

การบูรณาการจิตวิทยาการปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตก

INTEGRATION OF COUNSELING PSYCHOLOGY BASED ON BUDDHIST PRINCIPLES AND WESTERN PSYCHOLOGY

วิเชียร นามการ¹, กุลพิสิฐ ขวาทัย²

Vichian Namgan¹, Kulphisit Khwathai²

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบูรณาการจิตวิทยาการปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตก จากการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาผสมผสานจิตวิทยาตะวันตกมี 9 ขั้นตอน คือ 1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 2. ทักษะการถาม 3. ทักษะการรับฟัง 4. การติดตามเรื่องราว 5. การสะท้อนความรู้สึก 6. การสรุปเรื่องราวและสรุปความ 7. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ 8. การชี้ผลที่ตามมา และ 9. การให้กำลังใจ เป็นการให้การปรึกษาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม พบว่าทั้งสองรูปแบบมีวัตถุประสงค์ในการทำงานเหมือนกัน 2 มิติ คือ 1) มิติการพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) เป็นมิติที่ขยายโลกทัศน์ของผู้รับบริการให้กว้างมากขึ้นและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่กล่าวไว้ในหลักธรรมทางพุทธศาสนา และ 2) มิติการแก้ปัญหา (problem solving) เป็นมิติการทำงานกับปัญหาที่เป็นประเด็นค้างอยู่ในจิตใจของผู้รับบริการ จนเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อปัญหาและจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับความเป็นจริงของโลกและชีวิต

คำสำคัญ : การบูรณาการ, จิตวิทยาการปรึกษา, จิตวิทยาตะวันตก

Abstract

This academic article aims to study the integration of counseling psychology based on Buddhist principles and Western psychology. From the study, it was found that the integrated counseling approach using Buddhist principles combined with Western psychology consists of 9 steps: 1. Building rapport skills 2. Questioning skills 3. Listening skills 4. Story tracking 5. Reflecting feelings 6. Summarizing stories and key points 7. Providing information and advice 8. Highlighting potential consequences 9. Offering encouragement. This integrated counseling approach is applied both in individual and group settings. It was found that both formats share the same objectives, which are divided into two dimensions: 1) Personal growth: This

¹นักวิชาการอิสระ / Independent Academic

²ยุวพุทธิกสมาคมจังหวัดนครราชสีมา / The Young Buddhist of Nakhon Ratchasima Province

Corresponding Author, e-mail: dr.vichian2503@gmail.com เบอร์โทร 083 5176674

dimension expands the worldview of clients, fostering a broader perspective and a correct understanding of the world and life in alignment with the natural principles outlined in Buddhist teachings. 2) Problem solving: This dimension addresses unresolved issues in the clients' minds, helping them develop a correct understanding of their problems and enabling them to manage these issues appropriately and realistically, in harmony with the nature of the world and life.

Keywords: Integration, Counseling psychology, Western psychology

บทนำ

การบูรณาการจิตวิทยาการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตก เป็นการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานและสังเคราะห์ระหว่างองค์ความรู้ทางจิตวิทยาตะวันตกเข้ากับหลักธรรมทางพุทธศาสนาของโลกตะวันออก โดย รศ. ดร.โสริช โพธิ์แก้ว เป็นผู้ริเริ่มพัฒนาและวางรากฐาน เรียนรู้และลงมือปฏิบัติจนตกผลึกเป็นการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธที่มีหลักพุทธธรรมเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการทำงาน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาการและการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งสองรูปแบบมีวัตถุประสงค์ในการทำงานเหมือนกัน จำแนกออกเป็น 2 มิติ คือ มิติการพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล (personal growth) และมิติการแก้ปัญหา (problem solving) มิติการพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล เป็นมิติที่ขยายโลกทัศน์ของผู้รับบริการให้กว้างมากขึ้นและสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต สอดคล้องกับหลักของธรรมชาติที่กล่าวไว้ในหลักธรรมทางพุทธ ศาสนา ส่วนมิติการแก้ปัญหาเป็นมิติการทำงานกับปัญหาที่เป็นประเด็นค้างอยู่ในจิตใจของผู้รับบริการ จนเกิด ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อปัญหา และจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับความ เป็นจริงของโลกและชีวิต จิตวิทยาการศึกษาเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาได้รับความสนใจและศึกษามาตั้งแต่สมัยโบราณ ทั้งในซีกโลกตะวันออกและตะวันตก โดยเริ่มต้นจากปรัชญามาสู่ความเป็นวิทยาศาสตร์

