โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา
ของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

A DEVELOPMENT PROGRAM OF BUDDHIST PSYCHOLOGY COUNSELING COMPETENCY OF VOLUNTEER MONKS IN HEALING MIND OF PATIENTS

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ (ธนิกกุล)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา
ของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ (ธนิกกุล)

ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A Development Program of Buddhist Psychology Counseling Competency of Volunteer Monks in Healing Mind of Patients

Phramaha Sutep Suddhiñāṇo (Thanikkul)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy of Arts
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อดุษฎีนิพนธ์ : โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย
ผู้วิจัย : พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ (ธนิกกุล)
ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์
: ผศ. ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, พธ.บ. (การบริหารการศึกษา), M.A. (Psychology), Ph.D. (Psychology)
: ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, ว.ทบ. (จิตวิทยา), ค.ม. (จิตวิทยาการศึกษาแนะแนว), พธ.ด.(พุทธจิตวิทยา)
วันสำเร็จการศึกษา : ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ๒) เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย และ ๓) เพื่อเสนอโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยผสม คือ การวิจัยเชิงคุณภาพกับการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยพระสงฆ์กลุ่มพระจิตอาสาอาสาคิลานธรรม จำนวน ๑๘ รูป เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย คู่มือการอบรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินเพื่อวัดคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการให้การปรึกษาแนวพุทธ ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนการการให้การปรึกษาแนวพุทธ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบความแตกต่างด้วยโดยการวัดซ้ำ Repeated Measure ANOVA และจำแนกเป็นรายคู่โดยวิธี Bonferron

ผลการวิจัยพบว่า

ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการให้การปรึกษาแนวพุทธ โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ จะชวนให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษากลับมาสังเกตกาย ใจตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะทำ จะพูด การกระทำนั้นๆ ทำได้ด้วยความตั้งใจ การมีสติอยู่กับบุคคลตรงหน้า เปิดพื้นที่รับฟังบุคคลตรงหน้า ซึ่งช่วยให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ย้อนกลับมามองตนเอง และมิได้คาดหวังผลลัพธ์จากการสนทนา การฟังที่ลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพเพื่อจะชวนกันมาสู่ความเป็นสัมมาทิฏฐิและย่อมส่งผลถึงพฤติกรรมด้านภายในที่ถูกบ่มเพาะและดำรงอยู่ด้วยความรักเมตตาชำระใจให้เห็นและเข้าใจผู้อื่น

ด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ การนำอริยสัจจ์ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคมาเป็นหัวใจหลักหรือกระบวนการหลักในการใช้บรรเทาทุกข์ทางจิตใจผู้ป่วย พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเองก็ต้องเรียนรู้เพื่อจะได้น้อมนำไปสู่กระบวนการให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ยอมรับในความทุกข์ของตนซึ่งสามารถนำมาปรับเปลี่ยนด้วยสภาวธรรมองค์ธรรมอื่นๆ การสร้างกำลังใจและความสุขสงบให้ใจตัวเองเมื่อเผชิญความทุกข์

ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ การใช้ทักษะให้ถูกต้องกับขั้นตอนกระบวนการการให้การปรึกษา ทำให้สามารถสรุปเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ร่วมกันคิด พิจารณา ทวนซ้ำเพื่อความชัดเจนของปัญหา และการเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งยังทำให้ผู้ป่วยได้เห็นภาพรวมเกี่ยวกับปัญหาหรือความทุกข์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและการสรุปยังเป็นการย้ำประเด็นสำคัญๆ ซึ่งจะส่งผลต่อกระบวนการคิดของผู้ป่วยด้วย การให้กำลังใจอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าปัญหาหรือความทุกข์ไม่ใช่เรื่องแปลก ซึ่งคนโดยทั่วไปก็สามารถมีได้

ด้านกระบวนการการให้การปรึกษาแนวพุทธ พบว่ากระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธที่เป็นไปอย่างมีขั้นตอน สามารถช่วยให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาและผู้ป่วยสามารถดำเนินกิจกรรมไปพร้อมกันได้และช่วยให้การดำเนินการให้การปรึกษาง่ายขึ้น พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยปรับให้ทั้งสองฝ่ายดำเนินอยู่ในขั้นตอนเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อมิให้การปรึกษาเกิดความวกวน สับสน ช่วยให้กระบวนการการปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ในส่วนของการวิจัยเชิงทดลอง สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยของผู้ป่วย เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังการทดลองพบว่าหลังการทดลองค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแตกต่างจากช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และระยะติดตามผล ๑๕ วันเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่าทุกด้านเพิ่มขึ้นแตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

Dissertation Title : A Development Program of Buddhist Psychology Counseling Competency of Volunteer Monks in Healing Mind of Patients
Researcher : Phramaha Sutep Suddhiñāṇo (Thanikkul)
Degree : Doctor of Arts (Buddhist Psychology)
Dissertation Supervisory committee
: Asst.Prof. Dr.Siriwat Srikhrucdong,
B.A. (Educational Administration), M.A. (Psychology),
Ph.D. (Psychology)
: Dr.Wichchuda Thitiratana, B.Sc. (Psychology),
M.Ed. (Educational Psychology and Guidance),
Ph.D. (Buddhist Psychology)
Date of Graduation: March18, 2019

Abstract

The objectives of the research on A development program of Buddhist psychology counseling competency of volunteer monks in healing mind of patients- are 1) to study the elements of the Buddhist psychology counseling competency for monks on mental relief of patients, 2) to design the program to develop the Buddhist psychology counseling competency for monks on mental relief of patients and 3) to assess the effectiveness of the program to develop the Buddhist psychology counseling competency for monks on mental relief of patients

The research is a mixed method research between a qualitative and experimental. The sample group consists of 18 Gilandhamma volunteer monks. The tools used are: a program for enhancing Buddhist counseling in Buddhist monks' as volunteer for healing sick persons through dhamma of patients, the manual of the Buddhist psychology counseling competency development program for monks on mental relief of patients. Data collection tools are: The questionnaire and the assessment form for measuring the characteristics of the monks who give Buddhist psychology counseling, the understanding of the principle of mental relief, the skills and knowledge of the process of giving Buddhist psychology counseling. The statistics used to analyze the data are Percentage (%), Mean value ($\overline{X}$), Standard Deviation (S.D) and the difference between data sets by t-test.

The result of the study found that:

The aspect of the characteristics of the monks in providing Buddhist counseling. The Competency Development Program for Buddhist Psychology

Counseling of Monks invites the counselor monks to come back to always observe the body and mind regardless whether they are thinking, doing, or talking, they will be mindful with people in front of them and actively listen to them. This enables the counselor monks to reflect back to themselves, relinquish the expectation of the result from the conversation. A deep and effective listening leads both parties to the right view and will affect the internal behavior that is being cultivated and living with love, compassion, and understanding towards others.

The aspect of the understanding of the principle of mental relief. The application of the Four Noble Truth; The sufferings, the causes of sufferings, the cessation of sufferings and the path to the cessation of sufferings, as the key process for mental relief of the patients, the counselor monks themselves must learn to lead the patients to realize that their sufferings can be eliminated and they can create mental peace when encountering the sufferings.

The aspect of the skills of providing Buddhist Psychology Counseling. The right skills for every step of the counseling process enable counselors and patients to see clearly the problems and the cause of problems. The conclusion emphasizes the key points which affect that thinking process of the patient, moral support may help patients to see that sufferings can happen to anybody.

The aspect of the process of Buddhist Psychology Counseling. The step by step process enables counselor monks and patients go hand in hand and facilitates the counseling. The counselor monks need to adjust both parties to go together as not to confuse, ramble and to conduct effectively.

As for the experimental research, the mean value ($\overline{X}$), the standard deviation (S.D.) and p-value are used to test the hypotheses and to compare the average value in developing the Buddhist Psychology Counseling Competency of the Monks on mental relief of patients. The differences between the pre-experiment and the post-experiment increases significantly. It is also found that every aspect have improved significantly after a follow-up period of 15 days, except the aspect of the understanding of the principle of the counseling which remains unaffected.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สาเร็จลุล่วงด้วยความอนุเคราะห์จากผู้มีเมตตาจิตหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอระบุนามเพื่อแสดงความขอบคุณดังต่อไปนี้

ขอเจริญพรขอบคุณ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา ผู้เป็นประธานและกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ กราบขอบพระคุณ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท,ผศ.ดร. อดีตคณบดีคณะมนุษยศาสตร์ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ,ผศ.ดร. และเจริญพรขอบคุณ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ รศ.ดร.เมธาวี อุดมธรรมภานุภาพ ผศ.ดร.สาระ มุขดี ที่เอื้อเฟื้อให้การปรึกษาทุกอย่างในดุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ อีกทั้งครูอาจารย์ผู้สอนทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามในที่นี้

กราบขอบพระคุณพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมทุกรูปที่ได้เป็นส่วนสำคัญในการให้คำแนะนำและเป็นวิทยากรในการอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย อีกทั้งพระสงฆ์ในโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะทุกรูปที่เข้าร่วมฝึกอบรมในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระธรรมสิทธิเวที เจ้าอาวาสวัดสังเวชวิศยาราม ที่ให้โอกาสในการเรียนรู้และสนับสนุนการศึกษาและการทำงานด้านการเยียวยาจิตใจมาตลอด กราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระเทพสุวรรณเมธี ที่สนับสนุนให้มีโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะจนมีพระจิตอาสาเพิ่มขึ้นในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทั้งหลายที่ให้ความช่วยเหลือในการรวบรวมข้อมูล ให้คำแนะนำพร้อมทั้งช่วยให้กาลังใจด้วยดีเสมอมา

บุญกุศลและคุณประโยชน์ทั้งหลายที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ขอน้อมบูชาแด่คุณพระศรีรัตนตรัย บิดามารดา ครูอาจารย์ผู้มีพระคุณที่ให้ความรู้ให้เกิดปัญญา กัลยาณมิตรทุกท่าน ผู้ป่วยทั้งที่ล่วงลับไปแล้วและยังมีชีวิตอยู่ บุคคลหลากหลายที่มีส่วนช่วยในงานวิจัย ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งปวงขอจงได้รับอานิสงส์ในครั้งนี้ด้วยเทอญ

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ
๔ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**จ**
สารบัญ	**ฉ**
สารบัญตาราง	**ฌ**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ฎ**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖.วิธีดำเนินการวิจัย	๖
๑.๗.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	**๘**
๒.๑ พุทธวิธีการการเยียวยาจิตใจ	๘
๒.๑.๑ กระบวนการเกิดและดับทุกข์	๘
๒.๑.๒ การเยียวยาจิตใจในพุทธกาล	๑๔
๒.๑.๓ บทบาทพระพุทธองค์ในฐานะพระบรมครู	๒๔
๒.๑.๔ บทบาทพระพุทธองค์ในฐานะผู้ให้การปรึกษา	๓๐
๒.๒ หลักการและความสำคัญของการสร้างโปรแกรมการพัฒนา	๓๓
๒.๒.๑ วัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรม	๓๔
๒.๒.๒ ทฤษฎีและหลักการสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะ	๓๖
๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาสมรรถนะ	๔๓
๒.๓.๑ ความหมายการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร	๔๕
๒.๓.๒ ประเภทของการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร	๔๗
๒.๓.๓ แนวคิดการพัฒนาสมรรถนะเชิงพุทธ	๔๘
๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ	๕๑
๒.๔.๑ แนวคิดการให้การปรึกษาแนวพุทธ	๕๑
๒.๔.๒ กระบวนการการให้การปรึกษาแนวพุทธ	๕๔
๒.๕. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา	๕๗

๒.๕.๑ ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ๕๗
๒.๕.๒ แนวคิด ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ๗๑
๒.๕.๓ ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ๘๒
๒.๖ ทักษะการให้การปรึกษา ๘๓
๒.๖.๑ ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ ๘๓
๒.๖.๒ ทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการให้การปรึกษา ๙๓
๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๙๗
๒.๘ กรอบแนวความคิด ๑๐๑
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๑๐๒
๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๑๐๒
๓.๒ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการทดลองโครงการกิจกรรม ๑๐๔
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑๐๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๑๑๐
๓.๕ การดำเนินการวิจัย ๑๑๑
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล ๑๑๒
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๑๑๖
๔.๑. องค์ประกอบสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ๑๑๗
๔.๒ การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ การเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ๑๒๑
๔.๓ ผลการวิเคราะห์การใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ๑๔๘
ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปกลุ่มทดลอง ๑๔๘
ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ย การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อ การเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ๑๔๙
ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ย การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อ การเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ด้านความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธ ๑๕๓
ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนา

สมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการเยียวยาจิตใจ ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ ๑๕๘
ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ ๑๖๓
ตอนที่ ๖ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ๑๖๙
ตอนที่ ๗ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย ๑๘๖
บทที่ ๕ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๑๘๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๙๐
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย ๒๐๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๒๐๖
บรรณานุกรม ๒๐๘
ภาคผนวก ๒๑๔
ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ๒๑๕
ข หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง ๒๑๘
ค แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ๒๓๑
ง ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ๒๓๘
จ โครงการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ๒๔๒
ฉ ฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ๒๔๘
ช ภาพการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย ๓๑๘
ประวัติผู้วิจัย ๓๒๖

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๒.๑	แสดงขั้นตอนการให้การปรึกษา	๙๔
๓.๑	แสดงแบบแผนการทดลอง	๑๐๓
๔.๑	แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๑๔๘
๔.๒	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อนการทดลอง	๑๔๙
๔.๓	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หลังการทดลอง	๑๕๐
๔.๔	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ระยะติดตาม ๑๕ วันหลังการทดลอง	๑๕๑
๔.๕	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบโดยการวัดซ้ำ Repeated Measure ANOVA ระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อน-หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน จำแนกเป็นรายคู่โดยวิธี Bonferron	๑๕๒
๔.๖	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง	๑๕๓
๔.๗	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง	๑๕๕
๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง	๑๕๖
๔.๙	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบ ระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ก่อน-หลังการทดลอง	๑๕๗
๔.๑๐	แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน	๑๕๗

๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง ๑๕๘

๔.๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง ๑๕๙

๔.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง ๑๖๑

๔.๑๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบ ระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ก่อน-หลังการทดลอง ๑๖๒

๔.๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน ๑๖๓

๔.๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง ๑๖๓

๔.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง ๑๖๕

๔.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วัน หลังการทดลอง ๑๖๗

๔.๑๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบ ระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ก่อน-หลังการทดลอง ๑๖๘

๔.๒๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน ๑๖๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ปกรณวิเสส ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสส อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาอุฏฐกถา อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล อ้างอิงจาก คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และฎีกาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฎีกา การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎก ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกาในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.(ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาตร	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อัฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

องฺ.เอกาทสก.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ติกนิบาตรชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ. (บาลี)	=	วินัยปิฎก	สมนฺตปาสาทิกา	มหาวิภงฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.อ. (บาลี)	=	วินัยปิฎก	สมนฺตปาสาทิกา	มหาวคฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

๒. อักษรย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาอุฏฐกถา อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงจาก พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย การระบุหมายเลขและคำย่อ อรรถกถา ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒/๒/๘๙. หมายถึง พระสูตรและ อรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ธัมมบท เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่๒ หน้า ๘๙ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (บาลี)	=	มชฺฌิมนิกาย	ปปญฺจสูทนี	มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (ไทย)	=	มชฺฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปัณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกก.อ.(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย	มโนรถปูรณี	จตุกกนิบาตอรรถ	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ. (บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	ขุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอฏฺฐกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ขุ.ชา.ติก.อ.(ไทย) = ขุททกนิกาย ติกนิบาตรชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา จูฬนิทฺเทสอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.อป.อ.(ไทย) = ขุททกนิกาย วิสุทธชนวิลาสินี อปทานอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

๓. อักษรย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา

สำหรับคัมภีร์ฎีกา มีฉบับแปลที่เผยแพร่อยู่ ๒ คัมภีร์ คือ คัมภีร์สารัตถทีปนี ฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น **ที.สี.ฎีกา** (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลีนตฺถ ปปกาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาฎีกา อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

ฎีกาพระวินัยปิฎก

สารตฺถ.ฎีกา (ไทย) = สารัตถทีปนีฎีกา (ภาษาไทย)

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

องฺ.สตฺตก.ฎีกา (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย สตฺตกนิปาตฎีกา (ภาษาบาลี)

ฎีกาปกณวิเสส

วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย) = ปรมัตถมัญชูสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาและปฏิบัติขัดเกลาตัวเองตามหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระ รวมถึงเป็นแบบอย่างและช่วยเหลือผู้คนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เป็นแนวทางการใช้ชีวิตตามอุดมคติของพระสงฆ์มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งบทบาทของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล การแสดงธรรมหรือการเผยแพร่พระพุทธศาสนา พระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สงเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่ทำประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้เช่นกัน การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจจ์ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต[๑] ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง

---

[๑] โสรีช์ โพธิแก้ว, **Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective,** (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗). (อัดสำเนา).

หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้[๒]

แนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการปรึกษานั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลตามระดับสติปัญญาเพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมของพระพุทธองค์ ทรงตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ใจได้สำรวจปัญหาของตัวเองและคลี่ปัญหาให้กระจ่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตัวเอง ทรงแสดงธรรมเพื่ออธิบายธรรมชาติของปัญหาและวิธีการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามเหตุปัจจัยและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ในบทบาทผู้ให้การปรึกษา สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้กล่าวถึง พระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นผู้ “ตรัสรู้” คือรู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง โดยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวดและมีน้ำพระทัยเด็ดเดี่ยวไม่ท้อถอยจึงจะประสบความสำเร็จ[๓] ความพากเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดี จนประสบผลแห่งความเพียร แล้วสั่งสอนชาวโลกตาม ความจริงที่ค้นพบคือพ้นทุกข์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเป็นตัวอย่างแห่งบุคคล ผู้ก่อสร้างตนด้วยความเข้มแข็งอดทน กล้าเสียสละเพื่ออุดมคติที่สูงส่ง เป็นเหตุจูงใจให้ทุกคนไม่ทอดอาลัยปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม แต่เป็นตัวอย่างที่คนอื่นๆ อาจปฏิบัติตามได้เพราะพระองค์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อมนุษย์ในทุกระดับชั้น ทรงเป็น “อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ” แปลว่า สารถี ผู้ฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่าและในตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ๆ ไม่ใช่เป็นครูผู้สอนอย่างเดียวแต่เป็นนักจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้คนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย[๔]

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็น ผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศและประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา การปรึกษานับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง พระพุทธองค์แสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ เข้าร่วมรับรู้ทุกข์เป็นที่ระบายทุกข์ ช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ ดังนั้นคุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้าง

---

[๒] พุทธทาส อินทปัญโญ, **อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

[๓] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

[๔] Padmasiri De Silva, **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling**, Fourth edition (London : Palgrave Macmillian, 2015), p. 121.

ความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา

นักการปรึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปรึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาเยียวยาทุกข์เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง[๕]

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา กล่าวว่า การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์[๖]

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ด้วยการสนทนาที่ละเอียดอ่อนของผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพอันงดงามที่นำไปสู่การเยียวยารักษา แก้ไข และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่มีองค์ความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถโดย ผ่านการฝึกฝน ทางการด้านการปรึกษาทางจิตวิทยา และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความงอกงามทางด้านจิตใจ สามารถใช้ พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการบทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ *“เยียวยาใจด้วยธรรมะ”* ซึ่งแบ่งการจัดอบรมออกเป็น ๔ ระยะ โดยมีกลุ่มอาสาคิลานธรรมและบุคลากรทางการแพทย์เป็นกระบวนกรและวิทยากรในการจัดกิจกรรมเพื่อนำพาผู้เข้ารับการอบรมสู่วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ตามหลักพุทธธรรมและการปรึกษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ (Holistic Care) จากการ

---

[๕] โสรีช์ โพธิแก้ว, **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์,** (กรุงเทพมหานคร : หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐-๑๑.

[๖] วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

ฝึกอบรมและลงพื้นที่ปฏิบัติการเยี่ยมไข้ในโรงพยาบาล พบว่ามีการปรึกษามีประสิทธิภาพอยู่ในระดับหนึ่ง พระสงฆ์ในโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะควรที่จะต้องมีการพัฒนาทักษะในการปรึกษาแนวพุทธศาสนาโดยเฉพาะหลักการปรึกษาที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทักษะการปรึกษา และกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เพื่อให้พระอาสาสมัครในโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะและพระอาสาสมัครกลุ่มอาสาศิลานธรรมได้ใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่กำลังมีทุกข์ให้ได้มีที่พึ่งทางใจในยามที่กายทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย จะเป็นประโยชน์โดยตรงในการช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติอันเป็นการช่วยเหลือสังคมไทยโดยพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณและเป็นที่พึ่งของประชาชน

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๑.๒.๒ เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาเสนอโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ องค์ประกอบของสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ประกอบด้วยอะไรบ้าง

๑.๓.๒ โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การฝึกอบรมโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย สามารถพัฒนาสมรรถนะพระสงฆ์ทีเข้าอบรมได้หรือไม่อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน ในส่วนงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมและองค์ประกอบของสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยทั้งจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎี กระบวนการปรึกษาและทฤษฎีการปรึกษาเชิงพุทธ และในส่วนงานวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยไปทดลองใช้ในการอบรมพระสงฆ์ที่สนใจเข้าร่วม ๑๘ รูป ประเมินผลก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ๑๕ วัน เพื่อศึกษาการพัฒนา

สมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ ความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย โดยผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการศึกษาไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์พุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยจะศึกษาพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ฉบับบาลี อรรถกถา และฎีกา ที่แปลเป็นภาษาไทย รวมทั้งข้อมูลหนังสือ บทความ และงานเขียนเชิงวิชาการ เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจตามแนวพระพุทธศาสนาและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้อง มาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรผู้ให้ข้อมูลเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ พระสงฆ์จิตอาสาคิลานธรรมที่ผ่านการการฝึกอบรมโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ซึ่งเป็นโครงการของกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมร่วมกับคณะปกครองสงฆ์กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี ๒๕๕๙ - ๒๕๖๑ จำนวน ๑๒๐ รูป ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าดังต่อไปนี้

๑. เป็นพระสงฆ์จิตอาสาที่ผ่านการการฝึกอบรมโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะ

๒. เป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้

๓. เป็นผู้ที่สมัครใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล

๔. เนื่องจากโครงการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ๒๐ วัน พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการต้องสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้จนสิ้นสุดโครงการ

๕. คัดเลือกพระสงฆ์ได้ครบถ้วนตามเกณฑ์ จำนวน ๑๘ รูป

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

การดำเนินงานวิจัย เดือน เมษายน ๒๕๖๑ ถึง เดือนมกราคม ๒๕๖๒

๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หมายถึง พระสงฆ์จิตอาสาที่ผ่านการการฝึกอบรมโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมมีความเป็นกัลยาณมิตร ความเจริญทางปัญญาและความเข้าใจในหลักธรรมซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา

๑.๕.๒ การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การนำองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาเป็นกระบวนการเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับการปรึกษาให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเองและตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรมเป็นการแก้ปัญหาภายในจิตใจของผู้มาปรึกษา

๑.๕.๓ โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย หมายถึง ชุดกิจกรรมการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูน คุณลักษณะ ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย

๑.๕.๔ คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง แนวทางการกระทำ พฤติกรรม หรือการคิด อันเป็นเครื่องหมายหรือสิ่งที่ชี้ให้เห็นความดี และยินดีเอื้อเฟื้อให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา สามารถชี้แจงด้วยใจเมตตาให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องและปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร

๑.๕.๕ ความเข้าใจในหลักการเยียวยาจิตใจ หมายถึง ความรู้ และมีความชำนาญในให้การปรึกษาของพระสงฆ์ โดยการปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๑.๕.๖ ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา การชี้ให้เห็นและการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้รับการปรึกษามีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ

๑.๕.๗ กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาผสมผสานศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

๑.๕.๘ การเยียวยาจิตใจ หมายถึง การโน้มนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจได้มีหลักยึดถือเป็นที่พึ่งพิง เกิดความตระหนักรู้ และความผ่อนคลายจากความทุกข์ หรือเป็นแนวทางให้พ้นจากความทุกข์

๑.๕.๙ กลุ่มพระอาสาคิลานธรรม หมายถึง กลุ่มพระสงฆ์จิตอาสาที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจโดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่กำลังประสบกับความทุกข์ให้คลายจากความทุกข์

๑.๕.๑๐ ผู้ป่วย หมายถึง ผู้ที่กำลังประสบสภาวะความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ เช่นความเจ็บปวด ไม่สบาย เมื่อยขบ ความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนา และสภาพที่ถูกบีบคั้น

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยในงานวิจัยนี้แบบออกเป็น ๓ ส่วน โดยในการวิจัยในส่วนแรกผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน วิเคราะห์หลักธรรมตามพระพุทธศาสนา ทฤษฎีจิตวิทยาและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ และสังเคราะห์โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ส่วนที่สองเป็นเป็นงานวิจัยเชิงทดลองผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยไปทดลองใช้ในการอบรมพระสงฆ์ที่สนใจเข้าร่วม ๑๘ รูป เพื่อศึกษาการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ ความ

เข้าใจในการเยียวยาผู้ป่วย ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ส่วนที่ ๓ ระยะติดตามผลการทดลอง ๑๕ วัน ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญพระสงฆ์เชิญพระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษาการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ ความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาองค์ปะกอบการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ เพื่อศึกษาเสนอโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเตอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นหาจากเอกสาร ตำราเรียนของผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาต่างๆ และศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหลายฉบับและนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาตามลำดับดังนี้

๑. พุทธวิธีการการเยียวยาจิตใจ
๒. หลักการและความสำคัญของการสร้างโปรแกรมการพัฒนา
๓. แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาสมรรถนะ
๔. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวพุทธ
๕. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
๖. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๗. กรอบแนวคิดและกระบวนการงานวิจัย

๒.๑ พุทธวิธีการการเยียวยาจิตใจ

๒.๑.๑ กระบวนการเกิดและดับทุกข์

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานัปการ เพื่อแสดงให้มนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส

ก็ เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์[๑]

ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นและดับลงนั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย พระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลปิตาอุบาสกว่า "ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย"[๒] ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตายแต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญาณได้ ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายและอาจใช้ให้เป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้หากเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาตามโอกาสอันเหมาะสม แต่ที่ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะคนเราเข้าไปยึดมั่นในขันธ์ ๕ ด้วยตัณหาและอวิชชาเป็นเหตุจึงเป็นทุกข์ร่ำไป ร่างกายอันประกอบด้วยขันธ์ ๕ จึงทำให้ ได้รับความทุกข์เหมือนกันเพราะขันธ์ ๕ ต้องตกอยู่ในภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบ ขันธ์ ๕ ไว้ ว่า "รูปเปรียบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเปรียบเหมือนฟองนำ สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดด สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย วิญญาณเปรียบเหมือนมายากล"[๓] ลักษณะแท้จริงของขันธ์ ๕ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้หรือ คงทนถาวรและตกอยู่ในสภาพบีบคั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงและดับไปตามเหตุปัจจัยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใครและไม่มีสาระตัวตนแท้จริง ดังนั้นการยึดมั่นขันธ์ ๕ จึงเป็นทุกข์ สภาวะดังกล่าวนี้จะปรากฏแก่มนุษย์ทุกรูปนามตราบเท่าที่ยังมีความยึดมั่นอยู่ด้วยเหตุนี้ความทุกข์ของมนุษย์จึงเป็นสัจธรรมสากล พระพุทธเจ้าไม่ได้มองโลกในแง่เดียวจะทุกข์ก็ไม่ใช่จะสุขก็ไม่ใช่ แต่มองทั้งร้ายและดี ทั้งเป็นคุณและเป็นโทษในปุพเพวสัมโพธสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า "... สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยโลกเกิดขึ้นนี้ เป็นคุณในโลก สภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นโทษในโลก เรายังไม่รู้คุณของโลกโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เราจะยังไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก ..."[๔] อริยสัจจึงเป็นเส้นทางสายเดียวอันประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ด้วยการปฏิบัติ แล้วนำมาเปิดเผย เพื่อแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่มวลมนุษย์กำลังประสบอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริงดังที่พระองค์ตรัสว่า

เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ อริยสัจ ๔ ประการ คือ

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

---

[๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

[๒] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

[๓] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๐.

[๔] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ. . . เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้วภวเนตติ[๕] สิ้นไปแล้วบัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก ... [๖] ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชชา ตัณหา อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชชาตัณหา อุปาทานดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชชาสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง[๗]

ทุกข์ หรือ ทุกขัง เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แปลว่าทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจใน ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส

ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ ๕ (ขันธ์ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์พูดอีกนัยหนึ่ง คือภาวะที่แฝงด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัวทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน หน้าที่ต่อทุกข์ คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจ ให้มองเห็นความหมายและขอบเขตโดยชัดเจน เพื่อการดำเนินการขั้นต่อไปจะพึงเป็นไปได้ และตรงปัญหา

ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความติดใจ คอยแส่หาความเพลิดเพลินใหม่ ๆ เรื่อย ๆ มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พูดอีกนัยหนึ่ง คือ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการซึ่งมีเราที่จะได้จะเป็นจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ หน้าที่ต่อสมุทัยคือ ละเสีย ทำให้หมดไปเสีย

---

[๕] ภวเนตติ หมายถึงตัณหานำ ไปสู่ภพ ตัณหาประดุจเชือกซึ่งสามารถนำสัตว์ออกจากภพไปสู่ภพ (ที.ม.อ. ๑๕๕/๑๔๔; องฺ. จตุกฺก.อ. ๒/๑/๒๗๙)

[๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙; ดูเทียบ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๓ – ๑๐๔; สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

[๗] พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** (กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๙๐.

ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่การที่ตัณหาดับไปโดยไม่เหลือ ด้วยการคลายออก การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่พัวพัน พูดอีกนัยหนึ่ง ภาวะที่ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ เพราะหมดตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว และความติดข้องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ภาวะที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธคือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมาหรือ บรรลุถึงทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรคได้แก่ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หน้าที่ต่อมรรค คือ ฝึกอบรม หรือปฏิบัติ

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ดังแสดงในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ว่า

“ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”

ชาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

โสกะ หมายถึง กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

ปริเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความร่ำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ กายสัมผัส

โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ นึกคิดขึ้นมา)

อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคล ผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือ ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึกทางกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วย บุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส) ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษม จากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่ สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มี โสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความตายเป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมี โสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโสกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา

นอกจากนี้ยังอาจแบ่งทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้เป็น ๒ กลุ่มคือ

สภาวทุกข์ คือทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ประเภทของทุกข์นั้นอธิบายได้ตามพุทธพจน์ที่มาใน สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สภาวทุกข์ ๓ ประการนี้ สภาวทุกข์ ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) สภาวทุกข์คือทุกข์ (๒) สภาวทุกข์คือสังขาร (๓) สภาวทุกข์คือความแปรผันไป”[๘]

ทุกขทุกข์ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อและตามสภาพ เช่นความเจ็บปวด ไม่สบาย เมื่อยขบ เป็นต้น หมายถึงทุขเวทนา ส่วนวิปริณามทุกขตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร ได้แก่ความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนา และสังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือสภาวะของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ คือเป็นสภาพที่ถูกบีบคั้น กดดันด้นด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สังขารทุกข์นี้คลุมความของทุกข์ในไตรลักษณ์[๙]

ปกิณณกทุกข์ คือทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพร่ำเพ้อรำพัน ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ ความเศร้าโศกเป็นทุกขทุกข์อย่างหนึ่ง ดังแสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“ในปกิณกะทุกข์มีโศกเป็นต้น ความเร่าร้อนจิตแห่งบุคคลผู้ถูกทุกข์ มีเสียญาติไป เป็นต้น ชื่อว่าโศก โศกนั้น โดยความก็เป็นโทมนัสนั่นเอง ก็จริงแล แม้เป็นเช่นนั้นก็ (มีลักษณะประจำตัวคือ) มีความตรอมตรมภายในเป็นลักษณะ มีความเกรียมใจเป็นกิจ มีความละห้อยหาเป็นผล ส่วนที่ว่า โศกเป็นทุกข์ พึงทราบว่า เพราะเป็นทุกขทุกข์ (คือเป็นตัวทุกข์) และเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ด้วย เพราะเหตุนั้น นักปราชญ์จึงกล่าวคำประพันธ์ไว้ว่า สตฺตานํ หทยํ โสโก ฯเปฯ ตสฺมา ทุกฺโขติ วุจฺจติ.โศกย่อมทิ่มแทงหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย ดังลูกศรอาบยาพิษแทงเอา และยังเผาหัวใจอย่างร้ายแรงอีกด้วย ราว

---

[๘] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

[๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๗๐/๑๓.

กะหลาวเหล็กเผาไฟ (ทิ่มเข้าไป) เผาเอา และยังวิวิธทุกข์ต่างโดยความเจ็บไข้ ความแก่ และความตายมาอีกด้วย เหตุใด เพราะเหตุนั้น โศกนั่น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่าเป็นทุกข์”[๑๐]

เมื่อพิจารณาโดยหลักอริยสัจ ๔ ความเศร้าโศกก็เป็นทุกขอริยสัจ ดังได้อธิบายแล้วข้างต้น เหตุแห่งทุกข์คือสมุทัยอริยสัจ ในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สมุทยสัจจนิเทส อธิบายเรื่องสมุทัยอริยสัจ ไว้ว่า “ทุกขสมุทยอริยสัจ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ตัณหานี้เกิดขึ้นที่ปิยรูปสาตรูป ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป ซึ่งได้แก่ ทวาร๖, อารมณ์ ๖, วิญญาณ ๖, สัมผัส ๖, เวทนา ๖, สัญญา ๖, สัญเจตนา ๖, ตัณหา ๖, วิตก ๖, วิจาร ๖”[๑๑]

อีกนัยหนึ่ง ความเศร้าโศกนั้นมีเหตุมาจากอาสวะ ดังแสดงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“...พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ‘ความเกิดขึ้นแห่งอวิชชาย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะดังนี้ ก็แล ธรรมทั้งหลาย มีโสกะเป็นต้นนั่น ก็ย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะ ข้อนี้มีอย่างไร? อันดับแรก ในกรณีที่พลัดพรากจากวัตถุกาม โสกะก็เป็นอันเกิดขึ้นเพราะกามาสวะ ดังพระบาลีว่า ตสส เจ กามยานสฺส ฯเปฯ สลฺลวิทฺโธว รุปฺปติ. หากว่าเมื่อชนผู้นั้นเกิดความพอใจรักใคร่กามเหล่าใดอยู่ กามเหล่านั้นมาพรากไปเสียไซร้ เขาย่อมโศกาดุจถูกลูกศรเสียบ และดังพระบาลีว่า กามโต ชายตี โสโก ความโศกย่อมเกิดแต่กาม’ ดังนี้” [๑๒]

เมื่อพิจารณาตามหลักปฏิจจสมุปบาท พบว่าความเศร้าโศก หรือ โสกะ (ความแห้งใจ) รวมทั้งปริเทวะ (ความร่ำไร) ทุกข์ โทมนัส (ความเสียใจ) อุปายาส (ความผิดหวังคับแค้นใจ) ซึ่งรวมเรียกว่าทุกข์ เป็นอาการสำแดงออกของการมีกิเลสที่เป็นเชื้อหมักดองอยู่ในจิตสันดาน ที่เรียกว่าอาสวะ อันได้แก่ความใฝ่ใจในสิ่งสนองความอยากทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ (กามา-สวะ) ความเห็นความยึดถือต่างๆ เช่นยึดถือว่า รูปเป็นเรา รูปเป็นของเรา เป็นต้น (ทิฏฐาสวะ) ความชื่นชอบอยู่ในใจว่าภาวะแห่งชีวิตอย่างนั้นอย่างนี้เป็นสิ่งดีเลิศ ประเสริฐ มีความสุข หวังอยากจะเสพสุขอย่างนั้นเรื่อยไป (ภวาสวะ) และความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็น (อวิชชาสวะ) ชรามรณะเป็นเครื่องหมายแห่งความเสื่อมสิ้นสลาย ซึ่งขัดกับอาสวะเหล่านี้ เช่นในด้านกามาสวะ ชรามรณะทำให้ปุถุชนเกิดความรู้สึกว่าตนกำลังพลัดพราก หรือหมดหวังจากสิ่งที่ชื่นชอบ ที่ปรารถนา ในด้านอวิชชาสวะ ก็คือขาดความรู้ความเข้าใจมูลฐาน ตั้งแต่ว่าชีวิตคืออะไร ความแก่ชราคืออะไร ควรปฏิบัติอย่างไรต่อความแก่ชรา เป็นต้น เมื่อขาดความรู้ความคิดในทางที่ถูกต้อง พอนึกถึงหรือเข้าเกี่ยวข้องกับชรามรณะก็บังเกิดความรู้สึกและแสดงอาการในทางหลงงมงาย ขลาดกลัว และเกิดความซึมเซาหดหู่ต่างๆ ดังนั้นอาสวะจึงเป็นเชื้อ เป็นปัจจัยที่จะให้ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เกิดขึ้นได้ทันทีที่ชรามรณะเข้ามาเกี่ยวข้อง และโสกะเป็นต้นเหล่านี้ แสดงถึงอาการมืดมัวของจิตใจ เวลาใดความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้น จิตใจจะพร่ามัว ร้อนรนอับปัญญา เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็เท่ากับพ่วงอวิชชาเกิดขึ้นมาด้วย”[๑๓] ดังที่กล่าวในวิสุทธิมรรคว่า “โสกะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ย่อมมีแก่บุคคลผู้ยังไม่พรากจากอวิชชา อันปริเทวะเล่าก็ย่อมมีแก่บุคคลผู้หลง เพราะเหตุนั้นประการแรก เมื่อธรรมมีโสกะเป็นต้นเหล่านั้น

---

[๑๐] วิสุทฺธิ (ไทย) ๕๔๔/๘๑๖.

[๑๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

[๑๒] วิสุทฺธิ (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒-๙๓๓.

[๑๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๘๓-๑๐๒.

เป็นไปแล้วอวิชชาก็เป็นอันมีอยู่เอง”[๑๔] หรือว่า “ความหมุนไปแห่งธรรมทั้งหลายมีโสกะเป็นต้นนั้นยังมีอยู่ตราบใด ความหมุนไปแห่งอวิชชาก็ยังมีอยู่ตราบนั้น”[๑๕] โดยนัยนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เพราะอวิชชาเกิด เหตุเกิดแห่งอาสวะจึงมี”[๑๖] และสรุปได้ว่า ชรามรณะของปุถุชน ซึ่งพ่วงด้วยโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาหมุนวงจรต่อไปอีก สัมพันธ์กันไม่ขาดสาย

ในวงจรแห่งกระแสปฏิจจสมุปบาทนั้น เมื่อตัวตนเกิดขึ้นในภาวะชีวิตที่ไม่ต้องการ หรืออยู่ในภาวะชีวิตที่ต้องการแต่ต้องสูญสลายพรากไปก็ดี คือเกิดโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ในภาวะความทุกข์เช่นนี้ ย่อมมีแต่ความไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความขัดข้อง ขุ่นมัว ความหลงใหล และความมืดบอดอันเป็นลักษณะของอวิชชาจึงเกิดการ ดิ้นรนหาทางออกด้วยวิธีการแห่งอวิชชาตามวงจรต่อไป[๑๗]

เมื่อไม่รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง หลงผิดว่ามีตัวตน ก็ย่อมมีความอยากเพื่อตัวตนและความยึดถือเพื่อตัวตนต่างๆ และในคำที่ว่า ‘อาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด’ นั้น กามาสวะ ภวาสวะ และทิฏฐาสวะ ก็เป็นเรื่องของตัณหา อุปาทานนั่นเอง ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงอวิชชา จึงมีความหมายเชื่อมโยงไปถึงตัณหาและอุปาทานด้วยเสมอ หรือกล่าวว่า มูล ๒ ของวงจรปฏิจจสมุปบาทคือ อวิชชาเป็นจุดเริ่มในช่วงอดีต ส่งผลมายังปัจจุบันถึงเวทนาเป็นที่สุด[๑๘] และตัณหาเป็นจุดเริ่มต้นในช่วงปัจจุบันต่อจากเวทนา ส่งผลไปยังอนาคตถึงชรามรณะเป็นที่สุด

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจจ์ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ

๒.๑.๒ การการเยียวยาจิตใจในพุทธกาล

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต[๑๙] ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่น

---

[๑๔] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒.

[๑๕] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๕๙๐/๘๖๐.

[๑๖] ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๐๔/๙๙.

[๑๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๑๑๘.

[๑๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒-๑๐๕.

[๑๙] โสรีช์ โพธิแก้ว,**Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective**, (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๔๗). (อัดสำเนา).

ถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้[๒๐]

แนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการปรึกษานั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลตามระดับสติปัญญาเพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมของพระพุทธองค์ ทรงตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ใจได้สำรวจปัญหาของตัวเองและคลี่ปัญหาให้กระจ่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตัวเอง ทรงแสดงธรรมเพื่ออธิบายธรรมชาติของปัญหาและวิธีการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามเหตุปัจจัยและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

กรณีนางปฏาจารา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน นางปฏาจาราบังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พอโตเป็นสาวได้ลอบรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคนรักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง

ต่อมานางตั้งครรภ์ จึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปคลอดที่บ้านบิดา สามีก็คอยบ่ายเบี่ยง นางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่าจะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปโดยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอดีนางเจ็บท้อง แล้วคลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ

ต่อมานางตั้งครรภ์อีกและเรื่องก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ต่างกันว่า ขณะที่นางเจ็บท้องฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลงมาอย่างหนัก นางจึงให้สามีทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่ เห็นพุ่มไม้บนจอมปลวก จึงเข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดงูร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขาล้มลงตาย คาที่ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองทนลมฝนไม่ไหว ร้องไห้เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ระหว่างอก สองเข่าสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในท่านั้นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนเบาะผ้าเก่า โอบด้วยมือไว้กับหน้าอก แล้วจูงลูกอีกคนเดินตามทางที่สามีไป พบสามีนอนตายอยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องไห้รำพันว่า เพราะเราสามีจึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำประมาณแค่เข่า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วางเบาะบนกิ่งไม้ที่ปูไว้ แล้วให้ลูกนอนบนเบาะ แล้วจะไปรับลูกอีกคน แต่ไม่อาจละลูกอ่อนได้ จึงกลับไป กลับมา แล้วๆ เล่าๆ

---

[๒๐] พุทธทาส อินทปัญโญ, **อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔).

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เหยี่ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าชิ้นเนื้อ จึงโผลงจากอากาศ นางเห็นเหยี่ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง เหยี่ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เฉี่ยวทารกนั้นเหินขึ้นฟ้าไป ลูกคนโต เห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำและถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องไห้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัตถี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มทับ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั่นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สึกถึงผ้านุ่งที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามีเราก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้เร่ร่อนอยู่โดยไม่มีผ้านุ่ง ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขว้างเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวัน วิหาร ทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสียผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงดลใจให้นางบ่ายหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า “อย่าห้ามนางเลย” เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า “จงได้สติเถิด”

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีผ้านุ่ง เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่าลง ชายผู้หนึ่งก็โยนผ้าห่มให้นาง นางนุ่งผ้านั้นแล้วก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า

“ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วย เหยี่ยวเฉี่ยวเอาบุตรของข้าพระองค์ไปคนหนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับตาย เขาเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน”

พระศาสดาตรัสว่า “อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอ ได้ ก็บัดนี้เธอหลั่งน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องไห้อยู่ในสังสารวัฏนี้ ในเวลาที่ปิยชน (ผู้เป็นที่รัก) มีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า”

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า “ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจ เพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้น ปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อนี้แล้ว สำรวมในศีลของตน แล้วชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว”

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฏาจาราก็บรรลุโสดาบัน ภายหลังได้บวชเป็นภิกษุณีแล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัต

กรณีนางวิสาขา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน สุทัตตี หลานสาวอันเป็นที่รักของนางวิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยัง เศร้าโศกเสียใจอยู่ จึงไปเฝ้าพระศาสดาถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า “วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตานั่งร้องไห้อยู่” นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า “นางกุมารีนั้นเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉัน ไม่เห็นใครเช่นนั้น” พระศาสดา: วิสาขา ก็ในกรุงสา

วัตถีมีมนุษย์ประมาณเท่าไร วิสาขา: มีประมาณ ๗ โกฏิ พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซร้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา: อย่างนั้น พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไร วิสาขา: มาก พระเจ้าข้า พระศาสดา: เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอคงจะเศร้าโศกเสียใจจนต้องเที่ยวร้องไห้ อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว วิสาขา: หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า พระศาสดา: ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศกเลย ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นแล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก[๒๑] หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้จะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาถึงผู้ฟังหรือผู้ที่พระองค์ทรงสนทนาด้วยเป็นหลัก และมีองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในเทศนา มีอยู่ ๔ ประเภทคือ[๒๒]

๑. สันทัสสนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุและผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่สอน ดุจชี้ให้เห็นด้วยตาตัวเอง ในแต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง จะมีคำสรรเสริญจากผู้ฟังธรรมในตอนท้ายว่า ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มีจักษุจักเห็นรูปได้[๒๓]

๒. สมาทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นคุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ คือ ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำบรรยายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนเกิดยอมรับ อยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ คนผู้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว มีจิตคล้อยตามพระธรรมเทศนา เกิดอุตสาหะอยากปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรงแสดง เช่น คนผู้ได้ฟังทานกถา คือวาจาเป็นเครื่องพรรณนาถึงการให้ทาน พรรณนาถึงอานิสงส์ของ

---

[๒๑] พระมหากิจการ โชติปญฺโญ, “การศึกษาพุทธวิธีการปรึกษาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

[๒๒] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๘.

[๒๓] ที.สี. (บาลี) ๙/๒๕๐/๘๕, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๕๐/๘๕.

การให้ทานเองและการชักชวนผู้อื่นในการให้ทาน จะทำให้ได้ทั้งโภคสมบัติและบริวารสมบัติ จึงพยายามขวนขวายทำกรรมที่จะยังสมบัติทั้งสองนั้นให้สำเร็จได้

๓. สมุตเตชนา เร้าใจให้อาจหาญ แกล้วกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อดทน ไม่กลัวลำบาก คือ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า คือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขันมั่นใจที่จะทำให้สำเร็จลงได้ สู้งานไม่หวั่น ไม่กลัวเหนื่อยไม่กลัวยาก คำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระจักขุปาลเถระได้ตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่จำวัดตลอดไตรมาสเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน จนได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมกับการแตกสลายของประสาทตา แม้นัยน์ตาของท่านจะแตกไปแต่ท่านก็ได้ทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา[๒๔]

๔. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิดความชื่นบานโดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป คือ ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้แช่มชื่นเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับ และทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ เช่น ในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่บ้านของอุทัยพราหมณ์ พราหมณ์ก็เอาข้าวใส่บาตรถวายแด่พระองค์...ได้ตรัสตอบพราหมณ์เป็นคาถาเล่นคำโดยปฏิภาณ สอดแทรกไปด้วยความร่าเริงในธรรม เป็นทำนองเตือนพราหมณ์ไม่ให้ท้อถอย เพราะการกระทำจะให้ผลได้โดยส่วนมากก็ต้องทำบ่อยๆ[๒๕]

หลักการสอนหรือลีลาการสอนดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพระพุทธองค์ทรงใช้เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงตรัสเทศนา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีและปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ยกตัวอย่างอธิบาย เปรียบเทียบธรรมชาติสิ่งที่ใกล้ตัวทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายและเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของชีวิต และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์และปัญหาของตนเองได้ การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั้นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ดังเรื่องราวของ กีสาโคตมี ถือกำเนิดในสกุลคนยากจนในกรุงสาวัตถี บิดามารดตั้งชื่อว่า “ โคตรมี ”เพราะนางมีรูปร่าผอมบาง ต่อมานางได้เป็นสะใภ้ของเศรษฐีคนหนึ่ง นางมีบุตรอยู่คนเดียวกำลังอยู่ในวัยที่เดินได้และน่ารัก ต่อมาบุตรของนางเสียชีวิตลง นางจึงมีความเสียใจจนถึงสติวิปลาส เพราะความรักอาลัยในบุตร นางห้ามมิให้ใครบุตรของนางไปเผา หรือฝังในป่า

---

[๒๔] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๗.

[๒๕] ดูรายละเอียดใน ส .ส. (บาลี) ๑๕/๑๙๘/๒๐๙-๒๑๐, ส .ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๖.

ช้า นางอุ้มเอาศพของบุตรเที่ยวเดินแสวงหายาไปตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อไปหาหมอมารักษาบุตรของนางให้ฟื้น สร้างความสมเพชเวทนาแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก และเป็นที่ขบขันสำหรับบางคน เมื่อเดินไปถึงบ้านใดก็จะได้รับคำตอบว่า “ไม่มี” เช่นเดียวกันหมด

เวลาผ่านไปหลายวันจนกระทั่งศพบุตรของนางเริ่มเน่า มีกลิ่นเหม็น แต่นางก็ยังคงอุ้มต่อไป คนทั้งหลายพากันคิดว่า “นางคงเป็นบ้า จึงเที่ยวหายารักษาคนตายให้ฟื้น” วันหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกผู้มีปัญญาคนหนึ่ง ที่เห็นกิริยาอาการของนาง และมิได้รังเกียจ จึงแนะนำให้นางไปทูลขอยากับพระพุทธองค์ นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่ามีคนสามารถรักษาลูกน้อยของนางให้หายได้ นางจึงรีบไปที่พระเชตวันเพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระพุทธเจ้าทันที เมื่อได้พบกับพระองค์แล้ว นางค่อยๆวางศพลูกแล้วกราบบังคมและทูลถามยาสำหรับรักษาลูกของนาง พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า “ได้สิน้องหญิง” นางบังเกิดความดีใจอย่างล้นพ้นที่นางได้ยินคำว่า “ได้สิ”เป็นครั้งแรก

นางจึงทูลถามพระผู้มีพระพุทธองค์ว่ายานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า ประกอบด้วยเมล็ดผักกาด ทำให้นางดีใจยิ่งขึ้นเพราะโดยปกติ เมล็ดพันธุ์ผักกาดหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคตรัสอีกว่า ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านของผู้ที่ยัง ไม่เคยมีคนตายจึงจะใช้ประกอบยาได้ นางกีสาโคตมีเที่ยวออกขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด ตามบ้านต่างๆ นางออกเดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านล้วนแต่เคยมีคนตายมาก่อนแล้วทั้งสิ้น ในที่สุดนางเกิดฉุกคิดขึ้นในใจว่า “ความตายนั้นเป็นอย่างไร และคนที่ตายไม่ใช่เฉพาะลูกของนางเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด”[๒๖] เหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างนี้ทำให้นางได้สติ และเกิดปัญญาขึ้นมา นางจึงวางลูกน้อยไว้ในป่าแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงได้แสดงธรรมโปรดเป็นธรรมกถาว่า[๒๗] “เธอจงทำความเศร้าโศกในการก่อนให้เหือดแห้ง เธออย่ามีความกังวลใจในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือในท่ามกลาง ก็จักเป็นผู้สงบเที่ยวไปดังนี้”

นางกีสาโคตมี ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์จึงได้สติ มองเห็นกฎธรรมดาของชีวิตว่ามีการเกิด การตายไม่มีใครหยุดยั้งได้ นางได้บรรลุโสดาบัน เกิดความเลื่อมใสในพุทธศาสนา จึงขอบวชเป็นภิกษุณี และต่อมาท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นามว่า กีสาโคตรมีเถรี

หากพิจารณาโดยละเอียดจะพบว่าพระองค์ไม่ได้ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงบอกให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย หรือการชี้แจงถึงความจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตายนั้นเป็นกฎของธรรมชาติ มิใช่ยาที่ทำให้นางกีสาโคตมีหายโศกเศร้าได้ แต่เป็นความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์โดยมีอริสัจ ๔ อยู่เบื้องหลัง และมีการสื่อสารสนทนาด้วยวิธีการที่โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร สปุริสธรรม ๗ และมีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ

เมื่อนางกีสาโคตรมีพบพระพุทธองค์ นางพบคุณลักษณะที่สงบเย็น คำว่า “ได้สิน้องหญิง” เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ต้อนรับด้วยความยินดี ทำให้จิตที่โศกเศร้าไร้หนทางเป็นเวลานานเกิดความอบอุ่นในใจ เริ่มมีความเชื่อและความมั่นใจ ทำให้นางเกิดความพร้อมที่จะรับฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่นาง

---

[๒๖] พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, **เอตทัคคะในพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๑๕.

[๒๗] ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๗๘-๘๕/๔๖๖.

พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงตรัสสั่งสอน หรือเตือนสติด้วยด้วยหัวข้อธรรมใดๆ เพราะสภาพจิตใจของนางในขณะนั้นมุ่งแต่จะหาวิธีช่วยชุบชีวิตลูกของนางๆ ยังไม่พร้อมที่จะรับฟังเรื่องใดทั้งสิ้น คำปลอบโยน คำตักเตือนในขณะนั้นยังไม่เกิดประโยชน์ พระพุทธองค์ทรงให้ในสิ่งที่ตรงกับความต้องการคือทรงบอกหนทางที่จะชุบชีวิตลูก คือให้ไปหาเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางรับฟังด้วยความยินดีและมุ่งมั่นปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ภาวะความทุกข์โศก พิไรรำพันที่ผ่านมาโดยตลอดเริ่มคลี่คลาย จิตใจของนางเริ่มมีพลังด้วยความหวัง ทำให้นางมีความกระตือรือร้น ไม่ท้อถอยไม่ยอมแพ้ มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

การหาเมล็ดพันธ์ผักกาด เป็นการลงมือทำงานอย่างหนึ่ง ช่วยให้นางหยุดคิดในเรื่องลูกตาย จิตของนางจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ เป็นการย้ายฐานใจที่นางโศกเศร้าเรื่องลูก จะต้องหายามาชุบชีวิตลูก ไปอยู่กับความเพียร ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะหาเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย

การเดินเข้าบ้านโน้น ออกมาบ้านนี้หลายๆบ้าน เป็นเวลานานขึ้น และได้รับคำตอบแบบเดียวกันในทุกๆ บ้าน คือ “ที่บ้านนี้ คนที่ยังเหลืออยู่น้อยกว่าคนที่ตายไปแล้ว”[๒๘]

นางรู้สึกผิดหวัง แต่ความผิดหวังครั้งนี้ค่อยเป็นค่อยไป และนางสามารถคาดเดาได้ว่านางต้องผิดหวังจากบ้านต่อไปอีก ประกอบด้วยความอ่อนเพลีย หิวโหย และกลิ่นเหม็นจากซากศพของลูกน้อยในอ้อมกอด ทำให้ความอยากได้ยาชุบชีวิตลดลง นางเริ่มมีสติรู้ตัวมากขึ้น จิตใจสงบมากขึ้นเพราะคำตอบของทุกบ้านทำให้นางเข้าใจว่า “ความตายเป็นอย่างไร และคนที่ตายมิใช่ว่าจะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด” นางจึงวางลูกน้อยลง หยุดการค้นหายาชุบชีวิต และกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์

เหตุที่นางกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์เพราะในการพบกับพระพุทธองค์ครั้งแรกนางรับรู้ถึงพระเมตตา พระกรุณา อีกทั้งนางต้องการจะบอกเล่าถึงงานที่พระพุทธองค์มอบหมายให้นางทำซึ่งการพบพระพุทธองค์ในครั้งนี้นางได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า “ไม่สามารถหาเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านเรือนที่มีมีใครตายได้”[๒๙] จากประโยคที่กราบทูลนางมีการเปลี่ยนแปลงในใจคือ ความโศกเศร้าลดลงมีสติมากขึ้น นางมีความเข้าใจและตระหนักว่าความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคนนางไม่มีทางจะหาบ้านที่ไม่มีคนตายได้ นางกลับมามี สัมปชัญญะมากขึ้น

การมีสติสัมปชัญญะของนาง จิตใจสงบเปิดกว้าง ทำให้มีความพร้อมที่รับฟังความเป็นจริงของชีวิต พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า “โคตรมี เธอเข้าใจว่าลูกเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะมัจจุราชย่อมฉุดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอัธยาศัยเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงในมหาสมุทรคืออบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำใหญ่ฉันนั้น”

การสนทนาหรือการพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”[๓๐] เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้า

---

[๒๘] พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**, หน้า ๓๑๕.

[๒๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕.

[๓๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.

ไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกีพราหมณ์ที่ว่า "พระสมณะโคดม มีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดแจ้ง"[๓๑]

จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ค่อยๆได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

จากกรณีศึกษาจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง (๑) เลือกกาลในการสอน เช่น นางกีสาโคตมี เมื่อกำลังอยู่ในห้วงทุกข์ พระพุทธเจ้าก็จะไม่บอกความจริงในทันที แต่ให้เวลานางเรียนรู้จากการไปทำกิจกรรมบางอย่าง (๒) ทรงรู้จักบุคคลที่สอน เช่น กรณีนางวิสาขา ซึ่งสามารถตรัสให้คิดได้ด้วยตนเอง และ กรณีนางปฏาจารา ซึ่งทรงรู้โดยข่ายพระญาณว่าพระองค์เป็นผู้เดียวที่ช่วยให้นางพ้นทุกข์ได้ (๓) มีวิธีการปรึกษาที่แสดงให้เห็นสัจธรรมด้วยการแสดงให้เห็นจากการปฏิบัติ เช่น กรณีนางกีสาโคตมีที่ให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย จนกระทั่งนางบรรลุสัจธรรม พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลายด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับและพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

---

[๓๑] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด[๓๒] การแสดงธรรมจึงมีคุณลักษณะตรงกับการปรึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหาบรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

เมื่อพิจารณาในส่วนต่างๆ โดยรวมสามารถสรุปลักษณะสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกันการสอนได้ดังนี้ คือ (๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง (๒) ทรงรู้เข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์ (๓) ทรงสอนด้วยเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้เข้ารับคำสอนเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน (๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอน อันเป็นตัวอย่างที่ดี (๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้เข้าใกล้ชิดสนิทสนม และพึงพอใจได้ความสุข (๖) ทรงมีหลักการ และวิธีการสอน ที่ยอดเยี่ยม[๓๓]

อรรถกถาธรรมบท ได้กล่าวว่า เพราะได้อาศัยธรรมทาน คนทั้งหลายจึงได้สำเร็จมรรคผลอันเป็นที่สิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด ธรรมทานจึงชื่อว่าเป็นเลิศ พระพุทธองค์จึงยกย่องธรรมทานว่า การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง[๓๔] การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้นให้เข้าใจ ชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความทุกข์หรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์และแก้ปัญหาได้

> ท่านพระโคดม พระภาษิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคดม พระภาษิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่างๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมี ตาดีจะเห็นรูปได้ ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคดมพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะขอท่านพระโคดมโปรดทรงจำข้าพระองค์ ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนตลอดชีวิต[๓๕]

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อัตถวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การปรึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่นทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำ

---

[๓๒] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** (ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑–๑๑๒.

[๓๓] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑–๓๒.

[๓๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕๔/๑๔๔, ขุ.ธ.อ. ๘/๓๖-๓๘.

[๓๕] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๐๔/๖๗–๖๘. ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๔.

ความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้นซึ่งผู้วิจัยจักได้อธิบายโดยสังเขปดังต่อไปนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่น อริยสัจ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป ส่วนประกอบสำคัญของการสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสรุปอยู่ในสองหลักการ คือ อริยสัจ ๔ และ อริยมรรค ๘ หลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับชั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุปุพพีกถา เช่น การสอน ยสกุลบุตร พร้อมทั้งบิดา มารดา และภรรยาเก่าของพระยสะ สหายของพระยสะ[๓๖] พราหมณ์โปกขรสาต[๓๗] อุบาลีคหบดี[๓๘] สีหเสนา-บดี[๓๙] สุปปพุทธะ[๔๐]

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้านางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา[๔๑] ตรัสสอนนันทาสิกขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม[๔๒] เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คุมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่องโดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย เช่น การสอนปุราณชฎิลถึงคุณและโทษของไฟ[๔๓]

๕. สอนมีเหตุผล ตรองตามเห็นจริงได้ เช่น ทรงแสดงกาลามสูตรแก่ชาวกาลามะ หมู่บ้านเกสปุตติยนิคม แคว้นโกศล เรียกอีกอย่างว่า เกสปุตติยสูตร หรือเกสปุตตสูตร เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีก่อนเชื่อ[๔๔]

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสาหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้า เมื่อประทับอยู่ในป่าประดู่ลายใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประดู่ลายเล็กน้อยใส่พระหัตถ์ ตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้

---

[๓๖] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๖-๓๑/๒๑-๒๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖-๓๑/๓๒-๔๐.

[๓๗] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๘, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๙.

[๓๘] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๖๙/๔๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๖๙/๖๕.

[๓๙] องฺ.อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๑๒/๑๔๙, องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๒.

[๔๐] ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๑๖๐-๑๖๒, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕-๒๕๙.

[๔๑] ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๑๒๐-๑๒๑, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

[๔๒] ขุ.เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๙/๔๓๕, ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๙/๕๕๗

[๔๓] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

[๔๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประดู่ลายในพระหัตถ์ และตรัสแสดงเหตุผลในการที่มิได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ว่า เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องนาไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้[๔๕]

ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจึงเป็นการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบและพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด[๔๖] การแสดงธรรมจึงมีองค์ประกอบตรงกับการปรึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนาเป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

๒.๑.๓ บทบาทพระพุทธองค์ในฐานะพระบรมครู

ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การปรึกษานั้น มีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือ ทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการปรึกษา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึงแสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำ และทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปวิธีสอนแบบต่างๆ ของพระพุทธเจ้าไว้ดังนี้[๔๗]

(๑) แบบสากัจฉาหรือสนทนา เมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้น ยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจหลักธรรม ในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรมและเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด

(๒) แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ ส่วนมากเป็นผู้มีพื้นความรู้ความเข้าใจ กับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติม และหาความสงบสุขทางจิตใจ

(๓) แบบตอบปัญหา โดยอาจแยกได้ ๔ ลักษณะ

---

[๔๕] ส .ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๑/๓๘๑-๓๘๒, ส .ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

[๔๖] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** (ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑–๑๑๒.

[๔๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖–๕๐.

ก) เอกังสพยากรณียปัญหา ปัญหาที่พึงตอบตรงไปตรงมาตายตัว พระอรรถกถาจารย์ยกตัวอย่าง เช่น ถามว่า “จักษุเป็นอนิจจังหรือ” พึงตอบตรงไปได้ทีเดียวว่า “ถูกแล้ว”

ข) ปฏิปุจฉาพยากรณียปัญหา ปัญหาที่พึงย้อนถามแล้วจึงแก้ ท่านยกตัวอย่าง เช่น เขาถามว่า “โสตะก็เหมือนจักษุหรือ” พึงย้อนถามก่อนว่า “ที่ถามนั้นหมายถึงแง่ใด” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นเครื่องมองเห็น” พึงตอบว่า “ไม่เหมือน” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นอนิจจัง” จึงควรตอบรับว่า “เหมือน”

ค) วิภัชชพยากรณียปัญหา ปัญหาที่จะต้องแยกความตอบ เช่น เมื่อเขาถามว่า “สิ่งที่เป็นอนิจจัง ได้แก่ จักษุใช่ไหม?” พึงแยกความออกตอบว่า “ไม่เฉพาะจักษุเท่านั้น ถึงโสตะฆานะ ฯลฯ ก็เป็นอนิจจัง” หรือปัญหาว่า “พระตถาคตตรัสวาจาซึ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ ของคนอื่นไหม” ก็ต้องแยกตอบตามหลักการตรัสวาจา ๖ หรือปัญหาว่า “พระพุทธเจ้าทรงติเตียนตบะทั้งหมดจริงหรือ”[๔๘] ก็ต้องแยกตอบว่าชนิดใดติเตียน ชนิดใดไม่ติเตียน ดังนี้เป็นต้น

ง) ฐปนียปัญหา ปัญหาที่พึงยับยั้งเสีย ได้แก่ ปัญหาที่ถามนอกเรื่อง ไร้ประโยชน์ อันจักเป็นเหตุให้เขว ยืดเยื้อ สิ้นเปลืองเวลาเปล่า พึงยับยั้งเสีย แล้วชักนำผู้ถามกลับเข้าสู่แนวเรื่องที่ประสงค์ต่อไป ท่านยกตัวอย่าง เมื่อถามว่า “ชีวะอันใด สรีระก็อันนั้นหรือ?” อย่างนี้ เป็นคำถามประเภทเก็งความจริง ซึ่งถึงอธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจ เพราะไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้ พิสูจน์ไม่ได้ ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย

(๔) แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเรื่องมีภิกษุทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นเป็นครั้งแรก พระสงฆ์หรือประชาชนเล่าลือโพนทนาติเตียนกันอยู่ มีผู้นำความมากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็จะทรงเรียกประชุมสงฆ์ สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิด เมื่อเจ้าตัวรับได้ความเป็นสัตย์จริงแล้วก็จะทรงตำหนิ ชี้แจงผลเสียหายที่เกิดแก่ส่วนรวม พรรณนาผลร้ายของความประพฤติไม่ดีและคุณประโยชน์ของความประพฤติที่ดีงาม แล้วทรงแสดงธรรมกถาที่สมควรเหมาะสมกันกับเรื่องนั้น จากนั้นจะตรัสให้สงฆ์ทราบว่า จะทรงบัญญัติสิกขาบท โดยทรงแถลงวัตถุประสงค์ในการบัญญัติให้ทราบ แล้วทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนั้นๆ ไว้ โดยความเห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ ในท่ามกลางสงฆ์ และโดยความรับทราบร่วมกันของสงฆ์

พระพุทธองค์ทรงมีกลวิธีวิธีการสอน และอุบายประกอบการสอนในลักษณะต่างๆ กัน[๔๙] เช่น

๑) ยกอุทาหรณ์ และเล่านิทานประกอบ การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย และการเล่านิทานประกอบการสอน ช่วยให้เข้าใจความได้ง่าย และชัดเจน ช่วยให้จำแม่นยำ เห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้อุทาหรณ์ และนิทานประกอบการสอนมากมายเพียงใด จะเห็นได้จากการที่ในคัมภีร์ต่างๆ มีอุทาหรณ์ และนิทานปรากฏอยู่ทั่วไป เฉพาะคัมภีร์ชาดกอย่างเดียวก็มีนิทานชาดกถึง ๕๔๙ เรื่อง

๒) เปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยากปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่

---

[๔๘] องฺ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๙๔/๑๐๖.

[๔๙] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน**, หน้า ๕๑-๖๘.

เป็นรูปธรรม หรือแม้เปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรม ด้วยข้ออุปมาแบบรูปธรรม ก็จะช่วยให้เกิดความหนักแน่นเข้า เช่น “ภูเขาศิลาล้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม ฉันใด บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะคำนินทา และสรรเสริญ ฉันนั้น”[๕๐]

๓) การใช้วัสดุอุปกรณ์การสอนประกอบ มีตัวอย่างการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปกรณ์การสอนเหมือนกัน โดยทรงใช้เครื่องใช้ที่มีอยู่ ในกรณีสอนผู้เรียนที่อายุน้อยๆ ซึ่งเข้าใจจากวัตถุได้ง่ายกว่านามธรรม จึงปรากฏเรื่องที่พระองค์ทรงสอนสามเณรราหุลเมื่ออายุ ๗ ขวบว่า วันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเสด็จมา ณ ที่อยู่ของสามเณรราหุล สามเณรมองเห็นแล้วก็ปูลาดอาสนะ และจัดน้ำล้างพระบาทไว้ พระผู้มีพระภาคล้างพระบาทแล้วทรงเหลือน้ำไว้ในภาชนะหน่อยหนึ่ง เมื่อสามเณรถวายบังคมนั่งเรียบร้อยแล้ว พระองค์ได้ตรัสถามว่า “ราหุล เธอเห็นน้ำที่เหลืออยู่หน่อยหนึ่งในภาชนะนี้หรือไม่”

สามเณรราหุลทูลว่า เห็น จึงตรัสว่า “คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้อยู่ ก็มีคุณธรรมของสมณะเหลืออยู่น้อยเหมือนอย่างนั้น” พระผู้มีพระภาคทรงคว่ำภาชนะลง ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้คว่ำลงแล้วไหม” สามเณรราหุลทูลว่า เห็น จึงตรัสถามว่า “คนที่ไม่มีความละอายในการพูดเท็จทั้งรู้อยู่ คุณธรรมของสมณะของเขาก็ชื่อว่าคว่ำไปแล้ว เหมือนอย่างนั้น” แล้วทรงหงายภาชนะขึ้น ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้ว่างเปล่าไหม” สามเณรทูลว่าเห็น จึงตรัสว่า “คนที่ไม่มีความละอายในการพูดเท็จทั้งที่รู้อยู่ คุณธรรมของสมณะของเขาก็ว่างเปล่า เหมือนอย่างนั้น”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ราหุล แว่นมีประโยชน์อย่างไร” สามเณรราหุลทูลตอบว่า “มีประโยชน์สำหรับส่องดู พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า “อันนั้นเหมือนกัน ราหุล บุคคลควรพิจารณาเสียก่อนจึงกระทำกรรมด้วยกาย วาจา และใจ”[๕๑]

๔) การทำเป็นตัวอย่าง วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในทางจริยธรรม คือ การทำเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองการสาธิตให้ดู แต่ที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำนั้น เป็นไปในรูปทรงเป็นผู้นำที่ดี การสอนโดยทำเป็นตัวอย่าง ก็คือ พระจริยาวัตรอันดีงามที่เป็นอยู่โดยปกตินั่นเอง แต่ที่ทรงปฏิบัติเป็นเรื่องราวเฉพาะก็มี เช่น คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอานนท์ตามเสด็จ ขณะเสด็จไปตามเสนาสนะที่อยู่ของพระสงฆ์ ได้ทอดพระเนตรเห็นพระภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรงท้องร่วง นอนจมกองมูตร และคูถของตนไม่มีผู้พยาบาลดูแล จึงเสด็จเข้าไปหาจัดการทำความสะอาดให้นอนโดยเรียบร้อย เสร็จแล้วจึงทรงประชุมสงฆ์ ทรงสอบถามเรื่องนั้น และตรัสตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ขอให้ผู้นั้นพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด”[๕๒]

๕) การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ การเล่นภาษา และเล่นคำ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปฏิภาณ ข้อนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้าที่มีรอบไปทุกด้าน เมื่อผู้ใดทูลถามมาเป็นคำร้อยกรอง พระองค์ก็ทรงตอบเป็นคำร้อยกรองไปทันที ทำนองกลอนสด บางทีเขาทูลถามหรือกล่าวข้อความโดยใช้คำที่มีความหมายไปในทางไม่ดีงาม พระองค์ก็ตรัสตอบไปด้วยคำพูดเดียวกันนั้นเอง แต่เป็นคำพูดในความหมายที่ต่างออกไปเป็นฝ่ายดีงาม บางครั้งมีผู้มาเฝ้าบริภาษพระองค์ ด้วยคำพูดต่างๆ ที่รุนแรงยิ่ง พระองค์ทรงยอมรับคำ

---

[๕๐] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖/๒๑๔.

[๕๑] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๕-๑๒๙/๒๕๑.

[๕๒] วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๖๖/๖๗.

บริภาษเหล่านั้น ทั้งหมด แล้วทรงแปลความหมายอธิบายเสียใหม่ให้เป็นเรื่องที่ดีงาม เช่น กรณีของเวรัญชพราหมณ์[๕๓] และสีหเสนาบดีผู้รับแผนมาจากนิครนถนาฏบุตร[๕๔] เป็นต้น

การสอนหลักธรรมทั่วไป พระองค์ก็ทรงรับเอาคำศัพท์ที่มีใช้อยู่แต่เดิม ในลัทธิศาสนาเก่ามาใช้ แต่ทรงกำหนดความหมายให้ใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการช่วยให้ผู้ฟังหันมาสนใจ และกำหนดคำสอนได้ง่าย เพียงแต่มาทำความเข้าใจเสียใหม่เท่านั้นและเป็นการช่วยให้มีการพิจารณาเปรียบเทียบไปในตัวด้วยว่าอย่างไหนถูก อย่างไหนผิดอย่างไร จึงเห็นได้ว่า คำว่า พรหม พราหมณ์ อริยะ ยัญตบะ ไฟบูชายัญ ฯลฯ ซึ่งเป็นคำในลัทธิศาสนาเดิม ก็มีใช้ในพระพุทธศาสนาด้วยทั้งสิ้น แต่มีความหมายต่างออกไปเป็นอย่างใหม่

๖) อุบายเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล เช่น ทรงเลือกสอนหัวหน้ากลุ่มก็จะได้ลูกกลุ่มก็จะตามมาร่วมด้วย เมื่อตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระองค์ เมื่อครั้งออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ข้อนั้นพิจารณาได้ทั้งในแง่ที่ปัญจวัคคีย์เป็นผู้ใฝ่ธรรม มีอุปนิสัยอยู่แล้ว หรือในแง่ที่เป็นผู้เคยมีอุปการะกันมาในแง่ที่ว่า เป็นการสร้างความมั่นใจ ทำให้ผู้เคยเกี่ยวข้องหมดความคลางแคลงในพระองค์ ตัดปัญหาในการที่ท่านเหล่านี้ อาจไปสร้างความคลางแคลงใจขึ้นแก่ผู้อื่นต่อไปด้วย ครั้นเสร็จสั่งสอนปัญจวัคคีย์แล้ว ก็ได้โปรดยสกุมารพร้อมทั้งเศรษฐีผู้บิดา และญาติมิตร เมื่อจะเสด็จเข้าแคว้นมคธ พระองค์ก็เสด็จไปโปรดชฎิล ๓ พี่น้อง พร้อมทั้งบริวารทั้งพัน เริ่มด้วยชฎิลคนพี่ใหญ่เสียก่อน แล้วนำชฎิลเหล่านี้ ผู้กลายเป็นสาวกแล้วเข้าสู่นครราชคฤห์ ประกาศธรรม ณ พระนครนั้นได้ราชาเป็นสาวก เป็นอันว่าพอเริ่มต้นประกาศพระศาสนา ก็ได้ทั้งนักบวชผู้ใหญ่ เศรษฐี และราชา ซึ่งเป็นคนชั้นสูงสมัยนั้นเป็นสาวก เป็นการทำทางเสด็จเผยแผ่ให้ปลอดโปร่งต่อไป

๗) การรู้จังหวะและโอกาส ผู้สอนต้องรู้จักใช้จังหวะและโอกาสให้เป็นประโยชน์เมื่อยังไม่ถึงจังหวะ ไม่เป็นโอกาส เช่น ผู้เรียนยังไม่พร้อม ยังไม่เกิดปริปากะแห่งญาณหรืออินทรีย์ก็ต้องมีความอดทน ไม่ชิงหักหาญหรือดึงดันทำ แต่ก็ต้องตื่นตัวอยู่เสมอเมื่อถึงจังหวะหรือเป็นโอกาสก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไปเสียเปล่า แม้ในการเผยแพร่ศาสนาแก่คนส่วนใหญ่ พระพุทธเจ้าก็ทรงปฏิบัติตามจังหวะและโอกาสด้วย

๘) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอน สอนอย่างไม่มีอัตตา ตัดตัณหา มานะ ทิฏฐิเสียให้น้อยที่สุด ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญ แต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอนได้ผลดีที่สุดก็จะทำในทางนั้น ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สึกว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรยอมก็ต้องยอมให้ผู้เรียนรู้สึกตัวว่าเขาเก่ง บางคราวสมควรข่มก็ข่ม บางคราวสมควรโอนอ่อนผ่อนตามก็ยอมตาม สมควรคล้อยก็คล้อย สมควรปลอบก็ปลอบ มีพุทธพจน์ว่า “เราย่อมฝึกคนด้วยวิธีละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีที่ทั้งอ่อนละมุนละไม และทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง”[๕๕]

คนบางคนจะให้เขายอมได้ด้วยการที่ยอมให้เขารู้สึกว่าตัวเขามีเกียรติ หรือเก่ง ได้สมใจก่อน ผู้สอนจับจุดได้ก็ใช้วิธีสนองความต้องการ แล้วดึงเข้าสู่ที่หมายได้ตามประสงค์ เช่น คราวที่เวรัญชพราหมณ์บริภาษพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงรับสมอ้างตามคำบริภาษนั้นให้สมใจพราหมณ์ แล้วจึงค่อยชี้แจงแก้ไข ให้เขาเลื่อมใสพระองค์ภายหลัง

---

[๕๓] วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒/๒๓, องฺ.อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๑๐๑/๓๔.

[๕๔] วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๘/๔๖, องฺ.อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๑๐๒/๑๕๖.

[๕๕] องฺ.จตุกฺก. (บาลี) ๒๑/๑๑๑/๑๒๗.

เมื่อเผชิญอาฬวกยักษ์ผู้ดุร้าย พระองค์เสด็จเข้าไปในที่อยู่ของอาฬวกะ อาฬวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จออกไป พระองค์ก็เสด็จออกตามสั่ง อาฬวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จเข้าไปอีก พระองค์ก็เสด็จเข้าอีก อาฬวกะสั่งให้พระองค์เสด็จเข้าเสด็จออกอย่างนี้ ซึ่งพระองค์ก็ทรงปฏิบัติตามอย่างว่าง่ายถึง ๓ วาระ ให้เขารู้สึกสมใจในอำนาจของตนก่อน ต่อจากนั้นทรงเปลี่ยนกลวิธี และก็ได้โปรดอาฬวกะลงเป็นสาวกสำเร็จ[๕๖]

๙) การลงโทษ และให้รางวัล มีคำสรรเสริญพระพุทธคุณที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วว่า "พระผู้มีพระภาคทรงฝึกอบรมชุมชนได้ดีถึงเพียงนี้ โดยไม่ต้องใช้อาชญา"[๕๗] ซึ่งแสดงว่า การใช้อำนาจลงโทษไม่ใช่วิธีการฝึกคนของพระพุทธเจ้า แม้ในการแสดงธรรมตามปกติ พระองค์ก็ทรงแสดงไปตามเนื้อหาธรรม ไม่กระทบกระทั่งใคร อย่างที่ว่า "ทรงแสดงธรรมในบริษัท ไม่ทรงยอบริษัท ไม่ทรงรุกรานบริษัท ทรงชี้แจงให้บริษัทเห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญ ให้ร่าเริงด้วยธรรมิกถา"[๕๘] และว่า "พึงรู้จักการยกยอ และการรุกราน ครั้นรู้แล้วไม่พึงยกยอ ไม่พึงรุกราน พึงแสดงแต่ธรรมเท่านั้น"[๕๙] ข้อนี้ ตีความไปได้ถึงว่า ไม่ใช้ทั้งวิธีลงโทษ และให้รางวัล แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงใช้การชมเชยยกย่องบ้าง ก็เป็นไปในรูปการยอมรับคุณความดีของผู้นั้น กล่าวชมโดยธรรมให้เขามั่นใจในการกระทำความดีของตน แต่ไม่ให้เกิดเป็นการเปรียบเทียบข่มคนอื่นลง บางทีทรงชมเพื่อให้ถือเป็นตัวอย่าง หรือเพื่อแก้ความเข้าใจผิด ให้ตั้งทัศนคติที่ถูก เช่น ทรงชมพระนันทกะ[๖๐] และตำหนิเตือนพระนันทะ[๖๑] เป็นต้น

๑๐) กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นต่างครั้งต่างคราว ย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไปไม่มีที่สุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อมอาศัยปฏิภาณ คือ ความสามารถในการประยุกต์หลักวิธีการ และกลวิธีต่างๆ มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะครั้ง เฉพาะคราวไป อย่างไรก็ดี การได้เห็นตัวอย่างการแก้ปัญหาเช่นนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงประสบปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา และทรงแก้ไขสำเร็จไปในรูปต่างๆ กัน ตัวอย่างเช่น

พราหมณ์คนหนึ่งในเมืองราชคฤห์ ตนไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แต่ภรรยาเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าอย่างแรงกล้า มักเปล่งอุทานว่า "นโม ตสฺส" คราวหนึ่งนางพราหมณีผู้ภรรยาขณะนำอาหารมาให้สาม ก้าวพลาดลง จึงอุทานว่า "นโม ตสฺส" พราหมณ์สามีได้ยินก็ไม่พอใจ จึงว่า "นางตัวร้ายนี่ชอบพูดสรรเสริญแต่ความดีของพระหัวโล้นองค์นั้นอยู่เรื่อย เดี๋ยวเถอะนังตัวดี ข้าจะไปปราบวาทะศาสดาของแก"

นางพราหมณีตอบว่า "แน่ะ พ่อพราหมณ์ ฉันมองไม่เห็นว่าจะมีใครในโลกไหนๆ มาปราบวาทะของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เอาซิ พ่อพราหมณ์จะไปก็เอา ไปแล้วก็จะรู้เอง"

---

[๕๖] ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๓๑๐/๔๕๓.

[๕๗] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๖๕/๓๔๖.

[๕๘] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๘๙/๔๓๕.

[๕๙] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๖๕๘/๒๓๗.

[๖๐] องฺ.นวก. (บาลี) ๒๓/๒๐๘/๑๗๘.

[๖๑] สํ.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๙๖-๗๑๒/๒๔๘.

ฝ่ายพราหมณ์ทั้งโกรธอยู่นั้น ก็ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ทูลถามเป็นคำร้อยกรองว่า “ฆ่าตัวอะไรเสียได้ จึงจะนอนเป็นสุข ฯลฯ”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ฆ่าความโกรธเสียได้ก็จะนอนเป็นสุข ฯลฯ” และทำให้พราหมณ์เลื่อมใสได้”[๖๒]

จากเทคนิคการสอนทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น สามารถนำมาสรุปเป็นเทคนิคการให้ปรึกษาของพระพุทธองค์ พร้อมทั้งมีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเป็นอย่างดีเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ คือ ให้ได้รู้ ได้เห็นแจ้ง ในปัญหาหรือสิ่งที่เป็นความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษาและจัดการกับปัญหานั้นได้ด้วยตนเองอย่างสิ้นเชิง

บุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษา แต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันในด้านภูมิหลังการปรึกษาในแต่ละครั้ง พระองค์ทรงคำนึงอย่างเช่นเดียวที่แสดงเอาไว้ในการสอนของพระองค์ คือ

๑. โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น คำนึงถึงจริต ๖[๖๓] และทรงรู้ระดับความสามารถของบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณา เมื่อก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนาว่า เหล่าสัตว์ที่มีธุลีในดวงตาน้อยก็มี ที่มีกิเลสในดวงตามากก็มี ที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มี บางพวกที่ตระหนักถึงโทษภัยในปรโลกอยู่ก็มี ทั้งนี้อุปมาเหมือนดังในกออุบล กอประทุม หรือกอบุณฑริก

๒. ทรงปรับวิธีการ ตามความเหมาะสมกับบุคคล

๓. คำนึงถึงความพร้อม หรือความสามารถพื้นฐานของผู้รับการปรึกษา หรือผู้เรียน เช่น คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ทรงดำริว่า “ธรรมเครื่องบ่มวิมุตติของราหุลสุกงอมดีแล้ว ถ้ากระไรเราพึงช่วยชักนำเธอในการกำจัดอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปอีก” ดังนี้ ครั้นเมื่อเสด็จไปบิณฑบาต เสวยเสร็จแล้วจึงตรัสชวนพระราหุลให้โดยเสด็จไปพักผ่อนกลางวันในป่าอันธวัน เมื่อถึงโคนไม้แห่งหนึ่ง ก็ได้ประทับนั่งลง และทรงสอนธรรมด้วยวิธีสนทนา วันนั้นพระราหุลก็ได้บรรลุอรหัตตผล[๖๔]

๔. ลงมือทำด้วยตนเอง เช่น ทรงสอนพระจูฬปันถกผู้โง่เขลาด้วยการให้นำผ้าขาวไปลูบคลำ เป็นต้น

๕. ให้มีส่วนร่วมในการแสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็น โต้ตอบเสรีหลักนี้เป็นข้อสำคัญในวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งต้องการอิสระภาพในทางความคิด และโดยวิธีนี้เมื่อเข้าถึงความจริง ผู้เรียนก็จะรู้สึกว่าตนได้มองเห็นความจริงด้วยตนเอง และมีความชัดเจนมั่นใจ หลักนี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำ และมักมาในรูปการถามตอบ ซึ่งอาจแยกลักษณะการสอบแบบนี้ได้เป็น

๕.๑ ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนออกมา ชี้ข้อคิดให้แก่เขา ส่งเสริมให้เขาคิดและให้ผู้เรียนเป็นผู้วินิจฉัยความรู้นั้นเอง ผู้สอนเป็นเพียงผู้นำชี้ช่องทางเข้าสู่ความรู้ ในการนี้ผู้สอนมักกลายเป็นผู้ถามปัญหาแทนที่จะเป็นผู้ตอบ

---

[๖๒] สํ.ส. (บาลี) ๑๕๑/๖๒๖-๖๓๐/๓๕๔.

