

# การบูรณาการการให้คำปรึกษาเพื่อคลายทุกข์ทางจิตใจ ด้วยวิถีพุทธจิตวิทยา

## Integrating Counseling to Relieve Mental Distress through Buddhist Psychology



สายนต์ ชันธนิยม

Sayun Khuntaniyom

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: sunsayun@gmail.com

รศ. ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

Assoc. Prof. Dr. Siriwat Srikruadong

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: siriwat@mcu.ac.th

ผศ. ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา

Asst. Prof. Dr. Wichuda Thitichotrattana

สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: witchuda.mcu@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 1 กรกฎาคม 2567

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 8 กรกฎาคม 2567

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 1 สิงหาคม 2567

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 30 สิงหาคม 2567

## บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวทางการบูรณาการการให้คำปรึกษาเพื่อคลายทุกข์ทางจิตใจด้วยวิถีพุทธจิตวิทยา เป็นการช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในทางพระพุทธศาสนามีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ สามารถตัดสินใจ และยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ จนเกิดความตระหนักถึงความต้องการของตนเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา

การบูรณาการการให้คำปรึกษาเพื่อคลายทุกข์ทางจิตใจด้วยวิถีพุทธจิตวิทยา เป็นการบูรณาการระหว่างจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับคำสอนทางพระพุทธศาสนา ให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์นั้น การประยุกต์ศาสตร์แห่งการให้คำปรึกษาเชิงพุทธนี้ คือ การนำองค์ความรู้ 6 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การปฏิสังขารด้วยจิตเมตตา ขั้นตอนที่ 2 การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ขั้นตอนที่ 3 การพินิจรู้ทุกข์ ขั้นตอนที่ 4 การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ขั้นตอนที่ 5 การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน และ ขั้นตอนที่ 6 การให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี นำมาบูรณาการร่วมกับหลักอริยสัจ 4 คือ การรู้ทุกข์ การรับรู้ปัญหาตนเอง สาเหตุปัญหาของความทุกข์ การรู้เป้าหมายในการแก้ไข และหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เรียกอีกอย่างว่า อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย 1) สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ ความระลึกชอบ และ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและเสริมสร้างวิถีในการดำเนินชีวิต

**คำสำคัญ:** พุทธจิตวิทยา การให้คำปรึกษา พระพุทธศาสนา การบูรณาการ

## Abstract

This article presents the integration of counseling to relieve mental distress through Buddhist Psychology. It focuses on the therapeutic relationship between at least two individuals: the counselor and the counselee. The aim is to enable the counselee to make informed decisions and resolve problems independently. Effective counseling within the context of Buddhism seeks to help the counselee gain understanding, make decisions, and accept themselves in various aspects of life. This process fosters self-awareness of personal needs, promoting change in mental health, emotional well-being, social interactions, and intellectual growth.

The integration of counseling to relieve mental distress through Buddhist Psychology involves combining psychological counseling techniques with Buddhist teachings. This approach helps counselees to recognize and understand their suffering, allowing them to live mindfully amidst their struggles. The Buddhist counseling methodology employs 6 key steps which are 1) Establishing an atmosphere with kindness and empathy, 2) Facilitating conversations as a true friend who provides support and wisdom, 3) Helping the counselee become aware of their suffering, 4) Guiding the counselee to identify and comprehend the roots of their distress, 5) Leading the counselee towards inner peace and contentment, and 6) Offering practical guidance for life based on the Noble Eightfold Path. These steps are integrated with the core Buddhist principles of the Four Noble Truths: 1) Understanding Suffering (Dukkha), 2) Identifying the Causes of Suffering (Samudaya), 3) Envisioning the Resolution of Suffering (Nirodha), and 4) Practicing the Path to End Suffering (Magga) and aligns with the Threefold Training or Tri-Sikkha: Morality (Sila), Concentration

(Samadhi), and Wisdom (Panna). These components, also known as the Noble Eightfold Path, consist of Right View (Samma Ditthi), Right Intention (Samma Sankappa), Right Speech (Samma Vaca), Right Action (Samma Kammanta), Right Livelihood (Samma Ajiva), Right Effort (Samma Vayama), Right Mindfulness (Samma Sati), and Right Concentration (Samma Samadhi), aims to support self-development and enhance insightful way of life.