ปัจจุบันนี้อาจกล่าวได้ว่าการศึกษาศาสตร์ทางจิตวิทยาในแนวทางวิทยาศาสตร์นั้น ทางซีกโลกตะวันตกพัฒนาไปได้มากที่สุด และเนื่องจากวิธีการทางวิทยาศาสตร์นั้น เน้นปัจจัยที่วัดได้ พิสูจน์ได้อย่างเป็นรูปธรรม จึงเป็นเหตุให้การศึกษาของนักจิตวิทยาในซีกโลกตะวันตกใส่ใจปัจจัยทางจิตลดลง และไปมุ่งทางสรีระศาสตร์มากขึ้น โดยเฉพาะด้านประสาทวิทยาพฤติกรรม (Behavioral Neuroscience) ขณะที่นักจิตวิทยาในซีกโลกตะวันออกยังคงให้ความสนใจกับปัจจัยทางด้านจิตอยู่ หากแต่จุดอ่อนคือขาดการศึกษาอย่างเป็นระบบและไม่ให้ความสำคัญกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์มากนัก ความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาตะวันตกกับพระพุทธศาสนา ศาสนาพุทธกับจิตวิทยา (Buddhism and psychology) เหลื่อมกันทั้งในทางทฤษฎีและการปฏิบัติในศตวรรษที่ผ่านมา โดยมีความเกี่ยวข้องกันหลัก ๆ 4 อย่าง คือ ปรากฏการณ์วิทยาเชิงพรรณนา (Descriptive phenomenology) นักวิชาการตะวันตกได้พบในคำสอนของพระพุทธเจ้า ความรู้ในเรื่องจิตวิทยาเชิงปรากฏการณ์ (phenomenological psychology) ซึ่งเป็นการตรวจสอบจิตใจของตัวเองอย่างละเอียดโดยเฉพาะจากพระอภิธรรม

ความหมายของจิตบำบัด นักจิตวิทยามนุษยนิยมได้เริ่มใช้แนวคิดไม่แบ่งเป็นสอง (nondualism) และประสบการณ์รู้ความจริงของธรรมชาติ โดยเป็นเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การพ้นจากโรค และของ

ชีวิต มีการเผยแพร่ทฤษฎีที่แสดงความเชื่อมต่อกันเช่นนี้ในปี 2536 การใช้ในการรักษา ผู้บำบัดรักษาทางสุขภาพจิตในปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติของศาสนาพุทธ (เช่น การเจริญสติ) สามารถบำบัดปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพจิตวิทยาหรือเรื่องราวจิตวิญญาณยอตนนิยม (ของโลกระทวันต) จิตวิทยาได้กลายเป็นเรื่องนิยมแล้วผสมกับเรื่องราวจิตวิญญาณจนกลายเป็นความเชื่อสมัยใหม่ที่เรียกในโลกระทวันตว่านิวเอจ (New Age) แนวคิดพุทธต่างๆ เป็นส่วนผสมที่สำคัญของความเชื่อนี้

เมื่อพูดในแง่นี้ก็เลยโยงไปหาเรื่องความเหมือนและความแตกต่างระหว่างจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา กับจิตวิทยาแบบตะวันตก ซึ่งแม้จะพูดในเชิงความสัมพันธ์ก็ควรจะต้องมองความแตกต่างไว้ด้วย เพราะการที่จะเข้าใจความสัมพันธ์ได้ชัดเจน โดยมองเห็นภาพที่กระจ่างจะต้องอาศัยความเข้าใจเกี่ยวกับความต่างนั้นบ้างไม่มากก็น้อยจิตวิทยาตะวันตกนั้น ในประวัติศาสตร์ของเขาค้นพบที่ได้เจริญพัฒนาขึ้นมาโดยมาก ก็จะอยู่ในขอบเขตของการเน้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตโดยเฉพาะคนบ้า คนเสียสติและคนที่มีความวิปริตทางจิตในแบบต่างๆ ซึ่งถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของจิตวิทยาตะวันตก และเป็นแกนสำคัญของการพัฒนาทางจิตวิทยา หมายความว่า จากการพยายามแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตเหล่านั้น ก็ได้มีการศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตของมนุษย์แล้วจึงพัฒนาเป็นทฤษฎีขึ้นมา โดยที่การพัฒนาทฤษฎีนั้นก็มุ่งเพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตของคนป่วยเหล่านั้นเป็นสำคัญ แล้วต่อมาก็จะมีการใช้จิตวิทยาในทางบวกด้วย ที่ว่าในทางบวกนั้น ก็อย่างเช่นเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การพัฒนาเกี่ยวกับแรงจูงใจและความรู้ต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการศึกษา แต่มีการใช้ในด้านหนึ่งที่คนทั่วไปมักเข้าใจ เมื่อพูดถึงคำว่า “จิตวิทยา” ซึ่งสัมพันธ์กับค่านิยมในยุคอุตสาหกรรม และแสดงให้เห็นว่าการพัฒนาของจิตวิทยาตะวันตกนั้น ได้ประสานเข้ากับค่านิยมในยุคอุตสาหกรรม ทำให้คนทั่วไปมองจิตวิทยาเด่นไปในเรื่องของการนำมาเป็นอุบายหรือใช้ประโยชน์ในการจัดการกับผู้อื่นเพื่อสนองความต้องการของตน ยกตัวอย่าง เวลาพูดว่า คนนี้มีจิตวิทยาดี ก็จะมองในความหมายว่า เขาสามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างได้ผล ในการที่จะแสวงหาผลประโยชน์ของตนเอง ทำจุดหมายของตนในการอยู่ในยุคแสวงหาวัตถุนี้นี้ให้ได้ดียิ่งขึ้น จึงกลายเป็นการจัดการกับผู้อื่นเพื่อให้เป็นไปตามความปรารถนาของตนเอง อย่างที่เราได้พูดกันว่า คนนี้มีจิตวิทยาดี คนนั้นมีจิตวิทยาดีนี้ ตามความหมายของตะวันตกมักจะมองกันในเรื่องของการที่จะนำความรู้ เกี่ยวกับจิตมาใช้ในการที่จะทำจุดหมายของตนให้สำเร็จ ความมุ่งหมายนั้นอาจจะจะเป็นความมุ่งหมายที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ แต่ในยุคอุตสาหกรรมนั้น ค่านิยมเป็นไปในทางที่จะแสวงหาความพึงปรารถนาทางวัตถุ คือ ลาภผล เกียรติยศ ชื่อเสียงให้กับตนเอง ฉะนั้น การมองถึงการใช้จิตวิทยา มาสนองจุดหมายของตนเอง ก็เลยเป็นไปในแง่ของการแสวงหาลาภยศและการบำรุงบำเรอตนด้วยประการต่างๆ ซึ่งเป็นไปในเรื่องของการสนองความต้องการในทางที่เห็นแก่ตัวของตนเอง อันนี้ก็เป็นแง่หนึ่งที่ควรจะสนใจเกี่ยวกับจิตวิทยาตะวันตกที่ได้พัฒนามาครั้งมาถึงปัจจุบันนี้ จิตวิทยาตะวันตกได้มาเผชิญกับปัญหาของยุคอุตสาหกรรม แนวโน้มก็จึงต้องเปลี่ยนไป คือเปลี่ยนจากการช่วยสนองความปรารถนาตาม ค่านิยมของยุคอุตสาหกรรม มาเป็นการหาทางช่วยแก้ปัญหาของมนุษย์ที่ประสบปัญหาจากการแสวงหาในยุค อุตสาหกรรม หรือตามค่านิยมในยุคเทคโนโลยีที่เป็นมาตั้งแต่สมัยก่อนโน้น สืบเนื่องเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

ความหมายของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอเมริกัน (American Counseling Association, 2020) ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาว่า เป็นการประยุกต์ใช้หลักการทางจิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ผ่านทางกระบวนการทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นให้บุคคลมีการเติบโตทางสมรรถนะตามแบบของแต่ละบุคคล การให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาจึงเป็นการช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ผ่านการปรึกษาผู้ให้การปรึกษามีความรู้

ความสามารถในด้านจิตวิทยาการปรึกษา อาภา จันทรสกุล (2535) ให้ความหมายไว้ว่า การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้ที่มารับการปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ดี ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจ ความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม จิน แบรี (2549) ให้ความหมายว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาหมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือปัญหาทางด้านจิตใจของผู้รับการปรึกษา โดยประยุกต์ใช้หลักการแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยามาใช้อำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักในประสบการณ์ของตน ผ่านการสนทนาระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในรอบด้านเพื่อให้รู้จัก เข้าใจและการยอมรับตนเองในสิ่งที่ปัญหาตามความเป็นจริงได้มากขึ้นและสามารถแสวงหาแนวทางและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองและผ่านพ้นอุปสรรคช่วงวิกฤตของชีวิตไปได้

วรารณา โสมะนันท์ (2561) อธิบายการปรึกษาทางจิตวิทยา คือ กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาได้สำรวจทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมจนสามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาตนเอง Aldridge (2014) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า เป็นคำที่ใช้อธิบายความสัมพันธ์ที่ช่วยเหลือคนคนหนึ่ง คือ ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีปัญหาบางอย่างที่เขาหรือเธอไม่สามารถจัดการด้วยลำพังได้ ผู้รับการปรึกษาเข้าพบผู้ให้การปรึกษา เพื่อขอความช่วยเหลือในความสัมพันธ์ที่เป็นความลับอย่างเป็นทางการวัตถุประสงค์ของความสัมพันธ์นี้คือเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจัดการหรือจัดการกับปัญหาของตนได้ดีขึ้น กล่าวโดยสรุปจิตวิทยาการปรึกษาหมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ภายใต้สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือปัญหาทางด้านจิตใจของผู้รับการปรึกษา โดยประยุกต์ใช้หลักการ แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยามาเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และสามารถแสวงหาทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อม นำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

หลักธรรมเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจสาเหตุของปัญหา รู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยเทคนิค และความสามารถในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นหากนักศึกษามีปัญหาทุกข์ใจหรือแก้ปัญหาบางอย่างไม่ได้ อาจารย์ที่ปรึกษาจะต้องตระหนักเสมอว่าบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา คือช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ผู้ที่ให้คำปรึกษาต้องฝึกการพัฒนาจิต ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การมีสติในการใช้ข้อมูลทางสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรมจึงมีประโยชน์อย่างมาก ทั้งด้านการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต หลักพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญกับทุกเพศ ทุกวัย จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจึงเป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจ การวิเคราะห์จิตใจอย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาหรือบุคคลทั่วไปสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวัน การปรับเปลี่ยนความคิดและสภาพจิตใจให้เป็นด้านบวกการให้

คำปรึกษาตามแนวพุทธคือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำความเข้าใจตนเองและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องยึดถือทฤษฎีเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ซึ่งในทางพุทธศาสนานั้นมีคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ถือเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิตคือ อริยสัจ 4 สามารถนำมาปรับได้จริงในชีวิตประจำวันได้ในการพัฒนาจิตใจได้และช่วยเหลือทางด้านจิตใจผู้อื่นต่อไป หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวกับการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา การปรึกษาเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยตรง ดังนั้นความเข้าใจในมิติของมนุษย์ในมุมมองของพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2557) กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้และต้องฝึก จะเห็นได้ว่าในแนวทางพุทธศาสนาเชื่อถือว่ามนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูงสามารถฝึกฝนตนได้และมีศักยภาพพอที่จะนำพาตนเองให้พ้นทุกข์ด้วยจิตใจที่ปราศจากกิเลส ดังนั้นการทำความเข้าใจธรรมชาติมนุษย์ในมุมมองตามหลักพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในที่นี้ขอเสนอสรุปหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาดังนี้

หลักชั้น 5 ที่เป็นองค์ประกอบของชีวิตข้างต้น ยังจำแนกออกได้เป็น 2 อย่างคือ รูปชั้น รูปธรรม และนามธรรม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณเพราะว่า รูป คือ สิ่งที่ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ หรือคือ สภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ ประกอบด้วยธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็นต้น ส่วนนามคือ สิ่งที่สามารถรับรู้สภาพธรรมได้ สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ ได้แก่ สภาพรู้ อากาโรรูป ธาตุรู้ จิตใจปัญญา ความสุข ความทุกข์ ความพอใจ ความดีใจ ความเสียใจ ความหดหู่ ผู้ที่มีทุกข์หรือมีปัญหาคือผู้ที่ไม่เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และมักจะฝันความเป็นจริงตามธรรมชาติโดยการเข้าไปหลงยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 รูป (เวทนา สัญญา สัญญา สังขาร วิญญาณ) จึงก่อให้เกิดทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ น้อยเนื้อต่ำใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจความจริงของชีวิตตามชั้น 5 อีกทั้งให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนจนสามารถให้คลายจากความยึดมั่น ทำให้บรรเทาทุกข์หรืออาจหลุดพ้นเป็นอิสระได้ หลักกรรม เป็นหลักธรรมที่สำคัญกับความเป็นมนุษย์ที่บอกถึงความเป็นมาเป็นไปของมนุษย์ เพราะทุกชีวิตที่เกิดขึ้นนั้นล้วนมาจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น และมีความเป็นมาเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ กฎแห่งกรรมหรือกรรมนิยาม ผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจในเรื่องกรรมจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจว่ากรรมคือการกระทำของเราที่เกิดขึ้นโดยเจตนาจะดีจะชั่ว หรือจะสุขจะทุกข์ล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อตนเองรับผิดชอบการกระทำของตน ด้วยการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้น ความเข้าใจกรรมทำให้บุคคลเข้าใจความจริงของชีวิตผลที่ตนกระทำทุกอย่างนั้น เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย กรรมจึงเป็นเรื่องของมนุษย์โดยตรง มนุษย์เป็นผู้ทำกรรมและรับกรรมตามกฎของธรรมชาติหลักไตรลักษณ์เป็นกฎของธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2557)

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเอื้อให้ผู้คนออกจากปัญหาหรือทุกข์ ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ คือมีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และจุดมุ่งหมายของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้ พร้อมทั้งฝึกประสบการณ์ตรงลงมือปฏิบัติบำเพ็ญตนเองตามวิถีแห่งมรรคเพื่อให้รู้จริงรู้แจ้งในองค์ธรรมดังกล่าวข้างต้นตามคำสอนของพระพุทธองค์ จนสามารถหล่อหลอมและพัฒนาตนเองไปสู่การมีจิตที่เป็นอิสระ มีสติเท่าทันตนเอง เอื้อให้ผู้มาปรึกษาด้วยการสงเคราะห์ด้วยสังคหวัตถุ 4 มีความว่างใน ระดับปัญญาเสมอ ๆ มีความพร้อมในดำรงตนเป็นกัลยาณมิตรทั้งกับตนเองและผู้อื่น มีภาวะจิตที่เป็นพรหมวิหารธรรมและเป็นปรโตโมหะที่ดีให้กับผู้รับการปรึกษา (วิชชุดา จิตฺโตติรตนา, 2559) หลักธรรมที่ใช้ในการให้การปรึกษา ได้แก่ กัลยาณมิตร เป็นองค์ธรรมที่หมายถึงบุคคลที่มีความพร้อมทั้งคุณธรรม ความดีงามทั้งในด้านกายกรรม วาจากรรมแลมโนกรรม มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต เป็นผู้มีความประพฤติพร้อมแห่งการแนะนำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น และหลักพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา การมีความรัก ความปรารถนาดี มุ่งหวังให้ผู้รับการปรึกษามีความสุข มีความกรุณา มีความสงสาร ต้องการช่วย เหลือให้พ้นจากความทุกข์ ความยากลำบากที่เกิดขึ้น มีมุติตา การมีความยินดีกับผู้อื่นเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขสมหวังหรือประสบความสำเร็จใน