[๖๓] จริต ๖ ได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๙๔/๑๗๘, ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๑๙/๒๑๐.

[๖๔] สํ.สฬา. (บาลี) ๑๘/๑๘๗-๑๘๘/๑๒๑.

๕.๒ มีการแสดงความคิดเห็น โต้ตอบอย่างเสรี แต่มุ่งหาความรู้ ไม่ใช่มุ่งแสดงภูมิ หรือข่มกัน

๖. ทรงให้ความสนใจเป็นกรณีบุคคล ตามควรแก่กาละเทศะ และเหตุการณ์ เช่น ชาวนาคนหนึ่งตั้งใจไว้แต่กลางคืนว่าจะไปฟังพุทธเทศนาบังเอิญวัวหาย ไปตามได้แล้วรีบมาแต่กว่าจะได้ก็ช้ามาก คิดว่าทันฟังคำท้ายหน่อยก็ยังดี ไปถึงวัดปรากฏว่าพระพุทธเจ้ายังทรงประทับรออยู่นิ่งๆ ไม่เริ่มแสดง ยิ่งกว่านั้นยังให้จัดอาหารให้เขารับประทานจนอิ่มสบาย แล้วจึงทรงเริ่มแสดงธรรม

๗. ทรงสอนโดยไม่ละเลยคนที่ด้อย หรือเอาใจใส่คนที่ด้อย มีปัญหาด้วย เช่น เรื่องพระจูฬปันถกที่กล่าวแล้ว เป็นต้น

การแสดงธรรมตามหลักการของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้นให้เข้าใจ หรือปัจจุบันคือการปรึกษาชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความทุกข์หรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้ พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ เป็นหลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ และสอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับชั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง ตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คุมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง โดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย สอนมีเหตุผลตรองตามเห็นจริงได้ เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีก่อนเชื่อ[๖๕] และสอนเท่าที่จำเป็นพอดีสาหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก จะเห็นได้ว่าการแสดงธรรมตามหลักการของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้นให้เข้าใจ หรือปัจจุบันคือการปรึกษาชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความทุกข์หรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้

๒.๑.๔ บทบาทพระพุทธองค์ในฐานะผู้ให้การปรึกษา

การปรึกษาจึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก

พระพุทธองค์ในบทบาทผู้ให้การปรึกษา สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้กล่าวถึง พระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นผู้ “ตรัสรู้” คือรู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง โดยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวดและมีน้ำพระทัยเด็ดเดี่ยวไม่ท้อถอยจึง

---

[๖๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

จะประสบความสำเร็จ[๖๖] การที่มนุษย์คนหนึ่งมีความ พากเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดี จนประสบผลแห่งความเพียร แล้วสั่งสอนชาวโลกตาม ความจริงที่ค้นพบคือพ้นทุกข์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเป็นตัวอย่างแห่งบุคคล ผู้ก่อสร้างตนด้วยความเข้มแข็งอดทน กล้าเสียสละเพื่ออุดมคติที่สูงส่ง เป็นเหตุจูงใจให้ทุกคนไม่ทอดอาลัยปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม แต่เป็นตัวอย่างที่คนอื่นๆ อาจปฏิบัติตามได้เพราะพระองค์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อมนุษย์ในทุกระดับชั้น ทรงเป็น “อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ” แปลว่า สารถี ผู้ฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่าและในตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ๆ ไม่ใช่เป็นครูผู้สอน อย่างเดียวแต่เป็นนักจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้คนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย[๖๗]

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็น ผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศและประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา การปรึกษานับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง พระพุทธองค์แสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ เข้าร่วมรับรู้ทุกข์เป็นที่ระบายทุกข์ ช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ ดังนั้นคุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา

หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาษิต พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญวาจาที่ไม่จริง วาจาที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแยบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็สู้คำพูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ทำให้จิตใจของผู้สดับสงบไม่ได้ ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็สู้คำพูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้ เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”[๖๘]

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”[๖๙] เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟัง

---

[๖๖] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๑). หน้า ๓.

[๖๗] Padmasiri De Silva, **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling**, Fourth edition (London : Palgrave Macmillian, 2015), p. 121.

[๖๘] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๐๑/๓๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๖๑.

[๖๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.

แล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกีพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดมมีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดแจ้ง”[๗๐]

แต่ถ้าบุคคลใดพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะ ไม่เป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีจิตเมตตาเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้ผู้นั้นได้รับโทษจากการพูดนั้น คือไม่ทำให้สิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสำเร็จลงได้ หรือไม่ได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะวาจาทุพภาษิตนั้น มีโทษมาก สามารถนำไปเกิดในอบายได้ เช่น เรื่องของพระธรรมกถึกผู้มีความโลภ มีจิตคิดริษยา กล่าววาจายุยงให้พระเถระ ๒ รูป ซึ่งอยู่ในอาวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจพี่น้อง มีข้อวัตรปฏิบัติงดงาม แตกแยกกัน เมื่อละโลกนี้ไปแล้วได้ไปบังเกิดในอเวจีนรก มาเกิดเป็นเปรตสุกรอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ มีร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์ แต่มีศีรษะเป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหมู่หนอนไหลออกจากปาก เพราะโทษของการกล่าวคำไม่จริง กล่าวคำเป็นทุพภาษิต[๗๑]

ในบางครั้งวาจาสุภาษิตก็ไม่ใช่ว่าจะกล่าวหรือพูดได้ในที่ทั่วไป หรือพูดได้ไม่จำกัดเวลา เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้พูดได้เช่นกัน ถ้าถ้อยคำที่จะกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง ไม่มีประโยชน์แล้ว ถึงจะชอบใจใครหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ยอมตรัสถ้อยคำแม้นั้น แต่ถ้าเป็นคำจริง และมีประโยชน์แล้ว ก็มิใช่ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสพร่ำเพรื่อ พระองค์จะทรงพิจารณากาลเทศะที่สมควรก่อนแล้วจึงตรัสวาจานั้น ถ้าเป็นกาลเทศะอันสมควรแล้ว แม้บางคนจะไม่ชอบ พระองค์ก็ตรัสเพราะทรงมุ่งประโยชน์ มุ่งอนุเคราะห์สัตว์เป็นที่ตั้ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบอภัยราชกุมารว่า

“ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าวาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจคนอื่นหรือไม่ถูกใจก็ตาม ตถาคตก็ไม่กล่าววาจานั้น แต่วาจาใด ตถาคตรู้ว่าเป็นเรื่องจริง เรื่องแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจชอบใจคนอื่นหรือไม่ก็ตาม ตถาคตย่อมรู้กาลเวลาที่จะกล่าววาจานั้น เพราะมีความอนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งหลาย[๗๒]

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพูดถึงแม้จะเป็นวาจาสุภาษิตก็ตาม ถ้าไม่เลือกกาลเทศะพูดก็จะทำให้เกิดโทษกับผู้พูดได้ หรือทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ในสิ่งที่พูดเลย ดังนั้น การปรึกษาใดๆ ก็ตาม จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวาจาสุภาษิต ไม่ให้คลาดเคลื่อน แต่ทั้งนี้ต้องยึดหลักห้าประการของวาจาสุภาษิต ได้แก่ (๑) พูดถูกกาล (๒) พูดคำจริง (๓) พูดคำอ่อนหวาน (๔) พูดคำประกอบด้วยประโยชน์ (๕) พูดด้วยเมตตาจิต

ประทีป พืชทองหลาง พบว่าจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการปรึกษาของพระพุทธองค์ คือ

(๑) สกัดปัญหา การปรึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์

(๒) เยียวยาคนทุกข์ การเยียวยาคนที่มีปัญหาโรคทุกข์ พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเองสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม

---

[๗๐] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

[๗๑] ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๘/๖๕/๒๗๖.

[๗๒] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๘๖/๖๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๖/๘๗.

(๓) เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ[๗๓]

ดังนั้นหลักการปรึกษาของพระพุทธเจ้า คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ การเผยแผ่ธรรมในแต่ละครั้ง ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี เพื่อประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง และวางรากฐานแก่พระสาวกได้เป็นแนวทางในประกาศสัทธรรมของพระองค์ นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

๒.๒ หลักการและความสำคัญของการสร้างโปรแกรมการพัฒนา

จากหนังสือพจนานุกรมการศึกษา ได้ให้ความหมายของคำว่าโปรแกรมไว้ว่า (๑) คือแผนพฤติการณ์ ปฏิบัติการณ์ กิจการ หรือระเบียบการต่างๆ (๒) คือเนื้อหาที่จะศึกษาทั้งหมด เช่น การศึกษาธุรกิจ การค้าขายทางด้านอุตสาหกรรมที่ดำเนินเพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้ กลไกในคอมพิวเตอร์ (๓) การออกแบบโปรแกรมที่สร้างนั้นเพื่อให้นักศึกษาเกิดความชำนาญในเนื้อหาที่เรียน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการสอน และ (๔) ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ออกแบบเพื่อให้ประสบความสำเร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด

---

[๗๓] ประทีป พืชทองหลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, หน้า ๒๐๖.

กู๊ด ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะ มีความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะเงื่อนไขบางประการ[๗๔]

ฟลิปโป ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนในขอบเขตของการปฏิบัติงานเฉพาะอย่าง[๗๕]

นงลักษณ์ สินสืบผล ให้คำกำจัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเสริมสร้าง เพิ่มพูนความรู้ ทักษะของการทำงานหรือหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น พัฒนาทัศนคติไปในทางที่ดี มีขวัญ กำลังใจ มีความคิดริเริ่มปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น[๗๖]

สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว ให้คำกำจัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึก คือ กระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดความรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียน หรือสถานที่ทำงานก็ได้[๗๗]

พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ ได้อธิบายถึงโปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึงรายละเอียดของแนวทางการจัดประสบการณ์ฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไป หรือผู้เรียนที่มีคุณลักษณะพิเศษ ให้ผู้เรียนนั้นได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมาย หรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ เช่นการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบไปด้วย จุดมุ่งหมาย (เป้าหมาย) ลักษณะโปรแกรม การคัดเลือกผู้เรียนเข้าร่วมโปรแกรม วิธีจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม[๗๘]

สรุปความได้ว่า โปรแกรมการฝึกโดยทั่วไป หมายถึง กระบวนการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะ และพัฒนาทัศนคติที่ดีตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๒.๒.๑ วัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรม

ในการจัดกิจกรรมใดก็ตาม หลักสำคัญของการจัดกิจกรรมนั่นคือ วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนงาน และทำให้งานที่เราจัดกิจกรรมนั่นมีความชัดเจนและบรรลุเป้า หมายด้วยความสะดวก ซึ่งการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมนั่นมีวัตถุประสงค์และความสำคัญหลากหลายประการ นอกจากจะได้พัฒนาบุคลากรทางด้านเทคนิค วิชาการและความชำนาญแล้วยังสามรถแก้ไขปัญหาที่

---

[๗๔] Good, c.v., **dictionary of Education,** 3 rd ed, (New York : McGrau-hill Book co, 1973), p.613.

[๗๕] Flippo, E.B., **Management : A Behavioral Approach,** (New York : McGrau-hill Book co., 1996), p. 230.

[๗๖] นงลักษณ์ สินสืบผล, **การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม,** (กรุงเทพ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒), หน้า ๓๒.

[๗๗] สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว, **เทคนิกการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ,** (ฉบับปรับปรุงใหม่), (โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพ, ๒๕๓๙),หน้า ๑๓.

[๗๘] พระสุรเชษฎ์ แสวงเจริญ, “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี), ๒๕๕๐, หน้า ๑๗.

เกิดขึ้นอาทิ ปัญหาความขัดแย้ง ไม่ไว้วางใจกัน สัมพันธภาพของคนในหน่วยงาน ทัศนคติที่ไม่ตรงกัน ดังที่หลายๆ ท่านได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ดังนี้

สมคิด บางโมได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ ๔ ประการเรียกย่อๆ ว่า KUSA ดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, k) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน

๒. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้ว สามารถตีความ แปลความ ขยายความและอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

๓. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะคือความชำนาญ หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น การใช้เครื่องมือต่างๆ การขับขี่รถยนต์ รถจักรยานเป็นต้น

๔. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (AttiTide, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ[๗๙]

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์กล่าวว่า ไม่ว่าทำด้วยวิธีใดหรือรูปแบบใดๆก็ตาม ย่อมมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์โดยรวมคล้ายคลึงกันดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ และความชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๒. เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติ สามารถปฏิบัติโดยสอดคล้องกับระบบซึ่งอยู่ระหว่างการสร้างขึ้น อันจะทำให้สามารถปฏิบัติได้ทันทีเมื่อมีเครื่องมือพร้อม

๓. เพื่อสนองต่อความยากของงาน และความเปลี่ยนแปลงความต้องการงาน

๔. เพื่อให้ทราบนโยบาย หน้าที่ เข้าใจวิธีปฏิบัติ สิทธิและประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับ

๕. เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ความรู้ต่างๆที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้กว้างขวางและทันเหตุการณ์

๖. เพื่อให้มีทัศนคติและกำลังขวัญที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติ ให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง[๘๐]

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวถึงศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้สร้างระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา มีอยู่ด้วยกัน ๖ องค์ประกอบคือ

องค์ที่ ๑ คือ วัตถุประสงค์ เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

องค์ที่ ๒ คือ ฐานของการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนรู้ทั่วไปมักเอา วิชาเป็นตัวตั้งหรือเป็นฐาน แต่กระบวนการแบบพุทธเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กิจกรรมและการทำงานในวิถีชีวิต มีการรวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำหรือการสร้างความเป็นชุมชน

---

[๗๙] สมคิด บางโม, **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม,** (กรุงเทพ : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

[๘๐] เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์, **เทคนิคการฝึกอบรม,** (กรุงเทพ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๙), หน้า ๘-๙.

องค์ที่ ๓ คือ กระบวนการทางปัญญา เป็นเบญจางคสิกขาที่เชื่องโยม วัตถุประสงค์ ฐานการเรียนรู้ในวิถีชีวิต โลกทรรศน์ และวิธีคิด กระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน กระบวนการทางปัญญาประกอบด้วยการฝึก ๑๐ ขั้นตอน ได้แก่

๑. ฝึกการสังเกต

๒. ฝึกบันทึก

๓. ฝึกการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม

๔. ฝึกการฟัง

๕. ฝึกการปุจฉา - วิสัชนา

๖. ฝึกการตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม

๗. ฝึกการค้นหาคำตอบ

๘. ฝึกการวิจัย

๙. ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง

๑๐. ฝึกการเขียนเรียบเรียงทางวิชาการ

องค์ที่ ๔ คือ โลกทรรศน์และวิธีคิด เป็นการมองโลกและคิดอย่างเชื่อมโยงและสมดุล พระพุทธศาสนามีวิธีคิดที่เป็นกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงเชื่อมโยงอย่างที่ไม่สิ้นสุดและมองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรม

องค์ที่ ๕ การเจริญสติ สมาธิ เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ การเจริญสติ สมาธิควรจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการเรียนรู้

องค์ที่ ๖ บทบาทของครูผู้เป็นกัลยาณมิตร คือผู้มีบทบาทส่งเสริมกระบวนการในองค์ที่ ๑-๕ อย่างเชื่อมโยงและสัมพันธ์อย่างเอื้ออาทร ก่อให้เกิดฉันทะ และบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน[๘๑]

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าวัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรมด้วยกระบวนฝึกอบรม นอกจากเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ การเรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกวิธีคิด ด้วยกระบวนการทางปัญญา มีการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกันและเป็นไปเพื่อลดอัตตา และการอยู่ร่วมกันมองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรมมองเห็นความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกันอย่างเอื้ออาทร

๒.๒.๒ ทฤษฎีและหลักการสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะ

การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้หรือโปรแกรมการอบรมที่ดีนั้น จะต้องสอดคล้องกับความต้องการ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียน มีเนื้อหาสาระเป็นขั้นตอนย่อยๆ จากง่ายไปหายาก สื่อในโปรแกรมจะต้องช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียน และเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อใจในโปรแกรมและจะต้องมีการประเมินผลการเรียนในลักษณะที่เรียนไปทดสอบสอบไปเพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ทราบความก้าวหน้าของตนเองและทำให้เกิดปฏิเวธคือผลของการ

---

[๘๑] สุมน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม,** (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : นนทบุรี ,๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

ปฏิบัติด้วย สำหรับแนวทางการสร้างโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะ ผู้วิจัยนำทฤษฎีการเรียนรู้ (Theories of Learning) เป็นฐานในออกแบบโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะดังนี้

ทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เน้นถึงความสำคัญของปัจเจกบุคคล (individuality) และความสำคัญของการพัฒนาการอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาที่สำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow), โรเจอร์ (Rogers), โคมส์ (Combs) โดยวิธีการสอนจะเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยเท่ากับหรือยิ่งกว่าการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย บรรยากาศในห้องเรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนมีความสำคัญมาก รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสนุกสนานในการเรียน ซึ่งเป็นแรงเสริมภายในที่จะทำให้ผู้เรียนใฝ่หาความรู้ไปตลอดชีวิต[๘๒]

ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้และสามารถจะสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียนที่เป็นอิสระหลายอย่างและแรงเสริม (reinforcement) ช่วยทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ซึ่ง สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ชาวอเมริกันผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ (Operant Conditioning) นำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป (Programmed Instruction) และเครื่องช่วยสอน (Teaching Machine) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติเองได้รับการเสริมแรงทันที โดยรู้ผลของการเรียนและสามารถปรับการเรียนให้เร็วหรือช้าได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งโปรแกรมการเรียนการสอนรายบุคคลจะอิงกับทฤษฎีนี้มาก

ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theories) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าทุกคนมีธรรมชาติภายในที่ใฝ่ใจใคร่รู้ใคร่เรียน และถือว่าการเรียนรู้เป็นผลของการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ Bruner นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอวิธีสอนโดยการค้นพบ (Discovery Approach) โดยยึดหลักว่าผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจภายใน (self-motivation) โครงสร้างของบทเรียน (structure) ต้องจัดให้เหมาะสม และการจัดลำดับความยากง่าย (sequence) ต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียน

จากแนวคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าวที่เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต่างมีจุดเน้นที่เกี่ยวกับการออกแบบและการใช้สื่อการสอนโดยเน้นสิ่งสำคัญดังนี้

๑) การจูงใจ (motivation) และอารมณ์ (emotion) ถ้าผู้มีความต้องการความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนรู้บรรลุความสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ โดยการเสนอสื่อการเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายน่าสนใจสำหรับผู้เรียน เนื่องจากการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดโปรแกรมควรตอบสนองอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

๒) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individ differences) ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีอัตราการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ๔ ประการ คือด้านบุคลิกภาพ เช่นผู้เรียนที่มั่นใจในตนเองน้อยและมีความ

---

[๘๒] เกียรติศักดิ์ พันธ์ลำเจียก, **เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒,** หน้า ๓๔-๓๖.

วิตกกังวลในข้อทดสอบจะเรียนด้วยบทเรียนโปรแกรมได้ดีเป็นต้น ด้านความอยากรู้อยากเห็น ด้านความรู้ความสามารถและด้านการจัดลำดับขั้นการเรียนรู้[๘๓] ดังนั้นการจัดสื่อการอบรมต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย

๓) จุดประสงค์การฝึกอบรม (learning objectives) ในการจัดการฝึกอบรมด้วยการใช้สื่อควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อผู้เรียนได้ทราบจุดประสงค์ในการเรียนก็จะทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้มากกว่าไม่ทราบ นอกจากนี้ จุดประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อการเรียนการสอน

๔) การจัดเนื้อหา (organization of content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล

๕) การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (prelearning preparation) บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาหนึ่งๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อนเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการสร้างชุดการสอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

๖) การมีส่วนร่วม (participation) และการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (practice and Repetition) การเรียนรู้จะเกิดผลอย่างรวดเร็วและคงทน ถ้าหากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทั้งทางสติปัญญาและทางกาย และควรจัดให้มีเวลายาวกว่าการฟังหรือการดู นอกจากนี้บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนของการเรียนรู้

๗) การให้ผลย้อนกลับโดยทันที (feedback) และการเสริมแรง (reinforcement) การเรียนรู้จะเพิ่มมากขึ้น หากนักเรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจด้วย อนึ่งเมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางเสริมแรงแก่ผู้เรียน

๘) การนำไปประยุกต์ใช้ (application) ผลที่พึงปรารถนาของการเรียนก็คือการเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้ คือสามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่

๒.๓.๓ การพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธี

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรู้ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีจุดหมายระยะยาวในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ และไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้แต่ประโยชน์ในปัจจุบันซึ่งทำให้เกิดการแข่งขันแก่งแย่งเอารัดเอาเปรียบกัน หรือมุ่งแสวงหาแต่ประโยชน์ส่วนตัว โดยไร้หิริโอตตัปปะ หรือหาวิถีทางได้เปรียบผู้อื่นโดยเรียกวิธีการเหล่านี้ว่า กลยุทธ แต่การ

---

[๘๓] ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์, **การเลือกและการใช้สื่อการสอน,** (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๗.

เรียนรู้ทางพระพุทธศาสนานั้น หากเรียนรู้แล้ว “ละชั่วทำดี” ยังไม่ได้ จะไม่เรียกว่าเป็นผู้ “มีการศึกษา”[๘๔]

ความหมายของคำว่า “การพัฒนามนุษย์” ตามนัยโดยทั่วไปและนัยทางพระพุทธศาสนา[๘๕] คำว่า “พัฒนา” ในภาษาสันสกฤตมาจาก “วรฺธน” แปลว่า ความเจริญ มาจากบาลีว่า “วฑฺฒน” หรือ “วัฒนะ” แปลว่า ความเจริญ ความงดงาม เพิ่มขยายขึ้น ฝึกฝน ทำให้ยืดยาวขึ้น และนำมาใช้ในภาษาไทย ก็มีความหมายว่า ความเจริญ ความงอกงาม การขยับขยาย[๘๖] การพัฒนาจิตให้มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จนกระทั่งพัฒนาจิตให้มีสมาธิ ตั้งมั่น มั่นคง สะอาด สว่าง จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย จนเป็นจิตที่ควรแก่การทำงาน สามารถจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้[๘๗]

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์[๘๘] ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง กาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญญา เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม ใช้สติปัญญาระงับกิเลส ตามหลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์ ๘ มีลักษณะผสมผสานครอบคลุมกลมกลืนได้อย่างสัดส่วนสมดุล

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรู้ ส่งเสริมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มีจุดหมายระยะยาวในการพัฒนามนุษย์ให้สมบูรณ์ และไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้แต่ประโยชน์ในปัจจุบันซึ่งทำให้เกิดการแข่งขันแก่งแย่งเอารัดเอาเปรียบกัน หรือมุ่งแสวงหาแต่ประโยชน์ส่วนตัว โดยไร้หิริโอตตัปปะ หรือหาวิถีทางได้เปรียบผู้อื่นโดยเรียกวิธีการเหล่านี้ว่า กลยุทธ แต่การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนานั้น หากเรียนรู้แล้ว “ละชั่วทำดี” ยังไม่ได้ จะไม่เรียกว่าเป็นผู้ “มีการศึกษา”[๘๙]

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์[๙๐] ไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการของ

---

[๘๔] สนิท ศรีสำแดง, **พระพุทธศาสนากับการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๓-๔๗.

[๘๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **การศึกษากับการวิจัย,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จากัด, ๒๕๔๔), หน้า ๘๓

[๘๖] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,(กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จากัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๘๐.

[๘๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง,** พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๙๒.

[๘๘] พระธรรมปิฎก, **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์,** (กรุงเทพ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗-๓๔.

[๘๙] สนิท ศรีสำแดง, **พระพุทธศาสนากับการศึกษา,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔๓-๔๗.

[๙๐] พระธรรมปิฎก, **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์,** (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗-๓๔.

องค์ประกอบทั้ง ๓ ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้ง กาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและปัญญา เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม ใช้สติปัญญาระงับกิเลส ตามหลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์ ๘ มีลักษณะผสมผสานครอบคลุมกลมกลื่นได้อย่างสัดส่วนสมดุล

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาบุคคลแยกเป็น ๒ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นนำสู่สิกขา คือขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าขั้นก่อน มรรค หรือมรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็คือไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิต หมายความว่า สิกขาคือฝึกฝนและพัฒนามรรค คือวิถีหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ฝึกฝนพัฒนาคน

๒. ขั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาบุคคล

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นแบบการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง มีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการที่บูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบอันมี ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสอดคล้องรองรับกันในด้านที่ต้องเว้นและในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบใดทิ้งไปได้[๙๑]

สุรพงษ์ ชูเดช กล่าวว่า ระบบไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบ ๓ ได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) และแบ่งขั้นตอนการพัฒนามนุษย์เป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อม (ขั้นนำสู่สิกขา) และขั้นพัฒนา (ขั้นไตรสิกขา) [๙๒]

โดยสรุปสามารถสรุปความหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธีได้ดังนี้คือ กระบวนการเรียนรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ และพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา อันได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม(ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ(สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา)ที่มีความสอดคล้องและส่งผลต่อกัน โดยมีขั้นตอนการพัฒนามนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นพัฒนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ทั้งสามด้าน คือพัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา

พระธรรมปิฎก[๙๓] ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาบุคคลแยกเป็น ๒ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นนำสู่สิกขา คือขั้นก่อนที่จะเข้าสู่ไตรสิกขา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าขั้นก่อน มรรค หรือมรรคมีองค์ ๘ นั้น ก็คือไตรสิกขาที่มองในแง่เป็นวิถีชีวิต หมายความว่า สิกขาคือฝึกฝนและพัฒนามรรค คือวิถีหรือการดำเนินชีวิตที่ดี ไตรสิกขาเป็นการศึกษาที่ฝึกฝนพัฒนาคน

๒. ขั้นไตรสิกขา เป็นขั้นตอนกระบวนการพัฒนาบุคคล โดยใช้หลักไตรสิกขาเต็มระบบก่อนที่จะเข้าสู่กระบวนการพัฒนาบุคคล

---

[๙๑] สุมน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม,** (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : นนทบุรี ,๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

[๙๒] สุรพงษ์ ชูเดช, “ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”, **ปริญญานิพนธ์, วท.ด.(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์),** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๒), หน้า ๒๘.

[๙๓] เรื่องเดียวกัน

สุมน อมรวิวัฒน์[๙๔] กล่าวว่า ไตรสิกขาเป็นแบบการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง มีลักษณะบูรณาการและปัจจัยการที่บูรณาการนั้น เพราะทุกองค์ประกอบอันมี ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสอดคล้องรองรับกันในด้านที่ต้องเว้นและในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยวและไม่สามารถตัดองค์ประกอบใดทิ้งไปได้

สุรพงษ์ ชูเดช[๙๕] กล่าวว่า ระบบไตรสิกขาเป็นระบบการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ที่เน้นการบูรณาการขององค์ประกอบ ๓ ได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ (สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา) และแบ่งขั้นตอนการพัฒนามนุษย์เป็น ๒ ขั้นตอน คือ ขั้นเตรียมความพร้อม (ขั้นนำสู่สิกขา) และขั้นพัฒนา (ขั้นไตรสิกขา)

ธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกได้ การที่มนุษย์เราจะมีชีวิตที่ดีงาม เราจะต้องศึกษาฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นไป ในระบบการดาเนินชีวิตของเราซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เมื่อเราฝึกฝนพัฒนามีการศึกษา ก็ทาให้การดาเนินชีวิตของเราดีขึ้น แต่ถ้าเราไม่เรียนรู้ ไม่ฝึก เราที่เป็นมนุษย์นั้นก็จะดาเนินชีวิตให้ไม่ดีเลย ทั้งนี้ เพราะมนุษย์อยู่ด้วยสัญชาตญาณอย่างเดียวไม่พอ[๙๖] มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ คือเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ ถือว่าเป็นความคิดรากฐานที่สำคัญที่สุด การเกิดระบบจริยธรรมในพระพุทธศาสนาขึ้นมาก็เพราะถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก หลักนี้เป็นแกนสำคัญของจริยธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้จริยธรรมมีความหมายเท่ากับการศึกษา และเพราะเหตุที่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาได้ จริยธรรมจึงเป็นระบบที่มีความประสานกลมกลืน เช่น ทำให้จริยธรรมกับความสุข เป็นสภาพที่พัฒนาไปด้วยกันหรือเป็นจริยธรรมแห่งความสุขหลักการนี้ถือว่า ความประเสริฐของมนุษย์อยู่ทีการฝึกฝนพัฒนา ถ้าไม่พัฒนาแล้วมนุษย์ไม่ประเสริฐ และมนุษย์นั้นเมื่อพัฒนาแล้วสามารถเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง ซึ่งมนุษย์เป็นสัตว์ที่พัฒนาได้จนประเสริฐสุดเข้าถึงอิสรภาพและความสุขได้จริง

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาตินั้น เมื่อธรรมชาติเป็นระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย มนุษย์ซึ่งเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งด้วยก็จึงเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่เป็นองค์รวมอันนี้ การที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ เราเรียกว่าความเป็นไปตามกระบวนการของเหตุปัจจัย โลกทั้งโลก จักรวาลทั้งจักรวาล เป็นระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยทั้งสิ้น เมื่อมนุษย์มาเป็นพวกหนึ่งหรือประเภทหนึ่งอยู่ในระบบนี้ มันก็อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนี้ด้วย จะเรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติหรือไม่เป็น ก็เป็นไปโดยอัตโนมัติเท่านี้ ในเมื่อมนุษย์อยู่ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติ ชีวิตและการกระทำของมนุษย์ ก็ย่อมเป็นไปตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น เพราะฉะนั้น มนุษย์ทำอะไรขึ้นมา ก็มีผลในระบบเหตุปัจจัยนี้ กระทบต่อสิ่งภายนอกบ้าง กระทบตัวเองบ้าง และในทำนอง

---

[๙๔] สุมน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม,** (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : นนทบุรี ,๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

[๙๕] สุรพงษ์ ชูเดช, “ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”, **ปริญญานิพนธ์, วท.ด.(วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์),** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๒), หน้า ๒๘.

[๙๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐),หน้า ๓๐.

เดียวกันสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอก ก็มีผลกระทบต่อตัวมนุษย์ด้วย คือ ทั้งในมุมกิริยาและปฏิกิริยา ตัวเองทำไปก็กระทบสิ่งอื่น สิ่งอื่นเป็นอย่างไรก็มากระทบตัวเอง ข้อสำคัญคือมองไปให้ครบตลอดทั่วระบบความสัมพันธ์นี้ ว่าชีวิตและกิจกรรมกระทำของตนเอง ทั้งเป็นไปตามระบบเหตุปัจจัยแล้วก็ทำให้เกิดผลตามระบบเหตุปัจจัยนั้นด้วย

โดยสรุปสามารถสรุปความหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธวิธีได้ดังนี้คือ กระบวนการเรียนรู้ผ่านอายตนะทั้ง ๖ และพัฒนามนุษย์แบบบูรณาการโดยใช้หลักไตรสิกขา อันได้แก่ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม(ศีล) องค์ประกอบด้านจิตใจ(สมาธิ) และองค์ประกอบด้านปัญญา (ปัญญา)ที่มีความสอดคล้องและส่งผลต่อกัน โดยมีขั้นตอนการพัฒนามนุษย์แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นพัฒนา เพื่อนำไปสู่การพัฒนามนุษย์ทั้งสามด้าน คือพัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญา พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อเรื่องจิตเพราะจิตเป็นผู้บงการให้มีบุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ การพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธศาสนาจึงเป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ และพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมตามที่สังคมต้องการ เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้ว ก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรม หรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม การฝึกพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนานั้นเป็นการฝึกจิตให้ลดจากกิเลสและเกิดความอดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุทั้งหลาย บุคคลทุกคนจำเป็นที่จะต้องลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จึงจะสามารถพัฒนาจิตได้ เพราะการพัฒนาจิตใจในลักษณะนี้ การพัฒนามนุษย์มีแหล่งใหญ่อยู่ที่มโนกรรม ซึ่งเป็นต้นกำเนิดแห่งอารยธรรมของมนุษยชาติที่ปรากฏในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเห็น ความเชื่อ เจตจำนงหรือทัศนคติ เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดกายกรรม และวจีกรรม ตามมาอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เมื่อคิดอย่างไรก็จะทำและพูดเช่นนั้น หรือเมื่อทำและพูดอย่างไรก็จะสะท้อนถึงความคิดว่าเป็นอย่างไร ดังนั้นการมีความเข้าใจในมโนกรรมว่า มีความสำคัญและส่งผลอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อโลก นั่นคือ การทำให้เกิดการพัฒนาคนและโลกไปในทิศทางที่ถูกต้องพร้อมกันไป

บทบาทกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมพยายามแสวงหากระบวนการอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมร่วมสมัย ที่นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นแล้ว ยังช่วยขัดเกลาจิตใจตัวเองและตระหนักถึงคุณค่าของพุทธธรรม บทบาทการเป็นจิตอาสาเยียวยาใจผู้ป่วยและญาติของนับเป็นการช่วยเปิดพื้นที่ใหม่ๆ ให้กับคณะสงฆ์ในการเข้ามาช่วยเหลือสังคม และนับวันจะมีความสำคัญมากขึ้นในสังคมไทยที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มตัว พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลตามหลักพระพุทธศาสนานี้สำคัญที่สุด การพัฒนามนุษย์ที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลครอบงำของตัณหา มานะทิฐิคือ ถูกตัณหามานะทิฐิครอบงำน้อยลงเมื่อครอบงำน้อยลงก็เป็นอิสระแก่ตัวมากขึ้นสามารถทำสิ่งที่ดีงามได้มากขึ้นการที่จะสร้างสันติก็มีทางเป็นไปได้โดยการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ก็คือการศึกษาซึ่งได้แก่สิกขานั่นเอง[๙๗] ความสามารถของมนุษย์ที่พัฒนาแล้วอย่างหนึ่ง คือ การทำความแตกต่างกลายเป็นเกิดประสานเสริมเติมเต็มกลมกลืนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสมบูรณ์และดุลยภาพ พระพุทธศาสนามองว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมชาติในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

---

[๙๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์,** (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า๙๖.

การศึกษาและปฏิบัติขัดเกลาตัวเองตามหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระ รวมถึงเป็นแบบอย่างและช่วยเหลือผู้คนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เป็นแนวทางการใช้ชีวิตตามอุดมคติของพระสงฆ์มาแต่พุทธกาล แต่สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงส่งผลให้บทบาทพระสงฆ์เกิดการปรับเปลี่ยนไปด้วย พระสงฆ์ไทยในอดีตที่เคยเป็นหลักในด้านจิตใจและเป็นศูนย์รวมของศิลปวิทยาการทางสังคมไทย แต่เมื่อวิทยาการสมัยใหม่จากประเทศทางตะวันตกเข้ามาแทนที่ความรู้แบบเดิมเมื่อร้อยกว่าปีก่อน สถาบันสงฆ์ไม่สามารถปรับตัวได้จึงทำให้ค่อยๆ สูญเสียบทบาทดังกล่าวไปจนเหลือเพียงพิธีกรรมทางศาสนาในวัด บทบาทของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล การแสดงธรรมหรือการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สงเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่ทำประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้เช่นกัน

๒.๓ แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาสมรรถนะ

ทฤษฎีทางจิตวิทยาสามารถอธิบายพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เน้นความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล การทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่างๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคม การศึกษาพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เน้นความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงและต่อเนื่องกันตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อม ระดับครอบครัว ชุมชน สังคม ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของบุคคล ปรารถนาให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม หากปัจจัยภายในของบุคคลไม่ขับเคลื่อน เช่น ขาดปัญญา ขาดจิตสำนึกในการพัฒนาตน ขาดความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่มองเห็นตนเองในฐานะที่เป็นมนุษย์ที่ฝึกได้ ขาดแรงจูงใจที่ถูกต้องต่อการพัฒนาตนเอง ขาดความรู้จักคิด และมีท่าทีที่ไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาในชีวิต เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วยกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจ (ฉันทะ) ให้เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล[๙๘] มีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง สามารถนำไปพัฒนาเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการปรับตัว การรู้คิดตามความเป็นจริงและแก้ไขปัญหาและสามารถปฏิบัติตนต่อสังคมได้อย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตามความมุ่งมั่นในการทำงานจิตอาสาและวิถีการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน ปรารถนาให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ บุคคลนั้นจะเกิดความคิดและสามารถนำไปพัฒนาเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าการพัฒนาตน และมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่ การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการ

---

[๙๘] พระสรวิชญ์ ดวงชัย, ดร., “จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ”, บทความวิชาการ, (คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘). [ออนไลน์], แหล่งที่มา:http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=2093&articlegroup_id=337 [๑๐ มกราคม ๒๕๖๒].

ปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายการพัฒนาตนเองไว้ว่า การพัฒนาตนเองหมายถึงความต้องการของบุคคลที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถของตนจากที่เป็นอยู่ให้มีความรู้ความสามารถที่มากขึ้น หรือ สูงขึ้นให้ ได้ผลตามที่หน่วยงานต้องการหรือได้ผลงานที่ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยความต้องการของบุคคลเป็น ผลต่างระหว่างสภาพที่ควรจะเป็นกับสภาพที่เป็นอยู่จริงและเป็นความต้องการเมื่อสิ่งที่ได้รับ ก่อให้เกิดประโยชน์[๙๙]

พงศา แสงเกื้อหนุน ได้ให้ความหมายของการพัฒนาตนเองว่า คือ การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี รวมถึงการปรับปรุง เพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ตลอดจนลักษณะที่ดี ซึ่งเกิดจากความพยายามของตนเองเพื่อให้ตนเองใน “อุดมคติ” ปรากฏเป็นตนเองที่แท้จริง[๑๐๐] จากความหมายของการพัฒนาตนเองตามที่นักวิชาการให้ความหมายไว้สรุปได้ว่าการพัฒนาตนเองหมายถึงการที่บุคคลรู้จักเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงาม มีประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงาน เพื่อสะสมความรู้และประสบการณ์ให้มีมากขึ้น นำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้าดังนั้นดังนั้นการที่บุคคลมีจิตอาสาจึงถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองให้เกิดทัศนในการดำเนินชีวิตที่มีความเจริญให้ปรากฏหรือเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีกว่าเดิมจากสภาพที่เป็นอยู่ บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเองและพัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยน แปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญต่อตนเอง ซึ่งเป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ การวางแนวทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจซึ่งจะส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มสมรรถนะ

การพัฒนาศักยภาพหรือสมรรถนะตนเองยังมีความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเอง

---

[๙๙] สุวมิล ว่องวาณิช, **การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙.

[๑๐๐] พงศา แสงเกื้อหนุน, “ความต้องการในการพัฒนาตนเองตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ของครูพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,** (พลศึกษา:มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๔๖).

ประสบความสำเร็จ การพัฒนาตนเองมีเป้าหมายสูงสุด คือการเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ ความสามารถ และเจตคติต่อการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเองคือ เพื่อเพิ่มพูนความรูและความคิด แสดงว่าเป็นผู้ใฝ่รู้หรือพัฒนาตนเองในด้านความคิด เพื่อเพิ่มพูน ทักษะและความชำนาญ และเพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงเจตคติและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์[๑๐๑]

พิสิทธิ์ สารวิจิตร ไดเสนอจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเองโดยใช้หลักที่ว่าต้องทำเป็นกระบวนการระยะยาว ติดต่อกันโดยให้เป็นการริเริ่มด้วยตัวบุคคลเองตามความต้องการและจุดมุ่งหมายชีวิตของบุคคลเป็นแกนกลาง สิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นเพียงอุปกรณ์เสริมเท่านั้น จุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเองดังกล่าว สามารถปฏิบัติไดตามลำดับดังนี้

๑. ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ และค้นหาคุณสมบัติเฉพาะตนทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จเพื่อเป็นแบบอย่าง

๒. สำรวจตัวเองและวิเคราะห์ตัวเองถึงลักษณะนิสัยความสามารถความสนใจ

๓. จุดเด่น จุดด้อย

๔. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แน่นอน

๕. ปลุกใจตนเองให้เข้มแข็งกลาหาญในการเปลี่ยนแปลง

๖. ทำตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไวซึ่งมีทั้งการปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดีงามด้วยความอุตสาหะ[๑๐๒]

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาสมรรถนะตนเอง คือ การเพิ่มพูนความรู ความสามารถและเจตคติให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพในการปฏิบัติตนให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อความ เจริญก้าวหนาของตนเองและหน่วยงาน โดยต้องทำเป็นกระบวนการระยะยาวติดต่อกันเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพหรือพัฒนาสังคมให้อยู่ร่วมกันไดอย่างมีความสุข

๒.๓.๑ ความหมายการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร

การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรมีความหมายแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมของแต่ละองค์กร เพื่อสร้างและยกระดับความเชี่ยวชาญของบุคลากรในองค์กร การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรเป็นกระบวนการที่จะเสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงให้ผู้ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ความสามารถ ทักษะ อุปนิสัย ทัศนคติ และวิธีการในการทำงานที่จะนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน[๑๐๓]

ดังนั้นการฝึกอบรมหรือการพัฒนาบุคลากร จึงเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และความชำนาญให้แก่บุคคลในองค์การจนสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและทัศนคติที่

---

[๑๐๑] สงวน สุทธิเลิศอรุณ, **พฤติกรรมมนุษยกับการพัฒนาตน**, (กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๕.

[๑๐๒] พิสิทธิ์ สารวิจิตร, **วิชายุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒-๓.

[๑๐๓] สมาน รังสิโยกฤษณ, **ความรูทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล,** (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร, ๒๕๔๒), หน้า ๘๐.

ค่อนข้างถาวรอันจะอำนวยประโยชน์ให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน[๑๐๔]

การพัฒนาสมรรถนะบุคลากรจึงเป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้และศักยภาพในการทำงานที่ได้ออกแบบไว้อย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีโอกาสเรียนรู้โดยการฝึกอบรม การศึกษา และรวมทั้งปรับพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานให้พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบให้เกิดประโยชนสูงสุดต่อองค์กร การปรับปรุงคุณภาพทรัพยากรมนุษย์จะต้องได้รับการเสริมสร้างพัฒนาความรู้ความสามารถอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญใน ๓ ด้าน คือ ความรู้ (knowledge) ทักษะ (skills) และความสามารถ (abilities)[๑๐๕] เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วราภรณ์ แต่งผล ได้ให้ความหมายของ การพัฒนาสมรรถนะบุคลากร เป็นกระบวนการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคลากรให้เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความชำนาญ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดี อันจะส่งผลให้งานของหน่วยงานที่ปฏิบัติ อยู่สามารถบรรลุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล

ธัญญาพันธ์ สิทธิพงษ์ ได้อธิบายความหมายของ การพัฒนาสมรรถนะบุคลากร หมายถึง กระบวนการวางแผนล่วงหน้าเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ความสามารถ และปรับปรุง พฤติกรรมของบุคลากรในการทำงานให้แก่บุคลากรนั้นโดยองค์การเป็นผู้จัดขึ้นให้แก่บุคลากร[๑๐๖]

สมคิด บางโม กล่าวว่า การพัฒนาสมรรถนะบุคลากร หมายถึง กรรมวิธีต่างๆ ที่จะเพิ่มพูนความรู้ความชำนาญและประสบการณ์เพื่อให้ทุกคนในหน่วยงานหนึ่งสามารถปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีความมุ่งหมายที่จะพัฒนาทัศนคติของผู้ปฏิบัติงานให้เป็นไปในทางที่ดี ให้มีกาลังใจ รักงาน และให้มีความคิดที่จะหาทางปรับปรุงการปฏิบัติงานให้ดียิ่งขึ้น[๑๐๗]

สมาน รังสิโยกฤษฎ์ ให้ความหมายของการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรว่าเป็นการดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ความสามารถมีทักษะในการทำงานดีขึ้น ตลอดจนมีทัศนคติในการทำงานอันจะเป็นผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้นหรืออีกนัยหนึ่ง การพัฒนาบุคลากรเป็นกระบวนการที่จะสร้างเสริมและเปลี่ยนแปลงผู้ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ทักษะ อุปนิสัย ทัศนคติ และวิธีการในการทางานอันจะนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน [๑๐๘]

---

[๑๐๔] สุปราณี ศรีฉัตราภิมุข, **การฝึอบรมและการพัฒนาบุคลากร,** (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

[๑๐๕] เรวัต ทัตติยพงศ, ทัศนะของข้าราชการ กองอาคาร กรมช่างโยธาทหารอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศตอการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

[๑๐๖] ธัญญาพันธ์ สิทธิพงษ์, “ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดตาก”, **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกำแพงเพชร, ๒๕๕๓).

[๑๐๗] สมคิด บางโม, **องค์การและการจัดการ: Organization and management,** (กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

[๑๐๘] สมาน รังสิโยกฤษฎ์, **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล,** (กรุงเทพมหานคร : ประชาชน, ๒๕๓๕), หน้า ๔๔.

Beach กล่าวว่า การพัฒนาสมรรถนะบุคลากร หมายถึงกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้และความชำนาญเพื่อวัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง โดยมุ่งให้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น[๑๐๙]

สรุปความว่า ในบริบททางสังคมหรือองค์กรที่หลายหลายและแตกต่างกันทางวัฒนธรรม ทำให้แนวทางการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรมีหลากหลายแนวทางแตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม นักวิชาการส่วนใหญ่เห็นตรงกันคือ การจัดประสบการณการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในห่วงเวลาที่กำหนด เพื่อเพิ่มโอกาสให้บุคลากรในองค์การมีสมรรถนะสูงขึ้นสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้เป็นผลดีอันเป็นผลตอการเจริญเติบโตก้าวหน้าของบุคลากรและองค์การ” ซึ่งการพัฒนาบุคลากรจะช่วยพัฒนาสมรรถนะสำคัญ (key competencies) ที่จะทำให้บุคลากรในองค์การสามารถปฏิบัติงานในปัจจุบันและอนาคตได้โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า (planned learning activities) ในการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ ความชำนาญ ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางที่ดี อันจะส่งผลให้งานของหน่วยงานที่ปฏิบัติอยู่สามารถบรรลุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งจะช่วยทำให้กลุ่มงานในองค์การสามารถริเริ่มและจัดการเปลี่ยนแปลงและทำให้เกิดการประสานกันระหว่างความต้องการขององค์กรกับบุคลากร

๒.๓.๒ ประเภทของการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร

แต่ละองค์กรจึงพยายามคิดค้นวิธีการในการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร เพื่อให้สามารถบรรลุได้ตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การจำแนกประเภทของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ อาจจำแนกได้ตามแนวคิดของการพัฒนาสมรรถนะบุคลากร ดังนี้

๑. การพัฒนาบุคลากรประเภทมุ่งเพิ่มประสบการณ์และการเรียนรู้ให้แก่ทรัพยากรมนุษย์ ประกอบด้วยการพัฒนาบุคลากรโดยการศึกษา (education) การพัฒนาบุคลากรโดยการฝึกอบรม (training) และการพัฒนาบุคลากรโดยการพัฒนา (development) ซึ่งการฝึกอบรมจะเน้นการพัฒนางานในปัจจุบัน การศึกษาจะเน้นการพัฒนางานในอนาคต และการพัฒนาจะเน้นการพัฒนางานเพื่อการเปลี่ยนแปลง

๒. การพัฒนาบุคลากรประเภทมุ่งการปรับปรุงพฤติกรรมบุคลากรประกอบด้วยการพัฒนาปัจเจกบุคคล (individual development) การพัฒนาสายอาชีพ (career development) และการพัฒนาองค์การ (organization development) การพัฒนาปัจเจกบุคคลเป็นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มุ่ง เพิ่มประสบการณ์การเรียนรู้ และ การปรับปรุง พฤติกรรม เปลี่ยนแปลงทรัพยากรมนุษย์ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม การพัฒนาสายอาชีพเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาที่เน้นการเตรียมความพร้อมและสร้างโอกาสให้กับทรัพยากรมนุษย์

๓. การพัฒนาบุคลากรประเภทมุ่ง พัฒนา องค์การให้เป็นองค์การการเรียนรู้ (learning organization) เป็นการบูรณาการการเรียนรู้กับงานเข้าด้วยกันอย่างต่อเนื่องทั้งระดับ บุคคล กลุ่ม และองค์การ การพัฒนาบุคลากรโดยมุ่งพัฒนาองค์การเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องมาจาก การพัฒนาโดยการศึกษา การอบรม การพัฒนาปัจเจกบุคคล และการพัฒนาอาชีพ การพัฒนาองค์การ มุ่งที่

---

[๑๐๙] Beach, D.S. **Personel : The Management of People at Work**, (Newyok : Macmillan Publishing Co., Inc, 1980), p. 35.

ทรัพยากรมนุษย์ทั้งหมดในองค์การ การพัฒนาบุคลากรอาศัยกระบวนการ เรียนรู้ จากประสบการณ์ เน้นการกำหนดเป้าหมายและการกำหนดแผนปฏิบัติการ มุ่งเปลี่ยนพฤติกรรม ทัศนคติ ทักษะการปฏิบัติงานของคนในกลุ่มต่างๆ ขององค์การ โดยมีเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาคือ เพื่อความเจริญเติบโตของบุคลากรในด้านอาชีพและในองค์การ การพัฒนาองค์การต้องมีผู้นำแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นผู้กระตุ้นกระบวนการพัฒนาให้ดำเนินการไปได้[๑๑๐]

๒.๓.๓ แนวคิดการพัฒนาสมรรถนะเชิงพุทธ

พุทธธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วย ความจริง และการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความจริงดังกล่าว ไม่ได้หมายถึงค่านิยม ความเชื่อหรือเป็นเพียงหลักจริยธรรมตามความหมายของตะวันตก พุทธปรัชญาเห็นว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐมีศักยภาพสามารถพัฒนาให้หลุดพ้นจาก “อวิชชา” คือความไม่รู้ได้และสิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์บรรลุเป้าหมายตามหลักพุทธธรรมนั่นก็คือสามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงหรือมีความสุขที่แท้จริง ส่วนกระบวนทัศน์การพัฒนาของพุทธธรรมจะมีสองกระบวนทัศน์คือ โลกียธรรม และ โลกุตรธรรมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธจะต้องเริ่มต้นด้วยการมีสัมมาทิฐิ[๑๑๑]เป็นอริยมรรค ๑ ใน ๘ องค์ฉะนั้นแกนกลางของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธก็คือการพัฒนาตามแนวทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้กล่าวไว้ว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการของพระพุทธเจ้าอาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด ในบรรดาวิชาความรู้ของมนุษย์เราในโลกอื่นๆ รวมทั้งเทวโลกอะไรๆด้วยกันก็ได้ ถ้าหากจะมี ไม่มีความรู้อันใดที่จะสูงสุดเท่ากับหลักธรรม ที่เรียกว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งจะใช้เป็นหลักธรรมแกนกลางในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ถือว่าเป็นจุดหมายหลักของพระพุทธศาสนาและมีความสำคัญอย่างยิ่งพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์สิ่งที่ต้องทำความเข้าใจเรื่องพุทธธรรมซึ่งมีสถานภาพเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติ ไม่ได้เกิดจากความคิดหรือจินตนาการของมนุษย์เท่านั้น นอกจากนั้นแล้วพุทธธรรมยังเป็นทฤษฎีที่ผ่านการทดสอบเรียบร้อยแล้วและสามารถพิสูจน์ได้ว่าเป็นความจริง จึงกล่าวได้ว่า พุทธธรรมจึงมีสถานภาพที่ก้าวไปไกลกว่า “ปรัชญา”หรือแนวความคิดเนื่องจากเป็นความรู้ที่ผ่านการปฏิบัติมาแล้ว เป็นความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงอธิบายเรื่องไตรสิกขาว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือศึกษาศีล ศึกษาจิต ศึกษาปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษาในพระพุทธศาสนา โดยลำดับ ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทุกประการรวมลงในหลักไตรสิกขานี้ ศีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวง จิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ ความเห็นทุกประการ คนเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องมีความประพฤติของตน ต้องมีจิตใจของตนเอง ต้องมีความรู้ความเห็นของตน จึงมีหน้าที่หรือมีความสมควรจะพึงศึกษาในเรื่องเหล่านี้ ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องตนแท้ๆ และต้องศึกษาอยู่เรื่อยไปจึงจะมีความเฉลียวฉลาดต่อตนเองอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นก็จะโง่เขลาต่อตนเอง ฉะนั้นไตรสิกขาของพระพุทธเจ้าจึงจำเป็นแก่ชีวิตร่างกาย หยุดหายใจเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น หยุดศึกษาเมื่อใดก็ตายจากความดีและความรู้เมื่อนั้น

---

[๑๑๐] เชาว์ โรจนแสง, **เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หน่วยที่ ๑-๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช : สานักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , ๒๕๕๔), หน้า ๒๐-๔๘.

[๑๑๑] พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔). หน้า ๙.

คนตายย่อมไม่มีความรู้สึกตัว คนที่ไม่รู้จักตนเองจึงเหมือนคนตาย ไตรสิกขาของพระองค์จึงเป็นหลักที่บริสุทธิ์ บริบูรณ์และรวบรัด เข้าใจง่าย มีเหตุผล ปฏิบัติให้สำเร็จผลได้จริง[๑๑๒]

การพัฒนาสมรรถนะ อาจกล่าวได้ว่ามีความหมายใกล้เคียงกับการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนกระบวนทัศน์ (transformation learning) การฝึกฝนปฏิบัติดังกล่าวก็เพื่อนำไปสู่องค์ประกอบของมรรค ทั้ง ๘ ประการ ไตรสิกขาประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนที่เป็นศีล คือ องค์ประกอบของมรรค ข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ศีลสิกขานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการประพฤติดีประพฤติถูกตามหลักทั่วไป ทั้งทางกาย ทางวาจา ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ศีลสิกขา (Train in higher morality) เป็นเพียงสิกขาเบื้องต้น เป็นการตระเตรียมเบื้องต้น ให้เป็นคนเหมาะสมที่จะอยู่ในโลกทำตัวให้บริสุทธิ์ สะอาด ประพฤติดี ไม่มีที่ตำหนิ ศีลเป็นประโยชน์ปัจจุบัน ส่วนที่เป็นสมาธิประกอบด้วยสัมมาวายามะ สัมมาสมาธิ และสัมมาสติเรียกว่าจิตสิกขา คือสามารถบังคับจิตใจของตัวเองไว้ได้ ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดตามที่ตนต้องการ ให้อยู่ในลักษณะที่พร้อมมีสมรรถภาพที่สุดในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ทางจิต ส่วนสมาธิ (Train inhigher mentality) คือการมีจิตดี มีความประพฤติทางจิตดี ไม่มีความผิด ไม่มีความเศร้าหมอง ไม่มีความฟุ้งซ่าน อยู่ในสภาพที่สามารถจะปฏิบัติหน้าที่ของตน การทำสมาธิคือการรู้วิธีบังคับจิตให้เป็นจิตที่มีสมรรถภาพยิ่งไปกว่าธรรมดาเป็นประโยชน์เบื้องกลาง ส่วนที่เป็นปัญญาประกอบด้วย สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ หรือเรียกว่าปัญญาสิกขา หมายถึงการฝึกอบรมทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุดในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง (สัจธรรม) ความจริงที่ไม่ใช่ความจริงแท้คือความจริงตามความเข้าใจ ตามการรับรู้ ตามการสมมติ หรือความจริง ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความเชื่อ การรับรู้ข้อเท็จจริง ทฤษฎีแนวคิด หรือความจริงจากการคำนวณ การใช้ตรรกะอนุมาน ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจ แต่ไม่ได้ “เห็นแจ้ง” การเห็นแจ้งคือสิ่งที่เราซึมซับผ่านสิ่งเหล่านั้นมาด้วยตนเอง เกิดความรู้สึกขึ้นในใจจริงจนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)[๑๑๓] กล่าวว่าไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่มการฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาทิฏฐิเป็นเชื้อ หรือเป็นเค้าให้เพียงเล็กน้อยพอให้รู้ว่าตนจะไปทางไหน ทางไหนจะตั้งต้นที่ไหนเท่านั้น การเข้าใจปัญหาและการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือจุดเริ่มต้นที่ถูกต้องและคือความหมายพื้นฐานของสัมมาทิฏฐิ ส่วนในระหว่างการฝึก การฝึกส่วนที่หยาบภายนอกในขั้นศีล ช่วยเป็นฐานให้แก่การฝึกส่วนละเอียดภายใน ทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลก็ส่งกลับมาช่วยการดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติสุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหาและทำกิจต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้วระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันทั้งหมดภายนอกและภายใน

---

[๑๑๒] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, **หลักการศึกษาของพระพุทธเจ้า**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,๒๕๔๑), หน้า ๔๘ – ๔๙.

[๑๑๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗.

นอกจากนี้ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่าไตรสิกขา เป็นระบบปฏิบัติที่มุ่งในแง่การใช้งานคือ นำเอาองค์ประกอบทั้งหลายของมรรค ออกมาจัดเป็นกระบวนวิธีปฏิบัติที่มีขั้นตอนต่างๆ เพื่อใช้องค์มรรคเหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างเป็นงานเป็นการในชีวิตจริง ดังนั้นไตรสิกขาจึงก้าวจากระบบการทำหน้าที่ที่สัมพันธ์กันตลอดเวลา ทุกๆ ขณะขององค์มรรคภายในตัวบุคคล ออกมาสู่กระบวนการอบรมช่วงกว้าง ซึ่งจัดแบ่งเป็นขั้นตอนนั้นๆ โดยเริ่มจากศีลซึ่งมุ่งฝึกอบรมการแสดงออกทางกายวาจาที่เป็นชั้นภายนอก เกี่ยวกับสังคมเป็นขั้นหยาบแล้วก้าวต่อไปสู่สมาธิ ฝึกอบรมภายในที่จิตใจที่อยู่ภายในและละเอียดกว่า เพื่อสนับสนุนการใช้และการฝึกปรือปัญญาให้ใช้งานอย่างได้ผลดีที่สุดต่อไป[๑๑๔]

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายเรื่อง ไตรสิกขา ว่าเป็นขั้นตอนการปฏิบัติทางศาสนามีนัยเพิ่มเติมจากที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า ศีลเป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้นๆ ทางกายวาจาของตนที่เกี่ยวกับสังคมและส่วนรวมหรือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ สมาธิ เป็นการบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด ตามที่ตนต้องการ ส่วนปัญญาหมายถึง การฝึกฝนอบรมทำให้เกิดความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์[๑๑๕]

วศิน อินทสระ ได้อธิบายว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการเพราะองค์ประกอบของไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง ๓ ตัวนี้อาศัยกันและกันทำให้ชีวิตบริสุทธิ์ เพราะเมื่อรักษาศีลดีแล้วก็ต้องประคับประคองตนไว้ด้วยความไม่ประมาท ก็ต้องรักษาจิตด้วยสติอยู่เสมอ คือ การก้าวเข้าสู่แดนแห่งสมาธิ คือความสงบมั่นคงแห่งจิตอันเป็นอุปกรณ์สำคัญในการใช้ปัญญา เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านไม่สับสน ไม่วุ่นวาย ย่อมใช้ปัญญาได้อย่างดี ปัญญาที่ใช้บ่อยๆ ทำให้เฉียบคมว่องไว พอกพูนมากขึ้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้ศีล สมาธิดีขึ้นด้วย[๑๑๖]

สุมน อมรวิวัฒน์ ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า การศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้นต้องเป็นการฝึกหัดอบรมตนด้วยตนเอง และประเมินผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่มิได้ปิดกั้นการรับคำแนะนำสั่งสอนจากกัลยาณมิตร ไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรมเป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขามีลักษณะเป็นบูรณาการและปัจจยาการที่ว่าบูรณาการนั้นเพราะทุกองค์ประกอบอันมีศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมีองค์แปด มีลักษณะผสมผสานกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้น และในด้านที่เจริญ ยากที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยว และไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ ที่ว่าไตรสิกขาเป็นปัจจยาการนั้น เพราะมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยต่อเนื่องอิงอาศัยกันโดยตลอดจะเริ่มที่ปัญญาหรือสมาธิ หรือศีลก็ได้[๑๑๗]

นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขามีคุณประโยชน์หลายประการ สามารถสรุปได้ดังนี้

---

[๑๑๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๔๐.

[๑๑๕] พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๕๖ – ๕๗.

[๑๑๖] วศิน อินทสระ, **พุทธวิธีในการสอน**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนา, ๒๕๒๘), หน้า ๑๘.

[๑๑๗] สุมน อมรวิวัฒน์, **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**, (นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๔), หน้า ๓๕.

๑) ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวงแบ่งได้เป็น ๒ ระดับ คือ

(๑) สมาธิที่เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวธรรม ตามความเป็นจริงซึ่งจนนำไปสู่วิชชา และวิมุตติในที่สุด

(๒) สมาธิเพื่อบรรลุที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว คือการใช้กำลังสมาธิกดข่มทับกิเลสไว้

๒) ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย คือการใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์เดชต่าง ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจได้ ระลึกชาติได้ เป็นต้น

๓) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่ มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อจิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนเป็นไปต่าง ๆ

๔) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

(๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความกลัดกลุ้ม วิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

(๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตเป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

(๓) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้โรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอ เศร้าหมอง ขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย[๑๑๘]

๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวพุทธ

๒.๔.๑ แนวคิดการปรึกษาแนวพุทธ

การปรึกษาแนวพุทธถือเป็นวิธีแบบตะวันออก เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การปรึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็น

---

[๑๑๘] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๕๙.

อย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก[๑๑๙] หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ โดยเฉพาะหากเป็นข่าวร้ายหรือข่าวไม่ดี ก็อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ

นักการปรึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปรึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาเยียวยาทุกข์เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง[๑๒๐]

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา กล่าวว่า การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์[๑๒๑]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะแนว ที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้

---

[๑๑๙] พระมหากิจการ โชติปญฺโญ, “การศึกษาพุทธวิธีการปรึกษาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

[๑๒๐] โสรีช์ โพธิแก้ว, **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์**”, หน้า ๑๐-๑๑.

[๑๒๑] วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการปรึกษา[๑๒๒]

สมพร บุษราทิจ ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุปได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมาย คือ การบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สิ้นทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้น เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ คือ การค้นหาว่า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบ อิ่ม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ[๑๒๓]

โสรีช์ โพธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจเพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา(ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความถึง นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ[๑๒๔]

โสรีช์ โพธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง[๑๒๕] จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกทาง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา

---

[๑๒๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

[๑๒๓] สมพร บุษราทิจ, **พุทธวิธีจิตบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒–๒๗๓.

[๑๒๔] โสรีช์ โพธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, **เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา**, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), (อัดสำเนา), หน้า ๓.

[๑๒๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฏฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

โดยสรุปการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตามความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

๒.๔.๒ กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

การแสดงธรรมนั้น จัดเป็นธรรมทาน คือ การให้ธรรมเป็นทาน หมายถึง การปรึกษาชี้แนะแนวทาง ช่วยให้มิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้ ดังอรรถกถาธรรมบทได้กล่าวว่า เพราะได้อาศัยธรรมทาน คนทั้งหลายจึงได้สำเร็จมรรคผล อันเป็นที่สิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด ธรรมทานจึงชื่อว่าเป็นเลิศ พระพุทธองค์จึงยกย่องธรรมทานว่า การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ดูกรพระภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงแสดงธรรมะงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ สิ้นเชิง สัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีในจักษุเป็นปรกติมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อม เสื่อมรอบ ผู้รู้ทั่วถึงซึ่งธรรม จักมี[๑๒๖]

ดังนั้น เทศน์ หรือเทศนา การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ซึ่งสอดคล้องกับการช่วยเหลือทางพุทธธรรม ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า พระองค์เป็นผู้ชี้ทาง ตรงกับคณกโมคคัลลานพราหมณ์ กล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ว่า ท่านพระโคดม พระภาษิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคดม พระภาษิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่างๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจะเห็นรูปได้ ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคดมพร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะขอท่านพระโคดมโปรดทรงจำข้าพระองค์ ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนตลอดชีวิต[๑๒๗]

---

[๑๒๖] วิ.มหา. (บาลี) ๔/๓๒/๒๘, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

[๑๒๗] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๐๔/๖๗–๖๘. ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๔.

นอกจากนั้น “เทศนา” ยังหมายถึงการชี้แจงแสดงความ การยกตัวอย่างคน หรือธรรมะมาอธิบาย เป็นการบ่งบอกถึงลักษณะ และวิธีการ (Methodology) ในการช่วยเหลือของกัลยาณมิตรต่อผู้มีทุกข์ และมีปัญหา ด้วยการชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์ และมีปัญหา สามารถดับทุกข์ของตนเองได้ ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การปรึกษาจะกระทำกับบุคคลปกติ ที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติ และความทุกข์จะอยู่ในขอบข่ายของปัญหา ต่อไปนี้

๑) ปัญหาทางด้านการศึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษา วางอนาคตของชีวิตทางการศึกษา ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความกล้าและความสนใจของแต่ละคน

๒) ปัญหาทางด้านอาชีพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงโลกของงานได้ดียิ่งขึ้น เลือกอาชีพที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของตนเอง ตลอดถึงความสุขใจในการประกอบอาชีพ

๓) ปัญหาทางด้านสังคมส่วนตัว ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวได้ดี ในขณะดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว ในที่ทำงาน หรือในโรงเรียน ช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้ดีมากขึ้น ซึ่งจะช่วยทำให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อันเป็นการสร้างสรรประโยชน์ให้แก่ตนเอง และสังคม[๑๒๘]

ปัญหาทั้ง ๓ ด้านนี้ ถือเป็นปัญหาที่อยู่ภายนอกตัวเป็นส่วนมาก แต่ที่สำคัญเป็นอย่างมาก คือ ปัญหาที่อยู่ภายใน คือปัญหาทางด้านจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นการแก้ไขปัญหาของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเน้นการให้บุคคลแก้ปัญหาที่ใจของตนเองเป็นสำคัญ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ๓ ประการ คือ

T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ้อนทับอยู่ในกระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานัตตา มีความหมายว่า การนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับผู้ที่เราอยู่ด้วย หรือกับสิ่งที่อยู่กับเราในแต่ละขณะนั้น คำว่า “สมาน” คือ การเชื่อม คำว่า “อัตตะ” คือ ตนเอง คำว่า “ตา” คือ ภาวะ ดังนั้น “สมานัตตา” จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อมกับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้นๆ ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมีองค์ ๘ เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใดๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ นั่นเอง ที่จะช่วยให้เราดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่างๆ จึงสรุปได้ว่า Tuning In เป็นภาวะจิตใจของ

---

[๑๒๘] โสรีช์ โพธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, **เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา**, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), (อัดสำเนา), หน้า ๗.

นักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค อย่างน้อยก็ในขณะปฏิบัติงานการปรึกษา ที่จะช่วยให้เขาอยู่ในกระแสชีวิตจิตใจของผู้รับบริการได้อย่างสนิท ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน[๑๒๙]

I มาจากคำว่า Identifying Split หรือพินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับกระแสแห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าความทุกข์ซึ่งหมายถึง จิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น เพื่อให้ง่ายกับการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงอาศัยการสรุปรวบยอดแนวคิดเรื่องรากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความคาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยายความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกครอบงำด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่าตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิจจสมุปบาท ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฏฐิ ซึ่งจะกักเขาให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่าทุกข์ในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป[๑๓๐]

R มาจากคำว่า Realization หรือการประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับบริการ ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับบริการโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กดดันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น ถูกชำระให้สูญสลายหายไป มีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจถ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และมีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจถ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และภาวะดังกล่าวนำให้เกิดความโล่ง โปร่งสบาย อิสระขึ้นในใจของผู้รับบริการทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสมรรถภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนจนเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ และชัดเจนในธรรมะแห่งสัมมาทิฏฐิ นิโรธ อวิชชา

---

[๑๒๙] โสรีช์ โพธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”**, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา**, (คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓), (อัดสำเนา), หน้า ๔๒.

[๑๓๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

และทุกข์ อย่างถ่องแท้ชัดเจนในระดับที่เขาสามารถประยุกต์มาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหากับเพื่อนมนุษย์ได้ รวมทั้งเข้าใจถึงกระบวนการช่วยเหลือรักษาเยียวยาจิตใจของผู้รับบริการจากฐานของไตรสิกขา ทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการบ่มเพาะและอบรมอย่างให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในตนด้วยตนเอง[๑๓๑]

ดังนั้นการให้ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาซึ่งเป็นการปรับกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญาและตัวแปรชีวภาพ ปัจจัยสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยมีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

๒.๕ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

๒.๕.๑ ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ด้วยการสนทนาที่ละเอียดอ่อนของผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพอันงดงามที่นำไปสู่การเยียวยารักษา แก้ไข และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่มีองค์ความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถโดย ผ่านการฝึกฝน ทางการด้านการปรึกษาทางจิตวิทยา และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความงอกงามทางด้านจิตใจ สามารถใช้ พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้

ขั้นตอนการปรึกษาที่นำมาใช้ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์นั้น สามารถจัดขั้นตอนได้ ดังนี้

๑) ขั้นเริ่มการปรึกษา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา หากเป็นการปรึกษาครั้งแรก ผให้การปรึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการ วัตถุประสงค์ วิธีการปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาด้วยคำอธิบายสั้นๆ เข้าใจง่าย และเน้นว่าการปรึกษาจะเป็นความลับ และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าปัญหา หรือเรื่องราวของตนเอง

---

[๑๓๑] โสรีช์ โพธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, **เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา**, หน้า ๕๔.

๒) ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในใจ และเรื่องราวต่างๆ ในการปรึกษา ช่วยสำรวจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองเพื่อรับรู้ถึงปัญหา สาเหตุ และแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นๆ

๓) ขั้นดำเนินการช่วยเหลือ เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ส่วนผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้ให้ข้อมูล ข้อสนเทศที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น

๔) ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาได้ประเมินผล ของการปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้การปรึกษาที่จะปรับปรุงวิธีการปรึกษาหรือคงไว้ และทำให้ผู้ให้การปรึกษาทราบว่า ควรยุติการปรึกษา หรือมีการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านให้ความช่วยเหลือต่อไป[๑๓๒]

๕) ขั้นยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะยุติเมื่อผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาเห็นพ้องต้องกันว่า การปรึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจตนเองมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้วก็จะยุติการปรึกษา

๖) ขั้นติดตามผล ผู้ให้การปรึกษาควรจะติดตามผลการปรึกษาต่อไป หลังจากยุติการปรึกษาแล้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา และเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับการปรึกษา

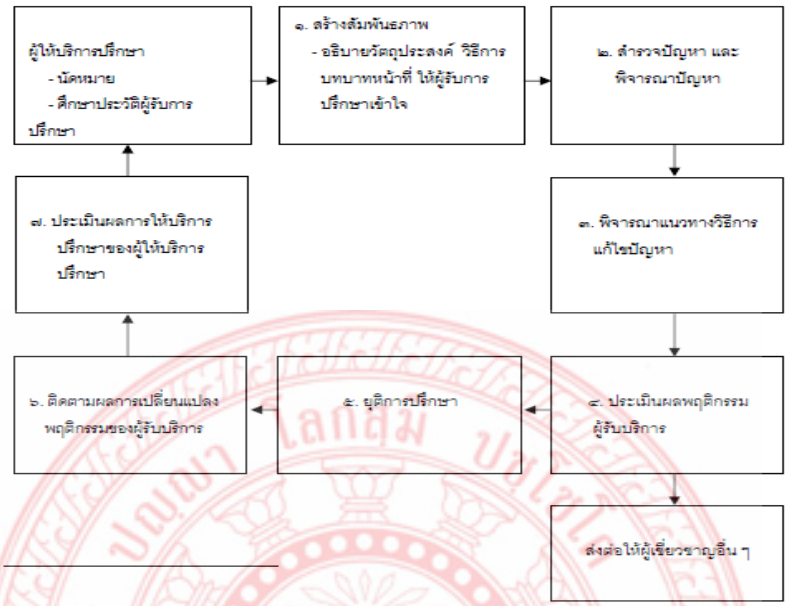
๗) ขั้นประเมินผลผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องประเมินผลตนเองด้วยว่าในการปรึกษาในแต่ละขั้นตอน การใช้ทักษะต่างๆ ในการปรึกษานั้น มีจุดเด่น จุดอ่อนตรงไหน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง เพิ่มพูนประสิทธิภาพ และความรู้ให้แก่ตนเอง และมีผลให้สามารถที่จะให้การปรึกษาได้ดียิ่งขึ้นต่อไป[๑๓๓]

---

[๑๓๒] รศ.ดร.ประดินันท์ อุปรมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, **ในเอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการปรึกษาในงานแนะแนว : เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น,** เล่ม ๑ หน่วยที่ ๑, (นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙), หน้า ๓๐–๓๑.

[๑๓๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๑.

แผนภูมิแสดงขั้นตอนการให้การปรึกษา[๖๐]



แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงขั้นตอนการปรึกษา

ขั้นตอนในการปรึกษาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปออกมาในรูปแบบของแผนภูมิเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา และนำไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์ ซึ่งแผนภูมิที่จะกล่าวต่อไปนี้ จะแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนของการปรึกษาเป็นลำดับ ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ สำรวจปัญหา พิจารณาแนวทางวิธีการแก้ไขปัญหา พร้อมกับประเมินผลพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ก่อนจะส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญต่อไป หากเกินกว่ากำลังที่จะช่วยเหลือได้ หรือยุติการปรึกษาในกรณีที่สามารถช่วยเหลือได้ พร้อมทั้งติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา และประเมินผลการปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาด้วยในที่สุด ขั้นตอนดังกล่าวที่แสดงไว้ในที่นี้ เป็นเพียงแนวทางในการนำไปใช้ในการปรึกษาเท่านั้น

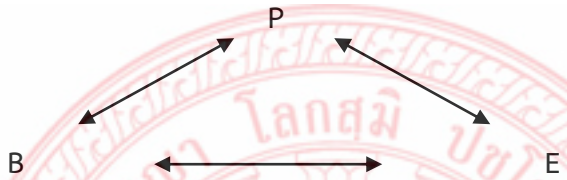
๑) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมพัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ อัลเบอร์ต แบนดูร่า (Albert Bandura. ๑๙๗๗) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเกี่ยวกับการเรียนรู้แบนดูรามีทัศนะว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นไม่จำเป็น ต้องแสดงพฤติกรรมออกมาทันที แต่การเรียนรู้เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired new knowledge) ซึ่งยังไม่จำเป็นที่จะ ต้องแสดงออกมา[๑๓๔] ดังนั้น การเรียนรู้ในแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมคือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโดย ไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้าแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกก็เป็นการยืนยันว่าเกิดการเรียนรู้ การที่แบนดูร่าเชื่อ เช่นนี้เพราะเขาเน้นการเรียนรู้ที่เกิดจาก

---

[๑๓๔] Albert Bandura.. Social Learning Theory. (New Jersey : Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs. 1997)

การสังเกตตัวแบบหรือการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) เมื่อบุคคล สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมต่างๆ ก็จะจดจำพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบเอาไว้ แต่มิได้แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในทันที ทันใด ต่อมาเมื่อมีโอกาสจึงได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา แบนดูร่าเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ คือเปลี่ยนประสบการณ์ชั่วคราวที่พบเห็นให้เป็นรูปแบบภายในซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวชี้แนะการกระทำในเวลาต่อมา ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญา ตัวแปรชีวภาพ และสิ่งอื่นๆ ในตัวคนรวมกับสภาพแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมจึงสามารถอธิบายได้ในลักษณะการมี ปฏิสัมพันธ์หรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างองค์ประกอบ ๓ ด้าน (Triad Reciprocal Determinant) ดังภาพ



ภาพ การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างพฤติกรรม (B) องค์ประกอบตัวบุคคล (P) และสภาพแวดล้อม (E)

เพื่อให้เข้าใจชัดเจนจึงขอแยกกล่าวปฏิสัมพันธ์ทีละคู่ ดังนี้

๑. ระหว่าง P ⟷ B เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล ได้แก่ ความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง เป้าหมาย ความตั้งใจกับพฤติกรรม ปัจจัยดังกล่าวกำหนดว่าจะแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางใด ในขณะ เดียวกันพฤติกรรมก็เป็นตัวกำหนดปัจจัยภายในตัวบุคคลด้วยคือ ตอบสนองความรู้สึก

๒. ระหว่าง E ⟷ P เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมซึ่งอาจจะเป็นสื่อ ข้อความ หรือตัวแบบจะกระตุ้นความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก การรับรู้ตนเองและลักษณะ อื่นๆ ของบุคคล โดยผ่านตัวแบบการ อบรมสั่งสอนหรือการชักจูงทางสังคม ในขณะเดียวกันบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองภายในต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

๓. ระหว่าง B ⟷ E เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม และสภาพแวดล้อม นั่นคือ พฤติกรรมจะเปลี่ยน เงื่อนไขสภาพแวดล้อมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย การอธิบายปัจจัย ๔ ด้าน ซึ่งเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันแต่ละตัวมีอิทธิพลไม่เท่ากัน และอาจจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน[๑๓๕]

๒) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Phychoanalysis Theory)

กลุ่มจิตวิทยากลุ่มนี้เน้นความสำคัญของ "จิตไร้สำนึก" (uncoscious mind) ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ได้แก่ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และส่วนใหญ่แนวคิดในกลุ่มจิตวิเคราะห์นี้เป็นของฟรอยด์ซึ่งเป็นจิตแพทย์ ชาว

---

[๑๓๕] สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐ – ๓๕.

ออสเตรีย อธิบายว่า จิตของคนเรามี ๓ ส่วน คือ จิตสำนึก (conscious mind) จิตกึ่งรู้สำนึก (preconscious mind) และ จิตไร้สำนึก (unconscious mind) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

จิตสำนึก เป็นสภาพที่รู้ตัวว่าคือใคร อยู่ที่ไหน ต้องการอะไร หรือกำลังรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งใด เมื่อแสดงพฤติกรรมอะไรออกไปก็ แสดงออกไปตามหลักเหตุและผล แสดงตาม แรงผลักดันจากภายนอก สอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง (principle of reality)

จิตกึ่งรู้สำนึก เป็นจิตที่เก็บสะสมข้อมูลประสบการณ์ไว้มากมาย มิได้รู้ตัวในขณะนั้น แต่พร้อมให้ดึงออกมาใช้ พร้อมเข้ามา อยู่ในระดับจิตสำนึก เดินสวนกับคนรู้จัก เดินผ่านเลยมาแล้วนึกขึ้นได้รีบกลับไปทักทายใหม่ เป็นต้น และอาจถือได้ว่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เก็บไว้ในรูปของความจำก็เป็นส่วนของจิตกึ่งรู้สำนึกด้วย เช่น ความขมขื่นในอดีต ถ้าไม่คิดถึงก็ไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้านั่ง ทบทวนเหตุการณ์ทีไรก็ทำให้เศร้าได้ทุกครั้งเป็นต้นจิตไร้สำนึก เป็นส่วนของพฤติกรรมภายในที่เจ้าตัวไม่รู้สึกตัวเลย อาจเนื่องมาจากเจ้าตัวพยายามเก็บกดไว้ เช่น อิจฉาน้อง เกลียดแม่ อยากทำร้ายพ่อ ซึ่งเป็นความต้องการที่สังคมไม่ยอมรับ หากแสดงออกไปมักถูกลงโทษดังนั้นจึงต้องเก็บกดไว้ หรือพยายามที่จะลืม ในที่สุดดูเหมือนลืมได้ แต่ที่จริงไม่ได้หายไปไหนยังมีอยู่ในสภาพจิตไร้สำนึก

จิตไร้สำนึกยังอาจเป็นเรื่องของอิด (id) ซึ่งมีอยู่ในตัวเรา เป็นพลังที่ผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมตามหลักแห่งความพอใจ (principle of plessure) แต่สิ่งนั้นถูกกดหรือ ข่มไว้จนถอยร่นไปอยู่ในสภาพที่เราไม่รู้ตัวส่วนของจิตไร้สำนึกจะแสดงออกมาในรูปของความฝัน การละเมอ การพลั้งปากพูด การแสดงออกทางด้านจินตนาการ วรรณคดี ศิลปะ ผลงานด้านวิทยาศาสตร์ การกระทำที่ผิดปกติต่างๆ แม้กระทั่งการระเบิดอารมณ์รุนแรงเกินเหตุ บางครั้งก็เป็นเพราะจิตไร้สำนึกที่เก็บกดไว้ ฟรอยด์มีความเชื่อว่า จิตไร้สำนึกมีอิทธิพลและมีบทบาทสำคัญต่อ บุคลิกภาพและการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์มากที่สุด ทั้งยังเชื่อว่าความก้าวร้าวและความต้องการทางเพศเป็นแรงผลักดัน ที่สำคัญ ต่อพฤติกรรม นอกจากจิตสำนึก จิตกึ่งรู้สึกนึก และจิตไร้สำนึก ฟรอยด์ได้แบ่งองค์ประกอบของพลังจิต (psychic energy) เป็น ๓ ส่วน คือ id, ego และ super ego ซึ่งเป็นแรงขับให้กระทำพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

อิด (id) เป็นส่วนที่ติดตัวมาโดยกำเนิด จัดเป็นเรื่องของแรงขับตามสัญชาตญาณ ความอยาก ตัณหา เป็นส่วนของจิตที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามหลักแห่งความพอใจ ถ้าบุคคลใดแสดงพฤติกรรมตาม id นั่นคือ พฤติกรรมนั้น เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตนเองเป็นส่วนใหญ่

อีโก้ (ego) เป็นพลังส่วนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้มาแล้ว เป็นส่วนที่ควบคุมการแสดงพฤติกรรมของคนๆ นั้นให้ดำเนินไปอย่าง เหมาะสมทั้งภายใต้อิทธิพลของอิดและซุปเปอร์อีโก้ พยายามแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ของอิดและซุปเปอร์อีโก้ จนในที่สุดบางคนจะ ทุกข์ร้อนวิตก กระวนกระวาย จนอาจถึงขั้นโรคจิตประสาท ถ้าความขัดแย้งดังกล่าวมีมาก วิธีหนึ่งที่เป็นทางออกของอีโก้ก็คือ ปรับตนโดยการใช้กลไกการป้องกันตัว (defense mechsnism) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลพยายามแก้ไขความคับข้องใจของตนเองโดยที่มิได้จงใจ เป็นไปเพื่อรักษาหน้าและศักดิ์ศรี

ซุปเปอร์อีโก้ (super ego) เป็นพลังจากสังคมที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม อุดมคติในการดำเนินชีวิตเป็นพลัง ส่วนที่ควบคุมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยสอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง (principle of reality) เช่น บัญชาให้คนๆ นั้น เลือกกลไกการป้องกันตัวที่เหมาะสมมาใช้

แนวคิดของฟรอยด์ส่วนใหญ่ได้มาจากการศึกษาคนปกติ เนื่องจากเขาเป็นจิตแพทย์ จึงมุ่งศึกษาสาเหตุความแปรปรวนทางแก้ไขให้คืนดี แนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์นี้ช่วยให้เห็นความผิดปกติของพฤติกรรม เข้าใจ ผู้มีปัญหา และเป็นแนวทางในการบำบัด รักษาความผิดปกติ และอาจจะเป็นแนวคิดแก่บุคคลทั่วไปในการระแวดระวัง ตัวเอง มิให้ตกเป็นทาสของจิตหรือความคิด ที่หมกมุ่นจนอาจส่งผลต่อความผิดปกติที่มากจนถึงขั้นอาการทางจิตประสาท

กลาสเซอร์ มีความเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเอง มนุษย์ต้องการความรักจากผู้อื่นในขณะเดียวกันก็สามารถให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นได้ด้วย มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจ มีความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ ของตนเอง สำหรับเอกลักษณ์มีลักษณะเป็นไปได้ ๒ ทิศทาง คือเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ และเอกลักษณ์ ด้านความล้มเหลว มนุษย์ทุกคนจะรู้สึกรักตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า และสามารถรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อเขารู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ เข้าใจและมองเห็นแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ในแต่ละช่วงวัย ความรู้สึก โดดเดี่ยว ว้าเหว่ ไม่รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคมเกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเอง มีเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวอยู่อย่างมากมาย ไม่มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา ไม่กล้ารับผิดชอบที่จะ มุ่งมั่นอดทนแก้ไขปัญหาต่างๆ กลาสเซอร์ ย้ำว่า ความรักและการยอมรับจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่ง ต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของมนุษย์ การเปิดโอกาสให้บุคคลรู้สึกว่า เขาประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของเขาจะช่วยพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ ช่วยให้บุคคลเชื่อมั่นใน ตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต รู้จักวางเป้าหมายที่เป็นไปได้ ในชีวิต

ทัศนะของรอเจอร์ส (Rogers) เชื่อว่ามนุษย์คือสิ่งมีชีวิตที่จัดการตัวเองได้ (self-regulating organism) สิ่งมีชีวิตทุกประเภทดำเนินชีวิตอย่างเป็นพลวัตร ถูกขับเคลื่อนโดยคุณลักษณะภายในที่มุ่งสู่การคงสภาพและพัฒนาตัวเอง ที่เรียกว่า Actualizing tendency คุณลักษณะนี้ทำงานอย่างต่อเนื่องและเป็นองค์รวมทั่วทั้งระบบย่อยของสิ่งมีชีวิต และ Actualizing tendency คือ ส่วนหนึ่งของ Formative tendency ซึ่งเป็นความสามารถในการจัดระเบียบตนเองของสิ่งต่างๆ ซึ่งเขาสังเกตจากความเป็นระเบียบ ความซับซ้อน และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของดวงดาว คริสตัล และสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก เช่นเดียวกับที่สังเกตเห็นในมนุษย์ บุคคลวิวัฒน์ตนเองอยู่เสมอไปสู่ความสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น เติมเต็มศักยภาพซึ่งช่วยคงสภาพและพัฒนาตนเอง[๒๒]

รอเจอร์ส (Rogers) เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มีพื้นฐานดี การมีสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมจะช่วยให้มนุษย์มุ่งดำเนินชีวิตได้อย่างที่พึงปรารถนา รอเจอร์สเน้นความสำคัญของประสบการณ์ส่วนบุคคลในแง่ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน ไม่มีการตัดสิน ประเมินหรือคาดเดาล่วงหน้า และ Corey ได้ให้ทัศนะเกี่ยวธรรมชาติของมนุษย์ในแนวทางของรอเจอร์ส ดังนี้ ๑) มนุษย์มีพื้นฐานที่ดี มีศักยภาพ มีศักดิ์ศรี มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง มีความพร้อมที่จะนำตนให้มีการ

เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีงาม ๒) มนุษย์จะมีความวิตกกังวลก็ต่อเมื่อ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ความนึกคิดตามการรับรู้ของตนเองไม่สอดคล้องกับประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น[๑๓๖]

๓) ทฤษฎีการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Behavior Therapy)

แนวคิดการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive behavior therapy) ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์ที่ได้รับการอบรมมาทางด้านจิตวิเคราะห์ และจากการให้การบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้วิชาการทางด้านจิตวิเคราะห์ และได้อธิบายถึงเรื่องภาวะซึมเศร้าว่าความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า โดยมีโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดที่มีลักษณะเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้า และจะมีการบิดเบือนลักษณะเนื้อหาของความคิดอย่างเป็นระบบเกิดขึ้นอัตโนมัติโดยควบคุมไม่ได้ รูปแบบการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดจึงมีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนทางความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และเชื่อว่าอารมณ์กับความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กันและมักจะเสริมแรงซึ่งกันละกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิด มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมีเหตุผลตรงไปตรงมา และมนุษย์มีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ตน ทำตนให้มีความสุข คิด พูด มีความรัก สื่อสารกับบุคคลอื่น เจริญงอกงาม มีความประจักษ์ในตน แต่มนุษย์ก็มีธรรมชาติที่จะทำลายตนเอง หลีกเลี่ยงการคิด ผัดผ่อน ทำความผิดบ่อยๆ เชื่อโชคลาง ไม่อดทนสมบูรณ์แบบ โทษตัวเอง และหลีกเลี่ยงความเจริญงอกงาม การมีความประจักษ์ในตนว่ามนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบผิดพลาดได้ พยายามจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองอย่างสันติ[๑๓๗]

การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล[๑๓๘] ทราวเวอร์ แคสซีและดรายเดน (Trower, Casey, & Dryden, ๒๐๐๖)[๑๓๙] ได้กล่าวถึงการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่างๆเช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะ ซึมเศร้า การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยได้เสนอจำนวนครั้งของ การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมไว้ เพียง ๖-๑๐ ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ ๑ ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการ ให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ ๕๐-๖๐ นาทีโดยต้องมีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจาก การคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการ ในการปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้ การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้อง

---

[๑๓๖] Corey, Grerald F, **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, (California : Wadsworth, 1996), p. 201.

