๑๐ เพราะเหตุที่เขาทำบุญกรรมอย่างนั้นโดยลำดับ เขาจึงมีนามว่า อนุปปพพเศรษฐีบุตรเขาเรียนถามอีกว่า “บุญอันกระผมพึงทำ แม้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่หรือขอรับ” เมื่อพระเถระกล่าวว่า “ถ้ากระนั้น เธอจงบวช” จึงออกบวชแล้วภิกษุผู้ทรงพระอธิธรรมรูปหนึ่ง ได้เป็นอาจารย์ของเธอ , ภิกษุผู้ทรงพระวินัยรูปหนึ่ง เป็นพระอุปัชฌาย์ , ในเวลาที่ภิกษุนั้นได้อุปสมบทแล้วมาสู่สำนักของตน(อาจารย์) อาจารย์กล่าวปัญหาในพระอธิธรรมว่า “ชื่อว่า ในพระพุทธศาสนา ภิกษุทำกิจนี้จึงควร, ทำกิจนี้ไม่ควร” ฝ่ายพระอุปัชฌาย์ ก็กล่าวปัญหาในพระวินัย ในเวลาที่ภิกษุนั้นมาสู่สำนักของตนว่า “ชื่อว่า ในพระพุทธศาสนาภิกษุทำสิ่งนี้จึงควร , ทำสิ่งนี้จึงไม่ควร, สิ่งนี้ควร สิ่งนี้ไม่ควร”

อยากสึกจนชูปยอม : ท่านคิดว่า “โอ กรรมนี้หนัก, เราใคร่จะพ้นจากทุกข์จึงบวช , แต่ในพระพุทธศาสนานี้ สถานเป็นที่เหยียดมือของเรา ไม่ปรากฏ , เราดำรงอยู่ในเรือนก็อาจพ้นจากทุกข์ในวิภวได้ เราควรเป็นคฤหัสถ์ (ดีกว่า)” ตั้งแต่นั้น ท่านกระสัน (จะสึก) หมดยินดี(ในพรหมจรรย์) ไม่ทำการสาธยายในอาการ ๓๒ ไม่เรียนอุทเทสยอม ชูปชิต มีตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น ถูกความเกียจคร้านครอบงำเลื่อนกล่นแล้วด้วยหิตเปื่อยลำดับนั้น พวกภิกษุหนุ่มและสามเณร ถามท่านว่า “ผู้มีอายุทำไมท่านจึงยืนและอยู่ในที่ยืนแล้ว นั้นและในที่นั่งและ ถูกโรคยอมเหลือครอบงำ ยอม ชูปชิต มีตัวสะพรั่งด้วยเส้นเอ็น ถูกความเกียจคร้านครอบงำ เลื่อนกล่นแล้วด้วยหิตเปื่อย , ท่านทำกรรมอะไรเล่า”

ภิกษุ ตอบว่า ผู้มีอายุ ผมเป็นผู้กระสัน.ภิกษุหนุ่มและสามเณร เพราะเหตุไร ?ภิกษุนั้นบอกพฤติการณ์นั้นแล้วภิกษุหนุ่มและสามเณรเหล่านั้น บอกแก่พระอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ของท่านแล้วพระอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ ได้พาท่านไปยังสำนักพระศาสดารักษาจิตอย่างเดียวอาจพ้นทุกข์ได้พระศาสดา ตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอมาทำไมกัน ?” อาจารย์และอุปัชฌาย์ กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุรูปนี้กระสันในศาสนาของพระองค์

พระศาสดาตรัสถามว่า ได้ยินว่า อย่างนั้นหรือภิกษุ ” ภิกษุ กราบทูลว่า “อย่างนั้น พระเจ้าข้า ” พระศาสดา ตรัสว่า “ เพราะเหตุไร ” ภิกษุ กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เพราะข้าพระองค์ใคร่จะพ้นจากทุกข์ จึงได้บวช , พระอาจารย์ของข้าพระองค์ รูปนั้น กล่าวอิทธิมกถา , พระอุปัชฌาย์กล่าววินัยกถาข้าพระองค์นั้นได้ทำความตกลงใจอย่างแน่วแน่แล้ว ว่า “ในพระพุทธศาสนานี้ สถานเป็นที่เหยียดมือของเราไม่มีเลย, เราเป็นคฤหัสถ์ก็อาจพ้นจากทุกข์ได้ , เราจักเป็นคฤหัสถ์ ” ตั้งนี้พระเจ้าข้า ” พระศาสดา ตรัสว่า “ ภิกษุ ถ้าเธอจักสามารถรักษาได้เพียงสิ่งเดียวเท่านั้น , กิจคือการรักษาสิ่งทั้งหลายที่เหลือ ย่อมไม่มี ” ภิกษุ ทูลถามว่า “ อะไรหรือพระเจ้าข้า ” ฯ พระศาสดา ตรัสว่า “ เธอจักอาจรักษาเฉพาะจิตของเธอ ได้ไหม ” ภิกษุ กราบทูลว่า “ อาจรักษาได้ พระเจ้าข้า ” พระศาสดา ประทานพระโอวาทนี้ว่า “ ถ้ากระนั้น เธอจงรักษาเฉพาะจิตของตนไว้ , เธออาจพ้นจากทุกข์ได้ ” ตั้งนี้แล้วจึงตรัสพระคาถานี้ ว่า “ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิต ที่เห็นได้แสนยากละเอียดยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์ตามความใคร่เพราะว่า จิตที่คุ้มครองไว้ได้ เป็นเหตุนำสุขมาให้”^{๒๙}

จากภิกษุผู้กระสันอยากสึก (ลาสิกขาบท) สามารถสรุปได้ว่า

๑. อุกถินฐิตภิกษุ มีปัญหาทางใจ กล่าวคือมีความอึดอัดใจ ชัดเคืองใจ อันเกิดจากการศึกษาและรับฟังโอวาทจากการอาจารย์ทั้งฝ่ายพระวินัย และฝ่ายพระอภิธรรมที่อบรมสั่งสอน ที่ว่า “ชื่อว่าในพระพุทธศาสนาภิกษุทำสิ่งนี้จึงควร, ทำสิ่งนี้จึงไม่ควรสิ่งนี้ควรสิ่งนี้ไม่ควร”

๒. อุกถินฐิตภิกษุ เปื่อหน่าย คลายความเพียร ต้องการ ลาสิกขา โดยท่านคิดว่า “โอเวรกรรมนี้หนักนักเราต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์จึงมาบวช, แต่ในพระพุทธศาสนานี้สถานเป็นที่เหยียดมือของเราไม่ปรากฏ , เราดำรงอยู่ในเรือนก็อาจพ้นจากทุกข์ในวิภวได้เราควรเป็นคฤหัสถ์ดีกว่า ”

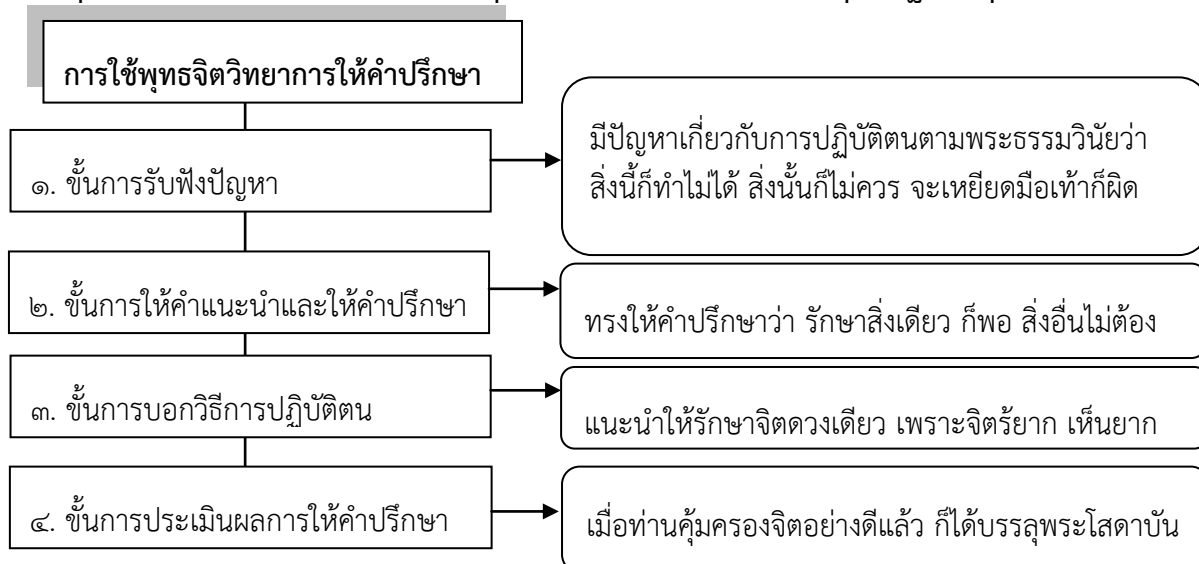
^{๒๙} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

ตั้งแต่นั้นท่านกระสันจะสีกหมดยินดีใน การประพฤติ พรหมจรรย์ไม่ทำการสาธยายในอาการ๓๒ไม่ เรียนอุทเทส (บาลี) ผอมซูบซีดมีตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็นถูกความเกียจคร้านครอบงำเคลื่อนกล่นแล้ว ด้วยหิดเปื่อย พวกเพื่อนสหมัมมิกและพระอุปัชฌาย์ทราบจากการถาม จึงได้นำท่านไปเข้าพบพระ พุทธองค์

๓. พระพุทธองค์ทรงให้คำแนะนำปรึกษาว่า “ ถ้าเธोजักสามารถรักษาได้เพียงสิ่งเดียว เท่านั้น, กิจคือการรักษาสิ่งทั้งหลายที่เหลือย่อมไม่มี ” ภิกษุทูลถามว่ารักษาอะไรพระเจ้าข้า ” พระ ศาสตราตรัสว่า “เธोजักอาจรักษาเฉพาะจิตของเธอได้ไหม ” ภิกษุกราบทูลว่า “อาจรักษาได้พระเจ้าข้า ” พระศาสดาประทานพระโอวาหนี่ว่า “ถ้ากระนั้นเธोजงรักษาเฉพาะจิตของตนไว้ , เธออาจพ้นจากทุกข์ ได้” ดังนี้

๔. ผลการรับคำปรึกษาแล้ว ทำให้อุกัณฐิตภิกษุ การฝึกจิต อบรมจิตจนสามารถได้บรรลุ พระโสดาบัน

สรุปเป็นตารางที่ ๔.๔ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบอุกัณฐิตภิกษุโมเดล



กล่าวโดยสรุป พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ เป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติ ของชีวิต กล่าวคือกายกับใจหรือรูปกับนาม โดยนำหลักธรรมในพระพุทศาสนามาใช้เป็นเครื่องมือ เช่น ชุตงค์ การอยู่ป่า สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในด้านการให้คำปรึกษานั้นนอกจากผู้ให้ คำปรึกษา (กัลยาณมิตร) กับผู้รับคำปรึกษาแล้วจะต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย กล่าวคือปสิโพธ ๑๐ สัปปายะ ๗ กัลยาณมิตรธรรม ๗พุทธวิธีการให้คำปรึกษาจะสำ เร็จได้จะต้องมีความสัมพันธ์กัน ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา (กระบวนการสนทนาโต้ตอบ) และ ต้องฝึกจิต อบรมจิต คุมครองจิต พัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา แบบบูรณาการ ควรมีลักษณะ ผสมผสานรวมสนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วยเน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วยหลักการพัฒนา จิตของ มนุษย์ของพระพุทศาสนาเรียกว่าภาวนา

๔.๓.๓ กรณีที่ ๓ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่พระเจ้าอชาตศัตรู

ปัญหา : อาการทางจิตคือเครียด ผันร้าย นอนไม่หลับ เกิดภาพหลอนเหมือนมีคนจะมาฆ่า ผันร้าย สดุ้งตื่น

สาเหตุ : พระเจ้าอชาตศัตรู^{๓๐} อาการคิดมากที่คบที่ปรึกษาผิด คือคบพระเทวทัต และปลงพระชนม์พระบิดา คือฆ่าพระเจ้าพิมพิสาร

ความปรากฏในสังกัจจายก ^{๓๑}โดยย่อว่า พระเจ้าอชาตศัตรุนั้นอาศัยพระเทวทัต ได้ให้ปลงพระชนม์พระบิดาตามคำ แนะนำของพระเทวทัตแล้ว ได้ทรงสดับว่าพระเทวทัตมีบริษัทแตกต่างกัน ในกาลที่สุดแห่งการทำลายสงฆ์ เมื่อมีโรคเกิดขึ้น จึงคิดว่า “เราจักยังพระตถาคตเจ้าให้ยกโทษให้แก่เรา” ดังนี้แล้ว จึงไปสู่กรุงสาวัตถีด้วยเตียงคานหาม ถูกแผ่นดินสูบที่ใกล้ประตูพระเชตวันมหาวิหารจึงทรงรำพึงว่า “พระเทวทัตเป็นปฏิปักษ์ต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าไปสู่แผ่นดินมือเวจิมหานรกเป็นที่ไปในเบื้องหน้า” พระเจ้าอชาตศัตรู ก็นึกคิดเหมือนกันว่า “แม้ตัวเราได้ให้ปลงพระชนม์พระบิดาผู้เป็นพระธรรมราชาตั้งอยู่ในธรรมก็เพราะอาศัยพระเทวทัตนั้น ก็ตัวเราจักถูกแผ่นดินสูบหรือไม่หนอ ” ดังนี้แล้ว จึงกลัว ไม่ได้ความสบายใจในสิริราชสมบัติ ทรงคิดว่า “เราจักนอนหลับสักหน่อย พอจะเคลิ้มหลับเท่านั้น ก็ปรากฏ ภาพคล้ายกับว่า นายนิรยบาลมาผลักให้ตกไปในแผ่นดินเหล็กหนา ๙ โยชน์ แล้วทิ่มแทงด้วยทลวงเหล็ก หรือมีอาการคล้ายกับว่า ถูกสุนัขทั้งหลายแทะเนื้อกินอยู่ จึงทรงเปล่งพระสุรเสียงด้วยสำเนียงอันน่ากลัวแล้ว เสด็จลุกขึ้นครั้นในวันต่อมา เมื่อวันเพ็ญแห่งเดือนที่ ๔ ซึ่งเป็นที่แบ่งบานแห่งดอกโกมุท (คือวันเพ็ญกัตติกมาส) พระเจ้าอชาตศัตรรมีหมู่อำมาตย์แวดล้อมแล้ว ทอดพระเนตรเห็นอิสริยยศของพระองค์ จึงทรงดำริว่า “อิสริยยศแห่งพระบิดาของเรายิ่งใหญ่กว่านี้ เราสั่งให้ปลงพระชนม์พระองค์ผู้เป็นธรรมราชา ชื่อเห็นปานนั้นเสีย เพราะอาศัยพระเทวทัต ” เมื่อพระองค์ทรงดำริอยู่อย่างนี้นั้นแหละ ความเร่าร้อนก็บังเกิดขึ้นในพระวรกายแล้ว พระสรีระทุกส่วนก็ชุ่มไปด้วยเหงื่อในลำดับนั้น ท้าวเธอจึงทรงดำริว่า “ใครหนอแลจักสามารถบรรเทาภัยอันนี้ของเราได้ ” ดังนี้แล้วทรงทราบว่ “บุคคลอื่นเว้นพระทศพลเสียแล้ว ย่อมไม่มี ” จึงทรงดำริว่า “เราเป็นผู้มีความผิดอย่างใหญ่หลวงต่อพระตถาคตเจ้า ใครเล่าหนอจักพาเราไปเฝ้าพระองค์ได้ ” ทรงกำหนดมั่นหมายว่าใครอื่นนอกจากหมอชีวก ^{๓๒}เป็นไม่มีแน่ ทรงถือเอาการตกลงพระทัยนั้นทรงทำอุบายที่จะเสด็จไป แปลงอุทานว่า “ท่านผู้เจริญ ราชรีคำคินนี้มีดวงจันทร์แจ่มกระจ่าง นารีธรรมเสียจริงๆ หนอ ”

^{๓๐}พระเจ้าอชาตศัตรู เป็นพระราชโอรสของพระเจ้าพิมพิสารกับพระนางเวเทหิ อังใน ที.สี.อ.(บาลี) ๑๕๐/๑๒๗.

^{๓๑}ช.ข. (ไทย) ๒๖/๖๙-๑๓๔/๔๕-๕๔.

^{๓๒}ที่ชื่อว่า **ชีวก** เพราะเมื่อคลอดออกมาวันแรกถูกแม่นำไปทิ้ง แต่มีชีวิตรอดมาได้ ที่ชื่อว่า **โกมารภัก** เพราะอภัยราชกุมารทรงนำไปเลี้ยงไว้อย่างราชกุมาร เขาจบการศึกษาทางแพทย์ เป็นคนแรกที่ผ่าตัดสมองเป็นผลสำเร็จ นอกจากนี้ ยังเป็นแพทย์ประจำพระองค์ของพระพุทธเจ้าอีกด้วย อังใน วิ.มหา.(บาลี) ๕/๓๒๘/๑๒๕.

แล้วตรัสว่า “วันนี้เราควรไปหาสมณะหรือพราหมณ์ที่ไหนดีหนอ”^{๓๓} เมื่อเสวกามาตย์ผู้เป็นสาวกของท่านปุรณกัสสปะเป็นต้น กล่าวพรรณนาคุณของครูทั้ง ๖ มีปุรณกัสสปะเป็นต้น ให้สดับก็ไม่ทรงเชื่อถ้อยคำของคนเหล่านั้น กลับตรัสถามถึงหมอชีวก ถึงหมอชีวกนั้นก็กล่าวสรรเสริญพระคุณของพระตถาคตเจ้าก่อนแล้ว กราบทูลว่า “พระองค์ผู้ประเสริฐจงเสด็จไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเถิด” ดังนี้ พระองค์จึงตรัสสั่งให้เตรียมยานพาหนะคือช้าง แล้วเสด็จไปยังชีวกัมพวัน เข้าไปเฝ้าพระตถาคตเจ้าพระองค์นั้น ถวายบังคมแล้วทรงได้รับ *การปฏิสันถาร* จากพระตถาคตเจ้าแล้ว จึงทูลถามถึงสามัญญผลอันจะพึงเห็นด้วยตนเอง ได้ทรงสดับพระธรรมเทศนาว่าด้วยสามัญญผลอันไพเราะของพระตถาคตเจ้าแล้วในเวลาจบการแสดงสามัญญผลสูตร^{๓๔} ได้ทรงประกาศพระองค์เป็นอุบาสก ให้พระตถาคตเจ้าทรงอดโทษแล้ว จึงเสด็จกลับไป

สรุปกระบวนการและขั้นตอนการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่พระเจ้าอชาตศัตรู

ขั้นก่อนการรับคำปรึกษาแนะนำ

๑. คบคนผิด คบที่ปรึกษาผิด (อเสวนา จ พาลาน) คือไปสมาคมพระเทวทัต และตั้งเป็นที่ปรึกษา คิดวางแผนการใหญ่ พระเทวทัตคิดวางแผนยึดฝ่ายพุทธจักร ส่วนพระเจ้าอชาตศัตรูคิดวางแผนฆ่าพระบิดาคือพระเจ้าพิมพิสาร แล้วก็ขึ้นครองราชย์สมบัติ

๒. เห็นผลกรรมที่เกิดขึ้นแก่พระเทวทัตคือ หมู่นกแตกแยกกันไปคนละฝักคนละฝ่าย ทะเลาะวิวาทกัน และ เมื่อเทวทัตสำนึกได้จะไปขอขมาโทษ ให้พระพุทธเจ้ายกโทษให้แล้วถูกธรณีสูบที่ใกล้ๆ ประตูวัดพระเชตะวัน

๓. เมื่อทรงเห็นโทษทัณฑ์ที่เกิดขึ้นกับพระเทวทัตเช่นนั้น จึงนึกมาถึงตัวเองว่า ได้ทรงฆ่าพระบิดาคือพระเจ้าพิมพิสาร เมื่อคิดถึงเหตุการณ์คือทุกข์ โทษภัยต่างๆ เช่นนี้ จึงเกิดอาการเครียดจัดทุกข์มาก ถึงขั้นเกิดภาพหลอน นอนไม่หลับ สะดุ้งกลัวต่อภัยต่างๆ

๔. เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรู เกิดมีความทุกข์ นอนไม่หลับ เกิดภาพหลอน จึงปรึกษาอำมาตย์ว่า ควรทำอย่างไรดี จึงได้รับการแนะนำให้ไปพบครูทั้ง ๖ คือ ปุรณกัสสปะ มัคขลิโคศล นิคกรณญาณบุตร สัตถุชัยเวลัฏฐบุตร ปกุธกัจจายนะ และอชิตเกสกกัมพล เมื่อไปปรึกษาแล้วไม่ต้องพระทัย ไม่ตรงประเด็นที่แก้ไขความทุกข์ คลายความกลุ้มพระทัยที่เกิดขึ้นได้ ดังข้อความว่า “ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉัน (พระเจ้าอชาตศัตรู) ถ้ามถึงผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ แต่ครูสัตถุชัย เวลัฏฐบุตร กลับตอบหลบเลี่ยง เปรียบเหมือนเขาถามเรื่องมะม่วงกลับตอบเรื่องขนุน สำปะล่อ หรือเขาถามเรื่องขนุนสำปะล่อกลับตอบเรื่องมะม่วง หม่อมฉันจึงคิดว่า คนระดับเราจะรุกรานสมณพราหมณ์ผู้อยู่ในราชอาณาจักรได้อย่างไรกัน หม่อมฉันจึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิคำกล่าวของครู

^{๓๓}ที่.สี. (ไทย) ๙/๑๕๐/๔๘.

^{๓๔}สามัญญผล (ผลแห่งความเป็นสมณะ) ๔ ได้แก่ ๑. โสดาปัตติผล ๒. สกทาคามีผล ๓. อนาคามีผล ๔. อรหัตตผลนี้คือธรรม ๔ ประการที่ควรทำให้แจ้ง อังใน ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๕, ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

ปุณณกัสนปะ ฯลฯ ครู สัญชัย เวลัฏฐบุตรถึงไม่ชื่นชมไม่ตำหนิ แต่ก็ไม่พอใจ และไม่เปล่งวาจาแสดง ความไม่พอใจออกมา เมื่อไม่ยึดถือ ไม่ใส่ใจคำกล่าวนั้น ก็ได้ลุกจากที่นั่งจากไป”^{๓๕}

๕. ต่อมาจึงได้ไปปรึกษาหารือกับหมอชีวก ซึ่งใน สมัยนั้น หมอชีวก โกมารภัจ นิ่งนั่งอยู่ ณ ที่ไม่ไกลจากพระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ท้าวเธอตรัสถามหมอชีวก โกมารภัจ ว่า “สหายชีวก ทำไมท่านจึงนั่งอยู่เล่า ” หมอชีวก โกมารภัจ ทูลตอบว่า “ขอเดชะ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นพระ อรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ประทับอยู่ที่สวนมะม่วงของข้าพระพุทธเจ้าพร้อมด้วยภิกษุ สงฆ์หมู่ใหญ่จำนวน ๑,๒๕๐ รูป พระองค์มีพระกิตติศัพท์อันงามขจรไปอย่างนี้ว่า “แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชา และจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารathiผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและ มนุษย์ทั้งหลายเป็นพระพุทธเจ้าเป็นพระผู้มีพระภาค พระองค์โปรดเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค พระองค์นั้น เมื่อเสด็จเข้าไปเฝ้า พระทัยของพระองค์จะเบิกบานเลื่อมใส”

ท้าวเธอจึงมีรับสั่งว่า “ถ้าอย่างนั้น ท่านจงสั่งให้จัดเตรียมขบวนช้างเถิด สหายชีวก ” หมอชีวก โกมารภัจ กราบทูลรับสนองพระบรมราชโองการแล้ว สั่งให้เตรียมช้างพัง ๕๐๐ เชือกและ ช้างพระที่นั่ง กราบทูลว่า “ขบวนช้างพร้อมแล้ว ขอเชิญใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาทเสด็จเถิด พระเจ้า ข้า” ต่อมา พระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร โปรดให้สตรี ๕๐๐ คนขึ้นช้างพังเชือกละ ๑ คน แล้วทรงช้าง พระที่นั่ง มีผู้ถือคบเพลิง เสด็จออกจากกรุงราชคฤห์ด้วยราชานูภาพอันยิ่งใหญ่สมพระเกียรติไปสวน มะม่วงของหมอชีวก โกมารภัจพอใกล้จะถึงสวนมะม่วง ท้าวเธอทรงหวาดระแวง พระโลมชาติชูชัน จึง ตรัสถามหมอชีวก โกมารภัจ ว่า “สหายชีวก ท่านไม่ได้หลอกเรา ไม่ได้ลวงเรา ไม่ได้นำเรามาให้ศัตรู ดอกหรือ ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่จำนวน ๑,๒๕๐ รูปทำไมจึงไม่มีเสียงจามเสียงกระแอมไอ หรือเสียงพูดคุย กันเลย” หมอชีวก โกมารภัจ ทูลตอบว่า “พระองค์โปรดอย่าได้ทรงหวาดระแวงไปเลยข้าพระพุทธเจ้า ไม่ได้หลอกพระองค์ ไม่ได้ลวงพระองค์ ไม่ได้นำพระองค์มาให้ศัตรูหรือ ขอเดชะ พระองค์โปรดเสด็จ เข้าไปเถิด นั้นยังมีแสงประทีปตามอยู่ในห้อง”^{๓๖}

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงวิตกกังวล หวาดระแวงอยู่ตลอด แม้กระทั่ง ความเจ็บก็ทำให้เกิดความกลัว พระโลมชาติชูชัน กลัวว่าจะถูกหลอกไปปลงพระชนม์ เพราะเจ็บ ผิดปกติที่มีคนหมู่มาอยู่แล้วไม่มีการพูดคุย ไม่มีเสียงไอ เสียงจามเลย

ขั้นรับฟังการให้คำปรึกษา

๑. ขั้นรับฟังปัญหา โดยพระเจ้าอชาตศัตรู เวเทหิบุตร ขอโอกาสทูลถามปัญหาที่ข้องใจ เริ่มสนทนาตั้งแต่อาชีพที่อาศัยศิลปะทั้งหลาย พลช้าง พลม้า พลรถ พลธนู พนักงานเชิญธงพนักงาน จัดกระบวนทัพ พวกจัดส่งเสบียง ราชนิกรผู้ทรงเป็นนายทหารระดับสูงพลอาสา ขุนพล พลกล้า พล สวมเกราะ พวกทาสเรือนเบี้ย พวกทำขนม ช่างกลบพนักงานเครื่องทรง พวกพ่อครัว ช่างดอกไม้

^{๓๕}ที่.สี. (ไทย) ๙/๑๘๑/๖๐.

^{๓๖}ที่.สี. (ไทย) ๙/๑๕๗/๑๕๐-๑๕๑.

ช่างย่อม ช่างหูก ช่างจักสาน ช่างหม้อนักคำนวณ นักบัญชี หรืออาชีพที่อาศัยศิลปะอย่างอื่นทำนองนี้ คนเหล่านั้นได้รับผลจากอาชีพที่อาศัยศิลปะที่เห็นประจักษ์มาเลี้ยงชีพในปัจจุบัน จึงบำรุงตนเอง บิดา มารดา บุตรภรรยา มิตรสหายให้เป็นสุข บำเพ็ญทักษิณาในสมณพราหมณ์ซึ่งมีผลมากเป็นไปเพื่อให้ได้ อารมณ์ดีมีสุขเป็นผลให้เกิดในสวรรค์ พระองค์จะทรงบัญญัติผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ในปัจจุบันได้เช่นนั้นบ้างหรือไม่ ” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “มหาบพิตร พระองค์ทรงจำได้หรือไม่ว่า ปัญหาข้อนี้ได้ตรัสถามสมณพราหมณ์อื่นมาบ้างแล้ว ” “หม่อมฉันจำได้ว่าเคยถามปัญหาข้อนี้กับ สมณพราหมณ์เหล่าอื่นมาแล้วพระพุทธเจ้าข้า ” “ท่านเหล่านั้นตอบว่าอย่างไร หากไม่หนักพระทัย เชิญพระองค์ตรัสเถิด ” “ณ สถานที่ที่มีพระผู้มีพระภาคหรือผู้เปรียบดังพระผู้มีพระภาคประทับนั่งอยู่ หม่อมฉันไม่หนักใจเลย พระพุทธเจ้าข้า ” “ถ้าอย่างนั้น เชิญพระองค์ตรัสเถิด มหาบพิตร ”^{๓๗} ฯลฯ และได้เล่าสิ่งที่พระองค์ได้ไปปรึกษาครูทั้ง ๖ มาแล้วให้พระพุทธเจ้าฟัง ทุกคำพูด ทุกขั้นตอนจนครบ ทั้งหมดทุกขั้นตอน ทั้งทฤษฎีอภิริยทฤษฎีเหตุกทฤษฎีและนัตถิกทฤษฎี

๒. ขั้นการสนทนาและให้คำปรึกษา : พระเจ้าอชาตศัตรูสนทนาปรึกษาหารือกับ พระพุทธเจ้า ตั้งแต่ชีวิตความเป็นอยู่ การปกครองบ้านเมืองและผลแห่งความเป็นสมณะที่เป็น ประจักษ์ (สามัญญผล) ข้อสังเกต การให้คำปรึกษาแก่พระเจ้าอชาตศัตรูนี้ เป็นการให้คำปรึกษาที่ยาว มาก ใช้เวลานาน และเป็นเนื้อหาที่ลึกซึ้ง มีทั้งการให้คำปรึกษาเพื่อแก้มีจฉาภิภูฏ การครองเรือน การ ประกอบอาชีพ การปกครองบ้านเมือง การให้ทาน การให้ผลของกรรม เรื่องจุฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล การเจริญญาณ อินทรีย์สังวร สันโดษ การละนิวรณ์ วิชชา ๘ และสามัญญผล จนทำให้พระเจ้าอชาต ศัตรูคลายจากความเครียด ความวิตกกังวล

๓. ขั้นสำรวจตน และเข้าใจตน : พระเจ้าอชาตศัตรู เมื่อได้รับคำปรึกษา เกิดความชื่น ชมยินดี โสมนัสจนคลายสงสัย หายจากความวิตกกังวลแล้ว จิตใจก็ปลอดโปร่ง ธรรมจักขุอันไร้ธุลีคือ กิเลส ปราศจากมลทิน ก็เกิดขึ้นแก่ท้าวเธอ ณ ที่ประทับนี้ทีเดียว”

๔. ขั้นประเมินผล หรือพยากรณ์ : ท่านได้เข้าถึงอริยธรรมคือโสดาบันบุคคล

สรุปตารางที่ ๔.๕ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบพระเจ้าอชาตศัตรูโมเดล



๔.๓.๔ กรณีที่ ๔ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากประวัติพระยสะ^{๓๘}

พระผู้มีพระภาคทรงให้การปรึกษาแก่ยสกุลบุตร ผู้มีความเบื่อหน่ายในชีวิตของการครองเรือนด้วยวิธีการให้การปรึกษาดังนี้พระผู้มีพระภาคทรงเริ่มต้นการให้การปรึกษาด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างพระผู้มีพระภาคกับยสกุลบุตร ผู้ซึ่งกำลังเดินบ่นรำพึงว่า ที่นี้วุ่นวายหนอ ที่นี้ขัดข้องหนอ

พระองค์จึงตรัสตอบรับว่า “ยสะที่นี้ไม่วุ่นวาย ที่นี้ไม่ขัดแย้ง เธอจงมานั่งลงในที่นี้ ตถาคตจะแสดงธรรมแก่เธอ ” ทำให้ยสะเกิดความหวัง มีกำลังใจ จึงได้เดินเข้าไปหาพระองค์การตรัสตอบรับของพระองค์ดังกล่าว ถือเป็นเทคนิคให้ผู้มาขอรับการปรึกษาที่มีความหมดหวังในชีวิต ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ได้มีความหวัง มีกำลังใจ เปิดใจพร้อมจะรับการให้การปรึกษาจากพระองค์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบภวนิยม ที่มีแนวคิดว่าคุณที่เกิดความทุกข์ ก็เพราะรู้สึกหมดหวังในชีวิต

^{๓๘} วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๕-๒๘/๒๐-๒๔, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕-๒๘/๒๔-๒๗.