ด้านต่าง ๆ มีความยินดีให้อย่างจริงใจ รู้สึกเบิกบาน พลอยมีความสุขกับเขาไปด้วยและ อุเบกขา การวางตัว เป็นกลาง มีความหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวในการทำหน้าที่ผู้ให้การปรึกษา (พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา ปฏิภาณเมธี) และพระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒน์วดี), 2562)

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก 12 ข้อ

คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา หมายถึง บุคลิกลักษณะของผู้ให้การปรึกษา ประกอบด้วย (วิชชุดา จิตติโชติรัตน, 2559: 89) 1) รู้จักและยอมรับตนเอง 2) อุดมใจเย็น 3) สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น 4) จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น 5) มีท่าทีที่เป็นมิตร 6) มองโลกในแง่ดี 7) ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ช่างสังเกต 8) ใช้คำพูดที่เหมาะสม 9) รู้จักใช้อารมณ์ขัน 10) เป็นผู้รับฟังที่ดี 11) เป็นผู้เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง 12) รักษาความลับได้ เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือการสอนให้มนุษย์ชาติดับทุกข์ ทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ สอนให้ มนุษย์ประกอบกุศลกรรมเพื่อความประสพสันติสุข คือ สงบกาย วาจา และจิตใจ ดังการบำเพ็ญกรณียกิจทั้งของพระพุทธเจ้าและของพระสาวก มีวัตถุประสงค์และขอบเขตกว้างขวางเพียงใด จะเห็นได้จากพุทธพจน์ ตั้งแต่ครั้งแรกที่ส่งสาวกออกประกาศพระศาสนาว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่อเกื้อการุณย์แก่โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย” (วินย.(ไทย) 4/32/39) พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาเห็นว่า ความทุกข์เป็นโรคคือความเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง ความทุกข์นั้นมีทั้งความทุกข์กาย ทุกข์ใจหรือเรียกได้ว่า โรคทางกาย และโรคทางจิตใจ ซึ่งโรคทางจิตใจนั้น ตามทฤษฎีทางพระพุทธศาสนาเกิดจากสมุฏฐานของโรคใหญ่ 3 สมุฏฐาน คือโรคราคะหรือโลภะ (ความติดใจหรือยึดมั่นติดอยู่ในอารมณ์ความอยากได้) โรคโทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โรคโมหะ (ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง) ซึ่งรักษาได้โดยการลด ละ เลิก กำจัดต้นเหตุจากโรคดังกล่าว ตามหลักธรรมสำคัญที่ทรงแสดงอริยสัจ 4 ไว้ คือ ทุกข์ (ปัญหา เรื่องที่บีบคั้นจิตใจต่าง ๆ ของมนุษย์) สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา) มรรค (ทางดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา) ซึ่งเมื่อมนุษย์เกิดทุกข์แล้วนั้น หากไม่สามารถแก้ปัญหาคือทุกข์ได้ด้วยตนเองจึงจำเป็นต้องมีผู้ให้การช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาที่ดีนั้น กล่าวคือผู้ที่ เป็นกัลยาณมิตรที่ดีนั่นเอง ดังความสำคัญของกัลยาณมิตรที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า “ดูกรอานนทความมีกัลยาณมิตร...เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่าผู้ที่มีกัลยาณมิตร...พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เขาจักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัชฌาติกมรรค อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดาที่พ้นจากชาติ มีชราเป็นธรรมดาที่พ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาที่พ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาส เป็นธรรมดา ก็พ้นจาก โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส” (ส.ม.(ไทย) 19/5-11/2-5)

การบูรณาการกระบวนการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

ในการทำงานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นอกจากอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นฐานคิดของการทำงานแล้ว หลักพุทธธรรมยังปรากฏอยู่ในรูปแบบของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย รายละเอียดกระบวนการมีดังนี้

1. กระแสบุคคล (individual process) เป็นบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ใช้ในการปฏิบัติงานประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ 1) การเชื่อมสมาน (tuning in) นักจิตวิทยาละทิ้งตนเองอย่างแท้จริงเพื่อรับรู้ปรากฏการณ์ที่อยู่ในจิตใจของผู้รับบริการ เป็นสภาวะจิตใจที่เปิดกว้าง โล่ง สงบ พร้อมนำตนเองไปเข้าเชื่อมสมานกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าหรือผู้รับบริการได้อย่างแนบสนิท สภาวะจิตใจนั้นเรียกว่า สมานัตตา 2) การพินิจรณแยก (identify split) นักจิตวิทยาค้นหาหรือแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ที่อยู่ในใจของผู้รับบริการ โขริช โพธิ์แก้ว สรุปรากเหง้าของความทุกข์คือ “ความคาดหวัง” เป็นรอยแยกของความ