[๑๓๗] สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, หน้า ๑๐๓.

[๑๓๘] Beck, J. S., **Cognitive Therapy: Basics and Beyond,** (New York : Guilford, 1995), p.120.

[๑๓๙] Trower, P., Casey, A., & Dryden, W., **Cognitive Behavioral Counselling,** (London: SAGE Publication Ltd. 2006), p. 67.

ทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้การทดลองทำกิจกรรม มีการ ทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการปรึกษา แต่ละครั้ง เพื่อปรับการปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น

ในการปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความรู้จักกันและรู้จักการปรึกษาแบบการปรับความคิดและพฤติกรรม ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์และประเมินความคิด การสอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมการค้นหาความคิดอัตโนมัติการประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว การปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะท้ายของการปรึกษาก็จะเป็นการ มอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในการบำบัดจะมุ่งเน้นเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการที่บุคคลนั้น มีความคิดต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคล เป็นความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นผลมาจากโครงสร้างทางความคิด (schemas) ของบุคคลนั้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถใช้บำบัดโรคทางจิตเวชได้หลายโรค นอกจากภาวะซึมเศร้า เช่น วิตกกังวล กลัว เป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างและระยะเวลาในการบำบัดที่ชัดเจน (time-limited) เป็นการบำบัดที่ผู้บำบัดเป็นฝ่ายมีบทบาท (active) และชี้แนวทาง (directive) การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นในปัญหาที่กำลังเผชิญของผู้รับการบำบัด และวิธีการแก้ไขปัญหาซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า การบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการบำบัดระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด โดยผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจและยอมรับในการที่จะร่วมกันในการแก้ไขปัญหา เป็นการบำบัดที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดอัตโนมัติในทางลบและโครงสร้างทางความคิดของตนเองในลักษณะของการตั้งสมมติฐานและพิสูจน์ว่า เป็นไปตามสมมติฐานนั้นหรือไม่

บุคคลมีแนวโน้มโดยกำเนิดที่จะเจริญงอกงามและประจักษ์ในตน แต่จากการเรียนรู้แบบแผนที่พ่ายแพ้แก่ตนเองทำให้เราหยุดยั้งที่จะไปสู่ความเจริญงอกงาม เราได้แบบอย่างที่ไม่เหมาะสม การคิดที่ไร้เหตุผลหรือได้รับการเสริมแรงให้มีความคิดจะทำให้เกิดการเยียวยาจิตใจหมายถึง พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล[๑๔๐] ทราวเวอร์ แคสซีและดรายเดน (Trower, Casey, & Dryden,๒๐๐๖) [๑๔๑] ได้กล่าวถึงการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่างๆเช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะ ซึมเศร้า การ

---

[๑๔๐] Beck, J. S., **Cognitive Therapy: Basics and Beyond,** (New York : Guilford, 1995), p.120.

[๑๔๑] Trower, P., Casey, A., & Dryden, W., **Cognitive Behavioral Counselling,** (London : SAGE Publication Ltd, 2006), p. 67.

ปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยได้เสนอจำนวนครั้งของ การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมไว้ เพียง ๖-๑๐ ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ ๑ ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการ ให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ ๕๐-๖๐ นาทีโดยต้องมีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจาก การคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการ ในการปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้ การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้การทดลองทำกิจกรรม มีการ ทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการปรึกษา แต่ละครั้ง เพื่อปรับการปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น

ในการปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความรู้จักกันและรู้จักการปรึกษาแบบการปรับความคิดและพฤติกรรม ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์และประเมินความคิด การสอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมการค้นหาความคิดอัตโนมัติการประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าวการปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะท้ายของการปรึกษาก็จะเป็นการ มอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในการบำบัดจะมุ่งเน้นเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการที่บุคคลนั้น มีความคิดต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคล เป็นความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นผลมาจากโครงสร้างทางความคิด (schemas) ของบุคคลนั้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถใช้บำบัดโรคทางจิตเวชได้หลายโรค นอกจากภาวะซึมเศร้า เช่น วิตกกังวล กลัว เป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างและระยะเวลาในการบำบัดที่ชัดเจน (time-limited) เป็นการบำบัดที่ผู้บำบัดเป็นฝ่ายมีบทบาท (active) และชี้แนวทาง (directive)

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นในปัญหาที่กำลังเผชิญของผู้รับการบำบัด และวิธีการแก้ไขปัญหาซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า การบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการบำบัดระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด โดยผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจและยอมรับในการที่จะร่วมกันในการแก้ไขปัญหา เป็นการบำบัดที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดอัตโนมัติในทางลบและโครงสร้างทางความคิดของตนเอง

๔) ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Therapy)

การบำบัดรักษาของ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับบริการได้บรรลุเต็มศักยภาพของตน เขาได้พัฒนาทฤษฎีการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในแง่ที่คนเรามีแรงขับพื้นฐานภายในที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตัวเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า Self-Actualizing

แนวความคิดที่สำคัญ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากเขามีความ

จำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด นอกจากนี้ยังเชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดขึ้นจากความคิดความรู้สึกของบุคคลต่อตนเอง (Self-concept)[๑๔๒] ซึ่งจะประกอบไปด้วย

๑) ตัวตนในสภาพที่เป็นจริง (Real self)

๒) ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็น (Perceived self)

๓) ตัวตนในอุดมคติ (Ideal self)

ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อว่าปัญหาที่สร้างความทุกข์ของบุคคล เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการกับสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่

โรเจอร์ส (Rogers) มีทัศนะว่าสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงความเท่าเทียมกัน สำหรับผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเก็บงำความรู้ของตนไว้เป็นความลับหรือพยายามปิดบังกระบวนการปรึกษา ความเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพแห่งสัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาประสบกับการฟังด้วยการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษาเขาจะเรียนรู้อย่างค่อยเป็นค่อยไปถึงวิธีการฟังด้วยการยอมรับต่อตัวเขาเอง ขณะนั้นพบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวเขา แม้สิ่งที่เขาเก็บซ่อนไว้หรือมองด้านลบ ผู้รับคำปรึกษาเริ่มต้นมองความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเอง เมื่อประสบกับความแท้จริงของผู้ให้คำปรึกษาเขาจะลดการเสแสร้งและความแท้จริงต่อตนเองและต่อผู้ให้คำปรึกษาด้วยเช่นกัน[๑๔๓]

๕) การปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากทฤษฎีการปรึกษาส่วนใหญ่ เป้าหมายที่เน้นคือ การสร้างสถานการณ์เงื่อนไข เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย รู้สึกปราศจากการประเมิน เงื่อนไขนี้ ได้แก่ ความจริงแท้ของผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ถึงคุณลักษณะดังกล่าว จากผู้ให้การปรึกษา (Reciprocity) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเสียใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์ มีความสอดคล้องกันกลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริงสามารถตระหนักได้ว่าตนมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ต่างๆ นั้น เป้าหมายอีกประการหนึ่งคือ การเน้นประสบการณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาโดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสติสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกให้มากที่สุด[๑๔๔]

ศรีวรรณ จันทรวงศ์ การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส (Rogers) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนะและปรัชญาพื้นฐาน อันเป็นแนวทางของการปรึกษาแบบกลุ่ม นั้นคือ ต้องมีความเข้าใจ ในธรรมชาติของมนุษย์ ดังนี้

๑. มนุษย์มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าและมีความสามารถ โรเจอร์ส เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถจะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ฉะนั้น ทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นไม่ก้าวก่ายสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

---

[๑๔๒] ศิริบูรณ์ สายโกสุม, **ทฤษฎีการปรึกษา**, หน้า ๕๙.

[๑๔๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

[๑๔๔] ดวงมณี จงรักษ์, **ทฤษฎีการปรึกษาและจิตบาบัดเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๒.

๒. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์มีความสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจกล่าวได้ตั้งแต่การเจริญเติบโต การพัฒนาการสุขภาพ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และการเป็นตัวของตัวเอง โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกมาด้วยความเหมาะสมเท่านั้น ฉะนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของเขา เพื่อการพัฒนาอย่างเต็มที่

๓. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และวางใจได้ โรเจอร์ส มีความเห็นว่า โดยพื้นฐานด้าน

มนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่มีบางครั้งทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง เห็นแก่ตัว โหดร้าย นั้นเนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริงซึ่งทำให้บุคคลนั้นใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง ซึ่งโรเจอร์ส เชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองและสามารถพัฒนาให้เป็นคนดี น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้

๔. มนุษย์ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้ และมีประสบการณ์มาก่อนดังนั้นบุคคลจะถือว่า สิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงสำหรับเขามนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้อื่น[๑๔๕]

ทฤษฎีการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะเน้นแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษา จากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างถูกต้อง[๑๔๖]

ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึก และความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์ส มีอยู่ ๖ สภาพการณ์ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพดังนี้

(๑) บุคคลสองคนมีการติดต่อกันทางจิตวิทยา การติดต่อกันทางจิตใจโดยมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

(๒) ผู้รับบริการอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการปรึกษามากขึ้น

---

[๑๔๕] ศรีวรรณ จันทรวงศ์, **เทคนิคการปรึกษา : โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์**, (อุดรธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๔๓), หน้า ๘๗.

[๑๔๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

(๓) นักจิตบำบัดมีความสอดคล้องและความจริงใจในสัมพันธภาพการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

(๔) นักจิตบำบัดช่วยให้ผู้รับบริการมีประสบการณ์ของการยอมรับนับถือในทางบวก หมายถึง เห็นด้วยกับเขาในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

(๕) นักจิตบำบัดมีประสบการณ์ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเรา ตามกรอบแห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

(๖) การสื่อสารถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไขยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนะให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

ความสำคัญของสัมพันธภาพในการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวของโรเจอร์สนั้น เน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นเทคนิคเบื้องต้นที่สำคัญมากกว่าเทคนิควิธีการใดๆ สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ ค่านิยม ตลอดทั้งพฤติกรรมของตนอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาการของผู้รับบริการมีพันธภาพในการปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยภาวะต่างๆดังนี้

๑. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (A Ceeptance or Unconditional Positive Regard) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อถือบุคคล ในฐานะเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า มีความรู้สึก ทัศนคติมีการตัดสินใจมีการกระทำเป็นของตนเอง และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ โรเจอร์ส ได้กล่าวว่าการยอมรับบุคคลเป็นลักษณะของการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ยอมรับในทัศนคติค่านิยม ความคิดเห็น การกระทำ และทุกสิ่งที่ประกอบเป็นตัวเขาทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่มีการประเมิน หรือตัดสินการยอมรับดังกล่าว แสดงออกโดยคำพูด สีหน้า ท่าทางและน้ำเสียง ที่เป็นมิตรของผู้นำกลุ่ม

๒. แสดงความรู้สึกที่แท้จริง (Congruence or Authenticity of Genuineness) หมายถึงการตรงไปตรงมา ไม่สวมหน้ากาก ไม่เสแสร้งแสดงบทบาท มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการตระหนักรู้ในความรู้สึกและความคิดของตนเองสามารถเปิดเผยแนวคิดประสบการณ์ความรู้สึกของตนโดยไม่ปิดบังอำพราง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและการกระทำ

๓. มีความเห็นอกเห็นใจกัน (Empathy) เป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถเข้าใจถึงจิตใจ ความรู้สึกและความเชื่อของสมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจโลกส่วนตัวของ

สมาชิกเสมือนเป็นโลกของตนเอง โดยปราศจากการประเมินหรือตัดสิน โดยใช้ความรู้สึกของตนเองทั้งยังสามารถสื่อความเข้าใจนี้กลับสู่สมาชิก ซึ่งจะทำให้เขาได้ตระหนักและกระจ่างแจ้งในความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น

๔. การสื่อความหมายได้อย่างตรงประเด็น (Concreteness) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อความหมายทั้งเนื้อหา และความรู้สึกออกมาอย่างเด่นชัด ตรงกับความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้รับบริการ สามารถสื่อความเข้าใจ ความจริงใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขแก่สมาชิก ซึ่งแสดงออกได้ทั้งทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง[๑๔๗]

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพในการปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่ประเมินหรือตัดสิน นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีความรู้สึกที่แท้จริง ไม่มีเล่ห์กลและมีความสามารถที่จะเข้าใจสาระและความรู้สึกแท้จริง และสามารถสื่อความจริงใจ ความเข้าใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้สมาชิกได้รับรู้ โดยทางคำพูด สีหน้า ท่าทางอย่างเป็นธรรมชาติ สัมพันธภาพดังกล่าว เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าเทคนิคและวิธีการใดๆ ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวสร้างเสริมให้สมาชิกลดการใช้กลไกป้องกันตนเองและพัฒนาความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความสุขยิ่งขึ้น

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ ดังต่อไปนี้

๑. ทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีการตั้งสมมุติฐานมาก่อน

๒. สร้างสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ยอมรับและมีความเป็นธรรมชาติไม่ใส่หรือป้อนค่านิยมและเกณฑ์มาตรฐานใดๆ ทั้งสิ้นให้แก่ผู้รับการปรึกษา

๓. รับฟังและมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างเอาใจใส่ แสดงความเข้าใจโดยสื่อทั้งภาษาพูดและอวัจนภาษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงความเคารพ การเห็นคุณค่า ตลอดจนยอมรับและมีความเข้าใจในตัวเขา

๔. แสดงความพยายามสื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

๕. แสดงปฏิกิริยาให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่า มีความเข้าใจในสิ่งที่เขาสื่อแสดงออกมาทั้งโดยตรงเป็นคำพูด และโดยอ้อมด้วยอวัจนภาษา

๖. แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่า มีความไว้วางใจในตัวเขา มีความเชื่อมั่นใน มีความรับผิดชอบ และความสามารถกำกับดูแลตนเองของเขา

๗. ส่งเสริมบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่[๑๔๘]

ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจ ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง เป้าหมายของการปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป้าหมายของการปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จุดประสงค์เพื่อให้

---

[๑๔๗] วัชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘๕.

[๑๔๘] ดวงมณี จงรักษ์, **ทฤษฎีการปรึกษาและจิตบาบัดเบื้องต้น**, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓.

ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองตามความจริง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ และเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่ตนเองรับรู้ (Perceived Self) และตัวตนที่แท้จริง (Real Self) อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน เป้าหมายของการปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นการขจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจตนออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดีขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะเน้นแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษา จากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างถูกต้อง[๑๔๙] ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึก และความคิดภายในมีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์ส มีอยู่ ๖ สภาพการณ์ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพดังนี้

(๑) บุคคลสองคนมีการติดต่อกันทางจิตวิทยา การติดต่อกันทางจิตใจโดยมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

(๒) ผู้รับบริการอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการปรึกษามากขึ้น

(๓) นักจิตบำบัดมีความสอดคล้องและความจริงใจในสัมพันธภาพการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

(๔) นักจิตบำบัดช่วยให้ผู้รับบริการมีประสบการณ์ของการยอมรับนับถือในทางบวก หมายถึง เห็นด้วยกับเขาในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

---

[๑๔๙] วัชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙),, หน้า ๕๘.

(๕) นักจิตบำบัดมีประสบการณ์ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเรา ตามกรอบแห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

(๖) การสื่อสารถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไขยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนะให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

เทคนิคการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา

(๑) การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ

(๒) การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน

(๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

(๔) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)

(๕) การสนับสนุน (Supportive)

ผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎี Client–Centered จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจ ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

๒.๕.๒ แนวคิด ทฤษฎีการปรึกษาแบบกลุ่ม

การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาตนเองได้พัฒนาความสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจช่วยลดความวิตกกังวลหงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่นๆ สมาชิกสามารถที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา เพราะมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับเกิดความไว้วางใจแลจะความเข้าใจซึ่งกันและกันสมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบสมาชิกคนอื่นๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่างๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิดความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบ

ปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดี ความมีสมาชิกกลุ่มประมาณ ๕-๑๒ คน[๑๕๐]

๒.๕.๒.๑ ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ในปทานุกรมการศึกษา ได้จำกัดความว่าการปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือต่อผู้ที่รับการปรึกษา ในปัญหาด้านการศึกษา การอาชีพ และปัญหาส่วนตัว และมีกระบวนการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล การแสวงหาลู่ทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้[๑๕๑]

วัชรี ทรัพย์มี[๑๕๒] ได้ให้ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมา ปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็นได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

Burke & Steffire[๑๕๓](๑๙๗๙), ได้ให้คำจำกัดความของการปรึกษาว่า การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษาสัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง๓

Corey[๑๕๔] (๒๐๐๔) ได้กล่าวถึง การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคมการปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่ม เต็มไปด้วยความไว้วางใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้งความสับสน มีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน

---

[๑๕๐] กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา, **การปรึกษาแบบกลุ่ม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗.

[๑๕๑] Good, C.V., **Dictionary of Education,** (New York: McGraw-Hill Book Company, 1985), p. 195.

[๑๕๒] วัชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

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

[๑๕๔] Corey, G., **Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy**, (USA : Thomson Brooks/Cole, 2004), p. 6.

Carter V. Good[๑๕๕] ได้ให้คำจำกัดความว่า การปรึกษา หมายถึงการช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ

Ohlsen[๑๕๖] (๑๙๘๘) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้การปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะ นำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Shertzer and Stone[๑๕๗] (๑๙๗๑) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ทั้งยังได้รับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

Wren[๑๕๘] ได้ให้ความหมายของการปรึกษาว่า การปรึกษาเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนสองคนซึ่งมีวัตถุประสงค์และมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ กระบวนการของความสัมพันธ์จะเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ ตามธรรมชาติหรือลักษณะความต้องการของนักเรียน กระบวนการนี้จะมีความหมายร่วมมือของผู้ให้และผู้รับอยู่เสมอและมีจุดสนใจตนเอง และตัดสินใจอย่างแน่วแน่หรือการกำหนดแนวทางของตนโดยตัวนักเรียนเอง

สรุปได้ว่าการปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึงกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้สำรวจตนเองยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกัน นอกจากนั้น แล้วผู้ที่อยู่ในในฐานะให้คำปรึกษา จะต้องได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับคำปรึกษาอย่างถูกต้องได้

---

[๑๕๕] อุษณีย์ เย็นสบาย, **จิตวิทยาแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓), หน้า ๕๗.

[๑๕๖] Ohlsen, M.M., **Group Counseling,** (New York : Hoit, Rinebart and Winston, 1988), p. 30.

[๑๕๗] Shertzer, B. and Shelly, C., **Group Counseling in Fundamentals of Counseling**, (New York. : Houghton Mifflin Company, 1971), p. 448.

[๑๕๘] อ้างใน, อุษณีย์ เย็นสบาย, **จิตวิทยาแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓), หน้า ๕๗.

๒.๕.๒.๒ จุดประสงค์ในการปรึกษาแบบกลุ่ม

จุดประสงค์ในการปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษารู้จักกระบวนการเข้าสังคม พัฒนาเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจตนเองมองผู้อื่นในแง่ดี สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจ มีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

๑) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่นๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม

๒) เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ และเพิ่มความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตนเอง

๓) เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

๔) เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น และมุมมองใหม่ของตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ

๕) พัฒนาความห่วงใยและความเมตตาที่มีต่อคนอื่น

๖) ค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ

๗) นำไปสู่การตัดสินใจเลือก และเลือกอย่างฉลาด[๑๕๙]

การปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดประสงค์ต่อไปนี้ คือ

๑) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผยไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง

๒) ส่งเสริมให้ผู้มาขอคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

๓) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนต้องดีเลิศ

๔) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคม

๕) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาพัฒนาทักษะสื่อความหมาย เช่น ตั้งคำถามตรงเป้าและนุ่มนวล

๖) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ

๗) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่า ค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่

๘) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ

๙) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

๑๐) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่

๑๑) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น

๑๒) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น[๑๖๐]

---

[๑๕๙] Corey G., **Theory and Practice of Counseling and Psychotherpy**, 6 th ed., (Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004), p. 5.

[๑๖๐] ศรีวรรณ จันทรวงศ์, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**, (อุดรธานี : ราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๖.

๒.๓.๓.๓ หลักการสำคัญในการปรึกษาแบบกลุ่ม

โดยหลักการสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นพอสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยึดหลักผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็นโดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูดภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง Dyer and Vriend สรุปหลักให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

๑) ในการปรึกษาแบบกลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี

๒) ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม

๓) การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาส ให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง

๔) การปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเองการบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง

๕) การปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ

๖) การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น มิได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์สูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้

๗) ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา

๘) การปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรจะพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน

๙) ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

๑๐) เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม

๑๑) สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และต่อปัญหาของตนเองไม่มี การพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้

๑๒) ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพ้อเจ้อหรือรุนแรง

๑๓) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์

๑๔) การติดตามผลการปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์หนเดียวกัน ก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

๑๕) ในการปรึกษาแต่ครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ

๑๖) การปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

๑๗) การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

๑๘) การปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

๑๙) ในกระบวนการปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

๒๐) ประสิทธิภาพของการปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่มด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง[๑๖๑]

๒.๕.๒.๓ กระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม

กระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง Rogers (๑๙๖๗) แบ่งกระบวนการเคลื่อนไหวของการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้เป็น ๑๕ ขั้นตอน[๑๖๒] ดังนี้

๑. การเริ่มต้นอย่างคลุมเครือ สับสน (Milling Around) เกิดขึ้นในระยะเริ่มของกลุ่มหลังจากผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า กลุ่มมีอิสระและทุกคนต้องร่วมกันกำหนดทิศทางของกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกอึดอัด กังวล สับสน และสงสัยว่ากลุ่มดำเนินการไปอย่างไร จึงทำให้บรรยากาศของกลุ่มเงียบไปเป็นส่วนใหญ่ สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยมากและเป็นไปในลักษณะผิวเผินคุยกันเรื่องทั่วๆ ไปในภาวะอึดอัดสับสนนี้ อาจมีสมาชิกเสนอแนะวิธีการต่างๆ เพื่อคลายความเงียบและอึดอัด

๒. ความรู้สึกต่อต้านหรือปฏิเสธการเปิดเผยตนเอง หรือสำรวจตัวเอง (Resistance to Personal Expression of Exploration) ในช่วงแห่งความสับสนคลุมเครือ สมาชิกกลุ่มจะเต็มไปด้วยความสับสนระมัดระวัง ไม่มั่นใจและลังเลใจว่าจะเล่าเรื่องของตนดีหรือไม่ เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจกลุ่มกลัวว่าการเปิดเผยตนเอง อาจทำให้ผู้อื่นเห็นความไม่สมบูรณ์ของตนการสนทนา จึงเป็นเรื่องนอกกลุ่มหลีกเลี่ยงการพูดเรื่องของตนเองและไม่ได้ใส่ใจความรู้สึกของตน ในขณะที่เล่าบรรยากาศกลุ่มโดยทั่วไปยังคงเงียบเป็นระยะเหมือนตอนเริ่มต้นอุปสรรคที่ขัดขวางตนเองคือ ความไม่ไว้วางใจกลุ่มทำให้ไม่กล้าเปิดเผยตนเองแม้ตนจะมีปัญหา

๓. การพูดเกี่ยวกับความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) สมาชิกยังไม่เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม การบอกเล่าจึงเป็นการบรรยายความรู้สึก หรือเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาเป็นเรื่องนอกกลุ่มหรือเรื่องไกลตัวที่ผู้พูดรูสึกว่าตนอยู่นอกเหตุการณ์นั้น

๔. การแสดงความรู้สึกในทางลบ (Expression of Negative Feeling) สมาชิกกลุ่มเริ่มไม่พอใจกับบรรยากาศกลุ่ม เขาจึงเริ่มเปิดเผยความรู้สึกที่เป็น “ที่นี้และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ออกมาให้สมาชิกคนอื่นและผู้นำกลุ่มทราบว่าเขารู้สึกอย่างไร เป็นการเริ่มต้นแสดงความรู้สึกส่วนตัวอันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองในกลุ่มสมาชิกมีอิสระและไว้วางใจต่อกลุ่มมากขึ้น และรู้สึกว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่เขาจะแสดงความรู้สึกทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเต็มที่

---

[๑๖๑] Dyer, Wayne W. & John, Vriend, **Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling,** (Washington : APGA Press, 1975), pp.56-57.

[๑๖๒] Rogers, C.R., **Psychotherapy and Personality Change**, (Chicago : University Press, 1967), p. 84.

๕. การแสดงออกและเปิดเผยเรื่องที่มีความหมายของบุคคล (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material) หลังจากสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของกลุ่ม แม้จะเป็นความรู้สึกในทางลบแต่กลุ่มก็แสดงการยอมรับ รับฟังเขา โดยไม่ประเมินหรือโจมตีเขาแต่กลับให้การยอมรับเขาวาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่มและรู้สึกอิสระที่จะแสดงออกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตน ที่ไม่เปิดเผยมาก่อนเป็นการเริ่มต้นสำรวจตนเองของสมาชิกการเปิดเผยตนเองของสมาชิกนั้น จะช่วยให้สมาชิกคนอื่นเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อแสดงความรู้สึกออกมาเขาจะได้รับการยอมรับ และกลุ่มเป็นที่ที่เขาจะแสดงออกได้อย่างเสรี และมีอิสระภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ

๖.การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันและกันในกลุ่ม (The Expression of ImmediateInter- personal Feelings) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของกลุ่ม หรือต่อสมาชิกกลุ่มขณะนั้น อาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบ การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น

๗. การพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือกันในกลุ่ม(T he Development of a Healing Capacity in the Group) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของกลุ่ม หรือต่อสมาชิกกลุ่มขณะนั้น อาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบ การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น

๘. การยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง (Self Acceptance and Beginning of Change) เป็นระยะที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรบรู้ และเป็นโอกาสที่สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างถี่ถ้วน มีการพิจารณาตนเองในแง่มุมต่างๆ ได้เข้าใจและยอมรับตนเองว่าตนเองคือใครเป็นอย่างไร เริ่มมองตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงต่อไป

๙. การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The Cracking of Facades) สมาชิกรู้สึกว่าบรรยากาศของกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้น มีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรู้สึกอิสระอย่างเต็มที่ที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง การเปิดเผยตนเองนี้ ทำให้เกิดความจริงใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อมีการเปิดเผยของสมาชิกบางคนจะส่งผลให้สมาชิกอื่นๆ ลดการใช้กลไกในการป้องกันตนเองลง และเป็นตัวของตัวเราเองมากขึ้น

๑๐. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (The Individual Receives Feedback) สมาชิกกลุ่มเริ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเป็นอิสระ และในระยะนี้สมาชิกจะได้รับข้อมูลต่างๆ จากสมาชิกคนอื่นๆ ว่ามีความรู้สึกต่อเขาอย่างไรพฤติกรรมที่เขาแสดงออกเป็นอย่างไรด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรแท้ สมาชิกอย่างแสดงออกถึงการยอมรับ หรือไม่ยอมรับความรู้สึกต่างๆ และจากการได้รับข้อมูลกลับทำให้สมาชิกได้พิจารณาปัญหานำไปสู่การเข้าใจตนเอง และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างแท้จริง

๑๑. การกล้าเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งการเผชิญหน้านี้อาจจะเป็นทั้งทางบวกและทางลบก็ได้ สมาชิกอาจจะยอมรับหรือไม่ยอมรับการเผชิญหน้านี้จะช่วยให้สมาชิกทั้งคู่เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เรียนรู้ถึงความห่วงใย

ต่อกันสมาชิกต้องการช่วยเหลือให้เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องต่างๆ ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจกันมากขึ้น

๑๒. สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันภายนอกกลุ่ม (The Helping RelationshipOutside the Group Sessions) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเห็นอกเห็นใจกันไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้น ในเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ปัญหาบางอย่างสมาชิกอาจนำมาสนทนานอกกลุ่ม มีการนัดหมายกันเขียน จดหมายถึงกัน ช่วยให้สมาชิกเข้าใจมีกำลังใจ และมีความผูกพันกันจากภายในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามาก

๑๓. จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (The Basic Encounter) สมาชิกเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกันจากการเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกร่วมซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับความรู้สำนึกของสมาชิกอื่นสามารถติดต่อกับสมาชิกอื่นได้ด้วยความเข้าใจ จริงใจ และจากความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนี้ ทำให้เขาสามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ หลังจากได้เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่แล้ว ความรู้สึกทางลบจะถูกแทนที่ด้วยการยอมรับกันอย่างลึกซึ้งภายใต้ความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความรักและจริงใจต่อกัน อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

๑๔. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันใกล้ชิด (The Expression of Positive Feeling and Closeness) เมื่อได้แสดงความรู้สึกอย่างแท้จริงและได้รับการยอมรับ จะเกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมและเกิดความรู้สึกทางด้านบวกขึ้นมา จึงเป็นการเพิ่มความรู้สึกอบอุ่นใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกผูกพันซึ่งกันและกัน และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน และจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันทำให้เขาสามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

๑๕. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior Changes in the Group) การศึกษาพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นลักษณะท่าทาง น้ำเสียง ซึ่งมีลักษณะเป็นไปตามธรรมชาติมากขึ้น ลดการปรุงแต่ง และประกอบไปด้วยความรู้สึกมีความคิดถึงผู้อื่นมุ่งหวังที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกและจิตใจผู้อื่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง โรเจอร์ส ได้เสนอลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่มไว้ ๑๕ ตอน ดังได้กล่าวข้างต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาความเคลื่อนไหวและพัฒนาการของกลุ่ม แต่มีข้อสังเกตว่ากระบวนการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มดังกล่าว เป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งตายตัว และไม่มีลำดับขั้นที่แน่นอนอาจเกิดขึ้นกลับไปกลับมา และเกิดความเกี่ยวกันจนไม่สามารถแยกได้ชัดเจน หรืออาจมีการชะงักอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นเวลานานก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่จะเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างไร

วัชรี ทรัพย์มี กล่าวถึงขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. ขั้นเตรียมการ เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใดจุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อแก้ปัญหาสมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คนจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการปรึกษาแต่ละครั้งกฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่าง ไรบ้างกลวิธีในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งที่ผู้ให้บริการจะต้องเตรียมให้พร้อม

๒. ขั้นเลือกสมาชิก ในการเลือกสมาชิกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่มช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับรายละเอียดขององค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ มีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกันซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

๓. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่า การปรึกษาแบบกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับทุกข์กันในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการถามถึงกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

๔. การเข้ากลุ่มครั้งแรก จะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้บริการปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นนี้ผู้รับบริการอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือมีความเครียด เมื่อรู้บทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องใช้ทักษะของตนเอย่างถูกกาลเทศะคือรู้ว่าจังหวะใดควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกตทีท่าของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นตรง สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้เนื้อเชื่อใจและสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ผู้ให้บริการปรึกษาจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับจากการปรึกษาแบบกลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การปรึกษาในขั้นนี้ ควรเป็นการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

๕. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟังและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสมาชิกจะมีขวัญและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเพื่อขึ้น ขั้นนี้จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการปรึกษานี้จะได้ผลโดยผู้ให้บริการปรึกษาจะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนกล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นลู่ทางการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

๖. ขั้นยุติการปรึกษา ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพัฒนาการของตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่มและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต

๗. ขั้นประเมินผล หลังจากการจัดการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้นๆ โดยใช้กลวิธีต่างๆ เป็นต้นว่าการสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด ผู้รับบริการ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการ[๑๖๓]

สรุปความว่า ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มแต่มิใช่เรื่องตายตัว ลำดับที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เรียงกันแน่นอน ขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการกลุ่ม อาจเกิดขึ้นคาบเกี่ยวหรือกลมกลืนกันจนไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า ขั้นตอนใด กำลังเริ่มต้นหรือขั้นตอนใดกำลังสิ้นสุดลง บางครั้งแต่ละขั้นตอนอาจเกิดต่อเนื่องกันไปหรือชะงักอยู่กับที่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มที่จะอำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นเพียงใด ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มดังกล่าว เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นลักษณะพื้นฐานความต้องการมนุษย์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนความสำเร็จ ในการแก้ปัญหาโดยทั่วไป

๒.๕.๒.๓ องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ประสิทธิภาพในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับขั้นตอนการดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

๑. ผู้นำกลุ่ม การปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ภายในกลุ่ม Corey ได้ให้ข้อเสนอแนะของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมี ดังนี้

๑) พัฒนาความกระจ่างชัดให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

(๒) เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม

(๓) ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก

(๔) ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

(๕) ดำเนินการในการปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ

(๖) บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีความจำเป็น

(๗) จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่าง เๆช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ให้ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่ม และเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ในกลุ่ม[๑๖๔]

๒. การเลือกสมาชิก การเลือกสมาชิกให้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ผู้จัดกลุ่มควรทำความเข้าใจก่อนว่าแบบแผนการเข้ากลุ่มของสมาชิกแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

(๑) ผู้ที่สมัครใจ (The Volunteer) จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตนเองจากข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อนที่เคยเข้ากลุ่มแล้ว หรือจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ พวกนี้จะได้รับ

---

[๑๖๓] วัชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘-๒๐.

[๑๖๔] Corey G., **Theory and Practice of Counseling and Psychotherpy**, 6 th ed., (Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004), pp. 127-128.

ประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าพวกที่ไม่สมัครใจ ดังนั้น ความสำเร็จของกระบวนการกลุ่มก็มีแนวโน้มมากขึ้นถ้ามีสมาชิกประเภทนี้

(๒) ผู้สมัครใจแกมถูกบังคับ (The Forced Volunteer) บุคคลประเภทนี้เข้ากลุ่มเพราะได้รับการคะยั้นคะยอ หรือถูกชี้นำให้เข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงดูเหมือนกับว่ามีความสมัครใจ ผู้นำกลุ่มควรทำให้สมาชิกเหล่านี้เกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดี ที่สุดการบังคับมากเกินไป จะทำให้เขาเสียใจที่เข้าร่วมกลุ่ม

(๓) ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The Forced Participant) ผู้นำกลุ่มต้องให้เวลาแก่สมาชิกเหล่านี้มาก เพื่อที่จะให้เขากล้าเปิดเผยตนเองและได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม[๑๖๕] Shertzer and Stone กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะ ๑. ก้าวร้าวมาก ๒. เหนียมอายมากเกินไป ๓. มีปัญหาการปรับตัวมากเกินไปไม่เหมาะสมกับกลุ่มของปกติ ๔. ไม่ควรจัดคนที่เป็นญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ให้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น[๑๖๖]

๓. ชนิดของกลุ่ม Rao (๑๙๘๑) มีความเห็นว่า ขนาดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือ ไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม[๑๖๗]

๔. ขนาดของกลุ่ม กองโรคเอสด์ ได้กล่าวไว้ว่า ขนาดของกลุ่ม มักประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ ๓-๑๒ คน แต่จำนวนที่เหมาะสม คือ ๕-๘ คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพียงพอที่จะเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงอารมณ์ และความคิดเห็นต่างๆ น้อย แต่ถ้าสมาชิกน้อยเกินไป จะทำให้การดำเนินการในรูปแบบกลุ่มลดลง ปฏิสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกลุ่มจะลดลงตามไปด้วย[๑๖๘] อย่างไรก็ตาม การกำหนดขนาดของกลุ่มจะมีความยืดหยุ่น ไปตามความเหมาะสมของการจัดกลุ่ม โดยพิจารณาถึงชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม ระยะเวลาของการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง หากเป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ไม่ควรมีสมาชิกมากกว่า ๑๐ คน Corey (๒๐๐๔) มีความเห็นว่าถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมควรมีสมาชิก ๓–๔ คน ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง ๖–๘ คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ ๘ คน แต่ถ้าเป็นการแนะแนวกลุ่มสมาชิกอาจมีประมาณ ๒๐–๓๐ คน[๑๖๙]

---

[๑๖๕] กองโรคเอสด์, **การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ**, (กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒.

[๑๖๖] Shertzer, B. and Shelly, C., **Group Counseling in Fundamentals of Counseling**, (New York. : Houghton Mifflin Company, 1971), pp. 457–461.

[๑๖๗] Rao, Narayams S., **Conseling Psychology,** (New Delhi : Tata McGraw – Hill, 1981), p. 177.

[๑๖๘] กองโรคเอดส์, **การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ**, (กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘.

[๑๖๙] Corey G., **Theory and Practice of Counseling and Psychotherpy**, 6 th ed., (Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004), p. 117.

๕. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง เวลาที่ใช้ในการปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติแล้ว สำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือ ๑ ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง จำนวนครั้งในการปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการใช้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ ๒–๓ ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า ๑ ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน ๒ ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้ง ที่จะพบกันควรกำหนดไว้ประมาณ ๖–๗ ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้นๆ[๑๗๐] กองโรคเอดส์ ได้กำหนดระยะเวลาในการทำกลุ่มไว้ว่าขึ้นอยู่กับชนิด และวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเวลาเฉลี่ยประมาณ ๑-๒ ชั่วโมงครึ่ง ไม่ควรเกินเพราะจะทำให้สมาชิกล้า ขาดสมาธิ หมดความสนใจ ส่วนความถี่ในการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ยกเว้นในกลุ่มประเภทเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาจำกัด จำนวนครั้งที่กลุ่มจะพบกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิก แต่โดยทั่วไปกลุ่มจะพบกัน ๕-๒๕ ครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสม[๑๗๑]

๖. อายุ และวุฒิภาวะของสมาชิก Ohlsen (๑๙๘๘) ได้เสนอว่า สิ่งที่ควรนำมาพิจารณาในเรื่องของอายุนั้นส่วนมากจะเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีอยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อให้ สมาชิก มีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ส่วนวุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน และระดับความสามารถทางสติปัญญาไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อสารความหายสมาชิกที่มีความสามารถน้อยกว่าจะถูกข่มโดยสมาชิกที่มีความสามารถมากกว่า[๑๗๒]

๗. สถานที่ในการประชุมกลุ่ม สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดพอเหมาะกับจำนวน เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง[๑๗๓]

๒.๕.๓ ประโยชน์และคุณค่าในการปรึกษาแบบกลุ่ม

คุณค่าในการปรึกษาแบบกลุ่มเนื่องการปรึกษาแบบกลุ่มเน้นถึงปัญหาทางด้านอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกช่วยให้สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหา ได้สำรวจตนเองในด้านความรู้สึก เจตคติเพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้นเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนได้รับการส่งเสริมให้เรียนรู้ว่าตนคือใครอย่างแท้จริง ตนต้องการอะไรในชีวิต จากการจัดบรรยากาศ ปลอดภัยและเป็นมิตรของการปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ดังนั้นสมาชิกจะสามารถยอมรับฟังและเรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นในลักษณะของความสัมพันธ์ในการปรึกษา และท่าทีของผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสมจะเป็นวิถีทางไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นทางใจ

---

[๑๗๐] วัชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๒.

[๑๗๑] กองโรคเอดส์, **การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ**, (กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔), หน้า ๑๙.

[๑๗๒] Ohlsen, Merle A., **Group Counseling**, (New York : Harcourt Brace and World Inc, 1988), p. 29.

[๑๗๓] Ibid, p. 29.

ประโยชน์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม คือการประหยัดเวลา เพราะเป็นการที่ผู้มีปัญหาคล้ายกันได้มาพบกัน เพื่อให้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึก ตลอดจนการช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหา[๑๗๔]

Gazda รวบรวมความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่านเกี่ยวกับคุณค่าและลักษณะเฉพาะของการปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ ดังต่อไปนี้

๑. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามิได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีคนอื่นที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

๒. สมาชิกกลุ่มไดรับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของเขาทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัลและกำลังใจแก่เขา

๓. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็กๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

๔. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่

๕. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้กันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาตนเอง

๖. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาอย่างไร

๗. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม อาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาการมารับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล

๘. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่มจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้

๙. การปรึกษาเป็นกลุ่มมีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งต้องการได้รับความยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อน

๑๐. การปรึกษาเป็นกลุ่ม ช่วยให้เวลาในการทำงานของนักจิตวิทยามีประโยชน์ในปริมาณมากต่อคนจำนวนมากขึ้น[๑๗๕]

๒.๖ ทักษะการปรึกษา

๒.๖.๑ ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา

ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจึงเป็นการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตาม

---

[๑๗๔] วัชรี ทรัพย์มี, **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓.

[๑๗๕] Gazda, G. M. ; Ducan, J. A. ; & Meadows, M. E., **Group Counseling and Group Procedures : Reported of A Survey,** (Counselor and Supervision, ๑๙๗๕), p. ๘๑.

หนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด[๑๗๖] การแสดงธรรมจึงมีองค์ประกอบตรงกับการปรึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนาเป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”[๑๗๗] เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกีพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดม มีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดแจ้ง”[๑๗๘]

แต่ถ้าบุคคลใดพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะ ไม่เป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีจิตเมตตาเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้ผู้นั้นได้รับโทษจากการพูดนั้น คือไม่ทำให้สิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสำเร็จลงได้ หรือไม่ได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะวาจาทุพภาษิตนั้น มีโทษมาก สามารถนำไปเกิดในอบายได้ เช่น เรื่องของพระธรรมกถึกผู้มีความโลภ มีจิตคิดริษยา กล่าววาจายุยงให้พระเถระ ๒ รูป ซึ่งอยู่ในอาวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจพี่น้อง มีข้อวัตรปฏิบัติงดงาม แตกแยกกัน เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว ได้ไปบังเกิดในอเวจีนรก มาเกิดเป็นเปรตสุกรอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ มีร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์ แต่มีศีรษะเป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหมู่หนอนไหลออกจากปาก เพราะโทษของการกล่าวคำไม่จริง กล่าวคำเป็นทุพภาษิต[๑๗๙]

ในบางครั้งวาจาสุภาษิตก็ไม่ใช่ว่าจะกล่าวหรือพูดได้ในที่ทั่วไป หรือพูดได้ไม่จำกัดเวลา เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้พูดได้เช่นกัน ถ้าถ้อยคำที่จะกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง ไม่มีประโยชน์แล้ว ถึงจะชอบใจใครหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ยอมตรัสถ้อยคำแม้นั้น แต่ถ้าเป็นคำจริง และมีประโยชน์แล้ว ก็มิใช่ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสพร่ำเพรื่อ พระองค์จะทรงพิจารณากาลเทศะที่สมควรก่อนแล้วจึงตรัสวาจานั้น ถ้าเป็นกาลเทศะอันสมควรแล้ว แม้บางคนจะไม่ชอบ พระองค์ก็ตรัสเพราะทรงมุ่งประโยชน์ มุ่งอนุเคราะห์สัตว์เป็นที่ตั้ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบอภัยราชกุมารว่า

“ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าวาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจคนอื่นหรือไม่ถูกใจก็ตาม ตถาคตก็ไม่กล่าววาจานั้น แต่วาจาใด ตถาคตรู้ว่าเป็นเรื่องจริง เรื่องแท้

---

[๑๗๖] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** (ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑–๑๑๒.

[๑๗๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.

[๑๗๘] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

[๑๗๙] ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๘/๖๕/๒๗๖.

ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจชอบใจคนอื่นหรือไม่ก็ตาม ตถาคตย่อมรู้กาลเวลาที่จะกล่าววาจานั้น เพราะมีความอนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งหลาย[๑๘๐]

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพูดถึงแม้จะเป็นวาจาสุภาษิตก็ตาม ถ้าไม่เลือกกาลเทศะพูดก็จะทำให้เกิดโทษกับผู้พูดได้ หรือทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ในสิ่งที่พูดเลย ดังนั้น การปรึกษาใดๆ ก็ตาม จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวาจาสุภาษิต ไม่ให้คลาดเคลื่อน แต่ทั้งนี้ต้องยึดหลักห้าประการของวาจาสุภาษิต ได้แก่ (๑) พูดถูกกาล (๒) พูดคำจริง (๓) พูดคำอ่อนหวาน (๔) พูดคำประกอบด้วยประโยชน์ (๕) พูดด้วยเมตตาจิต

ดังนั้นหลักการปรึกษาของพระพุทธเจ้า คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ การเผยแผ่ธรรมในแต่ละครั้ง ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี เพื่อประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง และวางรากฐานแก่พระสาวกได้เป็นแนวทางในประกาศสัทธรรมของพระองค์ นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปรานี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อัตถวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การปรึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่นทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การ

---

[๑๘๐] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๘๖/๖๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๖/๘๗.

ปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้นซึ่งผู้วิจัยจักได้อธิบายโดยสังเขปดังต่อไปนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่น อริยสัจ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป ส่วนประกอบสำคัญของการสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสรุปอยู่ในสองหลักการ คือ อริยสัจ ๔ และ อริยมรรค ๘ หลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับชั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไปอย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุปุพพีกถา เช่น การสอน ยสกุลบุตร พร้อมทั้งบิดา มารดา และภรรยาเก่าของพระยสะ สหายของพระยสะ[๑๘๑] พราหมณ์โปกขรสาต[๑๘๒] อุบาลีคหบดี[๑๘๓] สีหเสนา-บดี[๑๘๔] สุปปพุทธะ[๑๘๕]

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้านางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา[๑๘๖] ตรัสสอนนันทาสิกขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม[๑๘๗] เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คุมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่องโดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย เช่น การสอนปุราณชฎิลถึงคุณและโทษของไฟ[๑๘๘]

๕. สอนมีเหตุผล ตรองตามเห็นจริงได้ เช่น ทรงแสดงกาลามสูตรแก่ชาวกาลามะ หมู่บ้านเกสปุตติยนิคม แคว้นโกศล เรียกอีกอย่างว่า เกสปุตติยสูตร หรือเกสปุตตสูตร เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีก่อนเชื่อ[๑๘๙]

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสาหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้า เมื่อประทับอยู่ในป่าประดู่ลายใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประดู่ลายเล็กน้อยใส่พระหัตถ์ ตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประดู่ลายในพระหัตถ์ และตรัส

---

[๑๘๑] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๖-๓๑/๒๑-๒๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖-๓๑/๓๒-๔๐.

[๑๘๒] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๘, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๙.

[๑๘๓] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๖๙/๔๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๖๙/๖๕.

[๑๘๔] องฺ.อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๑๒/๑๔๙, องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๒.

[๑๘๕] ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๑๖๐-๑๖๒, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕-๒๕๙.

[๑๘๖] ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๑๒๐-๑๒๑, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

[๑๘๗] ขุ.เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๙/๔๓๕, ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๙/๕๕๗

[๑๘๘] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

[๑๘๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

แสดงเหตุผลในการที่มิได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ว่า เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องนาไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้[๑๙๐]

ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญญา เยียวยาความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา โดยทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามีทั้งหมด ๑๕ ประการ[๑๙๑] ดังนี้

๑) ทักษะการซักถาม สอบค้น (สวนะและปริปุจฉา) การซักถาม สอบค้น หรือการสอบถามเหตุผล[๑๙๒] ปริปุจฉา เป็นการปรึกษา สอบถามปัญหากับ ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ประมาท มัวเมา อยู่เสมอตามเวลา อันควร เพื่อให้รู้ชัดการอันดีชั่ว ควรประกอบหรือไม่ เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขหรือ ไม่ แล้วประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปโดยถูกต้อง การที่คนจะเป็นผู้มีความรู้ มีปัญญาจะต้องมั่นสอบถามด้วยเหตุผล ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “บุคคลผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา เป็นอย่างไร คือ บุคคล บางคนในศาสนานี้ เป็นผู้ไต่สวนในเรื่อง ในเรื่องที่ควรรู้ในลักษณะ ในเหตุในฐานะ และอฐานะ(ความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้) ญาณของเขาย่อมแจ่มแจ้ง เพราะอาศัย การไต่สวน บุคคลนี้ชื่อว่าผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา[๑๙๓]

๒) ทักษะการสนทนา (ธรรมสากัจฉา) การปรึกษาแบบสนทนานี้พบว่าเป็น วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยที่สุดหรือไม่น้อยไปกว่าวิธีอื่นใด ทรงใช้การสอนแบบนี้ กับบุคคลที่มาเข้าเฝ้าหรือมาพบ ซึ่งการพบพระองค์นั้น บางครั้งยังไม่ได้มีความ เลื่อมใสในพระศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักธรรมมาก่อนเลย พระองค์จะใช้การ สนทนาในลักษณะที่พระองค์เป็นฝ่ายที่ถามขึ้นก่อน เพื่อนาการสนทนาเข้าสู่ความ เข้าใจธรรมแล้วเกิดความศรัทธาตามมาในที่สุด พระองค์ทรงใช้วิธีนี้กับทั้งบุคคลทั่วไปและแม้ในหมู่สาวก พระองค์ก็ทรงใช้วิธีการสนทนานี้เพื่อส่งเสริมให้สาวกมี ปฏิสัมพันธ์กันในหลักธรรมภายในวงสนทนานั้น และถือว่าการสนทนาธรรมตาม กาลเป็นมงคลอันอุดม

๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (สุสสูสัง ลภเต ปัญญัง) การฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ใจฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ปราศจากอคติ ไม่ถูกเคลือบคลุมด้วย ภาพเก่าในอดีต หรือความคิดที่สรุปล่วงหน้า รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้เท่าทัน ปฏิกิริยาภายในใจของเรา เพื่อที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ไม่มุ่งเอาชนะ คะคานกัน แต่ปรารถนาที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจผู้อื่น การวางใจเช่นนี้ไม่เพียง ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น หากยังบ่มเพาะเมตตากรุณา ขึ้นในใจ และดึงด้านดีในตัวเราออกมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในตัวเรา ควบคู่ไปกับการแปรเปลี่ยนสัมพันธภาพกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เป็นไปในทาง สร้างสรรค์ ขณะฟังผู้มาขอรับการปรึกษาเล่าเรื่องปัญหาให้ฟัง ผู้ให้การปรึกษาต้อง ฟังด้วยจิตว่าง คือ ไม่พยายามที่จะตัดสิน

---

[๑๙๐] ส .ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๑/๓๘๑-๓๘๒, ส .ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

[๑๙๑] ประทีป พืชทองหลาง และคณะ, “กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”, วารสารปณิธาน, **วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา,** ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑), หน้า ๒๒-๒๘.

[๑๙๒] องฺ. สตฺตก. อ. (ไทย) ๓/๖๘/๒๐๓

[๑๙๓] ขุ. จู. (ไทย) ๓๐/๑๑๘/๓๘๖

ไม่พยายามประเมินค่าสิ่งที่ฟัง ไม่ฟังเพราะ คิดว่าตนเหนือกว่า ผู้มาขอรับการปรึกษา หากแต่ฟังอย่างลึกซึ้งด้วยโสตประสาท และจากความต้องการในหัวใจจริงๆ จากนั้นจึงนำสิ่งที่ฟังมาตีความหรือประเมินค่า ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ด้วยเมตตาเป็นที่ตั้ง โดยไม่นำเอากรอบคิดหรือทฤษฎีต่างๆ มาวางเป็นบทสรุปล่วงหน้า เมื่อผู้ให้การปรึกษาฟังอย่างใคร่ครวญและไตร่ตรองอย่าง จริงใจ ด้วยสติเป็นสำคัญ จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และช่วยเสริมให้ผู้มาขอรับ การปรึกษาเข้าใจในถ้อยคำหรือคำแนะนำของผู้ให้การปรึกษาได้ดี

๔) ทักษะการวิเคราะห์เรื่องราว สำหรับเทคนิคที่ผู้ที่ทำหน้าที่ ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลหรือการจัดการกับข้อมูลที่ได้มาจากกระบวนการของการสื่อสารอย่าง ลึกซึ้ง ทั้งการพูดและการฟังของผู้มาขอรับการปรึกษานั้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นบทบาทที่ สำคัญอีกอย่างยิ่งของผู้ให้การปรึกษาอย่างเป็นรูปธรรม คือผู้ให้การปรึกษานั้นจะ ต้องมีเทคนิค หรือกลยุทธ์ในการที่จะต้องพูดสรุป หรือทวนเนื้อหาเป็นระยะๆ เพราะ ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น ในขณะที่มีการพูด และการฟังของผู้มาขอรับการปรึกษาจะต้องมาเผชิญหน้ากันท่ามกลางสถานการณ์ของความขัดแย้งนั้น บางครั้งเรื่องราว ต่างๆ ที่พูดกัน อาจจะมีความยุ่งเหยิงสับสน ต่างฝ่ายอาจจะไม่สามารถที่จับใจความ ที่อีกฝ่ายพูดได้ทั้งหมด และบางครั้งข้อมูลที่ได้รับอาจจะคลาดเคลื่อนไปจากความ เป็นจริง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทหน้าที่ในการทวนเนื้อความ (paraphrase) ของเรื่องราวต่างๆ ของผู้มาขอรับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจใน ข้อมูลหรือเรื่องราวที่จะต้องมีความเข้าใจที่ตรงกัน ซึ่งจะต้องใช้หลักหรือวิธีการใน การทวนเนื้อความดังนี้ (๑) จะต้องมีความรอบคอบ ระมัดระวังในคำพูด ไม่ให้เอนเอียงเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (๒) พยายามทวนเนื้อความโดยใช้คำพูดของตนเอง ให้ตรงประเด็นครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด มีความกระชับรัดกุม (๓) ควรเปิดโอกาส ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีการทักท้วง ถ้าไม่เห็นด้วยกับข้อมูลในการทวนเนื้อความ ที่ผู้ให้การปรึกษาได้เสนอ ซึ่งเท่ากับเป็นโอกาสให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เข้าใจเรื่อง ราวต่างๆ ได้กระจ่างขึ้น (๔) ในการทวนเนื้อความ ควรหลีกเลี่ยงลักษณะของการวิพากษ์วิจารณ์ การตัดสินถูกผิด หรือการพูดที่เป็นลักษณะของการสั่งสอน

๕) ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทักษะสำคัญของผู้ให้การปรึกษา คือการ ควบคุมอารมณ์ตนเอง สติจะมีความสำคัญในทุกเรื่องอย่างที่กล่าวว่า สติจำปรารถนา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวงหรือสติมีประโยชน์ในทุกกรณีและเปรียบสติเหมือน เกลือที่ต้องใช้ในกับข้าวทุกอย่าง ความสำคัญของสติในการปรึกษาได้ดังนี้ คือ ๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทั้งผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรหรือ คนกลาง และผู้มาขอรับการปรึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย พร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับปัญหาความขัดแย้งได้เป็นอย่าง ดี ๓) ในภาวะที่จิตปราศจากความฟุ้งซ่าน สติจะช่วยเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และ กระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ ใน การหาทางเลือก หรือทางออกของปัญหาชีวิตนั้นๆ ดังนั้น สติ หรืออัปปมาทธรรม จึงเป็นแกนนำของหลักธรรมต่างๆ ที่ใช้ ในกระบวนการปรึกษา เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ รวมถึงอารมณ์ต่างๆ ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการและยังเป็นตัวคอย ป้องกันยับยั้งตนเองที่จะมักหลงไปได้ง่ายในทางที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้การ ปรึกษา กัลยาณมิตรหรือคนกลางจะต้องคอยควบคุมตัวเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ว่ากำลังจะคิด จะพูด หรือจะทำอย่างไรในท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้งที่กำลัง เผชิญอยู่เบื้องหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเอนเอียงเข้าข้างข้าง

ใดข้างหนึ่งอย่าง ไม่เป็นกลาง เพื่อที่จะได้เกิดเข้าใจอย่างแท้จริง สามารถที่จะให้ความรู้ในทางที่ถูกต้อง คำแนะนำ ชี้แจงชักจูง หรือทางออกของปัญหา ให้กับคู่กรณีได้คิดพิจารณา และตัดสินใจด้วยตัวเอง

๖) ทักษะการเชื่อมสมาน การเชื่อมใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริง ในใจของผู้รับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอัน ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพ กัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาขึ้น

๗) ทักษะการนำเสนอทางเลือก ในกระบวนการของปรึกษาเชิงพุทธตามหลัก กัลยาณมิตรนั้น ทักษะนี้ถือได้ว่าเป็นทักษะที่จะต้องได้มาซึ่งทางออก หรือ ทางเลือก ในการจัดการปัญหา ซึ่งในการหาทางออกของปัญหานั้นถึงแม้ว่าผู้ที่ทำหน้าที่ ผู้ให้การปรึกษา จะไม่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินเพราะแนวทางหรือทางออกของ ปัญหานั้น เป็นหน้าที่ของผู้มาขอรับการปรึกษาจะตกลงใจเลือกทางเลือก แต่อย่างไร ก็ตาม หน้าที่หรือบทบาทของผู้ให้การปรึกษาในขั้นตอนนี้ สามารถที่จะนำเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ พิจารณาร่วมกับมาขอรับการปรึกษาในการหาแนวทาง ซึ่งหลักการที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ คือ “เกณฑ์ตัดสินคุณค่าของพุทธจริยศาสตร์” ซึ่งเป็นหลักในการพิจารณาว่าแนวทางหรือทางออกของปัญหานั้น เป็นการกระทำ ที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร

๘) ทักษะการกระตุ้นด้วยคำพูด การจูงใจด้วยคำพูดประโยคสั้นๆ แต่กินใจ ลึกซึ้งมีเหตุผลเป็นวิธีการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงใช้กับบุคคลบางคนและบางโอกาส เพื่อกระตุ้นเขาให้เกิดการตื่นตัวเกิดความสนใจ ฉงนในคำพูด ได้คิดหรือเกิดความ สงสัยต้องการคำอธิบายเพิ่มเติมแต่การจูงใจด้วยคำพูดนี้ส่วนใหญ่ก่อให้เกิดความรู้ ระดับทฤษฎีเท่านั้น แต่ถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ระดับทฤษฎีที่เป็นสัมมาทฤษฎีแล้ว ก็เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะรับการสอนแบบอื่นๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในระดับที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไปได้ การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นให้คนสนใจ พระพุทธเจ้าทรง ใช้กับบุคคลต่างๆ ปรากฏในหลายพระสูตร

๙) ทักษะการยกประเด็นสำคัญ การจูงใจผู้ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้ผู้มา ขอรับการปรึกษาให้ตื่นตัวและเกิดความสนใจ คือ การตั้งหรือพูดถึงหัวเรื่องที่น่า สนใจขึ้นมา บางครั้ง ก็จะพูดถึงเรื่องทั่วๆ ไปใกล้ๆ ตัวที่ผู้ฟังมีความรู้และคุ้นเคยอยู่ แล้วมาอธิบายหรือเล่าให้ฟังแล้วโยงสัมพันธ์กับธรรมที่พระองค์ต้องการสอน ซึ่งวงการการศึกษาในปัจจุบันเรียกการสอนแบบนี้ว่า สหวิทยาการแบบมีหัวข้อ (Themetic Interdisciplinary Studies) ซึ่งปรากฏในพระสูตรมากมาย แสดงถึงความสามารถในการบูรณาการเรื่องนั้นๆ เข้าสู่การสอนธรรมของพระองค์ได้เสมอ

๑๐) การถามปริศนาธรรม บางครั้งการถามปริศนาธรรมก็เป็นวิธีหนึ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการจูงใจในการสอน เพราะว่าโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วมี ความอยากรู้อยากเห็น ต้องการหาคำตอบจากสิ่งต่างๆ ตัวอย่างเช่น พระพุทธองค์ ถามภิกษุทั้งหลายว่า อะไรเอ่ย ตาบอด, อะไรเอ่ยมีตาเดียว, อะไรเอ่ย มีสองตา แล้วพระองค์ก็เฉลยให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า ตาบอด ได้แก่ คนที่ไม่มี

ปัญญาไม่สามารถ หาทรัพย์อีกทั้งไม่รู้ธรรม มีตาเดียว ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้ แต่ไม่มีปัญญาที่จะรู้ธรรม มีสองตา ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้อีกทั้งมีปัญญา พิจารณาธรรม[๑๙๔]

๑๑) ทักษะการใช้คำในความหมายใหม่ พระพุทธเจ้าจะสอนคนประเภทใด วรรณะไหน พระองค์จะเริ่มต้นจากภูมิหลังของเขา ทรงใช้ภาษาและศัพท์ของพวก เขาแล้วค่อยๆ อธิบายหรือดึงเข้าสู่ธรรมของพระองค์โดยมิได้ปฏิเสธหรือโจมตีความ คิด ความเชื่อ หรือแม้กระทั่งภาษาที่เขาใช้ แล้วนำเขาไปสู่บทสรุปของพระองค์เอง ทีละน้อย ด้วยการจูงใจโดยอาศัยแนวคิดทางจริยธรรมที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย หรือใช้ ภาษาในความหมายใหม่อธิบายหลักธรรมให้เขาเข้าใจและยอมรับหลักการของ พระพุทธศาสนา

๑๒) ทักษะการใช้อุปมาอุปไมย พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปมาอุปไมยเป็นวิธีจูงใจ ในการสอนเพื่อบรรยายเปรียบเทียบกับคนสัตว์ หรือสิ่งของให้ผู้เรียนเข้าใจและมอง เห็นภาพเกิดมโนทัศน์ชัดเจนง่ายและสมจริงด้วยการบรรยาย อธิบายเนื้อหาที่เป็น นามธรรมหรือเรื่องที่เข้าใจได้ยากเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจและมอง เห็นเป็นรูปธรรมได้โดยยกอุปมาที่มีตัวอย่างของจริงหรือปรากฏการณ์จริง ที่เป็นรูป ธรรมมาเปรียบเทียบกับอุปไมย คือสิ่งนามธรรมที่พระองค์ต้องการสอนทำให้ผู้เรียน สามารถเข้าใจได้ทันที ในการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยจะต้องเลือกตัวอย่าง เหตุการณ์และสิ่งของที่สามารถอุปมาอุปไมยได้ชัดเจน ตรงตามเนื้อหา ตรงตามจุด มุ่งหมายของการสอนเรื่องนั้นๆ ซึ่งวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ กับการจูงใจใน การสอนเกือบทุกประเภท ปรากฏอยู่ในหลายพระสูตร

๑๓) ทักษะการยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ นิทานประกอบการบรรยาย หลักธรรมคืออุปมาอุปไมยขนาดยาว มีเหตุการณ์ที่ละเอียดมีที่มาที่ไป พระพุทธเจ้า ทรงเป็นนักเล่านิทานที่ยอดเยี่ยมพระองค์หนึ่ง ที่สามารถใช้การเล่านิทานมาจูงใจ ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสนใจแล้วสอดแทรกเนื้อหาที่เป็นหลักธรรมเข้าไป ซึ่งวิธีนี้ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสุขกับการเรียนไปด้วย

๑๔) ทักษะการใช้สื่อ การสอนที่ใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นวิธีจูงใจเพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจน แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น มีความหมายต่อผู้เรียน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ ในการอธิบายหลักธรรมแต่อุปกรณ์การสอนของพระองค์ไม่ใช่สิ่ง

ที่สร้างขึ้นมาเพื่อการสอนโดยเฉพาะ แต่อุปกรณ์การสอนจะเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น ใบไม้ ขอนไม้ ต้นไม้ ฝูงโค สุนัข ม้า ดอกไม้ ชาวนา คน ซากศพ เป็นต้น ที่สามารถนำมาใช้ประกอบการสอนธรรมได้ในทันที

๑๕) ทักษะการชมเชยและการติ การชมเชยและตำหนิปรากฏอยู่ในการสอน ของพระพุทธเจ้าเสมอ พระองค์จะเปิดโอกาสให้ภิกษุทั้งหลายมีส่วนร่วมในการเรียน การสอน ได้ถามตอบแสดงความคิดเห็น บางครั้งพระพุทธเจ้าจะให้ภิกษุที่ชำนาญ ในเรื่องนั้นๆ มาแสดงธรรมแทนพระองค์แล้วพระองค์จะชมเชยท่านเหล่านั้นว่า ถ้าพระองค์แสดงก็จะแสดงแบบนี้เหมือนกัน หรือชมเชยว่าคำที่ท่านเหล่านั้นกล่าว เป็นคำที่ถูกต้อง ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แสดงความ สามารถเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ความภาคภูมิใจในตนเองนี้ถือว่าเป็นแรงจูงใจ ภายในที่จะมี

---

[๑๙๔] องฺ. ติก. ๒๐/๒๙/๑๗๘

ส่วนให้การเรียนประสบผลสำเร็จ ส่วนการตำหนินั้น พระองค์จะหลีก เลี่ยงการตำหนิที่เจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะกล่าวตำหนิโดยรวมมากกว่า ซึ่งการ ตำหนินั้นจะเป็นไปเพื่อให้สำนึกตัว หรือมุ่งมั่นและมีกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป ไม่ตำหนิเพื่อก่อให้เกิดความอับอาย เสียหน้า ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้ผู้เรียนไม่มีกำลังใจ ท้อถอย ไม่อยากมาขอรับการปรึกษาอีก

ทักษะที่สำคัญของการปรึกษาแนวพุทธ จากงานวิจัยของ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา ประกอบด้วย ๑๘ ทักษะ

๑. ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา การเริ่มต้นการสนทนา เพื่อนำผู้รับการปรึกษา ไปสู่กระบวนการปรึกษาขั้นตอนต่อไป ในระยะเริ่มต้นการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ต้องเอื้ออำนวยให้การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้นๆ กระชับโดยมุ่งเน้นที่เหตุผลของการพบหรือการที่ผู้รับการปรึกษามาพบในครั้งนี้ โดยเริ่มการสนทนาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรี ยิ้มแย้มแจ่มใส โดยการพูดทักทายด้วยเรื่องกลางๆ หรือเหตุการณ์กลางๆ ทั่วๆ ไป ใช้เวลาเพียงสั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ ลดความตื่นเต้น และความอึดอัด รู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งเป็นการต้อนรับด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเล่าเรื่องราวความไม่สบายใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ

๒. ทักษะการใส่ใจ การแสดงออกด้วยภาษาพูดและหรือภาษาท่าทางของผู้ให้การปรึกษาที่สะท้อนให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาพร้อม เต็มใจ และ กระตือรือร้นที่จะให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา พฤติกรรมการใส่ใจ ได้แก่ การแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญและให้เกียรติ การใส่ใจจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึง การเป็นที่ยอมรับ การใส่ใจมีผลให้ ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจ สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง รวมทั้งเข้าใจว่าเพราะอะไร ผู้รับการปรึกษาจึงพูดเช่นนั้น

๓. ทักษะการทำความเข้าใจการปรึกษา เป็นการทำความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้รับรู้ตรงกันในบทบาท วิธีปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของการปรึกษา

๔. ทักษะการถาม เป็นการถามที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา โดยทักษะการถามนี้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหาสถานการณ์ชีวิต และผู้รับการปรึกษามากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึง ความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจ หรือรบกวนใจ รวมทั้งให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนและทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุของตนเองการถามในการสนทนาเพื่อการปรึกษามี ๒ แบบ คือ คำถามแบบปิด และคำถามแบบเปิด

๕. ทักษะการเงียบ เป็นการปรึกษาที่ไม่ใช้วาจาในการสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาการเงียบแต่ยังมีการสื่อสารที่แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก เป็นการปล่อยให้การสื่อสารแบบไม่ใช้คำพูดเป็นไปในช่วงระยะเวลาหลัง ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาเพียงไม่กี่วินาทีจนเป็นนาทีซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ใดเป็นผู้ทำให้เกิดความเงียบและเกิดขึ้นด้วยเหตุผลใด

๖. ทักษะการสังเกต เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกไม่ว่าจะเป็นกริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับคำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง

๗. ทักษะการทวนซ้ำ เป็นการพูดซ้ำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาบอก โดยใช้คำน้อยลงโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงของบทบาทหรือ ความรู้สึกที่แสดงออกมา การทวนซ้ำใช้เพื่อ

๑) ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษารับฟัง ใส่ใจ และยังติดตามเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา ทำให้รู้สึกว่า ตนเองเป็นที่ยอมรับ เกิดความรู้สึก อบอุ่น และไว้วางใจ

๒) ตรวจสอบความเข้าใจว่าตรงกัน หรือผู้ให้การปรึกษาเข้าใจตรงกันที่ผู้รับการปรึกษาสื่อหรือไม่

๓) เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้นและช่วยให้กระแสความคิดของผู้รับการปรึกษา ไหลเวียนอย่างต่อเนื่อง

๘. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ทักษะนี้สามารถใช้ทันทีที่ความรู้สึกนั้นถูกแสดงออก การจะสะท้อนความรู้สึกได้นั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องรวบรวมหลากหลายความรู้สึกและความคิดของผู้รับการปรึกษามารวมกันแล้วใช้คำพูดแสดงต่อผู้รับการปรึกษา

๙. ทักษะการสรุปความ การรวบรวมข้อมูลหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาเพื่อการสรุปประเด็นสิ่งที่พูดคุยที่มีความสำคัญ แล้วนำมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่ายทั้งต่อผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยเป็นคำพูดนั้นๆที่ครอบคลุมใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปแบ่งเป็น ๓ วิธี การสรุปเนื้อหา การสรุปความรู้สึกและการสรุปกระบวนการปรึกษา

๑๐. ทักษะการให้กำลังใจ การให้กำลังใจไม่เพียงแต่การให้การยอมรับแต่เป็นการให้รางวัลแก่ผู้รับการปรึกษา การให้กำลังใจมักจะให้เพื่อสนับสนุนให้การค้นหาความคิดและความรู้สึกของตัวผู้รับการปรึกษาเอง การให้กำลังจะช่วยลดความวิตกกังวลซึ่งจะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงการยอมรับและการเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะมีผลเอื้ออำนวยการเปิดเผยความรู้สึกและความคิดของตนเอง

๑๑. ทักษะการเลือกประเด็นและแนวทาง เป็นการเลือกหัวข้อในการสนทนา เพื่อที่จะชี้นำกระบวนการปรึกษาไม่บรรลุเป้าหมายที่ร่วมกันกำหนดไว้ ประเด็นในการสนทนาอาจจะเป็นเรื่องของประสบการณ์ ความรู้สึกหรือความคิดในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต และมีความเกี่ยวข้องกับตัวผู้รับการปรึกษาเอง บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ปัญหาที่ประสบหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งตัวผู้ให้การปรึกษาและอื่นๆ การเลือกประเด็นและแนวทาง จะทำให้ผู้รับการปรึกษามุ่งที่จะพิจารณาเกี่ยวกับตนเองและช่วยให้การปรึกษามีทิศทางที่แน่นอน

๑๒. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ การให้ข้อมูล: เป็นการติดต่อสื่อสารทางวาจาเพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาในการเข้าใจปัญหา และใช้ประกอบการตัดสินใจ การให้ข้อมูลเป็นเพียงการมอบข้อมูลโดยไม่มีการโน้มน้าว หรือใส่ข้อคิดเห็นส่วนตัวของผู้ให้การปรึกษา ให้คำแนะนำ: เป็นการให้ข้อมูลที่มีความคิดเห็นจำเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติซึ่งมีความจำเป็นและเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาบางคน การให้คำแนะนำอาจจะมีผลช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นทิศทางชัดเจนขึ้น

๑๓. ทักษะการตีความ เป็นทักษะที่แสดงถึงการรับรู้และเข้าใจความหมายของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดหรือผู้ให้การปรึกษาตระหนักถึงสาเหตุ แรงจูงใจ วัตถุประสงค์ ความสัมพันธ์ และรูปแบบการตอบสนอง ของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะทำให้การรับรู้ การเข้าใจปัญหาหรือประสบการณ์ใน

แง่มุมที่ต่างไป ซึ่งจะเป็นการขยายทัศนะในการมองตนเองและโลก การตีความควรเลือกเวลาหรือจังหวะที่เหมาะสม ไม่ควรใช้การตีความในระยะแรกของการปรึกษา

๑๔. ทักษะการชี้ผลที่ตามมาเป็นการชวนให้ผู้รับการปรึกษาคิดหรือมองเห็นผลของแผนการและการปฏิบัติตามแผนที่เขาเป็นผู้เลือกทั้งในทางที่ดีและที่ไม่ดี ซึ่งผลที่ตามมาเป็นได้ทั้งสถานการณ์ ประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นภายนอกจิตใจ

๑๕. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการพูดเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบข้อมูลที่ชัดเจน เกี่ยวกับการปฏิบัติของตนองเพื่อให้รู้ว่าผู้อื่นมองเขาอย่างไร การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็น หรือรับรู้ตนเองได้เหมือนกับที่ผู้อื่นมอง

๑๖. ทักษะการเผชิญหน้า เป็นการแสดงออกด้วยวาจา เพื่อที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้อง ความสับสนระหว่างพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึก และความหมายของการกระทำของตนเอง

๑๗. ทักษะการเปิดเผยตนเอง เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ของตน ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทั้งคำพูด กริยา และการแสดงออกโดยไม่ใช่การพูดเช่นภาษาท่าทาง ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความไว้วางใจและสร้างความเสมอภาคขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

๑๘. ทักษะการยุติปัญหา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบานการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษากระจ่างในปัญหาของตนอย่างแท้จริงและสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาตนเองได้ หรือจะยุติปัญหาของแต่ละครั้ง หรือครั้งสุดท้ายในการปรึกษา

๒.๖.๒ ทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษา

ทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษา คือ เทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพและการฝึกทักษะการปรึกษาที่ให้ได้ผลดีและเป็นที่นิยมกันมากคือ การฝึกทักษะการปรึกษาแบบจุลภาคเพราะเป็นการฝึกทักษะการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้การปรึกษามีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงแทนที่จะเรียนแต่ทฤษฎี อีกทั้งมองเห็นพัฒนาการในด้านการปรึกษาของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และมีนักวิชาการด้านจิตวิทยาการปรึกษา จีน แบรี่ (๒๕๔๙) ,วัชรี ทรัพย์มี (๒๕๕๐) ศิริบูรณ์ สายโกสุม (๒๕๓๔) วัชรี ธุวธรรม (๒๕๓๓) ได้นำเสนอทักษะการสื่อสารที่เอื้อต่อการปรึกษา เทคนิคการปรึกษานอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค[๑๙๕] ต่อไปนี้

---

[๑๙๕] Dyer, Wayne W. & John, Vriend, **Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling,** (Washington : APGA Press, 1975), pp. 60-64.

ตารางที่ ๒.๑ แสดงเทคนิคการปรึกษาและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา

การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทายแนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ทำความรู้จักกัน การมีท่าทีเป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่มจัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจเพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป
การสังเกต (Observation)	การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออกตลอดจน การตอบสนองสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช่คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี
การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation)	มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน
การให้กำลังใจและการส่งเสริม (Encouragement)	เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทีท้อแท้ใจไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น
การเชื่อมโยง (Connection)	ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่องหรือประเด็นต่างๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม
การเงียบ (Silence)	เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง
การฟัง (Listening)	ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้
การยอมรับ (Acceptance)	เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใดๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง
การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval)	เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้องการทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด
ความอดทน (Patient)	แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็วผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป
การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวกวน ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็

	ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่
การแปลความหมาย (Interpretation)	เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ้งยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลังๆ ของการปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้มารับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง
การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)	กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน
การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement)	วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)
การให้ข้อมูล (Information)	เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นลู่ทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้นถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ
การตั้งคำถาม (Questioning)	การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา มักเป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกิดไป และใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาของตนอีกด้วย
การแนะ (Suggestion)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษางุนงงต่อปัญหา และมองไม่เป็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำไม่เป็นตัวของตนเอง และไม่สามารถนำตนเองได้
การให้กำลังใจ (Reassurance)	เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียดทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้นๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น
ปฏิกิริยาเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis)	เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้วต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของเขา ที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอแนะต่างๆ ได้โดยเสรี

การใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback)	ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาแทนที่ผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปที่ตัวผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร
การมองปัญหาจากมุมของคนอื่น Projection Interpersonal)	การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ท่าทีการปฏิบัติในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง
การมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time)	เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษานึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก ๕ ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่
การยกตัวอย่าง (Illustration)	อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประประสบการณ์หรือประสบการณ์นอกตัว
การอธิบายสรุป Summary Clarification)	ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

วิเคราะห์ทักษะการปรึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ทักษะการปรึกษา คือ เทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ ทักษะการปรึกษา ได้แก่ ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา ทักษะการใส่ใจ ทักษะการถาม ทักษะการเงียบ ทักษะการสังเกต ทักษะการตีความ ทักษะการชี้ผลที่ตามมา ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทักษะการเผชิญหน้า และทักษะการยุติปัญหา ซึ่งทักษะการปรึกษาข้างต้นผู้ให้การปรึกษาควรได้รับการฝึกฝนเป็นกระบวนการ และสามารถนำมาผสมผสานกับทักษะส่วนตนได้เป็นอย่างต่อเนื่อง เป็นธรรมชาติ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นเป็นเอกสารและงานวิจัยที่มีความสอดคล้องกับหลักการสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจฉะนั้น ผู้วิจัยจึงนำมาสนับสนุนการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ ในลำดับต่อไป

๒.๗ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๗.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกตุมณี พรมเถื่อน[๑๙๖] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ความเจ็บป่วยทางใจ เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากจิตใจจาก “จิต”ด้วยวิธีการ“คิด”จึงเกิดเป็นสาเหตุ คือ ความกังวล หมองเศร้า ความเครียด ความทุกข์ หรือ

---

[๑๙๖] เกตุมณี พรมเถื่อน, “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๒.

อาการอื่นที่เกิดจากการคิด ในการรักษาโรคที่เกิดจากการคิดนั้นตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของโรคนั้นด้วยว่าเกิดจากกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง คือสมรรถกรรมฐาน โดยการกำหนดจิตใจให้ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

ผกา บุญเรือง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาในโรงเรียนเขาฉกรรจ์วิทยาคม อำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ ๗๕ สมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความโกรธและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ[๑๙๗]

พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ ๗๕ จำนวน ๑๖ คน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความโกรธและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่ เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลา

---

[๑๙๗] ผกา บุญเรือง, ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น**, วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๗), หน้าบทคัดย่อ.

ของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง[๑๙๘]

พระกฤษดา พุทธเกตุ ได้ศึกษาเรื่อง "ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี" ผลการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี "อริยสัจ ๔" นี้ สามารถที่จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี "อริยสัจ ๔" จากการใช้แบบสังเกต แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี "อริยสัจ ๔" ตามที่กล่าวมานี้ สามารถแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนได้จริง ตามที่ได้ตั้งสมมติฐานในการศึกษาค้นคว้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕[๑๙๙]

สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา ได้ทำการศึกษาแบ่งเป็น ๓ ส่วน ส่วนแรก เป็นการศึกษาภาคเอกสาร โดยศึกษาจากหลักคำสอนพุทธศาสนา และหนังสือ เกี่ยวกับ "จิตอาสา" ของพระไพศาล วิสาโส ผลจากการศึกษาพบว่าพุทธศาสนามีหลักธรรมมี่มุ่งเน้นให้บุคคลมีความเมตตา เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม คือ สังคหวัตถุธรรม พรหมวิหาร๔ ตลอดจนเรื่องการให้ทานซึ่งเป็นหลักธรรมมีความสอดคล้องกับจิตอาสา และการพัฒนาจิตอาสา คือ มุ่งเน้นให้บุคคลในสังคมตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และการสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม ส่วนที่สองเป็นการศึกษาภาคสนาม โดยศึกษาจากการดำเนินงานของเครือข่ายจิตอาสาและเครือข่ายพุทธิกา ในโครงการฉลาดทำบุญ จากการศึกษาทราบว่า กระบวนการพัฒนาจิตอาสาคือ การสร้างให้บุคคลมีโอกาสทำงานเพื่อผู้อื่น และส่วนรวมด้วยตนเอง ผ่านงานอาสาสมัครผลจากการศึกษาพบว่า บุคคลที่ปฏิบัติงานอาสาจะเข้าใจถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่นการเสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม พร้อมทั้งได้รับความสุข ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติงานอาสา จะหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และสร้างประโยชน์ต่อไป ส่วนสุดท้าย คือข้อมูลจากแบบสอบถาม เรื่องการทำบุญ และอาสาสมัคร ผู้ศึกษาพบว่า งานอาสาสมัครเป็นการทำบุญรูปแบบหนึ่ง จะรู้สึกอยากทำงานอาสาสมัครมากขึ้นดังนั้น ความศรัทธาเรื่องการทำบุญเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่กระตุ้นให้คนสนใจทำงานอาสาสมัครมากขึ้นได้ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาจิตาสาทางหนึ่ง จากการศึกษาทั้งสามส่วนจึงสรุปได้ว่า การทำงานอาสาสมัคร เป็นแนวทางหนึ่งของการปฏิบัติตามคำสอนพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการขัดเกลาจิตใจ สามารถกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และส่วนรวมได้[๒๐๐]

วราพร วันไชยธนวงศ์ ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาให้ความหมายจิตอาสาว่าเป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละทั้งแรงกายและแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวัง

---

[๑๙๘] พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล, "ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียน", **วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๙), หน้าบทคัดย่อ.

[๑๙๙] พระกฤษดา พุทธเกตุ, "ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี", **วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), ๒๕๕๐. หน้า ๙๒.

[๒๐๐] สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง, "การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา", **สารนิพนธ์,** (วิทยาลัยศานศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๙.

ผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กระบวนการสร้างจิตอาสา มี ๔ ประเด็นคือ ๑) ปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา ๒) การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจ ด้านความรู้ และการติดต่อสื่อสาร ๓) การสร้างความเชื่อมั่นในตน และ๔) การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ประสบการณ์ต่อการพัฒนาด้านจิตอาสา คือทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง[๒๐๑]

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์" พบว่า จิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยทางจิตใจและช่วยในการยกระดับคุณภาพด้านจิตใจของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจากระยะเวลาที่ยาวนานกว่า ๒๕๐๐ ปี ที่หลักพุทธธรรมได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกและได้รับการยอมรับว่าเป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล และ ยังประโยชน์ให้กับคนทุกเพศทุกวัย จิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นแนวคิดที่ควรค่าแก่การศึกษาสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ควรจะต้องรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างถูกต้อง อันเป็นรากฐานของการมีชีวิตอยู่อย่างมีปัญญาที่จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญหน้าและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต[๒๐๒]

ประพันธ์ สหพัฒนา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย" พบว่า หลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เยียวยาจิตใจผู้ป่วย คือ พระไตรลักษณ์ โดยวิธีการสนทนาธรรมกับผู้ป่วย โดยทรงถามและให้ผู้ป่วยตอบทำความเข้าใจถึงข้อธรรมทีละข้อ ผู้ป่วยจะเห็นแจ้งในสัจจะธรรมได้ เมื่อเห็นแจ้งในธรรมแล้วผู้ป่วยก็จะคลายความทุกข์เวทนาได้[๒๐๓]

๒.๗.๒ งานต่างประเทศ

วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล เสนอทฤษฎีการบำบัดด้วยวิธีหาความหมาย (Logotherapy) ซึ่งเป็นการบำบัดทางจิตที่มุ่งเน้นความหมายของชีวิตในฐานะที่เป็นพลังจูงใจพื้นฐานที่สุดในตัวมนุษย์ โดยมีหลักพื้นฐานว่าความสนใจหลักของมนุษย์มิได้อยู่ที่การได้รับความพึงพอใจ หรือหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หากแต่อยู่ที่การประจักษ์ความหมายในชีวิตของเขาเอง เมื่อเปรียบเทียบกับวิธีจิตวิเคราะห์ การบำบัดด้วยวิธีหาความหมายจะมีการมองย้อนอดีตและสำรวจกลไกภายในตนเองน้อยกว่าวิธีจิตวิเคราะห์ แต่จะเน้นหนักไปที่อนาคต ซึ่งหมายถึงจุดหมายที่รอคอยให้คนไข้ได้บรรลุ โดยอาศัยกระบวนการเช่น การปรับเปลี่ยนทัศนคติให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ ความทุกข์ก็จะมิใช่ความทุกข์ทรมานอีกต่อไปเมื่อเกิดมีความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา เช่นความหมายแห่งการเสียสละ และหาก

---

[๒๐๑] วราพร วันไชยธนวงศ์และคณะ, การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่, **เอกสารการนำเสนอผลงานวิชาการ**, เรื่องการปฏิบัติสู่วัตกรรมและการวิจัย (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี: เชียงใหม่), ๒๕๕๐.

[๒๐๒] ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, "จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์", **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒): หน้า ๒๐๕.

[๒๐๓] ประพันธ์ สหพัฒนา,"พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย",**วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒.

คนไข้มีศรัทธาเหนียวแน่นต่อความเชื่อทางศาสนา การใช้ผลเชิงบำบัดจากความเชื่อทางศาสนาและเอาเหตุผลทางจิตวิญญาณมาช่วยก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้[๒๐๔]

อัลเฟรด (Alfred Bloom) ได้ทำการศึกษาเรื่อง งานศึกษาพุทธศาสนาและการเยียวยา (Buddhism and Healing)" พบว่า การทำสมาธิและการเจริญสติปัฏฐานสามารถช่วยเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ ซึ่งจากการทดลองแล้ว ได้ผลดีในกลุ่มโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังพบว่า การปฏิบัติธรรมตามแบบพระพุทธศาสนามหายาน นิกายเซน ซึ่งเน้นการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ สามารถลดความตึงเครียดทางจิตใจของผู้ป่วยได้เช่นกัน[๒๐๕]

โบการ์ต (Greg Bogart) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การเจริญสมาธิกรรมฐานเพื่อการเยียวยาจิตใจ (Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature)" พบว่า รูปแบบของการผ่อนคลาย (The Relaxation Mode) ด้วยการเจริญกรรมฐาน โดยกล่าวถึงหลักฐานทางการแพทย์ที่ทดลองกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีผลต่อผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญว่า สามารถลดการเผาผลาญออกซิเจน (oxygen consumption) การคลายคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide elimination) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) ลดความดันเลือด (blood pressure) ความเป็นกรดด่างในกระแสเลือด (arterial gases) กรดแลคติกแอซิค (arterial lactate concentration) ซึ่งเป็นตัวแปรทางการแพทย์ว่า ขณะนั้นร่างกายมีการพักผ่อนได้ดี มีการลดความกลัว ความกังวลได้[๒๐๖]

โคลแมน (Coleman P.G.)[๒๐๗] ทบทวนการศึกษาอย่างกว้างขวางและอ้างงานของ Moberg[๒๐๘] ว่าปัจจัยด้านศรัทธา ความเชื่อ และพิธีกรรมทางศาสนาได้ถูกละเลยไปในช่วงระยะกว่า ๕๐ ปีของการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ในปัจจุบัน (ค.ศ. ๒๐๐๕) การศึกษาทั้งด้านความเครียด การเยียวยา รวมทั้งความสนใจเชิงวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้พิจารณาปัจจัยด้าน จิตวิญญาณมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าระบบความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์ Coleman ได้เสนอการประยุกต์ใช้ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาในการรักษาพยาบาล ซึ่งจากการติดตามกลุ่มตัวอย่างที่คู่ครองเสียชีวิต พบว่า มีการยอมรับที่ดีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะเพศหญิงมีส่วนร่วมมากกว่าเพศชาย

---

[๒๐๔] วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล, **มนุษย์ ความหมาย และค่ายกักกัน,** แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : สนพ. โอ้พระเจ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๗๘, ๑๒๔-๑๒๗, ๑๖๑-๑๙๙.

[๒๐๕] Alfred Bloom, " Buddhism and Healing" , **The Art of Happiness**, (New York: Riverhead Books, 1998), p. 247.

[๒๐๖] Greg Bogart, "Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature", **The American Journal of Psychotherapy**, (1991), pp. 110-128.

[๒๐๗] Coleman P.G., "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice", **Age and Ageing**, vol.34 (2005) : p. 318-319.

[๒๐๘] Moberg D.O. (ed.), **Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory, Research, Practice and Policy,. Cited in Coleman P.G., "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice".** (NY: Haworth Press, 2001).

๒.๘ กรอบแนวคิดและกระบวนการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ข้อมูลทั่วไปพระสงฆ์

- **พรรษา**
- **อายุ**
- **การศึกษาทางธรรม**

โปรแกรมการฝึกตามแนวพุทธวิธี

- กิจกรรมพัฒนาบทบาทและคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการให้การปรึกษาแนวพุทธ
- กิจกรรมอบรมพัฒนาความรู้ในการให้การปรึกษา
- กิจกรรมอบรมพัฒนาทักษะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ
- กิจกรรมอบรมพัฒนากระบวนการบรรเทาทุกข์ทางใจผู้ป่วย

ตัวแปรตาม

การพัฒนาสมรรถนะพระสงฆ์ในการให้การปรึกษาแนวพุทธด้านการเยียวยาจิตใจ

องค์ประกอบที่ ๑

- คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการให้การปรึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๒

-ความรู้ความเข้าใจในหลักการให้การปรึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๓

-ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ

องค์ประกอบที่ ๔

-กระบวนการการให้การปรึกษาแนวพุทธ

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย มีวัตถุประสงค์คือ ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ในบทนี้ผู้วิจัยได้เรียบเรียงการดำเนินงานวิจัยตามลำดับดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
๓.๕ การดำเนินการวิจัย
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน ซึ่งในส่วนงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา ศึกษาคุณลักษณะของพระสงฆ์ในฐานะเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ ในการเยียวยาการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ และศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทักษะกระบวนการ ในการปรึกษาทั้งจากเชิงจิตวิทยาและพุทธจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

การวิจัยในส่วนแรกผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน วิเคราะห์หลักธรรมตามพระพุทธศาสนา ทฤษฎีจิตวิทยาและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ และสังเคราะห์โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย

ส่วนที่สองเป็นเป็นงานวิจัยเชิงทดลองผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยไปทดลองใช้ในการอบรมพระสงฆ์ที่สนใจเข้าร่วม ๑๘ รูป เพื่อศึกษาผลการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ

ความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย

ส่วนที่ ๓ ระยะติดตามผลการทดลอง ๑๕ วัน ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญพระสงฆ์เชิญพระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษาผลการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ ความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย

แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยออกแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ที่แบบแผนการทดลองดังตาราง

ตารางที่ ๓.๑ แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนการพัฒนาสมรรถนะ	ทดลองโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะ	ก่อนการพัฒนาสมรรถนะ	ระยะติดตามผล ๑๕ วัน
E	O_1	X	O_2	O_3

นิยามเชิงปฏิบัติการ

พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หมายถึง พระสงฆ์ผู้มีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร มีความเจริญทางปัญญาและความเข้าใจในหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการ TIR (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นการนำองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาเป็นกระบวนการ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย หมายถึง กระบวนการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูน คุณลักษณะ ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย

คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง พระสงฆ์ผู้มีหลักธรรมกำกับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสังคมในการปรึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา และมีคุณสมบัติภายในที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาเป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง

ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ที่มีความรู้ และมีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลาย

ปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาการชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตใจมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้องเพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ

กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้ผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทางจิตใจเป็นผู้เข้ารับการปรึกษาด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาผสมผสานศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจ เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

๓.๒ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการทดลองโครงการกิจกรรม

โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย ในส่วนการศึกษาเชิงทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

๑. ประชากรผู้ให้ข้อมูลเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ พระสงฆ์จิตอาสาศิลานธรรมที่ผ่านการการฝึกอบรมโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ซึ่งเป็นโครงการของกลุ่มพระอาสาศิลานธรรมร่วมกับคณะปกครองสงฆ์กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี ๒๕๕๙ - ๒๕๖๑ จำนวน ๑๒๐ รูป

๒. กลุ่มทดลอง คือ ผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและสามารถเข้าร่วมตลอดทั้งโครงการ จำนวน ๑๘ รูป

การคัดเลือกกลุ่มทดลองในการทดลองมีขั้นตอนดังนี้

(๑) เป็นพระสงฆ์จิตอาสาที่ผ่านการการฝึกอบรมโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะ

(๒) เป็นผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกได้

(๓) เป็นผู้ที่สมัครใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล

(๔) เนื่องจากโครงการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม ๒๐ วัน พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการต้องสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้จนสิ้นสุดโครงการ

(๕) คัดเลือกพระสงฆ์ได้ครบถ้วนตามเกณฑ์ จำนวน ๑๘ รูป เพื่อให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑.๑ การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย

ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยซึ่งเป็นงานวิจัยในส่วนที่ ๑ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์กิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธในการการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยตามพระธรรมวินัยที่ได้วิเคราะห์องค์ประกอบ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสนทนากลุ่มดังนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษากระบวนการการเยียวยาใจและการปรึกษา ทั้งจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

(๒) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและทฤษฎีการปรึกษาแนวพุทธและตะวันตก และผู้วิจัยได้ศึกษาคู่มือการสร้างหลักสูตรเพื่อใช้ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรมและออกแบบโปรแกรมพัฒนาสรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

(๓) นำแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยที่แก้ไขตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิไปจัดสนทนากลุ่ม โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาแนวพุทธพุทธ ได้แก่ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ผศ.ดร., อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ.ดร., อาจารย์ผู้เชียวชาญมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ, ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ผศ.ดร.สาระ มุกดี และอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระครูปริยัติธรรมคุณ, ดร. รวมจำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน เพื่อสังเคราะห์โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะ

(๔) นำผลที่ได้จากการสนทนากลุ่มมาพัฒนาโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยต่อไป

๓.๓.๑.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในส่วนงานวิจัยเชิงทดลอง แบ่งเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยศึกษาจากวิธีการและหลักการเขียนคู่มือการจัดฝึกอบรมหลักสูตร In-house Training ที่สำนักฝึกอบรมเป็นเจ้าของโครงการ[๑] และออกแบบโครงการจากข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ ๒ การสร้างคู่มือการอบรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์เกี่ยวกับกระบวนการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูน คุณลักษณะ ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย ซึ่งผู้วิจัยได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับการปรึกษาแนวพุทธ เมื่อร่วมกันพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว

---

[๑] นางแอนนา ทรัพย์ภัย นักวิชาการศึกษาชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานบริการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://202.44.72.18/personel/home/images/article/anna2.pdf [๑ กันยายน ๒๕๕๙].

ตอนที่ ๓ การสร้างแบบประเมินเพื่อวัดคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง ได้แก่แบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาการบรรเทาทุกข์ทางใจในพระพุทธศาสนา และพุทธวิธีการปรึกษาจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

๒. ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและทฤษฎีการปรึกษาแนวพุทธและตะวันตก และผู้วิจัยได้ศึกษาคู่มือการสร้างหลักสูตรเพื่อใช้ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรม

๓. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบทดสอบและการประเมิน

๔. สร้างแบบสอบถามปลายเปิด ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ และนำผลการวิจัยมาสรุปเพื่อจัดหมวดหมู่ประกอบกับข้อมูลการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้น และใช้เป็นฐานคิดในการดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก

๕. สร้างแบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์จำนวน ๔๔ ข้อ ตามนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งแบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์นี้จะวัดสมรรถนะด้านต่างๆ ๔ ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ สมรรถนะด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง พระสงฆ์ผู้มีหลักธรรมกำกับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสังคมในการปรึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา และมีคุณสมบัติภายในที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาเป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง

องค์ประกอบที่ ๒ สมรรถนะด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ที่มีความรู้ และมีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

องค์ประกอบที่ ๓ สมรรถนะด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาการชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตใจมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้องเพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ

องค์ประกอบที่ ๔ สมรรถนะด้านกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้ผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทางจิตใจเป็นผู้เข้ารับการปรึกษา ด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาผสมผสานศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ทางใจ เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ พรรษา อายุ ระดับการศึกษาทางธรรม

ส่วนที่ ๒ องค์ประกอบของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ๔ องค์ประกอบ ข้อคำถามของแบบประเมินที่สร้างขึ้นจำนวน ๔๔ ข้อ

ตอนที่ ๑ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ เป็นการประเมินแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scaie) ให้เลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง จำนวน ๑๐ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

ข้อ	**คำถาม**	**ระดับการประเมิน**				
		๕	**๔**	**๓**	**๒**	**๑**
องค์ประกอบที่ ๑						
	คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ					
๑.	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้					
๒.	ฉันมีสติในการรับฟัง					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

ตารางที่ ๓.๒ แสดงเกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	คะแนนเชิงบวก	คะแนนเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง (มากที่สุด)	๕	๑
เห็นด้วย (มาก)	๔	๒
ไม่แน่ใจ (ปานกลาง)	๓	๓
ไม่เห็นด้วย (น้อย)	๒	๔
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (น้อยที่สุด)	๑	๕

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ สามารถแบ่งได้ตามแนวคิดของ Best ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการประเมินคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ
๑.๐๐ - ๑.๘๐	มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธน้อยที่สุด
๑.๘๑ - ๒.๖๐.	มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธน้อย
๒.๖๑ - ๓.๔๐	มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธปานกลาง
๓.๔๑ - ๔.๒๐	มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธมาก
๔.๒๑ - ๕.๐๐	มีระดับคุณลักษณะในการปรึกษาแนวพุทธมากที่สุด

ตอนที่ ๒ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ เป็นการประเมินแบบถูก - ผิด (true – false item) ให้เลือกตอบเพียงหนึ่งข้อ จำนวน ๑๐ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้าน ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ

ข้อ	คำถาม	ความเข้าใจ	
		ถูก	ผิด
	ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ		
๑.	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์		
๒.	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที		

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ
ตอบคำถามถูกต้องตามคำเฉลยได้ ๑ คะแนน ข้อคำถามที่ถูกต้องประกอบด้วยข้อ
ตอบคำถามถูกไม่ต้องตามคำเฉลยได้ ๐ คะแนน ข้อคำถามที่ถูกต้องประกอบด้วยข้อ

ตอนที่ ๓ ข้อคำถามด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ เป็นแบบสอบถามที่กำหนดสถานการณ์และให้เขียนตอบ จำนวน ๑๒ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

๑. สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก

CL : น้องผมเขาเอาผลสอบมาให้แม่ดูครับหลวงพี่ แม่เป็นปลื้มมาก เขาไม่เคยได้ต่ำกว่า ๒.๕ แล้วแม่ก็หันมาจัดการกับผม ว่าทำไมไม่เอาน้องเป็นตัวอย่างบ้าง

CO:.....

.....

๒. สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง

CL : วันนี้โยมต้องให้คีโมเป็นวันสุดท้ายแล้ว รู้สึกแย่จริงๆ มันจะหายไหมนี่พระอาจารย์

CO:.....

.....

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ
ใช้สูตรค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างผู้ตรวจ ๒ คน (Rater Agreement Indexes (RAI)) เป็นการวิเคราะห์คู่ขนานที่คำนวณจากผู้เชียวชาญผู้ตรวจ ๒ ท่าน
ตอบคำถามถูกต้องตามความเห็นผู้เชี่ยวชาญได้ ๑ คะแนน
ตอบคำถามถูกไม่ต้องตามความเห็นผู้เชี่ยวชาญคำเฉลยได้ ๐ คะแนน

ตอนที่ ๔ ข้อคำถามด้านกระบวนการในการปรึกษาแนวพุทธ เป็นแบบสอบถามที่เลือกขั้นตอนการปรึกษาแนวพุทธที่ท่านเห็นว่าเหมาะกับสถานการณ์ที่สุด ๑ คำตอบ จำนวน ๑๒ ข้อ

ตัวอย่างแบบประเมินด้านกระบวนการในการปรึกษาแนวพุทธ

๑. “วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม”

ขั้นตอนที่.....

๒ “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง”

ขั้นตอนที่.....

๓. “รบกวนโยมลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณโยมกับโยมแม่ให้อาตมาฟังหน่อยว่าเป็นมาอย่างไร”

ขั้นตอนที่.....

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินด้านด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ

ตอบคำถามถูกต้องตามคำเฉลยได้ ๑ คะแนน

ตอบคำถามถูกไม่ต้องตามคำเฉลยได้ ๐ คะแนน

การแปลผลคะแนน

๐.๗๖ – ๑.๐๐ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการปรึกษามาก

๐.๕๑ – ๐.๗๕ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการปรึกษาพอสมควร

๐.๒๖ – ๐.๕๐ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการปรึกษาน้อย

๐.๐๐ – ๐.๒๕ คะแนน มีความรู้เกี่ยวกับการปรึกษาน้อยมาก

๓.๓.๒ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลองโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยชุดนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยการดำเนินการตรวจคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ดังนี้

๑. การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสังเคราะห์เป็นโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ จากหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมเข้าเป็นองค์ประกอบหลังจากสร้างแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์เสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่ได้ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของการวิจัย ในบริบทขอโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ แล้วนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เชียวชาญมาปรับปรุงแก้ไขแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ต่อไป

๒) การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่ได้จากการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญเป็นฐานในการสร้างแบบประเมินโครงการเพื่อวัดคุณลักษณะความรู้ ทักษะ และกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ หลังจากสร้างเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำแบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่ได้ไปไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ ๕ รูป/คน พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ด้แก่ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร., อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ.ดร., อาจารย์ผู้เชียวชาญ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ, ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและอดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย, ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ผศ.ดร.สาระ มุกดี เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบสัมภาษณ์ที่สร้างกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของการวิจัยและเหมาะสมกับในบริบทของสังคมไทย หาค่าความสอดคล้องระหว่างแบบสอบถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Index of item objective congruence : IOC) ตั้งแต่ ๐.๕๐ – ๑.๐๐ ผู้เชียวชาญได้เสนอแนะปรับปรุงข้อความบางข้อความ และผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ วิธี คือ ๑) ข้อมูลปฐมภูมิโดยการทบทวนหลักธรรมเกี่ยวกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์อื่นๆที่ปรากฏและการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการพระสงฆ์ที่เข้าร่วมสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ของกลุ่มพระอาสาคิลานธรรม ๒) ข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากผลงานวิจัยของผู้ที่เคยนำกระบวนการทางจิตวิทยาไปทดลองใช้มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยนี้

๓.๔.๑ การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์

๑. ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ ประเภทการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) โดยผู้วิจัยจะพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ การถามซ้ำ หรือให้ยกตัวอย่างโดยอาศัยแนวคำถามที่สร้างขึ้นและใช้คำถามย่อยเพื่อเจาะลึกข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนอย่างลึกซึ้ง และครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้ระยะเวลาในการให้สัมภาษณ์ขึ้นอยู่กับผู้ให้ข้อมูล

๒. การบันทึกภาคสนาม เพื่อสังเกตและฟังสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจดบันทึกสรุปสั้นๆ เฉพาะประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อออกมาจากการเก็บ

รวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และบันทึกการสื่อสารที่ได้จากการสังเกต เช่น การแสดงกิริยาท่าทาง สีหน้า ลักษณะคำพูด หรือน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูลตามความเป็นจริงโดยไม่ตีความ นอกจากนั้นยังต้องบันทึกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล

๓. ผู้วิจัยได้ขออนุญาตทำการบันทึกเทปเสียงสนทนาการตอบคำถามในการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยก่อนการบันทึกเทป เมื่อได้รับความยินยอมแล้ว จึงทำการบันทึกโดยชี้แจงว่าเทปดังกล่าวจะมีการทำลายเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล

๔. การถอดข้อความจากเทป เพื่อบันทึกให้เป็นระเบียบทุกวันหลังการสัมภาษณ์ โดยถอดข้อความเป็นคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค เพื่อบันทึกเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ ตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจนครบถ้วน พร้อมทั้งคำถามเพิ่มเติมเพื่ออาจจะนำไปสัมภาษณ์ครั้งต่อไป และเป็นแนวทางจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งต่อๆ ไป

๕. การยุติการเก็บข้อมูล เป็นช่วงที่ผู้วิจัยถอนตัวจากสนามการศึกษา (leaves the field) เมื่อพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้มีความละเอียดลุ่มลึก ครอบคลุมประเด็นปัญหาการวิจัยแล้ว ก็สามารถยุติการเก็บข้อมูล สิ่งที่พึงระวัง คือ ข้อมูลที่ได้อาจมีปริมาณมากแต่ไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ ตอบต่อปัญหาวิจัยได้ทั้งหมด ผู้วิจัยจึงต้องตรวจสอบอย่างถี่ถ้วนว่าเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และมีประโยชน์ต่อการตอบปัญหาการวิจัย

๓.๔.๒ การรวบรวมข้อมูลจากแบบประเมินการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์

๑. ก่อนการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ผู้วิจัยได้ให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาทำแบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์จำนวน ๑๘ ชุดและได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด

๒. หลังการทดลองโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ผู้วิจัยได้ให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาทำแบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์จำนวน ๑๘ ชุดและได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด

๓. หลังการฝึกภาคปฏิบัติสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ผู้วิจัยได้ให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาทำแบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์จำนวน ๑๘ ชุดและได้รับประเมินกลับมาทั้งหมด

๓.๕ การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยในส่วนสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ได้ดำเนินการ ดังนี้

๑) ขั้นเตรียมการ

๑. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย โดยนำหนังสือขอความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอเก็บข้อมูลในการวิจัย

๒. จัดเตรียมแผนดำเนินการโครงการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ โดยกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรมตามคู่มือหลักสูตรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

๓. ในการดำเนินการ ผู้วิจัยได้เชิญวิทยากรกลุ่มพระอาสาคิลานธรรม มาเป็นพระอาจารย์วิทยากรในการฝึกภาคปฏิบัติ

๔. ผู้วิจัยนำเสนองานวิจัยผ่านคณะกรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ขั้นทดลอง

๑. ผู้วิจัยพบพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการฝึกปฏิบัติรูปแบบและกระบวนการ เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ และประโยชน์ทางการศึกษา และขอความร่วมมือในการทำแบบประเมินโครงการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

๒ ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยและระยะเวลาในการดำเนินการให้แก่พระสงฆ์ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เพื่อดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการปฏิบัติงานวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้พระสงฆ์ที่สมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

๓) ผู้วิจัยได้เลือกสถานที่ ที่สัปปายะและมีความเหมาะสมต่อการดำเนินกิจกรรมในทุกระยะ

การคัดเลือกสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติ

๓.๑ คัดเลือกสถานที่ฝึกปฏิบัติที่ดำเนินกิจการสอดคล้องกับโครงการกิจกรรมและมีความพร้อม เข้าใจและสนับสนุนจุดมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ

๓.๒ มีความปลอดภัยของสถานที่ตั้ง สภาวะการทำงาน และการเดินทาง

๓.๓ สามารถจัดบุคลากรฝ่ายสถานที่ฝึกปฏิบัติเพื่อดูแลการฝึกปฏิบัติ

๓.๔ มี Case ที่มีความยากง่ายเหมาะสมกับเวลาฝึกและความรู้ของพระจิตอาสา

๓.๕ ยินดีรับพระจิตอาสาฝึกปฏิบัติ

ทั้งนี้ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุชลประทาน มีความสนใจต่อกิจกรรมของกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมและอนุญาตให้กลุ่มพระอาสาคิลานธรรมเข้าร่วมดำเนินกิจกรรม

๔) ดำเนินการทดลองตามแบบแผน พระอาสาจะมีการจัดบันทึกทุกครั้งในการฝึกกิจกรรมฝึกภาคปฏิบัติภาค หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยจะรวบรวมผลการดำเนินกิจกรรมทั้งหมดมาสังเคราะห์และสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ต่อไป

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่าข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมานั้นมีความถูกต้องเพราะการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเน้นการใช้อัตวิสัย ผู้วิจัยนำเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Content Analysis) โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตก จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมาสังเคราะห์ วิเคราะห์ในเชิงพรรณนา และจำแนก

และจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy) นำข้อมูลที่ได้นำมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ออกให้เป็นระบบ และวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

สำหรับการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) โดยแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) (๒) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) และ (๓) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation)

๓.๕.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน และตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ตลอดจนจำนวนของแบบประเมินทั้งก่อน-หลังสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์

๓.๕.๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)[๒] จากสูตร ดังนี้

สูตรคือ $$\alpha = \frac{k}{k-1}\left\{1-\frac{\sum s_i^2}{s_t^2}\right\}$$

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของเครื่องมือวัด

k แทน จำนวนข้อแบบสอบถาม

$\sum s_i^2$ แทน ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ

s_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวม

การคำนวณหาค่าความสอดคล้องดัชนีระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index = IOC) โดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญว่า เหมาะสม (+ ๑) ไม่เหมาะสม (- ๑) และไม่แน่ใจ (๐) ซึ่งมีสูตรดังนี้

สูตร $$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ IOC = แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

$\sum R$ = แทน ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N = แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

---

[๒] ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์, **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**, (บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖๑.

๓.๕.๕ สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาเป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา ได้แก่

๑) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean)[๓]

$$\overline{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ X แทน คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง

$\overline{X}$ แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๒) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)[๔] ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลต่างๆ ซึ่งใช้คู่กับค่าเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายของคะแนนแต่ละครั้งซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{n(\sum fx^2) - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum fx^2$ หมายถึง ผลรวมกำลังสอง

$(\sum x)^2$ หมายถึง ผลรวมของข้อมูล

n หมายถึง จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างการทดลอง

๓.๕.๖ สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน (Inferential analysis statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน เป็นสถิติที่ใช้ผลที่ศึกษาได้จากกลุ่มทดลอง สำหรับการวิเคราะห์โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระหว่างการวัดก่อน-หลัง และระยะติดตามผล ๑๕ วัน ด้านคุณลักษณะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา และด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาโดยการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ(One-way repeated measure ANOVA) และการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่าง t-test แบบ Dependent Samples t-test โดยมีสูตรการคำนวณดังนี้

---

[๓] พวงรัตน์ ทวีรัตน์, **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์,** (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

[๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๘.

สูตร One-way repeated measure ANOVA

$$F = \frac{MS_{Tr}}{MS_{E}} \text{ ; df = k-1,(k-1)(n-1)}$$

เมื่อ MSTr แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของสิ่งทดลอง

MSE แทน คาเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของความคลาดเคลื่อน

df แทน ระดับชั้นความอิสระ (Degree of freedom)

k แทน จำนวนกลุ่ม

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่างการทดลอง

สูตร Dependent Samples t-test[๕]

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N\sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

เมื่อ t หมายถึง ค่า Dependent Samples test

n หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง (คู่)

$\sum D$ หมายถึง ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum D^2$ หมายถึง ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างยกกำลังสอง

$(\sum D)^2$ หมายถึง ผลรวมของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดยกกำลังสอง

[๕] ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๓๘, หน้า ๘๔.

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยเรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา องค์ประกอบสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เพื่อศึกษาเสนอโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้แบ่งเป็น ๖ ตอน เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง และใช้วิธีการทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ประการที่สามของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

๔.๑. องค์ประกอบสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๔.๒ การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๔.๓ ผลการวิเคราะห์การใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปกลุ่มทดลอง

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

ตอนที่ ๖ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ตอนที่ ๗ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

๔.๑. องค์ประกอบสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจจ์ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานัปการ เพื่อแสดงให้มนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็ เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

บทบาทกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมพยายามแสวงหากระบวนการอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมร่วมสมัย ที่นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นแล้ว ยังช่วยขัดเกลาจิตใจตัวเองและตระหนักถึงคุณค่าของพุทธธรรม บทบาทการเป็นจิตอาสาเยียวยาใจผู้ป่วยและญาติของนับเป็นการช่วยเปิดพื้นที่ใหม่ๆ ให้กับคณะสงฆ์ในการเข้ามาช่วยเหลือสังคม และนับวันจะมีความสำคัญมากขึ้นในสังคมไทยที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มตัว การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี รวมถึงการปรับปรุง เพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ ตลอดจนลักษณะที่ดี ซึ่งเกิดจากความพยายามของตนเองเพื่อให้ตนเองใน “อุดมคติ” ปรากฏเป็นตนเองที่แท้จริง ซึ่งการพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระ รวมถึงเป็นแบบอย่างและช่วยเหลือผู้คนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เป็นแนวทางการใช้ชีวิตตามอุดมคติของพระสงฆ์มาแต่พุทธกาล แต่สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงส่งผลให้บทบาทพระสงฆ์เกิดการปรับเปลี่ยนไปด้วย พระสงฆ์ไทยในอดีตที่เคยเป็นหลักในด้านจิตใจและเป็นศูนย์รวมของศิลปวิทยาการทางสังคมไทยแต่เมื่อวิทยาการสมัยใหม่จากประเทศทางตะวันตกเข้ามาแทนที่ความรู้แบบเดิมเมื่อร้อยกว่าปีก่อนสถาบันสงฆ์ไม่สามารถปรับตัวได้จึงทำให้ค่อยๆ สูญเสียบทบาทดังกล่าวไปจนเหลือเพียงพิธีกรรมทางศาสนาในวัด บทบาทของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล การแสดงธรรมหรือการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สงเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่ทำประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้เช่นกัน

การพัฒนาสมรรถนะพระสงฆ์ในฐานะผู้ให้การปรึกษา ซึ่งพระสงฆ์เป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษามีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔

เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษา การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวัง น้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด ดังนั้นการพัฒนาสมรรถนะเป็นกระบวนการที่จะเสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงให้ผู้ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ ซึ่งสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา องค์ประกอบที่ ๒ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ องค์ประกอบที่ ๓ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ องค์ประกอบที่ ๔ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๑ พัฒนาสมรรถนะด้านคุณลักษณะ

การเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อพระอาสาเป็นอย่างมากในการความความแตกต่างให้กับมิติการเยียวยาจิตใจ ซึ่งการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญาแต่เน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง หากพิจารณาโดยละเอียดจะพบว่าพระองค์ไม่ได้ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงบอกให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย หรือการชี้แจงถึงความจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตายนั้นเป็นกฎของธรรมชาติ มิใช่ยาที่ทำให้นางกีสาโคตมีหายโศกเศร้าได้ แต่เป็นความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์โดยมีอริสัจ ๔ อยู่เบื้องหลัง และมีการสื่อสารสนทนาด้วยวิธีการที่โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร สปุริสธรรม ๗ และมีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ คุณลักษณะพระสงฆ์ที่สามารถเยียวยาบรรเทาทุกข์จิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตาเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตาม

เวลาอันควร จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์ การควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองได้ โดยที่สามารถเลือกพฤติกรรม เป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้นถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยการพัฒนาการนำเอาเทคนิคต่างๆ มาใช้ได้หลายประการ เช่นการควบคุมสิ่งเร้าไม่ให้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม การสังเกตตนเองในพฤติกรรที่แสดงออกต่างๆ และหมั่นยับยั้ง และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่อง พฤติกรรมที่ถูกต้อง และการพัฒนาความรับผิดชอบให้มากขึ้นหรือในระดับที่สูงขึ้น

องค์ประกอบที่ ๒ พัฒนาสมรรถนะด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ การปรึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจหรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจแนวทางการเยี่ยวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก การนำหลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงานปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

องค์ประกอบที่ ๓ พัฒนาสมรรถนะด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ การเสวนาการปรึกษาแนวพุทธโดยพระจิตอาสาคิลานธรรม แพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ จากการลงพื้นที่ปฏิบัติการปรึกษาแนวพุทธของพระสงฆ์ในโรงพยาบาล สะท้อนพัฒนาการการปรึกษา ประโยชน์และการฝึกทักษะการปรึกษาให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา

สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญญา เยี่ยวยาความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา โดยทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เช่น การซักถาม สอบค้น (สวนะและปริปุจฉา) “บุคคลผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา เป็นอย่างไร คือ บุคคล บางคนในศาสนานี้ เป็นผู้ไต่สวนในเรื่อง ในเรื่องที่ควรรู้ในลักษณะ ในเหตุในฐานะ และอฐานะ(ความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้) ญาณของเขาย่อมแจ่มแจ้งเพราะอาศัย การไต่สวน บุคคลนี้ชื่อว่าผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา การสนทนา (ธรรมสากัจฉา) การปรึกษาแบบสนทนานี้พบว่าเป็น วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยที่สุดหรือไม่น้อยไปกว่าวิธีอื่นใด ทรงใช้การสอนแบบนี้ กับบุคคลที่มาเข้าเฝ้าหรือมาพบ ซึ่งการพบพระองค์นั้น บางครั้งยังไม่ได้มีความเลื่อมใสในพระศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักธรรมมาก่อนเลย พระองค์จะใช้การ สนทนาในลักษณะที่พระองค์เป็นฝ่ายที่ถามขึ้นก่อน เพื่อนาการสนทนาเข้าสู่ความ เข้าใจธรรมแล้วเกิดความศรัทธาตามมาในที่สุด การฟังอย่างลึกซึ้ง (สุสสูสัง ลภเต ปัญญัง) การฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ใจฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ปราศจากอคติ ไม่ถูกเคลือบคลุมด้วย ภาพเก่าในอดีต หรือความคิดที่สรุปล่วงหน้า รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้เท่าทัน ปฏิกิริยาภายในใจของเรา เพื่อที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ไม่มุ่งเอาชนะ คะคานกัน แต่ปรารถนาที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจผู้อื่น

องค์ประกอบที่ ๔ พัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ การที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้นำมาปรึกษา มีสภาวะจิตใจที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ้อนทับอยู่ในกระแสของกัลยาณมิตร และเป็นภาวะจิตใจของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค ปฏิบัติงานการปรึกษา ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ในกระบวนการนี้มุมมองเชิงจิตวิทยาทำให้มองเห็นทัศนะให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้นและการตัดสินใจโดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพ เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

กระบวนการปรึกษาแนวพุทธเป็นการพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฏฐิ เพื่อเพาะบ่มความผาสุก ที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแยบคาย เดินตามสายสัมมาสติและทิฏฐิมุ่งปหาน การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหา ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของตนเองการทำให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ โลกชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้นจริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรม ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริงในปมประเด็นปัญหานั้นๆ และการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความ ทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้คลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่ โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

๔.๒ สร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติตามพระธรรมวินัย ซึ่งการออกแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ มีรูปแบบซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการปรึกษา มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด และแนวคิดกระบวนการเยี่ยวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการปรึกษาแนวพุทธเป็นการปรึกษาและเอื้อเฟื้อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาจากพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา องค์ประกอบที่ ๒ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ องค์ประกอบที่ ๓ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ องค์ประกอบที่ ๔ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเป็นกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้ทักษะ และความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย ซึ่งพระสงฆ์เป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อันเป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

การสร้างโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะ ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (Theories of Learning) เป็นแนวทางในดังนี้

ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้และสามารถจะสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียนที่เป็นอิสระหลายอย่างและแรงเสริม (reinforcement) ช่วยทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ซึ่งสกินเนอร์ (B.F. Skinner) ชาวอเมริกันผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ (Operant Conditioning) นำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป (Programmed Instruction) และเครื่องช่วยสอน (Teaching Machine) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติเองได้รับการเสริมแรงทันที โดยรู้ผลของการเรียนและสามารถปรับการเรียนให้เร็วหรือช้าได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งโปรแกรมการเรียนการสอนรายบุคคลจะอิงกับทฤษฎีนี้มาก

ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theories) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าทุกคนมีธรรมชาติภายในที่ใฝ่ใจใคร่รู้ใคร่เรียน และถือว่าการเรียนรู้เป็นผลของการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ Bruner นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอวิธีสอน

โดยการค้นพบ (Discovery Approach) โดยยึดหลักว่าผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจภายใน (self-motivation) โครงสร้างของบทเรียน (structure) ต้องจัดให้เหมาะสม และการจัดลำดับความยากง่าย (sequence) ต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียน

ทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เน้นถึงความสำคัญของปัจเจกบุคคล (individuality) และความสำคัญของการพัฒนาการอย่างเต็มที่ตามสมรรถนะของแต่ละบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาที่สำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow), โรเจอร์ (Rogers), โคมส์ (Combs) โดยวิธีการสอนจะเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยเท่ากับหรือยิ่งกว่าการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย บรรยากาศในห้องเรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนมีความสำคัญมาก รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสนุกสนานในการเรียน ซึ่งเป็นแรงเสริมภายในที่จะทำให้ผู้เรียนใฝ่หาความรู้ไปตลอดชีวิต

จากแนวคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าวที่เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต่างมีจุดเน้นที่เกี่ยวกับการออกแบบ และการใช้สื่อการสอนโดยเน้นสิ่งสำคัญดังนี้

๑) การจูงใจ (motivation) และอารมณ์ (emotion) ถ้าผู้มีความต้องการความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนรู้บรรลุความสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสนใจโดยการเสนอสื่อการเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายน่าสนใจสำหรับผู้เรียน เนื่องจากการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

๒) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individ differences) ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีอัตราการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ๔ ประการ คือด้านบุคลิกภาพ เช่นผู้เรียนที่มั่นใจในตนเองน้อยและมีความวิตกกังวลในข้อทดสอบ จะเรียนด้วยบทเรียนโปรแกรมได้ดีเป็นต้น ด้านความอยากรู้อยากเห็น ด้านความรู้ความสามารถและด้านการจัดลำดับขั้นการเรียนรู้ ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย

๓) จุดประสงค์การเรียนรู้ (learning objectives) ในการจัดการเรียนด้วยการใช้สื่อควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อผู้เรียนได้ทราบจุดประสงค์ในการเรียนก็จะทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้มากกว่าไม่ทราบ นอกจากนี้ จุดประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อการเรียนการสอน

๔) การจัดเนื้อหา (organization of content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล

๕) การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (prelearning preparation) บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาหนึ่งๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อนเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการสร้างชุดการสอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

๖) การมีส่วนร่วม (participation) และการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (practice and Repetition) การเรียนรู้จะเกิดผลอย่างรวดเร็วและคงทน ถ้าหากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทั้งทางสติปัญญาและทางกาย และควรจัดให้มีเวลายาวกว่าการฟังหรือการดู นอกจากนี้บุคคลจะ

เกิดการเรียนรู้ในเรื่องความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนของการเรียนรู้

๗) การให้ผลย้อนกลับโดยทันที (feedback) และการเสริมแรง (reinforcement) การ เรียนรู้จะเพิ่มมากขึ้น หากนักเรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจด้วย อนึ่งเมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางเสริมแรงแก่ผู้เรียน

๘) การนำไปประยุกต์ใช้ (application) ผลที่พึงปรารถนาของการเรียนก็คือการเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้ คือสามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่

การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้หรือโปรแกรมการอบรมที่ดีนั้น จะต้องสอดคล้องกับความต้องการ ความถนัดและความสนใจมีเนื้อหาสาระเป็นขั้นตอนย่อยๆ จากง่ายไปหายาก สื่อในโปรแกรมจะต้องช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียน และเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อใจ ในโปรแกรมจะต้องมีการประเมินผลการเรียนรู้เพื่อช่วยให้ได้ทราบความก้าวหน้าของตน ทำให้เกิดปฏิเวธคือผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย โดยการสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระสงฆ์ในการเยียวยาผู้ป่วย ด้วยทักษะและกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา

การออกแบบโครงการฝึกอบรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมีรูปแบบกระบวนการการเยียวยาใจเชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม แบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

ชื่อกิจกรรม หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน

วัตถุประสงค์ ๑. สร้างแรงบันดาลใจ จากพระจริยาวัตรที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติต่อพระสาวกในครั้งพุทธกาล

๒. ให้ทราบถึงบทบาทอันเกื้อกูลและเอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ ในการดูแลมิติทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย ญาติ และสังคม

๓. สามารถนำพระวินัยและหลักธรรมมาควบคุมคุณลักษณะพระสงฆ์ในฐานะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ

แนวคิดที่สำคัญ (key concepts)

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าหรือแนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ

ในบริบททางสังคมไทยให้ความสำคัญพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางความคิดและจิตวิญญาณ โดยเฉพาะหลักการการบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตที่กำลังประสบความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

กระตุ้นคุณลักษณะภายในของพระสงฆ์ที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา ให้เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง และช่วยสังคมดำรงอยู่ในสันติสุข การเสริมสร้างคุณลักษณะของพระสงฆ์ให้มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาตนไปสู่คุณงามความดี ความงอกงามในจิตใจ อีกทั้งยังสามารถปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องและเป็นการพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสังคม ศีลเปรียญเสมือนคุณธรรม จริยธรรมของพระสงฆ์มีนอกจากทำให้งามในเบื้องต้นแล้ว ยังทำให้พระสงฆ์ได้รู้จักสภาวะจิตใจตนเอง ซึ่งจะสามารถชี้นำตนเองในทางที่เหมาะสม และสามารถควบคุมตนเองได้ตามพระธรรมวินัย นอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่น้อมนำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานหมายว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ

เวลา ๓ ชั่วโมง

รายละเอียด

พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ค่อยๆได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวลน่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

คุณลักษณะพระสงฆ์ที่สามารถเยียวยาบรรเทาทุกข์จิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทนไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร นอกจากเป็นเครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์ การที่พระสงฆ์สามารถควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองได้โดยที่สามารถเลือกพฤติกรรม เป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้น

ถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยการพัฒนาการนำเอาเทคนิคต่างๆ มาใช้ได้หลายประการ เช่นการควบคุมสิ่งเร้าไม่ให้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม การสังเกตตนเองในพฤติกรรที่แสดงออกต่างๆ และหมั่นยับยั้ง และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่อง พฤติกรรมที่ถูกต้อง และการพัฒนาความรับผิดชอบให้มากขึ้นหรือในระดับที่สูงขึ้น

พระพุทธศาสนานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะอริยวัฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ คือการช่วยขวนขวายทำกิจกรรมที่ถูกที่ควรนอกจากจะเป็นบุญแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์

ลักษณะของกิจกรรม – บรรยาย

ผู้ดำเนินกิจกรรม พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ, พระครูเมธังกร (ปณต คุณวุฑฺโฒ)

ส่วนที่ ๒ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ

ชื่อกิจกรรม วิถีแห่งการบรรเทาทุกข์ทางใจ

วัตถุประสงค์ ๑. ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง

๒. พิจารณาองค์ประกอบหลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษา

๓. ชวนให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการฝึกฝน ทักษะกระบวนการปรึกษา

แนวคิดที่สำคัญ (key concepts)

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานัปการ เพื่อแสดงให้มนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลา

หรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ

พระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ค่อยๆได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพนุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก

การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญา แต่เน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้าโศกในปัจจุบัน ในวิถีชีวิตของผู้คนแม้นผู้ป่วยก็ดี ไม่ป่วยก็ดี แวดล้อมไปด้วยสังคมแห่งพุทธศาสนาจะสัมผัสได้ถึงความเชื่อ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อหรือศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาในระยะแรกและทั้งยังเป็นหลักความเชื่อพื้นฐาน ก้าวแรกที่สำคัญในการนำเข้าสู่การประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางศาสนาและพระพุทธองค์ทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

เวลา ๓ ชั่วโมง
ลักษณะของกิจกรรม บรรยาย, กิจกรรมกลุ่มย่อย
ผู้ดำเนินกิจกรรม พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ, พระครูเมธังกร (ปณต คุณวุฑโฒ)
รายละเอียด

การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้จะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาถึงผู้ฟังหรือผู้ที่พระองค์ทรงสนทนาด้วยเป็นหลัก และมีองค์ประกอบอื่นๆ ร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ อาจจะต้องค่อยๆ ปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในเทศนา หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ ร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึง

ขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาษิต พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญวาจาที่ไม่จริง วาจาที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแยบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็สู้คำพูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ ทำให้จิตใจของผู้สดับสงบไม่ได้ ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็สู้คำพูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้ เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”

การปรึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก

จากกรณีศึกษาจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง (๑) เลือกกาลในการสอน เช่น นางกีสาโคตมี เมื่อกำลังอยู่ในห้วงทุกข์ พระพุทธเจ้าก็จะไม่บอกความจริงในทันที แต่ให้เวลานางเรียนรู้จากการไปทำกิจกรรมบางอย่าง (๒) ทรงรู้จักบุคคลที่สอน เช่น กรณีนางวิสาขาซึ่งสามารถตรัสให้คิดได้ด้วยตนเอง และ กรณีนางปฏาจารา ซึ่งทรงรู้โดยข่ายพระญาณว่าพระองค์เป็นผู้เดียวที่ช่วยให้นางพ้นทุกข์ได้ (๓) มีวิธีการปรึกษาที่แสดงให้เห็นสัจธรรมด้วยการแสดงให้เห็นจากการปฏิบัติ

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลายด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับและพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็

นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต (โสรีข์ โพธิแก้ว, ๒๕๔๗: ๔๕-๔๙) ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา (พุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔: ๑๕๐-๑๕๓) สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

พระพุทธองค์ในบทบาทผู้ให้การปรึกษา สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้กล่าวถึง พระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นผู้ “ตรัสรู้” คือรู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง โดยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวดและมีน้ำพระทัยเด็ดเดี่ยวไม่ท้อถอยจึงจะประสบความสำเร็จ การที่มนุษย์คนหนึ่งมีความ พากเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดี จนประสบผลแห่งความเพียร แล้วสั่งสอนชาวโลกตาม ความจริงที่ค้นพบคือพ้นทุกข์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเป็นตัวอย่างแห่งบุคคล ผู้ก่อสร้างตนด้วยความเข้มแข็งอดทน กล้าเสียสละเพื่ออุดมคติที่สูงส่ง เป็นเหตุจูงใจให้ทุกคนไม่ทอดอาลัยปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม แต่เป็นตัวอย่างที่คนอื่นๆ อาจปฏิบัติตามได้เพราะพระองค์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อมนุษย์ในทุกระดับชั้น ทรงเป็น “อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ” แปลว่า สารถี ผู้ฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่าและในตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ๆ ไม่ใช่เป็นครูผู้สอน อย่างเดียวแต่เป็นนักจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้คนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย

การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าความทุกข์ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน

ประทีป พืชทองหลาง พบว่าจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการปรึกษาของพระพุทธองค์ คือ

(๑) สกัดปัญหา การปรึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์

(๒) เยียวยาคนทุกข์ การเยียวยาคนที่มีปัญหาโรคทุกข์ พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเองสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม

(๓) เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

กระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์มีปัญหา คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีความเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว

ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกายหรืออาจมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่เบื้องหน้า คือ ความตายและความพลัดพรากจากของรักอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขึ้นมาอย่างรุนแรง อย่างไม่เคยประสบมาก่อนด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยกว่าการรักษาทางร่างกาย เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่สภาพจิตใจยังมีโอกาสกลับมาดีขึ้นไม่ทุรนทุราย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลปิตาอุบาสกว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย” ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตายแต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญาณได้ ฉะนั้น ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายและอาจใช้ให้เป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้หากเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาตามโอกาสอันเหมาะสม

กิจกรรม เปิดใจละปล่อยวาง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้พระสงฆ์สังเกตสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ของตนเองด้วยการทบทวนตนเองในรูปแบบการปรึกษา

แนวคิดที่สำคัญ (key concepts)

ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชชา ตัณหา อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชชาตัณหา อุปาทาน ดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชชาสว่างแจ้งขึ้นมองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต (โสรีช์ โพธิแก้ว, ๒๕๔๗: ๔๕-๔๙) ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา (พุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔: ๑๕๐-๑๕๓) สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิดท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

เวลา ๓ ชั่วโมง
ลักษณะของกิจกรรม บรรยาย, กิจกรรมกลุ่มย่อย
ผู้ดำเนินกิจกรรม พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ, พระครูเมธังกร (ปณต คุณวุฑฺโฒ)

รายละเอียด โสรีช์ โพธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้นคำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา(ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความถึง นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

ทฤษฎีการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วย ลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรมและสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล ทราวเวอร์ แคสซีและดรายเดน (Trower, Casey, & Dryden,๒๐๐๖) ได้กล่าวถึงการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่างๆเช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะ ซึมเศร้า การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมโดยได้เสนอจำนวนครั้งของ การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมไว้ เพียง ๖-๑๐ ครั้งความถี่สัปดาห์ละ ๑ ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการ ให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ ๕๐-๖๐ นาทีโดยต้อง มีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจาก การคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการ ในการปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้ การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้การทดลองทำกิจกรรม มีการ ทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการปรึกษา แต่ละครั้ง เพื่อปรับการปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น

ในการปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความรู้จักกันและรู้จักการปรึกษาแบบการปรับความคิดและพฤติกรรม ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์และประเมินความคิด การสอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมการค้นหาความคิดอัตโนมัติการประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าวการปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะท้ายของการปรึกษาก็จะเป็นการ มอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในการบำบัดจะมุ่งเน้นเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการ

บำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการที่บุคคลนั้น มีความคิดต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคล เป็นความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นผลมาจากโครงสร้างทางความคิด (schemas) ของบุคคลนั้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถใช้บำบัดโรคทางจิตเวชได้หลายโรค นอกจากภาวะซึมเศร้า เช่น วิตกกังวล กลัว เป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างและระยะเวลาในการบำบัดที่ชัดเจน (time-limited) เป็นการบำบัดที่ผู้บำบัดเป็นฝ่ายมีบทบาท (active) และชี้แนวทาง (directive) การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นในปัญหาที่กำลังเผชิญของผู้รับการบำบัด และวิธีการแก้ไขปัญหาซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า การบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการบำบัดระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด โดยผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจและยอมรับในการที่จะร่วมกันในการแก้ไขปัญหา เป็นการบำบัดที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดอัตโนมัติในทางลบและโครงสร้างทางความคิดของตนเองในลักษณะของการตั้งสมมติฐานและพิสูจน์ว่า เป็นไปตามสมมติฐานนั้นหรือไม่

บุคคลมีแนวโน้มโดยกำเนิดที่จะเจริญงอกงามและประจักษ์ในตน แต่จากการเรียนรู้แบบแผนที่พ่ายแพ้แก่ตนเองทำให้เราหยุดยั้งที่จะไปสู่ความเจริญงอกงาม เราได้แบบอย่างที่ไม่เหมาะสม การคิดที่ไร้เหตุผลหรือได้รับการเสริมแรงให้มีความคิดจะทำให้เกิดการบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ หมายถึงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

๒) ทฤษฎีการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะเน้นแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษา จากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างถูกต้อง ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึก และความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์สมีอยู่ ๖ สภาพการณ์ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพดังนี้

(๑) บุคคลสองคนมีการติดต่อกันทางจิตวิทยา การติดต่อกันทางจิตใจโดยมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

(๒) ผู้รับการปรึกษาอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการปรึกษามากขึ้น

(๓) นักจิตบำบัดมีความสอดคล้องและความจริงใจในสัมพันธภาพการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

(๔) นักจิตบำบัดช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ของการยอมรับนับถือในทางบวก หมายถึง เห็นด้วยกับเขาในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

(๕) นักจิตบำบัดมีประสบการณ์ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเรา ตามกรอบแห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

(๖) การสื่อสารถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนะให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

เทคนิคการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา

(๑) การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ

(๒) การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน

(๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

(๔) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)

(๕) การสนับสนุน (Supportive)

ผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎี Client–Centered จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจ ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และ

ผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้ เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

ส่วนที่ ๓ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ชื่อกิจกรรม เสวนาการปรึกษาและบรรเทาทุกข์ทางใจ

วัตถุประสงค์ ๑. แบ่งปันประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธ

๒. อธิบายลักษณะปัญหา กระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยผู้ป่วยให้สามารถดับทุกข์ของตนเอง

๓. ศึกษาทักษะที่สำคัญของการปรึกษาแนวพุทธ จากงานวิจัยของ วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

แนวคิดที่สำคัญ การเสวนาการปรึกษาแนวพุทธโดยพระจิตอาสาคิลานธรรม แพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ จากการลงพื้นที่ปฏิบัติการปรึกษาแนวพุทธของพระสงฆ์ในโรงพยาบาล สะท้อนพัฒนาการการปรึกษา ประโยชน์และการฝึกทักษะการปรึกษาให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจึงเป็นการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบและพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

๑. ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา

การเริ่มต้นการสนทนา เพื่อนำผู้รับการปรึกษา ไปสู่กระบวนการปรึกษาขั้นตอนต่อไป ในระยะเริ่มต้นการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ต้องเอื้ออำนวยให้การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้นๆ กระชับ โดยมุ่งเน้นที่เหตุผลของการพบหรือการที่ผู้รับการปรึกษามาพบในครั้งนี้ โดยเริ่มการสนทนาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรี ยิ้มแย้มแจ่มใส โดยการพูดทักทายด้วยเรื่องกลางๆ หรือเหตุการณ์กลางๆ ทั่วๆ ไป ใช้เวลาเพียงสั้นๆ เพื่อให้

ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ ลดความตื่นเต้น และความอึดอัด รู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งเป็นการต้อนรับด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเล่าเรื่องราวความไม่สบายใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ

๒. ทักษะการใส่ใจ

การแสดงออกด้วยภาษาพูดและหรือภาษาท่าทางของผู้ให้การปรึกษา ที่สะท้อนให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาพร้อม เต็มใจ และ กระตือรือร้นที่จะให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

พฤติกรรมการใส่ใจ ได้แก่ การแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญและให้เกียรติ การใส่ใจจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึง การเป็นที่ยอมรับ การใส่ใจมีผลให้ ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจ สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง รวมทั้งเข้าใจว่าเพราะอะไร ผู้รับการปรึกษาจึงพูดเช่นนั้น

๓. ทักษะการทำความเข้าใจการปรึกษา

เป็นการทำความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้รับรู้ตรงกันในบทบาท วิธีปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของการปรึกษา

๔. ทักษะการถาม

เป็นการถามที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา โดยทักษะการถามนี้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหา สถานการณ์ชีวิต และผู้รับการปรึกษามากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึง ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจ หรือรบกวนใจ รวมทั้งให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนและทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุของตนเองการถามในการสนทนาเพื่อการปรึกษา มี ๒ แบบ คือ คำถามแบบปิด และคำถามแบบเปิด

๕. ทักษะการเงียบ

เป็นการปรึกษาที่ไม่ใช้วาจาในการสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาการเงียบแต่ยังมีการสื่อสารที่แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก เป็นการปล่อยให้การสื่อสารแบบไม่ใช้คำพูดเป็นไปในช่วงระยะเวลาหลัง ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาเพียงไม่กี่วินาทีจนเป็นนาที ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ใดเป็นผู้ทำให้เกิดความเงียบและเกิดขึ้นด้วยเหตุผลใด

๖. ทักษะการสังเกต

เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกไม่ว่าจะเป็นกริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับคำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง

๗. ทักษะการทวนซ้ำ

เป็นการพูดซ้ำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาบอก โดยใช้คำน้อยลงโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงของบทบาทหรือ ความรู้สึกที่แสดงออกมา การทวนซ้ำใช้เพื่อ

๑. ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษารับฟัง ใส่ใจ และยังติดตามเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา ทำให้รู้สึกว่า ตนเองเป็นที่ยอมรับ เกิดความรู้สึก อบอุ่น และไว้วางใจ

๒. ตรวจสอบความเข้าใจว่าตรงกัน หรือผู้ให้การปรึกษาเข้าใจตรงกันที่ผู้รับการปรึกษาสื่อหรือไม่

๓. เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้นและช่วยให้กระแสความคิดของผู้รับการปรึกษา ไหลเวียนอย่างต่อเนื่อง

๘. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ทักษะนี้สามารถใช้ทันทีที่ความรู้สึกนั้นถูกแสดงออก การจะสะท้อนความรู้สึกได้นั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องรวบรวมหลากหลายความรู้สึกและความคิดของผู้รับการปรึกษามารวมกันแล้วใช้คำพูดแสดงต่อผู้รับการปรึกษา

๙. ทักษะการสรุปความ

การรวบรวมข้อมูลหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษา เพื่อการสรุปประเด็นสิ่งที่พูดคุยที่มีความสำคัญ แล้วนำมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่ายทั้งต่อผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยเป็นคำพูดนั้นๆที่ครอบคลุมใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปแบ่งเป็น ๓ วิธี การสรุปเนื้อหา การสรุปความรู้สึกและการสรุปกระบวนการปรึกษา

๑๐. ทักษะการให้กำลังใจ

การให้กำลังใจไม่เพียงแต่การให้การยอมรับแต่เป็นการให้รางวัลแก่ผู้รับการปรึกษา การให้กำลังใจมักจะให้เพื่อสนับสนุนให้การค้นหาความคิดและความรู้สึกของตัวผู้รับการปรึกษาเอง การให้กำลังจะช่วยลดความวิตกกังวลซึ่งจะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงการยอมรับและการเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะมีผลเอื้ออำนวยการเปิดเผยความรู้สึกและความคิดของตนเอง

๑๑. ทักษะการเลือกประเด็นและแนวทาง

เป็นการเลือกหัวข้อในการสนทนา เพื่อที่จะชี้นำกระบวนการปรึกษาไม่บรรลุเป้าหมายที่ร่วมกันกำหนดไว้ ประเด็นในการสนทนาอาจจะเป็นเรื่องของประสบการณ์ ความรู้สึกหรือความคิดในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต และมีความเกี่ยวข้องกับตัวผู้รับการปรึกษาเอง บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ปัญหาที่ประสบหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งตัวผู้ให้การปรึกษา และอื่นๆ การเลือกประเด็นและแนวทางจะทำให้ผู้รับการปรึกษามุ่งที่จะพิจารณาเกี่ยวกับตนเอง และช่วยให้การปรึกษามีทิศทางที่แน่นอน

๑๒. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ

การให้ข้อมูล: เป็นการติดต่อสื่อสารทางวาจาเพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาในการเข้าใจปัญหา และใช้ประกอบการตัดสินใจ การให้ข้อมูลเป็นเพียงการมอบข้อมูลโดยไม่มีการโน้มน้าว หรือใส่ข้อคิดเห็นส่วนตัวของผู้ให้การปรึกษา

ให้คำแนะนำ: เป็นการให้ข้อมูลที่มีความคิดเห็นจำเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติซึ่งมีความจำเป็นและเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาบางคน การให้คำแนะนำอาจจะมีผลช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นทิศทางชัดเจนขึ้น

๑๓. ทักษะการตีความ

เป็นทักษะที่แสดงถึงการรับรู้และเข้าใจความหมายของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดหรือผู้ให้การปรึกษาตระหนักถึงสาเหตุ แรงจูงใจ วัตถุประสงค์ ความสัมพันธ์ และรูปแบบการตอบสนอง ของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะทำให้การรับรู้ การเข้าใจปัญหาหรือประสบการณ์ในแง่มุมที่ต่างไป ซึ่งจะเป็นการขยายทัศนะในการมองตนเองและโลก การตีความควรเลือกเวลาหรือจังหวะที่เหมาะสม ไม่ควรใช้การตีความในระยะแรกของการปรึกษา

๑๔. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา

เป็นการชวนให้ผู้รับการปรึกษาคิดหรือมองเห็นผลของแผนการและการปฏิบัติตามแผนที่เขาเป็นผู้เลือกทั้งในทางที่ดีและที่ไม่ดี ซึ่งผลที่ตามมาเป็นได้ทั้งสถานการณ์ ประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นภายนอกจิตใจ

๑๕. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

เป็นการพูดเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบข้อมูลที่ชัดเจน เกี่ยวกับการปฏิบัติของตนองเพื่อให้รู้ว่าผู้อื่นมองเขาอย่างไร การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็น หรือรับรู้ตนเองได้เหมือนกับที่ผู้อื่นมอง

๑๖. ทักษะการเผชิญหน้า

เป็นการแสดงออกด้วยวาจา เพื่อที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้อง ความสับสนระหว่างพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึก และความหมายของการกระทำของตนเอง

๑๗. ทักษะการเปิดเผยตนเอง

เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ของตน ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทั้งคำพูด กริยา และการแสดงออกโดยไม่ใช่การพูดเช่นภาษาท่าทาง ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความไว้วางใจและสร้างความเสมอภาคขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

๑๘. ทักษะการยุติปัญหา

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบานการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษากระจ่างในปัญหาของตนอย่างแท้จริงและสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาตนเองได้ หรือจะยุติปัญหาของแต่ละครั้ง หรือครั้งสุดท้ายในการปรึกษา

ลักษณะของกิจกรรม – เสวนาโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ดำเนินกิจกรรม พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ, พระจิตอาสาคิลานธรรม, บุคลากรทางการแพทย์

รายละเอียด ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญญา เยียวยาความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา โดยทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามีทั้งหมด ๑๕ ประการ ดังนี้

๑) ทักษะการซักถาม สอบค้น (สวนะและปริปุจฉา) การซักถาม สอบค้น หรือการสอบถามเหตุผล ปริปุจฉา เป็นการปรึกษา สอบถามปัญหากับ ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ประมาทมัวเมา อยู่เสมอตามเวลา อันควร เพื่อให้รู้ชัดการอันดีชั่ว ควรประกอบหรือไม่ เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขหรือ ไม่ แล้วประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปโดยถูกต้อง การที่คนจะเป็นผู้มีความรู้ มีปัญญาจะต้องมั่นสอบถามด้วยเหตุผล ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “บุคคลผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา เป็นอย่างไร คือบุคคล บางคนในศาสนานี้ เป็นผู้ไต่สวนในเรื่อง ในเรื่องที่ควรรู้ในลักษณะ ในเหตุในฐานะ และอฐานะ

(ความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้) ญาณของเขาย่อมแจ่มแจ้ง เพราะอาศัย การไต่สวน บุคคลนี้ชื่อว่าผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา

๒) ทักษะการสนทนา (ธรรมสากัจฉา) การปรึกษาแบบสนทนานี้พบว่าเป็น วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยที่สุดหรือไม่น้อยไปกว่าวิธีอื่นใด ทรงใช้การสอนแบบนี้ กับบุคคลที่มาเข้าเฝ้าหรือมาพบ ซึ่งการพบพระองค์นั้น บางครั้งยังไม่ได้มีความ เลื่อมใสในพระศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักธรรมมาก่อนเลย พระองค์จะใช้การ สนทนาในลักษณะที่พระองค์เป็นฝ่ายที่ถามขึ้นก่อน เพื่อนาการสนทนาเข้าสู่ความ เข้าใจธรรมแล้วเกิดความศรัทธาตามมาในที่สุด พระองค์ทรงใช้วิธีนี้กับทั้งบุคคลทั่วไปและแม้ในหมู่สาวก พระองค์ก็ทรงใช้วิธีการสนทนานี้เพื่อส่งเสริมให้สาวกมี ปฏิสัมพันธ์กันในหลักธรรมภายในวงสนทนานั้น และถือว่าการสนทนาธรรมตาม กาลเป็นมงคลอันอุดม

๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (สุสสูสัง ลภเต ปัญญัง) การฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ใจฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ปราศจากอคติ ไม่ถูกเคลือบคลุมด้วย ภาพเก่าในอดีต หรือความคิดที่สรุปล่วงหน้า รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้เท่าทัน ปฏิกิริยาภายในใจของเรา เพื่อที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ไม่มุ่งเอาชนะ คะคานกัน แต่ปรารถนาที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจผู้อื่น การวางใจเช่นนี้ไม่เพียง ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น หากยังบ่มเพาะเมตตากรุณา ขึ้นในใจ และดึงด้านดีในตัวเราออกมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในตัวเรา ควบคู่ไปกับการแปรเปลี่ยนสัมพันธภาพกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เป็นไปในทาง สร้างสรรค์ ขณะฟังผู้มาขอรับการปรึกษาเล่าเรื่องปัญหาให้ฟัง ผู้ให้การปรึกษาต้อง ฟังด้วยจิตว่าง คือ ไม่พยายามที่จะตัดสินไม่พยายามประเมินค่าสิ่งที่ฟัง ไม่ฟังเพราะ คิดว่าตนเหนือกว่า ผู้มาขอรับการปรึกษา หากแต่ฟังอย่างลึกซึ้งด้วยโสตประสาท และจากความต้องการในหัวใจจริงๆ จากนั้นจึงนำสิ่งที่ฟังมาตีความหรือประเมินค่า ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ด้วยเมตตาเป็นที่ตั้ง โดยไม่นำเอากรอบคิดหรือทฤษฎีต่างๆ มาวางเป็นบทสรุปล่วงหน้า เมื่อผู้ให้การปรึกษาฟังอย่างใคร่ครวญและไตร่ตรองอย่าง จริงใจ ด้วยสติเป็นสำคัญ จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และช่วยเสริมให้ผู้มาขอรับ การปรึกษาเข้าใจในถ้อยคำหรือคำแนะนำของผู้ให้การปรึกษาได้ดี

๔) ทักษะการวิเคราะห์เรื่องราว สำหรับเทคนิคที่ผู้ที่ทำหน้าที่ ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลหรือการจัดการกับข้อมูลที่ได้มาจากกระบวนการของการสื่อสารอย่าง ลึกซึ้ง ทั้งการพูดและการฟังของผู้มาขอรับการปรึกษานั้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นบทบาทที่ สำคัญอีกอย่างยิ่งของผู้ให้การปรึกษาอย่างเป็นรูปธรรม คือผู้ให้การปรึกษานั้นจะ ต้องมีเทคนิค หรือกลยุทธ์ในการที่จะต้องพูดสรุป หรือทวนเนื้อหาเป็นระยะๆ เพราะ ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น ในขณะที่มีการพูด และการฟังของผู้มาขอรับการปรึกษาจะต้องมาเผชิญหน้ากันท่ามกลางสถานการณ์ของความขัดแย้งนั้น บางครั้งเรื่องราว ต่างๆ ที่พูดกัน อาจจะมีความยุ่งเหยิงสับสน ต่างฝ่ายอาจจะไม่สามารถที่จับใจความ ที่อีกฝ่ายพูดได้ทั้งหมด และบางครั้งข้อมูลที่ได้รับอาจจะคลาดเคลื่อนไปจากความ เป็นจริง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทหน้าที่ในการทวนเนื้อความ (paraphrase) ของเรื่องราวต่างๆ ของผู้มาขอรับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจใน ข้อมูลหรือเรื่องราวที่จะต้องมีความเข้าใจที่ตรงกัน ซึ่งจะต้องใช้หลักหรือวิธีการใน การทวนเนื้อความดังนี้ (๑) จะต้องมีความรอบคอบ ระมัดระวังในคำพูด ไม่ให้เอนเอียงเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (๒) พยายามทวนเนื้อความโดยใช้คำพูดของตนเอง ให้ตรงประเด็นครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด มีความกระชับรัดกุม (๓) ควรเปิดโอกาส ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีการทักท้วง ถ้าไม่เห็นด้วยกับ

ข้อมูลในการทวนเนื้อความ ที่ผู้ให้การปรึกษาได้เสนอ ซึ่งเท่ากับเป็นโอกาสให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เข้าใจเรื่อง ราวต่างๆ ได้กระจ่างขึ้น (๔) ในการทวนเนื้อความ ควรหลีกเลี่ยงลักษณะของการวิพากษ์วิจารณ์ การตัดสินถูกผิด หรือการพูดที่เป็นลักษณะของการสั่งสอน

๕) ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทักษะสำคัญของผู้ให้การปรึกษา คือการ ควบคุมอารมณ์ตนเอง สติจะมีความสำคัญในทุกเรื่องอย่างที่กล่าวว่า สติจำปรารถนา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวงหรือสติมีประโยชน์ในทุกกรณีและเปรียบสติเหมือน เกลือที่ต้องใช้ในกับข้าวทุกอย่าง ความสำคัญของสติในการปรึกษาได้ดังนี้ คือ ๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทั้งผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรหรือ คนกลาง และผู้มาขอรับการปรึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย พร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับปัญหาความขัดแย้งได้เป็นอย่าง ดี ๓) ในภาวะที่จิตปราศจากความฟุ้งซ่าน สติจะช่วยเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และ กระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ ใน การหาทางเลือก หรือทางออกของปัญหาชีวิตนั้นๆ ดังนั้น สติ หรืออัปปมาทธรรม จึงเป็นแกนนำของหลักธรรมต่างๆ ที่ใช้ ในกระบวนการปรึกษา เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ รวมถึงอารมณ์ต่างๆ ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการและยังเป็นตัวคอย ป้องกันยับยั้งตนเองที่จะมักหลงไปได้ง่ายในทางที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้การ ปรึกษา กัลยาณมิตรหรือคนกลางจะต้องคอยควบคุมตัวเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ว่ากำลังจะคิด จะพูด หรือจะทำอย่างไรในท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้งที่กำลัง เผชิญอยู่เบื้องหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเอนเอียงเข้าข้างข้างใดข้างหนึ่งอย่าง ไม่เป็นกลาง เพื่อที่จะได้เกิดเข้าใจอย่างแท้จริง สามารถที่จะให้ความรู้ในทางที่ถูกต้อง คำแนะนำ ชี้แจงชักจูง หรือทางออกของปัญหา ให้กับคู่กรณีได้คิดพิจารณา และตัดสินใจด้วยตัวเอง

๖) ทักษะการเชื่อมสมาน การเชื่อมใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริง ในใจของผู้รับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอัน ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพ กัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาขึ้น

๗) ทักษะการนำเสนอทางเลือก ในกระบวนการของปรึกษาเชิงพุทธตามหลัก กัลยาณมิตรนั้น ทักษะนี้ถือได้ว่าเป็นทักษะที่จะต้องได้มาซึ่งทางออก หรือ ทางเลือก ในการจัดการปัญหา ซึ่งในการหาทางออกของปัญหานั้นถึงแม้ว่าผู้ที่ทำหน้าที่ ผู้ให้การปรึกษา จะไม่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินเพราะแนวทางหรือทางออกของ ปัญหานั้น เป็นหน้าที่ของผู้มาขอรับการปรึกษาจะตกลงใจเลือกทางเลือก แต่อย่างไร ก็ตาม หน้าที่หรือบทบาทของผู้ให้การปรึกษาในขั้นตอนนี้ สามารถที่จะนำเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ พิจารณาร่วมกับมาขอรับการปรึกษาในการหาแนวทาง ซึ่งหลักการที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ คือ “เกณฑ์ตัดสินคุณค่าของพุทธจริยศาสตร์” ซึ่งเป็นหลักในการพิจารณาว่าแนวทางหรือทางออกของปัญหานั้น เป็นการกระทำ ที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร

๘) ทักษะการกระตุ้นด้วยคำพูด การจูงใจด้วยคำพูดประโยคสั้นๆ แต่กินใจ ลึกซึ้งมีเหตุผลเป็นวิธีการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงใช้กับบุคคลบางคนและบางโอกาส เพื่อกระตุ้นเขาให้เกิดการตื่นตัวเกิดความสนใจ ฉงนในคำพูด ได้คิดหรือเกิดความ สงสัยต้องการคำอธิบายเพิ่มเติมแต่การจูงใจด้วย

คำพูดนี้ส่วนใหญ่ก่อให้เกิดความรู้ ระดับทฤษฎีเท่านั้น แต่ถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ระดับทฤษฎีที่เป็นสัมมาทฤษฎีแล้ว ก็เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะรับการสอนแบบอื่นๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในระดับที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไปได้ การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นให้คนสนใจ พระพุทธเจ้าทรง ใช้กับบุคคลต่างๆ ปรากฏในหลายพระสูตร

๙) ทักษะการยกประเด็นสำคัญ การจูงใจผู้ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้ผู้มา ขอรับการปรึกษาให้ตื่นตัวและเกิดความสนใจ คือ การตั้งหรือพูดถึงหัวเรื่องที่น่า สนใจขึ้นมา บางครั้ง ก็จะพูดถึงเรื่องทั่วๆ ไปใกล้ๆ ตัวที่ผู้ฟังมีความรู้และคุ้นเคยอยู่ แล้วมาอธิบายหรือเล่าให้ฟังแล้วโยงสัมพันธ์กับธรรมที่พระองค์ต้องการสอน ซึ่งวงการการศึกษาในปัจจุบันเรียกการสอนแบบนี้ว่า สหวิทยาการแบบมีหัวข้อ (Themetic Interdisciplinary Studies) ซึ่งปรากฏในพระสูตรมากมาย แสดงถึงความสามารถในการบูรณาการเรื่องนั้นๆ เข้าสู่การสอนธรรมของพระองค์ได้เสมอ

๑๐) การถามปริศนาธรรม บางครั้งการถามปริศนาธรรมก็เป็นวิธีหนึ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการจูงใจในการสอน เพราะว่าโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วมี ความอยากรู้อยากเห็น ต้องการหาคำตอบจากสิ่งต่างๆ ตัวอย่างเช่น พระพุทธองค์ ถามภิกษุทั้งหลายว่า อะไรเอ่ย ตาบอด, อะไรเอ่ย มีตาเดียว, อะไรเอ่ย มีสองตา แล้วพระองค์ก็เฉลยให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า ตาบอด ได้แก่ คนที่ไม่มีปัญญาไม่สามารถ หาทรัพย์อีกทั้งไม่รู้ธรรม มีตาเดียว ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้ แต่ไม่มีปัญญาที่จะรู้ธรรม มีสองตา ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้อีกทั้งมีปัญญา พิจารณาธรรม

๑๑) ทักษะการใช้คำในความหมายใหม่ พระพุทธเจ้าจะสอนคนประเภทใด วรรณะไหน พระองค์จะเริ่มต้นจากภูมิหลังของเขา ทรงใช้ภาษาและศัพท์ของพวก เขาแล้วค่อยๆ อธิบายหรือดึงเข้าสู่ธรรมของพระองค์โดยมิได้ปฏิเสธหรือโจมตีความ คิด ความเชื่อ หรือแม้กระทั่งภาษาที่เขาใช้ แล้วนำเขาไปสู่บทสรุปของพระองค์เอง ทีละน้อย ด้วยการจูงใจโดยอาศัยแนวคิดทางจริยธรรมที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย หรือใช้ ภาษาในความหมายใหม่อธิบายหลักธรรมให้เขาเข้าใจและยอมรับหลักการของ พระพุทธศาสนา

๑๒) ทักษะการใช้อุปมาอุปไมย พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปมาอุปไมยเป็นวิธีจูงใจ ในการสอนเพื่อบรรยายเปรียบเทียบกับคนสัตว์ หรือสิ่งของให้ผู้เรียนเข้าใจและมอง เห็นภาพเกิดมโนทัศน์ชัดเจนง่ายและสมจริงด้วยการบรรยาย อธิบายเนื้อหาที่เป็น นามธรรมหรือเรื่องที่เข้าใจได้ยากเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจและมอง เห็นเป็นรูปธรรมได้โดยยกอุปมาที่มีตัวอย่างของจริงหรือปรากฏการณ์จริง ที่เป็นรูป ธรรมมาเปรียบเทียบกับอุปไมย คือสิ่งนามธรรมที่พระองค์ต้องการสอนทำให้ผู้เรียน สามารถเข้าใจได้ทันที ในการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยจะต้องเลือกตัวอย่าง เหตุการณ์และสิ่งของที่สามารถอุปมาอุปไมยได้ชัดเจน ตรงตามเนื้อหา ตรงตามจุด มุ่งหมายของการสอนเรื่องนั้นๆ ซึ่งวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ กับการจูงใจใน การสอนเกือบทุกประเภท ปรากฏอยู่ในหลายพระสูตร

๑๓) ทักษะการยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ นิทานประกอบการบรรยาย หลักธรรมคืออุปมาอุปไมยขนาดยาว มีเหตุการณ์ที่ละเอียดมีที่มาที่ไป พระพุทธเจ้า ทรงเป็นนักเล่านิทานที่ยอดเยี่ยมพระองค์หนึ่ง ที่สามารถใช้การเล่านิทานมาจูงใจ ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสนใจแล้วสอดแทรกเนื้อหาที่เป็นหลักธรรมเข้าไป ซึ่งวิธีนี้ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสุขกับการเรียนไปด้วย

๑๔) ทักษะการใช้สื่อ การสอนที่ใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นวิธีจูงใจเพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจน แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น มีความหมายต่อผู้เรียน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ ในการอธิบายหลักธรรมแต่อุปกรณ์การสอนของพระองค์ไม่ใช่สิ่ง

ที่สร้างขึ้นมาเพื่อการสอนโดยเฉพาะ แต่อุปกรณ์การสอนจะเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น ใบไม้ ขอนไม้ ต้นไม้ ฝูงโค สุนัข ม้า ดอกไม้ ชาวนา คน ซากศพ เป็นต้น ที่สามารถนำมาใช้ประกอบการสอนธรรมได้ในทันที

๑๕) ทักษะการชมเชยและการติ การชมเชยและตำหนิปรากฏอยู่ในการสอน ของพระพุทธเจ้าเสมอ พระองค์จะเปิดโอกาสให้ภิกษุทั้งหลายมีส่วนร่วมในการเรียน การสอน ได้ถามตอบแสดงความคิดเห็น บางครั้งพระพุทธเจ้าจะให้ภิกษุที่ชำนาญ ในเรื่องนั้นๆ มาแสดงธรรมแทนพระองค์แล้วพระองค์จะชมเชยท่านเหล่านั้นว่า ถ้าพระองค์แสดงก็จะแสดงแบบนี้เหมือนกัน หรือชมเชยว่าคำที่ท่านเหล่านั้นกล่าว เป็นคำที่ถูกต้อง ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แสดงความ สามารถเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ความภาคภูมิใจในตนเองนี้ถือว่าเป็นแรงจูงใจ ภายในที่จะมีส่วนให้การเรียนประสบผลสำเร็จ ส่วนการตำหนินั้น พระองค์จะหลีก เลี่ยงการตำหนิที่เจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะกล่าวตำหนิโดยรวมมากกว่า ซึ่งการ ตำหนินั้นจะเป็นไปเพื่อให้สำนึกตัว หรือมุ่งมั่นและมีกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป ไม่ตำหนิเพื่อก่อให้เกิดความอับอาย เสียหน้า ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้ผู้เรียนไม่มีกำลังใจ ท้อถอย ไม่อยากมาขอรับการปรึกษาอีก

ส่วนที่ ๔ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

ชื่อกิจกรรม สัมพันธภาพครั้งใหม่ กับ ดวงใจที่ตื่นรู้

วัตถุประสงค์ เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพ ในกระบวนการให้ การปรึกษาแนวพุทธ

แนวคิดสำคัญ การเชื่อมสมาน หมายถึง การที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้นำมาปรึกษา มีสภาวะจิตใจที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ้อนทับอยู่ในกระแสของกัลยาณมิตร และเป็นภาวะจิตใจของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค ปฏิบัติงานการปรึกษา ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา

ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าที่ที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษาประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยคือ

๑. มีจิตเป็นกุศล พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา มีสติในปัจจุบันขณะ มีการสำรวม มีกระแสของความเมตตา กรุณา อยู่ภายในจิตใจ

๒. มีความเชื่อถือในศักยภาพและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อถือในความเป็นมนุษย์และเข้าใจความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนิน

ไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผลให้ความวุ่นวายใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง ประกอบด้วย ๔ ประเด็นย่อย ดังนี้

๑. พูดคุยอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นให้ความสนใจผู้มาปรึกษา ด้วยการสื่อสารท่าทีที่มีการแสดงออกที่เป็นมิตร ด้วยวาจา ด้วยประโยคคำพูดที่อ่อนโยนมีเมตตา ท่าทีสำรวม

๒. เชื่อมโยงพิธีกรรมสู่การสนทนา หมายถึง การสนทนาบางครั้งเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนาก่อนแล้วนำเข้าสู่ประเด็นเรื่องราวที่ทุกข์ใจ เพราะพิธีกรรมทางพุทธศาสนาเป็นวิถีของความศรัทธาที่แฝงเร้นอยู่ในชีวิตของพุทธศาสนิกชนทุกคนหลายชั่วอายุคน เช่นการสวดมนต์ รับศีล เจริญภาวนาหรือถวายสังฆทาน ฯ ล้วนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้กังวลกับเรื่องราวหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากนัก และเป็นการสร้างความไว้วางใจผ่านกิจกรรมต่างๆที่คุ้นเคย เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด กดดัน วิตกกังวล กลัว อีกทั้งบางคนยังไม่เข้าถึงความลึกซึ้งในพุทธศาสนา พิธีกรรมจึงเป็นสื่อชักนำ เป็นจุดเชื่อมต่อให้คนเข้ามาใกล้มากขึ้น

๓. ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามองเห็นว่าทุกข์ชีวิตล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย เหมือนกันทั้งหมด ผู้มาปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าไม่ได้แตกต่างกัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาก็เป็นผู้มีทุกข์เหมือนกัน

๔. มีความเห็นอกเห็นใจและไม่ตัดสิน หมายถึงผู้ให้การปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา และเอื้อให้ผู้มาปรึกษาอยู่กับความจริงในขณะนั้น ปราศจาอคติเพราะความชอบหรือไม่ชอบ

ชื่อกิจกรรม “ความคาดหวังไม่ลงรอย”

วัตถุประสงค์ ๑. พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์

แนวคิดสำคัญ พินิจรอยแยก คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวัง

นั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ที่ยึดไว้ก็สามารถคลายลงได้

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์

พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่องๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้ ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. สังเกตทุกข์ด้วยจิตสมาธิ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ใช้ทักษะการสังเกต ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อนำพาให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทุกข์ของตนเอง ใจสัมผัสความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองชัดเจนขึ้น

๒. เผชิญหน้ากับความทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา เอื้อให้ให้ผู้มาปรึกษามองเข้าไปเห็นทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ไม่ผลักไส ไม่หลีกหนีความทุกข์ พร้อมเผชิญด้วยจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตร

๓. ยอมรับทุกข์ว่าเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ และ เปลี่ยนแปลงได้ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับว่าทุกข์ นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ทุกข์นั้นมีอยู่จริง โดยอาศัยสติ ยอมรับความจริงว่าฉันมีทุกข์ได้ ภาวะรู้เท่าทันนี้จะทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่งและผ่อนคลายมากขึ้น

ชื่อกิจกรรม “ใคร่ครวญความปรารถนา”

วัตถุประสงค์ ๑. พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล

แนวคิดสำคัญ

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. ปลูกกุศลในจิตให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนาด้วยจิตที่เป็นกุศล เอื้อให้สำรวจทุกข์ของตนใจด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น มองเห็นว่าปัญหาต่างๆไม่ได้เกิดจากเราคนเดียว แต่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยหลากหลาย

๒. ชวนให้ใคร่ครวญจนมองเห็นสาเหตุของทุกข์ (ความคาดหวังและการยึดมั่น) หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตร

ลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน

ชื่อกิจกรรม "สู่รอยทางแห่งความเบิกบาน"

วัตถุประสงค์ ๑. พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำพาผู้ป่วยได้สัมผัสใจตนเองจากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง

๒.พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถแนะนำหรือแนวทางปฏิบัติให้ผู้ป่วยได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม

แนวคิดสำคัญ การประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับการปรึกษา ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับการปรึกษาโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กดดันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน

นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวาง จากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอร์ได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness) ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจความทุกข์ชัดเจนด้วยปัญญา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นและใช้ใจสัมผัสกับความรู้สึกที่โปร่ง โล่ง ซึ่งเกิดจากการเห็นความจริง ด้วยการตระหนักรู้ขึ้นเองว่าจริงๆแล้วเขาต้องการอะไร เขาปรารถนาสิ่งใดเพราะอะไร มันเกิดขึ้นด้วยปัญญาของเขาเอง

๒. ปลุกเร้าจิตให้เป็นกุศล หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ มีความหวัง มีความเข้มแข็ง เห็นหนทางแก้ไขปัญหา จิตใจมีภาวะอ่อนโยน แช่มชื่น โล่งโปร่งสบายมากขึ้น

๓. ให้มีสติ มีสมาธิ และจิตเป็นอิสระ เพิ่มขึ้น หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษามองเรื่องราวของตนอย่าง มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่ง เมื่อผู้มาปรึกษามีสติ มีพื้นที่ในจิตใจที่เป็นกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง ซึ่งเป็นฐานทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จิตมีศักยภาพ เป็นอิสระพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษามีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่าง

ถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม ประกอบด้วยประเด็นย่อย คือ

๑. การมีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

๒. การมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

๓. การมีธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติ ตั้งมั่นและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

รายละเอียด จากงานวิจัยของวิชชุดา ฐิติโชติรัตนา ได้เสนอกระบวนการปรึกษามุ่งเน้นจาการสังเคราะห์จากกระบวนการปรึกษาของพระพุทธองค์ จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และมุ่งเน้นบูรณาการทักษะการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา

ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าที่ที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษา ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยคือ

๑. มีจิตเป็นกุศล พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา มีสติในปัจจุบันขณะ มีการสำรวม มีกระแสของความเมตตา กรุณา อยู่ภายในจิตใจ

๒. มีความเชื่อถือในศักยภาพและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อถือในความเป็นมนุษย์และเข้าใจความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนิน

ไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผลให้ความวุ่นวายใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง ประกอบด้วย ๔ ประเด็นย่อย ดังนี้

๑. พูดคุยอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นให้ความสนใจผู้มาปรึกษา ด้วยการสื่อสารท่าทีที่มีการแสดงออกที่เป็นมิตร ด้วยวาจา ด้วยประโยคคำพูดที่อ่อนโยน มีเมตตา ท่าทีสำรวม

๒. เชื่อมโยงพิธีกรรมสู่การสนทนา หมายถึง การสนทนาบางครั้งเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนาก่อนแล้วนำเข้าสู่ประเด็นเรื่องราวที่ทุกข์ใจ เพราะพิธีกรรมทางพุทธศาสนาเป็นวิถีของความศรัทธาที่แฝงเร้นอยู่ในชีวิตของพุทธศาสนิกชนทุกคนหลายชั่วอายุคน เช่นการสวดมนต์ รับศีล เจริญภาวนาหรือถวายสังฆทาน ฯ ล้วนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้กังวลกับเรื่องราวหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากนัก และเป็นการสร้างความไว้วางใจผ่านกิจกรรมต่างๆที่คุ้นเคย เพื่อหลีกเลี่ยง

ความรู้สึกอึดอัด กดดัน วิตกกังวล กลัว อีกทั้งบางคนยังไม่เข้าถึงความลึกซึ้งในพุทธศาสนา พิธีกรรมจึงเป็นสื่อชักนำ เป็นจุดเชื่อมต่อให้คนเข้ามาใกล้มากขึ้น

๓. ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามองเห็นว่าทุกข์ชีวิตล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย เหมือนกันทั้งหมด ผู้มาปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าไม่ได้แตกต่างกัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาก็เป็นผู้มีทุกข์เหมือนกัน

๔. มีความเห็นอกเห็นใจและไม่ตัดสิน หมายถึงผู้ให้การปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา และเอื้อให้ผู้มาปรึกษาอยู่กับความจริงในขณะนั้น ปราศจาอคติเพราะความชอบหรือไม่ชอบ

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์

พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่องๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้ ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. สังเกตทุกข์ด้วยจิตสมาธิ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ใช้ทักษะการสังเกต ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อนำพาให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทุกข์ของตนเอง ใจสัมผัสความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองชัดเจนขึ้น

๒. เผชิญหน้ากับความทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา

เอื้อให้ให้ผู้มาปรึกษามองเข้าไปเห็นทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ไม่ผลักไส ไม่หลีกหนีความทุกข์ พร้อมเผชิญด้วยจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตร

๓. ยอมรับทุกข์ว่าเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ และ เปลี่ยนแปลงได้ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับว่าทุกข์ นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ทุกข์นั้นมีอยู่จริง โดยอาศัยสติ ยอมรับความจริงว่าฉันมีทุกข์ได้ ภาวะรู้เท่าทันนี้จะทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่งและผ่อนคลายมากขึ้น

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. ปลูกกุศลในจิตให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนาด้วยจิตที่เป็นกุศล เอื้อให้สำรวจทุกข์ของตนใจด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น มองเห็นว่าปัญหาต่างๆไม่ได้เกิดจากเราคนเดียว แต่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยหลากหลาย

๒. ชวนให้ใคร่ครวญจนมองเห็นสาเหตุของทุกข์ (ความคาดหวังและการยึดมั่น) หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน

นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวาง จากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอร์ได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness) ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจความทุกข์ชัดเจนด้วยปัญญา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นและใช้ใจสัมผัสกับความรู้สึกที่โปร่ง โล่ง ซึ่งเกิดจากการเห็นความจริง ด้วยการตระหนักรู้ขึ้นเองว่าจริงๆ แล้วเขาต้องการอะไร เขาปรารถนาสิ่งใดเพราะอะไร มันเกิดขึ้นด้วยปัญญาของเขาเอง

๒. ปลุกเร้าจิตให้เป็นกุศล หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ มีความหวัง มีความเข้มแข็ง เห็นหนทางแก้ไขปัญหา จิตใจมีภาวะอ่อนโยน แช่มชื่น โล่งโปร่งสบายมากขึ้น

๓. ให้มีสติ มีสมาธิ และจิตเป็นอิสระ เพิ่มขึ้น หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษามองเรื่องราวของตนอย่าง มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่ง เมื่อผู้มาปรึกษามีสติ มีพื้นที่ในจิตใจที่เป็นกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง ซึ่งเป็นฐานทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จิตมีศักยภาพ เป็นอิสระพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม ประกอบด้วยประเด็นย่อย คือ

๑. การมีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

๒. การมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

๓. การมีธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติ ตั้งมั่นและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

สรุปความว่า การปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ การนำองค์ธรรม“อริยสัจ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็น

หลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของการปรึกษาแนวพุทธ หลักอริยสัจ ๔ จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่าง ละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัวและมุ่งผลในทางปฏิบัติสามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิต ได้อย่างลึกซึ้ง

จิตใจที่เป็นกุศล มีสติในปัจจุบันขณะ มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าที่ที่อ่อนโยน วาจาสุภาพของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีความทุกข์ทางจิตใจอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยงด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เมื่อผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ด้วยความรู้สึกที่ไว้วางใจเป็นกัลยาณมิตร โดยพระสงฆ์รับฟังด้วยจิตใจอันสงบเพื่อนำตนเองเชื่อมสู่โลกของ ผู้รับการปรึกษา เพื่อค้นหาอุปสรรคหรือปัญหาที่ซ่อนซ้อนอยู่ภายในใจ และเชื่อมใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้รับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจ แจ่มใสที่เปิดกว้างปราศจากอคติด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาขึ้นและเอื้อให้ผู้รับการปรึกษานำพาชีวิตไปสู่แนวทางที่สอดคล้องกับความจริง

การสนทนาอย่างมีสัมมาวาจา ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ความเอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคง ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธเป็นการสนทนาเปิดใจทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ การเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับ บริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ซึ่งทัศนะที่เคยคับแคบหรือเคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจ ที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้นชัดเจนขึ้น ผู้รับการปรึกษาก็จะได้ตระหนักว่า ตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนะที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

การที่ผู้มาขอรับการปรึกษาจะตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึกหรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ การสนทนาเปิดใจ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจ ตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้ การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด เกิดความละอายหรือสำนึกในความผิดพลาดในอดีต ซึ่งความทุกข์นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น เอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตนที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน

การพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฏฐิ เพื่อเพาะบ่มความผาสุก ที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแยบคาย เดินตามสายสัมมาสติและทิฏฐิมุ่งปหาน การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหา ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของตนเองการทำให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ โลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรม ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริงในปมประเด็นปัญหานั้นๆ และการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความ ทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวังนำไปสู่ภาวะใจที่ โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

๔.๓ ผลการวิเคราะห์การใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปกลุ่มทดลอง

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน (รูป)	ร้อยละ
พรรษา		
๑-๕ พรรษา	๔	๒๒.๒
๖-๑๕ พรรษา	๙	๕๐.๐
๑๖ พรรษาขึ้นไป	๕	๒๗.๘
	๑๘	๑๐๐.๐
อายุ		
ระหว่าง ๑๘ -๓๕ ปี	๖	๓๓.๓
ระหว่าง ๓๖ -๔๕ ปี	๕	๒๗.๘
ระหว่าง ๔๖ -๕๕ ปี	๔	๒๒.๒
ระหว่าง ๕๖ ปีขึ้นไป	๓	๑๖.๗
รวม	๑๘	๑๐๐.๐
การศึกษาทางธรรม		
นักธรรมตรี	๑	๕.๖
นักธรรมโท	๒	๑๑.๑
นักธรรมเอก	๑๕	๘๓.๓
รวม	๑๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๑๘ รูป พบว่า

จำแนกตาม พรรษา ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า พระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีพรรษา ระหว่าง ๖ – ๑๕ พรรษา จำนวน ๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๐ รองลงมา พรรษามากกวา ๑๖ พรรษา ขึ้นไป จำนวน ๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๘ ส่วนพรรษาระหว่าง ๑ -๕ พรรษา จำนวน ๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒ ตามลำดับ

จำแนกตาม อายุ ข้อมูลทั่วไป พบว่า พระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๑๘-๓๕ ปี มีจำนวน ๖ รูป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา มีอายุระหว่าง ๓๖-๔๕ ปี จำนวน ๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๘ และระหว่าง ๔๖ -๕๕ ปี มีจำนวน ๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒ ส่วนอายุ ระหว่าง ๕๖ ปีขึ้นไป น้อยที่สุดมีจำนวน ๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๗ ตามลำดับ

จำแนกตาม ระดับการศึกษาทางธรรม พระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาทางธรรม นักธรรมเอก มีจำนวน ๑๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓ รองลงมา ศึกษาทางธรรม นักธรรมโท มีจำนวน ๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑ และการศึกษาระดับนักธรรมตรี น้อยที่สุด มีจำนวน ๑ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕.๖ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา

ตารางที่ ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้	๓.๘๙	๐.๘๓	มาก	๕
๒	ฉันมีสติในการรับฟัง	๓.๘๙	๐.๓๒	มาก	๕
๓	ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน	๓.๙๔	๐.๙๔	มาก	๔
๔	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	๔.๑๗	๐.๗๙	มาก	๑
๕	ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้	๔.๐๐	๐.๘๔	มาก	๓
๖	ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี	๓.๗๘	๐.๗๓	มาก	๗
๗	ฉันยอมรับการตัดสินใจของผัรับการปรึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม	๔.๐๖	๐.๗๓	มาก	๒

ข้อที่	ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๘	ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน	๓.๕๖	๐.๗๐	มาก	๑๐
๙	ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้	๓.๗๒	๐.๘๓	มาก	๘
๑๐	บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย	๓.๗๒	๐.๘๙	มาก	๘
	ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๘๗	๐.๗๖	มาก	

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ค่าเฉลี่ย ๔.๑๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ฉันยอมรับการตัดสินใจของผ้รับการปรึกษา แม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ และ บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ ส่วนข้อคำถาม ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หลังการทดลอง

ข้อที่	ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา	n = ๑๘		ระดับสุขภาวะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้	๔.๒๘	๐.๕๗	มากที่สุด	๓
๒	ฉันมีสติในการรับฟัง	๔.๐๖	๐.๕๔	มาก	๘
๓	ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน	๔.๒๘	๐.๕๗	มากที่สุด	๓
๔	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	๔.๒๘	๐.๖๗	มากที่สุด	๓
๕	ฉันคิดว่าทุกปัญหาสามารถคลี่คลายได้	๔.๔๔	๐.๗๐	มากที่สุด	๑
๖	ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี	๔.๓๙	๐.๖๑	มากที่สุด	๒

ข้อที่	ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สุขภาวะ	ที่
๗	ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม	๔.๒๘	๐.๖๗	มากที่สุด	๓
๘	ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน	๔.๒๒	๐.๖๕	มาก	๗
๙	ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้	๔.๐๖	๐.๖๔	มาก	๘
๑๐	บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย	๓.๙๔	๐.๘๐	มาก	๑๐
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๒๒	๐.๖๔	มากที่สุด	

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ๔.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ฉันคิดว่าทุกปัญหาสามารถคลี่คลายได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๑ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ฉันมีสติในการรับฟัง มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๔ และ ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ ส่วนข้อคำถาม บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ระยะติดตาม ๑๕ วันหลังการทดลอง

ข้อที่	**ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา**	**n = ๑๘**		**ระดับ**	**ลำดับ**
		$\bar{X}$	S.D.	**สมรรถนะ**	**ที่**
๑	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้	๔.๓๙	๐.๕๐	มากที่สุด	๒
๒	ฉันมีสติในการรับฟัง	๔.๒๒	๐.๕๕	มากที่สุด	๘
๓	ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน	๔.๒๘	๐.๕๗	มากที่สุด	๖
๔	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	๔.๓๙	๐.๗๐	มากที่สุด	๒
๕	ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้	๔.๓๙	๐.๗๐	มากที่สุด	๒
๖	ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี	๔.๓๙	๐.๖๑	มากที่สุด	๒
๗	ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการ	๔.๒๘	๐.๖๗	มากที่สุด	๖

ข้อที่	ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
	ปรึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม				
๘	ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน	๔.๒๒	๐.๖๕	มากทีสุด	๘
๙	ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้	๔.๐๖	๐.๖๔	มาก	๑๐
๑๐	บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย	๔.๕๐	๐.๕๑	มากที่สุด	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๔.๓๑	๐.๖๑	มากที่สุด	

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ระยะติดตาม ๑๕ วัน หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ๔.๓๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้, ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข, ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้, และฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๔.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ ๐.๖๐ และ๐.๗๑ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, ฉันมีสติในการรับฟัง และฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๔.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๕ และ ๐.๖๕ ส่วนข้อคำถาม ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบโดยการวัดซ้ำ Repeated Measure ANOVA ระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อน-หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน จำแนกเป็นรายคู่โดยวิธี Bonferron

คุณลักษณะพระสงฆ์ในการปรึกษา	n = ๑๘		ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง	p-value
	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อนการทดลอง	๓.๘๗	๐.๕๒	๐.๓๕๐	.๐๐๑*
หลังการทดลอง	๔.๒๒	๐.๒๖		
หลังการทดลอง	๔.๒๒	๐.๒๖	๐.๐๘๙	.๐๐๕*
ระยะติดตามผล ๑๕ วัน	๔.๓๑	๐.๒๒		
ก่อนการทดลอง	๓.๘๗	๐.๕๒	๐.๔๓๙	.๐๐๐*
ระยะติดตามผล ๑๕ วัน	๔.๓๑	๐.๒๒		

* ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๑

ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง กลุ่มทดลองแบบวัดซ้ำ ใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA โดยก่อนวิเคราะห์ได้ทำ การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ Repeated Measure ANOVA จากผลการวิเคราะห์ค่าสถิติ Mauchly's W = .๑๖๕ หรือค่าสถิติไคสแควร์ ๒๘.๗๘๖ และมี ค่า Sig. = .๐๐๐

ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะก่อน การเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล ปรากฏว่าแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อย ๑ คู่ F (Sphericity Assumed)= ๑๗.๐๘๕, df = ๒, p < .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทดสอบเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มข้อมูลโดยใช้หลักการประมาณค่าเฉลี่ย (Bonferroni method)

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อน-หลังการทดลองและ**ระยะ**ติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๓.๘๗ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๒๒ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าหลังการเข้าร่วมทดลอง โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๔.๒๒ ระยะติดตามผล ๑๕ วันมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๓๑ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าหลังทดลองโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อนการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๓.๘๗ ระยะติดตามผล ๑๕ วันมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๓๑ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ

ตารางที่ ๔.๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง

ข้อที่	ความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
๑	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๘
๒	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๖
๓	บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการ	๐.๘๙	๐.๓๒	มาก	๒

ข้อที่	ความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
	ความทุกข์ของตนเองได้				
๔	บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง	๐.๘๙	๐.๓๒	มาก	๒
๕	คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๘
๖	การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ	๐.๘๙	๐.๓๒	มาก	๒
๗	ผู้มีความทุกข์เท่านั้นที่จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้	๐.๖๗	๐.๔๙	พอสมควร	๕
๘	ความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๖
๙	จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น	๐.๙๔	๐.๒๔	มาก	๑
๑๐	ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์	๐.๒๒	๐.๔๓	น้อยมาก	๑๐
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๖๖	๐.๔๒	พอสมควร	

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๖๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น ค่าเฉลี่ย ๐.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๔ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ บุคคลที่มีความรู้สูงสามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้, บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง และข้อคำถาม การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๐.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๓๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ และ คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ ค่าเฉลี่ย ๐.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ ส่วนข้อคำถาม ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์ ค่าเฉลี่ย ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง

ข้อที่	ความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๗
๒	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๔
๓	บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้	๑.๐๐	๐.๐๐	มาก	๑
๔	บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๗
๕	คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๔
๖	การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ	๐.๘๙	๐.๓๒	มาก	๓
๗	ผู้มีความทุกข์เท่านั้นที่จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๔
๘	ความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๗
๙	จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น	๐.๙๔	๐.๒๔	มาก	๒
๑๐	ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์	๐.๗๒	๐.๔๖	พอสมควร	๑๐
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๘๔	๐.๓๕	มาก	

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๐.๘๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้ ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๐๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๐.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๒๔ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง และความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์ ค่าเฉลี่ย ๐.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับ พอสมควร มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง

ข้อที่	ความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
๑	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์	๐.๙๔	๐.๒๔	มาก	๒
๒	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๖
๓	บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้	๑.๐๐	๐.๐๐	มาก	๑
๔	บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๖
๕	คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๕
๖	การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ	๐.๘๙	๐.๓๒	มาก	๔
๗	ผู้มีความทุกข์เท่านั้นที่จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๖
๘	ความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๖
๙	จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น	๐.๙๔	๐.๒๔	มาก	๒
๑๐	ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๑๐
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๘๓	๐.๓๔	มาก	

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้ ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๐๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมาได้แก่ การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์, และจิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๐.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๒๔ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที, บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง, ผู้มีความทุกข์เท่านั้นที่จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้ และความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์

ค่าเฉลี่ย ๐.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับ พอสมควร มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ก่อน-หลังการทดลอง

การพัฒนาสมรรถนะ	ระดับสมรรถนะ		t	p-value
	ก่อนการทดลอง n= ๑๘	หลังการทดลอง n= ๑๘		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
ด้าน**ความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธ**	๐.๖๖	๐.๘๔	๓.๗๔	.๐๐๒

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า หลังการทดลองของค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแตกต่างจากช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน

การพัฒนาสมรรถนะ	ระดับสมรรถนะ		t	p-value
	หลังการทดลอง n= ๑๘	ติดตามการทดลอง n= ๑๘		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
ด้าน**ความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธ**	๐.๘๔	๐.๘๓	๐.๒๑๒	๐.๘๓๔

* ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๐ ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านความเข้าใจในการให้การปรึกษาแนวพุทธ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า การติดตามผลหลังการทดลอง ๑๕ วัน ค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างจากช่วงหลังการทดลอง

ตอนที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้าน**ทักษะการปรึกษา**แนวพุทธก่อนการทดลอง

ข้อที่	ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
๑	สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๔
๒	สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๐.๓๓	๐.๔๙	น้อย	๗
๓	สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๔
๔	สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๒
๕	สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง ทวนความเข้าใจ	๐.๑๗	๐.๓๘	น้อยที่สุด	๑๐
๖	สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๐.๓๙	๐.๕๐	น้อย	๖
๗	สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๓
๘	สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๐.๓๓	๐.๔๙	น้อย	๗
๙	สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม	๐.๒๘	๐.๔๖	น้อย	๘
๑๐	สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา	๐.๒๒	๐.๔๓	น้อยที่สุด	๙

ข้อที่	ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
๑๑	สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๐.๓๓	๐.๔๙	น้อย	๗
๑๒	สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๓๘	๐.๔๘	น้อย	

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๐.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามสถานการณ์ที่ว่า “สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับพอสมควร เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร” มีค่าเฉลี่ย ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๕๑ อยู่ในระดับพอสมควร และข้อคำถาม “สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น” เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม” และ “สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา” มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๒๘ และ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ และ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม “สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึงทวนความเข้าใจ” ค่าเฉลี่ย ๐.๑๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง

ข้อที่	**ทักษะการปรึกษา**แนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
๑	สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๗
๒	สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๘
๓	สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๘
๔	สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็น				

ข้อที่	**ทักษะการปรึกษา**แนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
	กัลยาณมิตร	๐.๖๗	๐.๔๙	พอสมควร	๒
๕	สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง ทวนความเข้าใจ	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๘
๖	สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๐.๓๙	๐.๕๐	น้อย	๑๒
๗	สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๓
๘	สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๑
๙	สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๘
๑๐	สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๓
๑๑	สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๐.๕๖	๐.๕๑	น้อย	๖
๑๒	สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๓
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๕๔	๐.๕๐	พอสมควร	

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๕๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า จากข้อคำถามสถานการณ์ที่ว่า “สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร” มีค่าเฉลี่ย ๐.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๙ อยู่ในระดับพอสมควร และข้อคำถาม “สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา และสถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ ” เป็นอันดับที่ ๓

ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง” “สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม ” “สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึงทวนความเข้าใจ” และ “สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๔๔ ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน ๐.๕๑ ส่วนข้อคำถาม สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึกค่าเฉลี่ย ๐.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง

ข้อที่	ทักษะให้การปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๒
๒	สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๙
๓	สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๗
๔	สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๒
๕	สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง ทวนความเข้าใจ	๐.๖๗	๐.๔๙	พอสมควร	๔
๖	สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๙
๗	สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๗
๘	สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๐.๘๙	๐.๓๒	มาก	๑
๙	สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๑๒
๑๐	สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา	๐.๗๒	๐.๔๖	พอสมควร	๓
๑๑	สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๙
๑๒	สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ	๐.๖๗	๐.๔๙	พอสมควร	๔
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๖๔	๐.๔๘	พอสมควร	

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามสถานการณ์ที่ว่า “สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก มีค่าเฉลี่ย ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๓ อยู่ในระดับมาก และ สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา เป็นอันดับที่ ๓

ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง” “สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก”และ “สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง”มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ และ “สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม ส่วนข้อคำถาม ค่าเฉลี่ย ๐.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ก่อน-หลังการทดลอง

การพัฒนาสมรรถนะ	ระดับสมรรถนะ		t	p-value
	ก่อนการทดลอง n= ๑๘	หลังการทดลอง n= ๑๘		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ	๐.๓๘	๐.๕๔	๓.๖๑๐	๐.๐๐๒

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๔ ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า หลังการทดลองของค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแตกต่างจากช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ๑๕ วัน

การพัฒนาสมรรถนะ	ระดับสมรรถนะ		t	p-value
	หลังการทดลอง n= ๑๘	ติดตามผล ๑๕ วัน n= ๑๘		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ	๐.๕๔	๐.๖๔	๖.๓๐๐	๐.๐๐๐

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๕ ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า การติดตามผลหลังการทดลอง ๑๕ วัน ค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง

ข้อที่	กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	"วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจมีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม"	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๑
๒	"คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง"	๐.๒๒	๐.๔๓	น้อยที่สุด	๑๐
๓	"รบกวนโยมลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณโยมกับโยมแม่ให้อาตมาฟัง	๐.๕๐	๐.๕๑		

ข้อที่	กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
	หน่อยว่าเป็นมาอย่างไร”			น้อย	๔
๔	“เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ”	๐.๐๖	๐.๒๔	น้อยที่สุด	๑๒
๕	“อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร”	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๓
๖	“โยมลองบอกถึงความรู้สึกของโยมให้ชัดเจนอีกครั้งซิว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับโยมแม่ของคุณโยม”	๐.๒๘	๐.๔๖	น้อย	๙
๗	“คุณโยมเลยรู้สึกว่าแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิดและผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายโยม”	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๔
๘	“คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง”	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๔
๙	“หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร”	๐.๒๒	๐.๔๓	น้อยที่สุด	๑๐
๑๐	“โยมรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง”	๐.๓๓	๐.๔๙	น้อย	๘
๑๑	“โยมสามารถใช้สติคอยกำกับจิตของตนเอง ซึ่งทำให้เราควบคุมอารมณ์ตัวเองได้”	๐.๓๙	๐.๕๐	น้อย	๗
๑๒	“โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม”	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๔๔	๐.๔๕	น้อย	

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๐.๔๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า “วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม” และข้อคำถาม “โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว

ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม” มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร” มีค่าเฉลี่ย ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๕๑ อยู่ในระดับพอสมควร เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง” และ “หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร” มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” ค่าเฉลี่ย ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง

ข้อที่	กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	“วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจมีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม”	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๒
๒	“คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง”	๐.๓๙	๐.๕๐	พอสมควร	๑๐
๓	“รบกวนโยมลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณโยมกับโยมแม่ให้อาตมาฟังหน่อยว่าเป็นมาอย่างไร”	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๖
๔	“เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ”	๐.๓๓	๐.๔๙	น้อย	๑๒
๕	“อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร”	๐.๗๒	๐.๔๖	พอสมควร	๔
๖	“โยมลองบอกถึงความรู้สึกของโยมให้ชัดเจนอีกครั้งซิว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับโยมแม่ของคุณโยม”	๐.๔๔	๐.๕๑	น้อย	๙
๗	“คุณโยมเลยรู้สึกว่าแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิดและผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายโยม”	๐.๗๒	๐.๔๖	พอสมควร	๔
๘	“คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง”	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๑
๙	“หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยม				

ข้อที่	กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับ	ลำดับ
		$\bar{X}$	S.D.	สมรรถนะ	ที่
	แม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร”	๐.๓๙	๐.๕๐	น้อย	๑๐
๑๐	“โยมรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง”	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๘
๑๑	“โยมสามารถใช้สติคอยกำกับจิตของตนเอง ซึ่งทำให้เราควบคุมอารมณ์ตัวเองได้”	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๖
๑๒	“โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม”	๐.๗๘	๐.๔๓	มาก	๒
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๕๙	๐.๔๗	พอสมควร	

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๕๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า “คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมาได้แก่ “วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม” และ“โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม” มีค่าเฉลี่ย ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง” และ “หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร” มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ ส่วนข้อคำถาม “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” ค่าเฉลี่ย ๐.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วัน หลังการทดลอง

ข้อที่	กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
๑	"วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจมีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม"	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๑
๒	"คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง"	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๙
๓	"รบกวนโยมลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณโยมกับโยมแม่ให้อาตมาฟังหน่อยว่าเป็นมาอย่างไร"	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๗
๔	"เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ"	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๙
๕	"อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร"	๐.๗๒	๐.๔๖	พอสมควร	๔
๖	"โยมลองบอกถึงความรู้สึกของโยมให้ชัดเจนอีกครั้งซิว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับโยมแม่ของคุณโยม"	๐.๖๑	๐.๕๐	พอสมควร	๗
๗	"คุณโยมเลยรู้สึกว่าแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิดและผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายโยม"	๐.๗๒	๐.๔๖	พอสมควร	๔
๘	"คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง"	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๑
๙	"หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร"	๐.๕๐	๐.๕๑	น้อย	๑๒
๑๐	"โยมรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง"	๐.๕๖	๐.๕๑	พอสมควร	๙
๑๑	"โยมสามารถใช้สติคอยกำกับจิตของตนเอง ซึ่งทำให้เราควบคุมอารมณ์ตัวเองได้"	๐.๖๗	๐.๔๙	พอสมควร	๖
๑๒	"โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณ				

ข้อที่	กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ	n = ๑๘		ระดับสมรรถนะ	ลำดับที่
		$\bar{X}$	S.D.		
	ท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม”	๐.๘๓	๐.๓๘	มาก	๑
	ค่าเฉลี่ยรวม	๐.๖๗	๐.๔๗	พอสมควร	

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับและลำดับของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ระยะติดตามผล ๑๕ วัน หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า“วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม” “คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง” และ“โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม” มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร”และ“คุณโยมเลยรู้สึกว่าแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิด และผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายโยม” มีค่าเฉลี่ย ๐.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๖ อยู่ในระดับพอสมควร เป็นอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง” “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” และ “โยมรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ ส่วนข้อคำถาม “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” ค่าเฉลี่ย ๐.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๙ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบทดสอบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ก่อน-หลังการทดลอง

การพัฒนาสมรรถนะ	ระดับสมรรถนะ		t	p-value
	ก่อนการทดลอง n= ๑๘	หลังการทดลอง n= ๑๘		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
ด้านกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ	๐.๔๔	๐.๕๙	๒.๗๔	๐.๐๑

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๙ ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า หลังการทดลองของค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแตกต่างจากช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ ๔.๒๐ แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ๑๕ วัน

การพัฒนาสมรรถนะ	ระดับสมรรถนะ		t	p-value
	หลังการทดลอง n= ๑๘	ติดตามการทดลอง n= ๑๘		
	$\bar{X}$	$\bar{X}$		
ด้านกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ	๐.๕๙	๐.๖๗	๓.๙๑๕	๐.๐๐

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๔.๒๐ ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย พบว่า การติดตามผลหลังการทดลอง ๑๕ วัน ค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นแตกต่างจากช่วงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ ๖ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยเป็นกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้ทักษะ และความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย ซึ่งพระสงฆ์เป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อันเป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิด

จากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

การออกแบบโครงการฝึกอบรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยมีรูปแบบกระบวนการการเยียวยาใจเชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยแบ่งเป็น ๔ ส่วน

ส่วนที่ ๑ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

คุณลักษณะพระสงฆ์ที่สามารถเยียวยาบรรเทาทุกข์จิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วยและสามารถชี้แจงผู้ป่วยไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์ การที่พระสงฆ์สามารถควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองได้ โดยที่สามารถเลือกพฤติกรรม เป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้นถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยการพัฒนาการนำเอาเทคนิคต่างๆ มาใช้ได้หลายประการ เช่นการควบคุมสิ่งเร้าไม่ให้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การสังเกตตนเองในพฤติกรรที่แสดงออกต่างๆ และหมั่นยับยั้ง และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่อง พฤติกรรมที่ถูกต้อง และการพัฒนาความรับผิดชอบให้มากขึ้นหรือในระดับที่สูงขึ้น

พระพุทธศาสนานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะอริยวัฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ คือการช่วยขวนขวายทำกิจกรรมที่ถูกที่ควรนอกจากจะเป็นบุญแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์

พระสงฆ์ A๖ : ในสิ่งที่เห็นชัดคือการดำรงในการทำงาน มีสติมากขึ้น เวลาเราไปสนทนาเวลาเราไปอยู่กับเขารู้สึกว่าใจของเรา มั่นดำรงอยู่ได้มั่นคง ใจเราดำรงอยู่ในการพูดในการฟังและมีสติในการฟังในการสนทนา เราไม่คิดลึกเราไม่คิดมากคือปกติเราถามคิดวิเคราะห์ ด้วย

ความคิดของเรา แต่เมื่อไปอยู่ตรงนั้น เราสามารถถอดชุดความคิด ของเราทิ้งออกหมด เราอยู่กับการฟัง เหมือนการฟัง ได้ความชัดเจนของเขา รู้สึกว่าการฟังของเรา แต่ก่อนเราฟังเราเคยหงุดหงิด แต่พอไปอยู่กับผู้ป่วย รู้สึกว่าการฟังทำให้เรามีความสุขขึ้น ได้เห็นแววตาของเขา ที่เราได้ถามไป การอยู่กับเขา รู้สึกว่ามันเห็นความเบิกบานของเขาจากใจเราเหมือนใจเราไปแต่ละครั้งแต่ละครั้ง ตอนแรกตามที่เราเดินออกจากวัดเหมือนเราไปแบบผู้ให้ แต่เวลาที่เรากลับทุกครั้งเรารู้สึกว่าใจเราได้รับมา ใจเราชุ่มฉ่ำได้รับรู้ความรู้สึกของโยมไปด้วย ขณะที่เราได้ให้เราเห็นคุณค่า แล้วเห็นการเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าของตัวเองและเขาเห็นแนวทางใจของเราเหมือนเราได้ทำหน้าที่ของความเป็นพระ มันก็รู้สึกชัดเจนตรงนี้คือ เหมือนตัวเรามีคุณค่า วันนี้ได้ทำคุณค่าให้ เกิดขึ้น ความรู้สึกเหล่านี้ ทำให้ใจเรามีความสุข ความสุขที่ชัดเจนขึ้น ความรู้สึกดีๆ เห็นคุณค่าของตัวเอง การทำหน้าที่ใจมันเบิกบาน มันเหมือนวันนั้นเราได้ภาวนาไปในตัว การมีชีวิตอยู่ที่มีคุณค่า ซึ่งมันเกิดขึ้นมาหลายอย่าง สิ่งที่ทำให้เราดำรงยืนยงอยู่ ที่อยากจะทำงานคือการได้รับรู้ความรู้สึกของโยมหรือได้รับจากตัวเองบ้าง มันก็มีความสุข ซึ่งถามว่าเราไปเห็นความทุกข์ของเขา เรามีความสุขอะไร ไม่ใช่ว่าเขามีความทุกข์อยู่ตรงนั้นนะ แต่คือการที่เราได้ไปร่วมเรียนรู้ จริงๆของชีวิต ทำไมเราไปอยู่ตรงนั้นเราเกิดความสุขได้ เหมือนเราไปให้ ขณะเดียวกันก็เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ กลับมาก็มีความเบิกบาน อยู่ตลอดเวลา ทุกๆครั้งที่ไปจะมีลักษณะแบบนี้

พระสงฆ์ A๕ : จริงๆสิ่งที่กระผมได้รับความรู้สึกจากภายในของเราสิ่งแรกเลยก็คือ มีความเมตตาต่อสิ่งที่เราเห็นหรือสิ่งที่เราสัมผัส ประเด็นสำคัญที่เราจะต้องจัดการความรู้สึกภายในของเราเสียก่อนว่าขณะที่เราจะไปปฏิบัติหน้าที่ เพิ่มทักษะในการเรียนรู้ ความเมตตา ที่เข้าใจว่าสิ่งที่เราได้จากการพัฒนาภายใน เราทำอย่างไรเราจะถอดจากภายใน ออกมาสู่การกระทำข้างนอก เรียกว่าให้ด้วยใจไปเต็มเปี่ยม ไม่หวังสิ่ง ตอบแทนจากอะไร ให้เขาได้รู้สึกว่าได้รับคำปรึกษาหรือคำพูดจากเราให้เขารู้สึกว่าเรามาด้วยใจเราให้ด้วยใจ ไม่หวังว่าคุณโยมจะต้องตอบแทนอะไรเรา และสิ่งที่เพิ่มขึ้นคือ เราอยากจะทำในทางที่เรามีความสุขจากการกระทำก็คือใจของเรา เห็นเขาได้รับความสุข จากใจของเรา ก็อยากจะทำอย่างนั้นต่อไป ก็คือทำให้จิตใจของเรารู้สึกว่าอยากจะทำอีก ตรงนี้เป็นจุดที่ทำให้เรารู้ตัวว่าตรงนี้เราได้นะ (อันนี้เป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นนะครับ)

พระสงฆ์ A๔ : อาจจะตลอดเวลานะครับคือเรากลับมาเห็นตัวเอง ทุกครั้ง ภายในมันมาเมื่อไหร่ก็ไม่รู้นะครับ มี ๒ ส่วน นะครับ จากทาง กายก่อนเลยคือเรา ไม่รู้สึกประหม่า หรือตื่นเต้นเวลาที่อยู่กับโยมหรือตอนสนทนา มันมีภาวะที่ทำให้เรารู้สึกเหมือนกลับมาอยู่กับตัวเองแต่ภายในที่รู้สึกเปลี่ยนแปลงทุกครั้งทุกครั้ง ใช้คำว่าการอยู่กับเขา การดำรงอยู่กับโยมมั่นคงขึ้น เห็นถึงการสังเกต ใจตัวเอง สังเกตเห็นใจตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความสงสารหรือการหาทาง ที่จะช่วยแก้ปัญหาให้เขา มันหายไป การสังเกตตัวนี้เพราะเชื่อว่าเป็นสมาธิของตัวเอง ความพยายามที่อยากจะช่วยเขามันน้อยลง ซึ่งบางครั้งบางคราว มันไม่มีเลยอยู่กับเขาฟังอะไรจากเขา ก็ได้ไม่มีความรู้สึกจะต้องกลัวคำพูดของเขา ตอนนี้องค์ธรรมที่มีประสิทธิภาพสำหรับผม ในการอยู่กับเขาก็คือการดำรงอยู่ด้วยสมานัตตตา สังเกตเห็นใจตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นคำอะไรของโยม มันจะไม่มีผลต่อใจเรา นี่คือการสังเกตเห็นตัวเองก่อน

ซึ่งสมานัตตตามันทำให้เรากลับมาสังเกตเห็น ตัวเองชัดขึ้น ในตรงนี้ก็เชื่อว่า ก็มีสติของตัวเอง ณ ตอนนั้นที่อยู่กับโยม สติของตัวเองมั่นคงสมาธิของตัวเองมั่นคง ก็ทำให้การ tunein ก็เป็นไปด้วยความ ราบรื่น ไม่ต้องพยายาม สุดท้ายมันกลายเป็นความปิติที่ เราได้อยู่ด้วยกันอยู่กับโยม ไม่คาดหวังว่าโยมจะต้อง คลายทุกข์เพราะการสนทนากับฉันครั้งนี้ ซึ่งก็เชื่อว่าอัตราก็ลดลงด้วย เชื่อมั่นในศักยภาพของเขาว่าการคุยครั้งนี้โยมจะต้องเกิดประโยชน์ การสนทนาครั้งนี้เขาอาจจะไม่ได้ Realizations ตอนนี้ เชื่อมั่นว่าเขาจะต้องผ่านพ้น ตรงนี้ไปได้ด้วยปัญญา ของเขา กลับวัดก็ไม่ต้องแบกอะไรกลับ จากกันก็ไม่ต้องแบกความคาดหวังของตัวเองกลับไปด้วย

พระสงฆ์ A๒ : ก็สังเกตเห็นถึงภายในใจเวลาที่ไปอยู่กับเคสแต่ละเคส ซึ่งจริงๆแล้วก่อนที่จะไปก็มีความคาดหวัง เราจะทำยังไง ซึ่งมีฐานคิดขึ้นมาก่อน ซึ่งพอเข้าไปอยู่ตรงนั้นจริงๆเราก็ต้องจัดการตัวเองแล้วล่ะ คือ ที่จริงเราไปด้วยใจ ใจที่ตั้งใจไป ซึ่งก็ไม่ได้คิดว่าจะต้องไปช่วย ซึ่งเมื่อไปถึงตอนหน้าเคสแล้ว สิ่งที่มันเกิดขึ้นตรงนั้นคือเราพอเรามีสติมีสมาธิคือบริบทรอบข้างมันจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่ แต่สิ่งที่ชัดคือเราได้มีสติ กับคนที่อยู่ตรงหน้า คือมันจบตั้งแต่เดินเข้าห้อง ไปพบเคสแล้ว ซึ่งการเชื่อมหรือการจูนนิ่งอิน สิ่งสำคัญคือเรามีความเมตตา ไป แล้วล่ะ เป็นความเมตตาที่อยากจะสื่อสารสนทนากับเขา แม้ว่าบริบทรอบข้างในบางครั้งมันจะไม่เป็นใจ แต่เราก็กลับมาดูแลใจตัวเอง เพราะเรามีสติมีสมาธิมันทำให้เราสามารถที่จะรับฟังอยู่กับเรื่องราวของเขาโดยที่เราไม่ต้องไปแก้ไข ไปตัดสินเขา ว่าจะต้องเป็นอย่างนี้นะ คือฟังเขาอยู่กับเขาแล้วก็ไปกับเขา ในเรื่องราวที่เขา ได้บอกเล่ากับเรา ซึ่งการชี้แนะ มันไม่ค่อยมีเกิดขึ้น ซึ่งในบางครั้งแต่ก่อนก็ ชี้แนะชี้นำ เกินไปแต่จากการฝึกฝนต่างๆทั้งที่มีการถอดบทเรียน ร่วมกันจากครูบาอาจารย์ สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะในใจคือคือถ้าเรามีความนิ่งมีความคิดที่ไม่คาดหวังในการที่ไปอยู่ตรงหน้าเคส สิ่งที่ได้มามันมากกว่าสิ่งที่เรานำไปด้วยซ้ำ เหมือนเราได้ไปเรียนรู้บางอย่างจาก Case มา กลายเป็นว่าเราเป็นทั้งผู้ให้และเป็นผู้รับในคราเดียวกัน สิ่งที่เราได้เรียนรู้มันเหมือนกับมีครูอยู่รอบตัว

พระ A๑ : ขณะที่ไปเราก็มีความกังวล งั้นก็มีความคิดเข้ามา ว่าเอ๊ะเราจะไปทำอย่างไรนะ แต่เมื่อไปอยู่กับเขา ต้องมีตัวสำคัญคือความเมตตา ตัวเมตตาเป็นตัวแรกเลย ที่จะไปเชื่อมไปสมานัตตตากับเขาได้ และหัวใจสำคัญเมื่อไปอยู่ตรงนั้นคือหัวใจแห่งความกรุณา ที่เรามีให้เขาถ้ามีหัวใจที่เป็นกรุณาที่ไปส่งให้เขาเขาสามารถจะรับได้ทันที ที่ผ่านมา ได้ไปกับท่านต้น อาทิตย์ก่อนไปเป็นแค่ผู้ฟังคำพูดที่ออกจากเราน้อยมาก ภาวะใจคือเราไม่ไปตัดสินเราไปเห็นผู้ป่วยที่สื่อสารไม่ได้ แต่ผู้เฝ้าผู้ป่วย เขาเห็นเรา เราเชื่อมเขาได้แน่นอน ความเป็นพระมันเชื่อมโยมได้ทันทีโดยที่เรายังไม่ทันได้ทักด้วยซ้ำไป ธงชัยของพระพุทธเจ้าเป็นจุดเชื่อม แล้วเราก็ทำตัวเรา ให้เป็นใจใสๆ ไปอยู่กับเขาด้วยความกรุณา แม้ไม่ต้องพูดอะไร มันก็สามารถส่งถึงกันได้ และสิ่งที่เขาได้พูดออกมามันก็เป็นการเยียวยาตัวเขาเองได้ การที่เราไปอยู่กับเขาตรงนั้นบางทีมันก็เป็นการเติมเต็มอะไรให้เขาได้ แล้วก็เติมเต็มหมดเราได้ด้วย นี่เป็นสิ่งที่ผมได้รับ

ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

พบว่า หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ การพัฒนาสมรรถนะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเป็นการเพาะบ่มทางจิตวิญญาณ ที่ต้องอาศัยแรงกระตุ้นในการขัดเกลาจิตใจ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องรับฟังเรื่องราวความทุกข์จากผู้ป่วยซึ่งบางครั้งมีเรื่องราวที่กระทบต่อจิตใจ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจิตเกิดการปรุงแต่งซึ่งจะส่งผลต่อการปรึกษา ลักษณะเฉพาะของจริยธรรมโดยเฉพาะงานด้านการบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ โดยพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาในการคิดและการกระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม รวมถึงการทำหน้าที่ของตนให้ครบถ้วนสมบูรณ์เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยเกิดค้างใจ ด้วยสติและปัญญา รู้เหตุรู้ผลรู้กาลเทศะ กระทำทุกอย่างด้วยความรอบคอบในสิ่งที่ถูกต้องและอยู่ในกรอบของศีลธรรม และสามารถพัฒนาพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาไปสู่คุณงามความดี โดยเริ่มต้นจากกระบวนการปลูก ปลุก และกระตุ้นในกระบวนการรับรู้การทำงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและเกิดความปรารถนาที่จะกระทำความดีงาม รวมถึงการรับรู้ความทุกข์ของผู้ป่วยจากการลงฝึกภาคปฏิบัติการทำให้มองเห็นสภาพทุกข์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า ย้อนกลับมามองเห็นความเจ็บไข้ ป่วยชราที่มีอยู่ในกายใจของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจึงตระหนักถึงคุณค่าแห่งการมีชีวิตและการเปลี่ยนแปลงด้วยคุณค่าของตนเอง

การเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะทำให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ตระหนักถึงปรากฏการณ์ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในสังคม แล้วไม่นิ่งดูดายหาวิธีการเพื่อเข้าไปช่วยส่งเสริม สนับสนุน แก้ไขเปลี่ยนแปลงทั้งมุมมองที่มีต่อชีวิตและการดำรงชีวิต ไม่เพียงแต่ให้ผู้ป่วยเท่านั้น การเข้าไปมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนไปสู่การแก้ปัญหาด้วยความสำนึกของทางศีลธรรมและความเมตตาปราณี ซึ่งเกิดจากกระบวนการภายในอันประกอบด้วยธรรมอันนำมาซึ่งการกำกับพฤติกรรมและจิตใจ ความอ่อยโยนและเมตตาเป็น กระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้นถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ จะชวนให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษากลับมาสังเกตกาย ใจตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะทำ จะพูด การกระทำนั้นๆ ทำได้ด้วยความตั้งใจ การมีสติอยู่กับบุคคลตรงหน้ามากน้อยเพียงใด การสนทนาระหว่างกันเราชี้นำมุมมองของเรา หรือเราเปิดพื้นที่รับฟังบุคคลตรงหน้า ซึ่งช่วยให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ย้อนกลับมามองตนเอง และพัฒนาสู่ความดีงามต่อไป อีกทั้งการใช้ทักษะการฟังที่ลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพ เพื่อจะชวนกันมาสู่ความเป็นสัมมาทิฏฐิ และย่อมส่งผลถึงพฤติกรรมด้านภายในที่ถูกบ่มเพาะและดำรงอยู่ด้วยความรักเมตตาชำระใจให้เห็นและและเข้าใจผู้อื่น

ส่วนที่ ๒ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ

การปรึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทาง

จิตใจแนวทางการเยี่ยวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึงศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษาซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา(ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความถึง นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

การเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญาแต่เน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้าโศกในปัจจุบัน ในวิถีชีวิตของผู้คนแม้นผู้ป่วยก็ดี ไม่ป่วยก็ดีแวดล้อมไปด้วยสังคมแห่งพุทธศาสนาจะสัมผัสได้ถึงความเชื่อ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อหรือศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาในระยะแรกและทั้งยังเป็นหลักความเชื่อพื้นฐาน ก้าวแรกที่สำคัญในการนำเข้าสู่การประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางศาสนา พระพุทธศาสนามิได้สอนให้เรายอมแพ้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่เพียรพยายาม ในทางตรงกันข้าม ยังสอนให้เราเพียรพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งธรรม ในการเกื้อกูลผู้ป่วยก็เป็นเช่นเดียวกัน สภาพทุกข์ของผู้ป่วยแต่ละเคส แต่ละกรณีก็มีความแตกต่างกันออกไป พระจิตอาสาต้องเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยการเรียนรู้จากปริยัติและนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ ชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้และอิงอาศัยหลักพุทธธรรม การสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ดีงามหรืออย่างน้อยช่วยให้ผู้ป่วยได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น การถอดบทเรียนประสบการณ์การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยที่พระจิตอาสาได้จากการปรึกษาเชิงพุทธผู้ป่วยจะช่วยเสริมมุมมอง ความรู้ให้มีความกว้างขวาง รวมถึงระบบการประเมินผลที่เป็นรูปธรรมและชัดเจน จึงสามารถต่อยอดพัฒนา ปรับปรุง ไปสู่ความเข้าใจต่อสภาพกลางแห่งความทุกข์ ความบีบคั้น ความคับแค้น ความไม่เป็นอิสระของใจได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้พระอาสาสามารถวางใจ และวางท่าทีต่อปรากฏการณ์ตรงหน้าได้อย่างเหมาะสม

การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้ป่วยโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้ป่วยได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้

ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้ป่วยได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือการให้ผู้ป่วยได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจมากขึ้นอย่างไรบ้าง มีความเข้าใจเพิ่มเติมจากเดิมมากขึ้นประมาณไหนอย่างไรบ้าง

พระ A๑ : อาจารย์ถามประเด็นนี้มาก็ดีครับ คือแรกๆ เราไม่รู้แนวทางว่าเราจะไปเชื่อมเขาอย่างไรบ้าง แรกๆ แล้วก็จะกังวล เราจะไปเชื่อมโยงอย่างไรจะไปเชื่อมโยงกับผู้ป่วยอย่างไร และที่สำคัญเราจะไปเชื่อมโยงกับบุคลากรทางการแพทย์อย่างไร เราไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรแต่เราถูกฝึกแล้วเวลาไปเชื่อมมันง่ายมากเราก็ไปอย่างที่เราได้ถูกฝึกฝน ในส่วนของกระบวนการมันไม่ต้องเป็น ๑ ๒ ๓ ๔ คืออะไรที่มันปรากฏตรงนั้น มันมีประเด็นขึ้นมาเราก็อยู่ตรงนั้น มันกลายเป็นการ realization อะไรที่มันเกิดขึ้นเราก็ปล่อยให้มันเกิดขึ้น ตามธรรมชาติโดยที่เราไม่ต้องรอที่จะ ใช้ความคิดของเรา ดังนั้นการที่เราไปฟังไปอยู่กับผู้คนตรงนี้คือความงดงาม

พระสงฆ์ A๒ : จริงๆ พอได้ฟังคำว่าการปรึกษาในเชิงพุทธ ในความเข้าใจแต่ก่อน เหมือนกับเราไปเทศน์สอนเขา ไปบอกเขาไปเลยนั่นคือการที่เรายังไม่มีศักยภาพ ยังไม่ได้รับการฝึกฝนในสมัยก่อน แต่เมื่อมีการเก็บเกี่ยวประสบการณ์การปรึกษาเชิงพุทธมันไม่ใช่การแนะนำมันเป็นกระบวนการที่เป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกันคือสุดท้ายแล้วคนที่มาปรึกษาเราเขาสามารถหาทางออกเอง ดังนั้นเมื่อมีการเรียนรู้ ศึกษา การปรึกษาต่างๆ มันเปลี่ยนความคิดของตัวเองคือ ถ้าบอกว่าไปปรึกษาพระก็เหมือนพระไปบอกเลยแล้วก็ชี้นำแล้วก็บอกว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ในความเป็นจริงของการปรึกษาเชิงพุทธ ไม่ใช่การชี้นำซึ่งแต่ก็มีบ้างถ้าเป็นโอกาสที่เหมาะ สถานการณ์และโอกาส ซึ่งถ้าถามถึงการเปลี่ยนแปลงก็คือการเรียนรู้ของผม

พระสงฆ์ A๓ : สำหรับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะในการไปให้คำปรึกษา ที่ได้เกิดขึ้นกับตัวเองก็คือมันมีการเข้าไปถึงความเข้าใจของทุกข์มากยิ่งขึ้น จากที่มีความคาดหวังมีความคิดที่อยากจะเข้าไปช่วยจัดการแล้วก็เข้าไปช่วยแก้ไขปัญหาของความทุกข์เลย โดยที่เรามีบางอย่างจะเข้าไปช่วยตรงนั้นแต่พอเราได้เข้ามาสู่กระบวนการการเรียนรู้ฝึกแบบนี้เหมือนเห็นถึงศักยภาพและก็สมรรถนะ ที่เราได้เรียนรู้และก็นำไปใช้ทั้ง ๑๕ วันมันมีความแตกต่างคือก่อนนี้เราเห็นว่าความทุกข์คืออะไร แต่พอหลังจากที่ได้เข้าไปฝึกแล้ว เราจะเห็นว่าอ๋อ เราจะเห็นความทุกข์เป็นขั้นตอน ที่สามารถจะลำดับว่าเป็นอย่างไร โดยที่ไม่ได้เข้าไปแก้ไขโดยทันที โดยผ่านหลักเชิงพุทธ

พระสงฆ์ A๔ : เห็นถึงการที่เราเป็นพระภิกษุ หรือแม้แต่ไม่ใช่พระภิกษุก็ตาม เข้าใกล้พุทธธรรมมากขึ้นระหว่างที่เราฝึกฝนเรียนรู้ไปด้วย เราสามารถเข้าไปชัดกับพุทธธรรมมากขึ้น ก่อนหน้านี้

เราอาจจะท่อง พรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เหล่านี้ แต่เมื่อเวลาที่เราไปอยู่กับโยมไปอยู่กับความทุกข์จริงๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเรียนรู้ว่ามันมี อะไรมากกว่าการที่เราท่อง โดยรวมเขาสามารถแก้ไขทุกข์ด้วยตัวของเขาเอง ไม่ใช่เราเลย ก็คือชวนให้เขาเห็นตรงนี้ไปด้วยกัน เราเองก็เรียนรู้ไปกับผู้ป่วยด้วย องค์ธรรมต่างๆในการแก้ไขความทุกข์มันปรากฏณตอนนั้น มันเป็นไปตามครรลองของมัน ระหว่างที่เราอยู่ตรงนั้นเราเองก็สามารถตอบตัวเองได้ด้วยว่า องค์ธรรมนั้นคืออะไร โดยรวมคือเราค่อนข้าง ลึกซึ้งแล้วก็ได้ฝึก สุดท้ายมันเห็นความทุกข์ว่า อริยสัจ ๔ เป็นอย่างไร ทำไมแก้ทุกข์ได้จริงๆ และเราก็ไม่ใช่คนแก้ด้วยนะครับ เขาเป็นคนแก้ แต่ว่าระหว่างนั้น เขาอาจจะมองไม่เห็น แต่ว่าพุทธธรรม ทำให้เรื่องนี้สมบูรณ์ขึ้น ทำให้เราและเขาได้เรียนรู้ พุทธธรรมมากขึ้น (ฟังดูเหมือนเห็นอริยสัจ ๔) จริงๆ ไม่ใช่แค่เขาที่ได้ประโยชน์ เราเองก็ได้ประโยชน์ด้วย เราเองได้เขาเป็นครูของเรา พุทธธรรมไม่ได้มุ่งหมายเราเป็นแค่เพียง คลังเก็บพุทธธรรม ฉะนั้นพุทธธรรมคือการนำไปทำ

พระสงฆ์ A๕ : การเรียนรู้หลักธรรมฟังทีเป็นภาคทฤษฎีเยอะ แต่พอเรามาทำตรงนี้ มันเป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามาทำเป็นภาคปฏิบัติ คือเราสามารถที่จะถอดมาจากในหนังสือ ไม่ว่าจะเป็นพรหมวิหารธรรม สามารถ เราเอามาใช้นำไปปฏิบัติกับผู้ป่วย ไม่ว่าผู้ป่วยจะป่วยน้อยป่วยมากป่วยทางใจ ธรรมะตรงนี้ทำให้เห็นชัดเจนว่าทุกข์เกิดจากอะไร สามารถที่จะแก้ไขมันได้อย่างไร บางครั้งถ้าผู้ป่วย รู้หลักการใช้ ก็สามารถที่จะใช้ธรรมะแก้ไขได้ด้วยตัวเอง

พระสงฆ์ A๖ : เหมือนได้กลับมาตระหนักรู้ แนวพุทธของเรา ไปใช้ นำไปทำงาน มองเห็นชัดเจนว่ากระบวนการและขั้นตอน มีหลักมีขั้นตอน ที่ชัดเจนขึ้น บางทีเราชวนคุยไปเราไม่ค่อยได้จับประเด็นความทุกข์ของเขา พอมาถึงการอบรมคราวนี้ มันมองเห็นว่าเรา ต้องให้เขาระลึกรู้ทุกข์ของเขา เพื่อที่จะนำความทุกข์ ให้เห็นว่าจะอยู่กับความทุกข์ได้อย่างไรมาชวนให้เขาอยู่กับความทุกข์ของเขา ได้ บางครั้งมันก็ไม่สามารถที่จะไปแก้ไขได้ในขณะนั้นแต่ทุกข์ที่มันเกิดขึ้น บางทีก็ไม่สามารถจัดการได้ ในขณะนั้น การให้เขาอยู่ กับความทุกข์อย่างไรให้ได้ อย่างเป็นสุข ตรงนี้มันมองเห็นความชัดเจน ขึ้นเพราะว่าที่ผ่านมา เราไม่ค่อย เห็นขั้นตอนชัด แต่คราวนี้ ได้เห็น ๖ ขั้นตอน ทำให้ชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่ผ่านมาเราก็ได้แค่ปฏิสันถาร อยู่อย่างเป็นกัลยาณมิตร แต่ว่าตัวทุกเราไม่ค่อยได้เข้าไปคลี่เท่าไหร่ แต่การอบรมคราวนี้ เราเน้นไปที่การพินิจรู้ทุกข์ แล้วก็การให้เขาได้เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น นำพาให้เขาเกิดความสุขภายใน รู้สึกว่าตรงนี้สำคัญ แต่ก่อนนี้เรามุ่ง ที่จะไปคลี่คลายมากกว่า ซึ่ง เพราะแบบนี้ทำให้เขาอยู่กับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ให้เขารับรู้ว่าทุกข์ที่มันเกิดขึ้นว่าเขาจะอยู่อย่างไร เหมือนเรามีหลักอยู่

ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ พบว่า การเรียนรู้สภาพทุกข์ของผู้ป่วยแต่ละกรณีก็มีความแตกต่างกันออกไป การศึกษาเรียนรู้จากการปริยัติ จากการฝึกภาคปฏิบัติ และจากประสบการณ์ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้เรียนรู้หลักธรรมไปในตัวจากการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ป่วยทุกท่านล้วนเป็นครูสอนธรรมได้ทุกความเจ็บป่วย หลายครั้งพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องพบเห็นน้ำตาของความ

สูญเสีย ความพลัดพราก ความไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา แต่เนื่องจากทุกอย่างมีวาระ แม้กับตัวพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเองก็เป็นเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นการสะท้อนกลับมายังจิตใจของพระจิตอาสาในขณะให้การปรึกษาได้เรียนรู้ถึงความไม่แน่นอนของชีวิตและสามารถต่อยอดพัฒนา ปรับปรุง ไปสู่ความเข้าใจต่อสภาพกลางแห่งความทุกข์มากยิ่งขึ้น ความบีบคั้น ความคับแค้น ความไม่เป็นอิสระของใจ เมื่อเข้าใจทำให้สามารถวางใจ และวางท่าทีต่อปรากฏการณ์ตรงหน้าได้อย่างเหมาะสม

การนำอริยสัจจ์ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคมาเป็นหัวใจหลักหรือกระบวนการหลักในการใช้บรรเทาทุกข์ทางจิตใจผู้ป่วย พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเองก็ต้องเรียนรู้เพื่อจะได้น้อมนำไปสู่กระบวนการให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ยอมรับในความทุกข์ของตนว่ามันสามารถนำมาปรับเปลี่ยนด้วยสภาวะธรรมองค์ธรรมอื่นๆ การสร้างกำลังใจและความสุขสงบให้ใจตัวเองเมื่อเผชิญความทุกข์ และการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการปรึกษาในการให้ความช่วยเหลือดังกัลยาณมิตร เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้และอิงอาศัยหลักพุทธธรรม ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการปฏิบัติงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกทาง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฏฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้

การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้ป่วยโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจเพื่อจะช่วยให้ผู้ป่วยได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้ป่วยได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาก็คือ การให้ผู้ป่วยได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี เจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

ส่วนที่ ๓ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วย สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อัตถวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การปรึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ

ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา และผู้ป่วยจะเอื้ออำนวยให้การการปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพและมีผลทำให้ลดความตึงเครียด หรือผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจ ซึ่งช่วยให้ป่วยแสดงความรู้สึกของตัวเองได้ มีความตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือ รู้สึกอบอุ่นใจ มากขึ้น รวมทั้งเข้าใจกระบวนการปรึกษา เนื่องจากการปรึกษาแนวพุทธเป็นการช่วยเหลือที่ต้องการการมีส่วนร่วม สัมพันธภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็น ทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีอันนำไปสู่การดำเนินการกระบวนการปรึกษา แนวพุทธในการติดต่อสื่อสาร ที่จะเชื่อมบุคคล 2 คน เข้าหากันการฟังที่มีประสิทธิภาพช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยความเข้าใจ ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังจะรู้สึกถึงการต้อนรับด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และจะส่งผลให้ประตูของโลกส่วนตัว ของผู้ป่วยเปิดซึ่งจะทำให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจปัญหา และประสบการณ์ของผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง

การเริ่มต้นการสนทนาเพื่อนำผู้ป่วย ไปสู่กระบวนการปรึกษาขั้นตอนต่อไป ในระยะเริ่มต้นการปรึกษา พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องเอื้ออำนวยให้การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้น ๆ กระชับ การสนทนาที่ตรงจุดตรงประเด็น เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสบอกถึงเหตุที่ทำให้มาของความทุกข์ การแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางของพระสงฆ์ผู้ให้คำปรึกษาที่สะท้อนให้ผู้ป่วยรับรู้ว่าพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาพร้อม เต็มใจ และ กระตือรือร้นที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วย พฤติกรรมการใส่ใจ ได้แก่ ทักษะการใส่ใจ และทักษะการถาม การให้เกียรติ การใส่ใจจะทำให้ผู้ป่วย รับรู้ถึงการเป็นที่ยอมรับ การใส่ใจมีผลให้ ผู้ให้การปรึกษา เข้าใจ สิ่งที่ผู้ป่วยพูดถึง

พระสงฆ์ A๔ : การดำรงอยู่กับเขามันต้องผ่านการสังเกตครับ การฟังก็เป็นทักษะหนึ่งที่ สำคัญและพัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ การฟังก็สำคัญครับบางทีการฟังชั่วโมงนึงเราก็ฟังได้ สิ่งที่อยากเพิ่มเติมให้ตัวเอง การจับประเด็น ให้ตรง เวลาฟังเราฟังเป็น กลับฟังได้ซึ่งฟังได้กับฟังเป็นแตกต่างกันครับ อันนี้คือสิ่งที่ตัวเองต้องฝึกและอันนี้มันจะทำให้เวลาในการสนทนาลดลง เห็นตัวความทุกข์ของเขาชัดขึ้น ก็จะทำให้ขั้นตอน ในการสนทนาไม่เวิ่นเว้อ อีกสิ่งหนึ่งซึ่งใช้บ่อยก็คือ สมานัตตตา การสังเกต มันสังเกตทั้ง เขาและ สังเกตใจตัวเอง พอมาสังเกตใจตัวเอง ชัดขึ้นมันทำให้เราดำรงอยู่ง่ายขึ้น เราแค่รู้ครับ เราก็สามารถกังวลได้ ถ้าองค์ทำเรายังไม่เข้มแข็งพอ แต่เมื่อเรารู้ ความรู้นี้จะทำให้เรานิ่งขึ้น หรือแม้แต่การทวนความก็ใช้บ่อยๆ ซึ่งก็สำคัญเพราะว่าเราไปเป็นกระจกสะท้อน เขา เวลาโยมทุกข์ โยมเขาพูด ให้เราฟัง บางทีเขาก็ไม่ได้ต้องการคำตอบ แต่ว่าการชวนให้เขาเห็นว่า เขาพูดอะไรออกมา เขาพูดออกมาแล้วเป็นกระจก ซึ่งคำพูดที่เราสะท้อนกลับไป มันจะเข้าไปในใจเขา บางทีการสะท้อนการทวนความ ที่ชัดเจน เขาก็อาจจะคลิ้กเขาได้เอง ซึ่งเขาก็จะแก้ไขของเขาได้ดี แต่สิ่งหนึ่งซึ่งสำคัญมากในฐานะที่เรา ต้องเพิ่ม ก็คือองค์ธรรม ซึ่งผมคิดว่าองค์ธรรมนี้

สำคัญที่สุด เราจะต้องรู้ว่าระหว่างนั้นเราใช้องค์ธรรมอะไร คือถ้าเราไม่ชัด ความมั่นคงก็อาจจะไม่มี ฉะนั้นเราก็ต้องมั่นคงกับองค์ธรรมก่อนว่าเราใช้อะไร และเราก็ต้องเชื่อมั่นในศักยภาพของโยมว่าโยมจะพ้นทุกข์ได้ด้วยตัวเอง ซึ่งก็ยากครับคงต้องใช้เวลาฝึก คงจะต้องฝึกฝนร่วมกันต่อไป นำพุทธธรรมไปสื่อสารบอกโยมให้โยมเห็นถึงชีวิตตัวเอง

พระสงฆ์ A๕ : สิ่งแรกก็คือ ทักษะการฟัง ฟังเรื่องราวของผู้ป่วย โดยถ้าเขาเปิดประเด็น สิ่งที่เราต้องใช้มาเป็นเครื่องมือก็คือ การรับฟังสิ่งที่เขาพูด ความทุกข์ออกมาตรงนั้นคือเราตั้งใจฟังฟังแบบเอาใจใส่ ในเมื่อเราฟังแล้วสิ่งที่สองที่จะตามมา การทวนคำถาม ที่เราจะเข้าไปในความรู้สึก การทวนคำถามนี้ใช้เป็นบางกรณี หมายความว่าถ้าเรายังไม่ค่อยเข้าใจสิ่งที่เขาเกิดความทุกข์เราก็พยายามที่จะทวนย้อนคำถาม ที่เขาบอกออกมา ให้เขา ได้ช่วยขยายความประโยคของเขา แล้วเราก็รับฟังตรงนั้น รับรู้ตรงนั้นโดยเฉพาะสิ่งที่เราจะต้อง พูดแนะนำนั้น ตรงนั้นเราจะไม่เอ่ย คือเราต้องการประโยชน์ที่ได้รับจากการฟัง แล้วไปสรุปประเด็นสำคัญตรงนั้น ๕เหมือนกับให้เขาได้ระบายออกมา เราก็เป็นผู้ฟัง สิ่งไหนที่มันไม่ค่อยจะชัดไม่ค่อยจะเข้าใจ เพราะอาจจะขออนุญาตสักนิดนึงว่าตรงนี้ มันหมายความว่าอย่างไรคืออะไร นะโยม เราจึงจะนำสิ่งที่เราจะไปเยียวยา ไปเชื่อมกับเขา และสุดท้ายก็อาจจะเป็นการได้ให้กำลังใจให้พิจารณาดูความเป็นจริง กลับสังขารหรือสิ่งที่เราได้รับรู้ความทุกข์ตรงนี้ เรียกว่าความทุกข์ไม่มีใครสามารถที่จะหลีกหนีได้ แต่เราสามารถที่จะเรียนรู้และอยู่กับมันได้

พระสงฆ์ A๑ : ทักษะที่ใช้ประจำก็คือการเชื่อมด้วยความเป็นกัลยาณมิตร แต่ทักษะที่ควรจะถูกสุดก็คือการใช้คำถาม เช่นเคสที่บอกว่าต้องมาหาท่านนะ นี่ทำบุญมาก็ต้องเยอะ มาหาท่านครั้งนี้อาจท่านตอบคำถามโยมไม่ได้โยมจะขอเปลี่ยนศาสนา (แล้วทำยังไงครับ)ก็อึ้งสิครับ ทำไมต้องเป็นมะเร็งด้วย กฐินก็ไปทำผ้าป่าก็ทำบุญก็ทำ ศีลก็เข้า ตักบาตรก็ตัก ศาสนาไม่เห็นช่วยอะไร พอมาเจอประโยค ก็อึ้งครับ นี่คือประเด็นที่ผมอยากจะฝึกฝน เราจะไปคลี่คลายเขาอย่างไร (ฟังดูพระอาจารย์A1อยากจะฝึกฝน ในการเผชิญภาวะที่เราเผชิญกับคำถามที่ตรงแล้วเรารู้สึกว่า มันกระทบใจ) ซึ่งตรงนี้ดีครับและหลายๆครั้งเราจะเจอคำถามแบบนี้ เช่น ทำแบบนี้บาปไหม ทั้งๆที่เราเรียนมา ว่าเนี่ยฆ่าสัตว์ชัดๆ แล้วเราจะตอบเขายังไงอันนี้น่าสนใจ ตรงนี้ก็ทำให้เราต้องมาจัดการภายในของเราเหมือนกันว่าในภาวะเช่นนี้ มีคำถามตรง ชัด และเราก็ตอบตรงในขณะนั้น ตามที่เรารู้ยังไม่สะดวกอะไรประมาณนี้ ก็ชวนเขาคุยเอาเรื่องอื่นยังไม่ตอบตอนนั้นไปก่อน

พระสงฆ์ A๗ : ทักษะที่ใช้ได้ดีนะครับ สำหรับตัวผมเอง ยังไม่มี ความหมายคือ ต้อง ฝึกต่อต้องทำต่ออย่างเช่นทักษะการฟัง สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองคือเมื่อฟัง เคสตรงหน้า มันก็ได้ยินแล้วทีนี้กลับมาฟัง เสียงภายในของตัวเรา ฟังซ้ำส่วนที่เป็นเนื้อหา กับที่เป็นความรู้สึก เพราะฟังแล้ว เกิดการสั่นสะเทือนอะไรในใจบ้าง มันเห็นอะไรบ้างกับภายในของเรา ฟังเสียงภายในของเราก่อนด้วยตัดสินไหม ก็ได้ยิน แล้วก็กลับมาทำงานกับภายใน รู้สึกว่าถ้ามันไวกับสิ่งที่เราได้ยิน การทำงานกับสิ่งที่เกิดขึ้นมันก็วางได้เร็ว ถ้าวางไม่ทัน จะอยู่อย่างไรกับตรงนั้นมันก็รู้สึกว่าการฟัง สุดท้ายแล้วเราก็ต้องกลับมาอยู่กับการฟังตัวเรา ประการต่อมาคือเรื่องของการถาม ที่เกิดขึ้นคือว่าเวลาที่เราถามเขา เขาเข้าใจกับสิ่งที่เราถามไหม ก็ต้องกลับมา

ทบทวนกับตัวเองว่ามันเกิดอะไรขึ้น ประการต่อมาไม่รู้ว่าอยู่ส่วนใดของทักษะ ก็คือการเข้าไปรับรู้ความรู้สึก ความคิดความรู้สึกเนื้อหาสาระ

พระสงฆ์ A๘ : ผมใช้ทักษะลักษณะที่รับฟังมากกว่า คือเราไปรับรู้ และขอย้อนไปเมื่อกี้หน่อยหนึ่งว่าในขั้นตอนที่ ๒ เราจะใช้เยอะ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร เราใช้ตรงนี้แล้วเราก็รับฟังและเราก็รับฟังมากที่สุด แล้วพอได้ประเด็น เราก็จะประเด็นนั้นเก็บไว้ในใจเอาไว้ช่วงที่จังหวะ ที่พอได้โอกาส เราก็ตั้งคำถามถามโยม เช่นว่าเป็นเพราะอะไร อะไรลักษณะนี้ พอเราได้ประเด็นแล้ว เราก็จะชี้ให้เห็น ความทุกข์มันเกิดจากอะไรขั้นตอนต่อไป ส่วนมากใช้ทักษะที่เป็นหลักก็คือการรับฟัง (ตรงนี้เสริมว่าทักษะที่เราได้ฝึกการไม่ว่าจะเป็นทักษะการฟังทักษะการถาม การทวนความ การสรุป การให้ข้อมูล ก็จะมีอยู่หลายๆ ตัวที่ได้ฝึกกันพระอาจารย์จะใช้อะไรที่ ใช้บ่อย รู้สึกว่าลึกซึ้ง หรือทักษะไหนที่ยังไม่ค่อย ถนัดเท่าไหร่ยังต้องการที่จะเพิ่มเติม)

พระสงฆ์ A๙ : ทักษะที่สำคัญที่สุด ก็คือการฟัง เพราะว่าถ้าฟัง อย่างตั้งใจแล้วเข้าใจ แล้วก็สังเกตเห็น หลายๆสิ่งหลายๆอย่าง ทั้งที่สิ่งที่เขาพูดด้วยและสิ่งที่เขาไม่ได้พูดด้วย นี้ก็คือทักษะอย่างหนึ่งที่พวกเราเรียนมา หรือหลายๆที่ที่ไปเรียน เพราะฉะนั้นผมก็นำทักษะนี้ไปใช้ประจำ เพราะว่าการฟังเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่นี้เวลาเราไปเยี่ยมบางทีคนป่วยเขาพูดไม่ได้พูดได้แต่ญาติ บางทีญาติก็พูดตามใจที่ตัวเองอยากจะพูด เราก็ต้องฟังแล้วก็คิดและพินิจพิจารณาด้วย เพราะฉะนั้นทักษะที่สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือการฟังและการสังเกต เพราะว่าการสังเกตไม่ต้องฟังก็ได้ สังเกตดู แล้วก็นำมาทบทวน ตามหลักวิชาที่เราได้ศึกษาว่าลักษณะอย่างนี้ จะต้องทำแบบไหน จะต้องทำยังไง เมื่อกี้นี้ผมก็นั่งฟังทั้ง ๔ ข้อ คำถามแรกผมก็จดไว้ ผมก็สังเกตุนะครับ หลังจากที่ไปอบรม หรือไปสัมมนากัน ที่วัดศิริพงษ์ฯ ก็ใช้วิชาความรู้ที่ได้รับการอบรมนั้นมาเยี่ยมผู้ป่วย ทันที เพราะว่าอะไรก็ตามถ้าปล่อยไว้นาน มันลืมมันมีสิทธิ์ลืมได้ โดยเฉพาะผู้มีอายุมากๆ ก็เลยมาเยี่ยมโยมคนนึงพอดีเลยยอมคนหนึ่งป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน คนที่ป่วย นั้นดูเหมือนไม่ค่อยทุกข์แต่คนที่ทุกข์ ก็คือลูกและผู้ที่ดูแล เพราะว่าพ่อไม่ยอมเดิน เพราะแกกลัว ที่นี้ด้วยประสบการณ์ ได้เรียนมา ก็มาคิดพินิจทบทวนพิจารณา นึกถึงหลักธรรมะด้วย เพราะว่าบางสิ่งบางอย่างนี้ก็ต้องทบทวนเพราะมันมีหลายขั้นหลายตอน ในทางพระพุทธศาสนาก็บอกว่า สิ่งที่จะเสื่อมก่อนเลยก็คือสัญญา สัญญาคือความจำปรากฏว่าโรคพาร์กินสันเนี่ย ใช้ว่าโรคสั่นล้ะกัน เอาง่ายๆว่าโรคหลงลืม ก็มาคุยกับลูกเขา บอกว่าพ่อเป็นโรคนี้ บางทีอาจลืม ไปด้วยก็ได้นะว่าตัวเองน่ะเคยเดินได้ จากที่คุยกับลูกด้วยคุยกับพยาบาลด้วย กับคนที่ดูแลด้วยเนี่ย เวลาอยู่บนเตียงวัดความดันปกติ แต่พอยกลงจากเตียงเพื่อที่จะให้เดิน เท้าแตะพื้นเท่านั้นแหละความดันเปลี่ยนเลย ไม่สามารถที่จะเดินได้ เพราะว่าแกกลัวและก็ตกใจ อาจจะลืมไปก็ได้ว่าตัวเองเดินได้ และยิ่งเมื่อ ๒ วันนี้ ดูข่าว และก็ได้ไปอบรมคิลานุปัฏฐาก เขาบอกว่าบางคน ลืมไป ว่าตัวเองกลืนอาหารได้ เพราะว่าตัวเองกลืนอาหารไม่เป็น จะกลืนอาหารก็กินไม่เป็นเพราะว่าลืมว่าตัวเองกินอาหารได้ ก็นึกถึงเด็กๆเด็กตัวเล็กๆ บางทีบอกให้กลืนอาหารก็กลืนไม่เป็น เพราะว่าเขาไม่รู้ว่ากลืนอาหาร นั้นคือทำอย่างไร คนที่ลืมก็คงจะลักษณะคล้ายๆกัน เพราะฉะนั้นก็คุยกับ ลูกชายลูกสาวและก็คนดูแลว่า เวลาพูดก็ให้ใจ

เย็นๆ ๆ เพราะลูกเขาก็น้อยใจว่าทำไมพ่อเขาไม่ยอมเดิน นี่ก็คือได้นำความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรม ที่วัดศิริพงษ์ฯ นำมาปฏิบัติ ทางด้านจิตใจ หนี้แน่นอนเอาลูกชาย ลูกสาวได้ฟังก็ เข้าใจว่าพ่ออาจจะเดินได้ ดังนั้นเพราะหลังจากนั้น ก็ปรากฏว่าลูกเขาไม่เศร้าเหมือนแต่ก่อน เพราะว่าแต่ก่อนที่เศร้าเพราะว่าโกรธพ่อ ว่าทำไมไม่ยอมเดิน นี่ก็ ๒ อาทิตย์กว่าแล้วไม่ได้ไปเยี่ยมเดี๋ยวว่าจะไปเยี่ยม ดูแล้วจะมารายงานนะถ้ามีประชุมอีก ว่าเป็นอย่างไร นี่คือสิ่งที่ได้จากการประชุม เป็นประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง และก็ข้อที่ ๓ ทักษะ ที่ว่าอย่างเมื่อกี้นี้ก็คือทักษะการฟัง การสังเกตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดและนำไปใช้บ่อยที่สุด และข้ออื่นๆ เรียงลำดับตามคำถามข้อที่ ๔ อันนี้ก็อยู่ที่เหตุการณ์ เฉพาะหน้า ว่าเมื่อเข้าไปแล้วเราจะใช้อย่างไหน อยู่ที่ผู้ป่วยอยู่ที่สถานการณ์ บางทีไม่ต้องใช้ทั้งหมด บางทีใช้บท ๒ บทอยู่ตรงนั้น เพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ นี่คือสิ่งที่ได้มาจากการเรียนรู้คราวนั้นแล้วนำมาใช้

พระสงฆ์ A๔ : ถ้าจะเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา จะเห็นว่าในความเป็นพระที่เราต้องสนทนาธรรมกับโยมเยอะๆ การสนทนากลุ่ม ก็เป็นทักษะหนึ่งที่ ต้องการที่จะฝึกฝน เพราะว่าเมื่อไม่ได้ฝึกฝน ก็ทำให้ ความชำนาญลดลงด้วย ซึ่งครั้งหนึ่งโยมอาจารย์เคยมาฝึกให้ไม่ว่า การชวนคิด หรือการใช้คำถาม การเป็นกระบวนกร การทำกลุ่มก็สิ่งที่อยากได้ฝึกฝน ซึ่งหากโยมอาจารย์จะอนุเคราะห์ก็จะเป็นประโยชน์มาก

ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักาะการปรึกษาแนวพุทธ พบว่า หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ การทำให้ความทุกข์ของผู้ป่วยเกิดจากรอยแยกระหว่างความเป็นจริงที่ปรากฏกับความปรารถนาปรากฏชัด การสำรวจปัญหาจึงต้องใช้ทักษะต่างๆเพื่อให้ผู้ป่วยได้สำรวจตัวเองว่ามองหรือรับรู้ประสบการณ์อย่างไร ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมหรือการตอบสนองของตนเองเป็นอย่างไร ให้การป่วยมีโอกาสได้ เปิดเผยความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นการระบายออกของความคิดและอารมณ์ที่ทำให้ขุ่นใจ ยุ่งยากใจ ผู้ให้การปรึกษาควรที่จะรับฟังด้วยความตั้งใจและอดทนยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ประเมินและไม่ตำหนิ ต้องวางตนเองเป็นกลาง เพื่อให้การมองเห็นปัญหาชัดเจนและถูกต้อง ทักษะการสังเกต เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยแสดงออกไม่ว่าจะเป็นกริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับคำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เป็นทักษะที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหาสถานการณ์ชีวิต และผู้ป่วยมากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้ป่วยได้บอกถึง ความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจ หรือรบกวนใจของผู้รับบริการ รวมทั้งให้โอกาสผู้รับบริการได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนและทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุของตนเอง

ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection) เป็นทักษะที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้ป่วย ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ทักษะนี้สามารถใช้ทันทีที่ความรู้สึกนั้นถูกแสดงออก การจะสะท้อนความรู้สึกได้นั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องรวบรวมหลากหลายความรู้สึกและความคิดของผู้ป่วยมารวมกันแล้วใช้คำพูดแสดงการสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยนั้นรู้สึกหรือคิดอย่างไร เป็นทักษะที่ทำให้ผู้ป่วยได้ตระหนักถึง ว่าตนเองนั้นมีปัญหาโดยไม่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกกดดัน การสะท้อนความรู้สึกสามารถให้ความรู้สึกว่าผู้ป่วยมีโอกาสที่จะเลือกรู้สึก และ

พฤติกรรมที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยเป็นผลจากความรู้สึก และถ้าการสะท้อนความรู้สึกนั้นมีประสิทธิภาพ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเองซึ่งจะนำมาซึ่งความไว้วางใจในผู้ให้การปรึกษา พฤติกรรมขณะที่เงียบ การสังเกตจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความหมายของการเงียบของผู้ป่วย ว่าเป็นเพราะเหตุใด จะมีผลเป็นบวกหรือลบ การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมขณะสนทนา การตีความที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้ป่วยพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยวางใจ เปิดเผยตัวเองมากขึ้น รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในผู้ให้การปรึกษาเริ่มขึ้น การตีความมีผลต่อการสำรวจพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาของตน และเกิดแรงจูงใจ และความกระตือรือร้นที่จะปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น

สรุปเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ร่วมกันคิด พิจารณา ทวนซ้ำเพื่อความชัดเจนของปัญหา และ การเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งชี้ประเด็นความทุกข์ต่างๆ ให้ชัด เพื่อให้ผู้ป่วยารู้ความต้องการของตนเองว่าจะจัดการอย่างไรกับปัญหา รวมทั้งยังทำให้ผู้ป่วยได้เห็นภาพรวมเกี่ยวกับปัญหาหรือความทุกข์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและการสรุปยังเป็นการย้ำประเด็นสำคัญๆ ซึ่งจะส่งผลต่อกระบวนการคิดของผู้ป่วยด้วย การให้กำลังใจอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึก ปัญหาหรือความทุกข์ไม่ใช่เรื่องแปลกคนโดยทั่วไปสามารถมีได้

ส่วนที่ ๔ ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง จิตวิทยาแนวพุทธเป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกทาง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฏฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา[๑] ได้เสนอกระบวนการปรึกษามุ่งเน้นจาการสังเคราะห์จากกระบวนการปรึกษาของพระพุทธองค์ จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และมุ่งเน้นบูรณาการทักษะการปรึกษาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าที่ที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิต**ร** สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผลให้ความวุ่นวายใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์ พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่องๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวางจากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอร์ได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness)

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มี

---

[๑] วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาบัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

ผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

พระสงฆ์ A๕ : ความจริงที่เราไปใช้แต่ละครั้งในการไปเยี่ยมเคส บางครั้งมันก็อาจจะไม่ได้เป็นขั้นตอนแต่ละสเตปตามที่พระอาจารย์ ได้บอก เพราะบางทีเราเองก็ไม่ทราบว่า การที่เราไปนั้น ผู้ป่วยจะคุยกับเราได้ไหม หรือเข้าไปแล้วเราจะสนทนากัน ได้หรือไม่เพราะเราไม่รู้ว่าเคสนั้น ผู้ป่วยอยู่ในอาการแบบไหน แต่ถ้าถามว่าเราไปตามขั้นตอนนั้นดีไหมก็ดี แต่ละเคสแต่ละโอกาส ที่ไปพูดคุยกับคนไข้โอกาสที่เราจะไปสนทนา บางที เป็นคนไข้ที่ ไม่สามารถที่จะพูดได้ตรงนี้ก็เป็นปัญหาที่เราจะเอาข้อธรรมะต่างๆ ที่เราจะไปปราศรัย เราก็ต้องใช้โอกาสที่เราสามารถในเวลานั้น ก็คือหมายความว่าโอกาสที่เราจะพูดกับผู้ป่วย ก็ต้องดูว่าเขารับรู้แค่ไหน และเขาเข้าใจ การสนทนาของเราเพียงไหน แต่ว่าที่พอจ.มหาสุเทพให้ใช้ ได้ถามว่าเครื่องมือทั้ง ๖ ขั้นตอนนั้นมันเป็นเครื่องมือที่ดี ที่เราจะนำไปแต่ว่าโดยสถานการณ์ ต่อหน้า ณ.เวลานั้นวินาทีนั้น สมควรที่เราจะใช้ อะไรหรือข้อไหน ตรงนี้สำคัญครับแต่ละเคสจะไม่เหมือนกัน ซึ่งถ้าเหมือนกันเราก็สามารถที่จะเรียบเรียง ใช้ตามขั้นตอนได้ แต่พอถึงเหตุการณ์จริงๆ เราก็ต้องใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่มันจะเข้ากับเหตุการณ์แต่ละเคสที่เราเผชิญ

