



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษา
เชิงพุทธจิตวิทยา

Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process
in Buddhist Psychology

โดย

ดร. นवलวรรณ พูนวสุพลฉัตร

พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ. ดร.

ดร. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761247



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษา
เชิงพุทธจิตวิทยา

Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process
in Buddhist Psychology

โดย

ดร. นवलวรรณ พูนวสุพลฉัตร

พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ. ดร.

ดร. กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761247

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process in Buddhist Psychology

By

Dr. Nuarhnwan Punwasuponchat

Phrakru Phiphitpariyattikit, Dr.

Phrakru Kalyanasitthiwat, Asst. Dr.

Dr. Kamalas Phuwachanathiphong

Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761247

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษา เชิงพุทธจิตวิทยา
ผู้วิจัย:	ดร. นवलวรรณ พูนวสุพลฉัตร, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร., พระครูกลยามสิทธิวัฒน์, ผศ. ดร., ดร. กมลาศ ภูวนาธิพงษ์
ส่วนงาน:	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๑
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาตามแนวคิดตะวันตก (๒) เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา และ (๓) เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยคุณภาพเชิงเอกสาร ประกอบด้วยการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงพุทธจิตวิทยากับการให้การปรึกษาจิตวิทยาคลินิก

ผลการศึกษามีดังนี้ :

การครองชีวิตของบุคคลในสังคมปัจจุบันถูกบีบคั้นเป็นอย่างมากทั้งระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การสื่อสารและเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม การครองชีพ ค่านิยม พฤติกรรมและโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทำให้เกิดความเครียดก่อให้เกิดปัญหาทางจิต เป็นโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคความผิดปกติของการปรับตัว โรคบุคลิกภาพผิดปกติ โรคการใช้สารเสพติด เป็นต้น รวมเรียกว่าภาวะโรคจิต จึงจำเป็นต้องมีการป้องกันและเยียวยาผู้ป่วยตามหลักจิตเวชศาสตร์ มีการจัดตั้งจิตวิทยาคลินิก บริการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา โดยใช้จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งนอกจากจะมีความรู้ความสามารถทางวิชาชีพแล้ว ยังต้องมีคุณสมบัติอื่น ๆ เช่นความซื่อตรงต่อผู้ป่วย การรักษาความลับของผู้ป่วย ความรู้ทางวิชาการ ความรับผิดชอบทางวิชาชีพ การรักษาความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้ป่วย และการปรับปรุงการเข้าถึงบริการสุขภาพ เป็นต้น

คำว่า “สุขภาพจิต” หมายถึงสภาพจิตใจที่เป็นสุข ตระหนักรู้ความสามารถของตนเอง ปรับตนเองได้ในภาวะกดดันในชีวิต ทำงานที่เกิดเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมได้ สุขภาพจิตจำแนกตามอาการเป็น ๓ อย่างคือ สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญปัญหาข้อขัดข้องหรือขจัดความวิตกกังวลออกไปได้ ถ้าเผชิญความจริง พยายามปรับปรุงแก้ไขตนเองได้ดี สุขภาพจิตที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะเช่นเดียวกับสุขภาพจิตดี แต่มีความหวั่นไหว มีโอกาสเสียได้ง่ายกว่า เมื่อเกิดปัญหาไม่กล้าเผชิญความจริง ไม่พยายามปรับปรุงตนเอง ส่วนสุขภาพจิตไม่ดี เกิดกับบุคคลผู้มีปัญหารุนแรง เกิดวิตกกังวล กลุ้มใจ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด หดหู่ใจ เปื่อหน่ายชีวิต อาการเหล่านี้สามารถเยียวยารักษาได้โดย

วิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม ก็สภาพจิตของบุคคลนั้น มีหลายสาเหตุทั้งทางกายและทางจิตใจ การเยียวารักษาจึงมุ่งไปที่การช่วยให้ผู้ป่วยรู้จักและเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา การเปลี่ยนพฤติกรรม จนสามารถดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและความหมายได้ กระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยามี ๕ ขั้นตอน ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหา การวางแผน และยุติการปรึกษาเฉพาะ ขั้นตอนของการวางแผนแก้ปัญหานั้น ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้ได้แก่ การให้ข้อมูลและคำแนะนำ การเสนอแนะ การสรุปความ และการให้กำลังใจ