**Keyword:** Buddhist Psychology, Counseling, Buddhism, Integration

## 1. บทนำ

การให้คำแนะนำคำสั่งสอนตามหลักธรรมต่าง ๆ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำต่อ เทวดา พรหม มนุษย์ และสรรพสัตว์ทั้งหลายในพุทธกาลและที่มีต่อมนุษย นานกว่า 2,500 ปี หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำทางมนุษยผู้เต็มไปด้วยความทุกข์ให้ค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิตและยอมรับที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์และก้าวข้ามผ่านพ้นจากทุกข์ที่เกิดขึ้น

หลักการและวิธีการทางพระพุทธศาสนาในการช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ โดยให้ผู้มีความทุกข์ลงมือประพฤติปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดปัญหาในการตระหนักรู้ถึงต้นตอปัญหาของตนเอง ปัญญาเป็นบทบาทและความสำคัญยิ่งในการทำลายทุกข์ ทำลายต้นเหตุของความทุกข์ คือ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ซึ่งเป็นมูลรากแห่งทุกข์ คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นศิลปะในการลดทุกข์ได้จริง<sup>1</sup> ปลดทุกข์ หรือกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปแบบถอนรากโคน ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์<sup>2</sup>สามารถแก้ไขปัญหาหรือเยียวยาความทุกข์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

ดังเรื่องราวของ นางกัศปาคโคตมิ ผู้ถือกำเนิดในสกุลคนยากจนในกรุงสาวัตถี นางมีบุตรอยู่คนเดียวกำลังอยู่ในวัยที่เดินได้และน่ารัก ต่อมาบุตรของนางเสียชีวิตลง นางจึงมีความเสียใจจนถึงสติวิปลาส เพราะความรักอาลัยในบุตร นางอุ้มเอาศพของบุตรเที่ยวเดินแสวงหายาไปตามหมู่บ้านต่าง ๆ เพื่อไปหาหมอมารักษาบุตรของนางให้ฟื้น สร้างความสมเพชเวทนาแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก เวลาผ่านไปหลายวันจนกระทั่งศพบุตรของนางเริ่มเน่า มีกลิ่นเหม็น แต่นางก็ยังคงอุ้มต่อไป วันหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกผู้มีปัญญาคนหนึ่ง ที่เห็นกิริยาอาการของนาง และมีได้รังเกียจ จึงแนะนำให้นางไปทูลขอยากับพระพุทธองค์ นางจึงรีบไปที่วัดพระเชตวันเพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าทันที เมื่อได้พบกับพระองค์แล้ว นางค่อย ๆ วางศพลูกแล้วกราบบังคมและทูลถามยาสำหรับรักษาลูกของนาง พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า “ได้สิน้องหญิง”

นางจึงทูลถามพระพุทธองค์ว่า ยานี้ประกอบด้วยอะไรบ้าง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ประกอบด้วยเมล็ดผักกาด ทำให้นางดีใจยิ่งขึ้นเพราะโดยปกติเมล็ดพันธุ์ผัก

1. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา, (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2535), 12.

2. ขุ.อป. 33/73/465 (ไทย.มจร)

กาดหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคตรัสอีกว่า ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านของผู้ที่ยังไม่เคยมีคนตายจึงจะใช้ประกอบยาได้ นางกิสาคโคมิเทียวยอกขอเมล็ดพันธุ์ฝักกาดตามบ้านต่าง ๆ นางออกเดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านล้วนแต่เคยมีคนตายมาก่อนแล้วทั้งสิ้น ในที่สุดนางเกิดอุกคิซึนในใจว่า “ความตายนั่นเป็นอย่างไร และคนที่ตายไม่ใช่เฉพาะลูกของนางเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด”<sup>3</sup>

เหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างนี้ทำให้นางได้สติ และเกิดปัญญาขึ้นมา นางจึงวางลูกน้อยไว้ในป่า แล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงได้แสดงธรรมโปรดเป็นธรรมกาว่า “เธอจงทำความเศร้าโศกในกาลก่อนให้เหือดแห้ง เธออย่ามีความกังวลใจในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือในท่ามกลาง ก็จักเป็นผู้สงบเที่ยวไปดังนี้”<sup>4</sup> นางกิสาคโคมิได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์จึงได้สติ มองเห็นกฎธรรมดาของชีวิตว่ามีการเกิด การตาย ไม่มีใครหยุดยั้งได้ นางได้บรรลุโสดาบัน เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงขอบวชเป็นภิกษุณี และต่อมาได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

จากเรื่องดังกล่าว การให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความทุกข์หรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์และแก้ปัญหาได้ พระพุทธองค์ได้ทรงเยี่ยวยาจิตใจช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง การแสดงธรรมตามหลักการของพระพุทธองค์ทรงเน้นการให้ผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้นเข้าใจ ด้วยวิธีการที่ผู้มีความทุกข์ได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และมีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์ รู้เหตุเกิดของความทุกข์ที่มาจากต้นเหตุ และอุปาทาน รู้การดับทุกข์ และรู้หนทางที่ดำเนินสู่การดับความทุกข์ คือ การปฏิบัติตามทางสายกลางเพื่อที่จะเข้าถึงการดับความทุกข์ เรียกว่าหลักอริยสัจ 4<sup>5</sup> ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ผู้เขียนจึงประสงค์ศึกษาและนำเสนอแนวคิด หลักการการให้คำปรึกษา

3. พระครูถิลาณสิทธิวิวัฒน์, *เอตทัคคะในพุทธศาสนา*, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), 315.