ชีวิตไม่มีเป้าหมาย วิธีการแก้ไข คือทำให้เขามีความหวังและมีการให้รู้จักกำหนดเป้าหมายให้ตนเอง แล้วลงมือปฏิบัติตามเมื่อยสกุลบุตรพร้อมที่จะฟังธรรม

พระผู้มีพระภาคจึงได้เลือกหัวข้อธรรม ที่เหมาะแก่อุปนิสัยของยสกุลบุตรมาแสดง คืออนุบุพพิกขา ซึ่งแสดงถึงหลักการให้ทาน รักษาศีล ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตามสองข้อต้น ความทุกข์ที่เกิดจากกาม และผลดีของการออกบวช

การแสดงธรรมในหัวข้อดังกล่าว เป็นการเตรียมจิตให้มีความพร้อมที่จะฟังธรรมในระดับยิ่งขึ้นไป ดุจผ้าที่ซักฟอกสะอาดแล้ว ควรรับน้ำย้อมต่างๆ ได้ด้วยดีลำดับต่อมาพระองค์จึงแสดง อริยสัจ ๔ ให้ยสกุลบุตรได้สดับจึงได้ดวงตาเห็นธรรม เมื่อมีโอกาสได้ฟังทบทวนอีกครั้งหนึ่ง ขณะที่พระองค์แสดงธรรมให้พ่อของตนฟัง ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุดและขอบรรพชาอุปสมบทได้รับการบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา

การให้การปรึกษาในเรื่องดังกล่าวนี้ มีกระบวนการเป็นขั้นตอน เชื่อมโยงตั้งแต่การมีปฏิสัมพันธ์ ต่อด้วยทรงทำให้เขามีกำลังใจ มีความหวัง ค้นหาความทุกข์ของตนเอง พร้อมทั้งทรงบอกหนทางแห่งการดับทุกข์ให้ โดยที่ยสกุลบุตรได้ติดตามพิจารณาด้วยจิตใจจดจ่อ ทบทวนติดตามเนื้อหาตลอดตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงที่สุด ทำให้เห็นแจ้งด้วยตนเองในที่สุด

จากที่กล่าวมาในกรณี เรื่องยสกุลบุตร สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

๑. ขึ้นสร้างมิตรภาพและเปิดใจ
๒. ขึ้นสร้างแรงจูงใจ
๓. ขึ้นให้คำปรึกษาบอกแนวทาง
๔. ขึ้นใส่ธรรม
๕. ขึ้นประเมินผล/พยากรณ์

ตารางที่ ๔.๕ กระบวนการใช้พุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษาแบบยสกุลบุตรโมเดล

จากกรณีศึกษาของยสกุลบุตร ทำให้เห็นว่า พุทธ จิตวิทยาการให้คำปรึกษา พระพุทธองค์เริ่มด้วยพุทธ จิตวิทยากระบวนการที่ ๑ คือ การสร้างมิตรภาพ หรือสัมพันธ์ภาพที่ดีเพื่อเปิดใจ ด้วยการโต้ตอบและสนทนาด้วยจนทำให้ยสกุลบุตรเปิดใจรับว่ายังมีหนทางที่ตรงกันข้ามกับที่ตนเองคิดซึ่งเป็นความทุกข์ที่พุทระบายออกมาโดยตลอดพุทธ จิตวิทยา กระบวนการที่ ๒ พระองค์ทรงสร้างแรงจูงใจ โดยพูดคุยด้วยและเชิญให้นั่งลงก่อน ด้วยการกล่าวว่า ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ทุกข์ ค่อยๆ นั่งลงแล้วเราตถาคตจะพุทธธรรมะให้ฟัง เป็นการให้ทั้งสิ่งเสริมแรง ให้ทั้งกำลังใจและให้เป้าหมายในชีวิต

จนกระทั่งยสะกุลบุตรเริ่มมองเห็นทางดำเนินชีวิต พุทธจิตวิยากระบวนการที่ ๓ พระพุทธองค์ทรงให้คำแนะนำปรึกษา โดยการแสดงอนุพุทพิกถาก่อน เป็นการปูพื้นฐานแห่งจิตเพื่อจะรองรับธรรมะในระดับสูงขึ้นไป เพราะพื้นเพพื้นฐานจิตของท่านยสะกุลบุตรนั้น เป็นหนุ่มเจ้าสำราญ ชอบดื่ม ชอบเที่ยวเตร่ มีพรรคพวกมาก และยังเป็นสุขุมลาชาติ พระองค์จึงวางรากฐานธรรมะเบื้องต้นก่อนเป็นการปูพื้นฐานให้แน่น พุทธจิตวิยากระบวนการที่ ๔ พระพุทธองค์ทรงใส่ธรรมะชุดอริยสัจ ๔ จนทำให้ยสะกุลบุตรได้ดวงตาเห็นธรรม และพุทธจิตวิยากระบวนการสุดท้าย พระพุทธองค์ก็ทรงพยากรณ์ว่า ขณะที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมโปรดบิดาของยสะกุลบุตรอยู่ จิตของยสะกุลบุตรผู้พิจารณาภูมิธรรมตามที่ได้เห็นตามที่ได้รู้ ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น^{๓๙} และได้ขออุปสมบทโดยเอหิภิกขุอุปสัมปทา^{๔๐}

๔.๓.๕ กรณีที่ ๕ พุทธวิธีการให้คำปรึกษา จากประวัตินางปฎาจารา

นางปฎาจารา^{๔๑} เป็นธิดาของเศรษฐีในกรุงสาวัตถี ถูกอบรม และเลี้ยงดูให้อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม และประเพณีที่ดีงามมาตลอด โดยเฉพาะไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับบุรุษใด ๆ ถึงแม้ว่าจะอยู่ในวัยอันสมควรแก่การมีเหย้าเรือน ต่อมาจึงเกิดความหลงรักในบุรุษ ที่เป็นคนรับใช้ในบ้าน

เมื่อถึงคราวที่บิดาของนางจะให้แต่งงานกับลูกของเศรษฐีอีกคนหนึ่ง จึงชวนกันหนีออกจากบ้านเพื่อไปครองรักกันในบ้านของสามี พอถึงคราวตั้งครุภรรยา นางประสงค์จะคลอดลูกที่บ้านเก่าของตน สามีไม่กล้านำมา จึงต้องแอบหนี และต้องคลอดลูกในระหว่างทางถึงสองคราว ในคราวที่สองสามีของนางได้ตามมาทันในขณะที่ฝนตกหนัก ความพลัดพรากอย่างใหญ่หลวงได้เกิดขึ้นแก่อนาง เนื่องจากสามีของนางถูกงูกัดตาย ลูกคนเล็กก็ถูกเหยี่ยวโฉบไป ลูกชายคนโตถูกกระแสน้ำพัดไป เมื่อนางเดินทางไปถึงบ้านปรากฏว่าบ้านถูกพายุพัด ทำให้พ่อและแม่ของนางต้องตายอยู่ในซากบ้านหลังนั้น ด้วยความเสียใจ และเศร้าสะเทือนใจอย่างแรงจนทำให้นางเสียสติ วิ่งร้องไห้รำพันถึงปิยชนเหล่านั้น จนคนทั้งหลายเข้าใจว่านางเป็นคนบ้า

ในขณะนั้น พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมแก่เหล่าพุทธบริษัทอยู่ ได้ทรงทอดพระเนตรเห็นอุปนิสัยของนางว่าสามารถที่จะบรรลุถึงธรรมได้ จึงทรงบันดาลให้นางวิ่งมาที่พระวิหาร แต่นางถูกเหล่าชนช่วยกันต้านไว้ แต่พระองค์ทรงตรัสสั่งให้นางเข้ามา เมื่อนางเข้ามาใกล้ พระองค์จึงตรัสว่า “เธอจงกลับได้สติเถิด ปฎาจารา”

ด้วยอำนาจแห่งสัจวาจา และพุทธานุภาพ ตลอดจนบารมีของนาง จึงทำให้นางมีสติ กลับมาดังเดิม เห็นตนเองกำลังเปลือยกายจึงเกิดความละอาย ชายคนหนึ่งจึงอุเคราะห์ด้วยการโยนผ้าให้นาง เมื่อนุ่งห่มแล้วจึงก้มลงกราบแทบพระบาทแห่งพระศาสดา กราบทูลขอที่พึ่ง พร้อมกับทูลเรื่องเบื้องต้นหลังชีวิตของนางให้พระองค์ทรงทราบ พระผู้ที่มีพระภาคทรงตรัสเป็นเชิงปลอบด้วยพระคำรัสว่า

^{๓๙}วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๘/๓๔-๓๕.

^{๔๐}วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๘/๓๖.

^{๔๑}ช.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๙๙-๕๐๔.

ปฏาจารา เธออย่ากลัวเลย เธอได้มาถึงสำนักของเรา ผู้สามารถเป็นที่พึ่งของเธอแล้ว การที่เธอต้องพลัดพรากจากปิยชนแล้วต้องร้องไห้รำพัน เพราะการจากไปแห่งบุคคลอันเป็นที่รัก น้ำตาของเธอที่ต้องเสียไป เพราะเรื่องนี้ในวิภูฏสงสาร อันหาที่สุคติได้นั้นมากกว่าน้ำในมหาสมุทรเสียอีก เมื่อเป็นเช่นนี้เธอจะประมาทอยู่ทำไมเล่า

ด้วยพระดำรัสเช่นนี้ จึงทำให้เกิดการครุ่นคิดไตร่ตรองตามครรลองแห่งธรรม คือ เหตุผล

พระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสพระคาถามีใจความว่า “ปฏาจารา ชนทั้งหลายมีบุตร และธิดา เป็นต้น ไม่อาจเป็นที่พึ่งของคนผู้ไปสู่ปรโลกได้ ด้วยเหตุที่แม้นคนเหล่านั้นจะอยู่ก็เหมือนกับไม่มีเมื่อเป็นดังนี้ ควรทำตนเองให้เป็นที่พึ่ง ด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อแผ้วถางทางไปสู่นิพพานโดยเร็วเถิด”

เมื่อนางได้ฟังพระธรรมเทศนาแล้ว จึงเกิดการตรองเห็นด้วยปัญญา จึงได้ขอบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา หลังจากทีนางบวชแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่างเข้มงวด จนอินทรีย์ต่าง ๆ แก่กล้าเต็มที่แล้ว วันหนึ่งในขณะที่กำลังต้มน้ำล้างเท้า นางพิจารณาเห็นน้ำที่ไหลไปด้วยแรงผลักดันของเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ครั้งแรกพอน้ำไหลไปได้นิดหน่อยก็ซึมหายไปในดิน พอครั้งที่สองก็ไหลไปได้ไกลอีกนิดหนึ่ง พอครั้งที่สามก็ไหลไปได้ไกลกว่าครั้งที่สอง นางจึงนำมาเปรียบเทียบกับชีวิตของตนที่เกิดขึ้นมาแล้วบางคนก็อายุสั้น บางคนก็อายุยาว คือ ต้องตายในวัยที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ก็อยู่ที่เหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลที่ได้สั่งสมมา

พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยญาณ จึงทรงแปลงพระรัศมีประดุจว่าพระองค์ประทับอยู่ตรงหน้าของนาง และได้ตรัสพระคาถาว่า “ผู้ใดแม้มีชีวิตอยู่แม้ร้อยปี แต่ไม่เห็นความเกิด และความดับ ชีวิตของผู้เห็นความเกิด และความดับแม้เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า” เมื่อได้ยินดังนี้แล้วนางปฏาจาราก็บรรลอรุหัต หมดสิ้นอาสวะทั้งปวง และสามารถทำตนเองให้เป็นที่พึ่งของตนด้วยการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

จากกรณีศึกษาของนางปฏาจารานี้ ทำให้เห็นว่าพุทธ จิตวิद्याการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้คือนางปฏาจาราเป็นทุกข์ใจถึงขั้นเป็นบ้า เสียสติ จากการพลัดจากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ถึงขั้นเป็นบ้า(อุมมตติกา) เสียสติ ถอดเสื้อผ้า เดินไปตามที่สาธารณะ ไม่มีความละอาย คนทั้งหลายพากันกีดขวางนางไม่ให้เข้าใกล้พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงห้าม ปล่อยให้นางเข้ามา และตรัสเรียกให้นางกลับได้สติ เมื่อนางได้สติรู้ตัวแล้วก็มีคนหาเสื้อผ้ามาให้ หลักรพุทธจิตวิद्याในขั้นนี้เรียกว่า *ทรงใช้พุทธานุภาพ* คือทรงใช้ฤทธิ์แห่งพระพุทธองค์ แผ่บารมีให้นางฟื้นคืนสติ เมื่อนางฟื้นคืนสติมาแล้ว ก็ต่อ ยอดด้วยการแสดงธรรมเพื่อต่อยอดองค์ความรู้จนนางได้บรรลุเป็นพระโสดาบันในเบื้องต้น

พระศาสดาทรงสดับคำของนาง จึงตรัสว่า “อย่าคิดเลย ปฏาจารา เธอมาอยู่สำนักของผู้สามารถจะเป็นที่พึ่งพำนักอาศัยของเธอได้แล้ว เหมือนอย่างว่า บัดนี้ บุตรคนหนึ่งของเธอถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามิตายแล้วที่ทางเปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือชนทับฉนืด น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องให้อยู่ในสงสารนี้ ในเวลาที่ปิยชนมีบุตรเป็นต้นตาย ยิ่งมากกว่าน้ำแห่งมหาสมุทรทั้ง ๔ ก็ฉนนันเหมือนกัน” ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า :-

“น้ำในสมุทรทั้ง ๔ มีประมาณน้อย น้ำตาของคนผู้อันทุกข์ถูกต้องแล้ว เสร้าโคก ไม่ใช่ช้อยมากกว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่าแม่น้อง”

เมื่อพระศาสดาตรัส อนมตคคปริยายสูตร อยู่อย่างนั้น ความโศกในสรีระของนาง ได้ถึงความเบาบางแล้วลำดับนั้นพระศาสดาทรงทราบที่นางผู้มีความโศกเบาบางแล้วทรงเตือนอีก แล้วตรัสว่า “ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชนมิบุตรเป็นต้น ไม่อาจเพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ไปสู่ปรโลกได้; เพราะฉะนั้น บุตรเป็นต้นเหล่านั้นถึงมีอยู่ ก็ชื่อว่ายอมไม่มีทีเดียว ส่วนบัณฑิตชำระศีลแล้ว ควรชำระทางที่ยังสัตว์ให้ถึงนิพพานของตนเท่านั้น”

เมื่อจะทรงแสดงธรรม ได้ตรัสพระคาถาเหล่านี้ว่า “บุตรทั้งหลาย ไม่มีเพื่อต้านทาน บิดาก็ไม่มี ถึงพวกพ้องก็ไม่มี เมื่อบุคคลถูกความตาย ครอบงำแล้ว ความต้านทานในญาคติทั้งหลาย ย่อมไม่มี ; บัณฑิตทราบอำนาจประโยชน์นั้นแล้ว สรรวมในศีลพึงชำระทางไปนิพพานโดยเร็วทีเดียว”

วิเคราะห์การใช้พุทธจิตการให้คำปรึกษานางปฏาจารา

พระผู้มีพระภาคทรงให้การปรึกษาแก่พระนางปฏาจาราเถรี ผู้ซึ่งสิ้นหวังในชีวิต หมดสิ้นทุกอย่างทั้งสามี ลูก พ่อและแม่ บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ตัวของนางปฏาจาราเองก็เสียสติ ซึ่งมีวิธีการและขั้นตอนดังนี้

พระผู้มีพระภาคทรงเริ่มต้นการให้การปรึกษา ด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างพระผู้มีพระภาคกับนางปฏาจารา โดยพระองค์ทรงทำให้นางปฏาจารา ได้มีความหวังในชีวิตอีกครั้ง ด้วยพระดำรัสว่า “เธอจงกลับได้สติเถิด ปฏาจารา” เมื่อนางได้สติมีความหวังในชีวิต ซึ่งมีพระผู้มีพระภาคเป็นแสงสว่างช่วยชี้แนะแนวทางชีวิตให้แก่นาง พร้อมปลอบประโลมให้นางได้หายเศร้าโศก มีกำลังใจ

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหลักความจริงของชีวิตว่า “ปฏาจารา ขนทั้งหลายมิบุตร และธิดาเป็นต้น ไม่อาจเป็นที่พึ่งของคนไปสู่ปรโลกได้ ด้วยเหตุที่แม้คนเหล่านั้นจะอยู่ก็เหมือนกับไม่มี เมื่อเป็นดังนี้ ควรทำตนเองให้เป็นที่พึ่งด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพื่อแผ้วถางทางไปสู่นิพพานโดยเร็วเถิด” นางปฏาจาราได้ไตร่ตรองเห็นด้วยปัญญา จึงขอบวชเป็นภิกษุณีบำเพ็ญเพียรจนบรรลุเป็นพระอรหันต์

การให้การปรึกษาเรื่องของนางปฏาจาราเถรีนี้ พระองค์ทรงใช้เทคนิคการให้กำลังใจ ทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความหวังในชีวิต พร้อมทั้งทรงชี้แนะทางการดำเนินชีวิต ให้เห็นความแท้จริงของชีวิต ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ที่ใช้การแก้ปัญหาด้วยวิธีการให้ผู้รับการปรึกษามีความหวังในชีวิตอยู่กับปัจจุบัน คือที่นี้ และเดี๋ยวนี้ เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ

สรุป ผลการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่พระนางปฏาจาราเถรี

๑. นางปฏาจารา เกิดความเครียด ความทุกข์ เพราะการพลัดพรากจากของที่รักคือสามีตาย บุตรธิดาตาย และพ่อ-แม่ตาย
๒. พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เธอเกิดสติ (สติมา)

๓. พระพุทธองค์ทรงแสดงข้ออุปมาให้นางคลายจากความทุกข์ว่าน้ำในสมุทรทั้ง ๔ มีปริมาณน้อย น้ำตาของคนผู้อื่นทุกข์ถูกต้องแล้ว เศร้าโศก ไม่ใช่เล็กน้อย มากกว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่านี้หญิง”

๔. เมื่อนางกลับได้สติ และได้รับคำแนะนำต่อไปจึงได้บรรลุธรรม

สรุปเป็นตารางที่ ๔.๗ การใช้ พุทธจิตวิทยา การให้คำปรึกษา แบบปฏิมาจารา โมเดล ได้
ดังนี้

๑. ขั้นกำหนดปัญหาและสืบสาวหาสาเหตุ
๒. ขั้นวิเคราะห์ปัญหา
๓. ขั้นสารสัมพันธ์ภาพที่ดี
๔. ขั้นใส่ใจและให้ธรรม
๕. ขั้นพยากรณ์

๔.๓.๖กรณีที่ ๖ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากประวัตินางกิสาคอดมี^{๔๒}

วิเคราะห์พุทธวิธีการให้คำปรึกษา จากกรณีตัวอย่างนางกิสาคอดมี

พระผู้มีพระภาคทรงให้การปรึกษาแก่พระนางกิสาคอดมีเถรี ผู้ไม่รู้จักความตาย ด้วยวิธีการขั้นตอน ดังนี้

พระผู้มีพระภาคทรงเริ่มต้นการให้การปรึกษา ด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างพระผู้มีพระภาคกับนางกิสาคอดมี โดยนางได้รับคำแนะนำให้มาถามหายาเพื่อนำไปรักษาบุตรของตนที่เสียชีวิตลงจากพระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสบอกให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากเรือนของคนที่ไม่เคยมีใครตายมาก่อน นำมาทำยารักษาบุตรของนาง

นางกิสาคอดมี ได้เที่ยวเดินขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด ปรากฏว่ามีแต่เรือนหลังที่เคยมีคนตายแล้วทั้งสิ้น จึงทำให้นางคิดได้ว่าทุกชีวิตมีการเกิด การตาย เหมือนกัน ไม่ว่าจะเด็ก หรือคนแก่

แม้ลูกของนางก็ตาม ทั้งศพลูกแล้วไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค

^{๔๒} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๙๙-๕๐๔.

พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงธรรมโปรดนาง เมื่อสิ้นสุดการแสดงธรรมนางได้ขอบวชเป็นภิกษุณี ต่อมาไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

การให้การปรึกษาของพระผู้มีพระภาคในเรื่องนี้ ทรงใช้เทคนิคด้วยอาศัยอุปกรณ์ประกอบเพื่อเป็นสื่อให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เข้าใจ โดยวิธีการมอบหมายงานให้ไปทำ จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้เข้าใจในเรื่องดังกล่าวได้ ในการใช้วิธีการดังกล่าวนี้ มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่ให้ผู้รับการปรึกษามีความกล้าหาญได้เผชิญความเป็นจริงที่ตนเองประสบอยู่ มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง ให้รู้จักความถูกผิดเป็นอย่างไรได้ด้วยตนเอง

สรุป เป็นตารางที่ ๔.๘ การใช้ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา แบบกีสาคโคตรมีโมเดลตั้งแผนภูมิต่างต่อไปนี้

๑. ชั้นปฏิเสธ ไม่ยอมรับคำปรึกษา
๒. ชั้นรับคำปรึกษา
๓. ชั้นให้ธรรม
๕. ชั้นประเมินผล /พยากรณ์

๑. ชั้นปฏิเสธ ไม่ยอมรับการให้คำปรึกษา

-นางกีสาคโคตรมี เกิดความทุกข์ เพราะความเสียใจที่ลูกน้อยตาย เธอเกิดความรู้สึกรับไม่ได้กับเหตุการณ์เกิดขึ้น ไม่ยอมรับความจริงแห่งสังขธรรมที่เกิดขึ้น(มรณะ) คิดว่าลูกน้อยคงเป็นแค่อาการป่วยไข้ จึงได้พยายามเสาะแสวงหา ยา แสวงหาแพทย์

-พระพุทธรองค์ทรงใช้พุทธจิตวิทยา คือทรงให้คำปรึกษา โดยออกอุบายให้เที่ยวถามบ้านที่มีเมล็ดพันธุ์ผักกาด เพื่อมาทำยา แต่ต้องเป็นบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อน แม้แต่คนเดียวซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาแนะนำแบบเข้าเห็นความจริง เข้าถึงความจริงแห่งสังขธรรมคือความตายได้ด้วยตนเอง

๒. ชั้นยอมรับ การให้คำปรึกษาและปฏิบัติตาม

-ในที่สุดนางกีสาคโคตรมี เกิดอุกคิต (คิดได้ คิดออก ปลงตกถึงสังขะ) ว่าบ้านหลังไหนๆ ก็มี คนเคยตายทั้งนั้น เพราะเป็นสังขธรรมแห่งชีวิต ที่ทุกคนที่เกิดมาแล้วและต้องตายในที่สุด ไม่มีใครอยู่เป็นอมตะ เพราะทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ เจ็บ ตาย

๓. ชั้นประเมินผลการให้คำปรึกษา คือการพยากรณ์นางกีสาคโคตรมีว่าได้รับบรรลุอรหันต์

จากกรณีศึกษาในเรื่องนี้นางกีสาคโคตรมี เป็นผู้มีความทุกข์ใจ เศร้าโศก เสียใจอันเนื่องมาจากพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักคือบุตรตาย เธอได้ตามคำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา คือเบื้องต้นได้รับคำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษา (ปณฺฑิตปุริโส) ที่ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางให้คำปรึกษาในการนำไปพบกับพระพุทธรเจ้า พระพุทธรองค์ให้คำปรึกษาแก่นาง โดยมีได้สอนโดยตรง แต่ทรงออกอุบายให้นางไปหาเภสัชฆมารักษาบุตรกับครอบครัวต่างๆ ที่ไม่มีใครตายเลยซึ่งเป็นการใช้พุทธจิตวิทยาอีกแบบหนึ่งให้

วัน เวลา ช่วยผ่อนคลายความเศร้าโศก และให้รู้กับความจริงได้ด้วยตนเอง อุ่มลูกน้อยที่ยวหาयरักษาจนกระทั่งลูกตัวแข็ง เมื่อได้สติ และรู้ความจริงแห่งชีวิตว่า ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด จึงได้ทิ้งลูกที่ตายที่ป่าช้า แล้วเข้าไปพบกับพระพุทธเจ้าอีกครั้ง พระพุทธองค์ได้ต่อยอดจากประสบที่นางประสบด้วยตนเอง โดยการเทศนา จนในที่สุด นางบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ หมดสิ้นกิเลส เป็นผู้ไม่มีปัญหาทางจิตใจอีกต่อไป

๔.๓.๗ กรณีที่ ๗ ตัวอย่างการประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีทุกข์เชิงบูรณาการในสังคมไทยปัจจุบัน

ในปัจจุบันสังคมไทยมีความเจริญมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อมีการติดต่อกับชาวตะวันตก เป็นผลให้สังคมเปิดรับและนำความรู้และวิทยาการต่างๆ เข้ามาพัฒนาระบบการแพทย์ให้มีความเจริญก้าวหน้าและได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงของระบบการแพทย์กล่าวกันว่าทำให้การดูแลรักษาความเจ็บป่วยด้วยระบบการแพทย์แบบดั้งเดิมของไทยถูกลดบทบาทและความนิยมลงไป แต่ด้วยความพื้นฐานค่านิยมทางวัฒนธรรมในการดูแลรักษาความเจ็บไข้ที่ได้รับการปลูกฝังด้วยระยะเวลาอันยาวนานย่อมทำให้การดูแลรักษาผู้ป่วยในสังคมไทยมีรูปแบบลักษณะที่แตกต่างไปจากชาวตะวันตก กล่าวคือมีการผสมผสานระหว่างแนวคิด ความเชื่อ ทศนคติของการแพทย์ทั้งสองระบบไว้ด้วยกันแนบแน่น รวมทั้งความเชื่อและค่านิยมตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ในลักษณะสหวิทยาการ (Multidiscplnary) ร่วมกันในการดูแลรักษาโดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ต่อผู้ป่วยไม่แตกต่างกัน กล่าวคือการแพทย์สมัยใหม่ มุ่งให้การรักษา และพยาบาลผู้ป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะหลักให้คำปรึกษาทางศาสนามุ่งบำบัดทางด้านจิตใจ^{๔๓} เพราะความเจ็บไข้ทางร่างกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจ และความเจ็บไข้ทางด้านจิตใจก็ย่อมส่งผลต่อร่างกายเช่นเดียวกัน ซึ่งภาษาทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อัญญมัญญปัจจัย” (เป็นสิ่งที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน) การให้คำปรึกษา ดูแลรักษาผู้ป่วย จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและร่างกายประกอบกัน โดยผ่านทางญาติ พี่น้อง หรือสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วย รวมทั้งพระสงฆ์ที่ญาติพี่น้อง หรือผู้ป่วยให้ความเคารพนับถือ เพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจในสภาวะที่เกิดการเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน วิตกกังวลในลักษณะการเป็นกำลังใจในการต่อสู้โรคความเจ็บไข้ การยอมรับธรรมชาติของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นต้น เพราะฉะนั้น บทบาทพระสงฆ์ หรือผู้ที่ทำหน้าที่สื่อสารธรรมะ (ปากของพระสังฆธรรม) จึงนับว่ามีบทบาทสำคัญในกรณีนี้

จากประวัติศาสตร์ บอกว่าพระสงฆ์จึงเป็นผู้มีบทบาทที่สำคัญยิ่งในการรักษาพยาบาลความเจ็บไข้ของคนไทยตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ถึงแม้ว่าบทบาทการรักษาพยาบาลของพระสงฆ์ถูก

^{๔๓} ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา , หน้า ๙-๑๐, กิติพัฒน์ นนทปัทมาเดกุล, “เฮดส์ สังคมและพฤติกรรม”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ , ครั้งที่ ๑ วันที่ ๔-๗ เมษายน ๒๕๓๒, (นครปฐม : สถาบันการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒-๓๓.

จำกัดลงด้วยพระราชบัญญัติการควบคุมการประกอบโรคศิลป์ พ.ศ. ๒๔๖๖ และประกาศการผิดพระวินัยของคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๔๙๙ ซึ่งห้ามมิให้พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา กระทำตนเป็นหมอรักษาประชาชนทั่วไป ถึงกระนั้นบทบาทพระสงฆ์ไทยในการรักษาพยาบาลผู้เจ็บป่วยก็ได้หายไปจากสังคมไทยถึงในปัจจุบัน เช่น สำนักมูลนิธิโพธิธรรมาธิการรักษาโรคทางกายด้วยการตอกเส้นของพระมหาสีไพร อภภัสโร^{๔๔} ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เป็นต้น แรกเริ่มมีสาเหตุมาจากทำการบำบัดรักษาตนเอง เมื่อได้ผลแล้วจึงได้ขยายผลไปยังประชาชนอื่นๆ จากคนไข้โรคหมอหมดปัญญาไม่มีทางรักษาสาเหตุของโรคที่หมอมองข้ามคุณหมอสสมัยใหม่ไม่ใส่ใจที่จะทำให้คนหายป่วยแล้วมุ่งแต่จะทำกำไร การค้ากับคนเจ็บ คนป่วย คนป่วยเองนั้นแหละที่จะต้องเรียนเป็นหมอเอง เพื่อที่จะดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว ถ้าไม่เรียนรู้เราก็จะหาเงินให้หมอหมด เราลองมาดูแนวทางนี้ดูประชากรเฉลี่ยร้อยละ ๓๐ มีอาการเจ็บป่วย เพราะกระดูกเคลื่อน แต่ไม่รู้ตัวว่าสาเหตุที่ตัวเองกระดูกเคลื่อนเกิดจากอะไร เช่น ตาต้อ, สายตาสั้น, ไมเกรน, เวียนหัว, หายใจขัด, ผม่วรง, เจ็บหน้าอก, ปวดกล้ามเนื้อ, ท้องอืด, ปวดขา, เป็นตะคริว ภูมิแพ้ ไตพิการ และอื่นๆ มากมาย มากจนทำให้หมอลงทาง ไปรักษาปลายเหตุซะหมด ที่รักษาไม่หายนั้นแหละ คือการรักษาหลงทาง กระดูกเคลื่อนแต่ไม่ก็ไมครอน เมื่อเอ็กซเรย์ X-Ray ก็อาจไม่พบว่าเคลื่อน แต่แค่นี้ก็กระทบเส้นประสาท และทำให้เกิดอาการป่วยต่างๆ ได้ วิธีง่ายๆ คือบำบัดด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน คือการจัดกระดูกที่ไม่ต้องพึ่งหมอ อาการเหล่านี้ก็หายได้ภายใน ไม่กี่นาที กระดูกค่อม ๗ ข้อจะกระทบระบบประสาทและส่งอาการดังนี้ ข้อ ๑ ระบบประสาทตาคนมีบุญต้องมีสี่แบบ ๑. ภายต้องหายป่วย ถ้าภายป่วยใจเราก็ไปอยู่กับหมอกับยา หมอที่ไหนดีก็ไปข้ามน้ำข้ามทะเล เสียเงิน เสียเวลาบางทีก็เสียชีวิต เป็นชีวิตที่เศร้า มีทรัพย์สินเงินทอง ก็ต้องขนไปให้หมอหมด แล้วจะเอาสติมาจากไหน ๒. ใจหายโกรธ ถ้าใจเราโกรธ เกลียด อาฆาตแค้นพยาบาลสิ่งใดใจเราก็อยู่กับสิ่งนั้น สติก็ไม่อยู่กับใจขาดสติ ทำอะไรก็ผิดพลาด ถ้าใจหายโกรธ สติอยู่กับใจ ปัญญาที่เกิด ทำอะไรก็สำเร็จ ๓. สุขภาพกายใจดี สติก็มาอยู่กับเนื้อกับตัว สติมาปัญญาเกิด ไม่หลง ไม่ลืม ทำอะไรก็สำเร็จ ๔. ทรัพย์สินเงินทองทั่วสารทิศ ก็จะหลังไหลมาอยู่ มาอาศัยร่มใบบนุญที่ตัวเรา เป็นเศรษฐีมั่งมีศรีสุข

แต่พระสงฆ์ก็ยังคงมีบทบาทเป็นที่พึ่งของประชาชน โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ยากจน ขาดการศึกษา หรือผู้ป่วยที่เกือบสิ้นหวังในชีวิต หรือป่วยวาระสุดท้ายใกล้ตาย ด้วยปัญหาทางการแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถเยียวยาช่วยเหลือได้ การรักษากับพระสงฆ์ถึงแม้จะไม่สามารถชี้ผลแน่ชัดทางสุขภาพทางกายได้ แต่ก็ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตใจของผู้ป่วย ทั้งในการฟื้นฟูบำรุงรักษาสุขภาพจิตใจของผู้ป่วยให้มีความหวังที่จะต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้ และการยอมรับกับสภาพความเจ็บป่วย ช่วยลดความทุกข์ทรมานทางจิตใจด้วยธรรมโอสถในพระพุทธศาสนา จากสภาพดังกล่าวพระสงฆ์หรือผู้ให้คำปรึกษาเชิงพุทธ จึงเป็นเสมือนผู้เยียวยารักษาความเจ็บไข้ทางจิตใจของผู้ป่วยที่กระทอยอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตาปราณี และการนำหลักพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาหรือพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเยียวยามาสอดแทรกประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของ

^{๔๔}พระมหาสีไพร อภภัสโร, น.ธ.เอก, ป.ธ.๓, อภิธรรมบัณฑิต มหาอภิกัมมิกเอก, พระอาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน, วิทยากรพิเศษผู้ชำนาญการ สมาคมแพทย์แผนไทย, ประธานมูลนิธิโพธิธรรมาธิการ

ผู้ป่วยตลอดจนญาติหรือผู้ใกล้ชิดให้เกิดความสุข ความปิติในธรรม และสามารถยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจจนกระทั่งตายจากไป