ในส่วนของพุทธจิตวิทยา เชื่อว่าจิตเดิมนั้นมีสภาพ่องใสบริสุทธิ์แต่ที่ขุ่นมัวเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมาซึ่งเป็นอกุศล หากบุคคลมีจิตอ่อนแอ ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาด้วยไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะต้องไปสู่อำนาจกิเลสฝ่ายต่ำได้ จึงต้องฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไหวด้วยอารมณ์ที่มากระทบ โดยเฉพาะโลกธรรม ๘ คือ ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ และสุข ทุกข์ การป้องกันจึงเริ่มด้วยความไม่ประมาท มีสติกำกับ ขนขวายทำความดีเพื่อให้จิตดี มีสุขภาพจิตดี โดยสรุปหลักการทำความดีคือทำตามโอวาทปาฏิโมกข์ ได้แก่ไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตของตนให้ผ่องใส เพียงแค่นี้ก็ครอบคลุมกุศลกรรมบถทั้งหมดตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

กระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เริ่มจากองค์ประกอบให้การปรึกษา คือผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษา เรื่องที่จะปรึกษา วิธีการให้การปรึกษา และผลสัมฤทธิ์ วิธีการให้การปรึกษานั้น จะใช้วิธีคิดแบบอริยสังหรือคิดแบบแก้ปัญหา เริ่มจากศึกษาปัญหา (ทุกข์) วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) กำหนดจุดมุ่งหมายให้การแก้ปัญหา (นิโรธ) และสังเคราะห์วิธีการที่จะใช้แก้ปัญหา (มรรค) จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัง ทรงแสดงอริยสังจรธรรม และพุทธวิธีเป็นกระบวนการแบบอริยสังทั้งสิ้น ในงานวิจัยนี้ได้ยกตัวอย่างของบุคคลมาเป็นกรณีศึกษาในการให้การศึกษารวม ๗ รายคือ พระเจ้าปเสนทิโกศล สันตติมหาอำมาตย์ อภัยราชกุมาร อนติคันทกุมาร นางวิสาขามหาอุบาสิกา นางกิสสาโคตมี และนางปฎาจารา ทุกรายมีปัญหาทุกข์โศกต่างกรณีกัน พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนโดยวิธีการให้ยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งในกรณีเหล่านี้คือความตายของบุคคลผู้เป็นที่รัก ทรงชี้ให้เห็นว่าความตายเป็นธรรมดาของสัตว์ที่เกิดมา จะทุกข์โศกคร่ำครวญอย่างไรก็ไม่สามารถให้ผู้ตายฟื้นคืนมาได้ ตนเองควรยกมาเตือนตนเอง จะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต โดยการสร้างสมแต่คุณงามความดี บุคคลที่ยกมาเป็นตัวอย่างเหล่านี้ที่น่าสนใจคือ นางวิสาขามหาอุบาสิกา เพราะแม้เป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบันแล้วก็ยังตัดอาลัยในคนที่รักจากไปไม่ได้ อีกตัวอย่างหนึ่งคือนางปฎาจารา เป็นธิดาเศรษฐีผู้มั่งคั่ง แต่เมื่อหนีตามคนใจออกไปใช้ชีวิตภายนอกต้องประสบความยากลำบากแสนเข็ญ สุดท้ายสามีตาย ลูกน้อย ๒ คนตาย พ่อแม่และพี่ชายตายพร้อมกัน นางถึงกับเสียสติเป็นบ้า ในที่สุดได้รับการปลอบโยนให้กำลังใจจากพระพุทธเจ้า นางได้สำนึก หวนสติกลับคืนมา ทูลขอบวชเป็นภิกษุณี ได้บรรลุอรหัตผลในที่สุด และได้รับเอตทัคคะว่าเป็นผู้เลิศทางทรงจำพระวินัยในฝ่ายภิกษุณีสงฆ์

บทสรุปก็คือ พุทธจิตวิทยานั้น มีองค์ความรู้กระบวนการแน่นอนตามแบบขั้นตอนของอริยสัจ ๔ เป้าหมายมิได้เพียงเยียวยาสภาพจิตใจของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยกจิตใจให้เฟื่องฟูสูงขึ้นจนถึง บรรลุอริยธรรมเป็นที่สุดด้วย

คำสำคัญ : การให้การปรึกษาแนวจิตวิทยา, พุทธจิตวิทยา, จิตบำบัด

Research Title: Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process in Buddhist Psychology

Researchers: Dr. Nuarhnwan Punwasuponchat,
Phrakru Phiphitpariyattikit, Dr.
Phrakru Kalyanasitthiwat, Asst. Dr.
Dr. Kamalas Phuwachanathiphong

Department: Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year: 2561 / 2018

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

This research was of the three objectives, viz. (1) to study psychological counseling according to Western concepts; (2) to study Buddhist psychological counseling; and (3) to recommend knowledge and counseling process in Buddhist Psychology. This research is a qualitative one with documents studied analyzed, and synthesized Buddhist Psychology with psychological counseling.