พระสงฆ์ A๒ : ถามว่าตามขั้นตอนไหม ก็ขอบอกว่าในการสื่อสารกับผู้ป่วย กระบวนการมันเกิดขึ้นได้ทั้งหมด ถ้าเคสนั้นสามารถสื่อสารได้ คือตัวที่เราใช้บ่อย ก็คือการปฏิสันถารอย่างเป็นมิตรคือการสื่อสารแล้วก็อยู่กับเขา ชี้ชวนให้เขาเห็นทุกข์ จนถึงมรรควิธี ตามแต่โอกาส ซึ่งอาจจะไม่ทั้งหมดแต่กระบวนการ ๑-๖ นั้น บางครั้งเรา ต้องดูเวลาและโอกาส เพื่อให้เขาเห็นความทุกข์ ซึ่งถ้าเขาเห็นความทุกข์แล้ว ตัวเขาเองนั่นแหละ ที่สามารถที่จะใช้มรรควิธีในการ ออกจากทุกข์ได้ คือข้อ ๑-๖ นี้ทุกครั้งที่นำไปใช้ ส่วนมากจะใช้ครบ แต่เราไม่ได้คาดหวังว่าทุกเคสต้องพ้นทุกข์หมดเลยเพราะด้วยโอกาสและเวลาอาจจะไม่เอื้อบางเคสก็ได้แค่ไหนก็คือแค่นั้น

พระA๑ : ในส่วนคำถามข้อที่ ๔ ในการ ปฏิสันถารกับผู้ป่วยหรือ ผู้ที่ติดเตียงหรือญาติ มันมีอยู่ ๒ ประเด็นคือ ๑ เราไปเยี่ยมผู้ป่วยครั้งแรกและก็ในการเชื่อมในความเป็นกัลยาณมิตร ด้วยจิตที่เมตตาของเรา แล้วก็ชี้ให้เขาเห็นถึงขั้นตอน ๑ ๒ ๓ ๔ ตามลำดับ ในทั้ง ๖ ตัวนี้มันจะเกิดขึ้น ได้แม้กระทั่งการไปเยี่ยมครั้งที่ ๑ หรืออาจบางครั้ง อาจจะไปเยี่ยมในครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ ก็ได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือว่า ในส่วนของปฏิสันถารด้วยจิตที่เมตตา นี่คือสิ่งที่สำคัญ เมื่อก่อนมันเคยปรากฏอย่างนี้ครับว่า ท่านไปรับสังฆทานที่โรงพยาบาลหน่อย พระไปก็บอกเอ้า!โยมถวายสังฆทาน ไม่ได้ไปเชื่อมอะไรกับเขาเลย แล้วคนที่ ชวนไปผู้ป่วยไม่ได้นิมนต์แต่เป็นญาติ ของเขาที่นิมนต์ ก็แค่ ทำตามพิธีกรรมว่าอิมานิมะยังภันเตรับสังฆทานและก็กลับ แต่สิ่งสำคัญก็คือในกระบวนการทั้ง ๖ ข้อนี้ มันเกิดขึ้นโดยผ่านการเรียนรู้ จากการได้ฝึกฝนอบรมใน ๓ วัน ที่ผ่านมานั้น ผมก็เห็นว่า ๖ ประเด็นนี้ ในข้อที่ ๑ และ ๒ มันเกิดขึ้น ส่วน ๓-๖ นั้นมันจะเกิดขึ้น ช่วงเวลาใดก็ได้

พระสงฆ์ A๓ : ในกรณีที่ชัดที่สุดสำหรับผม ก็คือการสนทนา ด้วยการเป็นกัลยาณมิตรเพราะว่า ในการที่เข้าไปครั้งแรก ผู้ป่วยหรือเคสที่เราจะเข้าไปคุย ได้พบกับพระคุณเจ้า ก็ซึ่งด้วยความที่โยมเป็นผู้เชื้อเชิญอยู่แล้ว แล้วเราก็เข้าไปด้วยความ เป็นกัลยาณมิตร เป็นลูกหลาน เป็นพระที่ไปเยี่ยม คุณยายคุณน้าคุณลุงโดยประมาณนี้ รู้สึกชัดกับข้อนี้มากกว่า อื่นๆ รู้สึกว่าการที่เราต้องไปเล็งหาความทุกข์ ต้องไปพินิจ หรือต้องไป ทำเป็นกระบวนการ มันเป็นการทำให้ตัวเองกดดัน และไม่มี

ความสุขในการที่จะไปเยี่ยมผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับการปรึกษา โดยรวมก็จะเป็นข้อ ๒ ครับ ที่รู้สึกว่าตัวเองมั่นใจที่สุด

พระสงฆ์ A๑๐ : ผมบอกนะครับว่าเราใช้ตลอด เวลาผมไปผมใช้ตลอดเลยไม่ว่าจะเป็นเรื่องความทุกข์ การสนทนาบางทีเราใช้ไปไม่รู้ตัว แล้วเราก็กลับมาใช้อีก เราเจอข้อนี้เสร็จแล้วก็กลับมาใช้อีก เมื่อพิจารณา รู้ทุกว่าตรงนี้มันเกิดจากสาเหตุอะไร อย่างนี้นะครับเราใช้โดยที่เราไม่รู้ตัว บางทีเราคุยเรื่องนี้เสร็จ เราก็กลับมาใช้อีกบางทีโยมบอกว่าโยมสบายใจแล้ว ในส่วนข้อ ๓ ถึงข้อ ๖ เป็นอริยสัจ ๔ ที่เราใช้คือพินิจทุกข์ เราชวนเขามาดูความทุกข์ว่าเป็นอย่างไร นี่คือการหาสมุทัยของเขา แล้วก็คิดว่าโยมเจออย่างนี้แล้วโยมจะแก้อย่างไรก็เป็นมรรค สุดท้ายแล้วออกมาโยมมีความปิติก็คือโยมได้นิโรธ บางทีผมไปเยี่ยมโยมที่แม้ไม่ได้ป่วยกายแต่ป่วยใจ ในตอนไปรับบิณฑบาตก็ตาม บางทีโยมได้ระบายออกมาโยมก็มีความสุข

พระสงฆ์ A๑๑ : ได้เห็นหลายอย่าง เห็นการพัฒนาจากการ อบรมในครั้งที่แล้ว ทุกท่านได้บอก ถึงความชัดเจนของตัวเอง มากยิ่งขึ้น แต่เห็นตัวเองชัดขึ้น เมื่อผ่านโปรแกรมแล้วก็นำมาต่อยอดก็ถือว่าเป็นการพัฒนา ที่ชัดขึ้นแต่ว่ามันก็คงยังไม่ถึงที่สุด อย่างไรก็ยังไม่ถึงที่สุด ทั้งหลายทั้งปวง คือการภาวนา สติปัฏฐานเราเห็นกายเวทนาจิตธรรม เรากลับมาเห็นกายเรา เป็นอย่างไรจิตเรา ทำงานอย่างไรเวทนา ทำงานอย่างไรและสภาวธรรมเราเป็นอย่างไร พอเราเห็นชัดเราก็ใช้กับคนตรงหน้าได้ชัดขึ้น เมื่อเราฟังจากเขาชัดสังเกตจากเขาชัด กรรมฐานเราชัดภาวนาเราชัด เราก็จะเห็นความเป็นเขาว่า เขารู้สึกอย่างไร ภาวะที่กำลังแสดงออกมานั้น มันบอกถึงอะไร บางคำถามไม่จำเป็นต้องไปตอบจริงๆมันก็เป็นเนื้อเรื่องที่เขาอยากจะเชื่อมเข้ามาหาเรา แต่คำถามหลักหรือการสะท้อน ความรู้สึกเขาสะท้อนคำถามเขาว่ามันเกิดจากอะไรรู้สึกอย่างไร อะไรพวกนี้ ซึ่งเราก็ไม่ต้องไปตอบ เพราะถ้าเราจะไปตอบทุกคำถามก็คงเป็นไปได้ยาก เช่นถ้าเขาถามว่า ตายแล้วโยมจะไปไหน เช่นนี้เราก็ตอบไม่ได้ ดังนั้นทั้งหลายทั้งปวงก็คือการเข้าไปสังเกตนั่นเอง

ผลการสัมภาษณ์การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักาะการปรึกษาแนวพุทธ พบว่า หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ กระบวนการปรึกษาแนวพุทธที่เป็นไปอย่างมีขั้นตอน สามารถช่วยให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาและผู้ป่วยสามารถดำเนินกิจกรรมไปพร้อมกันได้และช่วยให้การดำเนินการปรึกษาง่ายขึ้น หากไม่มีขั้นตอนแล้วจะไม่สามารถตรวจสอบได้ว่าขณะนี้ต่างฝ่ายต่างทำเพราะหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้อยู่ในขั้นตอนเดียวกันแสดงว่า การเชื่อมสมานขาดจากกัน พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยปรับให้ทั้งสองฝ่ายดำเนินอยู่ในขั้นตอนเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อมิให้การปรึกษาเกิดความวกวน สับสน และกระบวนการดังกล่าวสามารถช่วยให้พระสงฆ์และผู้รับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองจากการเรียนรู้ขั้นตอนในกระบวนนการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยให้กระบวนการการปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากแต่ละขั้นตอนการปรึกษามีเป้าหมายเฉพาะตัวที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกันต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ดังนั้นในขั้นตอนต่างๆจะช่วยให้การดำเนินการกระทำได้ผลรวดเร็ว ประหยัดเวลาและมุ่งสู่เป้าหมายได้ตรงจุด โดยอาศัยทักษะต่างๆ ในการช่วยให้กระบวนการปรึกษาในขั้นตอนต่างๆ ดำเนินไปอย่างรวดเร็วราบรื่นขึ้น ข้อสังเกตในพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาที่ฝึกใหม่มักจะดำเนินการในส่วนของกระบวนการข้ามขั้นตอนไป เช่นเมื่อสร้างสัมพันธภาพด้วยปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา และสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ชี้ชวน

ให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ โดยไม่พินิจรู้ทุกข์ ซึ่งจะทำให้ไม่เข้าใจถึงสภาพทุกข์ที่แท้จริงและอาจจะชวนแก้ปัญหาได้ไม่ตรงจุด

ตอนที่ ๗ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติตามพระธรรมวินัย ซึ่งการออกแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ มีรูปแบบซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการปรึกษา มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด และแนวคิดกระบวนการเยี่ยวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการปรึกษาแนวพุทธเป็นการปรึกษาและเอื้อเฟื้อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาจากรพสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา องค์ประกอบที่ ๒ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ องค์ประกอบที่ ๓ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ องค์ประกอบที่ ๔ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

การสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย โดยการสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ สามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระสงฆ์ในการเยียวยาผู้ป่วย ด้วยทักษะและกระบวนการทางพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยนำชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะไปทดลองใช้ในการอบรมพระจิตอาสากลุ่มพระอาสาคิลานธรรม โดยแบ่งชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน สวนที่ ๑ กิจกรรม : หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน ส่วนที่ ๒ วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจ ส่วนที่ ๓ เสวนาการปรึกษาและบรรเทาทุกข์ทางใจ และส่วนที่ ๔ สัมพันธภาพครั้งใหม่ กับ ดวงใจที่ตื่นรู้

ส่วนที่ ๑ พัฒนาสมรรถนะด้านคุณลักษณะ

การเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อพระอาสาเป็นอย่างมากในการความความแตกต่างให้กับมิติการเยียวยาจิตใจ ซึ่งการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญาแต่เน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง หากพิจารณาโดยละเอียดจะพบว่าพระองค์ไม่ได้ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงบอกให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย หรือการชี้แจงถึงความจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตายนั้นเป็นกฎของธรรมชาติ มิใช่ยาที่ทำให้นางกีสาโคตมีหายโศกเศร้าได้ แต่เป็นความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์โดยมีอริสัจ ๔ อยู่เบื้องหลัง และมีการสื่อสารสนทนาด้วยวิธีการที่โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร สปุริสธรรม ๗ และมีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ คุณลักษณะพระสงฆ์ที่สามารถเยียวยาบรรเทาทุกข์จิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา

เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์ การที่พระสงฆ์สามารถควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองได้ โดยที่สามารถเลือกพฤติกรรม เป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้นถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยการพัฒนาการนำเอาเทคนิคต่างๆ มาใช้ได้หลายประการ เช่นการควบคุมสิ่งเร้าไม่ให้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม การสังเกตตนเองในพฤติกรรที่แสดงออกต่างๆ และหมั่นยับยั้ง และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่องพฤติกรรมที่ถูกต้อง และการพัฒนาความรับผิดชอบให้มากขึ้นหรือในระดับที่สูงขึ้น

ส่วนที่ ๒ พัฒนาสมรรถนะด้านความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจการปรึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจแนวทางการเยี่ยวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วยเพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริตดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจการปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจเพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิตจากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของการปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มีการเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

ส่วนที่ ๓ พัฒนาสมรรถนะด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ การเสวนาการปรึกษาแนวพุทธโดยพระจิตอาสาคิลานธรรม แพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ จากการลงพื้นที่ปฏิบัติการปรึกษาแนวพุทธของพระสงฆ์ในโรงพยาบาล สะท้อนพัฒนาการการปรึกษา ประโยชน์และการฝึกทักษะการปรึกษาให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของ

ปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญญา เยี่ยวยาความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา โดยทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เช่น การซักถาม สอบค้น (สวนะและปริปุจฉา) “บุคคลผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา เป็นอย่างไร คือ บุคคล บางคนในศาสนานี้ เป็นผู้ไต่สวนในเรื่อง ในเรื่องที่ควรรู้ในลักษณะ ในเหตุในฐานะ และอฐานะ(ความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้) ญาณของเขาย่อมแจ่มแจ้งเพราะอาศัย การไต่สวน บุคคลนี้ชื่อว่าผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา การสนทนา (ธรรมสากัจฉา) การปรึกษาแบบสนทนานี้พบว่าเป็น วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยที่สุดหรือไม่น้อยไปกว่าวิธีอื่นใด ทรงใช้การสอนแบบนี้ กับบุคคลที่มาเข้าเฝ้าหรือมาพบ ซึ่งการพบพระองค์นั้น บางครั้งยังไม่ได้มีความเลื่อมใสในพระศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักธรรมมาก่อนเลย พระองค์จะใช้การ สนทนาในลักษณะที่พระองค์เป็นฝ่ายที่ถามขึ้นก่อน เพื่อนาการสนทนาเข้าสู่ความ เข้าใจธรรมแล้วเกิดความศรัทธาตามมาในที่สุด การฟังอย่างลึกซึ้ง (สุสสูสัง ลภเต ปัญญัง) การฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ใจฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ปราศจากอคติ ไม่ถูกเคลือบคลุมด้วย ภาพเก่าในอดีต หรือความคิดที่สรุปล่วงหน้า รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้เท่าทัน ปฏิกิริยาภายในใจของเรา เพื่อที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ไม่มุ่งเอาชนะ คะคานกัน แต่ปรารถนาที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจผู้อื่น

ส่วนที่ ๔ พัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ การที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้นำมาปรึกษา มีสภาวะจิตใจที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ้อนทับอยู่ในกระแสของกัลยาณมิตร และเป็นภาวะจิตใจของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค ปฏิบัติงานการปรึกษา ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ในกระบวนการนี้มุมมองเชิงจิตวิทยาทำให้มองเห็นทัศนะให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้นและการตัดสินใจโดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพ เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

กระบวนการปรึกษาแนวพุทธเป็นการพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฏฐิ เพื่อเพาะบ่มความผาสุก ที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแยบคาย เดินตามสายสัมมาสติและทิฏฐิมุ่งปหาน การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหา ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของตนเองการทำให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ โลกชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้นจริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรม ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริงในปมประเด็นปัญหานั้นๆ และการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความ ทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้คลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่ โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

ในที่สุด เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

แผนภาพ ๔.๑ แสดงการประมวลองค์ความรู้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาคิลานธรรม

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เพื่อศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเตอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นหาจากเอกสาร ตำราเรียนของผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหลายฉบับและนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์และแบบประเมินที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยในส่วนแรกผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน วิเคราะห์หลักธรรมตามพระพุทธศาสนา ทฤษฎีจิตวิทยาและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ และสังเคราะห์โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ส่วนที่สองเป็นเป็นงานวิจัยเชิงทดลองผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยไปทดลองใช้ในการอบรมพระสงฆ์ที่สนใจเข้าร่วม ๑๘ รูป เพื่อศึกษาผลการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ ความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ส่วนที่ ๓ ระยะติดตามผลการทดลอง ๑๕ วัน ผู้วิจัยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญพระสงฆ์เชิญพระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อศึกษาผลการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ด้านคุณลักษณะ ความรู้ในการปรึกษา ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ และกระบวนให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะงานวิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยแบ่งเป็น ๔ ส่วน

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยเป็นกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้ทักษะ และความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย ซึ่งพระสงฆ์เป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อันเป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

การออกแบบโครงการฝึกอบรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยมีรูปแบบกระบวนการการเยียวยาใจเชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม แบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

คุณลักษณะพระสงฆ์ที่สามารถเยียวยาบรรเทาทุกข์จิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์ พระพุทธศาสนานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะอริยวัฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ คือการช่วยขวนขวายทำกิจกรรมที่ถูกที่ควร นอกจากจะเป็นบุญแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พระพุทธศาสนานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะอริยวัฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ คือการช่วยขวนขวายทำกิจกรรมที่ถูกที่ควร นอกจากจะเป็นบุญแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์

หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ พบว่า การพัฒนาสมรรถนะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเป็นการเพาะบ่มทางจิตวิญญาณ ที่อาศัยแรงกระตุ้นในการขัดเกลาจิตใจพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องรับฟังเรื่องราวความทุกข์จากผู้ป่วยด้วยสติ ฟังอย่างมีสติ ซึ่งบางครั้งมีเรื่องราวที่กระทบต่อจิตใจพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา จิตเกิดการปรุงแต่งซึ่งจะส่งผลต่อการปรึกษา การลดการปรุงแต่งหรือการคิดวิเคราะห์แทนผู้ป่วย โดยเฉพาะงานด้านการบรรเทาทุกข์ทางจิตใจพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาในการคิดและการกระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามรวมถึงการทำหน้าที่ของตนให้ครบถ้วนสมบูรณ์เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยเกิดค้างใจ ด้วยสติและปัญญา รู้เหตุรู้ผล กระทำทุกอย่างด้วยความรอบคอบในสิ่งที่ถูกต้องและอยู่ในกรอบของศีลธรรม ซึ่งจะสามารถพัฒนาพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาไปสู่คุณงามความดี เกิดความสุขใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์เป็นกระบวนการปลูก ปลุก และกระตุ้นในกระบวนการรับรู้การทำงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วย โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนและเกิดความปรารถนาที่จะกระทำความดีงาม ดำรงอยู่รวมถึงการรับรู้ความทุกข์ของผู้ป่วยจากการลงฝึกภาคปฏิบัติการทำให้มองเห็นสภาพทุกข์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า การสังเกตใจตัวเองสังเกตกายตนเอง ย้อนกลับมามองเห็นความเจ็บไข้ ป่วยชราที่มีอยู่ในกายใจของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจึงตระหนักถึงคุณค่าแห่งการมีชีวิตและการเปลี่ยนแปลงด้วยคุณค่าของตนเอง

การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจผู้ป่วยทำให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ตระหนักถึงปรากฏการณ์ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในสังคม แล้วไม่นิ่งดูดายหาวิธีการเพื่อเข้าไปช่วยส่งเสริม สนับสนุน แก้ไขเปลี่ยนแปลงทั้งมุมมองที่มีต่อชีวิตและการดำรงชีวิต ไม่เพียงแต่ให้ผู้ป่วยเท่านั้น การเข้าไปมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนไปสู่การแก้ปัญหาด้วยความสำนึกของทางศีลธรรมและความเมตตาปราณี ซึ่งเกิดจากกระบวนการภายในอันประกอบด้วยธรรมอันนำมาซึ่งการกำกับพฤติกรรมและจิตใจ ความอ่อยโยนและเมตตาเป็นกระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้นถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ จะชวนให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษากลับมาสังเกตกาย ใจตนเองอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะทำ จะพูด การกระทำนั้นๆ ทำได้ด้วยความตั้งใจ การมีสติอยู่กับบุคคลตรงหน้า การสนทนาระหว่างกันเราชี้นำมุมมองของเรา หรือเราเปิดพื้นที่รับฟังบุคคลตรงหน้า ซึ่งช่วยให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ย้อนกลับมามองตนเอง และมิได้คาดหวังผลลัพย์จากการสนทนาและพัฒนาสู่ความดีงามต่อไป อีกทั้งการใช้ทักษะการ

ฟังที่ลึกซึ้งและมีประสิทธิภาพเพื่อจะชวนกันมาสู่ความเป็นสัมมาทิฏฐิและย่อมส่งผลถึงพฤติกรรมด้านภายในที่ถูกบ่มเพาะและดำรงอยู่ด้วยความรักเมตตาชำระใจให้เห็นและและเข้าใจผู้อื่น

ส่วนที่ ๒ สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านการรู้คิดและความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ

การปรึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจแนวทางการเยี่ยวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลายด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับและพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต[๑] ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา[๒] สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง

---

[๑] โสรีซ์ โพธิแก้ว, **Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective,** (กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๔๗), (อัดสำเนา).

[๒] พุทธทาส อินทปัญโญ, **อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น,** พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔), (อัดสำเนา).

หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

การปรึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจแนวทางการเยี่ยวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึงศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษาซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา(ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความถึงนักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อจะออกไปดำเนินการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

การเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญาแต่เน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้าโศกในปัจจุบัน ในวิถีชีวิตของผู้คนแม้นผู้ป่วยก็ดี ไม่ป่วยก็ดีแวดล้อมไปด้วยสังคมแห่งพุทธศาสนาจะสัมผัสได้ถึงความเชื่อ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อหรือศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาในระยะแรกและทั้งยังเป็นหลักความเชื่อพื้นฐาน ก้าวแรกที่สำคัญในการนำเข้าสู่การประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางศาสนา พระพุทธศาสนามิได้สอนให้เรายอมแพ้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่เพียรพยายาม ในทางตรงกันข้าม ยังสอนให้เราเพียรพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งธรรม ในการเกื้อกูลผู้ป่วยก็เป็นเช่นเดียวกัน สภาพทุกข์ของผู้ป่วยแต่ละเคส แต่ละกรณีก็มีความแตกต่างกันออกไป พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยการเรียนรู้จากปริยัติและนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ ชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้และอิงอาศัยหลักพุทธธรรมการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงามหรืออย่างน้อยช่วยให้ผู้ป่วยได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น การถอดบทเรียนประสบการณ์การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยที่พระจิตอาสาได้จากการปรึกษาเชิงพุทธผู้ป่วยจะช่วยเสริมมุมมอง ความรู้ให้มีความกว้างขวาง สามารถต่อยอดพัฒนา

ปรับปรุง ไปสู่ความเข้าใจต่อสภาพกลางแห่งความทุกข์ ความบีบคั้น ความคับแค้น ความไม่เป็นอิสระของใจได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้พระอาสาสามารถวางใจและวางท่าทีต่อปรากฏการณ์ตรงหน้าได้อย่างเหมาะสม

หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ พบว่า การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้ป่วยโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้ป่วยได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา การเรียนรู้สภาพทุกข์ของผู้ป่วยแต่ละกรณีก็มีความแตกต่างกันออกไป การศึกษาเรียนรู้จากการปริยัติ จากการฝึกภาคปฏิบัติ และจากประสบการณ์ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้เรียนรู้หลักธรรมไปในตัวจากการปรึกษาแนวพุทธ ผู้ป่วยทุกท่านล้วนเป็นครูสอนธรรมได้ทุกความเจ็บป่วย หลายครั้งพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องพบเห็นน้ำตาของความสูญเสีย ความพลัดพราก ความไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา แต่เนื่องจากทุกอย่างมีวาระ แม้กับตัวพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเองก็เป็นเช่นเดียวกัน ซึ่งเป็นการสะท้อนกลับมายังจิตใจของพระจิตอาสาในขณะให้การปรึกษาได้เรียนรู้ถึงความไม่แน่นอนของชีวิตและสามารถต่อยอดพัฒนา ปรับปรุง ไปสู่ความเข้าใจต่อสภาพกลางแห่งความทุกข์มากยิ่งขึ้น ความบีบคั้น ความคับแค้น ความไม่เป็นอิสระของใจ เมื่อเข้าใจทำให้สามารถวางใจ และวางท่าทีต่อปรากฏการณ์ตรงหน้าได้อย่างเหมาะสม

การนำอริยสัจจ์ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคมาเป็นหัวใจหลักหรือกระบวนการหลักในการใช้บรรเทาทุกข์ทางจิตใจผู้ป่วย พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเองก็ต้องเรียนรู้เพื่อจะได้น้อมนำไปสู่กระบวนการให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ยอมรับในความทุกข์ของตนว่ามันสามารถนำมาปรับเปลี่ยนด้วยสภาวะธรรมองค์ธรรมอื่นๆ การสร้างกำลังใจและความสุขสงบให้ใจตัวเองเมื่อเผชิญความทุกข์ และการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการปรึกษาในการให้ความช่วยเหลือดังกัลยาณมิตร เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการปฏิบัติงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกทาง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฏฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้

ส่วนที่ ๓ สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วย สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อัตถวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การปรึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลัก

อริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา และผู้ป่วยจะเอื้ออำนวยให้การการปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพและมีผลทำให้ลดความตึงเครียด หรือผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจ ซึ่งช่วยให้ป่วยแสดงความรู้สึกของตัวเองได้ มีความตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือ รู้สึกอบอุ่นใจ มากขึ้น รวมทั้งเข้าใจกระบวนการปรึกษา เนื่องจากการปรึกษาแนวพุทธเป็นการช่วยเหลือที่ต้องการการมีส่วนร่วม สัมพันธภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็น ทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติเพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีอันนำไปสู่การดำเนินการกระบวนการปรึกษา แนวพุทธในการติดต่อสื่อสาร ที่จะเชื่อมบุคคล 2 คน เข้าหากันการฟังที่มีประสิทธิภาพช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยความเข้าใจ ผู้ป่วยที่ได้รับการฟังจะรู้สึกถึงการต้อนรับด้วยความเป็นกัลยาณมิตร และจะส่งผลให้ประตูของโลกส่วนตัว ของผู้ป่วยเปิดซึ่งจะทำให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจปัญหา และประสบการณ์ของผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง

การเริ่มต้นการสนทนาเพื่อนำผู้ป่วย ไปสู่กระบวนการปรึกษาขั้นตอนต่อไป ในระยะเริ่มต้นการปรึกษา พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องเอื้ออำนวยให้การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้น ๆ กระชับ การสนทนาที่ตรงจุดตรงประเด็น เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสบอกถึงเหตุที่ทำให้มาของความทุกข์ การแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทางของพระสงฆ์ผู้ให้คำปรึกษาที่สะท้อนให้ผู้ป่วยรับรู้ว่าพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาพร้อม เต็มใจ และ กระตือรือร้นที่จะให้การช่วยเหลือผู้ป่วย พฤติกรรมการใส่ใจ ได้แก่ ทักษะการใส่ใจ และทักษะการถาม การให้เกียรติ การใส่ใจจะทำให้ผู้ป่วย รับรู้ถึงการเป็นที่ยอมรับ การใส่ใจมีผลให้ ผู้ให้การปรึกษา เข้าใจ สิ่งที่ผู้ป่วยพูดถึง

ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญญา เยียวยาความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ พบว่า หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ การทำให้ความทุกข์ของผู้ป่วยเกิดจากรอยแยกระหว่างความเป็นจริงกับความปรารถนาปรากฏชัด การสำรวจปัญหาจึงต้องใช้ทักษะต่างๆเพื่อให้ผู้ป่วยได้สำรวจตัวเองว่ามองหรือรับรู้ประสบการณ์อย่างไร ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมหรือการตอบสนองของตนเองเป็นอย่างไร ให้การป่วยมีโอกาสได้ เปิดเผยความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นการระบายออกของความคิดและอารมณ์ที่ทำให้ขุ่นใจ ยุ่งยากใจ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษารับฟังด้วยความตั้งใจและอดทนยอมรับ

ไม่ตัดสิน ไม่ประเมินไม่ตำหนิ และวางตนเองเป็นกลาง เพื่อให้การมองเห็นปัญหาชัดเจนและถูกต้อง ทักษะการสังเกต เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้ป่วยแสดงออกไม่ว่าจะเป็นกริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับคำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning) เป็นทักษะที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหา สถานการณ์ชีวิต และผู้ป่วยมากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้ป่วยได้บอกถึง ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจ หรือรบกวนใจของผู้ป่วย รวมทั้งให้โอกาสผู้ป่วยได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนและทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุของตนเอง

การสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้ป่วย และตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ทักษะนี้สามารถใช้ทันทีที่ความรู้สึกนั้นถูกแสดงออก การจะสะท้อนความรู้สึกได้นั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องรวบรวมหลากหลายความรู้สึกและความคิดของผู้ป่วยมารวมกันแล้วใช้คำพูดแสดงการสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยนั้นรู้สึกหรือคิดอย่างไรทำให้ผู้ป่วยได้ตระหนักถึงว่าตนเองนั้นมีปัญหา โดยไม่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกกดดัน การสะท้อนความรู้สึกสามารถให้ความรู้สึกว่าผู้ป่วยมีโอกาสที่จะเลือกรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยเป็นผลจากความรู้สึก และถ้าการสะท้อนความรู้สึกนั้นมีประสิทธิภาพ ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเองซึ่งจะนำมาซึ่งความไว้วางใจในผู้ให้การปรึกษา การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมขณะสนทนา การตีความที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้ป่วยพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยวางใจ เปิดเผยตัวเองมากขึ้น รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา การตีความมีผลต่อการสำรวจพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและเกิดแรงจูงใจความกระตือรือร้นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้ดีขึ้น

ทักษะการปรึกษาในแต่ละทักษะมีความเชื่อมโยงกับกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ การใช้ทักษะให้ถูกต้องกับขั้นตอนกระบวนการการปรึกษา ทำให้สามารถสรุปเรื่องราวต่างๆที่ได้ร่วมกันคิด พิจารณา ทวนซ้ำเพื่อความชัดเจนของปัญหา และการเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งชี้ประเด็นความทุกข์ต่างๆ ให้ชัด เพื่อให้ผู้ป่วยรู้ความต้องการของตนเองว่าจะจัดการอย่างไรกับปัญหา รวมทั้งยังทำให้ผู้ป่วยได้เห็นภาพรวมเกี่ยวกับปัญหาหรือความทุกข์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้น และการสรุปยังเป็นการย้ำประเด็นสำคัญๆ ซึ่งจะส่งผลต่อกระบวนการคิดของผู้ป่วยด้วย การให้กำลังใจอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าปัญหาหรือความทุกข์ไม่ใช่เรื่องแปลก ซึ่งคนโดยทั่วไปก็สามารถมีได้

ส่วนที่ ๔ สรุปผลการพัฒนาโปรแกรมการ**พัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ**

การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง[๓] จิตวิทยาแนวพุทธเป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวง

---

[๓] โสรีช์ โพธิแก้ว, “**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**”, หน้า ๔๑.

เป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกทาง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฏฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา[๔] ได้เสนอกระบวนการปรึกษามุ่งเน้นจาการสังเคราะห์จากกระบวนการปรึกษาของพระพุทธองค์ จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และมุ่งเน้นบูรณาการทักษะการปรึกษาตามแนวคิดพุทธจิตวิทยาประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผลให้ความวุ่นวายใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์ พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่องๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง

---

[๔] วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา”, **พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวางจากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอร์ได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness)

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

หลังการฝึกภาคปฏิบัติตามโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ พบว่ากระบวนการปรึกษาแนวพุทธที่เป็นไปอย่างมีขั้นตอน สามารถช่วยให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาและผู้ป่วยสามารถดำเนินกิจกรรมไปพร้อมกันได้และช่วยให้การดำเนินการปรึกษาง่ายขึ้น หากไม่มีขั้นตอนแล้วจะไม่สามารถตรวจสอบได้ว่าขณะนี้ต่างฝ่ายต่างทำ เพราะหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้อยู่ในขั้นตอนเดียวกันแสดงว่า การเชื่อมสมานขาดจากกัน พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยปรับให้ทั้งสองฝ่ายดำเนินอยู่ในขั้นตอนเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อมิให้การปรึกษาเกิดความวกวน สับสน และกระบวนการดังกล่าวสามารถช่วยให้พระสงฆ์และผู้รับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองจากการเรียนรู้ขั้นตอนในกระบวนนการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยให้กระบวนการการปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เนื่องจากแต่ละขั้นตอนการปรึกษามีเป้าหมายเฉพาะตัวที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกันต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ดังนั้นในขั้นตอนต่างๆจะช่วยให้การดำเนินการกระทำได้ผลรวดเร็ว ประหยัดเวลาและมุ่งสู่เป้าหมายได้ตรงจุด โดยอาศัยทักษะต่างๆในการช่วยให้กระบวนการปรึกษาในขั้นตอนต่างๆดำเนินไปอย่างรวดเร็วราบรื่นขึ้น ข้อสังเกตในพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาที่ฝึกใหม่มักจะดำเนินการในส่วนของกระบวนการข้ามขั้นตอนไป เช่นเมื่อสร้างสัมพันธภาพด้วยปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา และสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์ โดยไม่พินิจรู้ทุกข์ ซึ่งจะทำให้ไม่เข้าใจถึงสภาพทุกข์ที่แท้จริง อาจจะชวนผู้ป่วยค้นหาและแก้ปัญหาได้ไม่ตรงจุด

๕.๑.๒ สรุปผลการทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๑) สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปกลุ่มทดลอง

จำแนกตาม พรรษา ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง พบว่า พระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีพรรษา ระหว่าง ๖ – ๑๕ พรรษา จำนวน ๙ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕๐ รองลงมา พรรษามากกวา ๑๖ พรรษา ขึ้นไป จำนวน ๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๘ ส่วนพรรษาระหว่าง ๑ -๕ พรรษา จำนวน ๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒ ตามลำดับ

จำแนกตาม อายุ ข้อมูลทั่วไป พบว่า พระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๑๘-๓๕ ปี มีจำนวน ๖ รูป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมา มีอายุระหว่าง ๓๖-๔๕

ปี จำนวน ๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๘ และระหว่าง ๔๖ -๕๕ ปี มีจำนวน ๔ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒ ส่วนอายุ ระหว่าง ๕๖ ปีขึ้นไป น้อยที่สุดมีจำนวน ๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗ ตามลำดับ

จำแนกตาม ระดับการศึกษาทางธรรม พระสงฆ์ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาทางธรรม นักธรรมเอก มีจำนวน ๑๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓ รองลงมา ศึกษาทางธรรม นักธรรมโท มีจำนวน ๒ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑ และการศึกษาระดับนักธรรมตรี น้อยที่สุด มีจำนวน ๑ รูป คิดเป็นร้อยละ ๕.๖ ตามลำดับ

๒) สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา พบว่า

ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ค่าเฉลี่ย ๔.๑๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ และ บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ ส่วนข้อคำถาม ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ๔.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ฉันคิดว่าทุกปัญหาสามารถคลี่คลายได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๐ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๑ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่ฉันมีสติในการรับฟัง มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๔ และ ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ ส่วนข้อคำถาม บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ระยะติดตาม ๑๕ วันหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ค่าเฉลี่ย ๔.๓๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๑ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้, ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข, ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้, และฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๔.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ ๐.๖๐ และ๐.๗๑ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, ฉันมีสติในการรับฟัง และฉันมัก

เป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๔.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๕ และ ๐.๖๕ ส่วนข้อคำถาม ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

สรุปผลเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อน-หลังการทดลองและ**ระยะ**ติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๓.๘๗ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๒๒ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าหลังการเข้าร่วมทดลอง โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๔.๒๒ ระยะติดตามผล ๑๕ วันมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๓๑ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าหลังทดลองโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ก่อนการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๓.๘๗ ระยะติดตามผล ๑๕ วันมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๓๑ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๓) สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๖๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น ค่าเฉลี่ย ๐.9๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๒๔ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้, บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง และข้อคำถาม การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๐.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๓๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ และ คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ ค่าเฉลี่ย ๐.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ ส่วนข้อคำถามความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์ ค่าเฉลี่ย ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๐.๘๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้ ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๐๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๐.๙๔

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๒๔ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง และความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์ ค่าเฉลี่ย ๐.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ อยู่ในระดับ พอสมควร มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า บุคคลที่มีความรู้สูงสามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้ ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๐๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์, และจิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๐.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๒๔ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง, ผู้มีความทุกข์เท่านั้นที่จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้ และความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์ ค่าเฉลี่ย ๐.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับ พอสมควร มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

สรุปผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ก่อน-หลังการทดลอง พบว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๐.๖๖ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๐.๘๔ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าหลังการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๐.๘๔ ระยะติดตามผล ๑๕ วันมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๐.๘๓ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน

๔) ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๐.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามสถานการณ์ที่ว่า “สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๖๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับพอสมควร เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร” มีค่าเฉลี่ย ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๕๑ อยู่ในระดับพอสมควร และข้อคำถาม “สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น” เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “สถานการณ์ที่

๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม” และ “สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา” มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๒๘ และ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๖ และ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม “สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึงทวนความเข้าใจ” ค่าเฉลี่ย ๐.๑๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๕๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามสถานการณ์ที่ว่า “สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร” มีค่าเฉลี่ย ๐.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๙ อยู่ในระดับพอสมควร และข้อคำถาม “สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา และสถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ ” เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง” “สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม ” “สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึงทวนความเข้าใจ” และ “สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๔๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ ส่วนข้อคำถาม สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึกค่าเฉลี่ย ๐.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ระยะติดตามผล ๑๕ วันหลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามสถานการณ์ที่ว่า “สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๘๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก มีค่าเฉลี่ย ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๓ อยู่ในระดับมาก และ สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา เป็นอันดับที่ ๓ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง”“สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก” และ “สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง”มีค่าคะแนนเฉลี่ยที่ ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ และ “สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม ส่วนข้อคำถาม ค่าเฉลี่ย ๐.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

สรุปผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธก่อน-หลังการทดลอง พบว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๐.๓๘ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น .๕๔ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าหลังการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๐.๕๔ ระยะติดตามผล ๑๕ วันมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๐.๖๔ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๕) สรุปผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับ ลำดับ และค่า p-value ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

ก่อนการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ น้อย ค่าเฉลี่ย ๐.๔๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า “วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจมีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม” และข้อคำถาม “โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม” มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร” มีค่าเฉลี่ย ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๕๑ อยู่ในระดับพอสมควร เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง” และ “หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร” มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ ส่วนข้อคำถาม “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” ค่าเฉลี่ย ๐.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๓ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๕๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า “คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง” มีค่าเฉลี่ยที่ ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม” และ“โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม” มีค่าเฉลี่ย ๐.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง” และ “หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร” มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๓๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ ส่วนข้อคำถาม “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” ค่าเฉลี่ย ๐.๓๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๙ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ระยะติดตามผล ๑๕ วัน หลังการทดลอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับ พอสมควร ค่าเฉลี่ย ๐.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า“วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม” “คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง” และ“โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้

แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม” มีค่าเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๓๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอับดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ “อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร” และ“คุณโยมเลยรู้สึกว่าแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิด และผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายโยม” มีค่าเฉลี่ย ๐.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากัน ๐.๔๖ อยู่ในระดับพอสมควร เป็นอันดับที่ ๔ ส่วนข้อคำถามที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยจากข้อคำถาม ได้แก่, “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง” “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” และ “โยมรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง” มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากันที่ ๐.๕๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ ส่วนข้อคำถาม “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ” ค่าเฉลี่ย ๐.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๑ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

สรุปผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ ก่อน-หลังการทดลอง พบว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๐.๔๔ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น .๕๙ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยค่าเฉลี่ยของการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ หลังการทดลองและระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าหลังการเข้าร่วม โปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ย ๐.๕๙ ระยะติดตามผล ๑๕ วันมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น ๐.๖๗ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะเป็นกระบวนการเยี่ยวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการปรึกษาและเอื้อเฟื้อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะของพระจิตอาสาคิลานธรรม องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย การสร้างเป็นรูปแบบดังกล่าวโดยสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระจิตอาสา ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่หรือความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา และสำหรับของผู้ป่วยทำให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ แนวทางการเยี่ยวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยที่มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการเยี่ยวยาจิตใจเป็นอย่างมาก

คุณลักษณะพระสงฆ์ในการปรึกษาผู้ป่วย จากงานวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคุณลักษณะในระดับมากที่สุด และในระยะติดตามผล ๑๕ วัน คุณลักษณะยังคงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ จากข้อคำถามที่ว่า บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้ป่วย, ซึ่งเป็นข้อคำถามเชิง

ลบ และข้อคำถามที่ว่า ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้, ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข, ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้, ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี ซึ่งแสดงถึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพและอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวผู้ป่วย ซึ่งโปรมแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์สามารถพัฒนาสมรรถนะคุณลักษณะของพระสงฆ์ให้เป็นผู้ให้การปรึกษา ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติพระสงฆ์ไปในทางที่ดีขึ้น อันส่งผลต่อพฤติกรรมซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งสอดคล้องกับ คุณหญิงอัมพร มีสุข กล่าวถึงพระสงฆ์ที่มีบทบาทในการพัฒนาจิตใจว่า “ในเมืองไทยนั้น มีนักจิตบำบัดเป็นอันมาก คือพระสงฆ์ มีคนเข้าใจไขว้เขวระหว่างคำว่าสุขภาพจิตและจิตเวช และมัก คิดว่างานทั้งสองอย่างเป็นหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเดียว ทำอย่างไรจะเปลี่ยนความเข้าใจ อันนี้ได้เพราะความจริงงานด้านสุขภาพจิตนั้น พระสงฆ์ท่านทำอยู่แล้ว ทำอย่างไรจะทำให้ท่านมา ช่วยงานนี้ให้มากขึ้น”[๕] และสอดคล้องกับการศึกษาของ พระมหาชูศักดิ์ น้อยสันเทียะ เรื่องบทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าหนึ่งในบทบาทพระสงฆ์ที่มีต่อสังคม คือการปรึกษาในปัญหาชีวิตส่วนตัวแก่ประชาชนทุกระดับ เพราะในอนาคตปัญหาต่างมีแนวโน้มที่รุนแรงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น กระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกจะมีผล กระทบต่อสังคมไทยอย่างสูง[๖]

ประการหนึ่งการนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกมาบูรณาการที่เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาพร้อมที่จะดำเนินชีวิตในทางสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ เป็นแรงขับพื้นฐานภายในที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตัวผู้ป่วยได้ และการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเป้าหมายหลักของการบรรเทาทุกข์ทางใจก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ป่วยที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตระหนักถึงความต้องการของตนเองและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในที่สุด ตลอดจนสามารถดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สูงสุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์

ความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ จากงานวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคุณลักษณะในระดับมาก ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าพระสงฆ์กลุ่มทดลองมีความเข้าใจในการปรึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่ในระยะติดตามผล ๑๕ วัน พบว่าความเข้าใจในการปรึกษาไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง จากข้อคำถามที่ว่า จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น และข้อคำถาม การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีความเข้าใจในบทบาทของพระสงฆ์ในฐานะเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นโปรแกรมที่อธิบายบ่งบอกถึงลักษณะ

---

[๕] อัมพร มีสุข, “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน”, **รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วยสุขภาพจิต,** (นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๓), หน้า ๖๐.

[๖] พระมหาชูศักดิ์ น้อยสันเทียะ, “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาพัฒนาชนบทศึกษา : มหาวิทยามหิดล ๒๕๔๕).

ปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็นและการเสนอแนะแนวทาง เมื่อพระสงฆ์มีความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นแล้ว ทำให้ระยะติดตามผล ๑๕ วัน ความเข้าใจในโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะยังคงที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งที่กลุ่มพระอาสาคิลานธรรมยังคงต้องศึกษาพัฒนาโปรแกรมเพิ่มเติมความเข้าใจให้พระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา การอบรมถวายความรู้พระสงฆ์ให้เข้าใจในกระบวนการปรึกษาถือว่าเป็นจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความมั่นใจในการปรึกษาผู้ป่วย พระจิตอาสาควรได้รับการฝึกฝนทักษะและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง

ทักษะและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ จากงานวิจัยพบว่ากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีทักษะและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาอยู่ในระดับ น้อย หลังการทดลองมีทักษะการปรึกษาแนวพุทธ ในระดับพอสมควร และระยะติดตามผล อยู่ในระดับพอสมควร จากการทดสอบเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ๑๕ วัน ยังคงมีค่าเฉี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งหมายความว่าโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยสามารถพัฒนาทักษะและกระบวนการปรึกษาพระสงฆ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญญาเยี่ยวยาความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา ทักษะการปรึกษาในแต่ละทักษะมีความเชื่อมโยงกับกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ การใช้ทักษะให้ถูกต้องกับขั้นตอนกระบวนการการปรึกษา การผสมผสานความเข้าใจในทักษะการปรึกษา และกระบวนการปรึกษาในการเยียวยาผู้ป่วยส่วนตนได้เป็นธรรมชาติ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับดร.จีน แบรี่ กล่าวว่า “ผู้ที่ตั้งใจจะเป็นผู้ให้การปรึกษา จำเป็นต้องฝึกทักษะต่างๆในการปรึกษา จนกระทั่งมีประสิทธิภาพ บางครั้งในระหว่างการฝึกนั้นอาจจะรู้สึกอึดอัดหรือท้อแท้ แต่ในที่สุดก็จะสามารถผสมผสานสิ่งที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของตนและเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี ”[๗]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ยังสามารถช่วยส่งเสริมคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาอีกด้วย

---

[๗] จีน แบรี่, **การปรึกษา Counseling**, (กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์หน้า,๒๔๙), ๑๒๘.

๒) งานวิจัยนี้เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ทฤษฎีทางจิตวิทยาและความเข้าใจทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย ซึ่งสถานพยาบาลต่างๆสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรึกษาผู้ป่วยได้

๓) ทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ โดยเฉพาะทักษะการฟัง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องปราศจากอคติ เปิดกว้างความคิด การฟังอย่างใคร่ครวญและไตร่ตรองอย่าง จริงใจ ด้วยสติจะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น

๔) ขั้นตอนกระบวนการทั้ง ๖ ขั้นตอน นอกจากเป็นประโยชน์ต่อผู้ให้การปรึกษาสามารถเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาแล้ว ยังสามารถทำให้รับรู้ว่า ทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาอยู่ในกระบวนการขั้นตอนเดียวกันหรือไม่ซึ่งหากไม่อยู่ในขั้นตอนเดียวกันแสดงว่า การเชื่อมสมานในการปรึกษาขาดจากกัน พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามปรับขั้นตอนให้อยู่ในขั้นตอนเดียวกัน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) พระสงฆ์ผู้ให้การผู้ให้การปรึกษาจมุ่งเน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์อย่างเป็นกัลยาณมิตรและตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา

๒) พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาในการคิดและการกระทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม รวมถึงการทำหน้าที่ของตนให้ครบถ้วนสมบูรณ์เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยเกิดค้างใจ ด้วยสติและปัญญา รู้เหตุรู้ผลรู้กาลเทศะ กระทำทุกอย่างด้วยความรอบคอบในสิ่งที่ถูกต้องและอยู่ในกรอบของศีลธรรม

๓) พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาควรประยุกต์หลักพุทธธรรมและพุทธจิตวิทยาการปรึกษาไปปฏิบัติจริงในการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

๔) ทักษะการปรึกษามีความเชื่อมโยงกับกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ การใช้ทักษะให้ถูกต้องกับขั้นตอนกระบวนการการปรึกษาทำให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยายิ่งมีประสิทธิภาพ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเยียวยาของพระจิตอาสา เพื่อจะได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ แนะนำเพิ่มเติมให้ถูกต้องเพื่อลดความวิตกกังวลในการปรึกษา

๒) ควรสร้างโปรแกรมการพัฒนาสมรถนะพระจิตอาสาด้วยด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓) ควรศึกษาผลการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยของกลุ่มพระอาสาศิลานธรรม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาณ. ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา. **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๒.

กองโรคเอดส์. **การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ**. กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔.

จีน แบรี่. **การให้การปรึกษา Counseling**. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.

ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์. **การเลือกและการใช้สื่อการสอน.** กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘.

เชาว์ โรจนแสง. **เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หน่วยที่๑-๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๔.

ดวงมณี จงรักษ์. **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบาบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น, ๒๕๔๙.

เดโช สวนานนท์. **หลักของนักจิตวิทยาคนสำคัญ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๒๖.

นงลักษณ์ สินสืบผล. **การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒.

ประดินันท์ อุปรมัย, รศ.ดร. และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. **ในเอกสารการสอนชุดวิชาการให้บริการปรึกษาในงานแนะแนว : เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น.** เล่ม ๑ หน่วยที่ ๑. นนทบุรี : สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๙.

ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์. **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์. **เอตทัคคะในพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตฺโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก ป. อ. ปยุตฺโต. **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

_____. **ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____. **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์.**กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

_____. **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

_____. จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์ กรุงเทพ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **การศึกษากับการวิจัย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จำกัด, ๒๕๔๔.

_____. **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิ ธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พิสิทธิ์ สารวิจิตร. **วิชายุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึง ปริญญาเอก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์, ๒๕๒๙.

พุทธทาส อินทปัญโญ. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔.

_____. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____. **ตามรอยพระอรหันต์.** ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐.

มุกดา ศรียงค์. นวลศิริ เปาโรหิตย์. สิริวรรณ สาระนาค. สุวิไล เรียงวัฒนสุข. และนิภา แก้วศรีงาม. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่๔. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์. **เทคนิคการฝึกอบรม.** กรุงเทพ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๙.

วราพร วันไชยธนวงศ์และคณะ. การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่. **เอกสารการนำเสนอผลงานวิชาการ**. เรื่องการปฏิบัติสู่วัตกรรมและการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่, ๒๕๕๐.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๒๗.

วศิน อินทสระ. **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาม ๒๕๒๘.

วัชรี ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ศรีวรรณ จันทรวงศ์. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา.** อุดรธานี : ราชภัฏอุดรธานี. ๒๕๔๓.

_____. **เทคนิคการให้คำปรึกษา : โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์**. อุดรธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๔๓.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษยกับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน, ๒๕๔๓.

สนิท ศรีสำแดง. **พระพุทธศาสนากับการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สมคิด บางโม**. เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม.** กรุงเทพ : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๔.

_____. **องค์การและการจัดการ: Organization and management**. กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๕๓.

สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว. เทคนิกการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ. ฉบับปรับปรุงใหม่. โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพ, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **หลักการศึกษาของพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สมพร บุษราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สมาน รังสิโยกฤษฎ์. **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล.** กรุงเทพมหานคร : ประชาชน, ๒๕๓๕.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๑.

สุปราณี ศรีฉัตราภิมุข. **การฝึอบรมและการพัฒนาบุคลากร.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

สุมน อมรวิวัฒน์. **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๔.

สุรพงษ์ ชูเดช. **ผลการฝึกอบรมตามแนวทางไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ ปริญญานิพนธ์. วท.ด.วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์.** กรุงเทพ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๔๒.

สุวมิล ว่องวาณิช. **การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

โสรีช์ โพธิแก้ว. **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์**".

อุษณีษ์ เย็นสบาย. **จิตวิทยาแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

เกตุมณี พรมเถื่อน. “กระบวนการสร้างความเข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔.

พงศา แสงเกื้อหนุน. “ความต้องการในการพัฒนาตนเองตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ของครูพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** พลศึกษา : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๔๖.

เรวัต ทัตติยพงศ. ทัศนะของข้าราชการ กองอาคาร กรมช่างโยธาทหารอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศตอการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. **วิทยานิพนธ์ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต** สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร, ๒๕๕๐.

สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง. “การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์.** วิทยาลัยศานศึกษา: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙.

ธัญญาพันธ์ สิทธิพงษ์. “ความต้องการพัฒนาตนเองของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดตาก”. **วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต การปกครองท้องถิ่น**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกำแพงเพชร, ๒๕๕๓.

ประพันธ์ สหพัฒนา.“พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย”.**วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหากิจการ โชติปญฺโญ. “การศึกษาพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาชูศักดิ์ น้อยสันเทียะ. “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพัฒนาชนบทศึกษา : มหาวิทยามหิดล, ๒๕๔๕.

พระสุรเชษฎ์ แสวงเจริญ. “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตา สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, ๒๕๕๐.

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

อัมพร มีสุข. “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน”. **รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วยสุขภาพจิต** นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๓.

(๓) หนังสือแปล:

วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล. **มนุษย์ ความหมาย และค่ายกักกัน.** แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : สนพ. โอ้พระเจ้า. ๒๕๔๙.

(๔) บทความวิชาการ:

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒):๑๘๘-๒๐๘.

ประทีป พืชทองหลาง และคณะ. “กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”. **วารสารปณิธาน: วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา.** ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑):๑-๓๑.

(๕) เอกสารอื่นๆ:

โสรีช์ โพธิแก้ว. “**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**”. เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓. (อัดสำเนา).

โสรีช์ โพธิแก้ว. **Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective.** กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗. (อัดสำเนา).

พุทธทาส อินทปัญโญ. **อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔). (อัดสำเนา).

(๖) สื่ออิเล็กโทรนิกส์:

พระสรวิชญ์ ดวงชัย, ดร.. “จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ”. บทความวิชาการ. คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๘. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.mcu.ac.th/site/articlecontent_desc.php?article_id=2093&articlegroup_id=337 [๑๐ มกราคม ๒๕๖๒].

นางแอนนา ทรัพย์ภัย นักวิชาการศึกษาชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานบริการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://202.44.72.18/personel/ home/images/ article/anna2.pdf [๑ กันยายน ๒๕๕๙].

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Books:

Albert Bandura.. **Social Learning Theory.** New Jersey : Prentice-Hall. Inc. Englewood Cliffs, 1997.

Alfred Bloom. “**Buddhism and Healing”. The Art of Happiness**. New York: Riverhead Books, 1998.

Beach. D.S. **Personel : The Management of People at Work**. Newyok : Macmillan Publishing Co.. Inc, 1980**.**

Beck. J. S.. **Cognitive Therapy: Basics and Beyond.** New York: Guilford, 1995

Burke. H.M. Jr.. & Stefflre. B.. **Theories of Counseling**. 3rd ed.. New York: McGraw - Hill Book Company, 1979.

Corey G.. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherpy**. 6 th ed.. Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004.

_____. **Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy**. USA : Thomson Brooks/Cole, 2004.

Corey. Grerald F. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. California : Wadsworth, 1996.

Dyer. Wayne W. & John. Vriend. **Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling.** Washington : APGA Press, 1975.

Flippo. E.B.. **Management : A Behavioral Approach.** New York : McGrau-hill Book co, 1996.

Gazda. G. M. ; Ducan. J. A. ; & Meadows. M. E.. **Group Counseling and Group Procedures : Reported of A Survey.** Counselor and Supervision, 1975.

Good. c.v.. **dictionary of Education.** 3 rd ed. New York : McGrau-hill Book co, 1973.

_____. **Dictionary of Education.** New York: McGraw - Hill Book Company, 1985.

Greg Bogart."Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature". **The American Journal of Psychotherapy**, 1991.

Moberg D.O. (ed.). **Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory. Research. Practice and Policy. Cited in Coleman P.G.. "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice".** New York : Haworth Press, 2001.

Ohlsen. M.M.. **Group Counseling.** New York : Hoit. Rinebart and Winston, 1988.

Padmasiri De Silva. **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling**. Fourth edition London : Palgrave Macmillian, 2015.

Rao. Narayams S.. **Conseling Psychology.** New Delhi : Tata McGraw – Hill, 1981.

Rogers. C.R.. **Psychotherapy and Personality Change**. Chicago : University Press, 1967.

Shertzer. B. and Shelly. C.. **Group Counseling in Fundamentals of Counseling**. New York. : Houghton Mifflin Company, 1971.

Trower. P.. Casey. A.. & Dryden. W. **Cognitive Behavioral Counselling.** London: SAGE Publication Ltd, 2006

(II) Journal:

Coleman P.G.. "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice". **Age and Ageing**. vol.34 (2005) : 318-319.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะ การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ., ดร.

อดีตคณบดี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), M.A. (Psychology), พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา)

พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร.

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), พธ.บ. (จิตวิทยา) ปว.ค., ป.ธ.๗

ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

อาจารย์ผู้เชียวชาญประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Education and Guidance Psychology), M.Ed.(Teacher and Higher Education), พธ.บ. (ครุศาสตร์), ป.ธ. ๗

ศศ.บ. (จิตวิทยา) เกียรตินิยม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), M.A. (Psychology), กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), พธ.บ. (จิตวิทยา)

ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

คม. (จิตวิทยาการศึกษาแนะแนว) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๒๘, ว.ทบ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๒๑.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ผศ., ดร.

อดีตคณบดี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), M.A. (Psychology), พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา)

พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ, ดร.

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา), พธ.บ. (จิตวิทยา) ปว.ค., ป.ธ.๗

ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

อาจารย์ผู้เชียวชาญประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Education and Guidance Psychology), M.Ed.(Teacher and Higher Education), พธ.บ. (ครุศาสตร์), ป.ธ. ๗

ศศ.บ. (จิตวิทยา) เกียรตินิยม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph. D. (Psychology), M.A. (Psychology), กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา), พธ.บ. (จิตวิทยา)

ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย

คม. (จิตวิทยาการศึกษาแนะแนว) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๒๘, ว.ทบ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๒๑.

.

ภาคผนวก ข

หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
เรียน ผศ.ดร.สาระ มุขดี

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย : PROGRAM FOR ENHANCING MONKS' COMPETENCY IN BUDDHIST COUNSELING FOR MENTAL RELIEF OF PATIENTS.

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

อ่านแล้ว ตอบรับการตรวจเครื่องมือ
ผศ. มุขดี

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๙๓ วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิณฺโท,ผศ.ดร.

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติงานด้านการเยียวยาจิตใจ : A PROGRAM FOR ENHANCING THE CAPABILITIES OF BUDDHIST PSYCHOLOGY COUNSELING FOR MONKS PERFORMING THE MENTAL RELIEF

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๑๑ ธค ๖๑

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๔๓ วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ,ผศ.ดร.

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติงานด้านการเยียวยาจิตใจ : A PROGRAM FOR ENHANCING THE CAPABILITIES OF BUDDHIST PSYCHOLOGY COUNSELING FOR MONKS PERFORMING THE MENTAL RELIEF

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๕๓ วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติงานด้านการเยียวยาจิตใจ : A PROGRAM FOR ENHANCING THE CAPABILITIES OF BUDDHIST PSYCHOLOGY COUNSELING FOR MONKS PERFORMING THE MENTAL RELIEF

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ตรวจปรับปรุงแล้ว
เริงชัย หมื่น
ผศ. ดร. เริงชัย หมื่นชนะ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๙๓ วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติงานด้านการเยียวยาจิตใจ : A PROGRAM FOR ENHANCING THE CAPABILITIES OF BUDDHIST PSYCHOLOGY COUNSELING FOR MONKS PERFORMING THE MENTAL RELIEF

การจัดทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นิสิตได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากกรรมการที่ปรึกษา ไว้ชั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติและสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญ ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็น เพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนิสิตผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นิสิตจะนำเรียนด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส นี้

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ตรวจสอบเรียบร้อย
(ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๔๓ วันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย : PROGRAM FOR ENHANCING MONKS' COMPETENCY IN BUDDHIST COUNSELING FOR MENTAL RELIEF OF PATIENTS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง "วิพากษ์โปรแกรมเครื่องมือ" ในวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ เป็นต้นไป น. วัดอมรคีรี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตามวันเวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

รับทราบ
(ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ)
๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๑

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๔๓ วันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
เรื่อง **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ**

นมัสการ พระครูปริยัติธรรมคุณ,ดร.

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย : PROGRAM FOR ENHANCING MONKS' COMPETENCY IN BUDDHIST COUNSELING FOR MENTAL RELIEF OF PATIENTS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง "วิพากษ์โปรแกรมเครื่องมือ" ในวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ เป็นต้นไป น. วัดอมรคีรี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตามวันเวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ด้วยความยินดีอย่างยิ่ง
พระครูปริยัติธรรมคุณ
(พระครูปริยัติธรรมคุณ ดร.)
๓ ธ.ค. ๖๑

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๔๓ วันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย : PROGRAM FOR ENHANCING MONKS' COMPETENCY IN BUDDHIST COUNSELING FOR MENTAL RELIEF OF PATIENTS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง "วิพากษ์โปรแกรมเครื่องมือ" ในวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ เป็นต้นไป น. วัดอมรคีรี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตามวันเวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ทราบ/รับรองเรียบร้อยแล้ว
เริงชัย หมื่นชนะ
ผศ. ดร. เริงชัย หมื่นชนะ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๔๓ วันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
เรื่อง **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ**

นมัสการ พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ,ผศ.ดร.

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย : PROGRAM FOR ENHANCING MONKS' COMPETENCY IN BUDDHIST COUNSELING FOR MENTAL RELIEF OF PATIENTS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง "วิพากษ์โปรแกรมเครื่องมือ" ในวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ เป็นต้นไป น. วัดอมรคีรี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตามวันเวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

อนุญาตเป็นผู้ร่วมสนทนากลุ่ม
ผู้เชี่ยวชาญตามวันเวลาที่ระบุ
พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโณ

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร./โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๐๐ (ต่อ ๘๒๐๘)
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๔๓ วันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
เรื่อง **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ**

นมัสการ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท,ผศ.ดร.

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย : PROGRAM FOR ENHANCING MONKS' COMPETENCY IN BUDDHIST COUNSELING FOR MENTAL RELIEF OF PATIENTS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง "วิพากษ์โปรแกรมเครื่องมือ" ในวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ เป็นต้นไป น. วัดอมรคีรี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ตามวันเวลา และสถานที่ ดังกล่าวข้างต้น

(ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๗๖๐๑/๒๕

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ ๔๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญวิจัย
เรียน ผศ.ดร.สาระ มุขดี

ด้วย พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ (ธนิกกุล) นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย : A PROGRAM FOR ENHANCING MONKS' COMPETENCY IN BUDDHIST COUNSELING FOR MENTAL RELIEF OF PATIENTS.

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา พิจารณาเห็นแล้วว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง "วิพากษ์โปรแกรมเครื่องมือ" ในวันที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๖๑ เวลา ๑๓.๐๐ เป็นต้นไป น. วัดอมรคีรี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง)
ผู้อำนวยการหลักสูตร พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ยินดีเข้าร่วมสนทนากลุ่ม
สาระ มุขดี

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย”

คำชี้แจง โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยข้อมูลที่ได้จะถูกวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมแสดงเป็นค่าเฉลี่ยดังนั้นจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินเป็นรายบุคคล

ชื่อ/ฉายา/นามสกุล .....

สังกัดวัด.....

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

๑. พรรษา

☐ ๑ – ๕ ☐ ๖ - ๑๕ ☐ ๑๖ พรรษา ขึ้นไป

๒. อายุ

☐ ระหว่าง ๑๘ - ๓๕ ปี ☐ ระหว่าง ๓๖ - ๔๕ ปี

☐ ระหว่าง ๔๖ – ๕๕ ปี ☐ มากกว่า ๕๕ ปี ขึ้นไป

๓. **การศึกษาทางธรรม**

☐ นักธรรมตรี ☐ นักธรรมโท

☐ นักธรรมเอก ☐ ไม่มี

ตอนที่ ๒ ส่วนของข้อคำถามแบบสอบถามสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์

ส่วนที่ ๑ แบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

คำอธิบาย :: โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องว่าง ที่ท่านเห็นด้วย หรือรู้สึกว่าตรงกับความเป็นจริง

ระดับมากที่สุด	=	๕	คะแนน
ระดับมาก	=	๔	คะแนน
ระดับปานกลาง	=	๓	คะแนน
ระดับน้อย	=	๒	คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	=	๑	คะแนน

ข้อ	คำถาม	ระดับการประเมิน				
		๕	๔	๓	๒	๑
องค์ประกอบที่ ๑						
	คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ					
๑.	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้					
๒.	ฉันมีสติในการรับฟัง					
๓.	ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน					
๔.	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข					
๕.	ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้					
๖.	ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี					
๗.	ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม					
๘.	ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน					
๙.	ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้					
๑๐.	บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา					

ส่วนที่ ๒ แบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ

คำอธิบาย :: ให้อ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นถูกหรือผิด และโปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องว่าง ตามความเข้าใจของท่าน

ข้อ	คำถาม	ความเข้าใจ	
		ถูก	ผิด
	ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ		
๑.	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์		
๒.	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที		
๓.	บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้		
๔.	บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง		
๕.	คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ		
๖.	การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ		
๗.	ผู้มีความทุกข์เท่านั้นที่จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้		
๘.	ความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้		
๙.	จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น		
๑๐.	ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์		

ส่วนที่ ๓ แบบประเมินสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

คำอธิบาย ขอให้ท่านพิจารณาคำพูดของผู้รับการปรึกษา แล้วให้ท่านซึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษาตอบสนองด้วยความเข้าใจตามทักษะที่กำหนด

๑. สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การสะท้อนความรู้สึก**

CL : น้องผมเขาเอาผลสอบมาให้แม่ดูครับหลวงพี่ แม่เป็นปลื้มมาก เขาไม่เคยได้ต่ำกว่า ๒.๕ แล้วแม่ก็หันมาจัดการกับผม ว่าทำไมไม่เอาน้องเป็นตัวอย่างบ้าง

CO:.....

.....

๒. สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การตั้งใจฟัง**

CL : วันนี้โยมต้องให้คีโมเป็นวันสุดท้ายแล้ว รู้สึกแย่จริงๆ มันจะหายไหมนี่พระอาจารย์

CO:.....

.....

๓. สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การใช้คำถามที่เหมาะสม**

CL : อยากกลับบ้านแล้ว อยู่โรงพยาบาลไม่เห็นมันจะดีขึ้นเลย ผมอยู่มาเป็นอาทิตย์นึงแล้ว

CO:.....

.....

๔. สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยานมิตร**

CL : กราบนมัสการครับท่าน เมื่อกี่คุณพยาบาลมาบอกว่าบ่ายนี้จะมีพระมาพูดคุยด้วย

CO:.....

.....

๕. สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **ทวนความเข้าใจ**

CL : พระอาจารย์ครับผมสอบได้ที่หนึ่งอยู่เรื่อยๆ แต่ตอนนี้ผมคงจะเรียนแย่ลงแน่ๆเลย เพราะผมไม่มีแม่คอยช่วยเหลือเหมือนแต่ก่อนแล้ว ในชีวิตนี้ผมว่ามีแต่แม่คนเดียวที่ช่วยผมได้

CO:.....

.....

๖. สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การสะท้อนความรูสึก**

CL : กว่าจะมาหาหมอได้ มันก็เป็นมากแล้ว หมอเค้าบอกว่ามะเร็งมันลุกลามไปถึงตับแล้ว ดิฉันรู้สึกไม่ดีเลย ถ้าเขาตายลูกเต้าจะทำอย่างไร ยังเล็กๆๆอยู่เลย

CO:.....

.....

๗. สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การสรุปความตรงประเด็น**

CL : ผมมานอนโรงพยาบาลเกือบอาทิตย์แล้วครับหลวงพี่ งานการที่บ้านก็ไม่มีใครดูแล แม่ผมก็ป่วยไม่รู้ว่าจะมีใครดูแลแก่ ข้าวโพดที่ปลูกไว้ก็ไม่มีใครใส่น้ำ มันมือแปดด้านจริงๆเลยครับ

CO:.....

.....

๘. สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การใช้คำถามที่เหมาะสม**

CL : พระอาจารย์ค่ะ หนูรู้สึกว่าพ่อแม่เข้ามาวุ่นวายในชีวิตหนูมากเหลือเกิน

CO:.....

.....

๙. สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การให้คำแนะนำที่เหมาะสม**

CL : พรุ่งนี้เช้าผมจะได้กลับบ้านแล้วครับพระอาจารย์ พอผิดหวังเราทำไม่ต้องมาทำร้ายตัวเอง กินยาตายมันก็เป็นบาปอย่างที่พระอาจารย์ว่า หนำซ้ำคนที่รักเราเขาก็ทุกข์ใจด้วย

CO:.....

.....

๑๐. สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การชี้ผลที่ตามมา**

CL : กราบขอบพระคุณท่านที่ช่วยให้คำแนะนำ พอเห็นช่องทางบ้างแล้วเจ้าค่ะ ที่ผ่านมาเราอาจจะเจ้ากี้เจ้าการมากเกินไป ก็บ่นมากๆๆแหละเค้าก็คงรำคาญ พอเจ็บป่วยก็ไม่ยอมบอกเรา กว่าจะรู้ก็เกือบจะสายเสียแล้ว ดีนะที่เอามาโรงพยาบาลได้ทัน

CO:.....

.....

๑๑. สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การตั้งใจฟัง**

CL: ท่านเจ้าอาวาสวัดผมท่านลำเอียง ท่านสนใจแต่พรรคพวกของท่าน ผมก็ไม่สนใจยิ่งว่าผมๆก็ไม่ทำ ตะก่อนนะ ท่านใช้ผมทำอะไรผมก็ทำทุกอย่าง

CO:.....

.....

๑๒. สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง **การให้กำลังใจ**

CL: พอให้คีโมก็ไม่ค่อยอยากกินอะไรเลย ลิ้นมันไม่รับรสเลย แต่ก็รู้ค่ะว่าไม่กินก็จะทำให้ร่างกายแย่ไปเรื่อยๆๆ นี่โยมก็พยายามกินมากเลยนะคะ

CO:.....

.....

ส่วนที่ ๔ แบบสอบถามสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านกระบวนการในการปรึกษาแนวพุทธ

คำอธิบาย :: ให้ท่านเลือกขั้นตอนการปรึกษาแนวพุทธที่ท่านเห็นว่าเหมาะกับสถานการณ์ที่สุด
ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา
ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร
ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์
ขั้นตอนที่ ๔ ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์
ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน
ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

สถานการณ์
โยมสมศรีมีปัญหาชอบทะเลาะกับโยมแม่ แต่ด้วยอารมณ์โมโหจึงตอบโต้ด้วยคำรุนแรงหลายครั้ง สมศรีรู้ว่าการทะเละกับแม่เป็นสิ่งไม่ดีทำให้ความรู้สึกว่าเป็นลูกที่แย่มากๆ ซึ่งตอนนี้โยมสมศรีเป็นลูกที่อยู่ใกล้ชิดกับแม่มากที่สุดและมีปัญหากับแม่มากที่สุด ส่วนลูกคนอื่นไปอยู่ที่อื่นๆ ก็เลยจะไม่ค่อยมีปัญหากับแม่ สมศรีรู้สึกว่าแม่ชอบบ่นชอบว่าแต่สมศรี และน้อยใจว่าทำไมกับลูกๆคนอื่นๆ ทำผิดแม่ยังไม่เคยว่าให้ช้ำใจ ทำให้สมศรีรู้สึกว่าแม่จ้องจับผิดสมศรีอยู่ตลอดเวลา แม่คิดเอง เอ่อเอง พูดอะไรก็จะด่าโดยไม่มีเหตุผล ขอให้ได้ด่าก่อน สมศรีเลยทะเลาะกับแม่ตลอด สมศรีแต่รู้สึกบาปมากๆ จะทำยังไง ช่วยชี้แนะสมศรีด้วย ไม่รู้ว่าทำกรรมอะไรกับแม่มาถึงได้เป็นแบบนี้

๑. “วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม”
ขั้นตอนที่.....
๒ “คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง”
ขั้นตอนที่.....
๓. “รบกวนโยมลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณโยมกับโยมแม่ให้อาตมาฟังหน่อยว่าเป็นมาอย่างไร”
ขั้นตอนที่.....
๔. “เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ”
ขั้นตอนที่.....
๕. “อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร”
ขั้นตอนที่.....
๖. “โยมลองบอกถึงความรู้สึกของโยมให้ชัดเจนอีกครั้งซิว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับโยมแม่ของคุณโยม”
ขั้นตอนที่.....
๗. “คุณโยมเลยรู้สึกว่าแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิด และผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายโยม”
ขั้นตอนที่.....

๘. “คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง”
ขั้นตอนที่.....

๙. “หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้ว โยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร”
ขั้นตอนที่.....

๑๐. “โยมรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง”
ขั้นตอนที่.....

๑๑. “โยมสามารถใช้สติคอยกำกับจิตของตนเอง ซึ่งทำให้เราควบคุมอารมณ์ตัวเองได้”
ขั้นตอนที่.....

๑๒. “โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม”
ขั้นตอนที่.....

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจว
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสัมภาษณ์ แบบวัดทางสุขภาวะเกี่ยวกับโภชนสัปปายะ ๔ ด้าน

ข้อ	ข้อสัมภาษณ์	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ								
๑.	ฉันเป็นคนอดทนและรอคอยได้	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒.	ฉันมีสติในการรับฟัง	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓.	ฉันมีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้คน	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๔.	ฉันยินดีช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๕.	ฉันคิดว่าทุกปัญหามารถคลี่คลายได้	๑	๑	๑	๐	๐	๔	๐.๘
๖.	ฉันยินดีช่วยเหลือแม้ฉันเห็นว่าเขาเป็นคนไม่ดี	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๗.	ฉันยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาแม้ว่าฉันไม่เห็นด้วยก็ตาม	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๘.	ฉันมักเป็นผู้เริ่มการสนทนากับผู้อื่นก่อน	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๙.	ฉันมีจิตที่สงบแม้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้	๑	๑	๑	๐	๐	๔	๐.๘
๑๐.	บางครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดกับบพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
ด้านความเข้าใจในการปรึกษาแนวพุทธ								
๑๑.	การให้คำแนะนำเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่กำลังประสบความทุกข์	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๑๒.	เมื่อมีความทุกข์ต้องหาทางแก้ไขในทันที	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๑๓.	บุคคลที่มีความรู้สูง สามารถที่จะจัดการความทุกข์ของตนเองได้	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๑๔.	บุคคลที่มีความทุกข์เกิดจากการกระทำของตนเอง	๑	๑	๑	๐	๐	๔	๐.๘
๑๕.	คนที่ทำผิดต้องได้รับการลงโทษ	๑	๐	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๑๖.	การค้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นความสำคัญในการปรึกษาแนวพุทธ	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๑๗.	ผู้มีความทุกข์เท่านั้นที่จะแก้ไขความทุกข์ของตนเองได้	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๑๘.	ความทุกข์บางอย่างไม่มีหนทางแก้ไขได้	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๑๙.	จิตใจสงบได้แม้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาจนเสร็จสิ้น	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๐.	ความโปร่งใจเกิดขึ้นได้ในขณะที่มีความทุกข์	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘

ข้อ	ข้อสัมภาษณ์	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
ด้านการใช้ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ								
๒๑.	สถานการณ์ที่ ๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๒.	สถานการณ์ที่ ๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๓.	สถานการณ์ที่ ๓ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๔.	สถานการณ์ที่ ๔ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การเริ่มต้นสนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๕.	สถานการณ์ที่ ๕ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง ทวนความเข้าใจ	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๖.	สถานการณ์ที่ ๖ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสะท้อนความรู้สึก	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๗.	สถานการณ์ที่ ๗ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การสรุปความตรงประเด็น	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๘.	สถานการณ์ที่ ๘ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การใช้คำถามที่เหมาะสม	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๒๙.	สถานการณ์ที่ ๙ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้คำแนะนำที่เหมาะสม	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๐.	สถานการณ์ที่ ๑๐ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การชี้ผลที่ตามมา	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๑.	สถานการณ์ที่ ๑๑ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การตั้งใจฟัง	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๒.	สถานการณ์ที่ ๑๒ ท่านจะพูดอย่างไร ที่แสดงถึง การให้กำลังใจ	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
ด้านกระบวนการในการปรึกษาแนวพุทธ								
๓๓.	“วันนี้อาตมามาบิณฑบาตความทุกข์ในใจ มีอะไรที่พอจะเล่าให้อาตมาฟังบ้างไหม”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๔.	“คุณโยมมีเรื่องราวในใจที่พอแบ่งปันให้อาตมาฟังได้บ้าง”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๕.	“รบกวนโยมลองเล่าถึงเรื่องความขัดแย้งระหว่างคุณโยมกับโยมแม่ให้อาตมาฟังหน่อยว่าเป็นมาอย่างไร”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๖.	“เรามาลองทบทวนเรื่องราวและปัญหาความไม่	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘

ข้อ	ข้อสัมภาษณ์	ผลการพิจารณา					รวม	IOC
		๑	๒	๓	๔	๕		
	เข้าใจกันระหว่างโยมกับโยมแม่ด้วยกันนะ”							
๓๗.	“อยากให้คุณโยมลองสังเกตสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของคุณโยมมันเป็นอย่างไร”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๘.	“โยมลองบอกถึงความรู้สึกของโยมให้ชัดเจนอีกครั้งซิว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับโยมแม่ของคุณโยม”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๓๙.	“คุณโยมเลยรู้สึกว่าแม่ที่ชอบหาเรื่องจับผิด และผูกเรื่องราวมากล่าวร้ายโยม”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๔๐.	“คุณโยมเลยละอายใจที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และต่อว่าโยมแม่ด้วยคำรุนแรง”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๔๑.	“หลังจากที่โยมทบทวนการกระทำของโยมแม่แล้วโยมรู้สึกอย่างไรและจะแก้ไขอย่างไร”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๔๒.	“โยมรู้ว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ จะต้องเปลี่ยนที่ตัวเอง”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๔๓.	“โยมสามารถใช้สติคอยกำกับจิตของตนเอง ซึ่งทำให้เราควบคุมอารมณ์ตัวเองได้”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘
๔๔.	“โยมหมั่นสำรวจใจ ฝึกสติตัวเองและพยายามเห็นใจแม่ นอกจากไม่สร้างบาปให้ตนเองแล้ว ยังเป็นการตอบแทนบุญคุณท่าน อธิฐานจิตให้แม่มีความสุข มีดวงตาเห็นธรรม”	๑	๑	๑	๐	๑	๔	๐.๘

ภาคผนวก จ

โครงการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

โครงการฝึกอบรม
โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะ
การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

๑. หลักการและเหตุผล

การศึกษาและปฏิบัติขัดเกลาตัวเองตามหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระ รวมถึงเป็นแบบอย่างและช่วยเหลือผู้คนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เป็นแนวทางการใช้ชีวิตตามอุดมคติของพระสงฆ์มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งบทบาทของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล การแสดงธรรมหรือการเผยแพร่พระพุทธศาสนา พระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สงเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่ทำประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้เช่นกัน การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจจ์ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต[๑] ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้[๒]

---

[๑] โสรีช์ โพธิแก้ว, Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective, กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗, (อัดสำเนา).

[๒] พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

แนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการปรึกษานั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลตามระดับสติปัญญาเพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมของพระพุทธองค์ ทรงตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ใจได้สำรวจปัญหาของตัวเองและคลี่ปัญหาให้กระจ่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตัวเอง ทรงแสดงธรรมเพื่ออธิบายธรรมชาติของปัญหาและวิธีการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามเหตุปัจจัยและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

พระพุทธองค์ในบทบาทผู้ให้การปรึกษา สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้กล่าวถึง พระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นผู้ “ตรัสรู้” คือรู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง โดยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวดและมีน้ำพระทัยเด็ดเดี่ยวไม่ท้อถอยจึงจะประสบความสำเร็จ[๓] ความพากเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดี จนประสบผลแห่งความเพียร แล้วสั่งสอนชาวโลกตาม ความจริงที่ค้นพบคือพ้นทุกข์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเป็นตัวอย่างแห่งบุคคล ผู้ก่อสร้างตนด้วยความเข้มแข็งอดทน กล้าเสียสละเพื่ออุดมคติที่สูงส่ง เป็นเหตุจูงใจให้ทุกคนไม่ทอดอาลัยปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม แต่เป็นตัวอย่างที่คนอื่นๆ อาจปฏิบัติตามได้เพราะพระองค์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อมนุษย์ในทุกระดับชั้น ทรงเป็น “อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ” แปลว่า สารถี ผู้ฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่าและในตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ๆ ไม่ใช่เป็นครูผู้สอนอย่างเดียวแต่เป็นนักจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้คนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย[๔]

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็น ผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศและประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา การปรึกษานับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง พระพุทธองค์แสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ เข้าร่วมรับรู้ทุกข์เป็นที่ระบายทุกข์ ช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ ดังนั้นคุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา

---

[๓] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๑). หน้า ๓.

[๔] Padmasiri De Silva, **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling**, Fourth edition (London : Palgrave Macmillian, 2015), p 121.

นักการปรึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปรึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาเยียวยาทุกข์เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง[๕]

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา กล่าวว่า การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์[๖]

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ด้วยการสนทนาที่ละเอียดอ่อนของผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดี สัมพันธภาพอันงดงามที่นำไปสู่การเยียวยารักษา แก้ไข และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่มีองค์ความรู้ ความเข้าใจ มีความสามารถโดย ผ่านการฝึกฝน ทางการด้านการปรึกษาทางจิตวิทยา และป้องกันปัญหาทางด้านจิตใจของผู้มาปรึกษา เอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความงอกงามทางด้านจิตใจ สามารถใช้ พลังปัญญาและความสามารถของตนในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการบทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ***"เยียวยาใจด้วยธรรมะ"*** ซึ่งแบ่งการจัดอบรมออกเป็น ๔ ระยะ โดยมีกลุ่มอาสาคิลานธรรมและบุคลากรทางการแพทย์เป็นกระบวนกรและวิทยากรในการจัดกิจกรรมเพื่อนำพาผู้เข้ารับการอบรมสู่วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ตามหลักพุทธธรรมและการปรึกษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ (Holistic Care) จากการฝึกอบรมและลงพื้นที่ปฏิบัติการเยี่ยมไข้ในโรงพยาบาล พบว่ามีการปรึกษามีประสิทธิภาพอยู่ในระดับหนึ่ง พระสงฆ์ในโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะควรที่จะต้องมีการพัฒนาทักษะในการปรึกษาแนว

---

[๕] โสรีช์ โพธิแก้ว, **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์"**, หน้า ๑๐-๑๑.