ปรารถนาของผู้รับบริการและความเป็นจริงในชีวิต นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อรับรู้ถึงความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวังและเป็นความเป็นของผู้รับบริการ และใช้ทักษะของตนเอื้อให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงความคาดหวังเป็นเหตุแห่งทุกข์ **3) การประจักษ์แจ้ง (realization)** นักจิตวิทยาอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิตสื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจในความจริงของธรรมชาติ คลี่คลายปัญหาที่อยู่ในใจให้ผู้รับบริการได้คอยสังเกตและพิจารณาความเข้าใจนั้นอย่างมีสติและสมาธิ จนผู้รับบริการเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

2. กระแสกลุ่ม (group process) เป็นบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในฐานะผู้นำกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ทำให้กลุ่มเคลื่อนไหวหรือดำเนินไปอย่างกลมกลืนสอดคล้องกัน และสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมต่อการทำงานแบ่งได้เป็น 4 ประการ ได้แก่ **1) การเอื้อให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate disclosure)** ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเอง โดยเรื่องนั้นเหล่านั้นจะเป็นประเด็นในการทำความเข้าใจ ศึกษาตนเอง และเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิก **2) การเอื้อให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (facilitate interaction)** ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึกหรือใส่ใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันเป็นกลุ่มมากขึ้น **3) การเอื้อให้เกิดความงอกงาม (facilitate growth)** ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกให้ขยายทัศนะ ความคิด ความรู้สึกผ่านเรื่องราวหรือประเด็นที่สมาชิกเล่า เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น รับรู้ถึงสิ่งดีงามที่ซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่สมาชิกเล่าเพื่อให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป **4) การเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหา (Facilitate problem solving)** ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกร่วมกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในใจ โดยอาศัยแผนที่ของหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิต

ทักษะที่ใช้ในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

นอกจากผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วในการฝึกฝนการเป็นผู้ให้การปรึกษามีความสำคัญและจำเป็นในการฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อการปรึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งประกอบด้วย

1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เป็นการใส่ใจผู้มารับปรึกษา การใส่ใจด้วยการแสดงออกด้วยภาษาพูด (verbal expression) ด้วยความต่อเนื่องและเป็นเรื่องเดียวกันกับผู้มารับปรึกษาพูดในขณะนั้น และการใส่ใจด้วยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง (nonverbal expression) สื่อพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูดแต่ความหมายที่สื่อถึงความคิด ความรู้สึกที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อผู้มารับปรึกษา

2) ทักษะการถาม (question) เป็นทักษะที่เอื้อให้ผู้มารับปรึกษาได้บอกความรู้สึก เรื่องราวที่ต้องการปรึกษา การถามมี 2 ลักษณะ ได้แก่ คำถามเปิด (opened question) เป็นคำถามที่ไม่กำหนดขอบเขตของการตอบ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสในการพูด บอกเล่าถึงความคิดความรู้สึกและสิ่งที่ปัญหาของตน

3) ทักษะการรับฟัง (listening) เป็นทักษะที่สำคัญในการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาฟังรับฟังด้วยตา ด้วยหู ด้วยการสัมผัสและด้วยหัวใจที่ใสสะอาดกระฉ่างละเอียดอ่อน จะช่วยให้คุณภาพการฟังมีประสิทธิภาพ การรับฟังที่ชัดเจนผู้ให้การปรึกษาจะฟังคำพูด น้ำเสียง ท่าทาง อากัปกิริยาของผู้พูดอย่างละเอียดถี่ถ้วน เป็นการฟังที่ได้สัมผัสกับเนื้อหาเรื่องราว การฟังความรู้สึกจะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสัมผัสกับภาวะภายในของผู้พูดที่มีความสำคัญต่อการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาด้วยการฟังมีความสำคัญ ผู้ให้การปรึกษาควรรับฟังโดยไม่ตัดสิน ฟังเพื่อสรุปประเด็นการสนทนาให้ได้ฟังเพื่อกระตุ้นให้เขาได้ระบาย ฟังอย่างตั้งใจ ฟังเพื่อหาทางเลือกในการแก้ปัญหา และฟังเพื่อให้อำนาจการฟังที่ชัดเจนและอ่อนโยนเป็นการฟังที่เอาใจผู้ให้การปรึกษา เชื่อมใจผู้รับการปรึกษาไม่มีการคาดเดามีความสงบนิ่งไร้อคติส่วนตัว

4) การติดตามเรื่องราว (tracking) เป็นทักษะที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ตรงกับประเด็นปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาสามารถเชื่อมโยงประเด็นที่เป็นปัญหาสำคัญไม่ออกนอกกรอบของปัญหา

เนื่องจากผู้รับการปรึกษามีความสับสนกับหลายเรื่องราวที่ประสบ ทักษะการติดตามเรื่องราวจะช่วยผู้มาปรึกษาอยู่ในเรื่องที่เป็นประเด็นปัญหา