อนึ่ง บุคคลต้นแบบการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา คือพระพุทธเจ้า นอกจากจะทรงมีพุทธานุภาพและพุทธบัญญัติต่างๆ เพื่อใช้ในการให้คำปรึกษา บำบัด รักษาโรคให้แก่ภิกษุด้วยกรรมวิธีแบบต่างๆ ไป ยังพบพุทธวิธีการบำบัดรักษารอคอีกวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้บำบัดโรคต่างๆ ทั้งแก่ภิกษุสงฆ์และคฤหัสถ์ได้ด้วย คือ “ ธรรมโอสถ ” ซึ่งเป็นโอสถที่สามารถรักษาโรคต่างๆ ทั้งทางกายและทางจิตใจได้ด้วย ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงบุคคลสำคัญๆ ที่มีการนำธรรมโอสถไปใช้ในการรักษาโรคต่างๆ ให้หายได้

ในที่นี้จะยกตัวอย่างพระมหาเถระไทย ที่ท่านนำหลักธรรมโอสถมาใช้ในการบำบัดรักษาด้วยตัวท่านเองและแนะนำวิธีปฏิบัติ สำหรับผู้ป่วยทั่วไป ดังต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ ๑ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เกี่ยวกับธรรมโอสถเพื่อการบำบัดรักษาความเจ็บไข้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้กับตัวเองและชี้แนะหลักปฏิบัติต่างๆ ให้แก่ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และแพทย์ พยาบาลไว้หลายประการ โดยในที่นี้จะได้นำมากล่าวเฉพาะบางตอนที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและบุคคลอื่นๆ ที่สนใจทั่วไป สามารถนำไปปฏิบัติได้ ตามลำดับดังนี้

๑. การประยุกต์ใช้ธรรมโอสถของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) สุขภาพอนามัยของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ในช่วงวัยเยาว์เป็นต้นมา ท่านเป็นผู้มีสุขภาพไม่แข็งแรง ดั่งบันทึกเล่าของนางบุบผา คณิตกุล น้องสาวท่านได้เล่าถึงสุขภาพอนามัยของท่านไว้ในหนังสือชื่อ “ป.อ.ปยุตฺโต” สรุปความได้ว่าในครั้งเยาว์วัยขณะที่ท่านมีอายุยังไม่ถึงขวบปี ท่านป่วยเป็นโรคทางเดินอาหารและท้องร่วงอย่างรุนแรง แทบจะไม่รอด แต่โชคดีที่หมอมารักษาจนหาย ครั้งหลังจากบรรพชาแล้ว ท่านยังคงมีโรคต่างๆ เด็ดขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ คืออาพาธด้วยโรคไส้ติ่ง

กรณีที่อาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา ในครั้งที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อาพาธด้วยโรคไวรัสเข้าตา ซึ่งการอาพาธครั้งนี้จะสังเกตพบว่า ท่านได้มีการนำเอาหลักวิธีการทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการบำบัดโรคไว้ด้วย ดั่งบันทึกของคุณพินิตา อังจันทร์เพ็ญ ที่ได้กล่าวถึงอาพาธครั้งนี้ของท่านไว้ในหนังสือชื่อ “ป.อ.ปยุตฺโต” มีใจความว่า

ครั้งที่ท่านป่วยเป็นโรคไวรัสเข้าตา ซึ่งจักษุแพทย์ได้ทำการตรวจรักษาแล้วได้สั่งให้ท่านเข้าพักรักษาในโรงพยาบาลศิริราช แพทย์ต้องปิดตาทั้ง ๒ ข้างท่านไว้ เมื่อพวกเราไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล ได้ทราบว่าท่านได้พยายามทำอะไรอยู่อย่างเหมือนอย่างที่ดวงตาปกติ พวกเราพากันคร่ำคราญว่าสงสารท่านจังเลย ท่านลำบากมาก ท่านฟังแล้วยิ้มน้อยๆ เหมือนปกติ ไม่มีเค้ารางแห่งความวิตกกังวลอะไรใดๆ ในสีหน้าแม้แต่สักนิด แต่ท่านได้กล่าวว่า “อาตมาไม่เป็นไรหรอก คิดอยู่แต่ว่าถ้า

ต่อไปสามารถมองเห็นได้อีก แล้วจะใช้ชีวิตอย่างไร ไม่ให้เป็นภาระคนอื่น ก็เลยฝึกไว้เสียตั้งแต่วันนี้เลย”^{๔๕}

ตามข้อความที่ยกมานี้จะเห็นได้ว่า “ท่านพระอาจารย์เจ้าประคุณสมเด็จ” ได้พยายามฝึกการใช้ชีวิตในยามเจ็บป่วยที่ตาสองข้างถูกปิดไว้ด้วยการทำอะไรทุกอย่างด้วยตนเอง อย่างนี้ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า ท่านได้ใช้หลักพุทธธรรมที่ว่าด้วยหลักการการ “พึ่งตนเอง” (อิตตาหิตตโน นาโถ) และหลักแห่งความไม่ประมาท (อปุปมาโท) ดังที่ท่านได้เตรียมการฝึกฝนตนเองไว้ให้ อย่างพร้อมสำหรับต้อนรับกับเหตุการณ์ที่ไม่อาจคาดถึงได้ แต่ในที่สุดท่านก็หายจากโรคไวรัสเข้าตาครั้งนี้ได้

จะเห็นได้ว่าท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทโธสาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) จะมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์และมีโรคภัยเบียดเบียนอยู่เสมอก็ตาม แต่ความเจ็บป่วยนั้นไม่อาจมาเป็นอุปสรรคขวางกั้นในการปฏิบัติภารกิจในการด้านพระพุทธศาสนาแต่อย่างใด ข้อนี้ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า ท่านได้ใช้หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บป่วย แต่จิตใจไม่ป่วยไปตามด้วย” ซึ่งหลักธรรมนี้ทำให้ท่านสามารถทำงานเพื่อพระพุทธศาสนาและเพื่อประชาชนโดยส่วนรวมได้อย่างมากมาย ดังประจักษ์พยานงานนิพนธ์ต่างๆ มี “พุทธธรรม” เป็นต้น

ดังที่ได้ศึกษาถึงข้อมูลตัวอย่างการอาพาธของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทโธสาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) กับการใช้หลักพุทธธรรมที่ได้นำมากล่าวข้างต้นแล้ว ย่อมจะเห็นได้อย่างชัดเจนแล้วว่าท่านเป็นพระมหาเถระของสังคมไทยอีกรูปหนึ่ง ที่ได้นำเอาพุทธวิธีและหลักธรรมต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยอยู่หลายประการ เมื่อประมวลแล้วสรุปถึงพุทธธรรมที่ท่านได้นำมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วย มีดังนี้

๑. ท่านได้ถือหลักตาม “พระธรรมวินัย” ที่เกี่ยวกับการรักษาพยาบาลที่มีการบัญญัติไว้ในพระธรรมวินัยมาใช้เป็นแนวทางการรักษาและพยาบาล ดังจะพบว่า ในยามที่ท่านเจ็บป่วยต้องพักรักษาตัวอยู่ตามโรงพยาบาล ท่านจะยอมให้ใช้เฉพาะบุรุษพยาบาลเท่านั้น เป็นผู้พยาบาลใช้ เป็นต้น

๒. ท่านใช้หลักเกณฑ์ของ “ธรรมชาติ” ในการรักษา ดังจะเห็นว่าปัจจุบันท่านพยายามที่จะไม่ไปรักษาที่โรงพยาบาล หากท่านไม่ได้รับความรู้ที่แน่ชัดเกี่ยวกับการรักษาว่าจะได้ผลมากน้อยอย่างไร โดยท่านจะใช้วิธีธรรมชาติดำเนินการด้วยการพักผ่อนอิริยาบถ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลตามธรรมชาติ และใช้ธรรมโอสธช่วยเยียวยารักษาไปตามความแก่กรณี โดยท่านจะคอยสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของโรคอยู่ตลอดเวลา เพื่อหาวิธีการรักษาทั้งทางการแพทย์และการใช้ธรรมโอสธที่เหมาะสมต่อไปด้วยความไม่ประมาทในชีวิต เป็นต้น

^{๔๕} พนิตา อังจันทร์เพ็ญ, “วิถีแห่งปราชญ์”, ป.อ.ปยุตโต , รวบรวมและจัดพิมพ์โดยสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๕.

๓. ท่านประยุกต์ใช้ธรรม ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ถึงแม้ร่างกายจะกระสับกระส่าย แต่ใจไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย” มาใช้กับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับท่านเสมอๆ ดังจะได้ยินคำพูดที่ท่านพูดบ่อยๆ ว่า “ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วยตาม” เป็นต้น

๔. ท่านใช้หลักธรรมที่ว่าด้วย “ความไม่ประมาท” ในยามเจ็บป่วยตลอดเวลา ดังจะเห็นได้จากบันทึกเขียนแจ้งไว้ให้ญาติโยมได้รู้ความคืบหน้าอาการอาพาธของท่านอย่างละเอียดนั้น ย่อมแสดงว่า ท่านมีความไม่ประมาทในการเฝ้าสังเกตอาการอาพาธเจ็บป่วย และศึกษาอาการต่างๆ ทางร่างกายอย่างใกล้ชิด เพื่อจะได้จัดการบำบัดรักษาอาการต่างๆ ได้อย่างถูกวิธี

๕. ท่านได้ใช้พุทธธรรมที่ว่าด้วย “ขันติ” ดังจะเห็นได้จากท่านเมื่อมีโรคเจ็บป่วย เบียดเบียนอยู่เป็นประจำก็ตาม ท่านยังปฏิบัติภารกิจทางพระพุทธศาสนาอยู่ตลอดเวลา ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า เพื่อให้งานด้านธรรมดำเนินไป จำต้องอยู่จนตึก ถึงตี ๒, ๓ หรือ ๔ เป็นประจำ

๒. พุทธวิธีการให้คำปรึกษา เพื่อวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ป่วย

เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางกายขึ้นแล้ว สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านได้ให้คำแนะนำและบอกวิธีปฏิบัติสำหรับผู้ไว้หลายประการ ดังจะได้สรุปสาระและใจความสำคัญๆ พอสังเขป ดังนี้

ในเบื้องต้นให้รู้จักมอง “ความเจ็บป่วย” ที่เกิดขึ้น ตามมุมมองในแบบพระพุทธศาสนา คือวิธีการมองแบบ “โยนิโสมนสิการ” (การพิจารณาอย่างแยบคาย) ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธี คือ มองตามความเป็นจริง และ มองในแง่ดี

สำหรับการมองความเจ็บป่วยในแง่ดีนั้น ท่านแนะนำไว้ดังนี้ ^{๔๖}

ก. เราได้ประสบการณ์ที่เป็นกำไรชีวิต หรือที่แปลกพิเศษ ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสได้พบ

ข. เราได้ทดสอบตัวเอง ดูความเข้มแข็งว่า เรามีความเข้มแข็งแค่ไหน จิตใจของเราเจออุปสรรค อันตรายขนาดนี้ สู้ได้ไหม

ค. ถ้าหากว่าเจออุปสรรคขนาดนี้ เรายังไม่หวั่นไหว ยังเข้มแข็งสู้ได้ เราจะมีคุณภาพภูมิใจเกิดขึ้นมา จิตใจกลับสบายผ่องใส เราสามารถทนต่อทุกขเวทนาขนาดนี้ เอาชนะได้ สามารถทำจิตใจให้ดีขึ้นได้

ง. การเป็นโรคป่วยไข้ เป็นโอกาสที่เราจะตัดกังวล หรือภาวะอะไรบางอย่างลงไปได้ และสามารถใช้เวลาในขณะที่เป็นโรคนี้นี้ ไปทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น บำเพ็ญเพียรทางจิต หรือจะมาพัฒนาจิตใจของเราให้เป็นจิตใจมีความสุขได้อีกด้านหนึ่ง

จ. ตัวทุกข์ หรือความทุกข์อย่างที่ท่านเรียกว่า ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากโรคนั้นเอง เป็นของจริง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งผู้ที่ได้ศึกษาธรรมแล้ว สามารถยกขึ้นมาพิจารณา หรือมองลงไป

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์ , ในคติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๑.

ตรงๆ ในเวลาที่มีมันกำลังเป็นอยู่นั้น แล้วทำไมทำให้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต จนกระทั่งเกิดปัญญา รู้แจ้งบรรลูลोकุตตรธรรม ยกจิตใจขึ้นเป็นอิสระ เรียกว่าบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

สำหรับการมองความเจ็บป่วยตามความเป็นจริงนั้น ท่านแนะนำไว้ดังนี้

๑. ให้ถือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ถึงแม้ว่าร่างกายจะเจ็บป่วย แต่จิตใจเราไม่ป่วยไปด้วย” กล่าวคือเมื่อเจ็บป่วยทางกายขึ้น คนทุกๆ ไปส่วนใหญ่จิตใจมักจะพลอยเจ็บป่วยไปด้วย คือหงุดหงิด หรือ แปรปรวนตามร่างกายที่ป่วยนั้น ดังนั้นให้ตั้งจิตไว้ในใจชั้นใหม่กว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การยึดหลักธรรมคำสอนไว้ในใจอย่างนี้ จะทำให้เรามีสติกำกับอยู่ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจไม่พลอยป่วยตามไปด้วย^{๔๗}

๒. ให้ใช้พลังดุลยภาพทางใจ คือ เวลาเสียดุลยภาพทางกาย ก็เอาใจมาช่วยการรักษา ด้านจิตใจให้เกิดความสมดุล จะสามารถนำมาช่วยเสริมสุขภาพทางกายที่เจ็บป่วยหรือมาช่วยเยียวยาโรคทางกายที่เสียไปได้อีกทางหนึ่งได้ นอกเหนือจากที่ได้ใช้วิธีการรักษาในทางการแพทย์แล้ว^{๔๘}

๓. ให้รู้เท่าทันตามคติแห่งธรรมดว่า ชีวิตนี้ตั้งอยู่ในอำนาจแห่งกฎธรรมชาติ มีความเป็นไปตามธรรมดา ได้เริ่มต้นขึ้นด้วยการเกิด เมื่อมีการเริ่มต้นแล้วก็ต้องมีการสิ้นสุด การตายคือการสิ้นสุดของชีวิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ชีวิตมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา....คิดได้อย่างนี้แล้ว ก็จะไม่กลัวและไม่เกิดความทุกข์ หรือทุกข์เกิดแล้วก็จะบรรเทาหรือขจัดปัดเป่าไปได้ในเวลาอันรวดเร็ว^{๔๙}

ตัวอย่างที่ ๒ หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ (เงื่อมอินุทปญโญ) เกี่ยวกับธรรมโอสธเพื่อการบำบัดรักษาความเจ็บไข้

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาชี้แนะและยกหลักวิธีปฏิบัติต่างๆ ให้แก่ผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตใจ ไว้หลายประการโดยในที่นี้จะได้นำมากล่าวเฉพาะบางตอน ที่คาดว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้เจ็บป่วย และผู้ที่สนใจทั่วไปสามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังนี้

๑. หลักปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคทางใจ

พุทธทาสภิกขุ ได้แนะนำวิธีการนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้เป็นธรรมโอสธสำหรับผู้เจ็บป่วยทางด้านจิตใจไว้หลายประการ สรุปใจความและสาระสำคัญได้ ดังนี้^{๕๐}

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), รักษาใจในยามป่วยไข้, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๗๔.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์, คติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า

^{๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทำใจได้สบายทุกอย่าง, รักษาใจยามเจ็บป่วย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๗๔.

^{๕๐} พุทธทาสภิกขุ, ยาระงับสรรพโรค, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๕๑.

ประการที่ ๑ ไม่รู้ไม่ชี้: ในประเด็นนี้ต้องทำความเข้าใจก่อนว่า อะไรคือไม่รู้ไม่ชี้ หรือว่า ให้แก่งทำเป็นหูหนวก ตาบอด เสียบ้าง อย่าไปรู้ไปชี้รู้จู้พิถพิถกันในเรื่องใดให้มากเกินไปนัก เช่น เรื่อง เล็กน้อยอย่างไรไปทำให้เป็นเรื่องมาก เพราะการไปรู้จู้หรือไปรู้ไปชี้มากเกินไปจะทำให้เกิดเป็นโรคทาง วิชาญาณได้

ประการที่ ๒ เป็นเช่นนั้นเอง : หากมีเรื่องร้าย หรือความวิบัติเสียหายต่างๆ เกิดขึ้นที่เป็นไม่เป็นที่ตามคาดคิดไว้ เช่น ความเจ็บไข้ และความตาย เป็นต้น ก็ให้รู้จักมองให้เห็นในความเป็จริงตามหลักธรรมที่ว่า “มันเป็นเช่นนั้นเอง” เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดตามธรรมชาติ

ประการที่ ๓ ช่างหวัมน: เมื่อทุกอย่างมันต้องเป็นไปตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตา (กฎแห่งเหตุผล) กฎอิทัปปัจจยตา (เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี) ที่ต้องมี หรือ เป็นไปตามของมันอย่างนั้นแล้ว เรา จะให้เรื่องนั้นๆ เป็นไปตามต้องการของเราทุกเรื่องไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องรู้จักทำจิตใจอย่าให้เป็นทุกข์ หรือไปจริงจังกับทุกเรื่องที่เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หยุมหยิมที่มาทำให้เราเป็นทุกข์ ในบางเรื่องก็ต้อง ปล่อยให้มันเป็นไปตามนั้น ปล่อยให้มันเป็นเรื่องช่างหวัมนบ้าง ยกเว้นเฉพาะในเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ ผู้อื่นจะปล่อยให้เป็นเรื่องช่างหวัมนไม่ได้

ที่นี้อีกทางหนึ่ง ตรงกันข้าม อย่าช่างหวัมนๆ ถ้ามันเป็นเรื่องที่จะต้องช่วย จะต้องแก้ไข แล้วนี้ อย่าช่างหวัมน ก็เลยมีคำกลอนที่ตรงกันข้ามว่า

เรื่องบินบ้า มัวแต่อ้าง “ช่างหวัมน”

ถ้าเรื่องนั้น เกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์หนา

ต้องเอื้อเพื่อ ปฏิบัติ เต็มอัตรา

โดยถือว่า เป็นเพื่อนเกิด แก่เจ็บตาย

การช่วยเพื่อน เหมือนช่วย ตัวเราเอง

เมื่อจิตเฟื่อง เล็งช่วย ทวยสหาย

ย่อมลดความ เห็นแก่ตัว ลงมากมาย

ทุกทุกราย เห็นเขวี้ยงขว้าง ช่างหวัมน

เห็นแก่ตัว บางเบา ลงเท่าไร

ยิ่งเข้าใกล้ พระนิพพาน เห็นปานนั้น

รอดตัวได้ เพราะไม่มัว ช่างหวัมน

จงพากัน ใคร่ครวญ ถ้วนทุกคน

“ช่างหวัมน” มันต้องใช้ในกรณีที่ควรช่างหวัมน แต่ถ้าในการบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างนี้แล้วก็ไม่ใช่ช่างหวัมน ที่มันจะมาทำให้เราเป็นทุกข์ ยุ่งยากลำบาก รำคาญ หยุมหยิมๆ ไปเสียหมดนี้ช่างหวัมนเสียบ้าง รู้จักช่างหวัมนทั้งไปเสียบ้าง ก็ได้เครื่องยามา

ประการที่ ๔ เช่นนั่นเอง : ที่นี้ก็มาถึง “เช่นนั่นเอง” ความเจ็บไข้มันก็มีตามธรรมชาติ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันก็มีตามธรรมชาติ ความวิบัติที่เราไม่คิดไม่หวัง มันก็ตามธรรมชาติ เราจึงเห็นว่า มันเป็นเช่นนั่นเอง อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า ดีชั่ว บุญบาป บวกลบ นี่ก็เป็นเช่นนั้นเอง บุญมันก็ทำให้เวียนว่าย บาปมันก็ทำให้เวียนว่ายในวัฏฏสงสาร ต้องพ้นบุญพ้นบาป ให้เห็นว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ไม่บุญไม่บาปมันก็อย่างนี้ มันจึงจะหยุดเวียนว่าย ให้เห็นเช่นนั้นเอง

คำนี้มันสูงสุดในพระพุทธศาสนาคำหนึ่งด้วยเหมือนกัน จำไว้ว่า “ตถตา” หรือ “ตถตา” ก็ได้เหมือนกัน แปลว่า “เช่นนั่นเอง” ยิ่งอายุมากๆ แก่ชราแล้ว ก็ยิ่งแก่ที่จะใช้ เช่นนั่นเองๆ เพราะความเจ็บไข้มันมารบกวนมากขึ้น แก่ชราแล้ว อะไรๆ โดยรอบข้างมันจะรบกวนมากขึ้น ลูกหลานมันก็มากขึ้น มันก็รบกวนมากขึ้น รู้จักเช่นนั้นเอง

เห็นว่ามันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวตน คือที่แรกมันเห็นเป็นอนิจจัง มันเปลี่ยนแปลงเรื่อย เพราะเปลี่ยนแปลงเรื่อยจึงลำบากยุ่งยาก เลยเป็นทุกข์ มันเปลี่ยนแปลงเรื่อยแหละเป็นทุกข์ แล้วไม่มีใครต้านทานได้ นั่นมันเป็นอนัตตา มันเป็นอนัตตาคือมันเป็นเช่นนั้นเอง มันเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา แล้วก็เห็นว่าเช่นนั้นเอง ก็เห็นสูญญตา ห่างจากตัวตนๆ นี่ก็จะเห็นเช่นนั้นเอง ถึงที่สุด เห็นตถตา ในที่สุด ไม่หวั่นไหว ไม่บวก ไม่ลบ ไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่เกลียด ไม่กลัว ไม่รัก ไม่โกรธ ไม่อะไรหมดทรอก ถ้าเห็นเช่นนั้นเองคือ ตถตา

ตถตา แปลว่า เช่นนั่นเอง ตถะ แปลว่าถึง ตถาคตะ คือ พระตถาคต แปลว่า ผู้ถึงซึ่งเช่นนั้นเอง คือเป็นพระอรหันต์ ผู้ใดมีเช่นนั้นเอง เต็มที่ ไม่มีหวั่นไหว ไม่มีบวก ไม่มีลบ ไม่มีขึ้น ไม่มีลง ไม่มีดีใจเสียใจ ไม่มีอะไรอีกต่อไป นี้เรียกว่า พระตถาคต ถึงซึ่งความเป็นเช่นนั้นเอง คือความคงที่ ๆ อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป ถ้าเห็นเช่นนั้นเองเสียแล้ว มันไม่มีอะไรมายั่วได้ อะไรมาก็ “เช่นนั้นเอง” น่ารักมากก็เช่นนั้นเอง น่าเกลียดมากก็เช่นนั้นเอง น่ากลัวมากก็เช่นนั้นเอง อะไรก็ปรุงแต่งไม่ได้ นั่นแหละคือว่า เห็นเช่นนั้นเอง ก็คงที่ ก็เป็นพระตถาคต คือ เป็นพระอรหันต์

ประการที่ ๕ ไม่มีตัวกู-ของกู: ที่นี้เครื่องยาที่สี่ ก็ “ไม่มีตัวกู-ของกู” ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู นี่คือสติปัญญาสูงสุด จะเห็นว่ามันเป็นตามธรรมดา ตามธรรมชาติ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มันก็เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตามอิทัปปัจจยตา ตามปฏิจจสมุปบาท ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไปตามกฎของไตรลักษณ์ ไม่มีอะไรที่จะดึงเอามาเป็นตัวกูของกู ที่จะต่อสู้กับกฎของธรรมชาติได้ แต่ว่าตัวกูของกูนี้มันเกิดมาในใจเพราะความไม่รู้ เพราะอวิชชา เพราะสัญชาตญาณตามธรรมดาของสิ่งที่มีชีวิต มันต้องรู้สึกเป็นตัวกูของกู เป็นรากฐานสำหรับจะได้หากิน สำหรับจะได้ต่อสู้ สำหรับจะได้วิ่งหนีอันตราย สำหรับจะได้สืบพันธุ์ไว้อย่าให้สูญพันธุ์นี้ละ มันเป็นความรู้สึกของสัญชาตญาณในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายของมนุษย์ก็มี ของสัตว์เดรัจฉานก็มี ของต้นไม้ต้นไม้ก็มี ความรู้สึกในตัวกู แม้แต่ต้นหญ้าไมยราบนะ เอามือไปถูกเข้ายังหุบเลย แล้วมันหนีภัย มันรู้จักสงวนตัวกู ความรู้สึกเป็นตัวกูมันมีในสิ่งที่มีชีวิต

แต่แล้วมันทำให้เกิดปัญหา เกิดความเป็นทุกข์ เกิดความหนักอกหนักใจ อย่างมีตัวกูของกูกันให้มันถึงขนาดนั้นเลย ให้มี “ตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกู” ฟังเหมือนกับบ้า มีตัวกูซึ่งมิใช่ตัวกูนั้นแหละถูกต้อง มีตัวกูที่มีมิใช่ตัวกู เราเรียกว่าตัวกู เราพูดว่าตัวกู เราเห็นว่าเป็นตัวกู จะรักมันอย่างตัวกู แต่อย่าไป

ถือว่ามันเป็นตัวกูที่แท้จริง มันเป็นความคิดผิด เข้าใจผิดที่เกิดขึ้นมาเอง นี่ “ตัวกูซึ่งมีใจตัวกู” พุดอีกอย่างหนึ่งว่า “ตัวตนซึ่งมีใจตัวตน” นั่นแหละ

ตัวตนซึ่งมีใจตัวตนนั่นแหละคือความจริง มันไม่ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง แต่จิตใจมันไปเอามาเป็นตัวตนที่แท้จริงของมัน มันจึงมีตัวตนที่มีใจตัวตน ไม่มีตัวกูที่แท้จริง มันมีความโง่งทำให้เกิดเป็นความคิดขึ้นมาว่า “ตัวกู” แล้วก็รักสิ่งที่น่ารักแก่ตัวกูนี้ แล้วก็เกลียดโกรธสิ่งที่น่าเกลียดน่าโกรธแก่ตัวกู ตัวกูมันจึงกระโดดขึ้นกระโดดลง กระโดดขึ้นกระโดดลงตามความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบอยู่อย่างนี้ มันเป็นทุกข์เท่านั้นเอง

ที่มันมาพบกันเข้าอย่างนี้มันก็เหมือนกับว่า บังเอิญมีธาตุ คือธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ลอยมากระทบกันเข้า อากาศอากาศธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นเครื่องผูกพันกันเข้าก็เกิดเป็นสังขารร่างกายนี้ขึ้นมา เป็นร่างกายนี้ขึ้นมา มีชีวิตอยู่ไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็จะลาจากกันไปอีกละ มันเป็นเพียงเท่านั้น ตัวกูซึ่งมีใจตัวกู เหมือนกับของบังเอิญมาพบกันเข้า รวมกลุ่มกันอยู่ชั่วคราว แล้วมันไม่เท่าไรก็จะจากกันไปหรือเหมือนกับของยืม ยืมมาไม่เท่าไรก็ต้องส่งคืนเจ้าของ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณนี้ยืมมาทำเป็นตัวกู สักพักหนึ่งแล้วไม่เท่าไรมันก็คืนเจ้าของไป นี่ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู มีความรู้ในข้อนี้ก็จะได้เครื่องยาๆ ชื่อ “ไม่มีตัวกู-ของกู” มาทำยา เราจะรู้เรื่องตัวกูของกูกันไว้ให้เพียงพอ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องนี้เลย

ประการที่ ๖ ไม่นำเอา ไม่นำเป็น: ที่นี้ที่ว่า “ไม่นำเอา ไม่นำเป็น” คือ ไม่มีอะไรที่นำเอา ไม่มีอะไรที่นำเป็น คำว่า “เอา” นี้ เอาด้วยความโง่ง ด้วยอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่า กูเอา แล้วกูได้มาเป็นของกู อย่างนี้เรียกว่า เอา ถ้า เอา อย่างนี้แล้ว ไม่มีอะไรที่นำเอาหรือ กูเอาแล้วกั๊ด กั๊ดทั้งนั้นแหละ ไปเอาเข้าแล้วกั๊ดทั้งนั้นแหละ

คำว่า “เป็น” ก็เหมือนกัน ด้วยความหมายมั่นอุปาทานว่า กูเป็น กูเป็นอย่างนั้น กูเป็นอย่างนี้ ก็เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพ่อแม่ เป็นลูก เป็นอะไร เป็นด้วยอุปาทาน นี่มันกั๊ดเอาทั้งนั้นแหละ ถ้าเป็นก็ไปตามรู้สึกว่ามันสมมติ มันชั่วคราว มันทำหน้าที่ชั่วคราว อย่างหมายมั่นให้มันมากมายไปกว่านั้น มีคำกลอนเขียนไว้ว่า

ถ้าจะอยู่ ในโลกนี้ อย่างมีสุข
อย่าประยูกต์ สิ่งทั้งผอง เป็นของฉัน
มันจะสุข ผะกบาล ท่านทั้งวัน
ต้องปล่อยมัน เป็นของมัน อย่าผันมา
เป็นของกู ในอำนาจ แห่งตัวกู
มันจะดู รุนวาย คล้ายคนบ้า
อย่างน้อยก็ เป็นนกเขา เข้าตำรา
มันดีกว่า “กู-ของกู” อยู่รำไป
จะหามา จะมีไว้ ใช้หรือกิน

ตามระบิล อย่างอัมหนา ก็ทำได้

โดยไม่ต้อง มั่นหมาย ให้อะไรๆ

ผูกยึดไว้ ว่าตัวกู หรือของกู

ถ้าจะมีอะไร จะหาอะไร จะเก็บอะไร จะกินอะไร จะใช้อะไร ในจิตใจอย่าหมายมั่นว่า เป็น “ตัวกู” เพราะมันจะรู้สึกหนักขึ้นมาในจิตใจ แล้วมันจะมีความไม่ได้ตามต้องการแทรกแซงอยู่เสมอ มันจะเกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา จึงว่าถ้าจะอยู่กับในโลกนี้อย่างมีความสุขแล้ว อย่าไปเอาอะไรมายึดถือว่าเป็นของฉัน มันจะสุขุมผากบาลท่านทั้งวัน พุดกันลึ้ม พุดให้มันแรงๆ ให้มันกันลึ้มว่า ถ้าเอามาเป็นของฉัน ของกูแล้ว มันก็จะสุขุมผากให้ร้อน เหมือนกับเอาหม้อไฟมาพูนไว้บนศีรษะทั้งวันเลย ปล่อยให้มันเป็นของธรรมชาติ ไปตามเหตุตามปัจจัย ตามอิทัปปัจจยตา ตามปฏิจจสมุปบาท

ถ้าเอามาไว้ในอำนาจแห่งตัวกู มันก็ต้องต่อสู้กัน เพราะมันไม่อยู่ในอำนาจนี้ มันก็ต้องต่อสู้กันอะอะตึงตัง เหมือนกับบ้านเรือนของคนบ้า มีแต่ความทะเล้งตึงตัง ทะเลาะวิวาท หรือจะโง่เป็นนกเขา นกเขานี้เป็นนกที่ขันว่า “กูของกูๆ” ภาษาบาลีก็เรียกนกเขาว่อกูของกูๆ เหมือนกันมัธยมกะๆ พุดเป็นภาษาบาลีไว้ในบาลีว่า “มยหิ” นกเขามันขันว่า “มัยหกะ” แปลว่า กูของกูๆ

เพราะฉะนั้น คนที่จะไม่เป็นนกเขา ก็อย่าไปหมายมั่นอะไรว่า เป็นของกู จะหามาก็หา มาอย่างธรรมชาติอย่างนั้น เก็บไว้อย่างธรรมชาติ กินก็กินอย่างธรรมชาติ ถ่ายก็ถ่ายไปอย่างธรรมชาติ นั้น อย่าให้มีความหมายในสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ว่าเป็น “ของกู” ขึ้นมาเลย

ที่นี้อีกบทหนึ่งว่า “มิโดยไม่ต้องมีผู้มี” ให้มีการมีตามกฎหมาย เรามีบ้านมีเรือน มีเงินมีทอง ตามกฎหมาย มีได้โดยสมมตินั้นมี แต่ว่าโดยไม่ต้องมีผู้มี คือจิตใจอย่าไปมีเข้า ถ้ามีแล้วมันจะกัดเอา มีคำกลอนเขียนไว้ว่า