Findings of the research study were as follow :

Individual living in present society has been pressured mainly by economic, environment, life leading, value, behavior and diseases, etc. causing stress and become psychological disorders such as depressive disorder, anxiety disorder, adjustment disorder, personality disorder, substance use disorder, etc. holistically called as psychosis. It is necessary to prevent and to treat the patients with psychiatric method. There must be organized clinical psychiatry serving as psychological counseling rendered by psychiatric physicians not expert only professional competence but also other aspects such as honesty with the patient, patient confidentiality, scientific knowledge, professional responsibility, maintaining appropriate relationship with patient, and improving access to cure, etc.

The word “mental health” means a status of mind in happiness, realizing oneself’s capacity, able to adjust himself at a chaotic life, and capable to work for his

own forsake as well as others in society. Mental Health is classified into three categories, i.e., normal or good mental health, able to face with difficult problem and to wipe out anxiety, dare to cope with exact environs, adjust and improve himself in good condition. Mental health in a normal status is similar to good mental health with slight different instability, likely to take the risk of loss, dare not to face with hard problem, and able to adjust and improve himself. Regarding spoilt mental health, it causes to the one with hard life problems, anxious, unmindful, flurry and worry. All these states of patients could be cured by right and suitable treatment. Mental conditions as stated are caused both from physical body and mind. Thus the treatment is focused on helping the patients realize and accept themselves and others, understand true causes of problem, capable to face with difficulty, able to find the way to solve the problem, changing their behavior, until to lead their life smoothly, valuably, and meaningfully. Psychological counseling processes are of the five categories, i.e., building relationship with patients, surveying problems, understanding problems, planning, end of counseling. Special to planning in solving problem, there must be competent in data provision, supervisorship, recommendation, conclusion, and encouragement.

In the light of Buddhist psychology, original true mind is pure, but impured with mental defilements which are unwholesome. If a person, having a weak mind, untamed with threefold training - morality, mentality, and wisdom, might fell into lower defilements. Thus development of mind, strong and stable, unshaken when touched by worldly vicissitudes - gain and loss, fame and obscurity, blame and praise, happiness and pain; preventing one's mind from negligence, being mindful cultivating good in order to set mind in a good condition, having good health, in condition, following to the three admonitions or exhortation to the Buddha, i.e., not to do evil, to do good, purify his own mind. By this way, it covers all the wholesome as prescribed by the Buddha.

Buddhist psychological counseling process starts from counseling factors, i.e., counselor, counsellee, counseling matter, method, and the accomplishment. Counseling method keeps with the Four Noble Truths as thinking procedure that is thinking to solve the problem starting from study of problem (Dukkha), analysis of causes of problem (Samudaya), making destination to approach (Nirotha), and synthesis of method to solve problem (Magga). It can be seen that the Buddha enlightened the Four Noble Truths,

preached the Four Noble Truths, and the Buddhist method was applied with categorized procedure of the Four Noble Truths. In this research, cases of Pasenadikosala King, Santatimaha-amatya, Abhayarajakumara, Anitthigandhakumara, Visakhamaha-upasika, Kisagotami, and Patacara are examples of kindly soothing rendered by the Buddha. His words began with the convince those people to accept the fact and truth the naturally happened, that is death. To be born and to die are nature of beings. No one escapes from these phenomena. There is no use or advantage to cry toward sorrow, lamentation, pain, grief and despair. In spite of these, no return of the dead. It is wise to warn himself and to do good more and more. In these examples, the two to be mentioned are Visakhamaha-upasika and Patacara. It is noticed that Visakha, yet though was Sotapanna fell into sorrow and lamentation. In case of the poor Patacara, she suffered so much from the sudden death of beloved persons, i.e. husband, two children, her parents and brother, and that made her mad. Back to earlier life, she was a daughter of a millionaire, fell in love with a servant, ran away from home to lead a hard life with her husband. Unfortunately, destination put her into complete loss. Finally, she was soothed by the Buddha, and her mindfulness and perception were recalled. She begged for ordination as a bhikkhuni. With her industrious effort in meditation, she attained arahattaship. She was praised by the Buddha as a bhikkhuni expert in Buddhist disciplines.