4. ขุ.อป. 33/78-85/466 (ไทย.มจร)

5. วิ.ม. 4/13-16/13-15 (ไทย.มจร)

บูรณาการเพื่อคลายทุกข์ทางจิตใจด้วยวิถีทางพุทธจิตวิทยา อันจะเป็นแนวทางการแก้ไขต้นตอของปัญหาที่ก่อให้เกิดความทุกข์ของมนุษย์และปลดปล่อยออกอย่างถูกวิธี และค้นพบหนทางแห่งความสุขที่แท้จริง

## 2. การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็ นักจิตวิทยาวิชาชีพที่ได้รับการศึกษาหรือฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับ การปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ และผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ เข้าใจตนเอง และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่ เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจ แก้ปัญหา หรือวางโครงการศึกษา และ ประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ<sup>6</sup> ดังนั้น ในการให้คำปรึกษา จึงจำเป็นต้องมีหลักการที่สำคัญ ดังนี้

- 1) การให้คำปรึกษาดังอยู่บนพื้นฐานที่ว่า ผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตน
- 2) ผู้ให้คำปรึกษาต้องได้รับการฝึกฝน เพื่อให้เกิดความชำนาญมากก่อน
- 3) การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพิจารณาตนเองได้ดีเช่นเดียวกับความสามารถในการพิจารณาสิ่งแวดล้อมของตนจนเกิดการตัดสินใจได้ในที่สุด
- 4) การให้คำปรึกษายึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 5) การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์ (Science) และศิลปะ (Art) เป็นทั้งงาน วิชาการและวิชาชีพที่ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญมากกว่าการใช้สามัญสำนึก
- 6) การให้คำปรึกษาเป็นความร่วมมืออันดีสำหรับผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำ ปรึกษา ในอันที่จะช่วยกันค้นหาปัญหาหรือทางออกที่เหมาะสมแท้จริง ทั้งนี้โดยที่ ต่างฝ่ายอาจจะไม่เข้าใจมาก่อนว่า “แท้ที่จริงแล้วความยากลำบากหรือปัญหาของ สิ่งนั้นคืออะไร ซึ่งแตกต่างไปจากการสอนที่ผู้สอนรู้ข้อเท็จจริงมาก่อนหน้านี้แล้ว”

---

6. วชิร ทรัพย์มี, *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556), 4.

7) การให้คำปรึกษาเน้นถึงจรรยาบรรณและบรรยากาศที่ปกปิด หรือความเป็นส่วนตัว เพื่อสนับสนุนการได้มาซึ่งข้อเท็จจริงสำหรับช่วยเหลือ และรักษาผลประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ

8) การให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นต่อเมื่อสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา มีระดับสูงมากพอที่ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนโดยไม่ปกปิดหรือซ่อนเร้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือปัญหาทางด้านจิตใจของผู้รับการปรึกษา โดยประยุกต์ใช้หลักการ/แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้อำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักในประสบการณ์ของตน ผ่านการสนทนาระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองให้รอบด้านเพื่อให้รู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองในสิ่งที่ปัญหาตามความเป็นจริงได้มากขึ้น และสามารถแสวงหาแนวทางและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง จนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคช่วงวิกฤตของชีวิตไปได้<sup>7</sup> ขั้นตอนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

1) **ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา การสร้างความสัมพันธ์ในขั้นเริ่มต้นจะมีผลต่อขั้นต่อ ๆ ไป ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจอบอุ่นใจ อันจะนำมาซึ่งการยอมรับและความไว้วางใจ

2) **ขั้นสำรวจปัญหา** เป็นขั้นตอนต่อเนื่องจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองเพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เรียนรู้โลกส่วนตัว ความคับข้องใจ ความคาดหวัง ความต้องการ และประสบการณ์ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา เพื่อจะได้สำรวจว่าอะไรคือปัญหาที่สำคัญที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่ในระดับที่ลึกซึ้ง

7. จิน แบรี่, การให้การปรึกษา *Counseling*, (กรุงเทพฯ: เจริญวิทยการพิมพ์, 2549), 3.

3) **ขั้นทำความเข้าใจปัญหา** เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะหลายด้านเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและตระหนักว่าตนเองมีส่วนอย่างไรในการทำให้เกิดปัญหา หรือมีอะไรที่ทำให้ปัญหายังคงอยู่และพร้อมที่จะหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น

4) **ขั้นตอนการแก้ปัญหา** ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา ร่วมกันพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม และวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ส่งเสริมและให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

5) **ขั้นยุติการให้คำปรึกษา** เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษาเพราะเป็นขั้นยุติความสัมพันธ์ ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีบทบาทที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจกระบวนการและสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาไปพัฒนาตนเองได้ตามลำพัง