ถ้ามีอะไร แล้วใจ รู้สึกเหน้อย

สำนึกเรื่อย ว่ากูมี อย่างนี้หนา

มีทั้งกู ทั้งของกู อยู่อัตร่า

นั่นอัตร่า มาผุดขึ้น ในการมี

ถ้ามีอะไร มีไป ตามสมมติ

ไม่จับยุค ว่าของกู รู้วิถี

แห่งจิตใจ ไม่วิปริต ผิดวิธี

มีอย่างนี้ ย่อมไม่เกิด ตัวอัตร่า

ฉะนั้นมีอะไร อย่าให้มี อัตร่าเกิด

เพราะสติ อันประเสริฐ คอยกันทำ

สมบูรณ์ด้วย สัมปชัญญ์ และปัญญา

นี่เรียกว่า รู้จักมี ที่เก่งเกิน

เป็นศิลปะ แห่งการมี ที่ชั้นยอด

ไม่ต้องกอด โพนรก ระหกระเหิน

“ มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี ” มีได้เพลิน

ขอชวนเชิญ ให้รู้มี อย่างนี้แล

“ มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี ” คำนี้ลึกมาก ถ้าเข้าใจก็วิเศษ มีอย่างว่างแล้วก็ว่างอย่างมี มีอย่างว่าง ไม่ต้องมีตัวผู้มี ก็มีไปตามสมมติอย่างว่าง แล้วก็ว่างอย่างมีคือว่าง เรียกว่า “ว่าง” แต่มันก็มีการมี มีการมี เราไม่มีอะไร ไม่ถืออะไรเป็นของเรา แต่มันก็มีการมีตามสมมติ มีตามสมมติ กฎหมาย ช่วยคุ้มครองให้ เงินทองบ้านเรือน ข้าวของ ไร่นา อะไรของเรา เราไม่ได้ยึดถือว่ามี นี่ละ “มีอย่างว่าง ว่างอย่างมี” สองคำนี้จำไว้ให้ดี แล้วมันก็จะไม่มีอะไรกั้ด

ประการที่ ๖ ตายก่อนตาย : เครื่องยาที่ ๖ คือ “ตายก่อนตาย” นี้ฟังยาก แต่ถ้าเข้าใจได้ก็จะวิเศษ ที่จริงมันไม่ได้มีบุคคลตัวตนเราเขา เราคิดว่าเรามีเราอยู่ แล้วพอร่างกายแตกดับ เราก็อวเราตาย แต่ถ้าเห็นว่ามันไม่ได้มีเรา มันก็ไม่มีอะไรตาย มันก็เท่ากับตายตั้งแต่แรกเริ่มเดิมที ตายตลอดเวลา นี่เรียกว่า “ตายก่อนตาย” มีคำกลอนเขียนไว้สำหรับเรื่องนี้ว่า

ตายเมื่อตาย ย่อมกลายเป็นผี

ตายไม่ตี ได้เป็นที่ ผีตายโหง

ตายทำไม เพียงให้ เขาใส่โลง

ตายโอโงง นั่นคือตาย เสียก่อนตาย

ตายก่อนตาย มิใช่กลายเป็นผี

แต่กลายเป็น สิ่งที่ไม่สูญหาย

ที่แท้คือ ความตาย ที่ไม่ตาย

มีความหมาย ไม่มีใคร ได้เกิดแล

คำพูดนี้ ผันผวน ขวนขวาน

เหมือนเล่นลิ้น กะลววน คนต่อแหล

แต่เป็นความ จริงอัน ไม่ผันแปร

ใครคิดแก้ อรรถได้ ไม่ตายเออ

“ ตายก่อนตาย ” เป็นปริญาของสวณโมกข์ ใครเรียนจบ ศึกษาจบ ได้ปริญา "ตายก่อนตาย" คือไม่มีตัวตลอดเวลา ถ้าตายเมื่อตาย มันตายของคนมีตัว มีตัวกู แล้วมันตายก็กลายเป็นผี ตายไม่ตีก็ได้ตำแหน่งผีตายโหง ตายเมื่อตาย ก็กลายเป็นผี ตายไม่ตีได้เป็นที่ผีตายโหง ตายก่อน

ตายไม่ใช่กลายเป็นผี ยังอยู่ ไม่รู้จักตายนี้แหละตายเสียก่อนตาย หมดตัวกูเสียก่อนตาย จิตเข้าถึงสิ่งที่ไม่รู้จักตาย เข้าถึงอมตธรรม อสังขตธรรมแล้วมันก็ไม่รู้จักตายอีกต่อไป เป็นความตายที่ไม่ตาย

คนที่ไม่รู้ความหมายฟังไม่ถูก หาว่าเป็นเรื่องเล่นลั่นตลบตะแลงใช้ไม่ได้ แต่มันกลับเป็นความจริงที่ยิ่ง ว่ามันเป็นสิ่งที่แท้จริงว่า ที่แท้มันไม่ได้มีอะไรเกิด ไม่ได้มีอะไรตาย มันมีแต่กระแสแห่งอิทัปปัจจยตา ธาตุทั้งหลายปรุงแต่งกันขึ้น เป็นไปตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ต้องมีตัวตน ไม่ต้องมีของตน

นี่เราจะต้องดูให้รู้ความจริงที่มีอยู่ที่เนื้อที่ตัว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อะไร ดูให้ดู ดูให้ทั่วว่า มันไม่ได้เป็นตัวตน มันเป็นธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ มันทำหน้าที่ของมัน ตามเหตุตามหน้าที่แหละ ตาทำหน้าที่ตา หู ทำหน้าที่หู จมูกทำหน้าที่จมูก ลิ้นทำหน้าที่ลิ้น ผมขนเล็บฟันหนังอะไรก็ทำหน้าที่ไปตามนั้น แล้วมันก็หมดปัจจย มันก็หยุดทำหน้าที่ นี่เป็นเคล็ดที่ลึก ถ้าเข้าถึงได้มันก็ไม่ตาย ถ้าเข้าถึงได้มันก็ไม่ตาย คือไม่มีตัวกูอยู่ตั้งแต่เกิดจนดับนะ เกิดดับ ๆ ก็เป็นธรรมชาติ เป็นธาตุตามธรรมชาติ แต่ว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้นนะ ที่เกิดดับๆ เราเห็นความไม่ตาย เพราะมันไม่มีตัวตนที่จะตาย

มันมีแต่การไหลไปๆ เป็นกระแสแห่งการปรุงแต่งของธาตุตามธรรมชาติ ตามกฎของอิทัปปัจจยตา ถ้าเห็นอย่างนี้ เรียกว่า เห็นความตายก่อนตาย ได้ตายเสียแต่ก่อนตาย นี่หกอย่างแล้ว อย่างละซั้ง อย่างละซั้ง

ประการที่ ๗ ดับไม่เหลือ: ที่นี้อย่างที่ ๗ “ดับไม่เหลือ” เรื่องนี้ก็เคยพิมพ์แจกไปแล้ว เรื่องดับไม่เหลือ เราเห็นว่าต่อสู้อันตรอยู่นี้เป็นความธรรมดาแล้วเป็นทุกข์ คือตัวกู มีตัวกูต่อสู้อ มีตัวกูอยู่เท่าไร มันก็มีความทุกข์เท่านั้น ดับตัวกูเสีย มันจะไม่เป็นทุกข์ ดับเหตุดับปัจจย เข้าถึงความไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจย ก็ “ดับไม่เหลือ” เรียกอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ดับอย่างนิพพาน ดับความร้อน ดับกิเลส ดับตัวกู ไม่เกี่ยวกับร่างกายตายหรือไม่ตาย ร่างกายไม่ต้องตายก็ดับได้ ดับไม่เหลือนี้ ร่างกายยังไม่ตาย ยังอยู่ นี้ ยังเดินไปเดินมาอยู่ นี้ ถ้าดับตัวกูเสียได้ นั่นคือดับไม่เหลือ ไม่มีตัวกูเหลือ

ไม่มีตัวกูเหลือก็ไม่เกิดความเห็นแก่ตัว ก็ไม่เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ไม่เกิดไฟ คือกิเลส ไม่เกิดไฟ คือความทุกข์ ดับตัวตนเสีย ดับกิเลสเสีย ดับทุกข์เสีย นี่คือดับไม่เหลือ เรายินดีที่จะดับไม่เหลือพร้อมจะดับไม่เหลือ

ธรรมโอสถทั้ง ๗ ประการนี้ เมื่อกกล่าวโดยภาพรวมจะเห็นได้ว่า ล้วนเป็นหลักธรรมที่ว่าด้วยการให้รู้จักการปล่อยวาง หรือคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง ซึ่งหากปฏิบัติตามได้ในบางส่วนจะสามารถช่วยบรรเทาโรคเจ็บไข้ได้ หรือหากปฏิบัติตามได้จนกระทั่งจิตปล่อยวางได้ และหมดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้แล้ว จะสามารถรักษาโรคทางวิญญาณให้หายขาดได้อย่างแน่นอน

การประยุกต์ใช้ธรรมโอสถของหลวงพ่พุทธทาสภิกขุ

ในลำดับต่อไปนี้จะได้ยกเอากรณีการอาหาร ที่พอสังเกตเห็นถึงการนำเอาพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในยามเจ็บป่วยในบางประการของท่าน ดังนี้

เมื่อวันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๓๔ ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อาพาธด้วยโรคหัวใจวาย และน้ำท่วมปอด ซึ่งนับว่าเป็นการอาพาธครั้งแรกของท่าน และในการอาพาธครั้งสังเกตพบว่า ท่านได้นำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้บำบัดรักษาโรคไว้หลายประการ ดังจะได้นำการบันทึกการสนทนาระหว่างนายแพทย์ประเวศ วะสี กับท่านพุทธทาสภิกขุ ในการครั้งนี้ได้ถวายถึงข้อวินิจฉัยของแพทย์ และการหารือที่จะนิมนต์ท่านไปรักษาที่โรงพยาบาล พร้อมกับเสนอทางเลือกให้ท่านว่า จะรักษาที่ไหนบ้าง โดยท่านพุทธทาสก็ได้อธิบายตอบและแสดงทัศนคติถึงแนวทางในการรักษาของท่านไว้ในประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจยิ่ง ข้อเสนอทางคุณค่างี้ที่จะได้นำมาศึกษาเพื่อให้ได้ทราบถึงแนวทางในการรักษาความเจ็บป่วยในประเด็นที่เกี่ยวกับการนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้ ดังจะยกข้อความบางตอนมากล่าวไว้พอสังเขป ดังนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ : อาตมาก็คิดอยู่ว่า ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ให้ธรรมชาติรักษา ธรรมชาติรักษา อาตมาอยากให้การอาพาธและการดูแลรักษานั้นเป็นไปแบบธรรม ชาติ ธรรมดาๆ เหมือนกับการอาพาธของพระสงฆ์ทั่วไปในสมัยพุทธกาล ” และ “ขอใช้แผ่นดินนี้เป็นโรงพยาบาล ” ขอให้คุณหมอช่วยพะยุงชีวิตให้มันให้มันโมเมไปได้ อย่าให้ตายเสียก่อน แล้วธรรมชาติมันจะรักษาโรคต่างๆ ได้เอง ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ต้องการไม่มากกว่านี้

นั่นคือ ท่านอาจารย์มิได้ต้องการจะให้ถวายการรักษาด้วยการใช้เครื่องมืออันทันสมัยมากมายอย่างที่เราราบเรียนท่านว่ามีเพียงพร้อมในโรงพยาบาล หากต้องการรับการรักษาเท่าที่แพทย์จะทำได้ ภายใต้ข้อจำกัดของสถานที่ซึ่งมิใช่โรงพยาบาล ได้เท่าไร เอาเท่านั้น ท่านมิได้เรียกร้องแนวทางหรือรูปแบบการรักษาแต่ประการใด เมื่อเข้าใจความประสงค์ของท่านแล้ว ผมก็รู้สึกหนักใจขึ้นมาทันที อาจจะยิ่งกว่าการให้ย้ายโรงพยาบาลมาหาท่านเสียอีก เพราะเจตนาธรรมณ์ของท่านดังนี้ เท่ากับปฏิเสธการไปรับการรักษาที่กรุงเทพฯ ตามภารกิจที่ผมได้รับมอบหมายมา

แต่นั้นก็ยังไม่หนักใจเท่ากับการที่เราจะต้องรักษาผู้ป่วยซึ่งมีอาการหนัก และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตสูง แต่กลับต้องการรับการรักษาภายนอกโรงพยาบาล เพราะเราเป็นแพทย์ซึ่งศึกษามาในระบบการแพทย์ที่คุ้นเคยกับการใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์การแพทย์มากมาย ที่จะช่วยบ่งชี้ให้เรารู้ถึงสภาพอาการและวิธีการรักษาคนไข้ได้อย่างแน่นอน โดยเฉพาะในภาวะวิกฤต

ความต้องการของท่านอาจารย์จึงทำให้ผมรู้สึกหนักใจมาก ในใจก็คิดว่า ปฏิบัติการรักษาผู้ป่วยคราวนี้ สำหรับผมเอง อย่างดีที่สุดก็คือเสมอตัว แต่ถ้าเกิดมีอะไรผิดพลาดขึ้น ก็มีแต่จะขาดทุนสถานเดียวเท่านั้น หมายถึงโอกาสที่ผู้ป่วยจะหายดีขึ้นนั้นมันน้อย แต่โอกาสที่อาการจะทรุดจนเสียชีวิตมีสูงกว่ามาก ดังนั้นสำหรับภารกิจคราวนี้แล้ว ผมจึงหวังเพียงแค่ว่า จะสามารถพุงอาการของท่านให้ทรงไว้ อย่าให้ถึงแก่ภรรณาภาพในช่วงที่เราถวายการรักษา ถ้าทำได้ ก็นับว่าผมโชคดีมากแล้ว และถ้าสารภาพกันอย่างเปิดเผยแล้ว ความรู้สึกของผมในตอนนั้นคือกลัวว่าท่านอาจารย์จะมรรณาภาพในขณะที่ท่านอยู่ในการดูแลถวายการรักษาของผม มันคงเป็นความรู้สึกอันเนื่องกับชื่อเสียงและหน้าตาของผมเอง ไม่ใช่เรื่องของความผูกพันหรือห่วงใยในผู้ป่วยซึ่งเพิ่งพบกันครั้งแรก เพราะผมพอจะทราบว่าอาการอาพาธของท่านนั้น ถ้าเป็นข่าวออกไปเมื่อไรแล้วย่อมจะต้องเป็นที่สนใจของสังคมมิใช่น้อย พูดกันตรงๆ ก็คือผมกลัวเสียชื่อนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ถ้าว่ากันจริงๆ แล้ว ผมควรจะโกรธหรือไม่พอใจกับผู้ป่วย ที่ทำให้ผมต้องอยู่ในสถานการณ์ลำบากใจและหนักใจเช่นนี้ แต่เวลานั้น ผมรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้คิดอะไรไปในทำนองไม่พอใจทัศนคติและท่าทีของท่านอาจารย์เลย แม้ผมจะคิดแบบแพทย์สมัยใหม่ๆ ทั่วไปว่า ทัศนคติของท่านอาจารย์นั้นเป็นการฝึกโลก หรือหากจะว่ากันจริงๆ ที่สุดเลยก็คือ “ดันทุรัง” เพราะแพทย์ย่อมรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้มาช่วย เป็นผู้ปรารถนาดี อยากจะทำให้คนเจ็บคลายและหายจากความเจ็บป่วย ผู้ป่วยจึงควรที่จะยินดีและให้ความร่วมมือในการรักษาและปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำ แต่ท่านอาจารย์กลับปฏิเสธ

ว่าการปฏิเสธของท่านนั้น แตกต่างจากผู้ป่วยรายอื่นๆ ที่ผมเคยพบ คือในผู้ป่วยประเภทที่ไม่เต็มใจรักษา เช่นพวกที่อยากตาย แต่ญาติเป็นผู้นำมาพบแพทย์นั้น ผู้ป่วยเหล่านี้จะมีท่าทีเป็นปฏิปักษ์ และไม่ให้ความร่วมมือกับแพทย์ในการตรวจและรักษาเลย แต่กรณีของท่านอาจารย์นั้น ท่านปฏิเสธด้วยท่าทีอันสงบและนุ่มนวล และมีได้มีท่าทีของการตั้งข้อเรียกร้อง หรือเชิงตั้งแง่ในลักษณะของการต่อต้านเป็นปฏิปักษ์กับแพทย์เลย ท่านยอมรับเหตุผล ยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่เรารวบเรียนเสนอและพยายามอธิบายให้ท่านเข้าใจ เพียงแต่ท่านไม่ยอมรับกระบวนการรักษาทั้งหมดที่เราเสนอให้ เพราะวิธีการนั้นขัดกับทัศนคติและหลักการที่ท่านเชื่อถืออยู่ ซึ่งตรงนี้ผมรู้สึกว่าเราจะต้องเคารพในสิทธิการตัดสินใจเลือกของท่าน เพราะท่านอาจารย์เลือกด้วยความเข้าใจในข้อมูลต่างๆ อย่างครบถ้วนแล้ว ผมจึงมิได้รู้สึกโกรธและความรู้สึกยังค่อนข้างไปในทางแปลกใจมากกว่ากับทัศนคติของ “ผู้ป่วยพิเศษ” ท่านนี้ และอีกด้านหนึ่งผมยังรู้สึกว่า ตนเองได้เจอกรณีที่ทำทลายความสามารถทางการแพทย์ว่าจะรักษาคนไข้ภายใต้ข้อจำกัดเรื่องเครื่องมือเครื่องมือได้สำเร็จหรือไม่

เมื่อรับทราบความประสงค์ของท่านอาจารย์แล้ว เราก็เริ่มถวายเป็นการรักษากันเท่าที่อุปกรณ์และเวชภัณฑ์ในเวลานั้นจะมีให้ มีการถวายเป็นทางหลอดเลือดดำโดยผ่านสายน้ำเกลือ และยารับประทานซึ่งถวายเป็นให้ท่านฉัน ผมสังเกตว่าในระหว่างที่เราถวายเป็นรักษานั้น ท่านอาจารย์ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มิได้แสดงอาการใดๆ ที่จะทำให้แพทย์ต้องวิตกกังวลว่าท่านจะปฏิเสธสิ่งที่เราถวายเป็นหมายความว่าท่านพร้อมจะให้ความร่วมมือทุกอย่าง หากเราถวายเป็นรักษาอยู่ที่สวนโมกข์ โดยไม่กินเลยไปจากเจตจำนงของท่าน....

กรณีที่เราศึกษาตัว ความเจ็บ ความทุกข์ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้นไม่สบายทุกที ก็ฉลาดทุกเหม่ออื่นกัน สำหรับกรุงเทพฯ นั้นไม่ถูกกับอาตมา โดยรูป เสียง กลิ่น รส และโดยโณภฏฐัพพะ ไปอยู่ไม่กี่วันก็ได้โรคกำเอาไหล เหลือดพินออก ริดสีดวงจุมกอีกข้อหนึ่งอาตมาอยากทราบว่า ทำเอาสูตรสำคัญ ๆ เช่นสัญญา ๑๐ โพษณงค์ ๗ มาสวดสาธยายให้ฟังแล้วทำไมคนฟังหายเจ็บป่วยได้ แต่ไม่ใช่คนเจ็บธรรมดาเป็นคนเจ็บไข้ที่มีธรรมะ คนเจ็บระดับนี้ข้อน้อยๆ รู้ๆ ยั้ง ทำไม่จึงหายเป็นปกติทั้ง เป็นเรื่องหรือกั หรือเป็นเรื่องความจริงก็มากน้อย อาตมาก็ให้ลองเอามาเปิดเทปสวด ๆ โดยการเปิดเทป เมื่อฟัง

แล้วมันก็มีอะไรเหมือนกัน...ถ้ามันรู้ มันเข้าใจ มันพอใจเหลือประมาณด้วยอำนาจของปิติขับไล่ความเจ็บ หรือโรคภัย อยากให้ไวอย่างนี้กลับมาอีกบ้าง”.....

ในที่สุดการรักษาความเจ็บป่วยครั้งนี้ของท่านพุทธทาส ก็ทุเลาลงและหายเป็นปกติได้ในที่สุด

จากทัศนะพุทธทาสภิกขุ ที่ท่านได้กล่าวไว้นี้ จะเห็นได้ว่า ท่านได้ใช้หลักพุทธธรรมและพุทธวิธีมาเป็นแนวทางในการรักษาโรคเจ็บไข้หลายประการ พอจะประมวลสาระสำคัญต่างๆ ได้ ดังนี้

๑. การที่ท่านพุทธทาสบอกว่า ต้องการใช้ธรรมชาติดำบัด ธรรมบำบัด ธรรมะรักษา ขอให้คุณหมอช่วยพะยุงชีวิตให้มันให้มันโมเมไปได้ อย่าให้ตายเสียก่อน แล้วธรรมชาติดมันจะรักษาโรคต่างๆ ได้เอง ได้เท่าไรก็เอาเท่านั้น ไม่ต้องการไม่มากกว่านี้ จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า ท่านได้ใช้ธรรมะมาเป็นเครื่องช่วยเยียวยาในยามป่วยไข้

๒. จากคำพูดที่ท่านพูดว่า “ท่านต้องการศึกษาความเจ็บ ความตาย ตัวความทุกข์ ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่สบายทุกที ก็ฉลาดทุกทีเหมือนนั้น” ย่อมเป็นเครื่องบ่งบอกชัดเจนว่า ท่านใช้ธรรมะบำบัดตามพุทธพจน์ที่ว่า “ขโณ โว มา อุปัจจกา” ขณะอันสำคัญนั้นอย่าได้ล่วงเลยไปเปล่า กล่าวคือท่านได้ถือโอกาสเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนี้มาเป็นโอกาสศึกษาธรรมะ เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังที่ท่านเคยกล่าวไว้ว่า เรื่องในพระพุทธานุศาสนานี้ มิใช่เรื่องตรรกะ จะนึกๆ คิดๆ เอาเอง จะศึกษาเรื่องอะไร ก็ต้องมีเรื่องนั้นจริงๆ จะศึกษาไตรลักษณ์ก็ต้องศึกษาลงไปในขณะซึ่งกำลังแสดง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ก็ต้องเป็นภายในด้วย”^{๕๑}...

๓. การที่ท่านพุทธทาสได้นำเอาสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎกที่พระพุทโธองค์และพระสาวกเคยใช้นำมาสวด สาธยายเพื่อรักษาโรคแล้วหาย เช่น โพชฌงค์ ๗ และสัญญา ๑๐ โดยท่านนำเทปมาเปิดฟังในยามเจ็บป่วย ซึ่งก็ทำให้ผลได้มากพอสมควรนั้น ท่านจึงบอกว่า “อยากให้วิธีกลับมาใช้อีก” และ “เป็นการพิสูจน์ว่าเป็นของจริง หรือเป็นเรื่องโกหกกันแน่” ข้อนี้ยืนยันได้ว่าท่านใช้พุทธธรรมของพระพุทธเจ้ามาเป็นธรรมโอสถเป็นเครื่องช่วยเยียวยารักษาโรค ตามพุทธวิธีที่เคยตรัสไว้ในสมัยพุทธกาล

๔. อีกประการหนึ่งตามที่หมอได้อาราธนาให้ท่านอยู่ต่อ นั้น “ถ้าไม่มีใครอาราธนา มันก็ต้องอยู่ถ้ามีเหตุปัจจัยพอเพียงที่จะอยู่ได้ (อิทัปปัจจยตา)” ซึ่งในข้อนี้แสดงให้เห็นว่า ท่านใช้ธรรมชั้นสูงมาเป็นหลักในการแก้ไขปัญหาความเจ็บไข้ของท่าน กล่าวคือการเจ็บไข้จะหายได้ก็ต้องมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้หายได้ ซึ่งหลักการนี้ผู้ป่วยเข้าใจดี และจะไม่มีความเดือนร้อนหรือวุ่นวายใจว่าใครจะหายหรือไม่หาย

^{๕๑} มุลินธิโกมลคิมทอง, ธรรมานุสติจากเจตนารมณียามอาหารของท่านพุทธทาสภิกขุ , พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มุลินธิโกมลคิมทอง, ๒๕๓๖), หน้า ๕-๒๐.

^{๕๒} พุทธทาสภิกขุ, การมีสติสัมปชัญญะต่อผู้ความเจ็บไข้ , (กรุงเทพมหานคร : หจก. พิมพ์ภาพ, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

ประการสุดท้าย การที่ท่านได้ปฏิเสธการไปรักษาที่โรงพยาบาลนั้น โดยได้กล่าวอ้างถึง พระพุทธเจ้า แม้แต่พระองค์ซึ่งป่วยหนัก ๑ วันเดินตลอดวัน คำลงกนิพพาน ไม่เรียกหาโรงพยาบาลเลยนั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่า ท่านได้เดินตามรอยพระบาทของพระศาสดาที่ว่า “จะไม่หวังหนีความตายให้ยุ่งยาก” และบอกว่า “จะขอให้แผ่นดินนี้เป็นโรงพยาบาล ดุจเดียวกับพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้โรงพยาบาลเป็นโรคพยาบาลและนิพพาน” ข้อความนี้บ่งชี้ว่า มิได้หมายความว่าท่านปฏิเสธการเฝ้าวยารักษาจากคุณหมอ แต่ท่านได้ตระหนักแล้วว่า สังขารของท่านจะสามารถเฝ้าวยารักษาต่อไปได้อีกไม่นานนัก การที่จะไปโรงพยาบาลก็เท่ากับหอบสังขารหนีความตาย ซึ่งเป็นการแย่งต่อหลักไตรลักษณ์ คือกฎธรรมชาติในเรื่องความตายนั่นเอง

ตัวอย่างที่ ๓ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญฐิตธมฺโม) กับธรรมโอสถในการเฝ้าวยารักษาเจ็บไข้

หลวงพ่ोजรัญ ได้กล่าวถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้สำหรับเป็นข้อคิดพิจารณา เพื่อเป็นเครื่องสำหรับนำไปใช้ในยามเจ็บไข้ไว้ว่า “เราทั้งหลายเป็นพุทธศาสนิก นับถือพระรัตนตรัย เป็นที่เคารพสูงสุด (คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) ถ้ายึดเอาพระพุทธเจ้าผู้ได้ตรัสรู้แล้ว ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้วรู้ความจริง ก็เอาธรรมะมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น เมื่อมีผู้ปฏิบัติตามรวมกัน เข้าก็เรียกว่า พระสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือค้นพบความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิตว่าเป็นอย่างไร พระพุทธองค์ทรงสนพระทัยเกี่ยวกับความสุข และความทุกข์ของมนุษย์ และพระพุทธองค์ก็ทรงใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่ามนุษย์นั้นมีความสุข ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์แล้วจะแก้อย่างไร เรียกว่าได้ว่าพระองค์เป็นนักวิจัย เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเราประกอบด้วยกายกับใจ ทั้งสองส่วนนี้เท่ากันเมื่อรวมกันแล้วเรียกว่า ชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตามจะต้องอยู่ในสภาพที่ปกติดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น แต่คนเรานั้นจะให้เป็นที่ไปตามที่ตนปรารถนาทุกประการก็ไม่ได้

ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยไข้เจ็บจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บป่วยอันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าลักษณะของสังขารคือสิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งซึ่งไม่มีในตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งต่างๆ ทั้งหลายมาประชุมรวมกัน ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมาประกอบกันเข้า ภาษาเก่าเรียกว่าเรียกว่า เกิดจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ มาประชุมกันธาตุเหล่านี้ก็เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อแต่ละอย่างผันแปรไปก็เป็นธรรมดา ที่ว่าจะเกิดแปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการป่วยไข้ไม่สบายขึ้นก็เป็นอีกด้านหนึ่ง

ที่นี้ร่างกายนั้นก็ไม่ได้ยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกับจิตใจจึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มีความนึกคิดต่างๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่น มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตามกิเลสเหล่านั้น เวลาเมื่อโทสะเกิดโกรธแค้น ชุนเคือง หงุดหงิด กระทบกระทั่งต่างๆ เป็นต้น จิตใจก็เป็นอกุศล เป็นทุกข์

ในเวลามีคุณธรรม เช่น มีเมตตาจิต มีความกรุณา ต่อคนอื่นๆ หรือว่า มีความศรัทธา เช่น มีความศรัทธาในพระรัตนไตร ศรัทธาในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ศรัทธาในบุญกุศล เป็นต้น จิตใจแปรเปลี่ยนไปตามอาการต่างๆ เช่นนี้ก็มี ความเบิกบานใจ แต่ที่นี้เมื่อพูดถึงความสัมพันธ์ของกายและใจ เมื่อร่างกายเจ็บป่วย ก็มักจะทำให้ใจเจ็บป่วยพลอยไม่สบายไปด้วย เหตุผลก็เพราะว่าเมื่อร่างกายเจ็บป่วย จิตใจก็เป็นทุกข์ไปด้วย หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่างกายที่อ่อนแอ เป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจที่ปรารถนา

อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือเมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มีความกลัว มีความกังวลใจ มีการห่วงหน้าพะวงหลังต่างๆ นานา มีความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่างๆ ก็ทำให้แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตา สีหน้า ทำทาง ไม่สดชื่น ผิดพรหมไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดกระทั่งเพื่ออาหาร เป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่มีกำลัง เพราะวาใจไม่มีกำลัง อ่อนแรงอ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของกายกับใจ ที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ในบางคราวนั้น ร่างกายก็เจ็บป่วย ซึ่งเหตุการณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นอาจจะทำให้จิตใจที่พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางพระท่านบอกว่า “ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่า กายป่วย ทำให้จิตใจป่วยไปด้วย” ที่นี้จะทำอย่างไร เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตามด้วย

พระพุทฺธเจ้านั้นทรงค้นคว้า เรื่องของชีวิตไว้มากมาย และหาทางที่จะช่วยให้คนมีความสุข พระองค์เคยตรัสสอนว่า “ให้ทำใจ ตั้งใจไว้ว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราไม่ป่วยไปด้วย การตั้งใจอย่างนี้เรียกว่าสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ภายในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ ก็รักษาโรคทางใจไว้ได้”^{๕๓}

ตัวอย่างที่ ๔ ธรรมโอสถกับผู้ป่วยโรคเม็ง

นายสุทัศน์ สุทธิธรรม : มีอาชีพครู เป็นข้าราชการบำนาญอายุ ๖๗ ปี ปัจจุบันประกอบอาชีพค้าขาย ทำร้านดอกไม้ เป็นคนจังหวัดลำปาง มาสอบรับราชการครูได้ที่จังหวัดพิษณุโลก และแต่งงานมีครอบครัวที่จังหวัดพิษณุโลก กรณีศึกษาใช้เวลาให้คำปรึกษาสถานเสาวนา ๕ เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

^{๕๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญฐิตธมฺโม), รักษาภคและใจไม่ให้เจ็บไข้, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล [http:// http://bbzwt.pukupik.com/](http://http://bbzwt.pukupik.com/): [๙ มีนาคม ๒๕๖๐]

ปัญหา : ความเครียด และความซึมเศร้าสาเหตุเนื่องจากเกิดมาจากป่วยเป็นมะเร็ง ปัจจุบันเป็นคนไข้ของโรงพยาบาลพุทธชินราช และโรงพยาบาลสิริราช

การใช้กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

๑. ขั้นรับฟังปัญหา : เป็นเพื่อนคุย สนทนาในบางครั้ง บางโอกาส ตามความเหมาะสม สัปดาห์ละ ๑ หรือ ๒ สัปดาห์ต่อ ๑ ครั้ง หัวข้อสนทนาก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่กำลังเป็นข่าวในสังคม กรณีนี้ผู้รับคำปรึกษาเคยเป็นข้าราชการครู ส่วนใหญ่ก็เรื่องเกี่ยวกับการศึกษา การเมือง และพระสงฆ์

๒. ขั้นหาอุบายวิธี : เมื่อได้ไปพบก็จะชวนคุย เรื่องราวต่างๆ เพื่อให้ไม่ได้คิดถึงเรื่องที่ป่วยไข้ ไม่ลืมเรื่องเดิมๆ ที่ย่ำคิด ย่ำทำ พยายามดึงอารมณ์ไปพูดคุยเรื่องอื่นๆ สิ่งสำคัญจะต้องไม่พูดคุยเรื่องที่กำลังเครียด ไม่ใช้การเทศน์ ไม่ใช้การสอน แต่ทำหน้าที่เป็นเพื่อนพูดคุยสนทนา

๓. ขั้นนำแนะให้คำปรึกษา : เมื่อผ่านไประยะหนึ่ง ประมาณ ๒ หรือ ๓ ครั้งแล้วก็ออกอุบายชวนไปสวดมนต์เย็น ที่วัดใหญ่ (วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ) จังหวัดพิษณุโลก เพราะที่นั่นมีกิจกรรมสวดมนต์เย็นทุกวัน มีทั้งข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน ร่วมกันสวด วันละหลาย ๑๐๐ คน แรกเริ่มในเบื้องต้นผู้รับคำปรึกษา ก็ปฏิเสธ บอกว่าจะไปออกกำลังกายและก็เป็นเวลาเดียวกันด้วย ผู้วิจัยก็ทิ้งช่วงการพูดคุยเรื่องทำวัตรสวดมนต์เย็น ไประยะหนึ่ง ก็จะคุยเรื่องอื่นๆ ตามสถานการณ์ในแต่ละครั้ง