Keywords : Psychological counseling, Buddhist Psychology, Psychotherapy

กิตติกรรมประกาศ

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา” สำเร็จลุล่วงมาด้วยดีโดยลำดับ เพราะท่านผู้มีคุณูปการดังต่อไปนี้

๑. ผศ. ดร. พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินนโท คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ ผู้กำหนดมอบหมายอาจารย์ในคณะให้ร่วมกันรับผิดชอบทำการวิจัยในหัวข้อตามประเด็นที่กำหนดให้ โดยงานวิจัยชิ้นนี้มีอาจารย์ในคณะร่วมกันดำเนินงาน ๔ ท่าน

๒. รศ. ดร. พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิพย์ อาภากร) ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ผู้พิจารณาอนุมัติโครงการวิจัยนี้ โดยมีพระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย ช่วยชี้แนะรูปแบบและปรับปรุงโครงการวิจัยให้

๓. ดร.ทรงวิทย์ แก้วศรี ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านวิชาการ กรุณาตีกรอบโครงสร้างการวิจัยและให้แนวทางในขั้นตอนการวิจัย โดยเฉพาะในลำดับสุดท้ายที่ชี้แนะข้อมูลในการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาให้

๔. บรรณารักษ์ห้องสมุดกรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผู้มีอัธยาศัยไมตรีอำนวยความสะดวกในการเข้าไปใช้ข้อมูลในห้องสมุด ซึ่งเป็นห้องสมุดเฉพาะที่มีเอกสารทั้งภาษาไทยและต่างประเทศด้านสุขภาพจิตที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย

๕. ท่านผู้ทรงคุณวุฒิประกอบด้วย ผศ.ดร. พระราชวชิรเมธี (วีระ วรปณฺโณ) อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์ และ รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นผู้วิจารณ์งานวิจัยนี้ และกรุณาให้แนวคิดและเสนอรูปแบบของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตามสภาพแวดล้อมของประเทศไทย อันพึงยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและขอบพระคุณทุกท่านดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นอย่างสูง

ดร. นवलวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ซ
สารบัญแผนภูมิ	ฅ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๘
๑.๓ ขอบเขตของโครงการวิจัย	๘
๑.๔ ทฤษฎี สมมุติฐาน และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย	๘
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๙
๑.๖ การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศที่เกี่ยวข้อง	๑๒
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล	๑๕
๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย	๑๗
บทที่ ๒ การให้การปรึกษาแนวจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก	๑๘
๒.๑ ความนำ	๑๘
๒.๒ ความหมายของสุขภาพจิต.....	๒๔
๒.๒.๑ สุขภาพจิต (Mental Health)	๒๔
๒.๒.๒ ความแตกต่างระหว่างทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัด.....	๒๕
๒.๒.๓ ความคล้ายคลึงกันของการให้ปรึกษาและจิตบำบัด	๒๘
๒.๓ สาเหตุและปัญหาทางด้านสุขภาพจิต	๒๙
๒.๓.๑ สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพดี	๓๑
๒.๓.๒ สุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ	๓๒
๒.๓.๓ สุขภาพจิตไม่ดีหรือสุขภาพที่ผิดปกติ	๓๕
๒.๓.๔ สุขภาพจิตที่มีสาเหตุมาจากทางกายและจิตใจ.....	๓๖
๒.๓.๕ บุคลิกภาพแปรปรวน	๓๙
๒.๓.๖ ความผิดปกติทางเพศ (Sexual Abnormality) หรือความเบี่ยงเบนทางเพศ (Sexual Deviation)	๔๕