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปจะมีองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกันอยู่ 3 ส่วน คือ 1) ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) 2) ผู้รับคำปรึกษา (Counselee) 3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษานั้นมีหลายประเภท ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหา สถานการณ์และความเหมาะสมต่อผู้รับการปรึกษาที่แตกต่างกันไป สามารถแบ่งได้ดังนี้ คือ 1) Informative Counseling คือ การปรึกษาโดยการให้ความรู้รวมถึงวิธีปฏิบัติ 2) Directive Counseling คือ การปรึกษาโดยการชี้แนะแนวทาง 3) Supportive Counseling คือ การประคับประคองทางจิตใจจนสงบเพียงพอจะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง และ 4) Advocacy Counseling คือ การปรึกษาโดยการให้ข้อมูลเพียงพอที่จะเลือกทางแก้ปัญหาที่มีหลายแบบ

### 3. การบูรณาการให้คำปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงบูรณาการถือกำเนิดจากมุมมองของนักบำบัดที่มองว่า การยึดเพียงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งนั้นไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือในบริบทของผู้รับการปรึกษาได้ทั้งหมดเพราะมนุษย์มีความซับซ้อนทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม การค้นหาทางออกด้วยการตีกรอบเพียงหลักการเดียวอาจทำให้ผู้รับการ

ปรึกษาขาดโอกาสหลาย ๆ ด้าน จากเหตุผลดังกล่าวจึงกำเนิดเป็นรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการทางทฤษฎีและเทคนิค เป็นการบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลักพัฒนาโดย Messer ซึ่งเป็นรูปแบบการปรึกษาที่ประกอบด้วยหนึ่งทฤษฎีหลักแล้วบูรณาการเข้าด้วยกันกับเทคนิคที่โดดเด่น มีงานวิจัยรองรับว่ามีประสิทธิภาพ เป็นการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration)<sup>8</sup>

แนวคิดเรื่องการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งทางตะวันตกและทางตะวันออกเป็นจำนวนมาก จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา วิชชดา ฐิติโชติรัตนนา ให้ความหมายการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา ผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรมและองค์ธรรมอริยสัจ 4 มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ทำให้สามารถคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้านความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองไปสู่หนทางที่เที่ยงและเป็นประโยชน์<sup>9</sup> โสริช โพธิแก้ว ได้ศึกษาถึงการประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ผลการศึกษาพบว่า การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการอริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนาผสานเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนใน 3 ด้าน คือ ความเข้าใจโลกและชีวิต คุณภาพของจิตใจ และความสามารถในการทำงาน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายใต้

8. นันทชิตสันธ์ สกลพงศ์, “การบูรณาการการให้คำปรึกษาและจิตบำบัด”, *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 (พฤศจิกายน 2557), 103–114.

9. วิชชดา ฐิติโชติรัตนนา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”, *คุศลินีพนธ์พุทธศาสนตรศุขปฏิบัณติต*, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559), บทคัดย่อ.

ได้โครงสร้างความคิดของอริยสัจ 4 การฝึกฝนของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง<sup>10</sup>

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือโดยผู้ให้คำปรึกษาให้กับบุคคล ได้สำรวจตนเองจนเกิดความเข้าใจตนเอง และการลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสมเพื่อการแก้ปัญหา การปรับตัว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การบริหารจัดการชีวิตที่เหมาะสมจนนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงามจากการศึกษางานวิจัยของ วิชชุดา จิตฺโตชิตฺตโรตตนา พบว่า การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การปฏิสนธิด้วยจิตเมตตา ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา ทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ

ขั้นตอนที่ 2 การสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจา และด้วยจิตที่เป็นกุศล

ขั้นตอนที่ 3 การพินิจรู้ทุกข์ ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาปัญหา หรือภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ มีสติ และพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียงเรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่อง ๆ ได้มากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยกคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุแห่งทุกข์อย่างชัดเจนและทะลุปรุโปร่ง

ขั้นตอนที่ 5 การนำพาให้บังเกิดสุขภายใน ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่ง สบาย อ่อนโยน และปล่อยวางจากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามที่เกิดขึ้นจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเอง

10. โสรัช โพธิ์แก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตวิทยา”, รายงานการวิจัย, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553), 5.

ขั้นตอนที่ 6 การให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม มีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกีย์ธรรม<sup>11</sup>

พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจึงเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่บูรณาการระหว่างจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการบูรณาการหลักธรรม รูปแบบ วิธีการ เทคนิค และกระบวนการของจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และพุทธวิธีการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีทุกข์ คลายความทุกข์ มีความเศร้าโศก คลายความเศร้าโศก หรือมีปัญหาทางด้านจิตใจ ให้พ้นจากความทุกข์ ใจตามหลักธรรมในทรรศนะทางพระพุทธศาสนา

#### 4. หลักการคลายทุกข์ทางจิตใจตามแนวพุทธ

ความทุกข์เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่า เรา ของเรา มีชอบและไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบ ๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้น ๆ เมื่อมีความยึดมั่น ย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความต้องการทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต<sup>12</sup> ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา<sup>13</sup> สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่ง

- 
11. วิชชุดา ฐิติโชติรัตน, “การพัฒนาแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”, 150.
  12. โสริช โพธิแก้ว, *Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective*, (กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547).
  13. พุทธทาส อินทปัญโญ, *อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น*, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, 2554), 150–153.

