

ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา Buddhist Psychology Counselor

พรณภิส สุตโต¹
Pornapis Sudto

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา โดยเนื้อหาประกอบด้วย 1) ความหมายและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา 2) คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา และ 3) หลักธรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งผลจากการศึกษานี้จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ในบทบาทและคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในการช่วยให้ผู้มาปรึกษาคลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น

คำสำคัญ: คุณลักษณะ, ผู้ให้การปรึกษา, การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

Abstract

This article aims to present the concept of Buddhist psychology counselors. The content comprises 1) the definition and duty of Buddhist psychology counselors, 2) the crucial characteristics of Buddhist psychology counselors and 3) the Buddha Dhamma that support for being the Buddhist psychology counselors. The results of this study will generate knowledge and understanding of the roles and crucial characteristics of Buddhist psychology counselors in helping counselees to get relieved from sufferings and better understanding of the truth of life.

Keywords: Crucial Characteristics, Counselor, Buddhist Psychology Counseling

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย

บทนำ

ศาสตร์ของการให้การปรึกษาเป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นในซีกโลกตะวันตกมากกว่าสองทศวรรษ ภายใต้การดูแลสนับสนุนของสมาคมจิตวิทยาการปรึกษา (Society of Counseling Psychology) ซึ่งเป็นสาขาที่ 17 (Division 17) ในสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (The American Psychological Association: APA) คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “การให้การปรึกษา” หมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งมีฐานะเป็น “ผู้ให้การปรึกษา” ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็น “ผู้มาปรึกษา” ได้สำรวจทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และสามารถทำให้ผู้มาปรึกษาแสวงหาทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาคือ การช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาของตนเอง (จิ้น แบรี, 2549) สำหรับในทางพุทธศาสนา แม้ว่าจะไม่มีการบัญญัติศัพท์คำว่าจิตวิทยามาใช้เป็นการเฉพาะเหมือนชาติตะวันตก แต่เมื่อพิจารณาพุทธวิธีในการให้การปรึกษาของพระพุทธองค์ พบว่าท่านทรงเป็นผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศและประสบผลสำเร็จ ซึ่งจากหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบว่า พระพุทธองค์ได้ทรงช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือมีความทุกข์ให้สามารถคลี่คลายปัญหาหรือมีแนวทางในการพ้นทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจทุกข์ของตนเอง อีกทั้งสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง ดังเรื่องราวของพระนางกสิกาโคตมี พระองคคูสิมาล จุนทสูตร และนางวิสาขา ซึ่งในกรณีทั้งหลายดังกล่าว พระพุทธองค์ได้ช่วยเหลือพุทธสาวกที่มีความทุกข์ให้สามารถพ้นจากปัญหาได้ โดยมีอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางผู้คนออกจากทุกข์หรือปัญหา (วิชชุตตา ฐิติโชติรัตนนา, 2559)

แนวคิดเรื่องการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำหลักธรรมและแนวทางวิถีพุทธมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาของผู้ที่มีความทุกข์ใจให้สามารถเข้าใจความจริงของชีวิตตามแนวพุทธธรรมนั้น เป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาทั้งตะวันตกและตะวันออกเป็นจำนวนมาก ซึ่งจากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาเป็นผู้ที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเอื้อให้ผู้คนออกจากปัญหาหรือทุกข์ โดยมีผลงานวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ไม่ว่าจะเป็นบทบาทของการให้บริการการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาแก่กลุ่มตัวอย่างต่างๆ ได้แก่ ผู้ที่มีความทุกข์ใจ ผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยโรคทางกายที่มีอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยมะเร็ง หรือผู้ป่วยสารเสพติด ดังนั้น บทความนี้จึงได้ทำการค้นคว้าถึงแนวคิดเกี่ยวกับผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ทั้งความหมายและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา และหลักธรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อให้เกิด

องค์ความรู้และความเข้าใจถึงการทำงานของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาที่มีปรากฏอยู่ในปัจจุบัน อันจะเป็นประโยชน์ในการเอื้อให้บุคคลหลุดพ้นจากปัญหาได้

ความหมายและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธหรือผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาหมายถึงผู้ที่นำความวุ่นวายทุกข์ใจออกไปจากใจของคน โดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานพาคนออกจากทุกข์ไปสู่สุข โดยผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการการปรึกษา เพราะว่าไม่มีสิ่งอื่นใดจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาทำงานได้นอกจากตัวผู้ให้การปรึกษาเอง จึงทำให้ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาต้องทำความเข้าใจตนเองตามหลักธรรม และเข้าใจหลักธรรมในตนเอง ซึ่งการที่จะบรรลุถึงตรงนี้ได้ต้องอาศัยความเข้าใจที่ลึกซึ้ง อันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา (โสริช โภธิแก้ว, 2553)