๔. ขั้นพิจารณาตน : เมื่อทำการพูดคุยสนทนาระยะหนึ่ง ผู้รับคำปรึกษาก็ออกปากชวนไปสวดมนต์ทำวัตรเย็นด้วยตนเองซึ่งแสดงให้เห็นว่า เป็นการสำรวจตนเอง การพิจารณาเข้าใจในตน จึงตัดสินใจได้ด้วยตน อย่างเป็นอิสระ

๕. ขั้นประเมินผล : กิจกรรมการสวดมนต์ ทำวัตรที่วัดใหญ่นี้เอง ผู้วิจัยสังเกตได้ว่าทำให้นายสุทัศน์ สุขธง มีสุขภาพจิตใจดีขึ้น คลายความเครียด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคในระดับหนึ่ง พูดคุยกับคนรอบข้างมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส มีกำลังต่อสู้กับโรคร้ายอย่างเห็นได้ชัด และปัจจุบันผู้รับคำปรึกษาก็ยังไปทำกิจกรรมคือการสวดมนต์ ทำวัตรเย็นเป็นประจำส่วนโรคมะเร็ง ก็ยังทำการรักษาอยู่ภายใต้กำกับของแพทย์ประจำตัวของผู้ป่วย

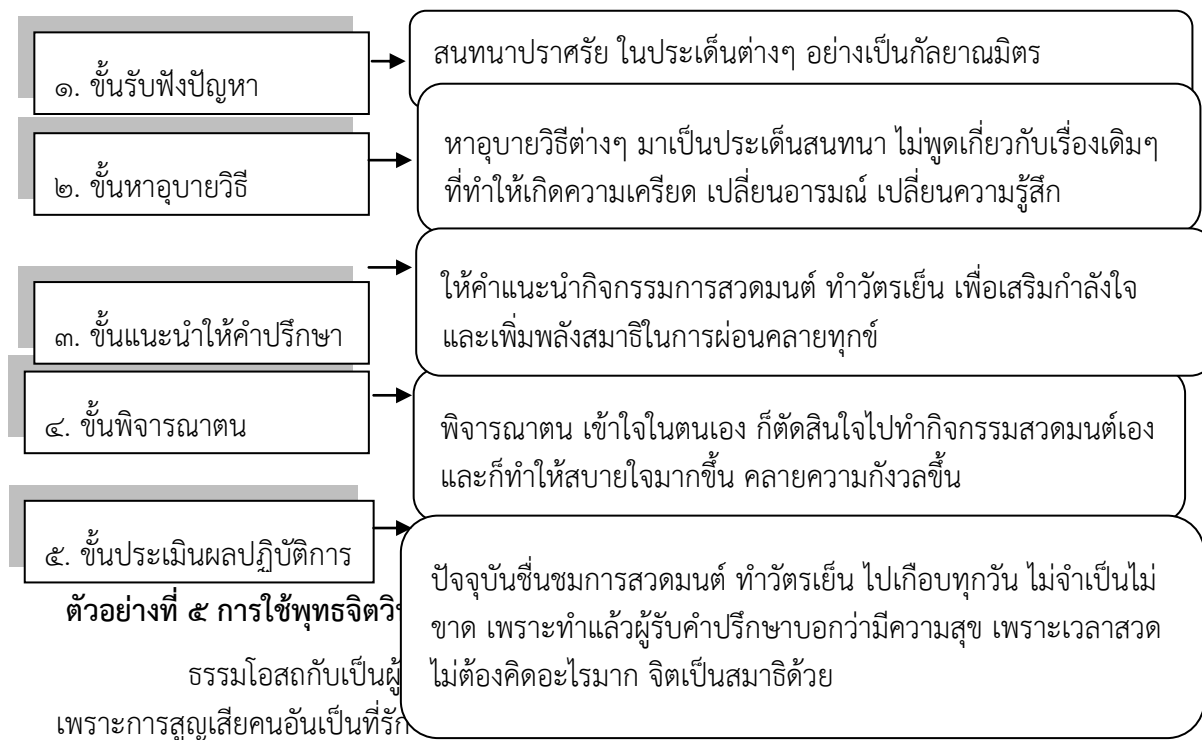
ข้อสังเกตจากการศึกษาวิจัย

๑. ก่อนรับการแนะนำปรึกษา : มีอาการเครียด เก็บตัว สาเหตุมาจากอาการป่วย

๒. ระหว่างแนะนำปรึกษา : มีความรู้สึกตนว่าตนเองมีทางออก มีแนวทางทำให้สุขภาพดีขึ้น มีกำลังใจต่อสู้กับโรคร้าย ปล่อยวางมากขึ้น คลายความวิตกกังวล

๓. หลังจากการแนะนำปรึกษา : มีความเป็นอิสระในตนเอง สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จิตใจสบายขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดมากขึ้น ทำกิจกรรมออกกำลังกาย และสวดมนต์ทำวัตร ทำสมาธิเป็นประจำ เพราะทำแล้วสบายใจ จิตเป็นสมาธิ

สรุปเป็นแสดงตารางที่ ๔.๙ การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ
กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง



กรณีศึกษานางนงนัท พงศธรพลก ประกอบอาชีพค้าขาย มีครอบครัวหย่าร้าง กำเนิดที่จังหวัดนครสวรรค์ ย้ายมาอยู่จังหวัดพิษณุโลก ตั้งแต่เด็ก ถึงปัจจุบัน กรณีศึกษาที่ ๔ นี้ใช้เวลา ๓ เดือนตั้งแต่เดือน มิถุนายน - กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

ปัญหาและสาเหตุ ก่อนการรับคำปรึกษา : ผลที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก กรณีศึกษา นางนงนัท พงศธรพลก เป็น คนไทยเชื้อสายจีน อายุ ๕๗ ปี อาศัยอยู่กับญาติผู้เป็นน้องสาว ได้เกิดการสูญเสียบิดาไปเมื่อประมาณ ๕ ปีก่อน และได้สูญเสียผู้เป็นมารดา เมื่อเดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๐ เมื่อสถานการณ์หลังอันเกิดจากการสูญเสียมารดา จึงทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก คือทั้งบิดาและมารดา และถูกสามีทิ้งไปก่อนหน้านี้ประมาณ ๒ ปี ประกอบกับตนเองมีโรคประจำตัวหลายอย่าง โดยเฉพาะโรคอ้วน และเบาหวาน เข้ามารุมเร้า จึงทำให้เกิดความเครียด เก็บตัว ไม่ค่อยได้พูดคุยพบปะกับเพื่อนฝูงเหมือนเมื่อก่อน อันที่แท้กรณีศึกษานี้ เมื่อก่อนเธอเป็นคนมีเพื่อนมาก เข้าชมรมหรือสโมสรในจังหวัดพิษณุโลก หลายแห่ง เช่น ชมรมลีลาศ ชมรมฝึกพูดนเรศวร สโมสรโรตารี และสมาคมผู้เสียสละจังหวัดพิษณุโลก เป็นต้น เมื่อเกิดเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักถึง ๒ คนหลักๆ คือ บิดาและมารดา ถูกสามีทอดทิ้ง และตนเองก็มีโรคภัยไข้เจ็บมาก จากสาเหตุดังกล่าวนี้จึงทำให้เกิดอาการเครียด เก็บตัว งดการติดต่อกับเพื่อนๆ และชมรม สโมสรต่างๆ ที่เคยกระทำ

ผลจากการสนทนาให้คำปรึกษา พบว่า

- มีความรู้สึกที่ตัวเองโดดเดี่ยว อ้างว้าง เหมือนในโลกนี้อยู่ตัวคนเดียว ขาดที่พึ่ง ไม่มีกำลังใจในการทำมาหากิน เก็บตัว ขาดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่เคยไปมาหาสู่

- มีอาการทางกาย ลักษณะอาการรู้สึกไม่สบายใจ หดแรงแง้ง กังวลใจ เจ็บหรือตึงปวดบริเวณศีรษะ และมีอาการวูบร้อนหรือหนาว

- มีอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ลักษณะอาการ กระวนกระวาย กังวลใจ รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร นอนหลับไม่สนิท ตึงเครียดอยู่ตลอดเวลาและหงุดหงิดง่าย

- มีความบกพร่องทางสังคม ลักษณะอาการไม่พอใจกับการทำงาน ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้และไม่มีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

มีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ลักษณะอาการ คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า รู้สึกหมดหวัง รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป และมีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ

จากผลกระทบทางจิตใจข้างต้นสามารถวัดได้จากแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป

๑. ระยะเวลาปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง ลักษณะอาการ มึนงง สับสน หลงลืม จำอะไรไม่ได้ บกพร่องทางความคิด ไม่สามารถเชื่อมโยงความคิด ไม่ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองมีอาการเศร้า โกรธรุนแรงควบคุมตนเองไม่ได้รวมถึงมีอาการทางกาย เช่น ใจสั่น มือสั่น ตัวสั่น

๒. ระยะเวลาโกรธ ลักษณะอาการตะโกนตำรากระวนกระวาย เดินไปมา ชอบทำร้ายตนเอง กล่าวโทษบุคคลอื่น ไม่ให้ร่วมมือแยกตัวในบางครั้งอาจมีอาการโกรธแต่ไม่แสดงออกอย่างเปิดเผย สังเกตโดยน้ำเสียงและการกระทำ

๓. ระยะเวลาต่อรอง ลักษณะอาการพูดซ้ำๆ หรือพูดคาดคั้นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น พูดรุกเร้า เรียกร้อง หรือต่อรอง เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถตอบสนองให้ได้จริงในเวลา นั้น และไม่สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้โดยอาจจะคาดหวังปาฏิหาริย์บนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์

๔. ระยะเวลาเศร้า ลักษณะอาการเศร้าโศกเสียใจอย่างรุนแรง มักมีพฤติกรรมแยกตัวกับสังคม ไม่พูดคุย ร้องไห้

๕. ระยะเวลายอมรับ เป็นระยะที่เริ่มสู่สภาพเดิม ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้มองเหตุการณ์ที่สูญเสียอย่างพิจารณามากขึ้นมีจุดมุ่งหมายมากขึ้น

จากกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทั้ง ๒ระยะ ข้างต้นสามารถวัดได้จากแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีดังกล่าวมาบูรณาการแบบจัดลำดับ (Sequential) ในกระบวนการปรึกษากลุ่มจำแนกเป็น ๓ ระยะคือระยะที่ ๑ ใช้แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยมเพื่อระบายความรู้สึกทุกขใจและค้นหาความหมายในชีวิตระยะที่ ๒ ใช้แนวคิดทฤษฎีให้การปรึกษาแบบการรู้คิดพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดเชิงลบให้มีเหตุผลมากขึ้น และระยะที่ ๓ ใช้แนวคิดทฤษฎี

ให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เพื่อวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามความต้องการให้ชัดเจน

การใช้กระบวนการพุทธวิธีการให้คำปรึกษาแก่ผู้ประสบทุกข์คือความเครียดจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา ๓ เดือน โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. กรณีศึกษาได้รับคำแนะนำจากคนที่รู้จักคือ ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นคนที่ คุณนวกัทร พงศธรพุกู้จักและให้ความเคารพ มาก่อนแล้ว

๒. ใช้เวลาพูดคุยสนทนา ๓ เดือน สัปดาห์ละ ๑ ครั้งๆ ละไม่เกิน ๑ ชั่วโมง

๓. ใช้กระบวนการให้คำปรึกษาใช้ขั้นตอนและกระบวนการ ๗ ขั้นที่ค้นพบในงานวิจัย (๑) ขั้นสร้างสัมพันธภาพกับญาติมิตร (๒) ขั้นสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยเมตตาจิต (๓) ขั้นการสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร (๔) ขั้นพินิจรู้ปัญหา (๕) ขั้นให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา (๖) ขั้นนำพาให้คลายทุกข์ เกิดสุขทั้งภายใน และภายนอก (๗) ขั้นพยากรณ์และยุติการให้คำปรึกษา

กิจกรรมการสนทนาและให้คำปรึกษา

- ทุกครั้งที่ไปพบเพื่อพูดคุยสนทนาในแต่ละครั้ง จะมีคนที่ผู้รับคำปรึกษา (คือคุณนวกัทร พงศธรพุก) ไว้ใจเป็นสื่อกลางไปด้วยทุกครั้ง (คือ ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ) เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ และต้องการให้ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะสนทนาด้วย

- ทักษะพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการคือกัลยาณมิตร ได้แก่

ทักษะของกัลยาณมิตรผู้ให้คำปรึกษา

๑) **ทักษะการเอาใส่ใจ** หมายความว่าทุกคำพูดที่พูดออก ความเข้าใจเรื่องราวในรายละเอียดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา หมายความว่า (๑) การใส่ใจทุกถ้อยคำที่ผู้รับคำปรึกษาพูด ได้แก่ การสนใจและเอาใจใส่ทุกกิจกรรมของการแสดงออกทั้งคำพูดและภาษาท่าทางทุกขั้นตอน (แต่ไม่ใช่เป็นการจับต้องหรือจับผิด) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจอย่างละมุลละม่อม

๒) **ทักษะการจริงใจ** หมายความว่า การกลั่นความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างแท้จริง โดยไม่เสแสร้งแก้งพูด หรือแสดงกิริยาออกมาในขณะที่การสนทนาให้คำปรึกษา ทุกเรื่องที่ต้องจริงใจ

๓) **ทักษะการเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา** หมายความว่า การแสดงออกถึงการรับรู้ และการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และ สิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ในประเด็นนี้ใช้หลักกัลยาณมิตรธรรมมาก โดยเฉพาะคือทักษะการพูด (วตฺตา จ) ทักษะการฟัง อดทนต่อการรับฟังเรื่องราวต่างๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาพูด (วจนฺกฺขโม) เพื่อจะได้ระบายความรู้สึก และทักษะการวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาของถ้อยคำที่พูดได้อย่างลึกซึ้ง (คมภีรณฺจกถฺกตฺตา)

๔) ทักขะนำพาให้เกิดทุกข์ทั้งภายในและภายนอก ในกรณีศึกษานี้ ผู้วิจัยได้สนทนาและให้คำปรึกษามาระยะหนึ่ง ประมาณ ๑ เดือน (คือ ๓ ครั้ง) เพื่อให้เกิดความมั่นใจ เชื่อมั่น ไว้วางใจ เชื่อถือศรัทธาแล้วก็ได้แนะนำให้สวดพุทธมนต์ ดังนี้

๔.๑ สวดมนต์บท ตีโรกฺขทสุตฺร คือ “อทาสี เม อกาสี เม” ดังนี้

อทาสี เม อกาสี เม	ภาติมิตตา สขา จ เม
เปตานทกฺขิณทชฺชา	ปุพฺเพ กตมฺนุสฺสรํ.
น หิริณฺณํ วา โสโก	วายา วญฺญา ปรีเทวนา
น ตํ เปตานมตถาย	เอวํติฏฺฐนฺติ ภาตโย.
อยมฺจ โข ทกฺขิณาทินฺนา	สงฺฆมฺหิ สุปฺติฏฺฐิตา
ทีฆรตต์หิตายสฺส	จานโส อุกฺกปฺปติ.
โน ภาตธมฺโม จ อยฺนิตสฺสโต	
เปตาน ปุชา จ กตาอุฬารา	
พลญจกิกฺขุน’มฺนุปฺปทินัน	
ตุมเหหิปุญฺญํ ปสุตฺตอณฺุปฺกนฺติ	

๔.๒ เมื่อสวดบทพุทธมนต์เสร็จแล้ว ก็แนะนำให้กรวดน้ำด้วยบทว่า “อิทํ เม ญาตีนิ โหตุ, สุจิตา โหนตุ ญาตโย”

๔.๓ ได้แนะนำให้แผ่เมตตา ดังนี้

อหํสุจิตา โหมิ, อนินฺชาโหมิ, อพฺยาปชฺฌาโหมิ, สุขี อตฺตานํ ปรีหารามิ.

สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ, อนินฺชาโหนตุ, อพฺยาปชฺฌาโหนตุ, สุขี อตฺตานํ ปรีหรนฺตุ.

บทสวดในข้อที่ ๔ นี้ในเบื้องต้น ได้นำพาสวดในขณะที่ไปพบปะ สนทนาให้คำปรึกษา และได้แนะนำให้สวดมนต์ก่อนนอน พร้อมกับการไหว้พระ ว่า

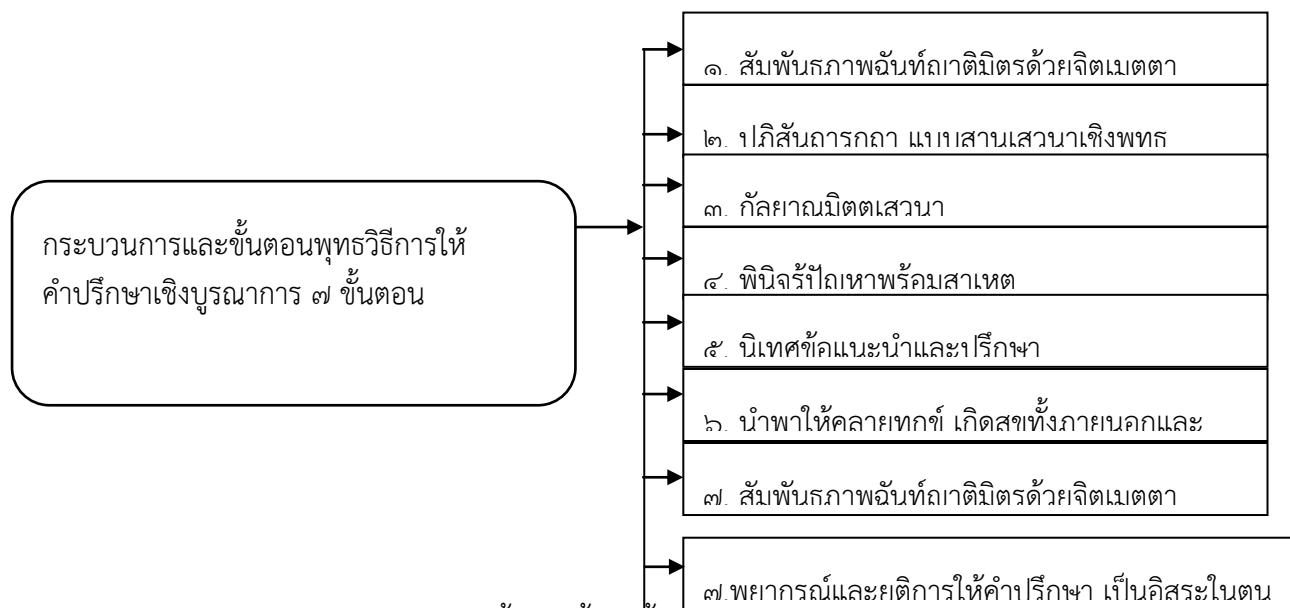
“อรหํสมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พุทฺธภควนฺตํ อภิวาเทมิ, สุวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมํนฺมสฺสามิ, สุปฺปฏิปนฺโน ภควโต สวากฺสงฺโฆ สงฺฆนฺมามิ”

เมื่อได้ใช้พุทธวิธีการให้คำปรึกษา ให้ประมาณเดือนที่ ๒ อาการเสียใจ และอาการซึมเศร้า ไม่พบปะใคร ก็มีอาการเริ่มดีขึ้น สังเกตได้จากการสอบถามสนทนากับรับคำปรึกษา และสอบถามบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะน้องสาวที่อาศัยอยู่ด้วยกันคือ นางสาวจินต์ พงศรพฤก ให้คำยืนยันว่า พี่สาวมีอาการดีขึ้น ปรับอารมณ์ได้ดีมากขึ้นกว่าแต่ก่อนที่ไม่มีใครมาแนะนำให้คำปรึกษามาก

สรุปเป็นตารางได้ดังนี้



สรุปตารางที่ ๔.๑๐ การใช้กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธบูรณาการกรณีตัวอย่างในสถานการณ์ปัจจุบัน



สรุปตารางได้เป็น ๗ ขั้น ดังนี้ ๑. ขั้นสร้างสัมพันธภาพกับญาติมิตรด้วยจิตเมตตา ๒. ขั้นสร้างปฏิสันถารด้วย สาสนเสวนาเชิงพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ๓. ขั้นการสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร๔. ขั้นพินิจรู้ปัญหาอย่างเข้าใจ เข้าถึงที่ลึกซึ้ง ๕. ขั้นให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ๖. ขั้นนำพาให้คลายทุกข์ เกิดสุขทั้งภายใน และภายนอก๗. ขั้นพยากรณ์และยุติการให้คำปรึกษาเป็นอิสระในตน

๔.๔ กิจกรรมการสนทนากลุ่มการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอปรากฏอยู่ในบทที่ ๑, ๒ และ ๓ แล้วนั้น เพื่อทราบถึงพุทธจิตวิทยา การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ บูรณาการมาตามลำดับ โดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มตามวัตถุประสงค์ มีดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก(Key Informants) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้คัดเลือก จำนวน ๒๔ คน ดังนี้

๑. พระศรีรัตนมณี, ดร. (ขวัญรัก ป.ธ.๙)
๒. พระอุดมปิฎก, ดร. (วิจารณ์ ป.ธ.๙)
๓. พระครูสิริรัตนานูวัตร, รศ.ดร.
๔. พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.
๕. พระครูรัตนสุตาภรณ์, ดร.
๖. พระครูสุเมธธรรมธาดา, ดร.
๗. พระครูปิยกิจบัณฑิต
๘. พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวล จนทาโม)
๙. พระมหาปณิธาน สุเมโธ
๑๐. รศ.ดร. วรกฤต เกื่อนช้าง
๑๑. รศ.ดร. สุทธิชัย ยิ่งสุข
๑๒. รศ.ดร. บุญย์ นิลเกษ
๑๓. รศ.บุญรักษ์ ตันเจริญรัตน์
๑๔. รศ.จรรยา รัตนกาล
๑๕. ผศ.ดร. ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ
๑๖. ผศ.ดร. ปัญญา นามสง่า
๑๗. พันเอก ดร. เกื้อ ชัยภูมิ
๑๘. ดร. วรพลวรสุวรรณ์โรจน์
๑๙. ดร. ดอลล่า เสนา
๒๐. ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล
๒๑. ดร.พรหมพิสิฐ พันธุ์จันทร์
๒๒. อาจารย์วัฒน์ กัลยาณพัฒน์กุล

๒๓.นายแพทย์ อุดม วาริชพันธ์

๒๔.อาจารย์เสถียร สระทองให้

๒๕.อาจารย์ภูวเดช สิ้นทับศาล

มีรายละเอียดต่อไปนี

๔.๔.๑ กิจกรรมการสนทนากลุ่มเรื่องแนวคิดและหลักการจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสภาพการณ์ทั่วไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑

รศ.บุญรักษ์ ตัณเจริญรัตน์ กล่าวว่าการสนทนากลุ่มเรื่องแนวคิดและหลักการจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในสภาพการณ์ทั่วไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ “เส้นแบ่ง” พระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่คืออะไร มีหลักการและแนวคิดอะไรบ้างที่ตรงกับและสัมพันธ์กัน เพราะจิตวิทยานั้น เป็นศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์ เป็นศาสตร์แห่งพฤติกรรม จิตวิทยาการให้คำปรึกษา เป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยา ส่วนศาสนาพุทธ เป็นคำสอนเกี่ยวกับเรื่องของศาสนาโดยเฉพาะ แต่ว่า พระพุทธศาสนาก็มีหลักธรรมคำสอนที่ตรงและสอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ คือศาสตร์แห่งพฤติกรรม (จิตวิทยา) เช่น กายกรรม (พฤติกรรมทางกาย) วจกรรม (พฤติกรรมทางวาจา) มโนกรรม (พฤติกรรมทางจิตใจ) เรียกรวมๆ ว่า กาย วาจา และจิตใจ ดังนั้น พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หรือ พุทธวิธีการให้คำปรึกษา ก็คือการให้คำปรึกษาทางด้านกาย วาจา และใจ คำถามก็คือว่าใครคือผู้ให้คำปรึกษา และใครคือผู้รับคำปรึกษา ต้องแยกประเด็นนี้ให้ออก และผู้ให้คำปรึกษาในคัมภีร์ พระไตรปิฎกและอรรถกถา กับผู้ให้คำปรึกษาในยุคปัจจุบันเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร? แต่ที่มั่นใจว่าในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าพระองค์ทำหน้าที่เป็นหมอหรือแพทย์ด้วย คือเป็นหมอรักษาโรคทางใจ ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาก็ต้องมีองค์ความรู้ที่จะให้คำแนะนำตามแบบอย่างที่เราพุทธเจ้าตรัสไว้ กล่าวคือ ธรรมบำบัด และธรรมโอสถ ใช้อย่างไร ใช้อย่างไรจึงจะสามารถสร้างความสุขให้เกิดแก่จิตใจได้^{๕๔} และพระครูสิริรัตนานุวัตร(ทวี ฐานวโร) มองว่า แท้ที่จริงงานวิจัยเรื่องนี้ เป็นงานวิจัยเชิงประยุกต์ เป็นงานวิจัยที่ทันสมัย เพราะเป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาเสนอหลักการและนำศาสตร์ทางด้านจิตวิทยามาประยุกต์ร่วมกันให้เกิดบูรณาการร่วมกัน ดังนั้น คำว่า “บูรณาการ” ก็คือต้องใช้ทั้งพุทธและจิตวิทยาร่วมกันให้เกิดความสมบูรณ์ ขึ้นตอนและกระบวนการขอเสนอในเบื้องต้นนี้มี ๒ ชั้น คือ (๑) ชั้นสร้าง คือสร้างหลักการและทฤษฎีให้ได้ก่อน (๒) ชั้นนำไปใช้ คือการนำไปใช้กับกรณีศึกษา คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนไว้ชุดเรื่องการให้คำปรึกษา เช่นสติปัฏฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๔ ปัญหาคือปัญหากาย (ใช้กายนุสสนาสติปัฏฐานแก้ไข) ปัญหาเวทนาคือความรู้สึก (ใช้เวทนานุสสนาสติปัฏฐานแก้ไข) ปัญหาทางจิตใจ (ใช้จิตตานุสสนาสติปัฏฐานแก้ไข) และปัญหาทางธรรม (ใช้ธัมมานุสสนาสติปัฏฐานแก้ไข) ดังนั้น การแก้ไขปัญหามนุษย์ก็ต้องใช้หลักการและ

^{๕๔}สนทนากลุ่มเฉพาะ รศ.บุญรักษ์ ตัณเจริญรัตน์, คบ.(จิตวิทยาการศึกษา), คม. (การวัดผลและประเมินผล), อดิษฐ์ราชการบ้านญ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ทฤษฎีนี้ไปใช้^{๕๕} ส่วน จรูญ รัตนกาล กล่าวว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เป็นศัพท์ที่เกิดใหม่ เดิม
 แท้ๆ ไม่มี ดังนั้น เมื่อเกิดใหม่ก็คือศาสตร์ใหม่ หรือศาสตร์สมัยใหม่ เมื่อเป็นศาสตร์สมัยใหม่ก็ต้องใช้
 กับศาสตร์อื่นๆ จะนำเฉพาะคำสอนพระพุทธศาสนาเดี่ยวๆ โดดๆ มาใช้ไม่ได้ ศาสตร์สมัยใหม่ที่ต้องใช้
 ร่วมก็คือจิตวิทยา ดังนั้นผู้วิจัยที่ทำความเข้าใจกับวิชาจิตวิทยาให้ท้องแท้ เพราะจิตวิทยาเป็น
 วิทยาศาสตร์ มีการรักษาโรคทางกาย กายบำบัด จิตบำบัด และใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์พิ
 สูงทดลอง จุดเชื่อมต่อตรงนี้ผู้วิจัยต้องระมัดระวัง ถ้าไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นวิชาจิตวิทยาไป จุดเชื่อมต่อ
 ระหว่างพระพุทธศาสนากับจิตวิทยาคืออะไร อยู่ตรงไหน เพราะถ้าสามารถถอดบทเรียนนี้ได้ก็จะได้
 กลายเป็น “หลักการและทฤษฎีพุทธวิธีการให้คำปรึกษา” ในงานวิจัยนี้ทันที^{๕๖}

วรกฤต เกื่อนช้าง เสนอว่า งานวิจัยเรื่องนี้ ต้องมาทบทวนคำศัพท์สำคัญ ๒ คำ คือ คำว่า
 “พุทธวิธี” และคำว่า “พุทธจิตวิทยา” เพราะสองคำนี้ มีนัยยะที่แตกต่างกัน พุทธจิตวิทยา เป็น
 ศาสตร์สาขาหนึ่งในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนพุทธวิธี เป็นเพียงแค่วิธีการเท่านั้น
 ดังนั้น ถ้าจะนำมาใช้ในงานวิจัยนี้ ก็ต้องระมัดระวัง หรือใช้ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ตั้งแต่
 วัตถุประสงค์ ขอบเขต นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ตลอดถึงวรรณกรรมที่
 เกี่ยวข้องในบทต่างๆ ต้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่เช่นนั้นจะเกิดความสับสน^{๕๗}

ส่วน พระอุดมปิฎก ให้ข้อเสนอแนะว่า วิจัยเรื่องนี้ เป็นงานที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก
 เหมาะสมกับยุคสมัย ยิ่งเป็นพระผู้ใหญ่ด้วยแล้วถ้าได้ศึกษาและทำให้ดีก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยและ
 วงการคณะสงฆ์เป็นอย่างมาก เพราะพระสงฆ์ต้องทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษาแก่พุทธบริษัทอยู่แล้ว
 และเป็นบทบาทที่สำคัญมาก ถ้าพระสงฆ์เราขาดองค์ความรู้ในการให้คำปรึกษา ก็จะทำงานลำบาก
 มากขึ้น เพราะพระสงฆ์นอกจากจะเป็นนักรธรรม นักเทศน์ นักสอนแล้ว ก็ต้องเป็นนักจิตวิทยาอีกด้วย
 วิจัยเรื่องนี้อยากให้เห็นหลักการและเนื้อหาในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา เพราะตรงนี้
 คือหัวใจของกระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ถ้าเจาะข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์ได้
 ครบคลุมแล้ว การจะนำศาสตร์ทางจิตวิทยามาผสมผสานบ้าง ก็เป็นเรื่องง่าย ถ้ายังสรุปกระบวนการ
 และขั้นตอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาไม่ได้ ขั้นตอนอื่นๆ ก็ทำได้ยาก และลำบากมากขึ้น อีกประการ
 หนึ่งต้องมีย้อนกลับไปวัดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพราะวัตถุประสงค์จะกลายเป็นเนื้อหาสาระที่
 สำคัญในแต่ละบท ต้องกลับไปทบทวนวรรณกรรมให้ดี เพราะวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องนั่นเองจะ
 กลายเป็นคู่มือหรือหนังสือการให้คำปรึกษาแก่พระสงฆ์ในอนาคตเมื่องานวิจัยนี้สำเร็จแล้ว อีกอย่าง

^{๕๕} สอนทนากลุ่มเฉพาะ พระครูสิริรัตนานูวัตร , รศ.ดร., ป.ธ.๕, พธ. บ.(ภาษาอังกฤษ), พธ.ม.(ปรัชญา),
 Ph.D.(Philosophy), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๕๖} สอนทนากลุ่มเฉพาะ รศ.จรูญ รัตนกาล, น.ธ.เอก, พธ.บ.(ศาสนา), พธ.ม.(ปรัชญา), อดีตข้าราชการ
 บำนาญมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๕๗} สอนทนากลุ่มเฉพาะ รศ.ดร.วรกฤต เกื่อนช้าง, ป.ธ.๙, ศศ.บ.(สังคมศึกษา), ศศ.ม.(สันสกฤต), ป.ร.ด.
 (การบริหารอุดมศึกษา), อาจารย์ประจำบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