ใจที่บีบคั้น ปั่นป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่าย ผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์ หมายถึง สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กัดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือที่บุคคลได้ประสบ ซึ่งว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือภาวะที่สังขารหรือนามรูป หรือขั้น 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ใต้อำนาจกฎธรรมดา คือ เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ เพราะถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ กัดดันบีบคั้น จึงขึ้นต่อเหตุปัจจัยและไม่มีตัวตนที่อยู่ใต้อำนาจครอบครองบังคับได้จริง ลักษณะเช่นนี้จึงขัดขึ้น ผินความอยาก ความยึดถือ บีบคั้นใจที่ไม่ได้ตามปรารถนา<sup>14</sup> ทุกข์จึงเป็นสภาวะด้านหนึ่งของชีวิต หรืออาจกล่าวได้ว่า ชีวิตนี้มีทุกข์เป็นสภาวะด้านหนึ่งของมัน หมายความว่า เป็นธรรมชาติธรรมชาติของชีวิตนั่นเองที่เป็นสังขาร ซึ่งเกิดมีเป็นไปโดยขึ้นต่อเหตุปัจจัยหลากหลาย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงทน แปรปรวนไปเรื่อย ไม่มี ไม่เป็นตัวตนของมันเองอย่างแท้จริง พูดสั้น ๆ ก็คือ ชีวิตนี้เป็นทุกข์<sup>15</sup> ทุกข์ในความหมายนี้ รวมอยู่ในสมมติบัญญัติที่เรียกว่า ทุกขเวทนาซึ่งอาการเหล่านี้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตที่คอยรับรู้อารมณ์ “ทุกข์” ปรากฏในหมวดธรรมสำคัญ 3 หมวด ได้แก่

(1) ในเวทนา (เวทนา 3 คือ ทุกข์ สุข อทุกขมสุข หรืออุเบกขา, เวทนา 5 คือ ทุกข์ สุข โทมนัส โสมนัส และอุเบกขา) เรียกเต็มว่า ทุกขเวทนา

(2) ในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เรียกเต็มว่า ทุกขลักษณะ

(3) ในอริยสัจ 4 (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เรียกเต็มว่า ทุกขอริยสัจ

ทุกข์ในหมวดธรรมทั้งสามนั้น มีความหมายเกี่ยวโยงเนื่องอยู่ด้วยกัน แต่มีขอบเขตกว้าง แคบกว่ากันเป็นบางแง่บางส่วน หรือเป็นผลสืบต่อกันเป็นลำดับไป ทุกข์เกิดได้เพราะมีขั้น 5 เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นในขณะที่เห็น ในขณะที่ได้ยิน ในขณะที่ลิ้มรส ในขณะที่กระทบสัมผัส ในขณะที่คิด ทุกข์จึงเกิดขึ้น บุคคลจะไม่สามารถละหรือคลายจากความยึดมั่นได้ ทุกข์จึงเป็นสภาวะที่จะต้องกำหนดรู้เพียงอย่างเดียว

14. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2549), 635.

15. เรื่องเดียวกัน, 325.

ว่า นี่คือการทุกข์ หรือปัญหา และต้องยอมรับความเป็นจริงว่า เป็นธรรมดาของสัตว์โลกต้องปล่อยวางจึงจะทำให้ทุกข์เบาบางลงได้

ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า สภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราส่งผลต่อสภาพของจิตใจโดยตรง โดยการสัมผัสทางหู ตา จมูก ลิ้น และกายสัมผัส เป็นการรับรู้จากสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามากระทบซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ ความสุข และปัญหาต่าง ๆ การทำความเข้าใจในสภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการผ่อนคลายโดยการปรับสภาพจิตใจที่ตั้งเครียดจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตให้รู้สึกดีขึ้น

บุคคลควรพิจารณาทำความเข้าใจเพื่อตระหนักรู้ลักษณะของทุกข์ที่เกิดขึ้น ควรกำหนดรู้เท่านั้น หมายความว่า ให้บุคคลพิจารณารับรู้สภาพธรรมที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งแยกพิจารณาได้ 3 มิติ คือ

(1) ทุกข์ตามธรรมดา คือ ความทุกข์ทุกชนิดที่มีในชีวิต เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย การอยู่ร่วมกับบุคคลหรือสิ่งที่ไม่น่าพอใจ การพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งที่พึงพอใจ การไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา ความเศร้าโศกคร่ำครวญ ความคับแค้นใจ ความทุกข์ทรมานทุกรูปแบบทั้งทางร่างกายและจิตใจ