สำหรับหน้าที่หลักของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา คือ ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจปัญหาภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ 8 (ประทีป พีชทองกลาง, 2556) หรืออาจกล่าวว่าเป็น “การเอื้อให้บุคคลได้อยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต” ซึ่ง “ชีวิต” ในที่นี้หมายถึงการดำรงอยู่ร่วมกันของทุกสิ่งทุกอย่าง การอาศัยซึ่งกันและกันของสรรพสิ่งอย่างเกี่ยวข้องสัมพันธ์ ฟังฟังซึ่งกันและกัน ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจึงต้องศึกษา ทดลอง และเข้าใจในโลกและชีวิต ซึ่งต้องใช้ตนเองเป็นสนามในการศึกษาเพื่อให้เกิดประสบการณ์และความเข้าใจในปรากฏการณ์ภายในจิตใจอันนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น ดังนั้น เครื่องมือที่สำคัญที่สุดของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจึงไม่ได้อยู่ในรูปแบบของเทคนิคใดๆ แต่เป็นสภาวะจิตใจที่สงบ (โสริช โภธิแก้ว, 2553)

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

คุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่ากับทักษะเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ปรึกษากับผู้มาปรึกษา ซึ่งสามารถประมวลได้ ดังนี้

สติ

ดลดาว ปุณฺณานนท์ (2560) ได้นำเสนอความสำคัญและบทบาทสติของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งพบว่า ความมีสติจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำพาช่วยเหลือผู้มาปรึกษาออกจากความทุกข์ ที่เกิดจากความคิดที่บิดเบือนหลอกหลอนความเป็นจริง มีความกลัวจนปรุงแต่งให้

เกิดความทุกข์ทรมานใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยความมีสติของผู้ให้การปรึกษาจะทำให้เข้าใจ เห็นจริงในความต้องการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความจริง จึงทำให้เห็นรอยแยกของปัญหาที่เกิดขึ้น และรับรู้เข้าใจผู้มาปรึกษาอย่างแท้จริงในสภาวะที่เกิดขึ้น ด้วยภาวะแห่งสตินี้จึงส่งผ่านก่อให้เกิด ความมีสติในผู้มาปรึกษาและเข้าใจเห็นจริงตามความจริงที่เกิดขึ้น จนเกิดทัศนคติใหม่ที่ต้องตาม ความจริงในชีวิต ซึ่งพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกว่า “อัปมาท” หรือ ความไม่ประมาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2558) โดย สติ มีความหมายถึง การระลึก ได้ การตื่นตัวอยู่ ไม่เผลอ และให้ความสนใจต่อสภาวะปัจจุบันของตนที่เป็นอยู่ขณะนั้น และ ลักษณะการคิดต่างๆ จนทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนอยู่เสมอ ทั้งทางด้าน สภาวะทางร่างกาย และลักษณะความคิดต่างๆ ดังนั้น สติจึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งของ ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาให้มีความชัดเจนในความคิด ความรู้สึก การรับรู้ปัจจุบันใน แต่ละขณะ ตลอดจนกระบวนการการปรึกษา เพื่อจะทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้ ตระหนักรู้ ยอมรับ เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทั้งนี้ สติ จะมาพร้อมกับใจของผู้ให้การปรึกษาที่ว่าง เป็นภาวะที่มาพร้อมกับความสงบนิ่งแห่งจิต คือ ใสใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งภาวะนี้เป็นภาวะที่เอื้อให้ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ถึงสภาวะต่างๆ ที่เกิดจากอายตนะของตนเอง ได้อย่างเต็มที่ในกระบวนการการปรึกษา ซึ่งงานของผู้ให้การปรึกษาจะไม่ต่างจากการปฏิบัติธรรม จึงมีความสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาต้องมีสติกำกับอยู่เสมอในขณะที่ปฏิบัติการปรึกษา นอกจากนั้น การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยานั้น ผู้ให้การปรึกษาไม่เพียงแต่จะต้องมีสติอยู่กับตนเอง แต่ยังต้องมี สติในการรับรู้ผู้มาปรึกษาด้วย ซึ่งการรับรู้ผู้มาปรึกษาอย่างมีสติคือการรับรู้ตามที่เป็น ซึ่งในเรื่องนี้ เป็นไปตามที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2558) กล่าวว่า “ในชีวิตประจำวัน เราจะต้อง เกี่ยวข้องกับคนอื่นๆ เมื่อเราเกี่ยวข้องกับเขา ก็พึงเกี่ยวข้องโดยมีสติรู้เขาตามที่เขาเป็นและตามที่ ประจักษ์แก่เราเท่านั้น คือรู้ตรงไปตรงมาแค่ที่รู้เห็นเกี่ยวข้องแค่นั้น...จะได้ไม่คิดปรุงแต่ง วุ่นวายไปเกี่ยวกับคนอื่น ทำให้เกิดระคาบ่าง โทสะบ่าง เป็นต้น”