หนึ่ง คำนิยามต้องชัดด้วย กล่าวคือ คำว่า “การปรึกษา” “การหารือ” และ “การให้คำปรึกษาแนะนำ” เป็นต้น ผู้วิจัยต้องตอบเจตน์ด้วยว่าคำศัพท์เหล่านี้มีความหมายเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ^{๕๘} พระศรีรัตนมุนี (ขวัญรัก มหาวาโยโม) เสนอแนะว่า วิจัยเรื่องนี้ควรเน้นตัวอย่างจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาให้มากกว่า พระพุทธเจ้าให้คำปรึกษาอย่างไร แก่ใครบ้าง และให้คำปรึกษาอย่างไร เพราะตัวอย่างที่ได้จากคัมภีร์นี้เอง จะกลายเป็นหลักการและวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวพระพุทธศาสนาต่อไป ^{๕๙} ส่วน วัฒนะ กัลยาณพัฒน์กุล เสนอว่า พุทธวิทยากรให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ควรมองใน ๒ มิติ คือ (๑) มิติทางพระพุทธศาสนา (๒) มิติทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ ทางพระพุทธศาสนา มองมาที่หลักการก่อน การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีว่า “มนตฺน” (การปรึกษา หรือคำปรึกษา) หรือ “มนตฺย” (ปรึกษากันแล้ว) แต่ก็ยังมีคำศัพท์อื่นๆ อีกที่ใช้ในฐานะที่ใกล้เคียงกัน คำว่า “พุทธจิตวิทยากรให้คำปรึกษา” ก็คือจิตวิทยากรให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นพระพุทธเจ้าให้คำปรึกษาเอง หรือพระสาวกอื่นๆ ให้คำปรึกษา ก็สงเคราะห์เข้าในความหมายนี้ด้วยกัน ส่วนคำว่า “เชิงบูรณาการ” มองได้ ๒ มุม คือ (๑) บูรณาการคำสอนทางพระพุทธศาสนากับกรณีตัวอย่างในคัมภีร์ เน้นศึกษาเฉพาะในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นหลัก (๒) บูรณาการการให้คำปรึกษาทั้งพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแบบผสมผสาน แล้วนำไปใช้กับกรณีตัวอย่างที่ศึกษาในปัจจุบัน สิ่งสำคัญต้องรู้และเข้าใจหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาอย่างเชี่ยวชาญและนำความรู้ทางจิตวิทยาการประกอบ คำว่า การให้คำปรึกษาคือการช่วยหาแนวทางและเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น ส่วนพุทธจิตวิทยากรให้คำปรึกษาคือเป็นการให้คำปรึกษาและเสนอแนะแนวทางตามหลักธรรมทางใจ ส่วนจิตวิทยากรให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตตามแนววิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ ความสำคัญของพุทธจิตวิทยากรให้คำปรึกษานั้น สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และช่วยให้เกิดสุขทางใจ กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ ช่วยสามารถให้เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา และหาทางออกของปัญหา ตลอดถึงรูปแบบในการให้คำปรึกษา พุทธจิตวิทยากรให้คำปรึกษา ใช้ขั้นตอนและกระบวนการตามแนวอริยสัจ ๔ คือ ปัญหา สาเหตุ ผล และวิธีการ นอกจากนี้ก็ใช้หลักอริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ^{๖๐}

กึ่ง ^{๖๑} ชัยภูมิ เสนอว่า พุทธจิตวิทยากรให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา มิใช่มุ่ง เฉพาะผู้มีปัญหาความทุกข์เท่านั้น ยกตัวอย่างในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่นกรณีพระสารีบุตรไปขอนำแนะนำปรึกษาจากพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องการบัญญัติพระวินัย เพื่อให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่ได้นาน พระ

^{๕๘} สันทนากลุ่มเฉพาะ พระอุดมปิฎก (วิจารณ์ มหาปญฺโญ), ป.๕.๙, พธ.ด.(พระพุทธศาสนา), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดคลองโพธิ์ พระอารามหลวง, เจ้าคณะอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๕๙} สันทนากลุ่มเฉพาะ พระศรีรัตนมุนี (ขวัญรัก มหาวาโยโม), ป.๕.๙, รป.ม., รป.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์), รักษาการเจ้าคณะจังหวัดพิษณุโลก, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร, ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๖๐} สันทนากลุ่มเฉพาะ วัฒนะ กัลยาณพัฒน์กุล, ป.๕.๙, น.บ.(กฎหมาย), กศ.ม.(บริหารการศึกษ), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

พุทธองค์ทรงให้คำแนะนำไปว่า ให้เอาไว้ก่อนยังไม่ถึงเวลาที่จะบัญญัติในตอนนี อีกกรณีศึกษาหนึ่ง เรื่องการถวายผ้าอาบน้ำฝน ที่นางวิสาขาไปขอพร และขอคำปรึกษาว่า มูลเหตุในสมัยก่อนนั้นพระสงฆ์ที่มีเพียงสบงผืนเดียวจะอาบน้ำฝนจำเป็นต้องเปลือยกายทำให้ดูไม่งามและเหมือนนักบวชนอกศาสนา นางวิสาขามหาอุบาสิกาจึงคิดถวาย “ผ้าวัสสิกสาฎก” หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า ผ้าอาบน้ำฝน เพื่อให้พระสงฆ์ได้ผลัดเปลี่ยนกับผ้าสบงปกติ เมื่อนางวิสาขาทูลขอ พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้พระสงฆ์รับผ้าอาบน้ำฝนได้ (วัสสิกสาฎก/อุทกสาติก) จนเป็นประเพณีทำบุญสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันพระวินัยพระพุทธเจ้าได้ทรงวางกรอบเวลาในการแสวงหาผ้าอาบน้ำฝนไว้ด้วย หากพระสงฆ์แสวงหาผ้าอาบน้ำฝนมาได้ภายนอกกำหนดเวลาดังกล่าวจะต้องอาบัติ โดยพระพุทธเจ้ายังได้ทรงวางกรอบเวลาในการแสวงหาผ้าอาบน้ำฝนไว้ว่า หากพระสงฆ์แสวงหาผ้าอาบน้ำฝนมาใช้ได้ภายนอกกำหนดเวลาดังกล่าว จะต้องอาบัตินิสัคคียปาจิตตีย์ กล่าวคือทรงวางกรอบเวลาหรือเขตกาลไว้ ๓ เขตกาลคือ เขตแสวงหา เขตนุ่งห่ม และเขตอธิษฐาน อีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการขอทำสังคายนา การรวบรวมคำสอนของพระพุทธศาสนาเริ่มมีขึ้นเมื่อครั้งที่นิครนถนาฎบุตร ศาสดาของศาสนาเซนสิ้นชีวิตลง และสาวกของท่านไม่ได้เก็บรวบรวมคำสอนไว้ ทำให้เหล่าผู้นับถือศาสนาเซนจึงเกิดการแตกแยกและถกเถียงกันว่าแท้จริงแล้วศาสดาของตนสอนไว้เช่นไร พระจุนทเถระทราบเรื่องจึงนำความขึ้นกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์จึงได้ตรัสแนะนำให้พระสงฆ์ทั้งปวงร่วมกันทำสังคายนาเพื่อรักษาคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไปเมื่อพระสารีบุตรทราบถึงเรื่องราวปัญหาของศาสนาเซน ก็ได้แสดงวิธีสังคายนาไว้เป็นตัวอย่างต่อหน้าที่ประชุมคณะสงฆ์ โดยรวบรวมข้อธรรมต่างๆ ให้อยู่ตามลำดับหมวด ตั้งแต่หมวดหนึ่ง ไปจนถึงหมวดสิบ เมื่อพระสารีบุตรแสดงธรรมจบแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงประทานสาธุการแก่หลักธรรมที่พระสารีบุตรแสดงไว้ทั้งนี้ในสมัยพุทธกาลยังไม่มีกรรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นพระไตรปิฎก แต่ก็มีคำเรียกพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า พรหมจริยหรือพรหมจรรย์ และธมมวินย หรือธรรมวินย จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแนะนำ มิใช่เป็นการให้คำปรึกษาเฉพาะผู้มีทุกข์เท่านั้น แต่ในทางพระพุทธศาสนาให้คำปรึกษาเพื่อความมั่นคง และความเจริญก้าวหน้าก็มี ดังที่กล่าวมานี้^{๖๑}

ส่วน *วรพลวรสุวรรณโรจน์* เสนอว่า เมื่อดูภาพรวมแล้ว คิดว่าวิจัยเรื่องนี้มีข้อสังเกตเรื่องการใช้ศัพท์ เช่นคำว่า “พุทธวิธี” กับ “พุทธจิตวิทยา” ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกใช้ศัพท์เฉพาะที่ต้นได้ยาก และที่สำคัญต้องบอกให้ได้ว่า สองศัพท์นี้เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร และคำว่าบูรณาการ ใช้การบูรณาการแบบไหน บูรณาการอย่างไร เพราะสิ่งสำคัญก็คือเมื่อทำการบูรณาการแล้ว ก็จะกลายเป็นหลักการและทฤษฎีของงานวิจัยนี้ ส่วนเนื้อหาภายในเล่มคิดว่า สมบูรณ์ตามที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้ามา จะมีก็เพียงว่าการจัดหมวดหมู่ให้เป็นระบบเท่านั้น^{๖๒} ดอนลาร์ เสนา เสนอว่าวิจัยเรื่องนี้

^{๖๑} สทนากลุ่มเฉพาะ ผศ.(พิเศษ) พันเอก ดร.เกื้อ ชัยภูมิ, ป.ธ.๙, B.A., M.A.(Ancient Indian & Asai Studies), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๖๒} สทนากลุ่มเฉพาะ ดร. วรพลวรสุวรรณโรจน์, ป.ธ.๕, คบ., กศ.ม.(เทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา), รป.ม.(นโยบายสาธารณะ), พธ.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์) , ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ และอาจารย์ประจำหลักสูตร

เบื้องต้นต้องกำหนดก่อนว่าเป็นวิจัยประเภทไหน เป็นวิจัยเชิงเอกสาร หรือวิจัยเชิงคุณภาพ เพราะถ้าบอกรูปแบบของวิจัยยังไม่ได้ ก็จะทำให้การทำงานวิจัยยากมากขึ้น และวิจัยผิดรูปแบบไป ถ้ามองในฐานะทำงานอยู่ในสายทางสังคมศาสตร์ วิธีดำเนินการวิจัยเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ต้องดำเนินให้เป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัย ๑-๒-๓-๔ แม้กระทั่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยก็ต้องผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิด้วย ดังนั้น จะเห็นได้ว่างานวิจัยเรื่องนี้เป็นแนวสังคมศาสตร์ ที่บูรณาการกับหลักคำสอนพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อทำสำเร็จแล้วก็นำไปใช้กับสังคมโดยเฉพาะกรณีตัวอย่าง ดังนั้นการจัดหมวดหมู่กรณีตัวอย่างจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจะกลายเป็นต้นแบบของงานวิจัยอื่นๆ ต่อไป^{๖๓}

สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล เสนอว่า ควรทบทวนวัตถุประสงค์ของงานวิจัยให้ดี เพราะวัตถุประสงค์กับชื่อเรื่องดูเหมือนว่าจะขัดแย้งกัน ถ้าสองอย่างนี้ขัดแย้งกันก็จะไม่ได้คำตอบที่ตรงประเด็นในการวิจัย เช่น (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (๒) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ถ้าเรียงลำดับจับประเด็นอย่างนี้จะดูเหมาะสมกว่าหรือไม่ แต่ทั้งนี้อยู่ที่คณะกรรมการผู้สอบคณิศรอีกครั้ง^{๖๔} และนายแพทย์ อุดม วาริชธนันท์ ได้ให้ข้อเสนอว่า จิตวิทยาการให้คำปรึกษา เป็นวิชาการทางวิทยาศาสตร์ในทางการแพทย์ก็จะมีนักจิตแพทย์ ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาโดยเฉพาะ ทำหน้าที่รักษาทั้งโรคทางกายและทางใจไปพร้อมกัน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติงานจิตแพทย์(Psychiatrist) ได้แก่งานที่ทำหน้าที่วินิจฉัยโรค สันยา และให้การรักษาความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ทำการวิจัยปัญหาทางแพทย์และปฏิบัติงานที่ต้องใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ รวมถึงการตรวจร่างกาย การวินิจฉัยโรค การสันยา รักษาอาการผิดปกติต่างๆ อาจทำงานเฉพาะการให้คำแนะนำและรักษาทางยา ตรวจค้นโรคและความผิดปกติต่างๆ ของมนุษย์ เพื่อให้ทราบลักษณะ แก่นแท้ของสมมุติฐาน อาการ ผลของโรค และความผิดปกติสำหรับช่วยกำหนดวิธีการรักษา ฯ ลักษณะของงานที่ทำ ๑. ตรวจร่างกาย วินิจฉัยอาการทางจิต สันยา รักษาอาการผิดปกติของผู้ป่วย โดยการใช้เครื่องมือทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ วิเคราะห์ และแปลผลการทดสอบ ๒. ตรวจผู้ป่วยและตรวจหรือส่งตรวจทางเอ็กซเรย์หรือการทดสอบพิเศษ ถ้าต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม ๓. พิจารณาผลการตรวจและผลการทดสอบ ปรึกษาแพทย์เฉพาะทางหรือแพทย์อื่นตามความ จำเป็นและวินิจฉัยความผิดปกติ ๔. บำบัดรักษาอาการความผิดปกติทางจิตโดยสันยา หรือการรักษาอย่างอื่นและแนะนำผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยในเรื่องการปฏิบัติตนที่จำเป็นสำหรับรักษาตนให้พ้นจากการป่วยไข้ ๕. เก็บรักษาบันทึกเกี่ยวกับผู้ป่วยที่ได้ตรวจโรคที่เป็น

สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๖๓} สุนทนากลุ่มเฉพาะ ดร.ดอนลาร์ เสนา , ป.ธ.๗, พธ.บ.(บริหารรัฐกิจ) , ศศ.ม.(นโยบายและการวางแผน), พธ.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์) , ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาลัย และอาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๖๔} ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล , พธ.บ.(สังคมวิทยา) , M.A.(Philosophy) , พ.ธ.ด. (พระพุทธศาสนา) , อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

และการรักษาที่ได้ให้หรือสั่ง และ ๖. อาจารย์ผัดขอบและสั่งงานสำหรับพยาบาลในโรงพยาบาลหรือสถาบันอื่น จากที่กล่าวนี้เป็นวิธีการและขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ส่วนอีกคำหนึ่งที่น่าสนใจมากคือ จิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจกับปัญหาของตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor) มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจนที่สุด นักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่เข้าไปบงการ แนะนำ หรือ แทรกแซง ผู้รับบริการ แต่ละช่วยให้สามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง ผู้เข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะได้รับประโยชน์ ในแง่ของการเกิดความเข้าใจในตนเอง และสามารถวางแผนทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพได้อย่างเต็มที่ ในการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ขยายทัศนคติ มองโลก และชีวิตก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี ผู้สำเร็จหลักสูตรนี้จะออกไปประกอบอาชีพ เช่น (๑) ครู อาจารย์ในสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน (๒) นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ปฏิบัติงาน และให้บริการทางวิชาการ (๓) นักจิตวิทยาการปรึกษาในสถาบันการศึกษาหน่วยงานทางสุขภาพจิต องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน และ (๔) บุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ที่ทำหน้าที่ด้านการช่วยเหลือ ป้องกัน แก้ไขปัญหา และพัฒนาคน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการจึงน่าจะอยู่ในหมวดหมู่ที่ ๒ คือกลุ่มจิตวิทยาการให้คำปรึกษานั้นเอง ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง และสามารถวางแผนได้อย่างเหมาะสม โดยนำธรรมะมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ให้คลายจากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การไปไหว้พระในสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น เพราะกระบวนการของธรรมะนี้เองจะช่วยให้ระงับทุกข์คลายทุกข์ลงได้ คำว่าบูรณาการก็น่าจะกระบวนการจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาสผสมผสานกับหลักพุทธธรรมให้เหมาะสมกับแต่ละกรณีศึกษา^{๖๕}

๔.๔.๒ กิจกรรมการสนทนากลุ่ม เรื่องวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒

การให้คำปรึกษาเป็นเรื่องทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งทางการแพทย์ ผู้ที่จะทำหน้าที่ตรงนี้จะต้องมีความรู้คือปริญญาบัตร และได้รับวิชาชีพเป็นการ เฉพาะ จึงจะสามารถประกอบอาชีพนี้ได้ แต่เมื่อมีการนำมาใช้ทางศาสนา ก็ต้องมีการประยุกต์ หรือบูรณาการทั้ง ๒ ศาสตร์เข้าด้วยกันอย่างลงตัวถ้าอย่างนั้นก็ไม่เรียกว่าพุทธจิตวิทยาการปรึกษา ยกตัวอย่างเช่นเรื่องหลักการว่าด้วยคุณสมบัติผู้ให้คำปรึกษา (๑) ทักษะด้านการถาม -การตอบ (๒) ทักษะด้านการฟัง (๓)

^{๖๕} สนทนากลุ่มเฉพาะ นายแพทย์ อุดมวาริชทนนท์ , แพทย์ศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล , ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรัตนเวช พิษณุโลก และ นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลกรุงเทพ พิษณุโลก, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ทักษะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษาตามหลักจิตวิทยา เนื่องจากการให้คำปรึกษา แนะนำ มีขอบข่าย กว้างขวาง ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องรู้หลักการและเทคนิคในการให้คำปรึกษา ระเบียบ ข้อบังคับ ขั้นตอนการปฏิบัติงานเกี่ยวกับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ การร้องทุกข์ การอุทธรณ์ ความรู้เกี่ยวกับ ธรรมชาติของคน ความต้องการของคน พฤติกรรมศาสตร์ แรงจูงใจ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้สามารถ นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ขอคำปรึกษาได้ (๔) ด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relation) ตามแนวความคิดของมนุษยสัมพันธ์ เน้นในเรื่องความสำคัญของคน ไม่ว่าผู้นั้น จะเป็นใคร และเห็นว่าการเข้าใจคนจะช่วยให้การบริหารงานสำเร็จไปกว่าครึ่งหนึ่ง ดังนั้นผู้ให้ คำปรึกษาจะต้องมีมนุษยสัมพันธ์ เพราะเป็นงานที่ต้องติดต่อกับคนเช่นผู้บริหาร ผู้ใต้บังคับบัญชา รวมทั้งบุคลากรอื่นๆ ในหน่วยงาน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ขอคำปรึกษาช่วยให้การให้ คำปรึกษาเกิดความร่วมมือในการหาหนทางในการแก้ปัญหาด้วยกัน (๕) ด้านจริยธรรม (Ethics) ผู้ให้ คำปรึกษาแนะนำต้องรับรู้ปัญหาต่างๆ ของบุคคลอื่นเป็นจำนวนมาก ซึ่งในการปฏิบัติงานผู้ให้ คำปรึกษาแนะนำจำเป็นต้องรักษาความลับของผู้ขอคำปรึกษา และการให้คำปรึกษาที่ต้องตั้งอยู่บน พื้นฐานของหลักวิชาการไม่นำเรื่องส่วนตัวมาเกี่ยวข้อง ต้องวางตัวเป็นกลางอยู่บนหลักการและเหตุผล โดยมีจรรยาบรรณทางวิชาชีพ การปฏิบัติอย่างยุติธรรมโดยทั่วหน้ากันไม่ว่าผู้ขอคำปรึกษาจะเป็นใคร มีพฤติกรรมเช่นไร ซึ่งจะทำให้ผู้ขอคำปรึกษารู้สึกปลอดภัยและเต็มใจเปิดเผยข้อมูลสำคัญ ๆ แก่ผู้ให้ คำปรึกษาประเด็นข้อสุดท้ายนี้แหละที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับศาสนา จึงเรียกว่าจิตวิทยาศาสนา บ้าง หรือ อย่างงานวิจัยนี้เรียกว่าพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บ้าง ดังนี้^{๖๖}

พระมหาปณิธาน สุเมโธ นำเสนอกรณีตัวอย่าง หลักการและแนวคิดพุทธจิตวิทยาการ ให้คำปรึกษาในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาโดยยกกรณีตัวอย่างการให้คำปรึกษาผู้ป่วยที่ต้องการฟังสวดสติ ปักฐาน ๔ โดยยกเรื่องธัมมิกอุบาสก ความมีว่า พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรง ประราธธัมมิกอุบาสก ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า “อิธโมทติ เปจฺจโมทติ ” เป็นต้น มีเรื่องโดยย่อว่า ได้มี อุบาสกผู้ปฏิบัติธรรมประมาณ ๕๐๐ คน บรรดาอุบาสกเหล่านั้น คนหนึ่งๆ มีอุบาสกเป็นบริวารคนละ ๕๐๐ อุบาสกที่เป็นหัวหน้าแห่งอุบาสกเหล่านั้นมีบุตร ๗ คน ธิดา ๗ คน บรรดาบุตรและธิดาเหล่านั้น คนหนึ่งๆ ได้มีสลาทกยาคุ สลาทกัต ปักชิกกัต สังฆกัต อุโปสถิกกัต อาคันตุกกัต วัสสาวาสิกกัต อย่าง ละที่ ชนแม่เหล่านั้น ได้เป็นผู้ชื่อว่า อนุชาตบุตรด้วยกันทั้งหมดทีเดียวเป็นอันว่าสลาทกยาคุเป็นต้น ๑ ที่ คือของบุตร ๑๔ คน ของภรรยาหนึ่ง ของอุบาสกหนึ่ง ย่อมเป็นไปด้วยประการฉะนี้ เขาพร้อมทั้งบุตร และภรรยา ได้เป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรม มีความยินดีในอันจำแนกทาน ด้วยประการฉะนี้ ต่อมาใน กาลอื่น โรคเกิดขึ้นแก่เขา อายุสังขารเสื่อมรอบแล้วเขาใคร่จะสดับธรรมจึงส่งคนไปสู่สำนักพระศาสดา ด้วยกราบทูลว่า “ขอพระองค์ได้โปรดส่งภิกษุ ๘ รูปหรือ ๑๖ รูป ประทานแก่ข้าพระองค์เถิด ” พระ ศาสดาทรงส่งภิกษุทั้งหลายไปภิกษุเหล่านั้นไปแล้วนั่งบนอาสนะที่ตบแต่งไว้ ล้อมเตียงของเขา อันเขา กล่าววว่า “ท่านผู้เจริญ การเห็นพระผู้เป็นเจ้าของทั้งหลาย จักเป็นของอันกระผมได้โดยยาก , กระผมเป็นผู้ ทุพพลภาพ, ขอพระผู้เป็นเจ้าของทั้งหลาย จงสาธยายพระสูตรๆ หนึ่ง โปรดกระผมเถิด ” จึงถามว่า “ท่าน

^{๖๖}สนทนากลุ่มเฉพาะ ดร.พรหมพิสิฐ พันธจันทร์ , ป.ธ.๘, พธ.บ.(ภาษาอังกฤษ), อม.(จริยศาสตร์), P.h.D.(Philosophy), อาจารย์ประจำภาควิชาคหศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ประสงค์จะฟังสูตรไหน หละอุบาสก” เมื่อเขาเรียนว่า “สติปัฏฐานสูตรที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ไม่ทรงละแล้ว”, จึงเริ่มสวดพระสูตรว่า “เอกายโน อโยภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา ” เป็นต้น ขณะนั้นรถ ๖ คันประดับด้วยอสังการทุกอย่าง เทียมด้วยม้าสินธพพันธุ์ใหญ่ประมาณได้ ๑๕๐ โยชน์ มาจากเทวโลก ๖ ชั้น เทวดายืนอยู่บนรถเหล่านั้น ต่างก็เชื่อเชิญว่า “ข้าพเจ้าจักนำไปยังเทวโลกของข้าพเจ้า , ข้าพเจ้าจักนำไปยังเทวโลกของข้าพเจ้า , ท่านผู้เจริญของจงเกิดในที่นี้ เพื่อความยินดีในเทวโลกของข้าพเจ้า เหมือนคนทำลายภาชนะดินแล้วถือเอาภาชนะทองคำ ” อุบาสกไม่ปรารถนาจะให้เป็นอันตรายแก่การฟังธรรม จึงกล่าวว่า “ท่านทั้งหลาย จงรอก่อน จงรอก่อน” ฯลฯ จากที่ยกตัวอย่างมานี้สรุปได้ว่าเรื่องภิกษุที่ไปสวดมนต์ให้ธัมมิกอุบาสกฟัง สงสัยว่าทำไมในขณะที่สวดสติปัฏฐานอยู่นั้น จึงบอกให้หยุดสวด ไม่อยากฟัง ทั้งที่ตนเองบอกให้ไปนิมนต์พระมาสวด พระพุทธองค์ก็ได้ให้คำแนะนำไปว่า ธัมมิกอุบาสกพูดกับเทวดาที่รับราชรถมารับ โดยบอกให้เทวดารอไปก่อน เพราะตนเองกำลังฟังพระสวดสติปัฏฐานสืออยู่ เมื่อสิ้นสุดการสนทนา ภิกษุทั้งหลาย ก็สงสัยอีกว่า แล้วธัมมิกอุบาสกไปเกิดที่ไหน จึงได้ถามพระพุทธองค์ๆ ก็พยากรณ์ว่า เกิด ณ ภพดุสิต และสุดท้ายพระองค์ก็ได้ให้คำปรึกษาไปว่า ไม่ว่าจะเป็คนคลุ่ห้ส่หรือบรพชิต ถ้าเป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว ย่อมมีความบันเทิงใจในทุกสถานที่

จากที่พูดมาสรุปได้ว่า พุทธวิธีการปรึกษาในเรื่องนี้ คือ (๑) ขั้นรับฟังปัญหา คือความต้องการของผู้ป่วย ที่มีความต้องการไปสวรรค์จึงนึกอยากฟังพระสวดพุทธมนต์ในวาระสุดท้าย (๒) ขั้นสำรวจปัญหา คือบรรดาญาติ ๆ ทำตามที่ต้องการ โดยนิมนต์พระสงฆ์จำนวน ๘ หรือ ๑๖ รูปไปสวดพุทธมนต์คือสติปัฏฐาน ๔ ให้ฟัง (๓) ขั้นยุติปัญหาคือเมื่อธัมมิกอุบาสกได้ฟังธรรมแล้วมีความสบายใจ คลายทุกข์ จิตเป็นสมาธิ และได้พยากรณ์จากพระพุทธเจ้าว่าไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต^{๖๗}

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ^{๖๘} ได้กล่าวอธิบายไว้ดังนี้ว่า คำว่า “พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” เป็นคำศัพท์เฉพาะในพระพุทธศาสนา คือ “พุทธ+จิต+วิทยา+การให้คำปรึกษา” โดยเฉพาะคำว่า “พุทธจิตวิทยา” เป็นคำใหม่ที่บัญญัติขึ้นมาใช้ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ที่เปิดหลักสูตรสาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ระดับปริญญาตรี เป็นต้นมาถึงปัจจุบัน ดังนั้น เมื่อเป็นคำศัพท์เฉพาะ ก็ต้องมีความหมายเฉพาะ กล่าวคือพุทธะ แปลว่าพระพุทธเจ้าหรือพระพุทธศาสนา คำว่าจิตวิทยา แปลว่า “ศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรม (behavior) และกระบวนการทางจิต (mental processe)” ตามคำจำกัดความนี้ จิตวิทยาจึงเป็นการศึกษาทั้งการกระทำที่แสดงออกมาให้สังเกตได้และความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และแรงจูงใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นด้วยวิธีเชิงวิทยาศาสตร์ เมื่อรวมกับคำว่า “การปรึกษา” จึงมีความหมายว่า จิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ซึ่งเป็นกระบวนการ

^{๖๗} สนทนากลุ่มเฉพาะ พระมหาปณิธาน สุเมธ , ป.ธ.๗, พธ.บ.(ปรัชญา, ภาษาอังกฤษ) , กศ.ม.(บริหารการศึกษา), ศน.ม.(พระพุทธศาสนา-ปรัชญา), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๖๘} ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, ป.ธ.๘, พธ.บ.(พุทธจิตวิทยา), กศ.ม.(บริหารการศึกษา), Ph.D.(Buddhist Studies), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ที่มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจกับปัญหาของตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยนักจิตวิทยาการศึกษา (Counselor) มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจนที่สุด นักจิตวิทยาการศึกษาจะไม่เข้าไปบงการ แนะนำ หรือแทรกแซง ผู้รับบริการ แต่ช่วยให้เค้าสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นเมื่อกล่าวโดยสรุปตามรูปศัพท์แล้ว คำว่าพุทธจิตวิทยา แปลว่าจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา หรือจิตวิทยาเชิงพุทธ ส่วนการศึกษาที่นั่น ก็คือการศึกษา การสนทนา การให้ข้อเสนอแนะ หรือแม้กระทั่งการรับฟังข้อคิดความเห็นซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

วัฒนธรรม กัลยาพัฒนากุล ให้ข้อเสนอว่าพุทธจิตวิทยาการศึกษา แปลงง่าย ๆ ตรงตัวก็คือการศึกษาเชิงจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา อันเป็นเรื่องของแนวคิดหลักการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ตลอดถึงหนังสือ ตำราต่างๆ ที่เกี่ยวข้องคำศัพท์บาลีที่ตรงและสัมพันธ์กับคำว่า *ปริกษา* ก็คือการศึกษา (สากัจฉา/มนตนิ) บ้าง การรับฟังปัญหา (กถสมุญฺหฐาเปสุ) บ้าง การแนะนำ (กเถติ) บ้าง การพูดให้กำลังใจ (อุปนิสินนถา) บ้าง การเทศนา (เทศนา / เทเสติ) บ้าง ดังนั้นเป็นต้น การศึกษาเชิงพุทธจึงเป็นการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งประกอบไปด้วย มีผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา หลักธรรมในการให้คำปรึกษา คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา และผลของการให้คำปรึกษา^{๖๙} ส่วน *พระอุดมปิฎก* เสนอว่าพุทธจิตวิทยาการศึกษา หรือพุทธจิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษาก็คือการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ไม่ใช่จะเป็นพระพุทธเจ้าให้คำปรึกษา ก็ดี พระสาวกให้คำปรึกษา ก็ดี ร่วมเรียกว่า การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น^{๗๐}

๔.๔.๓ กิจกรรมการสนทนากลุ่ม เรื่องการใช้พุทธจิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓

ปัญหา นามสง่า เสนอว่า การใช้พุทธจิตวิทยาการศึกษาให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ เป็นการผสมผสานหลักจิตวิทยากับหลักพระพุทธศาสนาในเชิงบูรณาการ ในงานวิจัยเล่มนี้เข้าใจว่า ผู้วิจัยทำเพื่อตอบโจทย์วัตถุประสงค์ที่เน้นตัวอย่างในคัมภีร์และกรณีตัวอย่างในสถานการณ์ปัจจุบัน ดังนั้น สิ่งสำคัญคือเมื่อได้โจทย์ที่เป็นกรณีตัวอย่างแล้ว จะสร้างกระบวนการและขั้นตอนอย่างไร ขอเสนอกระบวนการแก้ปัญหาโดยภาพรวมตามแนววิจัย ๔ ซึ่งเป็นกระบวนการแก้ปัญหาแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย (๑) ผลของปัญหาที่เกิดขึ้น มีปัญหาอะไรบ้าง (๒) สาเหตุของปัญหาเกิดมาจากอะไร เกิดมาจากไหน (๓) จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร (๔) วิธีแก้ไขปัญหาคือใช้กระบวนการและขั้นตอนใด^{๗๑}

^{๖๙} ดร.วัฒนธรรม กัลยาพัฒนากุล , ป.ธ.๙, กศ.ม.(บริหารการศึกษา), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๗๐} สนทนากลุ่มเฉพาะพระอุดมปิฎก (วิจารณ์ ญาณสมปนโน ป.ธ.๙, ดร.), ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๗๑} สนทนากลุ่มเฉพาะผศ.ดร. ปัญญา นามสง่า , ป.ธ. ๔, พธ.บ.(ศาสนา), M.A.(Philosophy), พธ.ด.(พระพุทธศาสนา), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ส่วนพระอูถมปิฎก เสนอว่าประเด็นที่ว่าพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ในเบื้องต้นต้องตอบโจทย์ปัญหาข้อนี้ก่อนว่า “เชิงบูรณาการ” คือบูรณาการอะไร บูรณาการอย่างไร ในทัศนะส่วนตัวมองว่า “การบูรณาการ” ก็คือการนำเอาศาสตร์ทางพุทธศาสนาบูรณาการกับศาสตร์ทางจิตวิทยา เป็นการผสมผสานกันของทั้งสองศาสตร์แล้วนำมาใช้ในงานวิจัยนี้ เช่นการให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาทางจิตใจก็คือพุทธวิธีการให้คำปรึกษาแก่ผู้ประสบทุกข์ทางด้านจิตใจ มีทุกข์เพราะกิเลส ทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้นศาสตร์ทางพุทธว่าอย่างไร ศาสตร์ทางจิตวิทยาว่าอย่างไร ในแต่ละกรณี แล้วนำมาใช้แบบบูรณาการอย่างเป็นรูปแบบและกระบวนการที่ผสมกลมกลืนกัน^{๗๒} และให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการ เป็นการนำกระบวนการทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาใช้ และนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ ในฐานะเป็นเครื่องมือ เรียกว่าง่ายๆ ว่าเครื่องมือการวิจัยก็คือหลักพุทธธรรมนั่นเอง ถ้าจะตอบตรงๆ หลักธรรมข้อไหน ตอบไม่ได้ทีเดียว เพราะปัญหาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่นคนที่ถูกกามราคะครอบงำจะให้คำปรึกษาอย่างไร ก่อนที่จะให้คำปรึกษาแก่ต้องไปศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมในคัมภีร์ก่อนว่า พระพุทธเจ้าหรือพระสาวกท่านเคยให้คำแนะนำให้คำปรึกษาไว้อย่างไร ขั้นที่ ๑ ต้องวิเคราะห์ปัญหาเสียก่อน ขั้นที่ ๒ ต้องวิเคราะห์จิตผู้รับคำปรึกษาให้ดูว่าเป็นจิตประเภทไหน จะใช้หลักธรรมอะไรแก้ประเภทใดจิต ขั้นที่ ๓ วิธีการให้คำปรึกษาจะพูดคุย สนทนา แนะนำ หรือเทศนา ก็ให้ดูความเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ขั้นที่ ๔ การปล่อยให้ปัญหานั้นๆ เป็นอิสระในตนเอง เราจะบังคับไม่ได้ ต้องให้ผู้มาปรึกษาตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สอนกรณีศึกษาอื่นๆ ก็ดูเป็นกรณีๆ ไป แต่ปัญหาไม่เหมือนกัน^{๗๓}