[๖] วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, "การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา" **ดุษฎีนิพนธ์** พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พุทธศาสนาโดยเฉพาะหลักการปรึกษาที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา ทักษะการปรึกษา และกระบวนการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้วิจัยจึง**มีความสนใจศึกษา**โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย เพื่อให้พระอาสาสมัครในโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะและพระอาสาสมัครกลุ่มอาสาคิลานธรรมได้ใช้เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่กำลังมีทุกข์ให้ได้มีที่พึ่งทางใจในยามที่กายทุกข์ทรมานจากความเจ็บป่วย โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย จะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อการช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติอันเป็นการช่วยเหลือสังคมไทยโดยพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณและเป็นที่พึ่งของประชาชน

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

๒.๒ เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

๒.๓ เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

๓. หัวข้อในการฝึกอบรม

๓.๑ ฟังการบรรยายตามคู่มือการฝึกอบรม

๓.๒ กิจกรรมฝึกทักษะและกระบวนการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์

๓.๓ ฝึกภาคปฏิบัติการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์

๔. กลุ่มเป้าหมาย

พระสงฆ์กลุ่มพระอาสาคิลานธรรมที่สนใจเข้าร่วมฝึกอบรม

๕. จำนวนผู้เข้าฝึกอบรม

จำนวน ๑๘ คน

๖. ระยะเวลาในการฝึกอบรม

วันที่ ๓ – ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ รวม ๗ วัน

๗. สถานที่ฝึกปฏิบัติ

วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

๘. วิทยากร

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ
พระวิทยากรกลุ่มพระอาสาคิลานธรรม
กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์

๙. ที่ปรึกษาการฝึกอบรม

พระครูเมธังกร (ปณต คุณวุฑฺโฒ)
พระครูศรีวิฬุณหกิจ

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเตรือดง

ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา

๑๐. คณะผู้ดำเนินงาน

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ

พระพี่เลี้ยงกลุ่มพระอาสาคิลานธรรม

๑๑. การประเมินผล

ใช้การสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๓.๑ ผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารและการปฏิบัติต่ออาหารอย่างบูรณาการ

๑๓.๒ ผู้เข้าฝึกอบรมสามารถนำเอาความรู้และความเข้าใจในเรื่องอาหาร และการปฏิบัติต่ออาหารไปปฏิบัติระหว่างการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมเสร็จสิ้นไปแล้ว

๑๓.๓ ผู้เข้าฝึกอบรมมีความรู้และความเข้าใจถึงการบูรณาการหลักโภชนสัปปายะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑๓. กำหนดการ

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๑ – ๑๕ มกราคมคม พ.ศ. ๒๕๖๒

๑๔. สถานที่ฝึกอบรม

วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต

๑๕. สถานที่ฝึกภาคปฏิบัติ

ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ฉ

คู่มือการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

บทนำ

ผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย ซึ่งงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย และเพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย การออกแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเตอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นหาจากเอกสาร ตำราเรียนของผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหลายฉบับและนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหา ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ และขออนุโมทนาผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มพระสงฆ์คิลานธรรม ในการพิจารณาความเหมาะสม สอดคล้องของเนื้อหาการออกแบบ การดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ
ผู้วิจัย

๑. โปรแกรมการฝึกอบรม

ความหมายจากหนังสือพจนานุกรมการศึกษา ได้ให้ความหมายของคำว่าโปรแกรมไว้ว่า (๑) คือแผนพฤติการณ์ ปฏิบัติการณ์ กิจการ หรือระเบียบการต่าง ๆ (๒) คือเนื้อหาที่จะศึกษาทั้งหมด เช่น การศึกษาธุรกิจ การค้าขายทางด้านอุตสาหกรรมที่ดำเนินเพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้กลไกในคอมพิวเตอร์ (๓) การออกแบบโปรแกรมที่สร้างนั้นเพื่อให้นักศึกษาเกิดความชำนาญในเนื้อหาที่เรียน เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการสอน และ (๔) ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ออกแบบเพื่อให้ประสบความสำเร็จภายในระยะเวลาที่กำหนด

กู๊ด ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกเป็นกระบวนการช่วยให้บุคคลอื่นมีทักษะ มีความรู้ โดยจัดขึ้นภายใต้สภาวะเงื่อนไขบางประการ[๗]

ฟลิปโป ให้ความหมายว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้และทักษะหรือความชำนาญให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนในขอบเขตของการปฏิบัติงานเฉพาะอย่าง[๘]

นงลักษณ์ สินสืบผล ให้คำกำจัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึกคือกระบวนการเสริมสร้างเพิ่มพูนความรู้ ทักษะของการทำงานหรือหน้าที่ของตนให้ดียิ่งขึ้น พัฒนาทัศนคติไปในทางที่ดี มีขวัญกำลังใจ มีความคิดริเริ่มปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น[๙]

สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว ให้คำกำจัดความไว้ว่า โปรแกรมการฝึก คือกระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดความรู้ เสริมสร้างทักษะ และแลกเปลี่ยนทัศนคติตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งอาจจะเป็นการเรียนการสอนในชั้นเรียนหรือสถานที่ทำงานก็ได้[๑๐]

พระสุรเชษฐ์ แสวงเจริญ ได้อธิบายถึงโปรแกรมการฝึกอบรม หมายถึงรายละเอียดของแนวทางการจัดประสบการณ์ฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนโดยทั่วไป หรือผู้เรียนที่มีคุณลักษณะพิเศษ ให้ผู้เรียนนั้นได้รับการพัฒนาไปตามจุดมุ่งหมาย หรือลักษณะของโปรแกรมที่วางไว้ เช่นการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเป็นต้น ซึ่งส่วนใหญ่รายละเอียดของโปรแกรมจะประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมาย (เป้าหมาย) ลักษณะโปรแกรม การคัดเลือกผู้เรียนเข้าร่วมโปรแกรม วิธีจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลโปรแกรม[๑๑]

---

[๗] Good, c.v. dictionary of Education. ๓ rd ed. New York : McGrau-hill Book co. 1973, p.613.

[๘] Flippo, E.B. Management : A Behavioral Approach. New York : McGrau-hill Book co. (1996).

[๙] นงลักษณ์ สินสืบผล, การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม, (กรุงเทพ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒), หน้า ๓๒.

[๑๐] สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว, เทคนิกการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ, (ฉบับปรับปรุงใหม่), (โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพ, ๒๕๓๙),หน้า ๑๓.

[๑๑] พระสุรเชษฎ์ แสวงเจริญ, “การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรมด้านความเมตตาสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ ๒”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี), ๒๕๕๐, หน้า ๑๗.

สรุปความได้ว่า โปรแกรมการฝึกโดยทั่วไป หมายถึง กระบวนการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มพูนความรู้ เสริมสร้างทักษะ และพัฒนาทัศนคติที่ดีตามความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

๑.๑ วัตถุประสงค์ของการสร้างโปรแกรม

ในการจัดกิจกรรมใดก็ตาม หลักสำคัญของการจัดกิจกรรมนั่นคือ วัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนงาน และทำให้งานที่เราจัดกิจกรรมนั่นมีความชัดเจนและบรรลุเป้า หมายด้วยความสะดวก ซึ่งการจัดโปรแกรมการฝึกอบรมนั่นมีวัตถุประสงค์และความสำคัญหลากหลายประการ นอกจากจะได้พัฒนาบุคลากรทางด้านเทคนิค วิชาการและความชำนาญแล้วยังสามรถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอาทิ ปัญหาความขัดแย้ง ไม่ไว้วางใจกัน สัมพันธภาพของคนในหน่วยงาน ทัศนคติที่ไม่ตรงกัน ดังที่หลายๆท่านได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ดังนี้

สมคิด บางโมได้จำแนกวัตถุประสงค์ในการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมไว้ ๔ ประการเรียกย่อๆว่า KUSA ดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge, k) ให้มีความรู้ หลักการ ทฤษฎี แนวคิดในเรื่องที่อบรมเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน

๒. เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจ (Understand, U) เป็นลักษณะที่ต่อเนื่องจากความรู้ กล่าวคือ เมื่อรู้ในหลักการและทฤษฎีแล้ว สามารถตีความ แปลความ ขยายความและอธิบายให้คนอื่นทราบได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

๓. เพื่อเพิ่มพูนทักษะ (Skill, S) ทักษะคือความชำนาญ หรือความคล่องแคล่วในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น การใช้เครื่องมือต่างๆ การขับขี่รถยนต์ รถจักรยานเป็นต้น

๔. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (AttiTide, A) เจตคติหรือทัศนคติ คือความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อสิ่งต่างๆ[๑๒]

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์กล่าวว่า ไม่ว่าทำด้วยวิธีใดหรือรูปแบบใดๆก็ตาม ย่อมมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์โดยรวมคล้ายคลึงกันดังนี้

๑. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ และความชำนาญในการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

๒. เพื่อฝึกให้ผู้ปฏิบัติ สามารถปฏิบัติโดยสอดคล้องกับระบบซึ่งอยู่ระหว่างการสร้างขึ้น อันจะทำให้สามารถปฏิบัติได้ทันทีเมื่อมีเครื่องมือพร้อม

๓. เพื่อสนองต่อความยากของงาน และความเปลี่ยนแปลงความต้องการงาน

๔. เพื่อให้ทราบนโยบาย หน้าที่ เข้าใจวิธีปฏิบัติ สิทธิและประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับ

๕. เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการใช้ความรู้ต่างๆที่ได้รับจากการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมให้กว้างขวางและทันเหตุการณ์

๖. เพื่อให้มีทัศนคติและกำลังขวัญที่ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะปฏิบัติ ให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง[๑๓]

---

[๑๒] สมคิด บางโม, เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม, (กรุงเทพ : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

[๑๓] เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์, เทคนิคการฝึกอบรม, (กรุงเทพ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร , ๒๕๒๙), หน้า ๘-๙.

สุมน อมรวิวัฒน์ กล่าวถึงศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้สร้างระบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสนา มีอยู่ด้วยกัน ๖ องค์ประกอบคือ

องค์ที่ ๑ คือ วัตถุประสงค์ เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม

องค์ที่ ๒ คือ ฐานของการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนรู้ทั่วไปมักเอา วิชาเป็นตัวตั้งหรือเป็นฐาน แต่กระบวนการแบบพุทธเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ กิจกรรมและการทำงานในวิถีชีวิต มีการรวมตัว ร่วมคิด ร่วมทำหรือการสร้างความเป็นชุมชน

องค์ที่ ๓ คือ กระบวนการทางปัญญา เป็นเบญจางคสิกขาที่เชื่องโยม วัตถุประสงค์ ฐานการเรียนรู้ในวิถีชีวิต โลกทรรศน์ และวิธีคิด กระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน กระบวนการทางปัญญาประกอบด้วยการฝึก ๑๐ ขั้นตอน ได้แก่

๑. ฝึกการสังเกต
๒. ฝึกบันทึก
๓. ฝึกการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่ม
๔. ฝึกการฟัง
๕. ฝึกการปุจฉา – วิสัชนา
๖. ฝึกการตั้งสมมติฐานและตั้งคำถาม
๗. ฝึกการค้นหาคำตอบ
๘. ฝึกการวิจัย
๙. ฝึกการเชื่อมโยงบูรณาการให้เห็นความเป็นไปทั้งหมดและเห็นตัวเอง
๑๐. ฝึกการเขียนเรียบเรียงทางวิชาการ

องค์ที่ ๔ คือ โลกทรรศน์และวิธีคิด เป็นการมองโลกและคิดอย่างเชื่อมโยงและสมดุล พระพุทธศาสนามีวิธีคิดที่เป็นกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงเชื่อมโยงอย่างที่ไม่สิ้นสุดและมองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรม

องค์ที่ ๕ การเจริญสติ สมาธิ เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ การเจริญสติ สมาธิควรจะเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตและการเรียนรู้

องค์ที่ ๖ บทบาทของครูผู้เป็นกัลยาณมิตร คือผู้มีบทบาทส่งเสริมกระบวนการในองค์ที่ ๑ – ๕ อย่างเชื่อมโยงและสัมพันธ์อย่างเอื้ออาทร ก่อให้เกิดฉันทะ และบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ร่วมกัน[๑๔]

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า วัตถุประสงค์ในพระพุทธศาสนา ระบบการการเรียนรู้ หรือกระบวนฝึกอบรบ เป็นไปเพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือตัวกูของกู และเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติ ใช้กระบวนการแบบพุทธโดยเอาวิถีชีวิตเป็นฐาน มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ ฝึกวิธีคิด ด้วยกระบวนการทางปัญญา และการเจริญสติสมาธิเข้าด้วยกัน มองธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นกระแสของ

---

[๑๔] สุมน อมรวิวัฒน์, หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม, (โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช : นนทบุรี ,๒๕๔๔), หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

เหตุปัจจัยที่เป็นพลวัตคือเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เห็นสรรพสิ่งทั้งรูปธรรม และนามธรรมมองเห็นความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกันอย่างเอื้ออาทร

๑.๒ ทฤษฎีและหลักการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม

การสร้างโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะ ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ (Theories of Learning) เป็นแนวทางในดังนี้

ทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theories) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นโดยการเรียนรู้และสามารถจะสังเกตได้ พฤติกรรมแต่ละชนิดเป็นผลรวมของการเรียนที่เป็นอิสระหลายอย่างและแรงเสริม (reinforcement) ช่วยทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ซึ่งสกินเนอร์ (B.F. Skinner) ชาวอเมริกันผู้เป็นเจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ (Operant Conditioning) นำแนวคิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างบทเรียนสำเร็จรูป (Programmed Instruction) และเครื่องช่วยสอน (Teaching Machine) ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติเองได้รับการเสริมแรงทันที โดยรู้ผลของการเรียนและสามารถปรับการเรียนให้เร็วหรือช้าได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งโปรแกรมการเรียนการสอนรายบุคคลจะอิงกับทฤษฎีนี้มาก

ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Theories) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เชื่อว่าทุกคนมีธรรมชาติภายในที่ใฝ่ใจใคร่รู้ใคร่เรียน และถือว่าการเรียนรู้เป็นผลของการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การรับรู้เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ Bruner นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้เสนอวิธีสอนโดยการค้นพบ (Discovery Approach) โดยยึดหลักว่าผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจภายใน (self-motivation) โครงสร้างของบทเรียน (structure) ต้องจัดให้เหมาะสม และการจัดลำดับความยากง่าย (sequence) ต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียน

ทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) นักจิตวิทยากลุ่มนี้เน้นถึงความสำคัญของปัจเจกบุคคล (individuality) และความสำคัญของการพัฒนาการอย่างเต็มที่ตามสมรรถนะของแต่ละบุคคล ซึ่งนักจิตวิทยาที่สำคัญในกลุ่มนี้ ได้แก่ มาสโลว์ (Maslow), โรเจอร์ (Rogers), โคมส์ (Combs) โดยวิธีการสอนจะเน้นความสำคัญของการเรียนรู้ด้านจิตพิสัยเท่ากับหรือยิ่งกว่าการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย บรรยากาศในห้องเรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนมีความสำคัญมาก รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นพบและสนุกสนานในการเรียน ซึ่งเป็นแรงเสริมภายในที่จะทำให้ผู้เรียนใฝ่หาความรู้ไปตลอดชีวิต[๑๕]

จากแนวคิดทางทฤษฎีการเรียนรู้ดังกล่าวที่เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ต่างมีจุดเน้นที่เกี่ยวกับการออกแบบ และการใช้สื่อการสอนโดยเน้นสิ่งสำคัญดังนี้

๑) การจูงใจ (motivation) และอารมณ์ (emotion) ถ้าผู้มีความต้องการความสนใจหรือความปรารถนาที่จะเรียนรู้ก็จะทำให้การเรียนรู้บรรลุความสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างให้ผู้เรียนเกิดความสนใจโดยการเสนอสื่อการเรียนการสอนที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจ จัดประสบการณ์หรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีความหมายน่าสนใจสำหรับผู้เรียน เนื่องจากการเรียนรู้จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลพอ ๆ กับความสามารถทางสติปัญญา ดังนั้นในการสร้างชุดการสอนควรตอบสนองอารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นสำคัญ

---

[๑๕] เกียรติศักดิ์ พันธ์ลำเจียก, **เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒,** หน้า ๓๔-๓๖.

๒) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (individ differences) ผู้เรียนแต่ละคนต่างมีอัตราการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ๔ ประการ คือด้านบุคลิกภาพ เช่นผู้เรียนที่มั่นใจในตนเองน้อยและมีความวิตกกังวลในข้อทดสอบ จะเรียนด้วยบทเรียนโปรแกรมได้ดีเป็นต้น ด้านความอยากรู้อยากเห็น ด้านความรู้ความสามารถและด้านการจัดลำดับขั้นการเรียนรู้[๑๖] ดังนั้นการจัดสื่อการเรียนการสอนต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย

๓) จุดประสงค์การเรียนรู้ (learning objectives) ในการจัดการเรียนด้วยการใช้สื่อควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน เพื่อผู้เรียนได้ทราบจุดประสงค์ในการเรียนก็จะทำให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้มากกว่าไม่ทราบ นอกจากนี้ จุดประสงค์การเรียนรู้ยังช่วยในการวางแผนสร้างสื่อการเรียนการสอน คือทำให้ทราบว่าควรบรรจุเนื้อหาอะไรในสื่อการเรียนการสอน

๔) การจัดเนื้อหา (organization of content) การเรียนรู้จะง่ายขึ้นหากมีการจัดลำดับเนื้อหาสาระในการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นและสมเหตุสมผล

๕) การจัดเตรียมการเรียนรู้ที่มีมาก่อน (prelearning preparation) บางครั้งการเรียนรู้เนื้อหาหนึ่ง ๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีมาก่อนเป็นพื้นฐาน ดังนั้นการสร้างชุดการสอนควรคำนึงถึงธรรมชาติและระดับการเรียนรู้ของแต่ละกลุ่ม เพื่อที่จะจัดเตรียมความพร้อมให้กับกลุ่มผู้เรียน

๖) การมีส่วนร่วม (participation) และการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำ (practice and Repetition) การเรียนรู้จะเกิดผลอย่างรวดเร็วและคงทน ถ้าหากผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนทั้งทางสติปัญญาและทางกาย และควรจัดให้มีเวลายาวกว่าการฟังหรือการดู นอกจากนี้บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในเรื่องความรู้และทักษะได้จะต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการทำซ้ำอยู่เสมอ ซึ่งจะนำไปสู่ความคงทนของการเรียนรู้

๗) การให้ผลย้อนกลับโดยทันที (feedback) และการเสริมแรง (reinforcement) การเรียนรู้จะเพิ่มมากขึ้น หากนักเรียนทราบความก้าวหน้าในการเรียนของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจด้วย อนึ่งเมื่อนักเรียนบรรลุผลในการเรียนรู้เนื้อหาสาระใดแล้วก็จะถูกกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งก็เป็นรางวัลที่สร้างความเชื่อมั่นและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในทางเสริมแรงแก่ผู้เรียน

๘) การนำไปประยุกต์ใช้ (application) ผลที่พึงปรารถนาของการเรียนก็คือการเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคลในการประยุกต์หรือการถ่ายโยงการเรียนรู้ คือสามารถนำไปปรับใช้กับปัญหาหรือสถานการณ์ใหม่

สรุปได้ว่า การสร้างโปรแกรมการเรียนรู้หรือโปรแกรมการอบรมที่ดีนั้น จะต้องสอด คล้องกับความต้องการ ความถนัดและความสนใจของผู้เรียน มีเนื้อหาสาระเป็นขั้นตอนย่อย ๆ จากง่ายไปหายาก สื่อในโปรแกรมจะต้องช่วยสร้างแรงจูงใจในการเรียน และเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อใจ ในโปรแกรมจะต้องมีการประเมินผลการเรียนในลักษณะที่เรียนไปสอบไปเพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบความก้าวหน้าของตน ทำให้เกิดปฏิเวธคือผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง

---

[๑๖] ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์, **การเลือกและการใช้สื่อการสอน,** (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๗.

๒. การบรรเทาทุกข์ทางใจในพุทธกาล

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต[๑๗] ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้[๑๘]

แนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการปรึกษานั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลตามระดับสติปัญญาเพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมของพระพุทธองค์ ทรงตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ใจได้สำรวจปัญหาของตัวเองและคลี่ปัญหาให้กระจ่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตัวเอง ทรงแสดงธรรมเพื่ออธิบายธรรมชาติของปัญหาและวิธีการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามเหตุปัจจัยและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

กรณีนางปฏาจารา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน นางปฏาจาราบังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พอโตเป็นสาวได้ลอบรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคนรักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง

ต่อมานางตั้งครรภ์ จึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปคลอดที่บ้านบิดา สามีก็คอยบ่ายเบี่ยง นางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่าจะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปโดยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอดีนางเจ็บท้อง แล้วคลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ

ต่อมานางตั้งครรภ์อีกและเรื่องก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ต่างกันว่า ขณะที่นางเจ็บท้องฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลงมาอย่างหนัก นางจึงให้สามีทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่ เห็นพุ่มไม้บนจอมปลวก จึงเข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดงูร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขาล้มลงตายคาที่

---

[๑๗] โสรีช์ โพธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

[๑๘] พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองทนลมฝนไม่ไหว ร้องไห้เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ระหว่างอก สองเข่าสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในท่านั้นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนเบาะผ้าเก่า โอบด้วยมือไว้กับหน้าอก แล้วจูงลูกอีกคนเดินตามทางที่สามีไป พบสามีนอนตายอยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องไห้รำพันว่า เพราะเราสามีจึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำประมาณแค่เข่า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วางเบาะบนกิ่งไม้ที่ปูไว้ แล้วให้ลูกนอนบนเบาะ แล้วจะไปรับลูกอีกคน แต่ไม่อาจละลูกอ่อนได้ จึงกลับไป กลับมา แล้วๆ เล่าๆ

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เหยี่ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าชิ้นเนื้อ จึงโผลงจากอากาศ นางเห็นเหยี่ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง เหยี่ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เฉี่ยวทารกนั้นเหินขึ้นฟ้าไป ลูกคนโต เห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำและถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องไห้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัตถี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มทับ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐีและบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั่นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สึกถึงผ้านุ่งที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามีเราก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้เร่ร่อนอยู่โดยไม่มีผ้านุ่ง ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขว้างเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวัน วิหาร ทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสียผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงดลใจให้นางบ่ายหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า “อย่าห้ามนางเลย” เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า “จงได้สติเถิด”

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีผ้านุ่ง เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่าลง ชายผู้หนึ่งก็โยนผ้าห่มให้นาง นางนุ่งผ้านั้นแล้วก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า

“ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วย เหยี่ยวเฉี่ยวเอาบุตรของข้าพระองค์ไปคนหนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับตาย เขาเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน”

พระศาสดาตรัสว่า “อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอ ได้ ก็บัดนี้เธอหลั่งน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องไห้อยู่ในสังสารวัฏนี้ ในเวลาที่ปิยชน (ผู้เป็นที่รัก) มีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า”

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า “ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจ เพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้น ปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อนี้แล้ว สำรวมในศีลของตน แล้วชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว”

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฏาจาราก็บรรลุโสดาบัน ภายหลังได้บวชเป็นภิกษุณีแล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัต

กรณีนางวิสาขา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน สุทัตตี หลานสาวอันเป็นที่รักของนางวิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยัง เศร้าโศกเสียใจอยู่ จึงไปเฝ้าพระศาสดาถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า “วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่” นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า “นางกุมารีนั้นเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉัน ไม่เห็นใครเช่นนั้น” พระศาสดา: วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถีมีมนุษย์ประมาณเท่าไร วิสาขา: มีประมาณ ๗ โกฏิ พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้ พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซร้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา: อย่างนั้น พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไร วิสาขา: มาก พระเจ้าข้า พระศาสดา: เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอคงจะเศร้าโศกเสียใจจนต้องเที่ยวร้องไห้ อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว วิสาขา: หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า พระศาสดา: ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศกเลย ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นแล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

จะเห็นได้ว่า การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าทุกครั้ง จะทรงใช้พุทธวิธีการสอนซึ่งมีรูปแบบและวิธีการแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ทรงเตรียมแผนการพร้อมทั้งศึกษาสภาพแวดล้อม วิเคราะห์ผู้ฟัง มีข้อมูลไว้อย่างพร้อมมูล ตั้งแต่ต้นจนจบ ทรงใช้รูปแบบการสอนครบทั้ง ๔ ประการ ได้แก่

(๑) สันทัสสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือให้ไปเห็นกับตา

(๒) สมาทปนา ชักจูงใจให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติตาม

(๓) สมุตเตชนา เร้าใจให้แกล้วกล้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก

(๔) สัมปหังสนา ชโลมใจให้แช่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อและเปรี่ยมด้วยความหวังเพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ[๑๙]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)[๒๐] ได้กล่าวไว้ว่า หลักทั่วไปในการสอนที่สอดคล้องกับการดำเนินกิจกรรมตามพุทธวิธีในการสอน มีดังนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ อริยสัจจ์

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำ ดับชั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุบุพพิกถา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่นทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้า

---

[๑๙] ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙๘/๑๖๑.

[๒๐] พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), “**พุทธวิธีในการสอน**”, ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, หน้า๑๒.

นางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา เรื่องอาจารย์ทิศาปาโมกข์ให้หมอชีวกทดสอบตัวเอง[๒๑]เรื่อง*นามสิทธิชาดก*[๒๒] หรืออย่างที่ให้พระเพ่งดูความเปลี่ยนแปลงของดอกบัว เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหาตรงเรื่องคุมอยู่ในเรื่อง ไม่วกวนไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง

๕. สอนมีเหตุผล ตรองตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า *สนิทานํ*

๖. สอนเท่าที่จำ เป็นพอดีสำ หรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

๗. สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย จึงตรัสพระวาจาตามหลัก ๖ ประการ คือ[๒๓] ๑) คำ พูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส๒) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส๓) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - *เลือกกาลตรัส*๔) คำ พูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส๕) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส๖) คำ พูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, เป็นที่รักที่ชอบใจขอคนอื่น - *เลือกกาลตรัส*[๒๔]

ลักษณะของพุทธวิธีในการสอนดังกล่าว คือ ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อัตวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในการที่พระองค์ดำเนินกิจกรรมนั้นมีความเป็นลักษณะเดี่ยวกันกับการสอน คือ ทรงใช้การดำเนินกิจกรรมง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก

เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี และสรุปวิธีการสอนของพระพุทธองค์ โดยแบ่งออกเป็น ๔ วิธี ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

(๑) แบบสากัจฉา การสอนโดยใช้วิธีการ ถามคู่สนทนา เพื่อนำให้เกิดความเข้าใจหลักธรรมอันจะนำให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธา วิธีการสอนแบบนี้ จะเห็นได้จากที่พระองค์ใช้โปรดบุคคลในกลุ่มที่มีจำนวนจำกัด ที่สามารถพูดตอบโต้กันได้ การสอนแบบนี้ มีปรากฏในหนังสือพระไตรปิฎกหลายแห่งด้วยกัน ตัวอย่างเช่น กรณีของปริพาชกชื่อว่าวัจฉโคตรที่เข้าไปทูลถาม เรื่องความเห็นสุดโต่ง ๑๐ อย่าง ต่อพระองค์ และก็ได้มีการสนทนาแบบถาม-ตอบ ในเรื่องดังกล่าวระหว่างปริพาชกกับพระพุทธองค์ เป็นต้น๒๕ ในการสอนแบบสากัจฉา มีการถามในรายละเอียดได้มากกว่าการสอนแบบทั่วไป และเป็นการให้ข้อมูลต่อกลุ่มชนที่มีจำนวนจำกัด โดยพระพุทธองค์แสดงธรรมจบ ผู้ฟังจะได้รับคุณวิเศษจากการฟังด้วยวิธีนี้อยู่เสมอ[๒๖]

---

[๒๑] วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๒๙/๓๔

[๒๒] ขุ.ชา.เอกก.อ.(บาลี) ๒/๒๔๘

[๒๓] ม.ม (บาลี) ๑๓/๙๔/๖๙,ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๖/๘๗-๘๘.

[๒๔] พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต),, ในเรื่องเดี่ยวกัน, หน้า ๔๐.

[๒๕] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๑๘๗-๑๘๙/๒๑๙-๒๒๓.

[๒๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน,** พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๑-๑๐.

(๒) แบบบรรยาย การสอนที่พระพุทธเจ้าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ ในการแสดงธรรมประจำวัน ซึ่งมีประชาชนและพระสาวกเป็นจำนวนมาก คอยรับฟัง จัดเป็นวิธีสอนที่พระพุทธเจ้าใช้มากที่สุด ในการแสดงธรรม เพราะมีทั้งการแสดงธรรม ซึ่งมีใจความยาว และมีใจความแบบสั้น ๆ ทั้งนี้ แล้วแต่สถานการณ์ที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ในพรหมชาลสูตร พระองค์ก็ทรงได้บรรยายเกี่ยวกับเนื้อหาของศีล ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ ศีลระดับต้นที่เรียกว่าจุลศีล ศีลระดับกลางที่เรียกว่ามัชฌิมศีล ศีลระดับสูงที่เรียกว่ามหาศีล และในตอนท้ายก็ทรงแสดงเรื่องทิฏฐิ ทฤษฎีหรือปรัชญาของลัทธิต่าง ๆ ที่ร่วมสมัยพุทธกาลมีทั้งหมด ๖๒ ทฤษฎี โดยพระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงด้วยวิธีการบรรยาย และชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีความเห็น หรือมีหลักคำสอนที่ต่างจากทฤษฎีทั้ง ๖๒ นี้ อย่างไร เป็นต้น[๒๗]

(๓) แบบตอบปัญหา จะทรงสอนให้พิจารณาดูลักษณะของปัญหา และใช้วิธีตอบให้เหมาะสม สำหรับในการตอบปัญหาของพระองค์นั้น จะทรงพิจารณาจากความเหมาะสมตามลำดับแห่งภูมิความรู้ของผู้ถามเป็นสำคัญ เช่น ในเทวตาสังยุต มีเทวดาไปกราบทูลถามพระพุทธองค์ ว่า "บุคคลให้อะไรชื่อว่าให้กำลัง ชื่อว่าให้วรรณะ ชื่อว่าให้ความสุข ชื่อว่าให้จักษุ ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง" พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบว่า "บุคคลที่ให้ข้าวชื่อว่าให้กำลัง ให้ผ้าชื่อว่าให้วรรณะ ให้ยานพาหนะชื่อว่าให้ความสุข ให้ประทีปชื่อว่าให้จักษุ และผู้ให้ที่พักชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ส่วนผู้พร่ำสอนธรรมชื่อว่าให้อมตะ"[๒๘]

(๔) แบบวางกฎข้อบังคับ เป็นการกำหนดหลักเกณฑ์ ข้อบังคับให้พระสาวกหรือสงฆ์ปฏิบัติด้วยความเห็นชอบพร้อมกัน วิธีการนี้เป็นลักษณะของการออกคำสั่ง ให้ผู้ศึกษาปฏิบัติตาม เป็นการสอนโดยการวางกฎระเบียบข้อบังคับให้ปฏิบัติร่วมกัน เพื่อนำมาซึ่งความสงบสุขแก่หมู่คณะ ดังจะเห็นได้จากพระองค์ทรงบัญญัติพระวินัย โดยเป็นข้อบังคับให้พระสงฆ์ได้ปฏิบัติตาม และที่สำคัญ กฎข้อบังคับที่พระองค์ทรงบัญญัตินั้น เป็นตัวแทนของพระองค์ได้ด้วย และมีความเสมอภาคกันทั้งหมด ไม่มีข้อยกเว้นให้แก่บุคคลใดเป็นกรณีพิเศษ พระองค์ทรงตรัสก่อนที่จะปรินิพพานว่า "ธรรมและวินัยที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย หลังจากเราปรินิพพานไปแล้วก็จะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย" [๒๙]

พระพุทธเจ้าทรงมีพระสุรเสียงไพเราะ พระวาจาสุภาพสละสลวย ไม่มีโทษ ผู้ฟังเข้าใจได้ชัดเจน เพราะประกอบไปด้วยคุณลักษณะ คือความแจ่มใส ชัดเจน นุ่มนวล ชวนฟัง กลมกล่อม ไม่พร่าซึ้ง กังวาน ทรงมีพระปัญญาคุณ รู้แจ้งเห็นจริง ในเนื้อหาสาระที่จะสอน ผู้วิจัยจะกล่าวถึงพระคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ดังต่อไปนี้

(๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง

(๒) ทรงรู้ และเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์

(๓) ทรงสอนด้วยเมตตา มุ่งประโยชน์ผู้รับฟังเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน

(๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอน เป็นตัวอย่างที่ดี

(๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้ใกล้ชิดสนิทสนม และพึงพอใจได้รับความสุข

---

[๒๗] **ที.สี.** (ไทย) ๙/๒๘/๑๑.

[๒๘] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๔๒/๕๘.

[๒๙] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔.

(๖) ทรงมีหลักการสอนและวิธีการสอนอย่างยอดเยี่ยม[๓๐]

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ หากแปลตามรูปศัพท์ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจากโยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา

ซึ่งวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีด้วยกันทั้งสิ้น ๑๐ วิธี เพื่อสอดคล้องกับงานวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอเฉพาะวิธีคิดแบบอริยสัจหรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา เพราะเป็นวิธีที่ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องปฏิบัติที่เกี่ยวข้องของชีวิต ลดการสนองตัณหาและทิฏฐิมานะ

วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ (คิดแบบแก้ปัญหา) เรียกตามโวหารทาง ธรรมได้ว่า วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆได้ทั้งหมด มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

๑. วิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล คือ สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่คือ

คู่ที่ ๑ ทุกข์เป็นผล, สมุทัยเป็นเหตุ คือ ทุกข์เป็นผลเนื่องจาก ทุกข์ เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ สมุทัยเป็นเหตุ ซึ่งเป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ ๒ นิโรธเป็นผล, ,มรรคเป็นเหตุ คือ นิโรธเป็นผลเนื่องจาก นิโรธเป็นภาวะสิ้นปัญหาเป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง มรรคเป็นเหตุ จึงเป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความทุกข์

๒. วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อ ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหามานะทิฏฐิ

กิจกรรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยเป็นกระบวนการเพิ่มพูนให้ความรู้ทักษะ และความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย ซึ่งพระสงฆ์เป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษามีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) อันเป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็น

---

[๓๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา ,๒๕๔๔), หน้า ๓๑.

ความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

การออกแบบโครงการฝึกอบรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยมีรูปแบบกระบวนการการเยียวยาใจเชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อนำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม แบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังต่อไปนี้

นิยามเชิงปฏิบัติการ

พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา หมายถึง พระสงฆ์ผู้มีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร มีความเจริญทางปัญญาและความเข้าใจในหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการ TIR (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นการนำองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาเป็นกระบวนการ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย หมายถึง กระบวนการฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูน คุณลักษณะ ความรู้และทักษะ หรือความชำนาญในกระบวนการปรึกษาให้แก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติให้การปรึกษาผู้ป่วย

คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง พระสงฆ์ผู้มีหลักธรรมกำกับพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสังคมในการปรึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนา และมีคุณสมบัติภายในที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาเป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง

ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ที่มีความรู้ และมีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถคลี่คลายปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตนเองให้สามารถเข้าใจความจริงตามธรรมชาติด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาการชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ทำให้ผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตใจมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ เป็นเทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้องเพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ

กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการแห่งสัมพันธภาพโดยพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้ผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทางจิตใจเป็นผู้เข้ารับการปรึกษาด้วยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาผสมผสานศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์

ทางใจ เป็นการเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษาสามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง

ส่วนที่ ๑ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านคุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

การออกแบบกิจกรรม : หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
พัฒนาสมรรถนะพระสงฆ์ในฐานะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ	หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน	สร้างแรงบันดาลใจจากพระจริยาวัตรที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติต่อพระสาวกในครั้งพุทธกาล	พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าหรือแนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ
		ให้ทราบถึงบทบาทอันเกื้อกูลและเอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ในการดูแลมิติทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย ญาติ และสังคม	ในบริบททางสังคมไทยให้ความสำคัญพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางความคิดและจิตวิญญาณ โดยเฉพาะหลักการการบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตที่กำลังประสบความทุกข์กาย ทุกข์ใจ กระตุ้นคุณลักษณะภายในของพระสงฆ์ที่สามารถเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา ให้เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง และช่วยสังคมดำรงอยู่ในสันติสุข
		สามารถนำพระวินัยและหลักธรรมมาควบคุมคุณลักษณะพระสงฆ์ในฐานะผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ	การเสริมสร้างคุณลักษณะของพระสงฆ์ให้มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาตนไปสู่คุณงามความดี ความงอกงามในจิตใจ อีกทั้งยังสามารถปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องและเป็นการพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสังคม ศีลเปรียญเสมือนคุณธรรม จริยธรรมของพระสงฆ์มีนอกจากทำให้งามในเบื้องต้นแล้ว ยังทำให้พระสงฆ์ได้รู้จักสภาวะจิตใจตนเอง ซึ่งจะสามารถ

			ชี้นำตนเองในทางที่เหมาะสม และสามารถควบคุมตนเองได้ตามพระธรรมวินัย นอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่น้อมนำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานหมายว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ

ลักษณะชองกิจกรรม – บรรยาย

ผู้ดำเนินกิจกรรม พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ, พระครูเมธังกร (ปณต คุณวุฑโฒ)

แนวคิดการออกแบบรูปแบบกิจกรรม หัวใจแห่งผู้ให้ : ด้วยรักรู้จักกัน

พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ดังเรื่องราวของ กีสาโคตมี ถือกำเนิดในสกุลคนยากจนในกรุงสาวัตถี บิดามารดตั้งชื่อว่า “ โคตรมี ”เพราะนางมีรูปร่าผอมบาง ต่อมานางได้เป็นสะใภ้ของเศรษฐีคนหนึ่ง นางมีบุตรอยู่คนเดียวกำลังอยู่ในวัยที่เดินได้และน่ารัก ต่อมาบุตรของนางเสียชีวิตลง นางจึงมีความเสียใจจนถึงสติวิปลาส เพราะความรักอาลัยในบุตร นางห้ามมิให้ใครบุตรของนางไปเผา หรือฝังในป่าช้า นางอุ้มเอาศพของบุตรเที่ยวเดินแสวงหายาไปตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อไปหาหมอมารักษาบุตรของนางให้ฟื้น สร้างความสมเพชเวทนาแก่ผู้ที่ได้พบเห็นเป็นอย่างมาก และเป็นที่ขบขันสำหรับบางคน เมื่อเดินไปถึงบ้านใดก็จะได้รับคำตอบว่า “ไม่มี” เช่นเดียวกันหมด

เวลาผ่านไปหลายวันจนกระทั่งศพบุตรของนางเริ่มเน่า มีกลิ่นเหม็น แต่นางก็ยังคงอุ้มต่อไป คนทั้งหลายพากันคิดว่า “นางคงเป็นบ้า จึงเที่ยวหายารักษาคนตายให้ฟื้น” วันหนึ่งนางได้พบกับอุบาสกผู้มีปัญญาคนหนึ่ง ที่เห็นกิริยาอาการของนาง และมิได้รังเกียจ จึงแนะนำให้นางไปทูลขอยากับพระพุทธองค์ นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่ามีคนสามารถรักษาลูกน้อยของนางให้หายได้ นางจึงรีบไปที่พระเชตวันเพื่อเข้าเฝ้าพระผู้มีพระพุทธเจ้าทันที เมื่อได้พบกับพระองค์แล้ว นางค่อยๆวางศพลูกแล้วกราบบังคมและทูลถามยาสำหรับรักษาลูกของนาง พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า “ได้สิน้องหญิง” นางบังเกิดความดีใจอย่างล้นพ้นที่นางได้ยินคำว่า “ได้สิ”เป็นครั้งแรก

นางจึงทูลถามพระผู้มีพระพุทธองค์ว่ายานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า ประกอบด้วยเมล็ดผักกาด ทำให้นางดีใจยิ่งขึ้นเพราะโดยปกติ เมล็ดพันธุ์ผักกาดหาได้ง่าย พระผู้มีพระภาคตรัสอีกว่า ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านของผู้ที่ยัง ไม่เคยมีคนตายจึงจะใช้ประกอบยาได้ นางกีสาโคตมีเที่ยวออกขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด ตามบ้านต่างๆ นางออกเดินจนเหนื่อยอ่อนก็หาไม่ได้ เพราะทุกบ้านล้วนแต่เคยมีคนตายมาก่อนแล้วทั้งสิ้น ในที่สุดนางเกิดฉุกคิดขึ้นในใจว่า “ความตายนั้นเป็นอย่างไร และคนที่ตายไม่ใช่เฉพาะลูกของนางเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกัน

หมด”[๓๑] เหตุการณ์เฉพาะหน้าอย่างนี้ทำให้นางได้สติ และเกิดปัญญาขึ้นมา นางจึงวางลูกน้อยไว้ในป่า แล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงได้แสดงธรรมโปรดเป็นธรรมกถาว่า[๓๒] “เธอจงทำความเศร้าโศกในการก่อนให้เหือดแห้ง เธออย่ามีความกังวลใจในภายหลัง ถ้าเธอจักไม่ยึดถือในท่ามกลาง ก็จักเป็นผู้สงบเที่ยวไปดังนี้”

นางกีสาโคตมี ได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์จึงได้สติ มองเห็นกฎธรรมดาของชีวิตว่ามีการเกิด การตายไม่มีใครหยุดยั้งได้ นางได้บรรลุโสดาบัน เกิดความเลื่อมใสในพุทธศาสนา จึงขอบวชเป็นภิกษุณี และต่อมาท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นามว่า กีสาโคตรมีเถรี

หากพิจารณาโดยละเอียดจะพบว่าพระองค์ไม่ได้ทรงใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ใดๆ วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงบอกให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย หรือการชี้แจงถึงความจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตายนั้นเป็นกฎของธรรมชาติ มิใช่ยาที่ทำให้นางกีสาโคตมีหายโศกเศร้าได้ แต่เป็นความเข้าใจธรรมชาติของความทุกข์โดยมีอริสัจ ๔ อยู่เบื้องหลัง และมีการสื่อสารสนทนาด้วยวิธีการที่โดยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตร สปุริสธรรม ๗ และมีพรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ

เมื่อนางกีสาโคตรมีพบพระพุทธองค์ นางพบคุณลักษณะที่สงบเย็น คำว่า “ได้สิน้องหญิง” เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ต้อนรับด้วยความยินดี ทำให้จิตที่โศกเศร้าไร้หนทางเป็นเวลานานเกิดความอบอุ่นในใจ เริ่มมีความเชื่อและความมั่นใจ ทำให้นางเกิดความพร้อมที่จะรับฟังสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่นาง

พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงตรัสสั่งสอน หรือเตือนสติด้วยด้วยหัวข้อธรรมใดๆ เพราะสภาพจิตใจของนางในขณะนั้นมุ่งแต่จะหาวิธีช่วยชุบชีวิตลูกของนางๆ ยังไม่พร้อมที่จะรับฟังเรื่องใดทั้งสิ้น คำปลอบโยน คำตักเตือนในขณะนั้นยังไม่เกิดประโยชน์ พระพุทธองค์ทรงให้ในสิ่งที่ตรงกับความต้องการคือทรงบอกหนทางที่จะชุบชีวิตลูก คือให้ไปหาเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย นางรับฟังด้วยความยินดีและมุ่งมั่นปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ภาวะความทุกข์โศก พิไรรำพันที่ผ่านมาโดยตลอดเริ่มคลี่คลาย จิตใจของนางเริ่มมีพลังด้วยความหวัง ทำให้นางมีความกระตือรือร้น ไม่ท้อถอยไม่ยอมแพ้ มีเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น

การหาเมล็ดพันธ์ผักกาด เป็นการลงมือทำงานอย่างหนึ่ง ช่วยให้นางหยุดคิดในเรื่องลูกตาย จิตของนางจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องทำ เป็นการย้ายฐานใจที่นางโศกเศร้าเรื่องลูก จะต้องหายามาชุบชีวิตลูก ไปอยู่กับความเพียร ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะหาเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย

การเดินเข้าบ้านโน้น ออกมาบ้านนี้หลายๆบ้าน เป็นเวลานานขึ้น และได้รับคำตอบแบบเดียวกันในทุกๆบ้าน คือ “ที่บ้านนี้ คนที่ยังเหลืออยู่น้อยกว่าคนที่ตายไปแล้ว”[๓๓]

นางรู้สึกผิดหวัง แต่ความผิดหวังครั้งนี้ค่อยเป็นค่อยไป และนางสามารถคาดเดาได้ว่านางต้องผิดหวังจากบ้านต่อไปอีก ประกอบด้วยความอ่อนเพลีย หิวโหย และกลิ่นเหม็นจากซากศพของลูกน้อยในอ้อมกอด ทำให้ความอยากได้ยาชุบชีวิตลดลง นางเริ่มมีสติรู้ตัวมากขึ้น จิตใจสงบมากขึ้นเพราะคำตอบของทุกบ้านทำให้นางเข้าใจว่า “ความตายเป็นอย่างไร และคนที่ตายมิใช่ว่าจะตายเฉพาะลูก

---

[๓๑] พระครูกัลป์ยาณสิทธิวัฒน์, **เอตทัคคะในพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๑๕.

[๓๒] ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๗๘-๘๕/๔๖๖.

[๓๓] พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**, หน้า ๓๑๕.

ของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด” นางจึงวางลูกน้อยลง หยุดการค้นหายาชุบชีวิต และกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์

เหตุที่นางกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์เพราะในการพบกับพระพุทธองค์ครั้งแรกนางรับรู้ถึงพระเมตตา พระกรุณา อีกทั้งนางต้องการจะบอกเล่าถึงงานที่พระพุทธองค์มอบหมายให้นางทำซึ่งการพบพระพุทธองค์ในครั้งนี้นางได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า “ ไม่สามารถหาเมล็ดพันธ์ผักกาดจากบ้านเรือนที่มีมีใครตายได้”[๓๔] จากประโยคที่กราบทูลนางมีการเปลี่ยนแปลงในใจคือ ความโศกเศร้าลดลงมีสติมากขึ้น นางมีความเข้าใจและตระหนักว่าความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคนนางไม่มีทางจะหาบ้านที่ไม่มีคนตายได้ นางกลับมามี สัมปชัญญะมากขึ้น

การมีสติสัมปชัญญะของนาง จิตใจสงบเปิดกว้าง ทำให้มีความพร้อมที่รับฟังความเป็นจริงของชีวิต พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า “โคตรมี เธอเข้าใจว่าลูกเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะมัจจุราชย่อมฉุดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอัธยาศัยเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงในมหาสมุทรคืออบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำใหญ่ฉันนั้น”

การสนทนาหรือการพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”[๓๕] เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกีพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดม มีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดแจ้ง”[๓๖]

จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ค่อยๆได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

คุณลักษณะพระสงฆ์ที่สามารถเยียวยาบรรเทาทุกข์จิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วยและสามารถชี้แจงผู้ป่วยไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิด

---

[๓๔] พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**, หน้า ๓๑๕.

[๓๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.

[๓๖] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

ความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์

ผู้ดำรงในพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรมพรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่าธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม, ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม หรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ (abiding of the Great Ones)[๓๗] พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญประจำใจและช่วยกำกับความประพฤติของบุคคล ในสังคมให้รัก และเมตตากัน จึงพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยการ (๑) มองผู้อื่นในแง่ดี ตั้งความปรารถนาดีต่อคนทั่วหน้า (๒) แผ่เมตตา (๓) ขวนขวายให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล (๔) สนับสนุนและและเข้าร่วมในงานสาธารณประโยชน์ ๕) ไม่เย้ยหยันรังแกและริษยาผู้อื่น (๖) แสดงความยินดี ในเมื่อผู้อื่นได้ดีหรือประสบความสำเร็จ และ (๗) วางใจเป็นกลางมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง[๓๘]

สังคหวัตถุ ๔ หลักธรรมที่ทำให้คนเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไปเป็นการปลูกไมตรีเติมน้ำใจต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข [๓๙] คำว่าสังคหวัตถุมาจากคำว่า “สังคห” แปลว่าสงเคราะห์ กับคำว่า“วัตถุ” แปลว่า เรื่อง รวมความแล้ว สังคหวัตถุหมายถึงเรื่องการสงเคราะห์ หรือธรรมอันเป็นหลักในการสงเคราะห์ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ได้ให้ความหมาย สังคหวัตถุ ไว้ว่า หมายถึงคุณธรรมที่ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน ผูกใจคนไว้และประสานหมู่ชนให้มีความสามัคคี ทำให้คนที่เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไป เป็นการปลูกไมตรี เติมน้ำใจ ต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข[๔๐]

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาเป็นที่รักของคนรอบข้างเป็นที่ยอมรับนับถือของทุกๆ คนและปรารถนาที่จะได้ยินได้ฟังคำยกย่องสรรเสริญมากกว่าเสียงนินทาว่าร้าย พระพุทธองค์ได้ทรงสอนวิธีที่จะทำตนให้เป็นที่รักของสังคมว่า ขั้นแรก ให้ปรับที่ตัวของเราเองก่อน คือต้องทำตัวเราให้เป็นคนน่ารักเสียก่อน โดยการปฏิบัติตามหลักสังคหวัตถุ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคนนั้น ประกอบด้วยหลัก ๔ ประการด้วยกัน[๔๑]

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการทำงานให้สำเร็จ อิทธิบาท ๔ ทำให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สำเร็จ หรือสัมฤทธิผล พุทธทาสได้อธิบายว่า คำว่าอิทธิบาทมาจากคำว่า “อิทธิ” แปลว่าฤทธิ์ “บาท” แปลว่า รากฐาน หรือเครื่องให้งอกงามขึ้นมา อิทธิบาท จึงหมายถึง เครื่องมือให้เกิดฤทธิ์ขึ้นมา “ฤทธิ์” นั้นก็คือความสำเร็จ หรือเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ส่วนอิทธิบาทก็คือ ฤทธิบาท ได้แก่รากฐานของความสำเร็จ ซึ่งเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความสำเร็จ ๔ ประการได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ

---

[๓๗] พระธรรมปิฎก, **พุทธธรรม,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๕๓.

[๓๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

[๓๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** พิมพ์ครั้งที่๙, (กรุงเทพมหา นคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๗.

[๔๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๗.

[๔๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๑๖๗–๑๖๘

(ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่) วิมังสา (สอบสวน) [๔๒] หลักธรรมอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีต ที่สมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ของงาน มีความรักในงานที่ทำ คือมีฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่จะทำนั้น ย่อมให้เกิด วิริยะ คือความพากเพียรจะทำงานนั้นให้สำเร็จ แล้วย่อมทำให้มีจิตตะ คือใจฝักใฝ่ในกิจการนั้น แล้วมีการไตร่ตรองหาเหตุผล หาข้อบกพร่องเพื่อจะได้แก้ไขให้ดียิ่งขึ้นคือ วิมังสา งานใด ๆ ก็ตามที่ใช้หลักธรรมอิทธิบาท ๔ ย่อมทำให้ประสบความสำเร็จเอาชนะอุปสรรคได้

การที่พระสงฆ์สามารถควบคุมพฤติกรรม หรือการกระทำของตนเองได้ โดยที่สามารถเลือกพฤติกรรม เป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในจิตใจนั้นถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญของการประพฤติปฏิบัติหรือกระทำแต่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม โดยการพัฒนาการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ได้หลายประการ เช่นการควบคุมสิ่งเร้าไม่ให้มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่ ไม่เหมาะสม การสังเกตตนเองในพฤติกรรที่แสดงออกต่างๆ และหมั่นยับยั้ง และการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในเรื่อง พฤติกรรมที่ถูกต้อง และการพัฒนาความรับผิดชอบให้มากขึ้นหรือในระดับที่สูงขึ้น

ลักษณะของพระสงฆ์ผู้เยียวยาผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา ภิกษุผู้สามารถพยาบาลภิกษุไข้ได้ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ (๑) จัดยาได้ คือรู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย (๒) รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่มความไม่สบายตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็นำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป (๓) มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน (๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน ของผู้ป่วย คือ ไม่รังเกียจ และนำสิ่งปฏิกูลไปทิ้งได้ และ (๕) สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกาย และให้กำลังใจ ทำให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร[๔๓]

พระพุทธศาสนานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะอริยวัฑฒิแปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ คือการช่วยขวนขวายทำกิจกรรมที่ถูกที่ควรนอกจากจะเป็นบุญแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์

---

[๔๒] พุทธทาสภิกขุ, **การงานที่เป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๙๐.

[๔๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔-๒๐๕.

ส่วนที่ ๒ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านการรู้คิดและความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
การรู้คิดและความรู้ความเข้าใจในหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจ	วิถีแห่งการบรรเทาทุกข์ทางใจ	ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง	พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานัปการ เพื่อแสดงให้มนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็ เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์
		พิจารณาองค์ประกอบหลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษา	พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ พระองค์ทรงมีหลักในการสนทนา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ค่อยๆได้มองเห็นความจริงตามธรรมชาติ ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้

			การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด
		ชวนให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการฝึกฝน ทักษะกระบวนการปรึกษา	การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจด้วยธรรมะมิได้มุ่งทำลายความเชื่อที่ไม่ได้ประกอบด้วยปัญญา แต่เน้นการเรียนรู้ที่อยู่กับความทุกข์ ความเศร้าโศกในปัจจุบัน ในวิถีชีวิตของผู้คนแม้นผู้ป่วยก็ดี ไม่ป่วยก็ดี แวดล้อมไปด้วยสังคมแห่งพุทธศาสนาจะสัมผัสได้ถึงความเชื่อประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อหรือศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาในระยะแรกและทั้งยังเป็นหลักความเชื่อพื้นฐาน ก้าวแรกที่สำคัญในการนำเข้าสู่การประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในทางศาสนาและพระพุทธองค์ทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
	เปิดใจละปล่อยวาง	เพื่อให้พระสงฆ์สังเกตสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ของตนเองด้วยการทบทวนตนเองในรูปแบบการปรึกษา	ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชชา ตัณหา อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชชาตัณหา อุปาทาน ดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชชาสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่

			ตามที่อยากให้มันเป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่างสงบ ละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง[๔๔] สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต[๔๕] (โสรีช์ โพธิแก้ว, ๒๕๔๗: ๔๕-๔๙) ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา[๔๖] (พุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔: ๑๕๐-๑๕๓) สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วน วุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

[๔๔] พระธรรมปิฎก, (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๒๙๐.

[๔๕] โสรีช์ โพธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

[๔๖] พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

ลักษณะของกิจกรรม – บรรยาย, กิจกรรมกลุ่มย่อย
ผู้ดำเนินกิจกรรม - พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ, พระครูเมธังกร (ปณต คุณวุฑโฒ)

หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาษิต พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญวาจาที่ไม่จริง วาจาที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแยบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็สู้คำพูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ทำให้จิตใจของผู้สดับสงบไม่ได้ ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็สู้คำพูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้ เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”[๔๗]

การปรึกษาเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจแนวทางการเยี่ยวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการการปรึกษาเป็นอย่างมาก

จากกรณีศึกษาจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง (๑) เลือกกาลในการสอน เช่น นางกีสาโคตมีเมื่อกำลังอยู่ในห้วงทุกข์ พระพุทธเจ้าก็จะไม่บอกความจริงในทันที แต่ให้เวลานางเรียนรู้จากการไปทำกิจกรรมบางอย่าง (๒) ทรงรู้จักบุคคลที่สอน เช่น กรณีนางวิสาขา ซึ่งสามารถตรัสให้คิดได้ด้วยตนเอง และ กรณีนางปฏาจารา ซึ่งทรงรู้โดยข่ายพระญาณว่าพระองค์เป็นผู้เดียวที่ช่วยให้นางพ้นทุกข์ได้ (๓) มีวิธีการปรึกษาที่แสดงให้เห็นสัจธรรมด้วยการแสดงให้เห็นจากการปฏิบัติ เช่น กรณีนางกีสาโคตมีที่ให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย จนกระทั่งนางบรรลุสัจธรรม พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ

---

[๔๗] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๐๑/๓๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๖๑.

หลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีขอบ และไม่ขอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต[๔๘] (โสรีช์ โพธิแก้ว, ๒๕๔๗: ๔๕-๔๙) ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา[๔๙] (พุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔: ๑๕๐-๑๕๓) สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์ หรือ ทุกขัง เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แปลว่าทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจในอริยสัจ ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส

ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ ๕ (ขันธ์ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์พูดอีกนัยหนึ่ง คือภาวะที่แฝงด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน หน้าที่ต่อทุกข์ คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจ ให้มองเห็นความหมายและขอบเขตโดยชัดเจน เพื่อการดำเนินการขั้นต่อไปจะพึงเป็นไปได้ และตรงปัญหา

ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความติดใจ คอยแส่หาความเพลิดเพลินใหม่ ๆ เรื่อย ๆ มี ๓ คือ

---

[๔๘] โสรีช์ โพธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

[๔๙] พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พูดอีกนัยหนึ่ง คือ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการซึ่งมีเราที่จะได้จะเป็นจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ หน้าที่ต่อสมุทัยคือ ละเสีย ทำให้หมดไปเสีย

ทุกขนิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่การที่ตัณหาดับไปโดยไม่เหลือ ด้วยการคลายออก การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่พัวพัน พูดอีกนัยหนึ่ง ภาวะที่ไม่มีความทุกข์เหลืออยู่ เพราะหมดตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว และความติดข้องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ภาวะที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธคือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมาหรือ บรรลุถึงทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรคได้แก่ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หน้าที่ต่อมรรค คือ ฝึกอบรม หรือปฏิบัติ

ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นและดับลงนั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่ที่ก่อให้เกิดความทุกข์เพราะคนเราเข้าไปยึดมั่นในขันธ์ ๕ ด้วยตัณหาและอวิชชาเป็นเหตุจึงเป็นทุกข์ร่ำไป ร่างกายอันประกอบด้วยขันธ์ ๕ จึงทำให้ ได้รับความทุกข์เหมือนกันเพราะขันธ์ ๕ ต้องตกอยู่ในภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบ ขันธ์ ๕ ไว้ ว่า “รูปเปรียบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเปรียบเหมือนฟองนำ สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดด สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย วิญญาณเปรียบเหมือนมายากล”[๕๐] ลักษณะแท้จริงของขันธ์ ๕ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้หรือ คงทนถาวรและตกอยู่ในสภาพบีบคั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงและดับไปตามเหตุปัจจัยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใครและไม่มีสาระตัวตนแท้จริง ดังนั้นการยึดมั่นขันธ์ ๕ จึงเป็นทุกข์ สภาวะดังกล่าวนี้จะปรากฏแก่มนุษย์ทุกรูปนามตราบเท่าที่ยังมีความยึดมั่นอยู่ด้วยเหตุนี้ความทุกข์ของมนุษย์จึงเป็นสัจธรรมสากล พระพุทธเจ้าไม่ได้มองโลกในแง่เดียวจะทุกข์ก็ไม่ใช่จะสุขก็ไม่ใช่ แต่มองทั้งร้ายและดี ทั้งเป็นคุณและเป็นโทษ ในปุพเพวสัมโพธสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า “... สภาพที่สุขโสมนัสอาศัยโลกเกิดขึ้นนี้ เป็นคุณในโลก สภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดาเป็นโทษในโลก เรายังไม่รู้คุณของโลกโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เราจะยังไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก...”[๕๑] อริยสัจจึงเป็นเส้นทางสายเดียวอันประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ด้วยการปฏิบัติ แล้วนำมาเปิดเผย เพื่อแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่มวลมนุษย์กำลังประสบอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริง ดังที่พระองค์ตรัสว่า

เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ อริยสัจ ๔ ประการ คือ

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

---

[๕๐] สํ. ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๐.

[๕๑] องฺ. ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ. . . เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้วภวเนตติ[๕๒] สิ้นไปแล้วบัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก ... [๕๓] ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชชา ตัณหา อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชชาตัณหา อุปาทานดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชชาสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็นและการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง[๕๔]

พระพุทธองค์ในบทบาทผู้ให้การปรึกษา สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้กล่าวถึง พระพุทธองค์ว่า ทรงเป็นผู้ “ตรัสรู้” คือรู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นความทุกข์ทั้งปวง โดยการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ต้องอาศัยความพากเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวดและมีน้ำพระทัยเด็ดเดี่ยวไม่ท้อถอยจึงจะประสบความสำเร็จ[๕๕] การที่มนุษย์คนหนึ่งมีความ พากเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดี จนประสบผลแห่งความเพียร แล้วสั่งสอนชาวโลกตาม ความจริงที่ค้นพบคือพ้นทุกข์นั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าเป็นเรื่องที่มีเหตุผล และเป็นตัวอย่างแห่งบุคคล ผู้ก่อสร้างตนด้วยความเข้มแข็งอดทน กล้าเสียสละเพื่ออุดมคติที่สูงส่ง เป็นเหตุจูงใจให้ทุกคนไม่ทอดอาลัยปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม แต่เป็นตัวอย่างที่คนอื่นๆ อาจปฏิบัติตามได้เพราะพระองค์ ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อมนุษย์ในทุกระดับชั้น ทรงเป็น “อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ” แปลว่า สารถี ผู้ฝึกบุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่าและในตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ๆ ไม่ใช่เป็นครูผู้สอน อย่างเดียวแต่เป็นนักจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้คนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงด้วย[๕๖]

การปรึกษาแนวพุทธถือเป็นวิธีแบบตะวันออก เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญใน

---

[๕๒] ภวเนตติ หมายถึงตัณหานำ ไปสู่ภพ ตัณหาประดุจเชือกซึ่งสามารถนำสัตว์ออกจากภพไปสู่ภพ (ที.ม.อ. ๑๕๕/๑๔๔; องฺ. จตุกฺก.อ. ๒/๑/๒๗๙)

[๕๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙; ดูเทียบ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๓ – ๑๐๔; สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

[๕๔] พระธรรมปิฎก, (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๒๙๐.

[๕๕] สุชีพ ปุญญานุภาพ, **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๑). หน้า ๓.

[๕๖] Padmasiri De Silva, **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling**, Fourth edition (London : Palgrave Macmillian, 2015), p 121.

ด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การปรึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก[๕๗] หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการปรึกษาจะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ โดยเฉพาะหากเป็นข่าวร้ายหรือข่าวไม่ดี ก็อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ

นักการปรึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปรึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาเยียวยาทุกข์เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง[๕๘]

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา กล่าวว่า การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์[๕๙]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะแนว ที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้

---

[๕๗] พระมหากิจการ โชติปญฺโญ, “การศึกษาพุทธวิธีการปรึกษาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

[๕๘] โสรีช์ โพธิแก้ว, **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์**”, หน้า ๑๐-๑๑.

[๕๙] วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” **ดุษฎีนิพนธ์** พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วยเป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการปรึกษา[๖๐]

สมพร บุษราทิจ ได้ศึกษาจิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชนเกี่ยวกับพุทธวิธีจิตบำบัด สรุปได้ว่าการนำ พระพุทธศาสนา มาใช้ในการทำจิตบำบัด ทำได้สองทาง คือ การศึกษาปฏิบัติธรรมโดยตรง มีเป้าหมาย คือ การบรรลุธรรม เข้าถึงภาวะที่จิตสงบ สิ้นทุกข์ และอีกทางหนึ่งนั้น เป็นการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ คือ การค้นหาว่า มีอะไรตกค้างอยู่ในใจบ้าง ขจัดสิ่งตกค้างอันเป็นสิ่งปนเปื้อนออกไปจากใจ เมื่อใจสะอาดมีสิ่งปนเปื้อนน้อยลงเท่าใด การรับรู้โลกการรู้จักชีวิตก็จะเป็นจริงมากขึ้น สิ่งเร้าต่างๆ ที่เคยทำให้จิตใจ ว้าวุ่น ไม่สงบ ก็ไม่มีอิทธิพลอีกต่อไป เป็นใจที่สงบ เอิบอิ่ม รู้จักโลก รู้จักชีวิตตามที่เป็นจริง และมีสุขภาพจิตสมบูรณ[๖๑]

โสรีช์ โพธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจเพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา(ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความถึง นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ[๖๒]

โสรีช์ โพธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง[๖๓] จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกทาง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความ

---

[๖๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

[๖๑] สมพร บุษราทิจ, **พุทธวิธีจิตบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗๒–๒๗๓.

[๖๒] โสรีช์ โพธิแก้ว, “**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓. (อัดสำเนา), หน้า ๓.

[๖๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

เข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฏฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

โดยสรุปการปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตามความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าความทุกข์ซึ่งหมายถึงจิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน

ประทีป พืชทองหลาง พบว่าจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการปรึกษาของพระพุทธองค์ คือ

(๑) สกัดปัญหา การปรึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์

(๒) เยียวยาคนทุกข์ การเยียวยาคนที่มีปัญหาโรคทุกข์ พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเองสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม

(๓) เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ[๖๔]

ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด[๖๕] การแสดงธรรมจึงมีคุณลักษณะตรงกับการปรึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อ

---

[๖๔] ประทีป พืชทองหลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, หน้า ๒๐๖.

[๖๕] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** (ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑–๑๑๒.

ช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

เมื่อพิจารณาในส่วนต่างๆ โดยรวมสามารถสรุปลักษณะสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกันการสอนได้ดังนี้ คือ (๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง (๒) ทรงรู้เข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์ (๓) ทรงสอนด้วยเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้เข้ารับคำสอนเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน (๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอน อันเป็นตัวอย่างที่ดี (๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้เข้าใกล้ชิดสนิทสนม และพึงพอใจได้ความสุข (๖) ทรงมีหลักการ และวิธีการสอน ที่ยอดเยี่ยม[๖๖]

การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก[๖๗] หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้จะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาถึงผู้ฟังหรือผู้ที่พระองค์ทรงสนทนาด้วยเป็นหลัก และมีองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ อาจจะต้องค่อยๆปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในเทศนา มีอยู่ ๔ ประเภทคือ[๖๘]

๑. สันทัสสนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุและผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่สอน ดุจชี้ให้เห็นด้วยตาตัวเอง ในแต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง จะมีคำสรรเสริญจากผู้ฟังธรรมในตอนท้ายว่า ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มีจักษุจักเห็นรูปได้[๖๙]

๒. สมาทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นคุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ คือ ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำบรรยายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนเกิดยอมรับ อยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ คนผู้ฟังธรรมจาก

---

[๖๖] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑–๓๒.

[๖๗] พระมหากิจการ โชติปญฺโญ, “การศึกษาพุทธวิธีการปรึกษาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๕๗-๖๗.

[๖๘] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๘.

[๖๙] ที.สี. (บาลี) ๙/๒๕๐/๘๕, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๕๐/๘๕.

พระพุทธเจ้าแล้ว มีจิตคล้อยตามพระธรรมเทศนา เกิดอุตสาหะอยากปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรงแสดง เช่น คนผู้ได้ฟังทานกถา คือวาจาเป็นเครื่องพรรณนาถึงการให้ทาน พรรณนาถึงอานิสงส์ของการให้ทานเองและการชักชวนผู้อื่นในการให้ทาน จะทำให้ได้ทั้งโภคสมบัติและบริวารสมบัติ จึงพยายามขวนขวายทำกรรมที่จะยังสมบัติทั้งสองนั้นให้สำเร็จได้

๓. สมุตเตชนา เร้าใจให้อาจหาญ แกล้วกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อดทน ไม่กลัวลำบาก คือ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า คือ ปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขันมั่นใจที่จะทาให้สำเร็จลงได้ สู้งานไม่หวั่น ไม่กลัวเหนื่อยไม่กลัวยาก คำนึงถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระจักขุปาลเถระได้ตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่จำวัดตลอดไตรมาสเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน จนได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมกับการแตกสลายของประสาทตา แม้นัยน์ตาของท่านจะแตกไปแต่ท่านก็ได้ทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา[๗๐]

๔. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิดความชื่นบานโดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป คือ ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้แช่มชื่นเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับ และทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ เช่น ในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่บ้านของอุทัยพราหมณ์ พราหมณ์ก็เอาข้าวใส่บาตรถวายแด่พระองค์...ได้ตรัสตอบพราหมณ์เป็นคาถาเล่นคำโดยปฏิภาณ สอดแทรกไปด้วยความร่าเริงในธรรม เป็นทำนองเตือนพราหมณ์ไม่ให้ท้อถอย เพราะการกระทำจะให้ผลได้โดยส่วนมากก็ต้องทำบ่อยๆ[๗๑]

หลักการสอนหรือลีลาการสอนดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพระพุทธองค์ทรงใช้เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงตรัสเทศนา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีและปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ยกตัวอย่างอธิบาย เปรียบเทียบธรรมชาติสิ่งที่ใกล้ตัวทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายและเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของชีวิต และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์และปัญหาของตนเองได้ การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใดส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั้นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

กระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์มีปัญหา คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีความเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้วความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกายหรืออาจมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่เบื้องหน้า คือ ความตายและความพลัดพรากจากของรักอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขึ้นมาอย่าง

---

[๗๐] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๗.

[๗๑] ดูรายละเอียดใน ส .ส. (บาลี) ๑๕/๑๙๘/๒๐๙-๒๑๐, ส .ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๖.

รุนแรง อย่างไม่เคยประสบมาก่อนด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยกว่าการรักษาทางร่างกาย เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่สภาพจิตใจยังมีโอกาสกลับมาดีขึ้นไม่ทุรนทุราย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลปิตาอุบาสกว่า "ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย"[๗๒] ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตายแต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญาณได้ ฉะนั้น ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายและอาจใช้ให้เป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้หากเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาตามโอกาสอันเหมาะสม

การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวลเครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหา ครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้ เป้าหมายสูงสุดของ การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิด อารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับ สภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

โสรีช์ โพธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง[๗๓] จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฏฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกทาง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฏฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ๓ ประการ คือ

T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ้อนทับอยู่ใน

---

[๗๒] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

[๗๓] โสรีช์ โพธิแก้ว, "**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**", หน้า ๔๑.

กระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานัตตา มีความหมายว่า การนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับผู้ที่เราอยู่ด้วย หรือกับสิ่งที่อยู่กับเราในแต่ละขณะนั้น คำว่า “สมาน” คือ การเชื่อม คำว่า “อัตตะ” คือ ตนเอง คำว่า “ตา” คือ ภาวะ ดังนั้น “สมานัตตา” จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อมกับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้นๆ ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมีองค์ ๘ เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใดๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ นั่นเอง ที่จะช่วยให้เราดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่างๆ จึงสรุปได้ว่า Tuning In เป็นภาวะจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค อย่างน้อยก็ในขณะปฏิบัติงานการปรึกษา ที่จะช่วยให้เขาอยู่ในกระแสชีวิตจิตใจของผู้รับการปรึกษาได้อย่างสนิท ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน[๗๔]

I มาจากคำว่า Identifying Split หรือพินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับกระแสแห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าความทุกข์ซึ่งหมายถึง จิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น เพื่อให้ง่ายกับการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงอาศัยการสรุปรวบยอดแนวคิดเรื่องรากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความคาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยายความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกครอบงำด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่าตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิจจสมุปบาท ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฏฐิ ซึ่งจะกักเขาให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่าทุกข์ในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป[๗๕]

R มาจากคำว่า Realization หรือการประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับการปรึกษา ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับ

---

[๗๔] โสรีช์ โพธิแก้ว, “**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัดสำเนา),, หน้า ๔๒.

[๗๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

การปรึกษาโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กดดันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น ถูกชำระให้สูญสลายหายไป มีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจถ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และมีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจถ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และภาวะดังกล่าวนำให้เกิดความโล่ง โปร่ง สบาย อิสระขึ้นในใจของผู้รับการปรึกษาทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสมรรถภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนจนเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ และชัดเจนในธรรมะแห่งสัมมาทิฏฐิ นิโรธ อวิชชา และทุกข์ อย่างถ่องแท้ชัดเจนในระดับที่เขาสามารถประยุกต์มาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหากับเพื่อนมนุษย์ได้ รวมทั้งเข้าใจถึงกระบวนการช่วยเหลือรักษาเยียวยาจิตใจของผู้รับการปรึกษาจากฐานของไตรสิกขา ทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการบ่มเพาะและอบรมอย่างให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในตนด้วยตนเอง[๗๖]

ส่วนที่ ๓ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ ด้านทักษะการปรึกษาแนวพุทธ

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
ทักษะการปรึกษาแนวพุทธ	เสวนาการปรึกษาและบรรเทาทุกข์ทางใจ	แบ่งปันประสบการณ์การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธ	การเสวนาการปรึกษาแนวพุทธโดยพระจิตอาสาคิลานธรรม แพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ จากการลงพื้นที่ปฏิบัติการปรึกษาแนวพุทธของพระสงฆ์ในโรงพยาบาล สะท้อนพัฒนาการการปรึกษา ประโยชน์และการฝึกทักษะการปรึกษาให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
		ลักษณะปัญหา กระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยผู้ป่วยให้สามารถดับทุกข์ของตนเอง	ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจึงเป็นการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหาด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความการอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว

[๗๖] โสรีช์ โพธิแก้ว, “**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัดสำเนา), หน้า ๕๔.

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด
		ทักษะที่สำคัญของการปรึกษาแนวพุทธ จากงานวิจัยของ วิชชุดา ฐิติโชติรันตา	๑. ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา การเริ่มต้นการสนทนา เพื่อนำผู้รับการปรึกษาไปสู่กระบวนการปรึกษาขั้นตอนต่อไป ในระยะเริ่มต้นการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา ต้องเอื้ออำนวยให้การสนทนาดำเนินในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ซึ่งอาจจะเริ่มต้นด้วยคำถามที่สั้นๆ กระชับ โดยมุ่งเน้นที่เหตุผลของการพบหรือการที่ผู้รับการปรึกษามาพบในครั้งนี้ โดยเริ่มการสนทนาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรี ยิ้มแย้มแจ่มใส โดยการพูดทักทายด้วยเรื่องกลางๆ หรือเหตุการณ์กลางๆ ทั่วๆ ไป ใช้เวลาเพียงสั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ ลดความตื่นเต้น และความอึดอัด รู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งเป็นการต้อนรับด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเล่าเรื่องราวความไม่สบายใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ ๒. ทักษะการใส่ใจ การแสดงออกด้วยภาษาพูดและหรือภาษาท่าทางของผู้ให้การปรึกษา ที่สะท้อนให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาพร้อม เต็มใจ และ กระตือรือร้นที่จะให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา พฤติกรรมการใส่ใจ ได้แก่ การแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญและให้เกียรติ การใส่ใจจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึง การเป็นที่ยอมรับ การใส่ใจมีผลให้ ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจ สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง รวมทั้งเข้าใจว่าเพราะอะไร ผู้รับการปรึกษาจึงพูดเช่นนั้น ๓. ทักษะการทำความเข้าใจการปรึกษา

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			เป็นการทำความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้รับรู้ตรงกันในบทบาท วิธีปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ของการปรึกษา ๔. ทักษะการถาม เป็นการถามที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงความรู้สึกและเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา โดยทักษะการถามนี้ที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูล เพื่อใช้ในการเข้าใจถึงปัญหา สถานการณ์ชีวิต และผู้รับการปรึกษามากขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึง ความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้ยุ่งยากใจหรือรบกวนใจ รวมทั้งให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาในการคิดทบทวนและทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุของตนเองการถามในการสนทนาเพื่อการปรึกษา มี ๒ แบบ คือ คำถามแบบปิด และคำถามแบบเปิด ๕. ทักษะการเงียบ เป็นการปรึกษาที่ไม่ใช้วาจาในการสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาการเงียบแต่ยังมีการสื่อสารที่แสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึก เป็นการปล่อยให้การสื่อสารแบบไม่ใช้คำพูดเป็นไปในช่วงระยะเวลาหลัง ซึ่งเป็นช่วงระยะเวลาเพียงไม่กี่วินาทีจนเป็นนาทีซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ใดเป็นผู้ทำให้เกิดความเงียบและเกิดขึ้นด้วยเหตุผลใด ๖. ทักษะการสังเกต เป็นการรับรู้ในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกไม่ว่าจะเป็นกริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความสอดคล้องของพฤติกรรมกับคำพูดที่แสดงออกมา หรือแม้กระทั่งความสอดคล้องของคำพูดเอง ๗. ทักษะการทวนซ้ำ เป็นการพูดซ้ำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาบอก โดยใช้คำน้อยลงโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงของบทบาทหรือความรู้สึกที่แสดงออกมา การทวนซ้ำใช้เพื่อ ๑. ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษา

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			รับฟัง ใส่ใจ และยังติดตามเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา ทำให้รู้สึกว่า ตนเองเป็นที่ยอมรับ เกิดความรู้สึก อบอุ่น และไว้วางใจ ๒. ตรวจสอบความเข้าใจว่าตรงกัน หรือผู้ให้การปรึกษาเข้าใจตรงกันที่ผู้รับการปรึกษาสื่อหรือไม่ ๓. เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้นและช่วยให้กระแสความคิดของผู้รับการปรึกษา ไหลเวียนอย่างต่อเนื่อง ๘. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง ทักษะนี้สามารถใช้ทันทีที่ความรู้สึกนั้นถูกแสดงออก การจะสะท้อนความรู้สึกได้นั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องรวบรวมหลากหลายความรู้สึกและความคิดของผู้รับการปรึกษามารวมกันแล้วใช้คำพูดแสดงต่อผู้รับการปรึกษา ๙. ทักษะการสรุปความ การรวบรวมข้อมูลหรือสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษา เพื่อการสรุปประเด็นสิ่งที่พูดคุยที่มีความสำคัญ แล้วนำมาเรียบเรียงให้เข้าใจง่ายทั้งต่อผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยเป็นคำพูดนั้นๆที่ครอบคลุมใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปแบ่งเป็น ๓ วิธี การสรุปเนื้อหา การสรุปความรู้สึกและการสรุปกระบวนการปรึกษา ๑๐. ทักษะการให้กำลังใจ การให้กำลังใจไม่เพียงแต่การให้การยอมรับแต่เป็นการให้รางวัลแก่ผู้รับการปรึกษา การให้กำลังใจมักจะให้เพื่อสนับสนุนให้การค้นหาความคิดและความรู้สึกของตัวผู้รับการปรึกษาเอง การให้กำลังจะช่วยลดความวิตกกังวลซึ่งจะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงการยอมรับและการเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะมีผลเอื้ออำนวยการเปิดเผยความรู้สึกและความคิดของตนเอง ๑๑. ทักษะการเลือกประเด็นและแนวทาง เป็นการเลือกหัวข้อในการสนทนา เพื่อที่จะชี้นำ

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			กระบวนการปรึกษาไม่บรรลุเป้าหมายที่ร่วมกันกำหนดไว้ ประเด็นในการสนทนาอาจจะเป็นเรื่องของประสบการณ์ ความรู้สึกหรือความคิดในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต และมีความเกี่ยวข้องกับตัวผู้รับการปรึกษาเอง บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ปัญหาที่ประสบหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งตัวผู้ให้การปรึกษา และอื่นๆ การเลือกประเด็นและแนวทาง จะทำให้ผู้รับการปรึกษามุ่งที่จะพิจารณาเกี่ยวกับตนเอง และช่วยให้การปรึกษามีทิศทางที่แน่นอน ๑๒. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ การให้ข้อมูล: เป็นการติดต่อสื่อสารทางวาจาเพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาในการเข้าใจปัญหา และใช้ประกอบการตัดสินใจ การให้ข้อมูลเป็นเพียงการมอบข้อมูลโดยไม่มีการโน้มน้าว หรือใส่ข้อคิดเห็นส่วนตัวของผู้ให้การปรึกษา ให้คำแนะนำ: เป็นการให้ข้อมูลที่มีความคิดเห็นจำเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติซึ่งมีความจำเป็นและเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาบางคน การให้คำแนะนำอาจจะมีผลช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นทิศทางชัดเจนขึ้น ๑๓. ทักษะการตีความ เป็นทักษะที่แสดงถึงการรับรู้และเข้าใจความหมายของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดหรือผู้ให้การปรึกษาตระหนักถึงสาเหตุ แรงจูงใจ วัตถุประสงค์ ความสัมพันธ์ และรูปแบบการตอบสนอง ของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะทำให้การรับรู้ การเข้าใจปัญหาหรือประสบการณ์ในแง่มุมที่ต่างไป ซึ่งจะเป็นการขยายทัศนะในการมองตนเองและโลก การตีความควรเลือกเวลาหรือจังหวะที่เหมาะสม ไม่ควรใช้การตีความในระยะแรกของการปรึกษา ๑๔. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา เป็นการชวนให้ผู้รับการปรึกษาคิดหรือมองเห็นผลของแผนการและการปฏิบัติตามแผนที่เขาเป็นผู้เลือกทั้งในทางที่ดีและที่ไม่ดี ซึ่งผลที่ตามมาเป็นได้ทั้งสถานการณ์ ประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งเหตุการณ์ที่

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			อาจเกิดขึ้นภายนอกจิตใจ ๑๕. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการพูดเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบข้อมูลที่ชัดเจน เกี่ยวกับการปฏิบัติของตนองเพื่อให้รู้ว่าผู้อื่นมองเขาอย่างไร การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็น หรือรับรู้ตนเองได้เหมือนกับที่ผู้อื่นมอง ๑๖. ทักษะการเผชิญหน้า เป็นการแสดงออกด้วยวาจา เพื่อที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้อง ความสับสนระหว่างพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึก และความหมายของการกระทำของตนเอง ๑๗. ทักษะการเปิดเผยตนเอง เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ของตน ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทั้งคำพูด กริยา และการแสดงออกโดยไม่ใช่การพูดเช่นภาษาท่าทาง ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความไว้วางใจและสร้างความเสมอภาคขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ๑๘. ทักษะการยุติปัญหา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบานการปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษากระจ่างในปัญหาของตนอย่างแท้จริง และสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาตนเองได้ หรือจะยุติปัญหาของแต่ละครั้ง หรือครั้งสุดท้ายในการปรึกษา

ลักษณะของกิจกรรม – เสวนาโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ดำเนินกิจกรรม พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ, พระจิตอาสาคิลานธรรม, บุคลากรทางการแพทย์

ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจึงเป็นการนำธรรมะมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรง

อธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด[๗๗] การแสดงธรรมจึงมีองค์ประกอบตรงกับการปรึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนาเป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”[๗๘] เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกีพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดมมีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดแจ้ง”[๗๙]

แต่ถ้าบุคคลใดพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะ ไม่เป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีจิตเมตตาเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้ผู้นั้นได้รับโทษจากการพูดนั้น คือไม่ทำให้สิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสำเร็จลงได้ หรือไม่ได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะวาจาทุพภาษิตนั้น มีโทษมาก สามารถนำไปเกิดในอบายได้ เช่น เรื่องของพระธรรมกถึกผู้มีความโลภ มีจิตคิดริษยา กล่าววาจายุยงให้พระเถระ ๒ รูป ซึ่งอยู่ในอาวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจพี่น้อง มีข้อวัตรปฏิบัติงดงาม แตกแยกกัน เมื่อละโลกนี้ไปแล้วได้ไปบังเกิดในอเวจีนรก มาเกิดเป็นเปรตสุกรอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ มีร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์ แต่มีศีรษะเป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหมู่หนอนไหลออกจากปาก เพราะโทษของการกล่าวคำไม่จริง กล่าวคำเป็นทุพภาษิต[๘๐]

ในบางครั้งวาจาสุภาษิตก็ไม่ใช่ว่าจะกล่าวหรือพูดได้ในที่ทั่วไป หรือพูดได้ไม่จำกัดเวลา เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้พูดได้เช่นกัน ถ้าถ้อยคำที่จะกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง ไม่มีประโยชน์แล้ว ถึงจะชอบใจใครหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ยอมตรัสถ้อยคำแม้นั้น แต่ถ้าเป็นคำจริง และมีประโยชน์แล้ว ก็มิใช่ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสพร่ำเพรื่อ พระองค์จะทรงพิจารณากาลเทศะที่สมควรก่อนแล้วจึงตรัสวาจานั้น ถ้าเป็นกาลเทศะอันสมควรแล้ว แม้บางคนจะไม่ชอบ พระองค์ก็ตรัสเพราะทรงมุ่งประโยชน์ มุ่งอนุเคราะห์สัตว์เป็นที่ตั้ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบอภัยราชกุมารว่า

“ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าวาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจคนอื่นหรือไม่ถูกใจก็ตาม ตถาคตก็ไม่กล่าววาจานั้น แต่วาจาใด ตถาคตรู้ว่าเป็นเรื่องจริง เรื่องแท้ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจชอบใจคนอื่นหรือไม่ก็ตาม ตถาคตย่อมรู้กาลเวลาที่จะกล่าววาจานั้น เพราะมีความอนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งหลาย[๘๑]

---

[๗๗] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์,** (ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑–๑๑๒.

[๗๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.

[๗๙] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

[๘๐] ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๘/๖๕/๒๗๖.

[๘๑] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๘๖/๖๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๖/๘๗.

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพูดถึงแม้จะเป็นวาจาสุภาษิตก็ตาม ถ้าไม่เลือกกาลเทศะพูดก็จะทำให้เกิดโทษกับผู้พูดได้ หรือทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ในสิ่งที่พูดเลย ดังนั้น การปรึกษาใดๆก็ตาม จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวาจาสุภาษิต ไม่ให้คลาดเคลื่อน แต่ทั้งนี้ต้องยึดหลักห้าประการของวาจาสุภาษิต ได้แก่ (๑) พูดถูกกาล (๒) พูดคำจริง (๓) พูดคำอ่อนหวาน (๔) พูดคำประกอบด้วยประโยชน์ (๕) พูดด้วยเมตตาจิต

ดังนั้นหลักการปรึกษาของพระพุทธเจ้า คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ การเผยแผ่ธรรมในแต่ละครั้ง ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคล ที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี เพื่อประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงและวางรากฐานแก่พระสาวกได้เป็นแนวทางในประกาศสัทธรรมของพระองค์ นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อัตถวาที ธรรมวาที วินัยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การปรึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่นทรงใช้หลักอริยสัจจ์ในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้นซึ่งผู้วิจัยจักได้อธิบายโดยสังเขปดังต่อไปนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่น อริยสัจ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป ส่วนประกอบสำคัญของการสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสรุปอยู่ในสองหลักการ คือ อริยสัจ ๔ และ อริยมรรค ๘ หลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับชั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุปุพพีกถา เช่น การสอน ยสกุลบุตร พร้อมทั้งบิดา มารดา และภรรยาเก่าของพระยสะ สหายของพระยสะ[๘๒] พราหมณ์โปกขรสาต[๘๓] อุบาลีคหบดี[๘๔] สีหเสนา-บดี[๘๕] สุปปพุทธะ[๘๖]

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้านางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา[๘๗] ตรัสสอนนันทาสิกขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม[๘๘] เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คุมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่องโดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย เช่น การสอนปุราณชฎิลถึงคุณและโทษของไฟ[๘๙]

๕. สอนมีเหตุผล ตรองตามเห็นจริงได้ เช่น ทรงแสดงกาลามสูตรแก่ชาวกาลามะ หมู่บ้านเกสปุตติยนิคม แคว้นโกศล เรียกอีกอย่างว่า เกสปุตติยสูตร หรือเกสปุตตสูตร เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีก่อนเชื่อ[๙๐]

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสาหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้า เมื่อประทับอยู่ในป่าประดู่ลายใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประดู่ลายเล็กน้อยใส่พระหัตถ์ ตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประดู่ลายในพระหัตถ์ และตรัส

---

[๘๒] ยสกุลบุตรบรรลุพระอรหันต์ บิดาเข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นคนแรก มารดาและภรรยาเก่าของท่านพระยสะ ได้เป็นเตวาจิกอุบาสิกา(ผู้กล่าวถึงรัตนะทั้ง ๓ ว่าเป็นสรณะ)เป็นคู่แรก สหายของพระยสะได้บรรลุอรหันต์มีพระอรหันต์ ๖๖ รูป ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๖-๓๑/๒๑-๒๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖-๓๑/๓๒-๔๐.