5) การสะท้อนความรู้สึก (reflection) เป็นทักษะที่ผู้ให้การศึกษาแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง มีความไว้วางใจในผู้ให้การศึกษาทักษะการสะท้อนสามารถสะท้อนเนื้อหา (content) เป็นการพูดซ้ำความคิดที่สำคัญที่ผู้รับการปรึกษาพูดไปและในรูปแบบประโยคที่กระชับความมากกว่า ลักษณะคล้ายกับการทวนความ (paraphrasing) เพื่อทำให้ความคิดของผู้รับการปรึกษาที่ยังคลุมเครือชัดเจน

6) การสรุปเรื่องราว/สรุปความ เป็นการรวบรวมเรื่องราวในการสนทนาให้เห็นทิศทางในการสนทนาสามารถจับประเด็นสำคัญ ได้สำรวจความเข้าใจให้ตรงกัน

7) การให้ข้อมูลและคำแนะนำ เป็นทักษะการสื่อสารทางวาจาเพื่อให้ได้รายละเอียดที่จำเป็นเป็นแก่ผู้มาปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ที่จะใช้ในการประกอบการตัดสินใจ การให้คำแนะนำจะเป็นการชี้แนวทางปฏิบัติให้แก่ผู้รับการปรึกษาซึ่งควรมีข้อเสนอแนะที่หลากหลายทางเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

8) การชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นผลจากการวางแผนการเลือกปฏิบัติของเขาเอง ผลทั้งทางลบและทางบวกที่เกิดขึ้นจากการเลือกซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นผลลัพธ์จากแนวทางที่เลือก

9) การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความเข้าใจ สนใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดมาและเป็นการสนับสนุนให้เขาสามารถพูดต่อไปซึ่งจะช่วยให้การปรึกษามีความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

10) การส่งต่อ ในกรณีที่ต้องส่งผู้รับการปรึกษาไปยังหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้มารับการปรึกษาต้องให้ข้อมูลหน่วยงาน มีการติดต่อดำเนินการชัดเจน ให้แรงจูงใจและให้กำลังใจ ทักษะเบื้องต้นดังกล่าวเป็นพื้นฐานเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาหมั่นฝึกฝนทำความเข้าใจจนตนเองมีความชำนาญเพื่อใช้ในการช่วยเหลือผู้มาปรึกษาซึ่งนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการช่วยเหลือทางด้านจิตใจในการฝึกฝนอาจจะประสบกับความท้อแท้ อึดอัดและเบื่อหน่าย หากแต่เมื่อมีการฝึกฝนจนชำนาญจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของตนและย่อมยังประโยชน์แก่การเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ขั้นเริ่มต้นผู้ให้การศึกษาต้องมีองค์ความรู้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและมีการการศึกษาอย่างจริงจังในหลักสูตรที่กล่าวมาข้างต้น คือ ขั้น 5 หลักกรรม หลักไตรลักษณ์ และอริยสัจ 4 (ปริยัติ) จนเกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนพร้อมทั้งนำหลักธรรมที่ศึกษามาปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จนสามารถสัมผัสสภาวะของจิตใจที่โล่ง โปร่งเบาสบายได้ ผู้ให้การศึกษานำคุณภาพของจิตไปเริ่มต้นอยู่กับผู้มาปรึกษา ซึ่งโสรัช โพธิ์แก้ว (2553) ได้กล่าวถึง การเชื่อมสมาน (tuning in) เป็นภาวะที่ผู้ให้การศึกษาละทิ้งตนเองอย่างแท้จริงเพื่อรับรู้ปรากฏการณ์ที่อยู่ในจิตใจของผู้มาปรึกษาเป็นสภาวะจิตใจที่เปิดกว้าง โล่ง สงบ พร้อมนำตนเองไปเข้าเชื่อมสมานกับผู้คนที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างแนบสนิท ส่งผลให้ผู้มารับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจวางใจพร้อมที่จะบอกเล่าเรื่องราว ขั้นลงมือปฏิบัติ ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันค้นหา รากเหง้าของความทุกข์ที่อยู่ในใจของผู้มาปรึกษา รากเหง้าของความทุกข์คือ “ความคาดหวัง” เป็นรอยแยกของความปรารถนาของผู้รับกับความเป็นจริงในชีวิต ผู้ให้การศึกษาต้องฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อรับรู้ถึงความไม่ลงรอยกันระหว่างความคาดหวังเป็นความเป็นจริงของผู้รับการปรึกษา ในขั้นนี้ทั้งผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาสื่อสารสนทนาโดยใช้ทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการถาม การรับฟัง การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความเป็นต้น เพื่อให้ได้มองเห็นเรื่องราวที่ก่อให้เกิดทุกข์ที่ชัดเจน และเห็นแนวทางในการคลี่คลายและบรรเทาความทุกข์ได้ ซึ่งโสรัช โพธิ์แก้ว (2553) ได้กล่าวถึงการประจักษ์แจ้ง (realization) ซึ่งผู้ให้การศึกษาต้องอาศัย

ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิตสื่อให้ผู้มารับการปรึกษาได้เข้าใจในความจริงของธรรมชาติ คลี่คลายปัญหาที่อยู่ในใจให้ผู้รับการปรึกษาได้คอยสังเกตและพิจารณาความเข้าใจนั้นอย่างมีสติและสมาธิ จนเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต