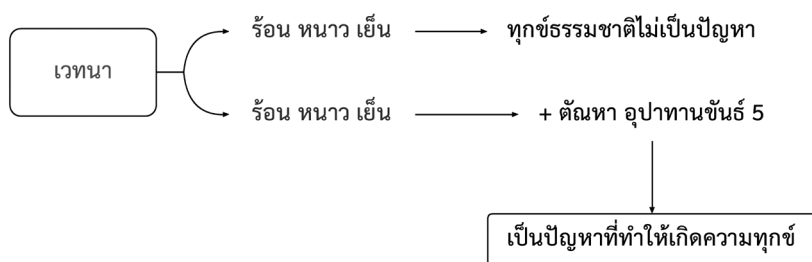
(2) ทุกข์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง คือ ความรู้สึกและสภาพอันเป็นสุขในชีวิตที่ล้วนแปรเปลี่ยนไปในไม่ช้า เมื่อเกิดการแปรเปลี่ยนย่อมเป็นทุกข์ไร้ความสุข สภาพที่แปรปรวนรวมอยู่ในคำว่าทุกข์อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง

(3) ทุกข์เพราะเกิดจากสภาวะปรุงแต่ง คือ การรับรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ของจิต<sup>16</sup> ทุกข์ทั้ง 3 มิตินี้เกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขของหลักไตรลักษณ์ บุคคลต้องรู้และเข้าใจสภาวะทั้ง 3 ด้านของไตรลักษณ์ เพื่อนำความรู้มาเป็นเครื่องมือนำไปดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ของทุกข์ทั้ง 3 ประเภท ล้วนตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขของหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะไม่รู้ความจริงว่าสิ่งต่าง ๆ อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นและดับสลาย เป็นไปตามเงื่อนไขเช่นนั้นแล้วบุคคลไปหลงยึดมั่นในความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยอยากให้ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นไปดังใจเพราะคิดว่าเป็น นิจจัง สุขขัง อตตตา จึงทำให้เกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้น<sup>17</sup> ดังนั้น เมื่อความสุขและความทุกข์เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัย

16. พระอัครมหาบัณฑิต ศ. ดร.วัลโปละ ศรีราหุละ, พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร, แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ: จันทรเพ็ญ, 2553), 27–28.

17. สุรพล ไกรสรารุณ, อริยสัจสำหรับทุกคน, (กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555), 9.

จากการกระทบสัมผัสทำให้เกิดความรู้สึก ความรู้สึกนึกคิดจึงมีส่วนสำคัญมาก เพราะคนเราต้องการความสุขและเกลียดความทุกข์ในเรื่องความรู้สึก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ว่า เมื่อมีการรับรู้แต่ละครั้ง เวทนาจะเป็นข้อต่อและทางแยกที่ชี้แนะหรือส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่น ๆ ที่จะดำเนินไปในทิศทางใด อย่างไร<sup>18</sup> อธิบายได้ว่า บุคคลต้องทำความเข้าใจและยอมรับ เพื่อเกิดความตระหนัก และจะได้จัดการให้ถูกต้องเกี่ยวกับจิตใจของตนเองไม่ว่าสุขหรือทุกข์ คือ ต้องเข้าใจเมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้นทั้งความคิดภายในและสิ่งที่รับรู้ทางอายตนะภายนอก รวมแล้วคือ ต้องรู้ความคิดหรือจิตที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันแต่ละขณะ ซึ่งลักษณะของทุกข์ที่เกิดขึ้นที่บุคคลพึงรู้ไว้พิจารณา ขยายความอธิบายภาพดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงสาเหตุปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ในพระพุทธศาสนา

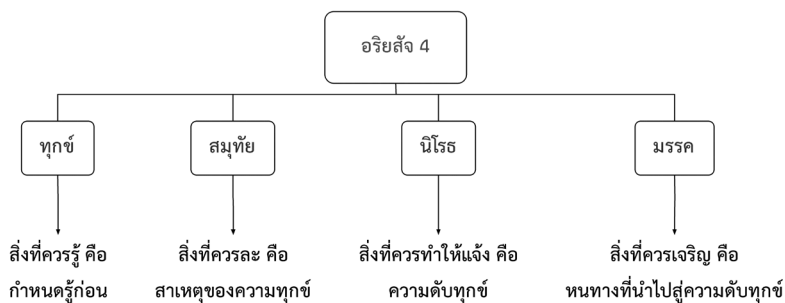
ทุกข์ที่ต้องกำหนดรู้ หมายถึง ความมีสติระลึกรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งกายและใจ พิจารณาให้รู้และเข้าใจ หรือเห็นในสภาวะธรรมของทุกข์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงแห่งธรรม คือ ต้องเป็นการเห็นสภาวะทุกข์ดังกล่าว เพราะถ้าไม่รู้ไม่เข้าใจโดยธรรมแล้วจะต้องประสบกับทุกข์แบบนี้ มีพุทธพจน์ที่เกี่ยวข้องแสดงไว้ความว่า เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี<sup>19</sup> จากกระบวนการของปฏิจจนสมุปบาทที่แสดงวงจรการเกิดของทุกข์ว่ามีขึ้นเพราะเวทนา คือ ความรู้สึกเมื่อรับรู้ในสิ่งที่มากระทบ คือ ผัสสะ การรับรู้

18. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ, 17.