ส่วน เสถียร สระทองให้ เสนอว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ เป็นการบูรณาการทั้ง ๒ ส่วน คือ นำเอาคำสอนในพระพุทธศาสนาแลกรณีศึกษาที่ปรากฏในคัมภีร์เป็นตัวตั้ง แล้วนำวิชาจิตวิทยามาประยุกต์ร่วมในแบบผสมผสานกัน วิเคราะห์ สังเคราะห์โดยยกกรณีศึกษาขึ้นมาเมื่อสิ้นสุดแต่ละกรณีแล้วก็สรุปเป็นทฤษฎีหรือกระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาซึ่งในแต่ละเรื่องอาจจะมีประเด็นปัญหาและขั้นตอนไม่เหมือนกัน เพราะปัญหาและวิธีการให้คำปรึกษาไม่เหมือนกัน บางตัวอย่างให้วิธีการปัญหาแบบอริยสัจ ๔ บางปัญหาใช้วิธีแก้ปัญหาแบบโยนิโสมนสิการ เป็นต้น^{๗๔}

๖ บุญรัก ตันเจริญรัตน์ เสนอว่าพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหา ดังนี้^{๗๕} ประการที่ ๑ ใช้โมเดลแบบอริยสัจ ๔ ตามหลักพุทธวิธี ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุ) นิโรธ (วิธีการแก้ไข) มรรค (นำวิธีการแก้ปัญหาไปปฏิบัติ) ประการที่ ๒ ใช้โมเดลอริยสัจ ๔ นี้แก้ปัญหาทุกกรณีที่ศึกษาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ก็จะได้โมเดลในการให้คำปรึกษาแต่ละกรณีที่เป็นปฏิกายย่อย โดยแยกเป็น กรณีศึกษาปัญหาทางกาย (โรคต่างๆ) กรณีศึกษาปัญหาทางใจ (ทุกข์ ซึมเศร้า เครียด คิดฆ่าตัวตาย) กรณีศึกษา

^{๗๒} สอนทนากลุ่มเฉพาะพระอูถมปิฎก (วิจารณ์ ญาณสมปนโน ป.ธ.๙, ดร.), ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๗๓} สอนทนากลุ่มเฉพาะ รศ.ดร. บุญย นิลเกษ , ป.ธ. ๖, พธ.บ.(ปรัชญา), M.A., Ph.D.(Philosophy), ข้าราชการบำนาญมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๗๔} สอนทนากลุ่มเฉพาะ เสถียร สระทองให้, น.ธ.เอก, พธ.บ.(พระพุทธศาสนา), พธ.ม(พระพุทธศาสนา), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๗๕} สอนทนากลุ่มเฉพาะ รศ.บุญรักษ์ ตันเจริญรัตน์, คบ.(จิตวิทยาการศึกษา), คม.(การวัดผลและประเมินผล), อดีตข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ปัญหาทางทางสังคม (ถ้ามี) ประการที่ ๓ ทำการสังเคราะห์โมเดลที่ ๑ กรณีปัญหาทางกาย เพื่อนำมาสรุปเพื่อใช้แก้ปัญหาในงานวิจัยกับสถานการณ์ปัจจุบัน, ทำการสรุปโมเดลที่ ๒ กรณีปัญหาทางใจ เพื่อสรุปออกมาเป็นโมเดลของผู้วิจัย เพื่อใช้ในการทดลองตามวัตถุประสงค์งานวิจัย และทำการสรุปโมเดลกรณีการแก้ปัญหาทางปัญญาในคัมภีร์ก่อน แล้วนำมาทดลองใช้กับงานวิจัยขั้นตอนแต่ละขั้นตอนเป็นอย่างไร คือก่อนเข้ารับรักษา ระหว่างเข้ารับรักษา และออกจากสถานบำบัดจนถึงผลที่เกิดคือการเข้าอยู่ร่วมกันในสังคมและตัดสิ้นใจได้ด้วยตนเอง ฯ

สุทธิชัย ยังสุข ให้ทรงทราบว่าพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เป็นศัพท์ใหม่ที่บัญญัติขึ้นมาใช้ไม่กี่ปีนี่เอง (ปี พ.ศ. ๒๕๔๐) ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่มหาวิทยาลัยระฐานะเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ ดังนั้นคำศัพท์นี้ยิ่งใหม่มากแม้จะผ่านมาหลายแล้วก็ตาม เข้าใจว่าศาสตร์นี้พยายามจะค้นหาคำตอบเกี่ยวกับจิตและพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักใหญ่ ก็คือว่าก่อนที่จะไปบอกวาจิตวิทยา มีหลักการให้คำปรึกษาอย่างไร มีวิธีการอย่างไร ศาสตร์ทางจิตวิทยาเขาตกผลึกแล้วในเรื่องนี้ มีจิตแพทย์ และมีนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ซึ่งถือว่าเป็นวิชาชีพไปแล้ว ดังนั้นสรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาของเรามีศาสตร์ในลักษณะนี้ใหม่ ถ้ามี มีแนวคิด หลักการ วิธีการ ขั้นตอน กระบวนการ เครื่องมือ และจุดมุ่งหมาย เหมือนกัน หรือเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันและกันแค่ไหน อย่างไร ถ้ามีในสิ่งที่กล่าวมาถึงจะไม่ครบทั้งหมดทุกข้อ ก็ให้ถือว่าบูรณาการ หรือยืมกันใช้ได้ในการศึกษาที่จริงพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีที่หลากหลายมากในการสอนคนในทรงศนะพระพุทธศาสนา มีเทศน์ บรรยาย พูดคุย สนทนา แนะนำ หรือให้คำปรึกษา เป็นต้น ดังนั้น เพื่อให้เห็นตัวอย่างที่ชัดเจน การที่ผู้วิจัยได้ยกรณศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกมานั้นเป็นการถูกต้องแล้ว มิใช่ไปยกตัวอย่างปัจจุบันเพียงอย่างเดียว มิฉะนั้นก็จะเป็นวิชาจิตวิทยาไป แต่นี่เป็นพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการ สิ่งที่ยากเห็นงานวิจัยนี้ คือแนวคิด หลักการ ขั้นตอน เครื่องมือ และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา เมื่อถอดรหัสจากงานวิจัยแล้วต้องตอบให้ได้ว่าเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ^{๗๖} ส่วนพรหมพิสิฐ พันธุ์จันทร์ เสนอแนะว่างานวิจัยเรื่องนี้ ควรจัดหมวดหมู่ของปัญหาในการให้คำปรึกษา ทั้งตัวอย่างในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และตัวอย่างกรณีศึกษาในสถานการณ์ปัจจุบัน ควรเป็นกรณีศึกษาที่ใกล้เคียงกัน เพื่อให้เห็นภาพการทำงานวิจัยที่ชัดเจน ควรแบ่งปัญหาออกให้ชัดโดยการจัดเป็นหมวดหมู่ เช่น (๑) การให้คำปรึกษาทางด้านการใช้ชีวิต (๒) ปัญหาด้านการงาน (๓) ปัญหาด้านความรัก (๔) การให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพ (๕) การให้คำปรึกษาทางด้านครอบครัว (๖) การให้คำปรึกษาทางด้านสังคม (๗) การให้คำปรึกษาทางด้านความเข้าใจผิดในหลักธรรม ดังนั้นในการบูรณาการ ก็นำกรณีศึกษาทั้งในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและกรณีศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันมาวิเคราะห์และอธิบายตามรายด้านดังกล่าวที่ยกมา ก็จะมองเห็นภาพของพุทธวิธีการให้คำปรึกษาชัดเจนขึ้น ส่วนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ก็ต้องตอบด้วยว่าเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ มีหลักการ วิธีการ ขั้นตอนและกระบวนการอย่างไร จึงจะทำให้งานวิจัยนี้ตอบโจทย์ข้อเรื่องและวัตถุประสงค์ได้ตรงประเด็น เป็นองค์ความรู้ระดับคุณ

^{๗๖} สันทนา กลุ่มเฉพาะ รศ.ดร. สุทธิชัย ยังสุข, พธ.บ.(สังคมศึกษา), พธ.ม.(ปรัชญา), P.h.D.(Religion and Philosophy), อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

นิพนธ์อย่างแท้จริง^{๗๗} และ *ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ* ให้ข้อเสนอว่า การวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ เป็นการวิเคราะห์ สังเคราะห์แนวคิด หลักการและกรณีตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุชาโดยเฉพาะพระไตรปิฎก และอรรถกถา จนตกผลึกทางความคิดและหลักการให้ละเอียดน้ำก่อนว่าในคัมภีร์พระพุทธานุชามีแนวคิด หลักการและกรณีตัวอย่างที่ปรากฏอย่างไร เหตุการณ์ใดพระพุทธานุชที่เกิดกับพระพุทธานุชแล้วพระพุทธานุชแนะนำให้คำปรึกษาอย่างไร เหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับพระสาวก สาวิกา และท่านเหล่านั้นให้คำแนะนำปรึกษาอย่างไร แล้วนำหลักการและแนวคิดทั้ง ๒ ประการมาบูรณาการซึ่งกันและกัน ก็จะปรากฏเป็นหลักการและทฤษฎีพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามที่ปรากฏในคัมภีร์ ส่วนการจัดหมวดหมู่ผู้มารับคำปรึกษาแน่นอนว่าก็ต้องแยกประเภทให้เห็นชัดเจนว่าแต่ละกลุ่มมีปัญหาอย่างไร เช่นปัญหาทางด้านกาย ปัญหาทางด้านจิต ปัญญาทางด้านทฤษฎี ปัญญาทางด้านปัญญา แต่ละปัญหาดังกล่าวมาเหล่านี้ ถ้านำหลักพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาบูรณา จะบูรณาการอย่างไร และมีกระบวนการและขั้นตอนเป็นอย่างไร ต้องถอดรหัสแต่ละตัวอย่างออกมาให้เห็นภาพที่เป็นขั้นตอน ๑-๒-๓-๔-๕-๖ อย่างชัดเจนที่สุด และสุดท้ายถ้าจะนำกรณีปัญหาดังกล่าวมาใช้กับสังคมปัจจุบัน ก็นำมาเพียงมากรณีปัญหาที่ประสงค์จะศึกษาเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องนำมาทั้งหมด ถ้านำมาทั้งหมดงานวิจัยเล่มนี้ไม่เสร็จแน่ เพราะแต่ละกรณีศึกษาต้องใช้เวลานานและมีการลงทุน เก็บไว้ต่อยอดองค์ความรู้ในการทำวิจัยต่อไป^{๗๘}

๔.๕ สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับ

จิตวิทยาการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้และเกิดการตระหนักรู้ในการสำรวจตนเอง ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองโดยมีกระบวนการที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอาศัยการสื่อสารแบบสองทางคนหนึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาซึ่งพร้อมที่จะเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจกับปัญหาตลอดจนสามารถแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง

จากการศึกษาพบว่า คำว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายความว่าจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธานุชา ซึ่งมีแนวคิดและหลักการที่หลากหลาย พระพุทธานุชทรงใช้วิธีการให้คำปรึกษาแก่บุคคลต่างๆ โดยการเทศนา (เทศนา /เทศติ) บ้าง การสนทนา (สากฉฐา/มนตฺถ) บ้าง การรับฟังปัญหา (ถัสสมุฏฐาเปสุ) บ้าง การแนะนำ (กเถติ) บ้าง การบอกกล่าว (ทสเสติ) บ้าง การพูดให้กำลังใจ (อุปนิสินนถา) บ้าง เป็นต้น

ผลการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาจากการศึกษาพบว่ามี ๕ ขั้นตอน ดังนี้ ขั้น ๑ เริ่มต้นการให้คำปรึกษาขั้น ๒ การสำรวจปัญหาขั้น ๓ ทำความเข้าใจปัญหาขั้น ๔ ตั้งเป้าหมายและดำเนินการแก้ปัญหาและขั้น ๕ ยุติการให้คำปรึกษา

^{๗๗} สนทนากลุ่มเฉพาะ ดร.พรหมพิสิฐ พันธุ์จันทร์, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๗๘} สนทนากลุ่มเฉพาะ ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาเป็นพุทธวิธีการแนะนำ ชี้แนะ บอกแนวทางให้ประพฤติปฏิบัติตนที่ผู้ที่มีความทุกข์ ความเดือนร้อนใจ ให้ผ่อนคลายจิตใจออกจากอารมณ์ที่ทุกข์หรือเดือดร้อนใจนั้นๆ ซึ่งเป็นการสนทนากันระหว่างพระพุทธเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยพระองค์จะมีเมตตาต่อบุคคล ผ่านกระบวนการพูดคุย สนทนาหรือการสอบถามถึงปัญหานั้นๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว พระองค์ก็จะชี้แนะบอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้นๆ โดยใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกรูปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” คือ (๑) เสวนาด้วยเมตตาจิต : การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ (๒) มรุตปฏิบัติสนทนา : เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น (๓) ทำการพูดคุยสนทนาด้วยอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนผ่อนคลายถ่ายทอดทุกข์ (๔) พุทธศาสนเสวนา สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ (๕) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหานั้น (๖) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์ กระบวนการนี้เรียกว่า กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

จากการศึกษาพบว่า หลักธรรมที่ใช้การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาสรุปโดยย่อแยกออกเป็นหมวดได้ดังนี้ หมวดแรก คือกระบวนการการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ หลักไตรสิกขา หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หลักสติสัมปชัญญะหมวดที่สอง ว่าคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา ได้แก่ หลักกัลยาณมิตรธรรม หลักอนุพุทฺธิกา หลักลีลาการแสดงธรรม หลักจริต ๖ หลักสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ดุชนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษา พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ” มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการจิตวิทยาให้คำปรึกษาในสภาพทั่วไป ๒. เพื่อศึกษาวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏใน พระพุทธศาสนา ๓. เพื่อ เสนอการใช้ พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผลการวิจัยพบว่า

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ จากการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ผลการวิจัยพบว่า

การให้คำปรึกษาหมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คนคือผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้ และทักษะในการให้คำปรึกษาทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ประสบความยุ่งยากใจหรือมีความทุกข์หรือต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหาและหาทางออก เพื่อลดหรือจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจ ด้วยตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

วิธีการ พุทธ จิตวิทยา การให้คำปรึกษาหมายถึง กระบวนการการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ให้ให้เกิดอารมณ์คลายจากทุกข์ โศรกเสียใจ หรือพ้นจากสภาพแห่งอาการนั้น ๆ

หลักการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยนำหลักธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาใช้ โดยผ่านการฟังพระธรรมเทศนา การสนทนาธรรม การแนะนำสั่งสอน และการกระตุ้นเตือนให้เกิดสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ที่ตั้งงามโดยอาศัยเครื่องมือคือหลักธรรม มีหลักกัลยาณมิต ๓๑ ประการ หลักกาวนา หลักจริต หลักสมณะและวิปัสสนา เป็นต้นซึ่งมีกระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาจนทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถบรรเทาทุกข์ เกิดความสุข มีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น หรือได้ค้นพบหนทางพ้นทุกข์ด้วยตนเอง ซึ่งมีลักษณะแบบพุทธวิธีที่เป็นกัลยาณมิตรซึ่งพุทธวิธีการให้คำปรึกษานี้เป็น การประยุกต์หลักพุทธธรรมและพุทธวิธีการสอนมาใช้ในการให้คำปรึกษา

เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษา หมายถึง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพความจริง มีความรับผิดชอบตัวเอง มีความคิดอย่างมีเหตุผลตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงตนเอง แก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง พัฒนาตนเองเต็มความสามารถ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษามี ๕ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ เริ่มต้นการให้คำปรึกษาขั้น ที่ ๒ การสำรวจปัญหาขั้นที่ ๓ ทำความเข้าใจปัญหาขั้นที่ ๔ ตั้งเป้าหมายและดำเนินการแก้ปัญหาขั้น ที่ ๕ ยุติการให้คำปรึกษา

กระบวนการให้คำปรึกษามี ๕ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ การวิเคราะห์เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวผู้มารับคำปรึกษาจากแหล่งที่มาได้ทั้งหมดขั้นที่ ๒ การสังเคราะห์เป็นการจัดระเบียบและสรุปข้อมูล เพื่อกำหนดจุดอ่อนและจุดแข็งของผู้มารับคำปรึกษาขั้นที่ ๓ การวินิจฉัยเป็นการกำหนดปัญหาและสาเหตุขั้นที่ ๔ การพยากรณ์เป็นการกำหนดแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและทำนายถึงพัฒนาการในอนาคตขั้นที่ ๕ การให้คำปรึกษาเป็นพัฒนาการและการปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษาผ่านพ้นปัญหาได้ด้วยดีขั้นที่ ๖ การติดตามผล เป็นขั้นตรวจสอบว่า ผู้มาขอรับคำปรึกษาผ่านพ้นปัญหาไปได้อย่างแท้จริงหรือไม่

ส่วนทักษะ การให้คำปรึกษามี ๕ ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ ๑ ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ ขั้นที่ ๒ ขั้นสำรวจตนเพื่อทำความเข้าใจปัญหาขั้นที่ ๓ ขั้นจัดการดำเนินการกับปัญหา และขั้นที่ ๔ ขั้นยุติการให้การปรึกษา

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี รู้จักเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาดและเหมาะสม แก้ปัญหาต่างๆ ที่ตนประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางแผนการชีวิตในอนาคตของตนเอง และนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ทั้งยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดความเจริญอกงามทุกด้านอย่างมีบูรณาการทั้งร่างกายจิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา

๕.๑.๒ จากการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ผลการวิจัยพบว่า

พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คือจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีแนวคิดและหลักการที่หลากหลาย พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการให้คำปรึกษาแก่บุคคลต่างๆ เช่น การเทศนา (เทศนา/เทศติ) บ้าง การสนทนา (สากัจฉา/มนตน์) บ้าง การรับฟังปัญหา (กถิสมุฏฐาเปสุ °) บ้าง การแนะนำ (กเถติ /อกุชาตาโร ตถาคตา) บ้าง การบอกกล่าว (ทสุเสติ) บ้าง การพูดให้กำลังใจ (อุปนิสินนถา) บ้าง เป็นต้น คำว่า “การปรึกษาหรือคำปรึกษา ” ตรงกับภาษาบาลีว่า “มนตน์” (แปลว่า การปรึกษา) “มนตยีสุ” (รูปกิริยาแปลว่า ภิกษุทั้งหลายปรึกษากันแล้ว) “ธมมาสากัจฉา” (แปลว่าการสนทนากัน) หรือ “กถิสมุฏฐาเปสุ” (ภิกษุทั้งหลาย ยังวาจาเป็นเครื่องกล่าวให้ตั้งขึ้นพร้อมแล้ว) “ธมมวิจโย” (แปลว่าการวิจัยธรรม หรือการวิเคราะห์แยกแยะหลักธรรม) ดังนี้เป็นต้นสำนวนบาลีในลักษณะเช่นนี้ เรียกว่าการปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานค้นคว้าของประพจน์ ศรีกุลกิจ เรื่องจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ที่ได้กล่าวถึงความหมายและลักษณะพุทธจิตวิทยา

การให้คำปรึกษาซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของประพัฒน์ ศรีกุลกิจ และผลการสัมภาษณ์ของ วัณณะ กัลยาพัฒนกุล

ขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึงวิธีการในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา มี ๖ ขั้นตอนดังนี้ ๑)ขั้นรับฟังปัญหาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ๒) ขั้นแสดงความเข้าใจและเห็นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยเมตตาจิต ๓) ขั้นเอาใส่ใจคู่สนทนาอย่างมีสัมพันธภาพ ๔) ขั้นใช้สัมมาวาจาสนทนา เพื่อสืบหาสาเหตุ สาณเสวนาเชิงพุทธ ๕) บอกขั้นตอนและวิธีการแก้ไขปัญหา และ ๖) การพยากรณ์ผลการให้คำปรึกษา (ประเมินผล)

กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการในการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๑) การวิเคราะห์ ๒) การสังเคราะห์ ๓) การวินิจฉัย ๔) การพยากรณ์ ๕) การให้คำปรึกษา และ ๖) การติดตามและประเมินผลการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ และผลการสัมภาษณ์ของ

หลักในการแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ และหลักไตรสิกขาในเชิงบูรณาการโดยประมวลเป็นองค์ความรู้ ๒ ขั้นตอนคือ ประการแรก ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย ขั้นปัญหาและการแก้ปัญหาขั้นหาสาเหตุ ขั้นกำหนดเป้าหมาย และ ขั้นรู้หรือกำหนดวิธีการแก้ไข ประการที่สองขั้นปฏิบัติการ คือการดำเนินการมีชมมาปฏิบัติทาและหลักไตรสิกขา

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนานั้น เรียกว่า “กัลยาณมิตร” คือ กัลยาณมิตร คือมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจ มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ได้แก่ (๑) น่ารัก (๒) น่าเคารพ (๓) น่าเจริญใจ (๔) รู้จักพูดให้ได้ผล (๕) อดทนต่อถ้อยคำ ว (๖) แกล้งเรื่องเล็กน้อยได้ (๘) ไม่ชักนำในอธรรม คือไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย นอกจากนี้ จากการศึกษาวิจัยยังพบอีกว่า พุทธจิตวิทยาการปรึกษานั้น พระพุทธองค์ยังได้นำหลักการที่หลากหลายมาใช้เช่น หลักลีลาการสอน หลักปาฏิหาริย์ และหลักชมคนที่ควรชม ยกย่องคนที่ควรยกย่อง เป็นต้น

จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา สรุปได้เป็น ๒ ประการคือ ๑) จุดมุ่งหมายพุทธ จิตวิทยา การให้คำปรึกษาเพื่อบรรเทาความเศร้าโศก เสียใจ ๒) จุดมุ่งหมายพุทธ จิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อพันทุกข์ สำหรับประโยชน์การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา สรุปได้เป็น ๓ ประการคือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายภาคหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง

๕.๑.๓จากการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ ผลการวิจัยพบว่า

ผลการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา เป็นพุทธวิธีการแนะนำ ชี้แนะ บอกแนวทางให้ประพฤติปฏิบัติตนที่ผู้ที่มีความทุกข์ ความเดือนร้อนใจ ให้ผ่อนคลายจิตใจออกจากอารมณ์ที่ทุกข์หรือเดือดร้อนใจนั้นๆ ซึ่งเป็นการสนทนากันระหว่างพระพุทธเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยพระองค์จะมีเมตตากับทุกคน ผ่านกระบวนการพูดคุย สนทนาหรือการสอบถามถึงปัญหานั้นๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว พระองค์ก็จะชี้แนะบอกแนวทางปฏิบัติเพื่อ

แก้ปัญหา นั้นโดยใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกรูปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” คือ (๑) เสวนาด้วยเมตตาจิต : การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ (๒) มรุตปฏิสนธิการ : เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น (๓) ทำการพูดคุยสนทนาด้วยอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนผ่อนคลายถ่ายทอดทุกข์ (๔) พุทธสนเสวนา สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ (๕) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา นั้น (๖) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์ กระบวนการนี้เรียกว่า กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

หลักธรรมที่ใช้ในพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากการศึกษาพบว่า หลักอริยสัจ ๔ หลักไตรสิกขา หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ และหลักสติสัมปชัญญะ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) งานวิจัยของ สุภาพรประดับสมุทรรื่องการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและผลการสัมภาษณ์ของ บุญรักษ์ ตันเจริญรัตน์

หลักคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาเรียกว่า “กัลยาณมิตรธรรม” กัลยาณมิตรหมายถึงบุคคลที่มีความพร้อมแห่งคุณธรรม ความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศักยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขและคุณธรรมความดีงามต่างๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจจนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์ และความสุขในระดับต่างๆโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทนตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริมการพัฒนาชีวิตก็เป็นตั้งกัลยาณมิตรด้วยเช่นกันสำหรับประเภทของกัลยาณมิตรนั้น มี ๗ ประการคือ นำรัก (ปิโย) นำเคารพนับถือ (ครุ) นำยกย่อง (ภาวนีนियो) มีทักษะในการสื่อสาร (วตฺตา จ) อดทนต่อการรับฟัง (วจนฺกฺขโม) มีทักษะในการให้คำปรึกษาที่ลึกซึ้งถูกต้อง (คมภีรญจกถกฺตฺตา) ไม่แนะนำในสิ่งที่ไม่ใช้ฐานะ (โน จญฺฐาเน นโยชเย) ทั้งนี้ซึ่งสอดคล้องกับผลงานของพระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) ที่กล่าวไว้ในพุทธธรรม และ สมพรรุ่งเรืองกลกิจได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ ที่กล่าวถึงขั้นตอนการนำหลักกัลยาณมิตรธรรมมาใช้และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ของ นายแพทย์อุดม วาริชพันธ์

นอกจากนี้หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาในฐานะเป็นเครื่องมือ จากการศึกษาวิจัย พบว่าการบูรณาการในการให้คำปรึกษานั้น ได้นำหลักธรรม มีจริต ๖ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น โดยนำมาเป็นเครื่องมือในการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานค้นคว้าของ โสริชโพธิแก้วเรื่องแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาและทัศนะจากประสบการณ์ ที่กล่าวสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงพุทธการปรึกษา ที่เป็นสะพานแห่งจิตใจซึ่งเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากันความสามารถในการปรึกษาจึงเป็นทักษะอันมีประสิทธิภาพอันหนึ่งซึ่งมนุษย์พึงมีเพื่อช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อนมนุษย์ ด้วยกันโดยอาศัยวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิถีทางสู่บุคลิกภาพ ที่สมบูรณ์สมาธิและการเปลี่ยนระดับจิตจากมิจฉาทิฐีสู่สัมมาทิฐีสติและวิปัสสนาอันเป็นวิถีทางสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ

๕.๑.๔ ผลการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นรายกรณี ที่ปรากฏใน
พระพุทธศาสนา จากการศึกษา พบว่า

เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาในเบื้องต้นแล้ว ก็จะเกิดการผ่อนคลายจากทุกข์จากความเศร้าโศก เหมือนกับนางปญจารา เมื่อได้รับคำปรึกษาตามพุทธจิตวิทยาแล้ว ก็จะคลายจากความวิตกกังวลและกามราคะ เหมือนกับพระเมฆิยะ ทั้งนี้ซึ่งสอดคล้องกับงานของ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ ที่กล่าวไว้ในจิตบำบัดแนวพุทธแนวทางใหม่ในการบำบัดโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาตามพุทธจิตวิทยาแล้วก็จะถอนอึดอัดตัวตนออกจากความอึดอัด กระอักกระอ่วนแห่งจิตเหมือนกับพระอุกกัณฐิตถิกษุ เรื่องดังกล่าวมานี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานของประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ส่วนเป้าหมายสูงสุดนั้น เมื่อผ่านกระบวนการอบรมจิตฝึกจิตเป็นอย่างดีแล้วมีการพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่อง ย่อมบรรลุโลกุตตรธรรม ๙ คือมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ ทั้งนี้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ *สุเมธโสฬส* ที่ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องการศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐานสรุปว่าสติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธานุสสาในฐานะทางเอกสายเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี ๔ ส่วน พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ที่นำมาใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันจากการวิจัยพบว่า เป็นการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เนื้อหาและกรณีศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ถอดมาเป็นบทเรียน แล้วตั้งเป็นกระบวนการและขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาใหม่ แล้วนำมาใช้เก็บข้อมูลให้คำแนะนำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

ส่วนหลักธรรมที่ใช้ในพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากการศึกษาพบว่า กล่าวโดยสรุปแยกออกเป็น ๒ หมวด *หมวดแรก* คือกระบวนการการใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ หลักไตรสิกขา หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หลักสติสัมปชัญญะ และ *หมวดที่สอง* ว่าคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา ได้แก่ หลักกัลยาณมิตรธรรม หลักอนุพุพพิกา หลักลีลาการแสดงธรรม หลักจริต ๖ หลักสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

กระบวนการและขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ จากกรณีศึกษาสถานการณ์ปัจจุบัน และกิจกรรมการสนทนากลุ่ม จากการศึกษาพบว่า เมื่อนำแนวคิด หลักการ ขั้นตอน และกระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จากกรณีศึกษาตัวอย่างและหลักธรรมที่ในคัมภีร์พระพุทธานุสสาวิเคราะห์และสังเคราะห์แล้ว นำมาใช้กับกรณีตัวอย่างในสถานการณ์ปัจจุบัน และการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๒๕ รูป/คนแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็น แนวคิดและทฤษฎีพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ๗ ขั้นตอน ดังนี้ ๑. ขั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพกับญาติมิตร ๒. ขั้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยจิตเมตตา ๓. ขั้นการสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ๔. ขั้นพินิจรู้ปัญหา ๕. ขั้นให้คำปรึกษาแนะนำ ๖. ขั้นนำพาให้คลายทุกข์ เกิดสุขทั้งภายในและภายนอก ๗. ขั้นพยากรณ์และยุติการให้คำปรึกษา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ดุชฎินิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ” ผู้วิจัยเห็นว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ มีความแตกต่างจากศาสตร์แห่งจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ทั้งนี้เพราะเหตุผลว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเน้นกระบวนการแก้ทุกข์ จำกัดทุกข์ทางใจ และ

การพัฒนาจิตเป็นสำคัญ และสาระสำคัญของพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษานั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งแตกต่างจากจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กล่าวคือ การแนะนำ การให้คำปรึกษา การบอกกล่าว ธรรมสถานเสวนา การชี้ทิศทางวิธีปฏิบัติตน และการพยากรณ์ผลการให้คำปรึกษา ในส่วนเป้าหมายของพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาคือการบรรลุธรรม การคลายทุกข์ บรรเทาความเศร้าโศก เสียใจ อันมีสาเหตุมาจากกิเลส จากเกิดมาจากโรคร้ายไข้เจ็บ หรือพลัดจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้น ดังนั้น เมื่อผู้วิจัยทำการศึกษารื่องนี้สิ้นสุดลงแล้ว มีประเด็นที่ควรค่าแก่การเสนอแนะเพื่อให้เกิดผลเชิงพัฒนาและการนำไปประยุกต์ใช้จริงในการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่คนในสังคมปัจจุบัน ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ ได้องค์ความรู้สำคัญคือคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา เรียกว่ากัลยาณมิตรธรรม กระบวนการและขั้นตอนให้คำปรึกษา ๔ ขั้นตอน ๑. ขั้นรับฟังปัญหา ๒. ขั้นให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ๓. ขั้นบอกวิธีการปฏิบัติตน ๔. ขั้นพยากรณ์ผล กระบวนการให้คำปรึกษาแบบองค์รวม คือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา เป้าหมายพุทธวิธีการให้คำปรึกษา แก่ผู้ประสบทุกข์ มีเป้าหมาย ๓ ระดับ คือเป้าหมายระดับสุขในปัจจุบัน เป้าหมายระดับสุขในอนาคต และเป้าหมายสุขคือการบรรลุธรรมสูงสุด และ กระบวนการขั้นตอนที่เป็นรูปแบบพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ๗ ขั้นตอนคือ ๑. ขั้นการสร้างสัมพันธภาพกับญาติมิตร ๒. ขั้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ด้วยจิตเมตตา ๓. ขั้นการสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ๔. ขั้นพินิจรู้ปัญหา ๕. ขั้นให้คำปรึกษาแนะนำ ๖. ขั้นนำพาให้คลายทุกข์ เกิดสุขทั้งภายในและภายนอก ๗. ขั้นพยากรณ์และยุติการให้คำปรึกษา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ถึงแม้ผู้วิจัยจะได้เน้นการศึกษาเชิงคุณภาพ ทั้งการวิจัยเชิงเอกสาร และเชิงปฏิบัติการ แต่เนื่องด้วยเวลาที่จำกัดยังขาดข้อมูลวิจัยเชิงทดลองในเชิงลึก ทั้งงานวิจัยเชิงผสมผสาน งานวิจัยเชิงปริมาณ ดังนั้น ควรนำรูปแบบ พุทธวิธีการให้คำปรึกษาตามหลักธรรมต่างๆ ดังนี้

๑. ควรศึกษาเรื่องรูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ครองเรือน
๒. ควรศึกษาเรื่องรูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาสำหรับนักเรียน นักศึกษา
๓. ควรศึกษาเรื่องรูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษาสำหรับนักธุรกิจ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- _____. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐประจำปี ๒๕๒๕ . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
- _____. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิเสโส . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน ๒๕๓๙.
- _____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณอรรถกถา . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- _____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณฎีกา . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ (ภาษาไทย - ภาษาต่างประเทศ):

- กิตติพัฒน์นทปัทมาศดูล. “เอดส์ สังคมและพฤติกรรม”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ พฤติกรรมสุขภาพ. ครั้งที่ ๑ วันที่ ๔-๗ เมษายน ๒๕๓๒. นครปฐม : สถาบันการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.
- ดวงมณี จงรักษ์. ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ส.ท., ๒๕๔๙.
- ประพัฒน์ศรีกุลกิจ. พระไตรปิฎกวิเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. พิษณุโลก : บริษัท โฟกัส พรินต์ จำกัด, ๒๕๕๙.
- _____. จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. พิษณุโลก : บริษัทโฟกัสพรินต์ จำกัด, ๒๕๕๙.