ขั้นยุติการปรึกษา เป็นขั้นประเมินผลของการปรึกษาโดยผู้รับการปรึกษารู้ได้ด้วยตนเอง โดยรู้ว่าอะไรเป็นอกุศลธรรมที่ทำให้เกิดปัญหาและอะไรเป็นกุศลธรรมที่ทำให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีกุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น มีจิตใจโปร่งเบาสบายและสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เกิดความเข้มแข็ง ร่าเริง เบิกบาน มีความอึดใจ ความปลอบปล้ำใจ ความรู้สึกผ่อนคลายใจ ใจระงับลง เย็นสบาย โปร่งใจ ไม่มีความติดขัดบีบคั้น ความมีใจตั้งมั่น สงบ ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นปฏิเวธ ที่รับรู้ได้ด้วยตนเองพุทธจิตวิทยาการปรึกษา เป็นการประมวลกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมมาสู่การปฏิบัติหมั่นฝึกฝนด้วยตนเอง ฝ่าสังเกตนองในทุกข์ ขณะจนสามารถรับรู้สภาวะของใจ การที่ผู้ให้การปรึกษาเพียงสังเกตนองเช่นนี้จะเอื้อต่อผู้ให้การปรึกษาที่จะมีสภาวะความว่างของใจจากสมาธิที่เกิดขึ้นจากการฝึกฝนให้นับเป็นเบื้องต้นที่ผู้ให้การปรึกษาพึงควรทำความเข้าใจพร้อมปฏิบัติเป็นสมถวิปัสสนาเพื่อการเอื้อเพื่อเกื้อกูลตนเอง สภาวะและความเข้าใจในตนเองนี้ร่วมกับการบ่มเพาะทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพื้นฐานที่ผู้ให้การปรึกษาได้ฝึกฝนจนเป็นบุคลิกภาพเป็นธรรมชาติของตน ผู้ให้การปรึกษาจึงจะนำพาผู้คนที่ทุกข์ห่อออกจากทุกข์ได้ด้วยการนำพาให้เขาเดินในเส้นทางที่ผู้ให้การปรึกษาได้สัมผัสและเดินมาแล้ว ความเข้าใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตนเองจึงเป็นปัญญานำให้ผู้คนเข้าใจทุกข์รู้ทุกข์ เห็นเหตุของการเกิดทุกข์ มีพลังจากสภาวะภายในใจในการเลือกหนทางเดินที่เหมาะสมที่ควรด้วยหนทางแห่งมรรค การนำพาให้ผู้คนเกิดความเข้าใจที่เป็นปัญญาก็เป็นเส้นทางแห่งพุทธจิตวิทยาการปรึกษา

สรุป

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธเป็นหลักธรรมสำหรับนำมาใช้เพื่อพัฒนาปัญญาช่วยเยียวยาจิตใจของนักศึกษาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องของการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะมีจิตสำนึกในหลักศีลธรรมอันเป็นบรรทัดฐานความดีงามของชาวพุทธ ซึ่งมีคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นทิศทางสำหรับควบคุมความประพฤติทางกาย วาจา ใจ โดยมีหลักอริยสัจซึ่งเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่สำคัญการปฏิบัติทางพุทธศาสนาร่วมกับกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลสามารถช่วยลดความเครียด ความเศร้าโศกของผู้ที่เคยมีปัญหาชีวิตให้รู้จักใจตนเองก่อน นอกจากนี้ยังสามารถทำให้ผู้ขอรับการปรึกษามีการพัฒนาทางจิตใจและปัญญาโดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับความเมตตา ความไม่ประมาท ความเห็นอบเห็นใจ มีความกรุณา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับโลกและชีวิตของเราทุกคน และการเห็นคุณค่าในการพัฒนาตนเอง ให้เข้าใจการทำงานของจิต ควบคุมสติและอารมณ์ในการดำเนินชีวิต รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และควรหมั่นฝึกในการทำสมาธิ ถ้ามีสมาธิจะสามารถแก้ไขปัญหายุ่งยากได้อย่างดี เพื่อให้เกิดการพัฒนาควรนำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาคความขัดแย้งในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. (พิมพ์ครั้งที่ 39). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา ปฏิภาณเมธี) และ พระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวิที). (2562). การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ. วารสารมหาจุฬานาครธรรมสาร, 6(8), 4041-4055.
- จิ้น แบรี่. (2537). คู่มือการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรางคณา โสมะนันท์. (2561). ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นสำหรับครูประจำชั้น. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์. มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 8(2), 173-185.
- วิชชุดา ฐิติโชติรัตน. (2559). การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โสรัจ โปธิแก้ว. (2553). การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา. (รายงานการวิจัยเอกสาร). คณะจิตวิทยา.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Aldridge, S. (2014). A short introduction to counselling. [HTTps: //uk.sagepub.com/ sites/ default/files/upm-binaries/60092_Aldridge_A_short_introduction_to_Counselling.pdf](https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/60092_Aldridge_A_short_introduction_to_Counselling.pdf)
- American Counseling Association. (2020). Thesaurus of psychology index item (6th ed). Washington, DC Author.