19. ส.น. 16/12/19 (ไทย.มจร)

อารมณ์ที่ไม่สบายเป็นทุกข์นี้เรียกว่า ความทุกข์ซึ่งเป็นทุกข์โดยธรรม คือ ธรรมชาติที่ต้องมีอยู่คู่กับชีวิต เช่น ร้อน หนาว เย็น เป็นต้น เมื่อบุคคลไม่รู้ด้วยอวิชชาจึงเกิดความพยายามในลักษณะที่ต้องการจะดับทุกข์ขอรียสัจหรือทุกข์เวทนา ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดเพราะไม่ตรงตามสภาวะที่เป็นจริงของชีวิตตามธรรมชาติ

โสรัช โพธิ์แก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐานก็คือ หลักอริยสัจ 4 การอาศัยหลักอริยสัจ 4 มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่ง que ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อม ๆ กัน คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง<sup>20</sup> อริยสัจ คือหลักที่โยงความจริงในธรรมชาติมาสู่การใช้ประโยชน์ เพราะกฎธรรมชาตินั้นเกิดมีอยู่เป็นธรรมดา ถ้าบุคคลไม่รู้วิธีปฏิบัติหรือไม่รู้จักที่จะเริ่มต้นไม่รู้ลำดับก็จะสับสน<sup>21</sup> ทุกข์อริยสัจครอบคลุมถึงสภาพธรรมที่เป็นทุกข์ทุกข์ และทุกข์เวทนาที่เกิดทางกายและจิตใจด้วย วิธีการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ มีขั้นตอนปฏิบัติอธิบายดังนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงวิธีการดับทุกข์ด้วยอริยสัจ 4<sup>22</sup>

20. โสรัช โพธิ์แก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา”, 41.
21. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนาความสุขต้องมาทันที*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., 2551), 13. [http://www.watnyanaves.net/th/book\\_list](http://www.watnyanaves.net/th/book_list).
22. โสรัช โพธิ์แก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา”, 41–43.

อริยสัจเป็นเส้นทางสายเดียวอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบด้วยการปฏิบัติ แล้วนำมาเปิดเผย เพื่อแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่มวลมนุษย์กำลังประสบอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริง ดังที่พระองค์ตรัสว่า เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ อริยสัจ 4 ประการ ได้แก่ 1. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ 2. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทัยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ 3. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ 4. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ... เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้วภวนตติ<sup>23</sup> สิ้นไปแล้วบัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก...<sup>24</sup> ตามปกติปุถุชนนั้น อวิชชา ตัณหา อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่าง ๆ ไปขัดและให้เหินผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนี่ยวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่าง ๆ เมื่ออวิชชาตัณหาอุปาทาน ดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชาสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่เป็นจริง

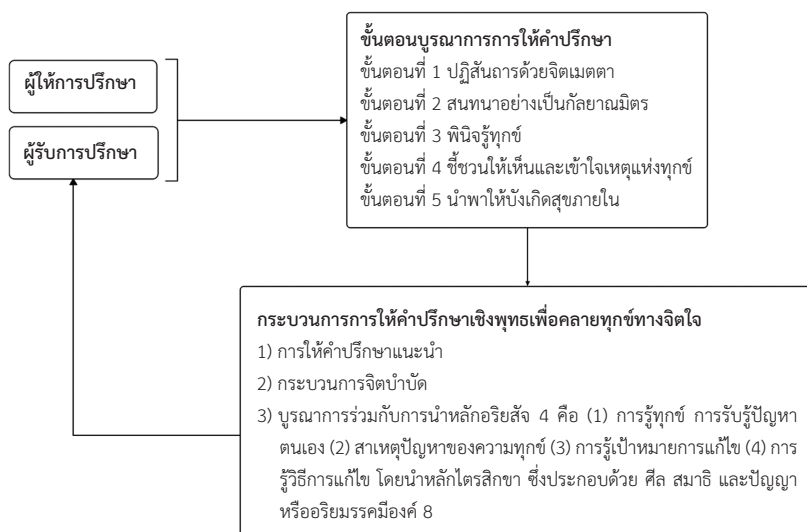
## 5. แนวทางการบูรณาการการให้คำปรึกษาเพื่อคลายทุกข์ทางจิตใจด้วยวิถีพุทธจิตวิทยา

กระบวนการที่ช่วยเหลือผู้มาขอรับการปรึกษาให้สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีการบูรณาการและพัฒนาตนเองตามหลักพุทธจิตวิทยา เป็นการนำหลักพุทธจิตวิทยามาบูรณาการร่วมกันกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักพุทธจิตวิทยา

23. ภวนตติ หมายถึง ตัณหานำไปสู่ภพ ตัณหาประจุเชิงอกซึ่งสามารถนำสัตว์ออกจากภพไปสู่ภพ (ที.ม.อ. 2/155/144 (ไทย.มจร), อจ.จตุกก.อ. 2/1/279 (ไทย.มจร))