_____ . พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาฉบับปรับปรุง. พิษณุโลก: บริษัทโฟกัสพริ้นติ้ง

จำกัด, ๒๕๖๑.

แผนตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. **ธมมปทภูฎกถา จตุตถโถ ภาโค**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พินิตา อัจฉรินทร์เพ็ญ. “**วิถีแห่งปราชญ์**”, ป.อ.ปยุตโต. รวบรวมและจัดพิมพ์โดยสำนักงานสภา
สถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

พระเทพเวที (ประยูรธปยุตโต). **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : กองทุนมูลนิธิธรรม
เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร :
กองทุนมูลนิธิธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๔๕.

_____ . **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม** .พิมพ์ครั้งที่ ๒๗ . กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

_____ . **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม,
๒๕๔๙.

_____ . **สยามสามไตรสอนาคตที่สไตด้วยการศึกษาไทยวิถีพุทธ**. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๒.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระไพศาล วิสาโล. อยู่กับความทุกข์ให้เป็น, **วารสารธรรมมาตาปีที่ ๖**, ฉบับที่ ๒ (กันยายน –
ธันวาคม ๒๕๕๕).

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **ดุลยภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์คดิธรรมแห่งชีวิต**.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จำกัด, ๒๕๔๐.

_____ . **รักษาใจในยามป่วยไข้**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก
จำกัด, ๒๕๓๘.

_____ . **ทำใจได้สบายทุกอย่างรักษาใจยามเจ็บป่วย**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘ .

พระมหาประยูรธีรวโส. **พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเอกสารประกอบการบรรยายวิชาชีวิตและความ
ตายในพระพุทธศาสนา**. คณะมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

ม.ป.ป.

พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

_____. **ยาระงับสรรพโรค**. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๒.

_____. **การมีสติสัมปชัญญะต่อสู่ความเจ็บไข้**. กรุงเทพมหานคร : หจก. พิมพ์ภาพ, ๒๕๓๖.

มันแกยรติโกศลนิวัฒน์วงศ์. **พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑.

มูลนิธิโกลลมศิมทอง. **ธัมมานุสติจากเจตนาธรรมยามอาหารของท่านพุทธทาสภิกขุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกลลมศิมทอง, ๒๕๓๖.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ. **จิตบำบัดแนวพุทธ แนวทางใหม่ ในการบำบัดโรคทางจิตเวชและปัญหา**

สุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต ๒๕๔๓.

ลักขณา สริวัฒน์. **การแนะแนวเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนส์โตร์, ๒๕๔๓.

วัชรินทร์พรมมี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา

คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

โสรัชโพธิแก้ว. **แนวคิดจิตวิทยาการศึกษาและทัศนะจากประสบการณ์**. กรุงเทพมหานคร :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

อาภาจันทร์สกุล. **ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐.

Burke, H.M. Jr. & Steffle, B. **Theories of Counseling**. 3rd ed. New York : McGraw -Hill

Book Company, 1979.

Good, C.V., **Dictionary of Education**. New York : McGraw-Hill Book Company, 1985.

Jon Kabat-Zinn. **Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present and**

Future. Clinical Psychology: Science and Practice, Volume 10, Issue.

Krumboltz, John D., and Carl E. Thoresen. **The effect of behavioral counseling in group and individual settings on information-seeking behavior**, Journal of

Counseling Psychology 11.4, (1964).

Patterson, C.H. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. 2nd ed. New York :

Row, Publisher, 1973.

Pietrofesa, John L. **Counseling: Research and Practice** Chicago :KandMcnelly

College publishing Coun, 1975.

Rogers, Carl R, Client - Centered therapy: Its Current Practice; Implications and Theapy, (Boston : Houghton Mifflin Company, 1971.

Shertzer, B. and Stone, S.C. **Fundamentals of Counseling**.3rd ed. Boston, MA:

Houghton Mifflin, 1980.

(๒) คุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

ดลดาว ปุรณานนท์. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะ โดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรคุษฎีบัณฑิต**. คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหากิจการ โชติปัญญา. “การศึกษาพุทธวิธีการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระภุชญา พุทธเกต. “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจจ๔” ต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสมเด็จพระปริยัติอำเภอสมเด็จพระจังหวัดกาฬสินธุ์”. **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐.

พระมหาปริชาพล ตียนนท์. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการใช้หลักธรรมให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่ศาสนิกชน”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

วัชร ทองมอญ. “การศึกษานำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบำราศนราดูร”. **วิทยานิพนธ์-อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

สมใจ ดันดีวัฒน์. “การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีแก่นักเรียน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์”. รายงานการวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์ : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๙.

สุภาพร ประดับสมุทร. “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต. คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

พนม เกตุมาน. การให้คำปรึกษาวัยรุ่น (Counseling for Teenager).[ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

http://www.psyclin.co.th/new_page_๕๕.html [๒๑ กค. ๒๕๖๐]. หน้า ๑๔.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญฐิตธมฺโม). รักษากายและใจไม่ให้เกิดไข้.[ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล

[http:// http://bbzwt.pukpik.com/](http://http://bbzwt.pukpik.com/): [๙ มีนาคม ๒๕๖๐]

ยงยุทธ วงศ์ภิรมณ์ศาสนติ.บำบัดจิตแนวพุทธ/ทางใหม่การแพทย์ รักษาคนไข้ทางจิตเวช-

โรคซึมเศร้า.[ออนไลน์].แหล่งข้อมูล : <https://soclaimon.wordpress.com/>, [๑๐

สิงหาคม ๒๕๖๐]

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. บทความวิจัยเรื่องพุทธจิตวิทยาลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น.[ออนไลน์].

แหล่งข้อมูล: คมชัดลึก. <http://www.komchadluek.net/news/knowledge/223737>

[๙ สิงหาคม ๒๕๖๐]

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่องการศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

ชื่อ ฉายา /สกุล	วุฒิการศึกษา	สถานภาพผู้สัมภาษณ์ และให้คำปรึกษา
๑. นายสุทัศน์ สุทธิธรรม	-พ.ม. (ประโยคครูพิเศษมัธยม) -ค.บ. (สังคมศึกษา) -กศ.ม. (บริหารการศึกษา)	-ภูมิลำเนาเดิม จังหวัดลำปาง -ราชการบำนาญ -ที่อยู่ปัจจุบัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก -ประกอบอาชีพค้าขาย -ป่วยเป็นโรคมะเร็ง เป็นผู้ป่วยรักษาตัวที่และโรงพยาบาลพุทธชินราช และโรงพยาบาลศิริราช
๒. นางนงภัทร พงศธรพุก	-ประถมศึกษาปีที่ ๖	-อาชีพค้าขาย, ภูมิลำเนาเดิมจังหวัดนครสวรรค์ ปัจจุบันอยู่จังหวัดพิษณุโลก -สมาชิกสมาคมผู้เสียสละจังหวัดพิษณุโลก -สมาชิกโรตารีพิษณุโลก -สมาชิกสโมสรฝึกการพูดพิษณุโลก -มีอาการป่วยเป็นโรคเครียด ซึมเศร้า -เป็นผู้ป่วยรักษาตัวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ร่วมทำกิจกรรมการสนทนากลุ่ม งานวิจัยเรื่อง
การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

ชื่อ ฉายา /สกุล	วุฒิการศึกษา	ตำแหน่ง
๑. ระครูสิริรัตนานวัตร, รศ.ดร.	-ป.ธ. ๕ -พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) -พธ.ม. (ปรัชญา) -Ph.D. (Philosophy)	-อาจารย์ประจำบัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์ พุทธชินราช -ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ วรมหาวิหาร
๒. พระศรีรัตนมุนี (ขวิญญรัก มหาวาโยโม), ดร.	-ป.ธ.๙ รป.ม.(รัฐประศาสนศาสตร์) รป.ด.(รัฐประศาสน- ศาสตร์)	-อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช -ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช -ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ วรมหาวิหาร -รักษาการเจ้าคณะจังหวัดพิษณุโลก
๓. พระอุดมปิฎก (วิจารณ์ มหาปณฺโญ ป.ธ.๙), ดร.	-ป.ธ. ๙ -พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)	-ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดคลองโพธิ์พระอารามหลวง -เจ้าคณะอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ -อาจารย์ประจำหน่วยวิทยบริการวัดหมอนไม้ จังหวัดอุตรดิตถ์
๔. พระครูรัตนสุตาภรณ์, ดร.	-น.ธ.เอก, ป.ธ.๔ -ค.บ. (บริหารการศึกษา) -รป.ม. (รัฐประศาสน- ศาสตร์) -รป.ด. (รัฐประศาสน- ศาสตร์)	-อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช -รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์ พุทธชินราช
๕. พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.	-น.ธ.เอก -พธ.บ.(ปรัชญา) -กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) -ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา)	อาจารย์ประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.

๖. พระครูปลัดสุวัฒน พุทธคุณ (ประมาณ จันทาโถ)	-ป.ธ.๗, -พธ.บ. (ศาสนา) -พธ.ม (ปรัชญา)	-อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. -ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเบญจมบพิตรฯ กรุงเทพฯ
๗. พระมหาปณิธาน สุเมโธ	-ป.ธ.๗ -มัชฌิมอาภิธรรมิกเอก -พธ.บ. (ปรัชญา) -พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) -กศ.ม. (การบริหาร การศึกษา) -ศน.ม. (ศาสนา ปรัชญา)	อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๘. พระครูสุเมณฑธรรม- ธาดา, ดร.	-น.ธ.เอก -พธ.บ.(ปรัชญา) -พธ.ม.(พระพุทธศาสนา) -พธ.ด.(พระพุทธศาสนา)	อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๙. พระครูปิยกิจบัณฑิต, ดร.	-น.ธ.เอก -พธ.บ.(ปรัชญา) -นบ.(กฎหมาย) -พธ.ม.(พระพุทธศาสนา) -พธ.ด.(พุทธบริหาร การศึกษา)	อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๑๐. รศ.ดร.วรกฤต เถื่อนช้าง	-ป.ธ. ๙ -ค.บ.(มัธยมศึกษา) -ศศ.ม(สันสกฤต) -ปร.ด. (การบริหาร อุดมศึกษา)	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๑. รศ.ดร.สุทธิชัย ยิ่งสุข	-น.ธ.เอก -พธ.บ. (สังคมศึกษา) -พธ.ม. (ปรัชญา) -Ph.D. (Management Studies)	อาจารย์ประจำภาควิชาปรัชญาศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
๑๒. รศ.ดร.บุญย์ นิลเกษ	-น.ธ.เอก, ป.ธ. ๖ -พธ.บ. (ปรัชญา) -M.A. (Bālī-Sanskrit) -M.A.(Buddhist Studies) -Ph.D.(Philosophy)	ข้าราชการบำนาญ และอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๓. รศ.จรรยา รัตนกาล	-ป.ธ. ๗ -พธ.บ.(ศาสนา) -M.A.(Philosophy)	ข้าราชการบำนาญ และอาจารย์พิเศษประจำสาขาวิชาพระพุทธศาสนา และ ปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๑๔. รศ.บุญรักษ์ ต้นเจริญรัตน์	-คบ. (คณิตศาสตร์) -กศ.ม.(การวัดผลและประเมินผลทางการศึกษา)	ข้าราชการบำนาญ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการสอน, อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
๑๕.ผศ.(พิเศษ) พันเอก ดร.เกื้อ ชัยภูมิ	-ป.ธ.๙ -B.A., M.A. (Ancient Indian and Asian Studies) -พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)	ข้าราชการบำนาญกองทัพบก, อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๑๖. ดร.วรพล วรสุวรรณโรจน์	-น.ธ.เอก, ป.ธ.๕ -ค.บ.(บริหารการศึกษา) -กศ.ม.(เทคโนโลยีสื่อสารการศึกษา) -รป.ม.(การบริหารนโยบายสาธารณะ) -พธ.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์)	-อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. -ผู้อำนวยการสำนักงานวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.

๑๗. ดร.ดอนลาร์ เสนา	-น.ธ.เอก, ป.ธ.๗ -พธ.บ. (บริหารรัฐกิจ) -ศศ.ม. (วางแผนและนโยบาย) -พธ.ด.(รัฐประศาสนศาสตร์)	-อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. -ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๑๘. ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีภูถกิจ	-ป.ธ.๙ -พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา) -กศ.ม. (บริหารการศึกษา) -Ph.D.(Buddhist Studies)	อาจารย์ประจำหลักสูตรพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๑๙. ผศ.ดร. ปัญญา นามสง่า	-น.ธ.เอก, ป.ธ.๔ -พธ.บ. (ศาสนา) -M.A. (Philosophy) -พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)	-อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. -รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๒๐. ดร.สนุทร สุขทรัพย์ทวีผล	-น.ธ.เอก -พธ.บ. (สังคมวิทยา) -M.A. (Philosophy) -พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)	-อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๒๑. อาจารย์เสถียร สระทองให้	-น.ธ.เอก -พธ.บ. (พระพุทธศาสนา) -พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)	อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๒๒. ดร.วิฒนะ กัลยาณพัฒน์กุล	ป.ธ. ๙ -น.บ. (กฎหมาย) -กศ.ม. (บริหารการศึกษา) -พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)	อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พระพุทธศาสนา วิทยาเขตนครสวรรค์มจร.

๒๓. ดร.ภูวเดช สินทับศาล	-น.ธ.เอก -พธ.บ. (ศาสนา) -ศศ.ม. (ปรัชญา) -พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)	อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.
๒๔. นายแพทย์อุดม วาริชธนันท์	วท.บ. (แพทยศาสตร์)	นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลกรุงเทพ พิษณุโลก
๒๕. ดร.พรหมพิสิฐ พันธ์จันทร์	-ป.ธ. ๘ -พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ) -อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ) -Ph.D. (Philosophy)	อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหิตศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิร่วมทำกิจกรรมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

วิจัยเรื่อง “การศึกษาพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ”

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา ปฏิภาณเมธี ป.ธ.๙)

นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. ณ ห้องพุทธชินราชวรธาต

ที่	ชื่อ ฉายา/สกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
๑.	พระศรีรัตนมณี, ดร. (ขวัญรัก ป.ธ.๙)		
๒.	พระอุดมปิฎก, ดร. (วิจารณ์ ป.ธ.๙)		
๓.	พระครูสิริรัตนานวัตร, รศ.ดร.		
๔.	พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.		
๕.	พระครูรัตนสุตาภรณ์, ดร.		
๖.	พระครูสุเมธธรรมธาดา, ดร.		
๗.	พระครูปิยกิจบัณฑิต		
๘.	พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวล จนทาโก)		
๙.	พระมหาปณิธาน สุเมโธ		
๑๐.	รศ.ดร.วรกฤต เกื่อนช้าง		
๑๑.	รศ.ดร.สุทธิชัย ยิ่งสุข		
๑๒.	รศ.ดร. บุญย์ นิลเกษ		
๑๓.	รศ.บุญรักษ์ ดันเจริญรัตน์		
๑๔.	รศ.จรรยา รัตนกาล		รับแล้ว ✓
๑๕.	ผศ.ดร. ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ		รับแล้ว ✓
๑๖.	ผศ. ปัญญา นามสง่า		รับแล้ว ✓
๑๗.	พันเอก ดร. เกื้อ ชัยภูมิ		รับแล้ว ✓
๑๘.	ดร. วรพล วรสุวรรณโรจน์		
๑๙.	ดร. ดอผลาร์ เสนา		
๒๐.	ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล		
๒๑.	ดร. พรหมพิสิฐ พันธุ์จันทร์		
๒๒.	อาจารย์วัฒน์ะ กัลยาณพัฒน์กุล		
๒๓.	นายแพทย์ อุดม วาริชนันท์		
๒๔.	อาจารย์เสถียร สระทองให้		
๒๕.	อาจารย์ภูเดช สันทับศาล		รับแล้ว ✓
๒๖.	นางสาวลัดดา พิภพทอง		เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล
๒๗.	นางสาวสิรินรัชช์ สังสทชาติ		เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล

ขอขอบพระคุณทุกท่าน

ภาคผนวก ค เอกสารประกอบการเสวนา ชุดที่ ๑

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ”

โดย พระเมธีธรรมประนาทนิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การประชุมกลุ่มย่อย[A focus group discussion] (FGD)

ในการวิจัยตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาครั้งนี้ เพื่อทำกิจกรรมการสนทนากลุ่มจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีประเด็นที่เกี่ยวข้อง และเพื่อรับฟังความคิดเห็นอย่างเข้มข้นเกี่ยวกับการวิจัยเรื่อง “การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ” โดยจัดทำทั้งสิ้น ๒ ย่อย ได้แก่

การสนทนากลุ่มย่อยที่ ๑ มีจุดประสงค์เพื่อระดมความคิดเห็นต่อกรอบการ ศึกษาคือ เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการการให้คำปรึกษาในสภาพทั่วไปตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ ๑

การสนทนากลุ่มย่อยที่ ๒ มีจุดประสงค์เพื่อระดมความคิดเห็นต่อกรอบการ การศึกษา คือ เพื่อวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ ๒

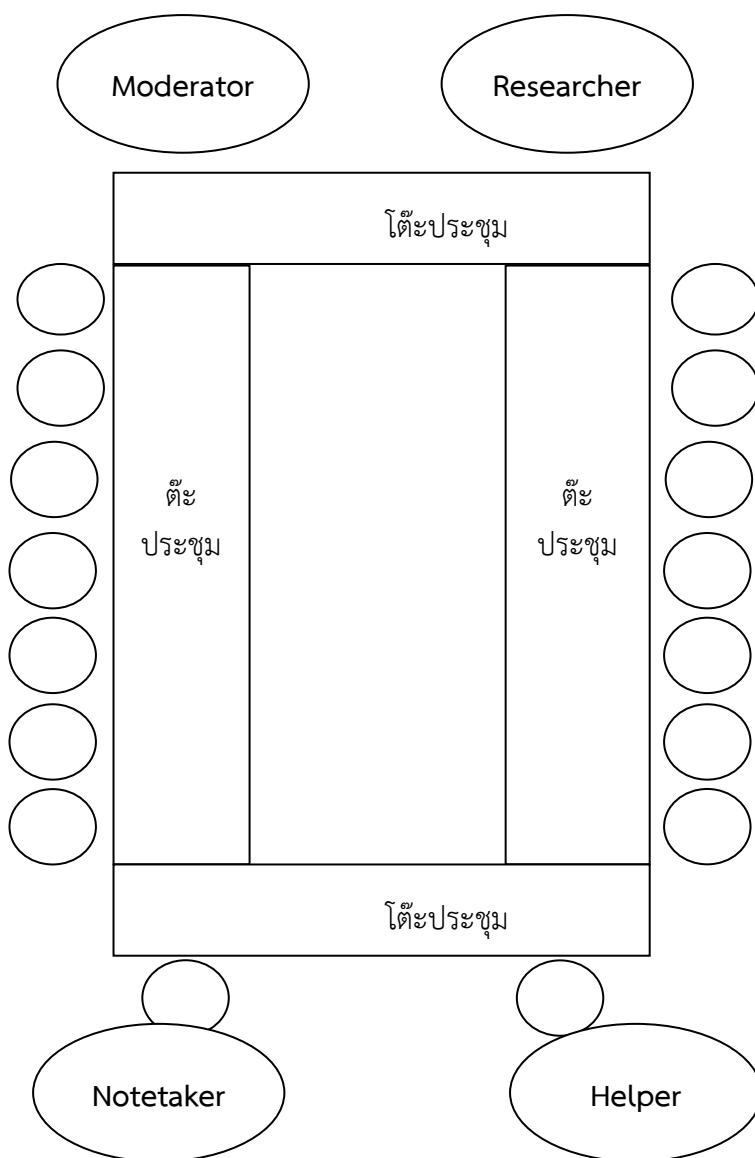
การสนทนากลุ่มย่อยที่ ๓ มีจุดประสงค์เพื่อระดมความคิดเห็นต่อกรอบ คือเพื่อ วิเคราะห์การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ ตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ ๓

คำชี้แจงการดำเนินการสนทนากลุ่ม [A focus group discussion] (FGD)

- ๑ ผู้ดำเนินการสนทนา (Moderator) และ แนะนำตนเอง
- ๒ ผู้ดำเนินการสนทนาชี้แจงจุดมุ่งหมายในการสนทนากลุ่ม และวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ๓ ผู้เข้าร่วมสนทนาแนะนำตนเอง
- ๔ เริ่มคำถามในแนวการสนทนาที่จัดเตรียมไว้ตามประเด็นต่างๆ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นเท่าเทียมกัน
- ๕ สรุปประเด็นจากการสนทนากลุ่ม

แผนผังที่นั่งการสนทนากลุ่ม

[A focus group discussion] (FGD)



ภาคผนวก งแบบสนทนากลุ่ม ชุดที่ ๒

[A focus group discussion] (FGD)

เรื่อง การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

คำชี้แจง แบบสนทนากลุ่มชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาเรื่อง “การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ” ซึ่งท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านให้ครบถ้วน คำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของท่าน หรือหน่วยงานที่ท่านรับผิดชอบ เนื่องจากผู้วิจัยจะนำคำตอบของท่านไปใช้วิเคราะห์ในภาพรวมเท่านั้น

แบบสนทนากลุ่มชุดนี้ มีทั้งหมด ๒ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ส่วนที่ ๒ คำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเชิงพุทธบูรณาการ

ผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสนทนากลุ่มในครั้งนี้เป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู, ป.ธ.๙)

นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ข้อมูลผู้ให้ข้อมูล

๑. เพศ.....
๒. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
๓. วุฒิการศึกษา

.....

.....

๔. ตำแหน่งทางวิชาการ.....
๕. สถานะหน้าที่การงาน.....
๖. สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....
๗. หมายเลขโทรศัพท์

ส่วนที่ ๒ คำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

๑. สนทนากลุ่มเพื่อการศึกษาหลักการและแนวคิดที่ด้วยพุทธวิธีการให้คำปรึกษาตามในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. สนทนากลุ่มเพื่อการศึกษากรณีศึกษา และวิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา
๓. สนทนากลุ่มเพื่อการวิเคราะห์การใช้พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ

(ลงชื่อ).....

(.....)

ผู้ร่วมกิจกรรมการสนทนากลุ่ม

วันที่ ๒๔ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เวลา ๐๘.๐๐-๑๑.๓๐ น.

ตารางที่ ๑ แนวคิดและหลักการของ พุทธวิธีการให้คำปรึกษาตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทของการจัดทำกิจกรรมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

ประเด็น/ตัวชี้วัด	ปริมาณ	
	ผู้เชี่ยวชาญ	ความถี่
๑.ความหมายของจิตวิทยาการให้คำปรึกษา		
๒.ความหมายของจิตวิทยาการให้คำปรึกษา		
๓.ความแตกต่างของพุทธวิธีการให้คำปรึกษากับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา		
๔.ความเกี่ยวข้องของจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับศาสตร์อื่นๆ		
๕.จิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา		
๖.กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวจิตวิทยา		
๗.กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา		
๘.ความสำคัญของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา		
๙.ประโยชน์ของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา		
๑๐.ความแตกต่างของศัพท์ที่ใช้ “ การปรึกษา/การให้คำปรึกษา/การแนะแนว/การสนทนา/การปรึกษา/การหารือ/สานเสวนา/การเทศนา ”		

หลังจากผู้วิจัยต้องการหารายละเอียดเพิ่มเติมในประเด็นเกี่ยวกับหลัก การและแนวคิดพุทธวิธีการให้คำปรึกษาตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการทำกิจกรรมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยมีประเด็นและสรุปผลสามารถอธิบายได้ด้วยการจัดลำดับความเหมาะสมจากมากไปหาน้อยตามลำดับดังนี้

ลำดับที่ ๑ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า.....

ลำดับที่ ๒ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ลำดับที่ ๓ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ลำดับที่ ๔ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ลำดับที่ ๕ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ลำดับที่ ๖ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ลำดับที่ ๗ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ลำดับที่ ๘ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ลำดับที่ ๙ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ข้อคิดเห็นที่แตกต่างจากประเด็นคำถามอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตารางที่ ๒ แนวคิดเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างและวิธีการในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ผ่านกิจกรรมการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

	ประเด็น/หัวข้อ	ปริมาณ	
		ผู้เชี่ยวชาญ	ความถี่
กรณีหลักธรรมที่ใช้เกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา			
	๑. หลักจริต ๖		
	๒. หลักปมาณิกา ๔		
	๓. หลักกัลยาณมิตตธรรม		
	๔. หลักประมาทธรรม		
	๕. หลักอริยสัจ ๔		
	๖. หลักไตรสิกขา		
	๗. หลักอริยมรรคมีองค์ ๘		
	๘. หลักไตรลักษณ์		
	๙. หลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์		
		
		
		

ตอนที่๒ หลังจากนั้นผู้วิจัยต้องการหารายละเอียดเพิ่มเติมในประเด็นพบว่า กรณีศึกษาบุคคลทั่วไปและกิจกรรมที่ได้รับการแนะนำและให้คำปรึกษาตามพุทธรวิถี จากการทำกิจกรรมการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยมีประเด็น และสรุปผลการสัมภาษณ์ สามารถอธิบายได้ด้วยการจัดลำดับความเหมาะสมจากมากไปหาน้อยตามลำดับดังนี้

- ลำดับที่๑จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...
- ลำดับที่๒จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...
- ลำดับที่๓จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า ...
- ลำดับที่๔จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า ...
- ลำดับที่๕จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า ...
- ลำดับที่๖จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...
- ลำดับที่๗จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...
- ลำดับที่๘จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า ...
- ลำดับที่๙จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า

ตารางที่ ๒ แนวคิดเกี่ยวกับการวิเคราะห์กรณีบุคคลตัวอย่าง พุทธจิตวิทยาการให้
คำปรึกษาแก่ผู้ประสบทุกข์ทางใจผ่านกิจกรรมการสนทนากลุ่มเฉพาะ
(Focus Group Discussion)

	ประเด็น/ตัวชี้วัด	ปริมาณ	
		ผู้เชี่ยวชาญ	ความถี่
วิเคราะห์กรณีศึกษาบุคคลตัวอย่างที่ประสบทุกข์กับพุทธวิธีการให้คำปรึกษา			
กรณีศึกษาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา			
	พระเมฆิยะ		
	พระอุกกัณฐิตถิกษุ		
	นางกีสากโคตรมีเถรี		
	นางปฐาจาราเถรี		
	นางรูปนันทเถรี		
	นางสิริมา		
	พระวักกลี		
	รูปนันทาเถรี		
	พระเจ้าอชาตศัตรู		
	บุคคลอื่นๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (ระบุ)		
		
		
		
กรณีตัวอย่าง คนผิดหวัง หมดหวัง ท้อแท้ในชีวิต			
	กรณีตัวอย่าง คนประมาท มัวเมา		
	กรณีตัวอย่าง คนป่วยเป็นโรคร้ายต่างๆ		
	กรณีตัวอย่าง คนป่วยหนักใกล้ตาย		

ตอนที่ ๓ หลังจากนั้นผู้วิจัยต้องการหารายละเอียดเพิ่มในประเด็นพบว่า กรณีศึกษาปัญหาบุคคลผู้ประสบทุกข์ในการให้คำปรึกษาตามพุทธวิธี จากการทำกิจกรรมการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยมีประเด็นและสรุปผลการสัมภาษณ์ สามารถอธิบายได้ด้วยการจัดลำดับความเหมาะสมจากมากไปหาน้อยตามลำดับดังนี้

- ลำดับที่ ๑ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...
- ลำดับที่ ๒ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...
- ลำดับที่ ๓ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า ...
- ลำดับที่ ๔ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า
- ลำดับที่ ๕ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า ...
- ลำดับที่ ๖ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...
- ลำดับที่ ๗ จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่เห็นด้วยจำนวน.....รูป/คนกล่าวว่า...

ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่กรุณาในครั้งนี้

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู, ป.ธ.๙)

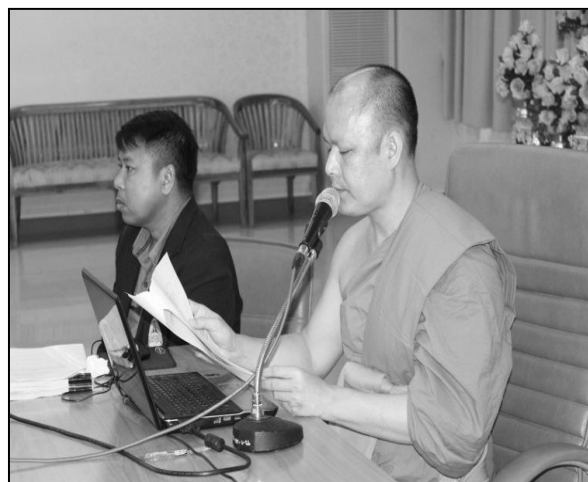
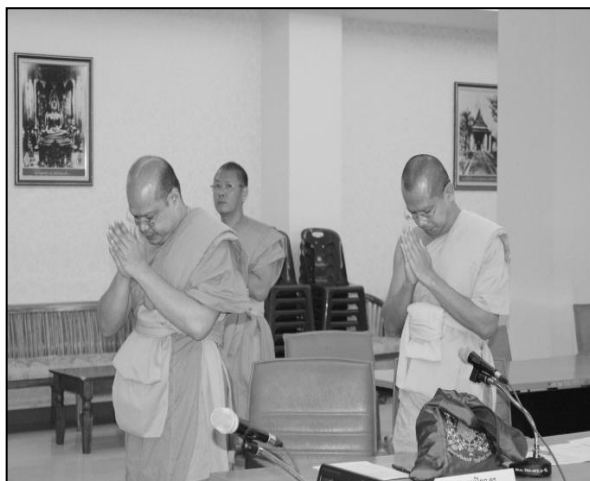
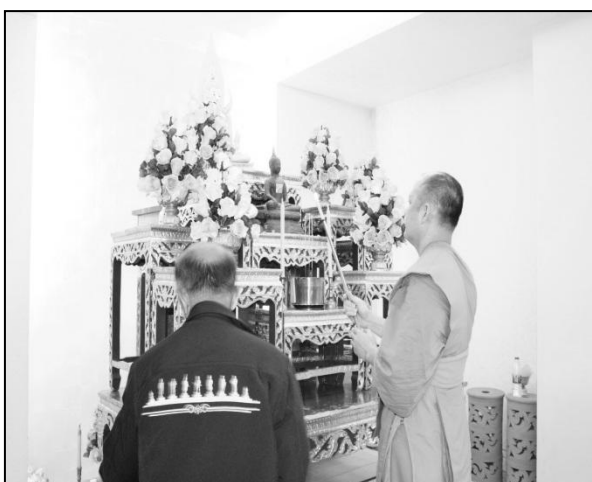
ภาคผนวก จ ประมวลภาพการทำกิจกรรมการสนทนากลุ่ม

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ”

พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู, ป.ธ.๙)

ณ ห้องพระพุทธรชินราชวรธาดา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. พิษณุโลก

วันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐





















ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู)
- วัน เดือน ปีเกิด : วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๑๒ ปีระกา
- ภูมิลำเนาที่เกิด : อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร
- การศึกษา : ๒๕๒๗ น.ธ.เอก สำนักศาสนศึกษาวัดท่าหลวง (พระอารามหลวง) จังหวัดพิจิตร
- : ๒๕๓๗ เปรียญธรรม ๙ ประโยค สำนักเรียนวัดหัวลำโพง กรุงเทพฯ
- : ๒๕๔๗ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร
- : ๒๕๔๘ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา
- ประสบการณ์การทำงาน : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดท่าหลวง (พระอารามหลวง) จังหวัดพิจิตร
- : เจ้าคณะอำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร
- : ผู้อำนวยการโรงเรียนหลวงพ่อเพชรวิทยาจังหวัดพิจิตร
- : อาจารย์ใหญ่สำนักศาสนศึกษาวัดท่าหลวง จังหวัดพิจิตร
- : พระปริยัตินิเทศก์จังหวัดพิจิตร
- : พระวินยาริการจังหวัดพิจิตร
- : พระธรรมทูต สายที่ ๓
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๔
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดท่าหลวง (พระอารามหลวง) เลขที่ ๖๗๔ ถนนบุษบา ตำบลในเมือง อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร ๖๖๐๐๐