กัลยาณมิตร

ปรโตโฆสะที่ดี คือ กัลยาณมิตร เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2558) ท่านได้อธิบายว่าปรโตโฆสะ หรือเสียงจากผู้อื่นที่จะให้เกิดสัมมาทิฐิได้ ก็คือเสียง ที่ดีงาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ เฉพาะอย่างยิ่งที่ เกิดจากความรักความปรารถนาดี เสียงที่ดีงามถูกต้องเช่นนี้เกิดจากแหล่งที่ดี คือคนดี มีปัญญา คนมีคุณธรรม คนเช่นนี้ไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนชักนำสัมมาทิฐิให้แก่ผู้อื่น เรียกว่า เขาทำหน้าที่กัลยาณมิตร ซึ่งกัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกอบรม

อย่างถูกต้อง ซึ่งคุณสมบัติหนึ่งที่สำคัญสำหรับผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา คือ มีลักษณะของกัลยาณมิตร มีความเข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์ เห็นแนวทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์มีปัญหา โดยการกระตุ้นให้มิตรผู้ที่มีทุกข์เกิดสติ เมื่อมีสติ ปัญญา ก็จะเกิดตามมา สามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง (มันเกียรติ โกศลนริตติวงษ์, 2541) ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา จะทำหน้าที่เป็นปรโตโฆสะ ที่คอยช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้เรียนรู้ความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล มีสติอยู่กับตัว ทันท่วงทีต่อพฤติกรรมความรู้สึกและความนึกคิดของตนเอง (สัมมาสติ) และมีจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่านและผ่อนคลาย (สัมมาสมาธิ) (ธนพร กมลแสน, 2552)

สัมมาทิฐิ

วิชชูดา ฐิติโชติรัตน (2559) ได้อธิบายถึงลักษณะของผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาว่าจะต้องเป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ คือ มีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และจุดมุ่งหมายของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งฝึกประสบการณ์ตรง ลงมือปฏิบัติบ่มเพาะตนเองตามวิถีแห่งมรรคเพื่อให้รู้จริง รู้แจ้งในองค์ธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ จนสามารถหลอหลอมและพัฒนาตนเองไปสู่การมีจิตใจที่เป็นอิสระ เอื้อให้ผู้มาปรึกษาด้วยการสงเคราะห์ด้วยสังคหวัตถุ 4 มีความว่างในระดับปัญญาเสมอ มีความพร้อมในการดำรงตนเป็นกัลยาณมิตรทั้งกับตนเองและผู้อื่น มีภาวะจิตที่เป็นพรหมวิหารธรรม และเป็นปรโตโฆสะที่ดีให้กับผู้มาปรึกษา ซึ่งการเป็นผู้รู้แจ้งในองค์ธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์นั้น โสริช โปธิแก้ว (2553) ได้อธิบายว่าผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องเป็นผู้มีความเข้าใจหลักธรรมพื้นฐาน ทั้งหลักอริยสัจ 4 และสัมมาทิฐิ หรือความเข้าใจที่ถูกต้องในชีวิตและธรรมชาติ คือความเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่าง ในหลักธรรมแห่งพุทธศาสนา ซึ่งสัมมาทิฐิ คือ เข้าใจถึงธรรมหลักๆ เช่น อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ ธาตุ 4 ชั้น 5 ปฏิจจสมุปบาท และทุกข์ หากพิจารณาอย่างถี่ถ้วน สัมมาทิฐิ คือ ความถึงสัมมาทิฐิ ซึ่งหมายถึงการเข้าถึงอริยสัจ 4 นั่นเอง จากที่กล่าวว่าผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาต้องเป็นผู้มีความเข้าใจหลักธรรมพื้นฐานนั้น คือเข้าใจในระดับประสบการณ์ หมายถึง ต้องรู้ทั้งความรู้ รวมถึงเข้าใจความรู้เหล่านั้นในระดับที่แจ่มแจ้งอยู่ในชีวิตอย่างชัดเจน ต้องได้รับการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน จนมีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะปฏิบัติงานบริการการศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาได้

หลักธรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

ผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ต้องมีหลักกัลยาณมิตรธรรมเป็นคุณธรรมพื้นฐานจิตใจ และยังคงมีหลักพรหมวิหารธรรม สังคหวัตถุธรรมและสัปปุริสธรรม (ประทีป พีชทองหลาง, 2556) ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วิชชูดา ฐิติโชติรัตน (2559) ซึ่งได้สรุปถึงหลักธรรมที่เอื้อต่อการเป็นผู้ให้การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ได้แก่ พรหมวิหารธรรม 4 สังคหวัตถุ 4 และกัลยาณมิตร 7 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

พรหมวิหาร 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พรหมวิหาร 4 หมายถึง “ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐ บริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ” ซึ่งพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมสำหรับทุกคนที่อยู่ร่วมกันในสังคม ที่จำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติเพื่อรักษาความสงบสุขของสังคม มี 4 ประการ คือ เมตตา (ความรัก ปราบปรามต้อยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่เมตตาและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า) กรุณา (ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์) มุทิตา (ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตมองใสบนเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงาม ยิ่งขึ้นไป) และอุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง อันจะดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขู ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขาได้รับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรักผิดชอบของตน)

ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องอาศัยหลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นคุณธรรมของ กัลยาณมิตรเป็นพื้นฐานในการให้การปรึกษา ซึ่งแสดงออกจากส่วนลึกของจิตใจคือ ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้บุคคลดำรงอยู่ในความดีงาม ประสบสุข เป็นความบริสุทธิ์ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมโลก เป็นคุณธรรมพื้นฐานแรกของจิตใจที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้มองเห็นความหวังดีต่อกัน พร้อมทั้งจะรับฟังและเจรจาด้วยเหตุผลซึ่งกันและกัน

สังคหัตถ์ 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้ให้ความหมายของหลักธรรม สังคหัตถ์ 4 ว่าเป็นธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว คือยึดเหนี่ยวใจบุคคล และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี หลักการสังเคราะห์ มี 4 ประการ คือ ทาน (การให้ คือ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เสียสละแบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน) ปิยวาจา (วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือ วาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสามัคคีให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดี) อัตถจริยา (การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม) และสมานัตตตา (ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตน

เหมาะแก่ฐานะ ภาวะบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี)

ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องอาศัยหลักสังคหวัตถุ 4 เป็นคุณธรรมประจำใจ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจระหว่างกัน ให้มีการปฏิบัติต่อกันอย่างเป็นมิตร ส่งผลให้เกิดความมีเยื่อใยไมตรีจิต และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษา

สัปปริสธรรม 7

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้ให้ความหมายของหลักธรรม สัปปริสธรรม 7 ว่าเป็นธรรมของสัตบุรุษ ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ คุณสมบัติของคนดี ธรรมของผู้ดี มี 7 ประการ คือ **ธัมมัญญตา** (ความรู้จักธรรม รู้หลัก หรือรู้จักเหตุ คือ รู้หลักความจริง รู้หลักการ รู้หลักเกณฑ์ แห่งเหตุผล และรู้หลักการที่จะทำให้เกิดผล) **อติถัญญตา** (ผู้ความรู้จักอรรถ รู้ความมุ่งหมาย หรือ รู้จักผล คือ รู้ความหมาย รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ที่ประสงค์ รู้จักผลที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากการกระทำ หรือความเป็นไปตามหลัก) **อิตถัญญตา** (ความรู้จักตน คือ รู้ว่าเรานั้นว่าโดยฐานะ เพศ กำลัง ความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติ ให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป) **มัตถัญญตา** (ความรู้จักประมาณ คือ ความพอดี) **กาลัญญตา** (ความรู้จักกาล คือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่ควรหรือจะต้องใช้ในการประกอบกิจ ทำหน้าที่การงาน หรือปฏิบัติกิจการต่างๆ เช่น ให้ตรงเวลา ให้เป็นเวลา ให้ทันเวลา เป็นต้น) **ปริสถัญญตา** (ความรู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม รู้กิริยาที่จะประพฤติต่อ ชุมชนนั้นๆ ว่าชุมชนนี้เมื่อเข้าไปหาจะต้องทำกิริยาอย่างไร จะต้องพูดอย่างไร เป็นต้น) **บุคคลัญญตา** (ความรู้จักบุคคล คือ ความแตกต่างแห่งบุคคลว่า โดยอหยาศัย ความสามารถ และคุณธรรม เป็นต้น ใครๆ ยิ่งหรือหย่อนอย่างไร และรู้ที่จะปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ด้วยดี ว่าควรจะคบหรือไม่ จะใช้ จะตำหนิ ยกย่อง และแนะนำสั่งสอนอย่างไร เป็นต้น)

ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาจะต้องอาศัยหลักสัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรม ประจำใจ ซึ่งผู้มีความรู้ธรรมนี้มีความสำคัญยิ่งต่อการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ อันเป็นกัลยาณมิตร ที่ดีต่อกัน

กัลยาณมิตรธรรม 7

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ได้ให้ความหมายของหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ว่าเป็นองค์คุณของกัลยาณมิตร คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ในที่นี้มุ่งเอามิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงเป็นสำคัญ มี 7 ประการ คือ **ปิโย** (น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม) **ครุ** (นำเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกรับรองใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย) **ภาวนีโย** (น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ) **วตฺตา จ**

(รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี) **วจนกขโม** (อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอ และวิพากษ์วิจารณ์ อดทนฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว) **คมภีรณจ กถิ กตดา** (แถลงเรื่อง ล้ำลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป) **โน จฏฐาเน นิโยชเย** (ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย)

ผู้ให้การศึกษานวพุทธจิตวิทยาจะต้องอาศัยหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 เพื่อความ พรั่งพร้อมแห่งคุณธรรม ความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นอุปสรรคในการพัฒนาศักยภาพ ชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และ คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ ให้แก่ผู้คนรอบข้างด้วยความเข้าใจ

จะเห็นว่าบุคคลใดก็ตามถ้ามีหลักธรรมเหล่านี้ถึงพร้อมแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นกัลยาณมิตร ของทุกคนเช่นกัน โดยผู้ให้การศึกษานวพุทธจิตวิทยาจะต้องน้อมนำหลักธรรมต่างๆ เหล่านี้ ให้เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบภายในจิตใจ และเชื่อมโยงหลักธรรมต่างๆ ด้วยปัญญาและศรัทธา เพื่อนำไปสู่จุดหมายสูงสุดในการศึกษาให้บรรลุผลสำเร็จตามจุดหมายอย่างมีคุณภาพ

บทสรุป

ผู้ให้การศึกษานวพุทธจิตวิทยา หมายถึง ผู้ที่นำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ เพื่อ ช่วยให้ผู้มาศึกษาได้เข้าใจปัญหาความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ และสามารถแก้ปัญหา หรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คุณลักษณะที่สำคัญของผู้ให้การศึกษานวพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วยความมีสติ การเป็นกัลยาณมิตร และมีสัมมาทิฐิ สำหรับหลักธรรมที่เอื้อต่อการเป็น ผู้ให้การศึกษานวพุทธจิตวิทยา คือ หลักพรหมวิหาร 7 สังคหวัตถุ 4 สัปปริสธรรม 7 และ กัลยาณมิตรธรรม 7 ซึ่งเมื่อผู้ให้การศึกษานวพุทธจิตวิทยามีหลักธรรมเหล่านี้ถึงพร้อมแล้ว ก็ถือ ได้ว่าเป็นกัลยาณมิตรของผู้มาศึกษา การน้อมนำหลักธรรมต่างๆ ให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ และ เชื่อมโยงด้วยปัญญาและศรัทธา จะทำให้สามารถช่วยให้ผู้มาศึกษาคลายความทุกข์ใจ และเข้าใจ ความจริงของชีวิตได้

บรรณานุกรม

- จิ้น แบรี่. (2549). *การให้การปรึกษา Counseling*. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2559). *บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. วารสารศึกษาศาสตร์. 28(1): 14-25.
- ธนพร กมลแสน. (2552). *การใช้พุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการให้การปรึกษาผู้ป่วย: กรณีศึกษาในโรงพยาบาลห้วยผึ้ง*. รายงานการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น.
- ประทีป พีชทองกลาง. (2556). *รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร*. ปริญญาโท ปริญญาตรีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: ผลิตัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- มันเกียรติ โกศลนริตวงษ์. (2541). *พุทธธรรม: ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- วิชชุดา ฐิติโชติรัตน. (2559). *การพัฒนาารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของ พระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา*. ปริญญาโท ปริญญาตรีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โสรัช โปธิแก้ว. (2553). *การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตวิทยารักษา*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.