[๘๓] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๘, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๙.

[๘๔] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๖๙/๔๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๖๙/๖๕.

[๘๕] องฺ.อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๑๒/๑๔๙, องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๒.

[๘๖] ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๑๖๐-๑๖๒, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕-๒๕๙.

[๘๗] ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๑๒๐-๑๒๑, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

[๘๘] ขุ.เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๙/๔๓๕, ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๙/๕๕๗

[๘๙] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

[๙๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

แสดงเหตุผลในการที่มิได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ว่า เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องนาไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้[๙๑]

ทักษะการปรึกษาถือเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ เพื่อให้ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษามีแนวทางและทักษะปฏิบัติเพื่อค้นหาวิธีสกัดปัญญา เยียวยาความทุกข์ และเพิ่มสุขยั่งยืนให้ผู้มาขอรับการปรึกษา โดยทักษะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยามีทั้งหมด ๑๕ ประการ[๙๒] ดังนี้

๑) ทักษะการซักถาม สอบค้น (สวนะและปริปุจฉา) การซักถาม สอบค้น หรือการสอบถามเหตุผล[๙๓] ปริปุจฉา เป็นการปรึกษา สอบถามปัญหากับ ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ประมาท มัวเมา อยู่เสมอตามเวลา อันควร เพื่อให้รู้ชัดการอันดีชั่ว ควรประกอบหรือไม่ เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขหรือ ไม่ แล้วประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปโดยถูกต้อง การที่คนจะเป็นผู้มีความรู้ มีปัญญาจะต้องมั่นสอบถามด้วยเหตุผล ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า “บุคคลผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา เป็นอย่างไร คือ บุคคล บางคนในศาสนานี้ เป็นผู้ไต่สวนในเรื่อง ในเรื่องที่ควรรู้ในลักษณะ ในเหตุในฐานะ และอฐานะ(ความเป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้) ญาณของเขาย่อมแจ่มแจ้ง เพราะอาศัย การไต่สวน บุคคลนี้ชื่อว่าผู้มีปฏิภาณเพราะปริปุจฉา[๙๔]

๒) ทักษะการสนทนา (ธรรมสากัจฉา) การปรึกษาแบบสนทนานี้พบว่าเป็น วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยที่สุดหรือไม่น้อยไปกว่าวิธีอื่นใด ทรงใช้การสอนแบบนี้ กับบุคคลที่มาเข้าเฝ้าหรือมาพบ ซึ่งการพบพระองค์นั้น บางครั้งยังไม่ได้มีความ เลื่อมใสในพระศาสนา ยังไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักธรรมมาก่อนเลย พระองค์จะใช้การ สนทนาในลักษณะที่พระองค์เป็นฝ่ายที่ถามขึ้นก่อน เพื่อนาการสนทนาเข้าสู่ความ เข้าใจธรรมแล้วเกิดความศรัทธาตามมาในที่สุด พระองค์ทรงใช้วิธีนี้กับทั้งบุคคลทั่วไปและแม้ในหมู่สาวก พระองค์ก็ทรงใช้วิธีการสนทนานี้เพื่อส่งเสริมให้สาวกมี ปฏิสัมพันธ์กันในหลักธรรมภายในวงสนทนานั้น และถือว่าการสนทนาธรรมตาม กาลเป็นมงคลอันอุดม

๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (สุสสูสัง ลภเต ปัญญัง) การฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ใจฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ปราศจากอคติ ไม่ถูกเคลือบคลุมด้วย ภาพเก่าในอดีต หรือความคิดที่สรุปล่วงหน้า รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและรู้เท่าทัน ปฏิกิริยาภายในใจของเรา เพื่อที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง ไม่มุ่งเอาชนะ คะคานกัน แต่ปรารถนาที่จะเรียนรู้และทำความเข้าใจผู้อื่น การวางใจเช่นนี้ไม่เพียง ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น หากยังบ่มเพาะเมตตากรุณา ขึ้นในใจ และดึงด้านดีในตัวเราออกมา นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้งในตัวเรา ควบคู่ไปกับการแปรเปลี่ยนสัมพันธภาพกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เป็นไปในทาง สร้างสรรค์ ขณะฟังผู้มาขอรับการปรึกษาเล่าเรื่องปัญหาให้ฟัง ผู้ให้การปรึกษาต้อง ฟังด้วยจิตว่าง คือ ไม่พยายามที่จะตัดสิน

---

[๙๑] ส .ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๑/๓๘๑-๓๘๒, ส .ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

[๙๒] ประทีป พืชทองหลาง และคณะ, “กระบวนการและทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา”, วารสารปณิธาน, **วารสารวิชาการด้านปรัชญาและศาสนา,** ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๑ มกราคม - มิถุนายน ๒๕๖๑, หน้า ๒๒-๒๘.

[๙๓] องฺ. สตฺตก. อ. (ไทย) ๓/๖๘/๒๐๓

[๙๔] ขุ. จู. (ไทย) ๓๐/๑๑๘/๓๘๖

ไม่พยายามประเมินค่าสิ่งที่ฟัง ไม่ฟังเพราะ คิดว่าตนเหนือกว่า ผู้มาขอรับการปรึกษา หากแต่ฟังอย่างลึกซึ้งด้วยโสตประสาท และจากความต้องการในหัวใจจริงๆ จากนั้นจึงนำสิ่งที่ฟังมาตีความหรือประเมินค่า ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ ด้วยเมตตาเป็นที่ตั้ง โดยไม่นำเอากรอบคิดหรือทฤษฎีต่างๆ มาวางเป็นบทสรุปล่วงหน้า เมื่อผู้ให้การปรึกษาฟังอย่างใคร่ครวญและไตร่ตรองอย่าง จริงใจ ด้วยสติเป็นสำคัญ จะทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น และช่วยเสริมให้ผู้มาขอรับ การปรึกษาเข้าใจในถ้อยคำหรือคำแนะนำของผู้ให้การปรึกษาได้ดี

๔) ทักษะการวิเคราะห์เรื่องราว สำหรับเทคนิคที่ผู้ที่ทำหน้าที่ ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลหรือการจัดการกับข้อมูลที่ได้มาจากกระบวนการของการสื่อสารอย่าง ลึกซึ้ง ทั้งการพูดและการฟังของผู้มาขอรับการปรึกษานั้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นบทบาทที่ สำคัญอีกอย่างยิ่งของผู้ให้การปรึกษาอย่างเป็นรูปธรรม คือผู้ให้การปรึกษานั้นจะ ต้องมีเทคนิค หรือกลยุทธ์ในการที่จะต้องพูดสรุป หรือทวนเนื้อหาเป็นระยะๆ เพราะ ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น ในขณะที่มีการพูด และการฟังของผู้มาขอรับการปรึกษาจะต้องมาเผชิญหน้ากันท่ามกลางสถานการณ์ของความขัดแย้งนั้น บางครั้งเรื่องราว ต่างๆ ที่พูดกัน อาจจะมีความยุ่งเหยิงสับสน ต่างฝ่ายอาจจะไม่สามารถที่จับใจความ ที่อีกฝ่ายพูดได้ทั้งหมดและบางครั้งข้อมูลที่ได้รับอาจจะคลาดเคลื่อนไปจากความ เป็นจริง ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทหน้าที่ในการทวนเนื้อความ (paraphrase) ของเรื่องราวต่างๆ ของผู้มาขอรับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจใน ข้อมูลหรือเรื่องราวที่จะต้องมีความเข้าใจที่ตรงกัน ซึ่งจะต้องใช้หลักหรือวิธีการใน การทวนเนื้อความดังนี้ (๑) จะต้องมีความรอบคอบ ระมัดระวังในคำพูด ไม่ให้เอนเอียงเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (๒) พยายามทวนเนื้อความโดยใช้คำพูดของตนเอง ให้ตรงประเด็นครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด มีความกระชับรัดกุม (๓) ควรเปิดโอกาส ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีการทักท้วง ถ้าไม่เห็นด้วยกับข้อมูลในการทวนเนื้อความ ที่ผู้ให้การปรึกษาได้เสนอ ซึ่งเท่ากับเป็นโอกาสให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เข้าใจเรื่อง ราวต่างๆ ได้กระจ่างขึ้น (๔) ในการทวนเนื้อความ ควรหลีกเลี่ยงลักษณะของการวิพากษ์วิจารณ์ การตัดสินถูกผิด หรือการพูดที่เป็นลักษณะของการสั่งสอน

๕) ทักษะการควบคุมอารมณ์ ทักษะสำคัญของผู้ให้การปรึกษา คือการ ควบคุมอารมณ์ตนเอง สติจะมีความสำคัญในทุกเรื่องอย่างที่กล่าวว่า สติจำปรารถนา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวงหรือสติมีประโยชน์ในทุกกรณีและเปรียบสติเหมือน เกลือที่ต้องใช้ในกับข้าวทุกอย่าง ความสำคัญของสติในการปรึกษาได้ดังนี้ คือ ๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ ทั้งผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรหรือ คนกลาง และผู้มาขอรับการปรึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย พร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับปัญหาความขัดแย้งได้เป็นอย่าง ดี ๓) ในภาวะที่จิตปราศจากความฟุ้งซ่าน สติจะช่วยเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และ กระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ ใน การหาทางเลือก หรือทางออกของปัญหาชีวิตนั้นๆ ดังนั้น สติ หรืออัปปมาทธรรม จึงเป็นแกนนำของหลักธรรมต่างๆ ที่ใช้ ในกระบวนการปรึกษา เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ รวมถึงอารมณ์ต่างๆ ให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการและยังเป็นตัวคอย ป้องกันยับยั้งตนเองที่จะมักหลงไปได้ง่ายในทางที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้การ ปรึกษา กัลยาณมิตรหรือคนกลางจะต้องคอยควบคุมตัวเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลา ว่ากำลังจะคิด จะพูด หรือจะทำอย่างไรในท่ามกลางสถานการณ์ความขัดแย้งที่กำลัง เผชิญอยู่เบื้องหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการเอนเอียงเข้าข้างข้าง

ใดข้างหนึ่งอย่าง ไม่เป็นกลาง เพื่อที่จะได้เกิดเข้าใจอย่างแท้จริง สามารถที่จะให้ความรู้ในทางที่ถูกต้อง คำแนะนำ ชี้แจงชักจูง หรือทางออกของปัญหา ให้กับคู่กรณีได้คิดพิจารณา และตัดสินใจด้วยตัวเอง

๖) ทักษะการเชื่อมสมาน การเชื่อมใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริง ในใจของผู้รับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอัน ถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพ กัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาขึ้น

๗) ทักษะการนำเสนอทางเลือก ในกระบวนการของปรึกษาเชิงพุทธตามหลัก กัลยาณมิตรนั้น ทักษะนี้ถือได้ว่าเป็นทักษะที่จะต้องได้มาซึ่งทางออก หรือ ทางเลือก ในการจัดการปัญหา ซึ่งในการหาทางออกของปัญหานั้นถึงแม้ว่าผู้ที่ทำหน้าที่ ผู้ให้การปรึกษา จะไม่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินเพราะแนวทางหรือทางออกของ ปัญหานั้น เป็นหน้าที่ของผู้มาขอรับการปรึกษาจะตกลงใจเลือกทางเลือก แต่อย่างไร ก็ตาม หน้าที่หรือบทบาทของผู้ให้การปรึกษาในขั้นตอนนี้ สามารถที่จะนำเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ พิจารณาร่วมกับมาขอรับการปรึกษาในการหาแนวทาง ซึ่งหลักการที่ควรนำมาประยุกต์ใช้ คือ “เกณฑ์ตัดสินคุณค่าของพุทธจริยศาสตร์” ซึ่งเป็นหลักในการพิจารณาว่าแนวทางหรือทางออกของปัญหานั้น เป็นการกระทำ ที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร

๘) ทักษะการกระตุ้นด้วยคำพูด การจูงใจด้วยคำพูดประโยคสั้นๆ แต่กินใจ ลึกซึ้งมีเหตุผลเป็นวิธีการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงใช้กับบุคคลบางคนและบางโอกาส เพื่อกระตุ้นเขาให้เกิดการตื่นตัวเกิดความสนใจ ฉงนในคำพูด ได้คิดหรือเกิดความ สงสัยต้องการคำอธิบายเพิ่มเติมแต่การจูงใจด้วยคำพูดนี้ส่วนใหญ่ก่อให้เกิดความรู้ ระดับทฤษฎีเท่านั้น แต่ถ้าความรู้นั้นเป็นความรู้ระดับทฤษฎีที่เป็นสัมมาทฤษฎีแล้ว ก็เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะรับการสอนแบบอื่นๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในระดับที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไปได้ การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นให้คนสนใจ พระพุทธเจ้าทรง ใช้กับบุคคลต่างๆ ปรากฏในหลายพระสูตร

๙) ทักษะการยกประเด็นสำคัญ การจูงใจผู้ที่พระพุทธเจ้าต้องการให้ผู้มา ขอรับการปรึกษาให้ตื่นตัวและเกิดความสนใจ คือ การตั้งหรือพูดถึงหัวเรื่องที่น่า สนใจขึ้นมา บางครั้ง ก็จะพูดถึงเรื่องทั่วๆ ไปใกล้ๆ ตัวที่ผู้ฟังมีความรู้และคุ้นเคยอยู่ แล้วมาอธิบายหรือเล่าให้ฟังแล้วโยงสัมพันธ์กับธรรมที่พระองค์ต้องการสอน ซึ่งวงการการศึกษาในปัจจุบันเรียกการสอนแบบนี้ว่า สหวิทยาการแบบมีหัวข้อ (Themetic Interdisciplinary Studies) ซึ่งปรากฏในพระสูตรมากมาย แสดงถึงความสามารถในการบูรณาการเรื่องนั้นๆ เข้าสู่การสอนธรรมของพระองค์ได้เสมอ

๑๐) การถามปริศนาธรรม บางครั้งการถามปริศนาธรรมก็เป็นวิธีหนึ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการจูงใจในการสอน เพราะว่าโดยธรรมชาติของมนุษย์แล้วมี ความอยากรู้อยากเห็น ต้องการหาคำตอบจากสิ่งต่างๆ ตัวอย่างเช่น พระพุทธองค์ ถามภิกษุทั้งหลายว่า อะไรเอ่ย ตาบอด, อะไรเอ่ย มีตาเดียว, อะไรเอ่ย มีสองตา แล้วพระองค์ก็เฉลยให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า ตาบอด ได้แก่ คนที่ไม่มีปัญญา

ไม่สามารถ หาทรัพย์อีกทั้งไม่รู้ธรรม มีตาเดียว ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้ แต่ไม่มีปัญญาที่จะรู้ธรรม มีสองตา ได้แก่ คนที่มีปัญญาสามารถหาทรัพย์ได้อีกทั้งมีปัญญา พิจารณาธรรม[๙๕]

๑๑) ทักษะการใช้คำในความหมายใหม่ พระพุทธเจ้าจะสอนคนประเภทใด วรรณะไหน พระองค์จะเริ่มต้นจากภูมิหลังของเขา ทรงใช้ภาษาและศัพท์ของพวก เขาแล้วค่อยๆ อธิบายหรือดึงเข้าสู่ธรรมของพระองค์โดยมิได้ปฏิเสธหรือโจมตีความ คิด ความเชื่อ หรือแม้กระทั่งภาษาที่เขาใช้ แล้วนำเขาไปสู่บทสรุปของพระองค์เอง ทีละน้อย ด้วยการจูงใจโดยอาศัยแนวคิดทางจริยธรรมที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย หรือใช้ ภาษาในความหมายใหม่อธิบายหลักธรรมให้เขาเข้าใจและยอมรับหลักการของ พระพุทธศาสนา

๑๒) ทักษะการใช้อุปมาอุปไมย พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปมาอุปไมยเป็นวิธีจูงใจ ในการสอนเพื่อบรรยายเปรียบเทียบกับคนสัตว์ หรือสิ่งของให้ผู้เรียนเข้าใจและมอง เห็นภาพเกิดมโนทัศน์ชัดเจนง่ายและสมจริงด้วยการบรรยาย อธิบายเนื้อหาที่เป็น นามธรรมหรือเรื่องที่เข้าใจได้ยากเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผู้เรียนสามารถเข้าใจและมอง เห็นเป็นรูปธรรมได้โดยยกอุปมาที่มีตัวอย่างของจริงหรือปรากฏการณ์จริง ที่เป็นรูป ธรรมมาเปรียบเทียบกับอุปไมย คือสิ่งนามธรรมที่พระองค์ต้องการสอนทำให้ผู้เรียน สามารถเข้าใจได้ทันที ในการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยจะต้องเลือกตัวอย่าง เหตุการณ์และสิ่งของที่สามารถอุปมาอุปไมยได้ชัดเจน ตรงตามเนื้อหา ตรงตามจุด มุ่งหมายของการสอนเรื่องนั้นๆ ซึ่งวิธีนี้พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ กับการจูงใจใน การสอนเกือบทุกประเภท ปรากฏอยู่ในหลายพระสูตร

๑๓) ทักษะการยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ นิทานประกอบการบรรยาย หลักธรรมคืออุปมาอุปไมยขนาดยาว มีเหตุการณ์ที่ละเอียดมีที่มาที่ไป พระพุทธเจ้า ทรงเป็นนักเล่านิทานที่ยอดเยี่ยมพระองค์หนึ่ง ที่สามารถใช้การเล่านิทานมาจูงใจ ให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสนใจแล้วสอดแทรกเนื้อหาที่เป็นหลักธรรมเข้าไป ซึ่งวิธีนี้ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความสุขกับการเรียนไปด้วย

๑๔) ทักษะการใช้สื่อ การสอนที่ใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นวิธีจูงใจเพื่อให้ผู้เรียน เข้าใจเนื้อหาอย่างชัดเจน แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น มีความหมายต่อผู้เรียน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงใช้บ่อยๆ ในการอธิบายหลักธรรมแต่อุปกรณ์การสอนของพระองค์ไม่ใช่สิ่ง

ที่สร้างขึ้นมาเพื่อการสอนโดยเฉพาะ แต่อุปกรณ์การสอนจะเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น ใบไม้ ขอนไม้ ต้นไม้ ฝูงโค สุนัข ม้า ดอกไม้ ชาวนา คน ซากศพ เป็นต้น ที่สามารถนำมาใช้ประกอบการสอนธรรมได้ในทันที

๑๕) ทักษะการชมเชยและการติ การชมเชยและตำหนิปรากฏอยู่ในการสอน ของพระพุทธเจ้าเสมอ พระองค์จะเปิดโอกาสให้ภิกษุทั้งหลายมีส่วนร่วมในการเรียน การสอน ได้ถามตอบแสดงความคิดเห็น บางครั้งพระพุทธเจ้าจะให้ภิกษุที่ชำนาญ ในเรื่องนั้นๆ มาแสดงธรรมแทนพระองค์แล้วพระองค์จะชมเชยท่านเหล่านั้นว่า ถ้าพระองค์แสดงก็จะแสดงแบบนี้เหมือนกัน หรือชมเชยว่าคำที่ท่านเหล่านั้นกล่าว เป็นคำที่ถูกต้อง ซึ่งวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แสดงความ สามารถเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ความภาคภูมิใจในตนเองนี้ถือว่าเป็นแรงจูงใจ ภายในที่จะมี

---

[๙๕] องฺ. ติก. ๒๐/๒๙/๑๗๘

ส่วนให้การเรียนประสบผลสำเร็จ ส่วนการตำหนินั้น พระองค์จะหลีก เลี่ยงการตำหนิที่เจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จะกล่าวตำหนิโดยรวมมากกว่า ซึ่งการ ตำหนินั้นจะเป็นไปเพื่อให้สำนึกตัว หรือมุ่งมั่นและมีกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป ไม่ตำหนิเพื่อก่อให้เกิดความอับอาย เสียหน้า ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้ผู้เรียนไม่มีกำลังใจ ท้อถอย ไม่อยากมาขอรับการปรึกษาอีก

สรุปได้ว่า ทักษะการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาที่จำเป็นสำหรับการให้การ ปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ๑๕ ทักษะ ได้แก่ ๑) การสอบถาม สอบค้น ๒) การสนทนา ๓) การฟังอย่างลึกซึ้ง ๔) การวิเคราะห์เรื่องราว ๕) การควบคุมอารมณ์ ๖) การเชื่อม สมาน ๗) การนำเสนอทางเลือก ๘) การกระตุ้นด้วยคำพูด ๙) การยกประเด็นสำคัญ ๑๐) การถามปริศนาธรรม ๑๑) การใช้คำในความหมายใหม่ ๑๒) การใช้อุปมาอุปไมย ๑๓) การยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ ๑๔) การใช้สื่อ ๑๕) การชมเชยและ ตำหนิ

สำหรับทักษะการปรึกษาตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษา คือ เทคนิคการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาได้รับการฝึกฝนจนสามารถนำไปปฏิบัติอย่างคล่องแคล่วและถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพและการฝึกทักษะการปรึกษาที่ให้ได้ผลดีและเป็นที่นิยมกันมากคือ การฝึกทักษะการปรึกษาแบบจุลภาคเพราะเป็นการฝึกทักษะการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้การปรึกษามีโอกาสฝึกปฏิบัติจริงแทนที่จะเรียนแต่ทฤษฎี อีกทั้งมองเห็นพัฒนาการในด้านการปรึกษาของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และมีนักวิชาการด้านจิตวิทยาการปรึกษา จีน แบรี่ (๒๕๔๙) , วัชรี ทรัพย์มี (๒๕๕๐) ศิริบูรณ์ สายโกสุม (๒๕๓๔) วัชรี ธุวธรรม (๒๕๓๓) ได้นำเสนอทักษะการสื่อสารที่เอื้อต่อการปรึกษา เทคนิคการปรึกษานอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค[๙๖] ต่อไปนี้

การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship)	สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทายแนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ทำความรู้จักกัน การมีท่าทีเป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่มจัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจเพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป
การสังเกต (Observation)	การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออกตลอดจน การตอบสนองสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช่คำพูด เป็นต้นจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี
การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation)	มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน
การให้กำลังใจและการส่งเสริม (Encouragement)	เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทีท้อแท้ใจไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

---

[๙๖] Dyer, Wayne W. & John, Vriend, **Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling,** (Washington : APGA Press, 1975), pp. 60-64.

การเชื่อมโยง (Connection)	ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่องหรือประเด็นต่างๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม
การเงียบ (Silence)	เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง
การฟัง (Listening)	ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้
การยอมรับ (Acceptance)	เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใดๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง
การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval)	เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้องการทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด
ความอดทน (Patient)	แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็วผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป
การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวกวน ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่
การแปลความหมาย (Interpretation)	เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรมและความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ้งยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลังๆ ของการปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้มารับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง
การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)	กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน
การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement)	วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น

	นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)
การให้ข้อมูล (Information)	เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นลู่ทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้นถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้นๆ
การตั้งคำถาม (Questioning)	การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา มักเป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกิดไป และใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาของตนอีกด้วย
การแนะ (Suggestion)	ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษางุนงงต่อปัญหา และมองไม่เป็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำไม่เป็นตัวของตนเอง และไม่สามารถนำตนเองได้
การให้กำลังใจ (Reassurance)	เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียดทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้นๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น
ปฏิกิริยาเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis)	เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้วต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เป็นหน้าที่ของเขา ที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอแนะต่างๆ ได้โดยเสรี
การใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback)	ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาแทนที่ผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปที่ตัวผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร
การมองปัญหาจากมุมของคนอื่น Projection Interpersonal)	การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ท่าทีการปฏิบัติในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง
การมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time)	เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษานึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก ๕ ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่
การยกตัวอย่าง (Illustration)	อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประประสบการณ์หรือประสบการณ์นอกตัว
การอธิบายสรุป Summary Clarification)	ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ	สัมพันธภาพครั้งใหม่กับ ดวงใจที่ตื่นรู้	เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพ ในกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ	การเชื่อมสมาน หมายถึง การที่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้นำมาปรึกษา มีสภาวะจิตใจที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ้อนทับอยู่ในกระแสของกัลยาณมิตร และเป็นภาวะจิตใจของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรคปฏิบัติงานการปรึกษา ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน
			ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษา ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยคือ ๑. มีจิตเป็นกุศล พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา มีสติในปัจจุบันขณะ มีการสำรวม มีกระแสของความเมตตา กรุณา อยู่ภายในจิตใจ ๒. มีความเชื่อถือในศักยภาพและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อถือในความเป็นมนุษย์และเข้าใจความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา
			ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศล สอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษา

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			ดำเนิน ไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผลให้ความวุ่นวายใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง ประกอบด้วย ๔ ประเด็นย่อย ดังนี้ **๑.** พูดคุยอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นให้ความสนใจผู้มาปรึกษา ด้วยการสื่อสารท่าทีที่มีการแสดงออกที่เป็นมิตร ด้วยวาจา ด้วยประโยคคำพูดที่อ่อนโยน มีเมตตา ท่าทีสำรวม **๒.** เชื่อมโยงพิธีกรรมสู่การสนทนา หมายถึง การสนทนาบางครั้งเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนาก่อนแล้วนำเข้าสู่ประเด็นเรื่องราวที่ทุกข์ใจ เพราะพิธีกรรมทางพุทธศาสนาเป็นวิถีของความศรัทธาที่แฝงเร้นอยู่ในชีวิตของพุทธศาสนิกชนทุกคนหลายชั่วอายุคน เช่นการสวดมนต์ รับศีล เจริญภาวนาหรือถวายสังฆทาน ฯ ล้วนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้กังวลกับเรื่องราวหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากนัก และเป็นการสร้างความไว้วางใจผ่านกิจกรรมต่างๆที่คุ้นเคย เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด กดดัน วิตกกังวล กลัว อีกทั้งบางคนยังไม่เข้าถึงความลึกซึ้งในพุทธศาสนา พิธีกรรมจึงเป็นสื่อชักนำ เป็นจุดเชื่อมต่อให้คนเข้ามาใกล้มากขึ้น **๓.** ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามองเห็นว่าทุกข์ชีวิตล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย เหมือนกันทั้งหมด ผู้มาปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าไม่ได้แตกต่างกัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาก็เป็นผู้มีทุกข์เหมือนกัน **๔.** มีความเห็นอกเห็นใจและไม่ตัดสิน หมายถึงผู้ให้การปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา และเอื้อให้ผู้มาปรึกษาอยู่กับความจริงในขณะนั้น ปราศจาอคติเพราะความชอบหรือไม่ชอบ
	“ความคาดหวังไม่ลงรอย”	พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่	พินิจรอยแยก คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่ง อิ

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์	ทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเข้าใจความจริงความทุกข์ที่ยึดไว้ก็สามารถคลายลงได้
			ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์ พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่อง ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้ ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังนี้ ๑. สังเกตทุกข์ด้วยจิตสมาธิ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ใช้ทักษะการสังเกต ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อนำพาให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทุกข์ของตนเอง ใจสัมผัสความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองชัดเจนขึ้น ๒. เผชิญหน้ากับความทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา เอื้อให้ให้ผู้มาปรึกษามองเข้าไปเห็นทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ไม่ผลักไส ไม่หลีกหนีความทุกข์ พร้อมเผชิญด้วยจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตร ๓. ยอมรับทุกข์ว่าเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ และเปลี่ยนแปลงได้ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับว่าทุกข์ นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ทุกข์นั้นมีอยู่จริง โดยอาศัยสติ ยอมรับความจริงว่าฉันมีทุกข์ได้ ภาวะรู้เท่าทันนี้จะทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่งและผ่อนคลายมากขึ้น

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
	“ใคร่ครวญความปรารถนา”	พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล	**ขั้นตอนที่ ๔ ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์** การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยดังนี้ ๑. ปลูกกุศลในจิตให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนาด้วยจิตที่เป็นกุศล เอื้อให้สำรวจทุกข์ของตนใจด้วยใจที่เป็นกลาง จะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น มองเห็นว่าปัญหาต่างๆไม่ได้เกิดจากเราคนเดียว แต่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยหลากหลาย ๒. ชวนให้ใคร่ครวญจนมองเห็นสาเหตุของทุกข์ (ความคาดหวังและการยึดมั่น) หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน
	สู่รอยทางแห่งความเบิกบาน	พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำพาผู้ป่วยได้สัมผัสใจตนเองจากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง	การประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับการปรึกษา ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับการปรึกษาโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กดดันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวาง จากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอร์ได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness) ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อย ดังต่อไปนี้ ๑. เข้าใจความทุกข์ชัดเจนด้วยปัญญา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นและใช้ใจสัมผัสกับความรู้สึกที่โปร่ง โล่ง ซึ่งเกิดจากการเห็นความจริง ด้วยการตระหนักรู้ขึ้นเองว่าจริงๆแล้วเขาต้องการอะไร เขาปรารถนาสิ่งใดเพราะอะไร มันเกิดขึ้นด้วยปัญญาของเขาเอง ๒. ปลุกเร้าจิตให้เป็นกุศล หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ มีความหวัง มีความเข้มแข็ง เห็นหนทางแก้ไขปัญหา จิตใจมีภาวะอ่อนโยน แช่มชื่น โล่งโปร่งสบายมากขึ้น ๓. ให้มีสติ มีสมาธิ และจิตเป็นอิสระ เพิ่มขึ้น หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษามองเรื่องราวของตนอย่าง มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่ง เมื่อผู้มาปรึกษามีสติ มีพื้นที่ในจิตใจที่เป็นกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง ซึ่งเป็นฐานทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จิตมีศักยภาพ เป็นอิสระพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
		พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถแนะนำหรือแนวทางปฏิบัติให้ผู้ป่วยได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม	**ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี** การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและ

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
			ผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม ประกอบด้วยประเด็นย่อย คือ ๑. การมีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ๒. การมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น ๓. การมีธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติ ตั้งมั่นและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวพุทธ

๑) ทฤษฎีการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล[๙๗] ทราวเวอร์ แคสซีและดรายเดน (Trower, Casey, & Dryden,๒๐๐๖)[๙๘] ได้กล่าวถึงการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่างๆเช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะ ซึมเศร้า การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยได้เสนอจำนวนครั้งของ การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมไว้ เพียง ๖-๑๐ ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ ๑ ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการ ให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ ๕๐-๖๐ นาทีโดยต้องมีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจาก การคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการ ในการปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้ การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้การทดลองทำกิจกรรม มีการ ทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการปรึกษา แต่ละครั้ง เพื่อปรับการปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น

ในการปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความรู้จักกันและรู้จักการปรึกษาแบบการปรับความคิดและพฤติกรรม ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์และประเมินความคิด การสอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมการค้นหาความคิดอัตโนมัติการประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าวการปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะท้ายของการปรึกษาก็จะเป็นการ มอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในการบำบัดจะมุ่งเน้นเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎี

---

[๙๗] Beck, J. S. (๑๙๙๕). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford.

[๙๘] Trower, P., Casey, A., & Dryden, W. (๒ ๐ ๐ ๖) Cognitive Behavioral Counselling. London: SAGE Publication Ltd.

การเรียนรู้ที่ว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการที่บุคคลนั้น มีความคิดต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคล เป็นความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นผลมาจากโครงสร้างทางความคิด (schemas) ของบุคคลนั้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถใช้บำบัดโรคทางจิตเวชได้หลายโรค นอกจากภาวะซึมเศร้า เช่น วิตกกังวล กลัว เป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างและระยะเวลาในการบำบัดที่ชัดเจน (time-limited) เป็นการบำบัดที่ผู้บำบัดเป็นฝ่ายมีบทบาท (active) และชี้แนวทาง (directive) การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นในปัญหาที่กำลังเผชิญของผู้รับการบำบัด และวิธีการแก้ไขปัญหาซึ่งเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า การบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการบำบัดระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด โดยผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจและยอมรับในการที่จะร่วมกันในการแก้ไขปัญหา เป็นการบำบัดที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดอัตโนมัติในทางลบและโครงสร้างทางความคิดของตนเองในลักษณะของการตั้งสมมติฐานและพิสูจน์ว่า เป็นไปตามสมมติฐานนั้นหรือไม่

บุคคลมีแนวโน้มโดยกำเนิดที่จะเจริญงอกงามและประจักษ์ในตน แต่จากการเรียนรู้แบบแผนที่พ่ายแพ้แก่ตนเองทำให้เราหยุดยั้งที่จะไปสู่ความเจริญงอกงาม เราได้แบบอย่างที่ไม่เหมาะสม การคิดที่ไร้เหตุผลหรือได้รับการเสริมแรงให้มีความคิดจะทำให้เกิดการบรรเทาทุกข์ทางจิตใจ หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

๒) ทฤษฎีการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะเน้นแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษา จากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างถูกต้อง[๙๙] ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึก และความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์สมีอยู่ ๖ สภาพการณ์ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพดังนี้

(๑) บุคคลสองคนมีการติดต่อกันทางจิตวิทยา การติดต่อกันทางจิตใจโดยมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

(๒) ผู้รับการปรึกษาอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิตกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการปรึกษามากขึ้น

---

[๙๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

(๓) นักจิตบำบัดมีความสอดคล้องและความจริงใจในสัมพันธภาพการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

(๔) นักจิตบำบัดช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์ของการยอมรับนับถือในทางบวก หมายถึง เห็นด้วยกับเขาในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

(๕) นักจิตบำบัดมีประสบการณ์ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเรา ตามกรอบแห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

(๖) การสื่อสารถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไขยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนะให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

เทคนิคการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา

(๑) การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ

(๒) การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน

(๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

(๔) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)

(๕) การสนับสนุน (Supportive)

ผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎี Client–Centered จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจ ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

โสรีช์ โพธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจเพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา(ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยา

แบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความถึง นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ[๑๐๐]

โสรีช์ โพธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง[๑๐๑]

จากงานวิจัยของวิชชุดา ฐิติโชติรัตนา[๑๐๒] ได้เสนอกระบวนการปรึกษามุ่งเน้นจากการสังเคราะห์จากกระบวนการปรึกษาของพระพุทธองค์ จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ และมุ่งเน้นบูรณาการทักษะการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกประกอบด้วย ๖ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา

ปฏิสันถารด้วยจิตเมตตา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาปรึกษาทักทายปราศรัยด้วยจิตใจที่เป็นกุศล มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าที่ที่อ่อนโยน วาจาสุภาพ ทำให้ผู้มาปรึกษา มีความศรัทธา มีความเชื่อถือ ก่อให้เกิดใจที่สงบ มีความพร้อมที่จะอยู่กับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นขั้นตอนแรกของการปรึกษาประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยคือ

๑. มีจิตเป็นกุศล พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา มีสติในปัจจุบันขณะ มีการสำรวม มีกระแสของความเมตตา กรุณา อยู่ภายในจิตใจ

๒. มีความเชื่อถือในศักยภาพและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อถือในความเป็นมนุษย์และเข้าใจความจริงในธรรมชาติของผู้มาปรึกษา

ขั้นตอนที่ ๒ สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร

สนทนาอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารโดยการสนทนากับผู้มาปรึกษาอย่างมีสัมมาวาจาเป็นการเปล่งวาจาอันเนื่องมาจากการสั่งการของจิตที่เป็นกุศลสอดคล้องกับการปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกในทุกทฤษฎีที่ให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเพื่อเอื้อให้การปรึกษาดำเนิน

---

[๑๐๐] โสรีช์ โพธิแก้ว, “**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัดสำเนา), หน้า ๓.

[๑๐๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๑.

[๑๐๒] วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” **ดุษฎีนิพนธ์** พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ไปด้วยดี แต่สำหรับพระสงฆ์นั้น สัมพันธภาพยังบ่งบอกถึงความศรัทธาที่ประกอบด้วยความเชื่อถือ เชื่อมั่น เป็นผลให้ความวุ่นวายใจ ความอึดอัดใจเบาบางลง ประกอบด้วย ๔ ประเด็นย่อย ดังนี้

๑. พูดคุยอย่างเป็นกัลยาณมิตร หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามุ่งเน้นให้ความสนใจผู้มาปรึกษา ด้วยการสื่อสารท่าทีที่มีการแสดงออกที่เป็นมิตร ด้วยวาจา ด้วยประโยคคำพูดที่อ่อนโยน มีเมตตา ท่าทีสำรวม

๒. เชื่อมโยงพิธีกรรมสู่การสนทนา หมายถึง การสนทนาบางครั้งเริ่มต้นด้วยพิธีกรรมทางศาสนาก่อนแล้วนำเข้าสู่ประเด็นเรื่องราวที่ทุกข์ใจ เพราะพิธีกรรมทางพุทธศาสนาเป็นวิถีของความศรัทธาที่แฝงเร้นอยู่ในชีวิตของพุทธศาสนิกชนทุกคนหลายชั่วอายุคน เช่นการสวดมนต์ รับศีล เจริญภาวนาหรือถวายสังฆทาน ฯ ล้วนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ไม่ให้กังวลกับเรื่องราวหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นมากนัก และเป็นการสร้างความไว้วางใจผ่านกิจกรรมต่างๆที่คุ้นเคย เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอึดอัด กดดัน วิตกกังวล กลัว อีกทั้งบางคนยังไม่เข้าถึงความลึกซึ้งในพุทธศาสนา พิธีกรรมจึงเป็นสื่อชักนำ เป็นจุดเชื่อมต่อให้คนเข้ามาใกล้มากขึ้น

๓. ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษามองเห็นว่าทุกข์ชีวิตล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย เหมือนกันทั้งหมด ผู้มาปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าไม่ได้แตกต่างกัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาก็เป็นผู้มีทุกข์เหมือนกัน

๔. มีความเห็นอกเห็นใจและไม่ตัดสิน หมายถึงผู้ให้การปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจในทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษา และเอื้อให้ผู้มาปรึกษาอยู่กับความจริงในขณะนั้น ปราศจาอคติเพราะความชอบหรือไม่ชอบ

ขั้นตอนที่ ๓ พินิจรู้ทุกข์

พินิจรู้ทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณา ปัญหาภาวะทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยใจที่สงบ และมีสติ พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความทุกข์ สามารถเรียบเรียง เรื่องราวที่สับสนให้ชัดเจนเป็นเรื่อง ๆ ได้มากขึ้น ซึ่งในองค์ธรรมอริยสัจ ๔ เป็นขั้นตอนที่สำคัญคือทุกข์ต้องกำหนดรู้ ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. สังเกตทุกข์ด้วยจิตสมาธิ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา ใช้ทักษะการสังเกต ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ เพื่อนำพาให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทุกข์ของตนเอง ใจสัมผัสความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองชัดเจนขึ้น

๒. เผชิญหน้ากับความทุกข์ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา

เอื้อให้ให้ผู้มาปรึกษามองเข้าไปเห็นทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง ไม่หลีกเลี่ยง ไม่ปิดบังตัวเอง ไม่หลอกตัวเอง ไม่ผลักไส ไม่หลีกหนีความทุกข์ พร้อมเผชิญด้วยจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตร

๓. ยอมรับทุกข์ว่าเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ และ เปลี่ยนแปลงได้ หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับว่าทุกข์ นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ทุกข์นั้นมีอยู่จริง โดยอาศัยสติ ยอมรับความจริงว่าฉันมีทุกข์ได้ ภาวะรู้เท่าทันนี้จะทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่งและผ่อนคลายมากขึ้น

ขั้นตอนที่ ๔ ชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจในเหตุแห่งทุกข์

การชี้ชวนให้เห็นและเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาโดยแยบคาย อย่างถูกวิธี มีระเบียบ มีเหตุมีผล จนเห็นความยึดมั่นถือมั่นในความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติของชีวิต เห็นเหตุของทุกข์ชัดเจนทะลุปรุโปร่ง ประกอบด้วย ๒ ประเด็นย่อยดังนี้

๑. ปลูกกุศลในจิตให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการ พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาชวนสนทนาด้วยจิตที่เป็นกุศล เอื้อให้สำรวจทุกข์ของตนใจด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น มองเห็นว่าปัญหาต่างๆไม่ได้เกิดจากเราคนเดียว แต่เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยหลากหลาย

๒. ชวนให้ใคร่ครวญจนมองเห็นสาเหตุของทุกข์ (ความคาดหวังและการยึดมั่น) หมายถึงพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน

ขั้นตอนที่ ๕ นำพาให้บังเกิดสุขภายใน

นำพาบังเกิดสุขภายใน หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้สัมผัสใจตนเองที่มีความปลอดโปร่ง โล่งสบาย อ่อนโยน และปล่อยวาง จากความเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ตามจริง ทุกข์ที่เกิดได้รับการคลี่คลาย เอื้อให้จิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น มีสติ มีสมาธิ และ เป็นอิสระ มีการหยั่งรู้ด้วยตนเองซึ่ง รอเจอร์ได้กล่าวถึงการพัฒนาของผู้มาปรึกษาคือการที่ผู้มาปรึกษาละเอียดอ่อนกับความรู้สึกของตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเอง (Awareness) ประกอบด้วย ๓ ประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจความทุกข์ชัดเจนด้วยปัญญา หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษามองเห็นและใช้ใจสัมผัสกับความรู้สึกที่โปร่ง โล่ง ซึ่งเกิดจากการเห็นความจริง ด้วยการตระหนักรู้ขึ้นเองว่าจริงๆแล้วเขาต้องการอะไร เขาปรารถนาสิ่งใดเพราะอะไร มันเกิดขึ้นด้วยปัญญาของเขาเอง

๒. ปลุกเร้าจิตให้เป็นกุศล หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา เกิดความรู้สึกมีกำลังใจ มีความหวัง มีความเข้มแข็ง เห็นหนทางแก้ไขปัญหา จิตใจมีภาวะอ่อนโยน แช่มชื่น โล่งโปร่งสบายมากขึ้น

๓. ให้มีสติ มีสมาธิ และจิตเป็นอิสระ เพิ่มขึ้น หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษามองเรื่องราวของตนอย่าง มีสติ มีสมาธิ และเป็นอิสระจากการคิดปรุงแต่ง เมื่อผู้มาปรึกษามีสติ มีพื้นที่ในจิตใจที่เป็นกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลงลดลง ซึ่งเป็นฐานทำให้เกิดสัมมาทิฐิ จิตมีศักยภาพ เป็นอิสระพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ ๖ ให้แนวทางดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี

การดำเนินชีวิตด้วยมรรควิธี หมายถึง พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเอื้อให้ผู้มาปรึกษา มีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ประกอบด้วยการมีความเห็นที่ถูกต้อง ความคิดที่ถูกต้องตามธรรมนองคลองธรรม เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม ประกอบด้วยประเด็นย่อย คือ

๑. การมีความเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)

๒. การมีความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

๓. การมีธรรมะเป็นเครื่องเตือนสติ ตั้งมั่นและเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

สรุปความว่า การปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ การนำองค์ธรรม“อริยสัจ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของการปรึกษาแนวพุทธ หลักอริยสัจ ๔ จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่าง ละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัวและมุ่งผลในทางปฏิบัติสามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิต ได้อย่างลึกซึ้ง

จิตใจที่เป็นกุศล มีสติในปัจจุบันขณะ มีกระแสของความเมตตา กรุณา และการแสดงออกด้วยท่าที่ที่อ่อนโยน วาจาสุภาพของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีความทุกข์ทางจิตใจอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยงด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เมื่อผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ด้วยความรู้สึกที่ไว้วางใจเป็นกัลยาณมิตร โดยพระสงฆ์รับฟังด้วยจิตใจอันสงบเพื่อนำตนเองเชื่อมสู่โลกของ ผู้รับการปรึกษา เพื่อค้นหาอุปสรรคหรือปัญหาที่ซ่อนซ้อนอยู่ภายในใจ และเชื่อมใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้รับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจ แจ่มใสที่เปิดกว้างปราศจากอคติด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาขึ้นและเอื้อให้ผู้รับการปรึกษานำพาชีวิตไปสู่แนวทางที่สอดคล้องกับความจริง

การสนทนาอย่างมีสัมมาวาจา ให้เกียรติและวางท่าทีที่เสมอกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ความเอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคง ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ ทักษะการใหการปรึกษาแนวพุทธเป็นการสนทนาเปิดใจทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ การเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับ บริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ซึ่งทัศนะที่เคยคับแคบหรือเคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจ ที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้น ชัดเจนขึ้น ผู้รับการปรึกษาก็จะได้ตระหนักว่า ตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนะที่ก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

การที่ผู้มาขอรับการปรึกษาจะตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึกหรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ การสนทนาเปิดใจ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจ ตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้ การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด เกิดความละอายหรือสำนึกในความผิดพลาดในอดีต ซึ่งความทุกข์นั้นเป็นความจริงที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และกำลังเกิดขึ้นกับตน ด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆตามจริงจนเห็น การยึดมั่นถือมั่นของตน ทำให้เห็นทุกข์ เป็นโอกาสให้ได้คิดใคร่ครวญเรื่องราวต่างๆที่เป็นต้นเหตุของปัญหาด้วยจิตที่มีสมาธิตั้งมั่น เอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้ใคร่ครวญสาเหตุของทุกข์จนพบว่าที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่น หรือความคาดหวังของตน ที่อยู่ระหว่างกระแสของความจริงที่เป็นไปธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) และกระแสของความปรารถนาของตน (ตัณหา) จนเกินความพอดี เราก็จะเป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นจากภายใน

การพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฏฐิ เพื่อเพาะบ่มความผาสุก ที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแยบคาย เดินตามสายสัมมาสติและทิฏฐิมุ่งปหาน การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถเข้าใจปัญหา ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของตนเองการทำให้ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ โลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้นจริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรม ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับการปรึกษาให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้องเป็นจริงในปมประเด็นปัญหานั้นๆ และการที่ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความ ทุกข์ในเรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่ โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด เป็นการเกิดปัญญาด้วยตนเองทำให้มีผลต่อการประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล สมาธิและปัญญาในระดับโลกียธรรม

ส่วนที่ ๕ การฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

การปรึกษานับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับและพัฒนาตนเอง ความรู้ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดกิจกรรมจนประสบความสำเร็จถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสมรรถนะ สิ่งจูงใจให้เกิดพลังทำงานและสำเร็จตรงตามวัตถุประสงค์ หรือดีกว่ามาตรฐานถือว่าเป็นสมรรถนะ สมรรถนะตามนัยดังกล่าวข้างต้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑. ศักยภาพขั้นพื้นฐาน หมายถึง ความรู้ หรือ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นของบุคคลที่ต้องมีเพื่อให้สามารถที่จะทำงานที่สูงกว่า หรือ ซับซ้อนกว่าได้ ๒. ศักยภาพที่ทำให้เกิดความแตกต่าง (differentiating competencies) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้พระสงฆ์มีผลการปรึกษาที่ดีกว่าหรือสูงกว่ามาตรฐานจึงทำให้เกิดผลสำเร็จที่แตกต่างกัน การให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจและรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง จึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือดังกล่าว การบรรเทาทุกข์ทางจิตใจผู้ป่วยที่เหมาะสม ผู้วิจัยจึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดการฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยไว้ ดังนี้

๑. เพื่อฝึกภาคปฏิบัติการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยในสถานการณ์และสถานที่ปฏิบัติการจริง

๒. เพื่อประเมินผลการฝึกปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติแบบองค์รวมแนวพุทธกลุ่มพระจิตอาสาคิลานธรรม

การนำความรู้ ทักษะ และกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธมาประยุกต์เป็นกิจกรรมการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องเหมาะสมและเอื้อต่อสภาพสมณะเพศต่อการทำงานจิตอาสาที่พึงประสงค์ การพัฒนากิจกรรมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคลากรมีทักษะความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงจึงต้องมีการปรับปรุงให้ทันกับภาวการณ์และสามารถรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและทันเวลา ซึ่งจะสัมพันธ์ต่อการเตรียมโอกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลง (Change Opportunities Preparation)

จุดมุ่งหมายของการพัฒนา**สมรรถนะ** คือ การเพิ่มพูนความรู ทักษะ ความสามารถ เจตคติและให้พระอาสามีคุณลักษณะในการปฏิบัติตนให้เกิดประสิทธิภาพ การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์เป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการให้ปรึกษาเชิงพุทธซึ่งเป็นการปรับกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญาและตัวแปรชีวภาพ ปัจจัยสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยมีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการปรึกษา มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่น ความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

ลักษณะของประสบการณ์ภาคปฏิบัติการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยระยะต่างๆ โดยเน้นผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง การใช้จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถประยุกต์หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการในทางพุทธศาสนาและวิทยาการสมัยใหม่ไปฝึกปฏิบัติจริงในการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

การจัดทำแผนปฏิบัติงานและดำเนินงานตามแผนที่วางไว้ภายใต้การดูแลของกลุ่มพระจิตอาสาคิลานธรรม และบุคลากรทางการแพทย์ซึ่งได้รับการมอบหมายจากโรงพยาบาลในการดูแลพระสงฆ์เพื่อพัฒนาพุทธจิตวิทยาการปรึกษาและการประยุกต์ความรู้สู่การปฏิบัติในสถานการณ์จริงอย่างเป็นระบบ

ขั้นตอนการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ในการฝึกภาคปฏิบัติ

ขั้นที่ ๑ ขั้นสาธิตทักษะหรือการกระทำ ขั้นนี้เป็นขั้นที่ให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้เห็นทักษะหรือการกระทำจากพระกลุ่มคิลานธรรมที่ต้องการให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำได้ทำ

ได้ในภาพรวม โดยการสาธิตให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบ ทักษะหรือการกระทำที่สาธิตให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาดูนั้น จะต้องเป็นการกระทำในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ไม่ช้าหรือเร็วเกินปกติ ก่อนการสาธิต ควรให้คำแนะนำแก่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาในการสังเกต ควรชี้แนะจุดสำคัญที่ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษในการสังเกต

ขั้นที่ ๒ ขั้นสาธิตและให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติทักษะย่อย เมื่อพระอาสาได้เห็นภาพรวมของการกระทำหรือทักษะทั้งหมดแล้ว พระพี่เลี้ยงควรแตกทักษะทั้งหมดให้เป็นทักษะย่อย ๆ หรือแบ่งสิ่งที่กระทำออกเป็นส่วนย่อย ๆ และสาธิตส่วนย่อยแต่ละส่วนให้พระอาสาสังเกตและทำตามไปทีละส่วนอย่างช้า ๆ

ขั้นที่ ๓ ขั้นให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติทักษะ พระอาสาจะลงมือปฏิบัติทักษะโดยไม่มีการสาธิตหรือมีแบบอย่างให้ดู พระพี่เลี้ยงเป็นผู้สังเกตการณ์และหากติดขัดจุดใด พระพี่เลี้ยงจะให้คำชี้แนะ หรือช่วยให้ผ่านสถานการณ์นั้น พระพี่เลี้ยงจะทบทวนและให้คำแนะนำอีกครั้งถึงข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นหลงการกระบวนการกิจกรรมสิ้นสุดลง

ขั้นที่ ๕ ขั้นให้เทคนิควิธีการ เมื่อพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติได้ตามกระบวนการแล้ว พระพี่เลี้ยงอาจแนะนำเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้พระอาสาสามารถทำงานนั้นได้ดีขึ้น เช่น เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การสังเกตการทวนซ้ำ การเงียบ การสะท้อนความรู้สึก เป็นต้น

ขั้นที่ ๕ ขั้นให้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงทักษะย่อยเป็นทักษะที่สมบูรณ์ เมื่อพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาสามารถปฏิบัติทักษะแต่ละส่วนอย่างเป็นกระบวนการได้แล้ว จึงให้พระอาสาปฏิบัติทักษะย่อย ๆ ต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถปฏิบัติทักษะที่สมบูรณ์ได้อย่างชำนาญ

การติดตามผลการการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

การติดตามการประเมินผลเป็นการตรวจสอบว่าผลที่เกิดจากการเรียนรู้จากโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย รวมถึงโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยเป็นอย่างไร มีกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยแค่ไหน เพราะการประเมินผลการเรียนรู้ย่อมมีความสัมพันธ์กับการจัดกิจกรรม ดังนั้น เพื่อที่จะได้ทราบถึงผลการพัฒนาสมรรถนะดังกล่าวจึงต้องมีวิธีการวัดและประเมินผลใน ๔ องค์ประกอบได้แก่

องค์ประกอบที่ ๑ คุณลักษณะของพระสงฆ์ในการปรึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๒ ความเข้าใจในหลักการปรึกษาแนวพุทธ

องค์ประกอบที่ ๓ ทักษะการปรึกษาแนวพุทธเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจ และ

องค์ประกอบที่ ๔ กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ

การพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์เป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้และศักยภาพในการทำงานการปรึกษาเพื่อบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วยที่ได้ออกแบบไว้อย่างมีเป้าหมาย เพื่อให้ผู้พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาได้มีโอกาสเรียนรู้โดยการฝึกอบรม การศึกษา และรวมทั้งปรับพฤติกรรมพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบให้เกิดประโยชนสูงสุด การปรับปรุงต้องได้รับการ

เสริมสร้างพัฒนาความรู้ความสามารถอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓.๘.๒ การเตรียมความพร้อมในการฝึกภาคปฏิบัติ

การวางแผนที่ดี เป็นการใช้ความคิดเป็นการปฏิบัติงานด้วยแผนงานอันรอบคอบซึ่งในที่สุดการวางแผนการจัดการเรียนรู้ด้วยการฝึกภาคปฏิบัติเป็นการเตรียมการไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้ทราบว่า แผนการจัดการจะทำให้ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์

จัดปฐมนิเทศการฝึกปฏิบัติพร้อมทั้งมอบคู่มือการฝึกปฏิบัติ ให้กับพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษา โดยครอบคลุมเนื้อหาต่างๆ เช่น วัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ การปฏิบัติตนระหว่างการฝึกปฏิบัติ โครงการ/กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ การจัดเจ้าหน้าที่ฝ่ายสถานที่ฝึกปฏิบัติ การติดตามประเมินผล การป้องกัน/หลีกเลี่ยงอันตรายจากการฝึกปฏิบัติ การวางตัว การติดต่อแจ้งเหตุด่วน การเตรียมความพร้อมด้านวิชาการก่อนการฝึกปฏิบัติ เป็นต้น

การเตรียมความพร้อมพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาให้มีความพร้อมในการปรับตัว สำหรับงานที่ต้องเผชิญความทุกข์ในจิตใจของผู้ป่วย ซึ่งพระจิตอาสาจะต้องพร้อมอย่างเป็นองค์รวม

๑) ความพร้อมทางด้านร่างกาย เป็นความพร้อมทางด้านประสาทสัมผัสซึ่งเป็นความพร้อมทางด้านประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทสัมผัสทางกาย ถ้าหากเกิดข้อบกพร่องทางด้านประสาทสัมผัสย่อมทำให้มีปัญหาในการฝึกทักษะได้ การจัดท่าทางในการทำงานนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้การทำงานนั้นมีประสิทธิภาพ เช่น การนั่ง การยืน เป็นต้น

๒) ความพร้อมทางอารมณ์ เป็นความพร้อมของทัศนคติที่ดีต่อการจัดการสิ่งเร้าที่อาจจะเข้ามากระทบในระหว่างการฝึกปฏิบัติ

๓) ความพร้อมทางปัญญา เป็นการเตรียมความพร้อมในเชิงความคิดที่จะกระทำว่าสิ่งที่ทำนั้นมีขั้นตอนการทำงานอย่างไร หรือการมีภาพที่ถูกต้องในสมองก่อนที่จะกระทำนั่นเอง ในขั้นตอนนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจาก “การรับรู้”

๓.๘.๒.๒ การเตรียมความพร้อมพระสงฆ์กลุ่มพระอาสาคิลานธรรม

๑) ผู้วิจัยได้จัดนิเทศพระพี่เลี้ยงเพื่อศึกษาคู่มือโครงการฝึกภาคปฏิบัติ

๒) ผู้วิจัยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกภาคปฏิบัติ

๓) บทบาทและหน้าที่ของพระพี่เลี้ยง ในการให้คำแนะนำแก่พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต่อการฝึกภาคปฏิบัติ

๔) บทบาทในการดูแลพระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาในการฝึกภาคปฏิบัติให้เป็นไปตามขั้นตอนและกระบวนการบรรเทาทุกข์ทางใยด้วยการปรึกษาแนวพุทธเท่านั้น

๕) ผู้วิจัยได้สอบถามพระอาสากลุ่มคิลานธรรมถึงการวิเคราะห์ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นจากกิจกรรมและแนวทางการป้องกันหรือการจัดการบริหารความเสี่ยง

(๕.๑) การเลือกเคสผู้ป่วยในช่วงแรกให้บุคลากรในสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติเลือกเคสที่สามารถพูดคุยได้ปกติ ผู้ป่วยไม่มีสภาวะความทุกข์ทางใจมาก

(๕.๒) ให้พระพี่เลี้ยงกลุ่มคิลานธรรมและบุคลากรในสถานที่ฝึกภาคปฏิบัติเข้าร่วมสังเกตการณ์ในการลงฝึกปฏิบัติของพระอาสา

(๕.๓) หลังสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ให้พระพี่เลี้ยงอภิปราย ซักถามพระอาสา เพื่อสังเกตพระอาสาในความผิดปกติ เช่น พระอาสามีความทุกข์ร่วมไปกับผู้ป่วยหรือไม่ เป็นต้น

(๕.๔) ร่วมกันประเมินความเสี่ยงต่อพระจิตอาสาและสถานที่ฝึกปฏิบัติ จากข้อมูลสถิติการฝึกปฏิบัติและข่าวสาร/สารสนเทศในสื่อสาธารณะ แล้วดำเนินการป้องกัน ดังนี้

ความเสี่ยงจากสถานที่ตั้ง การเดินทาง และสภาวะการทำงาน สถานที่ฝึกปฏิบัติที่ไม่ตั้งอยู่ในเขตอันตราย การคมนาคมสะดวก และสภาวะการฝึกปฏิบัติไม่เสี่ยงอันตราย

ความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ หรือโรคระบาด ในระหว่างการฝึกปฏิบัติของพระจิตอาสา

ความเสี่ยงจากความเสียหายของสถานที่ฝึกปฏิบัติเนื่องจากการทำงานของพระจิตอาสาฝึกปฏิบัติ – ขอให้สถานที่ฝึกปฏิบัติ จัดอาจารย์นิเทศและให้คำแนะนำ ดูแลควบคุมการทำงานของพระจิตอาสา กำหนดให้พระจิตอาสาปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ฝึกปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

ความเสี่ยงด้านสังคม – ปฐมนิเทศแนะนำการวางตัวที่เหมาะสมต่อบุคลากรทุกระดับของสถานที่ฝึกปฏิบัติ

บรรณานุกรม

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา. **การปรึกษาแบบกลุ่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๒.

กองโรคเอดส์. **การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ**. กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๔.

เกียรติศักดิ์ พันธ์ลำเจียก. **เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาตามแนวพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒.**

จีน แบรี่. **การปรึกษา Counseling**. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.

ฉลองชัย สุรวัฒนบูรณ์. **การเลือกและการใช้สื่อการสอน.** กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาเทคโนโลยีการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๘.

เชาว์ โรจนแสง. **เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หน่วยที่๑-๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๔.

ดวงมณี จงรักษ์. **ทฤษฎีการปรึกษาและจิตบาบัดเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี ไทย-ญี่ปุ่น, ๒๕๔๙.

เดโช สวนานนท์. **หลักของนักจิตวิทยาคนสำคัญ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิชจำกัด, ๒๕๒๖.

นงลักษณ์ สินสืบผล. การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม. กรุงเทพ : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๒.

ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์. **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒.

พงศา แสงเกื้อหนุน. ความต้องการในการพัฒนาตนเองตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษา ของครูพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้. **วิทยานิพนธ์**. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต พลศึกษา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, ๒๕๔๖.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์. **เอตทัคคะในพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตฺโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก ป. อ. ปยุตฺโต. **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตฺโต. **ถึงเวลาพัฒนาคนกันใหม่**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พรธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตฺโต. **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดศึกษาศาสตร์.**กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตฺโต. **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตฺโต. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก. จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์ กรุงเทพ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต. **การศึกษากับการวิจัย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม จำกัด, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต. **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิ ธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พิสิทธิ์ สารวิจิตร. **วิชายุทธศาสตร์การพัฒนาตนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึง ปริญญาเอก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์, ๒๕๒๙.

พุทธทาส อินทปัญโญ. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๔.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์.** ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐.

มุกดา ศรียงค์. นวลศิริ เปาโรหิตย์. สิริวรรณ สาระนาค. สุวิไล เรียงวัฒนสุข. และนิภา แก้วศรีงาม. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่๔. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

เรวัต ทัตติยพงศ. ทัศนะของข้าราชการ กองอาคาร กรมช่างโยธาทหารอากาศ กองบัญชาการสนับสนุนทหารอากาศตอการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. **วิทยานิพนธ์ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต** สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร, ๒๕๕๐.

เริงลักษณ์ โรจน์พันธ์. เทคนิคการฝึกอบรม. กรุงเทพ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๒๙.

วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ ของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา” **ดุษฎีนิพนธ์** พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๒๗.

วศิน อินทสระ. **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาม ๒๕๒๘.

วัชรี ทรัพย์มี. **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ศรีวรรณ จันทรวงศ์. ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. อุดรธานี : ราชภัฏอุดรธานี. ๒๕๔๓.

ศรีวรรณ จันทรวงศ์. **เทคนิคการปรึกษา : โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์**. อุดรธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๔๓.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษยกับการพัฒนาตน**. กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน, ๒๕๔๓.

สนิท ศรีสำแดง. **พระพุทธศาสนากับการศึกษา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สมคิด บางโม. เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม. กรุงเทพ : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๔.

สมคิด บางโม. **องค์การและการจัดการ: Organization and management**. กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๕๓.

สมชาติ กิจยรรยง และ อรจรีย์ ณ ทุ่งตะกั่ว. เทคนิกการจัดฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ. ฉบับปรับปรุงใหม่. โรงพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น : กรุงเทพ, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **หลักการศึกษาของพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สมพร บุษราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๔๒.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สมาน รังสิโยกฤษฎ์. **ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล.** กรุงเทพมหานคร : ประชาชน, ๒๕๓๕.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๔๑.

สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง. “การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์.** วิทยาลัยศานศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๙.

สุปราณี ศรีฉัตราภิมุข. **การฝึอบรมและการพัฒนาบุคลากร.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๒.

สุมน อมรวิวัฒน์. **หลักบูรณาการทางการศึกษาตามนัยแห่งพุทธธรรม**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๔.

สุวมิล ว่องวาณิช. **การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

โสรีช์ โพธิแก้ว. **การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์**".

_____. "**การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**". เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓ อัดสำเนา.

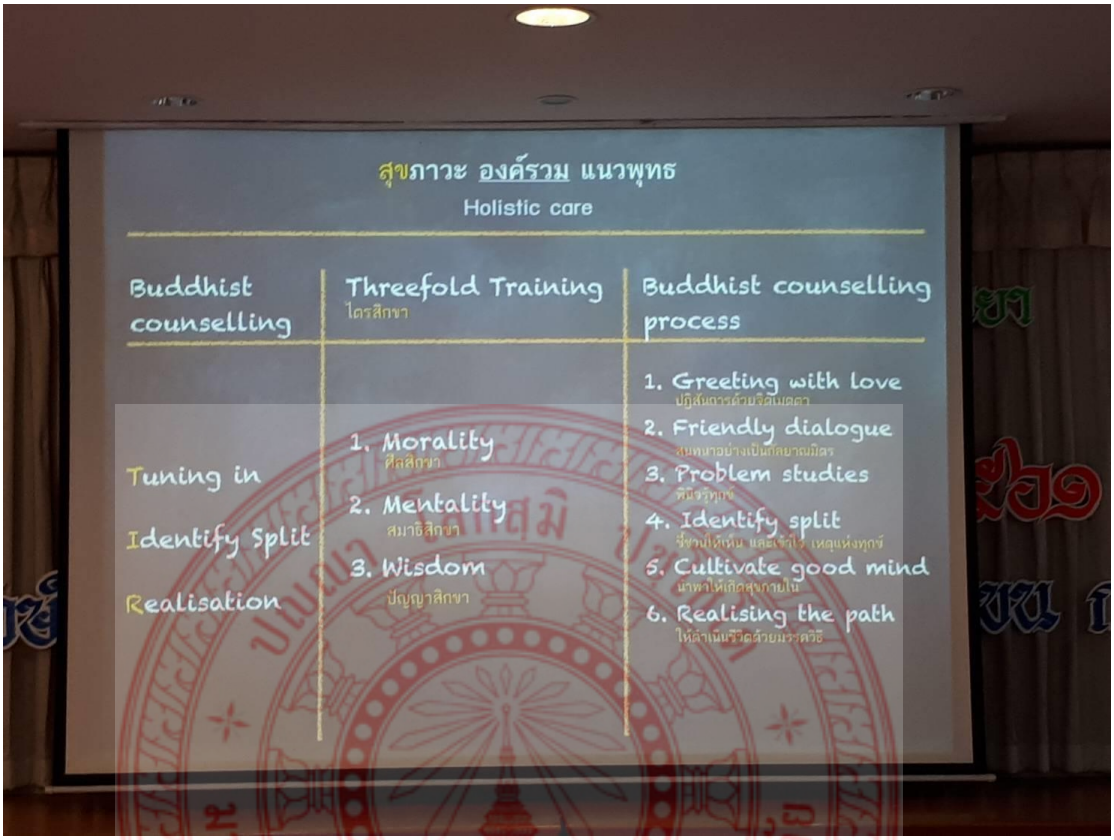
_____. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๗. อัดสำเนา.

อุษณีษ์ เย็นสบาย. **จิตวิทยาแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓.

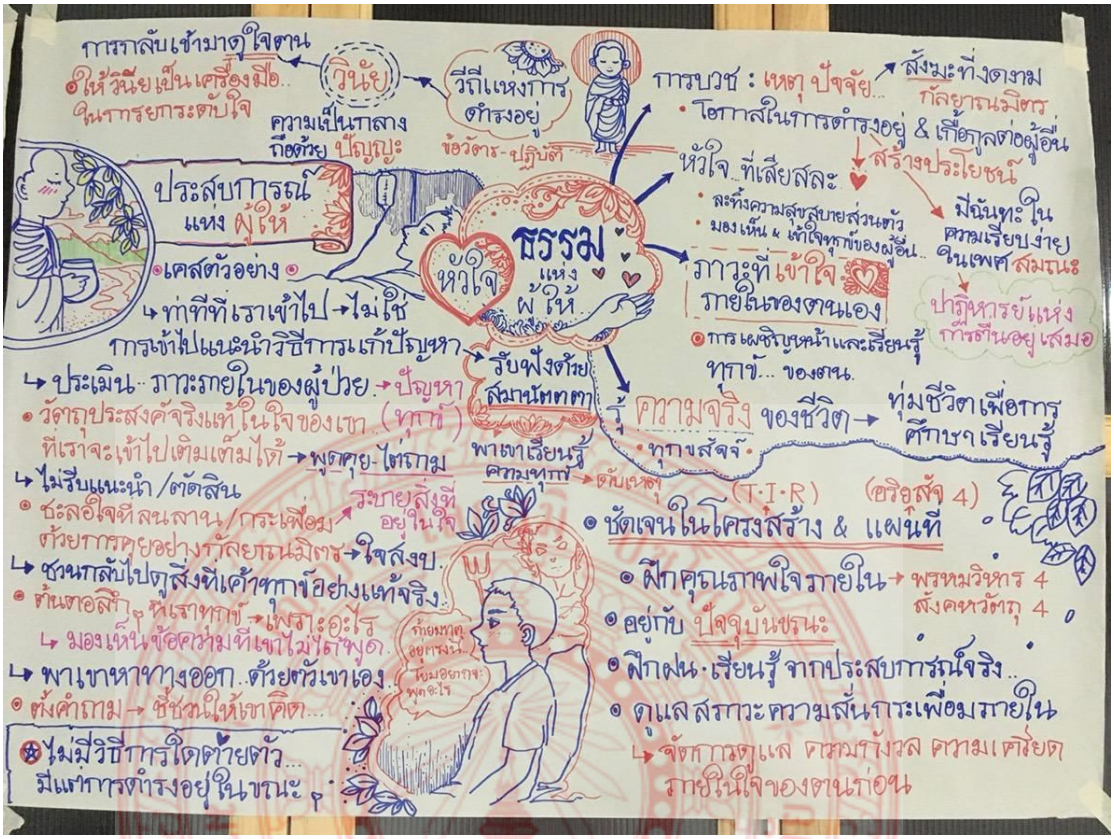
ภาคผนวก ช

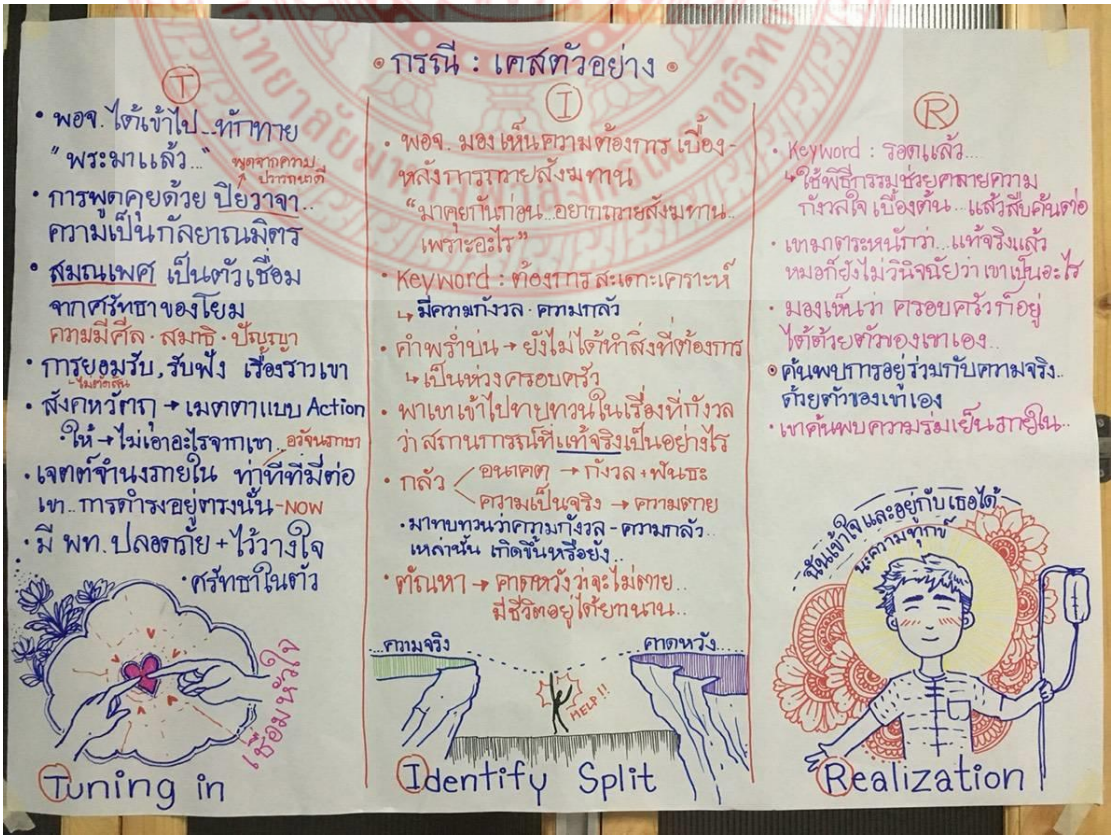
ภาพการฝึกอบรมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ที่มีต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจของผู้ป่วย

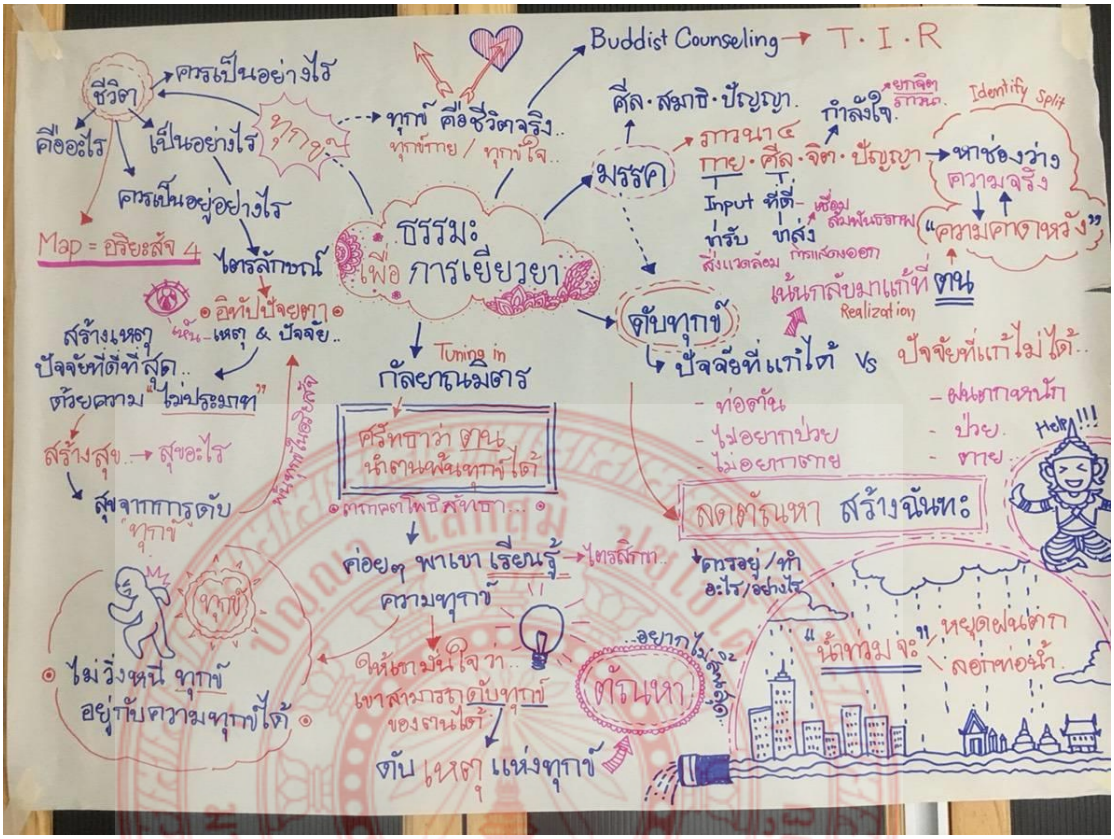
โครงการนิมนต์สมรรถนะวิชาชีพ
กลุ่มพระอาจารย์ศีลาจารธรรม
๒๙-๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๑
วัดศิริพงษ์ธรรมวิมิต แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร


สุขภาวะ องค์รวม แนวพุทธ
Holistic care
Buddhist counselling
Threefold Training
ไตรสิกขา
Buddhist counselling process
Tuning in
Identify Split
Realisation
1. Morality
ศีลสิกขา
2. Mentality
สมาธิสิกขา
3. Wisdom
ปัญญาสิกขา
1. Greeting with love
2. Friendly dialogue
3. Problem studies
4. Identify split
5. Cultivate good mind
6. Realising the path

คามพุทธบุตร วัดศิริพงษ์ธรรมมิต


การกลับเข้ามาดูใจตน
ให้วินัยเป็นเครื่องมือ ในการยกระดับใจ
วินัย
ความเป็นกลาง ถึงด้วย ปัญญะ
วิถีแห่งการดำรงอยู่
ข้อวัตร-ปฏิบัติ
ประสบการณ์ แห่ง ผู้ให้
เคสตัวอย่าง
ท่าทีที่เราเข้าไป → ไม่ใช่การเข้าไปแนะนำวิธีการแก้ปัญหา
ประเมิน.. ภาวะภายในของผู้ป่วย → ปัญหา (ทุกข์)
วัตถุประสงค์จริงแท้ ในใจของเขา ที่เราจะเข้าไปเติมเต็มได้ → พูดคุย-ไต่ถาม
ไม่รีบแนะนำ / ตัดสิน
ชะลอใจที่ลนลาน / กระเพื่อม ด้วยการคุยอย่างกัลยาณมิตร → ระบายสิ่งที่อยู่ในใจ
ชวนกลับไปดูสิ่งที่เค้าทุกข์อย่างแท้จริง → ใจสงบ
ต้นตอสิ่ง หรือเราทุกข์ → เพราะอะไร
มองเห็นข้อความที่เขาไม่ได้พูด
พาเขาหาทางออก ด้วยตัวเขาเอง
ตั้งคำถาม → ชี้ชวนให้เขาคิด...
ไม่มีวิธีการใดด้วยตัว... มีแต่การดำรงอยู่ในขณะ
ธรรม แห่ง ผู้ให้
หัวใจ
การบวช : เหตุ ปัจจัย...
โอกาสในการดำรงอยู่
สังฆะที่งดงาม กัลยาณมิตร & เกื้อกูลต่อผู้อื่น
สร้างประโยชน์
มีนันทะในความเรียบง่าย ในเพศ สมณะ
ปาฏิหาริย์แห่งการดำรงอยู่ เสมอ
หัวใจ ที่เสียสละ
ละทิ้งความสุขสบายส่วนตัว
มองเห็น & เข้าใจทุกข์ของผู้อื่น
ภาวะที่ เข้าใจ ภายในของตนเอง
การเผชิญหน้าและเรียนรู้ ทุกข์... ของตน
ความจริง ของชีวิต → ทุ่มชีวิตเพื่อการศึกษาเรียนรู้
ทุกข์สัจจ์
พาเขาเรียนรู้ ความทุกข์ → ดับเหตุ
(T·I·R) (อริยสัจ 4)
ชัดเจนในโครงสร้าง & แผนที่
ฝึกคุณภาพใจภายใน → พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4
อยู่กับ ปัจจุบันขณะ
ฝึกฝน · เรียนรู้ จากประสบการณ์จริง..
ดูแลสภาวะความสั่นกระเพื่อมภายใน
จัดการดูแล ความกังวล ความเครียด ภายในใจของตนก่อน


กรณี : เคสตัวอย่าง
T
พอจ. ได้เข้าไป ทักทาย "พระมาแล้ว..."
พูดจากความปรารถนาดี
การพูดคุยด้วย ปิยวาจา.. ความเป็นกัลยาณมิตร
สมณเพศ เป็นตัวเชื่อม จากศรัทธาของโยม ความมีศีล · สมาธิ · ปัญญา
การยอมรับ, รับฟัง เรื่องราวเขา
ไม่ตัดสิน
สังคหวัตถุ → เมตตาแบบ Action ให้ → ไม่เอาอะไรจากเขา อวัจนภาษา
เจตต์จำนงภายใน ท่าทีที่มีต่อเขา.. การดำรงอยู่ตรงนั้น -NOW
มี พท. ปลอดภัย + ไว้วางใจ
ศรัทธาในตัว
เชื่อมหัวใจ
Tuning in
I
พอจ. มองเห็นความต้องการ เบื้องหลังการมาถวายสังฆทาน "มาคุยกันก่อน...อย่ามาถวายสังฆทาน เพราะอะไร"
Keyword : ต้องการ สะเดาะเคราะห์
มีความกังวล · ความกลัว
คำพร่ำบ่น → ยังไม่ได้ทำสิ่งที่ต้องการ
เป็นห่วงครอบครัว
พาเขาเข้าไปขบทวนในเรื่องที่กังวล ว่าสถานการณ์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร
กลัว — อนาคต → กังวล + ฟันธะ; ความเป็นจริง → ความตาย
มาขบทวนว่าความกังวล - ความกลัว เหล่านั้น เกิดขึ้นหรือยัง..
ต้นหา → คาดหวังว่าจะไม่ตาย.. มีชีวิตอยู่ได้ยืนนาน..
ความจริง
คาดหวัง
HELP!!
Identify Split
R
Keyword : รอดแล้ว...
ใช้พิธีกรรมช่วยคลายความกังวลใจ เบื้องต้น... แล้วสืบค้นต่อ
เขามาตระหนักว่า... แท้จริงแล้ว หมอก็ยังไม่วินิจฉัยว่าเขาเป็นอะไร
มองเห็นว่า ครอบครัวก็อยู่ได้ด้วยตัวของเขาเอง..
ค้นพบการอยู่ร่วมกับความจริง.. ด้วยตัวของเขาเอง
เขาค้นพบความร่มเย็นภายใน..
ฉันเข้าใจ และอยู่กับเธอได้ นะความทุกข์
Realization


Buddist Counseling → T·I·R
ชีวิต
ควรเป็นอย่างไร
คืออะไร
เป็นอย่างไร
ทุกข์
ทุกข์ คือชีวิตจริง..
ทุกข์กาย / ทุกข์ใจ..
ควรเป็นอยู่อย่างไร
Map = อริยะสัจ 4
ไตรลักษณ์
ธรรมะ เพื่อ การเยียวยา
ศีล·สมาธิ·ปัญญา.
มรรค
ภาวนา 4
กาย·ศีล·จิต·ปัญญา
Input ที่ดี
ท่ารับ
ทส่ง
กำลังใจ
Identify Split
หาช่องว่าง ความจริง
"ความคาดหวัง"
ดับทุกข์
ปัจจัยที่แก้ได้ vs ปัจจัยที่แก้ไม่ได้..
- ท่อตัน
- ไม่อยากป่วย
- ไม่อยากตาย
- ฝนตกหน้า
- ป่วย
- ตาย
Help!!!
สร้างเหตุ ปัจจัยที่ดีที่สุด.. ด้วยความ "ไม่ประมาท"
อริยสัจ 4
เหตุ & ปัจจัย..
สร้างสุข → สุขอะไร
สุขจากการดับทุกข์
ทุกข์
ไม่วิ่งหนี ทุกข์ อยู่กับความทุกข์ได้
Tuning in
กัลยาณมิตร
ศรัทธาว่า ตน นำตนพ้นทุกข์ได้
ค่อยๆ พาเขา เรียนรู้ ความทุกข์
ไตรลักษณ์
ให้เขามั่นใจว่า เขาสามารถดับทุกข์ ของตนได้
ดับ เหตุ แห่งทุกข์
ตัณหา
อยากไม่สิ้น
ลดตัณหา สร้างปัญญา
ควรอยู่ / ทำ อะไร/อย่างไร
"น้ำท่วมจะ" หยุดฝนตก ลอกท่อน้ำ

โครงการมหัศจรรย์ธรรมะเยียวยา
๒๔-๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖

๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๑
แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

โครงการพัฒนาสมรรถนะพระเยี่ยวยา
กลุ่มพระอาสาวัดมาตธรรม
๒๔-๒๖ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๑

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ/นามสกุล	: พระมหาสุเทพ สุทฺธิาโณ (ธนิกกุล)
ว/ด/ป เกิด	: ๓๐ ตุลาคม ๒๕๑๓
สถานที่เกิด	: ๑๗ หมู่ ๖ ตำบลดอนมะโนรา อาเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
การศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๓๕ นักธรรมชั้นเอก
	: พ.ศ. ๒๕๔๗ เปรียญธรรม ๗ ประโยค
	: พ.ศ. ๒๕๔๙ พุทธศาสตรบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
	: พ.ศ. ๒๕๕๓ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ชีวิตและความตาย)
อุปสมบท	: ๒๙ มิถุนายน ๒๕๓๓
หน้าที่การงานปัจจุบัน	: อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประสบการณ์การทำงาน	: อาสาสมัครเยี่ยมไข้ให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติในโรงพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล วิทยากรอบรมนักศึกษาพยาบาล พยาบาลวิชาชีพ นักศึกษาแพทย์ บุคคลทั่วไป และวิทยากรอบรมพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานครในโครงการเยียวยาใจด้วยธรรมะในนามกลุ่มอาสาคิลานธรรม ตั้งแต่ปี ๒๕๕๑
ปีที่เข้าศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๕๙
ปีที่จบการศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดสังเวชวิศยาราม ถนนสามเสน ๑ แขวงวัดสามพระยา เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์	: ๐๘๙ ๓๖๑ ๙๔๕๑
E-mail	: boonpa50@gmail.com