24. ที.ม. 10/155/99 (ไทย.มจร), ดูเทียบ วิ.ม. 5/287/103-104 (ไทย.มจร), ส.ม. 19/1091/605 (ไทย.มจร)

เชิงบูรณาการ ประกอบด้วย 1) การให้คำปรึกษาแนะนำ 2) กระบวนการจิตบำบัด และ 3) บูรณาการร่วมกับการนำหลักอริยสัจ 4 คือ การรู้ปัญหาตนเอง การรู้สาเหตุปัญหา การรู้เป้าหมายการแก้ไข และการรู้วิธีการแก้ไข การนำหลักปฏิบัติโดยการทำให้มากที่สุดให้บรรลุเป้าหมาย และการนำหลักไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ 8 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย 1) สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ ความระลึกชอบ และ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ



แผนภาพที่ 3 แสดงแนวทางการบูรณาการให้คำปรึกษาเพื่อคลายทุกข์ทางจิตใจด้วยวิถีพุทธจิตวิทยา

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพร ประดับสมุทร<sup>25</sup> เรื่อง “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา” การศึกษาพบผลการวิจัยใน 3 ส่วน คือ

25. สุภาพร ประดับสมุทร, “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552).

**ส่วนที่ 1** การเกิดขึ้นของปัญหาในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามีลักษณะเป็นขั้นตอนต่อเนื่องตามลำดับ โดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 ฝ่ายทุกข์ ประกอบด้วยการกำหนดรู้ทุกข์ คือ การรู้ทุกข์ การรู้โทษของทุกข์ และการอยากกำจัดทุกข์ การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ ด้วยการตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่ 2 ฝ่ายพ้นทุกข์ ประกอบด้วย 1) จุดเริ่มต้นของปัญหา ซึ่งมีใน 2 ลักษณะคือ เกิดขึ้นมาเอง และเกิดการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา 2) ปัญญา ซึ่งมีใน 2 ลักษณะคือ ปัญญาแบบฉับพลันและแบบค่อย ๆ มาเป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริง **ส่วนที่ 2** ลักษณะการแสดงออกของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามี 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ปัญหาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ 2) ปัญหาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และ 3) การมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น และ**ส่วนที่ 3** แสดงถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาประกอบด้วยปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน

## 6. บทสรุป

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การบูรณาการให้คำปรึกษาเพื่อคลายทุกข์ทางจิตใจด้วยวิถีพุทธจิตวิทยา เป็นความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเป็นลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา การปรึกษาเป็นการสื่อสารสนทนาอย่างมีกระบวนการปรึกษาที่เป็นไปตามขั้นตอนตามลำดับ และมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันในทุกขั้นตอน ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาละคลายคลายความทุกข์ใจได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือเอื้ออำนวย และผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ผ่านการเรียนรู้ได้รับการฝึกฝนและมีประสบการณ์ในการให้การปรึกษา โดยมีอริยสัจสี่ นำพาผู้คนออกจากความทุกข์ และสามารถดำเนินชีวิตตามวิถีมรรค ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้และทักษะนำหลักธรรมโดยเฉพาะอริยสัจสี่ มาช่วยเหลือบุคคลที่มีทุกข์ใจให้เข้าใจความจริงของธรรมชาติของชีวิต

ตามแนวพุทธธรรม โดยใช้การสนทนาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้น และผู้รับการปรึกษาใช้ปัญญาไตร่ตรองให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง และพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขา เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะในการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหาเพื่อหาทางออกในการลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## รายการอ้างอิง

- จิน แบรี่. *การให้การปรึกษา Counseling*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์, 2549.
- นันท์ชัตสันท์ สกุลพงศ์. “การบูรณาการการให้คำปรึกษาและจิตบำบัด”. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. ปีที่ 22 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2557). 103-114.
- พระครูถิยานิสิตวิวัฒน์. *เอตทัคคะในพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2549.
- \_\_\_\_\_. *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, 2535.
- \_\_\_\_\_. *ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนาความสุขต้องมาทันที*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท.: ม.ป.พ., 2551. [http://www.watnyanaves.net/th/book\\_list](http://www.watnyanaves.net/th/book_list).
- พระอัครมหาบัณฑิต ศ. ดร.วัลโปละ ศรีราหุละ. *พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร*. แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จันทรเพ็ญ, 2553.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. *อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, 2554.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- วัชร ทรัพย์มี. *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.
- วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”. *คุชฌ์นิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌ์บัณฑิต*. คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.
- สุภาพร ประดับสมุทร. “การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา”. *คุชฌ์นิพนธ์ศิลปศาสตรคุชฌ์บัณฑิต*. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

สุรพล ไกรสรารูณิ. อริยสัจสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555.

โสรัช โปธิแก้ว. “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา”. รายงานการวิจัย. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553.

\_\_\_\_\_. *Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.