๓.๔.๒.๒ การเว้นจากอกุศลมูล	๑๔๗
๓.๔.๓ หลักธรรมว่าด้วยการทำความดี	๑๔๘
๓.๔.๓.๑ การสมาทานศีล ๕	๑๔๘
๓.๔.๓.๒ การเจริญพรหมวิหาร ๔	๑๕๐
๓.๔.๔ หลักธรรมว่าด้วยการทำจิตให้ผ่องใส	๑๕๒
๓.๔.๔.๑ ไตรสิกขา – มรรคมืองค์ ๘	๑๕๒
๓.๔.๔.๒ สปัปฺริสธรรม ๗	๑๕๔
๓.๕ กระบวนการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา	๑๕๕
๓.๕.๑ องค์ประกอบของการให้การปรึกษา.....	๑๕๕
๓.๕.๒ วิธีการให้การปรึกษา	๑๕๗
๓.๕.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า	๑๖๐
๓.๖ ความสรุป	๑๖๕
บทที่ ๔ การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	๑๖๙
๔.๑ ความนำ	๑๖๙
๔.๒ การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย	๑๗๓
๔.๒.๑ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน พระเจ้าปเสนทิโกศล	๑๗๓
๔.๒.๒ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน สันตติมหาอำมาตย์	๑๗๘
๔.๒.๓ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน อภัยราชกุมาร	๑๘๐
๔.๒.๔ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน อนิตถิคันธกุมาร	๑๘๑
๔.๒.๕ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน วิสาขมหาอุบาสิกา	๑๘๓
๔.๒.๖ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน นางกีสาคีตมี	๑๘๔
๔.๒.๗ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน นางปฎาจารา	๑๘๕
๔.๓ การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	๑๘๙
๔.๔ ความสรุป	๑๙๒
บทที่ ๕ : สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๙๗
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๙๗
๕.๒ อภิปรายผล	๒๑๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๒๑๕
บรรณานุกรม.....	๒๑๗
ประวัติผู้วิจัย.....	๒๒๓

สารบัญแผนภูมิ

1. แผนภูมิที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย..... ๙
2. แผนภูมิที่ ๒.๑ กระบวนการให้การปรึกษา..... ๘๐
3. แผนภูมิที่ ๒.๒ การให้การปรึกษาครั้งที่ ๒-ก่อนสุดท้าย..... ๘๑
4. แผนภูมิที่ ๒.๓ การให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย..... ๘๒
5. แผนภูมิที่ ๒.๔ โครงสร้างองค์ความรู้การให้การปรึกษา..... ๑๐๘
6. แผนภูมิที่ ๓.๑ กระบวนการทำงานของจิตในพระพุทธศาสนา..... ๑๔๐
7. แผนภูมิที่ ๔.๑ การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษา..... ๒๑๑
8. แผนภูมิที่ ๔.๒ กระบวนการให้การปรึกษาแบบอริยสัจ ๔..... ๒๑๒

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ด้วยปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากทั้งระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สื่อสาร เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม การครองชีพ ค่านิยม พฤติกรรม และโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ฯลฯ ทำให้เกิดวิกฤติการณ์ที่เป็นปัญหาในหลายๆ ด้านในทุกประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยของเราด้วย สังคมไทยตกอยู่ภายใต้อำนาจของวัตถุนิยมและบริโภคนิยมอย่างขาดสติ ผู้คนจำนวนมากมักวิ่งตามกระแสโลกจนก่อให้เกิดปัญหาในหลายๆ มิติของสังคม ซึ่งปรากฏออกมาในรูปแบบต่างๆ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาความยากจน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความขัดแย้งแบ่งแยกและแข่งขัน ปัญหาทางเพศ เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวล้วนแล้วแต่มีพื้นฐานมาจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ในระดับปัจเจกบุคคลแทบทั้งสิ้น หากผู้ที่ประสบปัญหาไม่สามารถจัดการชีวิตของตนหรือไม่ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม อาจเกิดความสับสนในชีวิต มีการตัดสินใจที่ผิดพลาดเป็นการเพิ่มปัญหาต่างๆ ให้ยุ่งยากในสังคมมากยิ่งขึ้น หรือไม่ก็อาจตัดสินใจจบชีวิตของตนหรือคนใกล้ชิดตามที่ปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เนืองๆ ดังจะเห็นได้จากรายงานของกรมสุขภาพจิตว่า “เมืองไทยคนบ้าเพิ่มขึ้นจนล้นโรงพยาบาล โดยสถิติปี ๒๕๕๖ มีผู้ป่วยทางจิตมารักษาตัวในโรงพยาบาลของรัฐ ๓.๔ แสนราย และอีกราว ๑.๗ แสนราย กระจายเร่ร่อนอยู่ทั่วประเทศ”^๑

ปัญหาสุขภาพจิตที่เสื่อมถอยลงในระดับปัจเจกบุคคลนี้ เป็นทุกข์ทางใจที่ครอบงำผู้คนอยู่ทุกขณะ ยิ่งมีทุกข์มากก็มีเรื่องที่จะต้องดับทุกข์มาก เหมือนกับมีไฟมาก ก็มีเรื่องจะต้องดับไฟมาก^๒ หนึ่งในวิธีการที่จะช่วยเหลือในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาในระดับบุคคลคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology) ที่เป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากความต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist หรือ Counselor) มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนและนักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่เข้าไป แนะนำ หรือบงการ ผู้มาปรึกษา แต่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง

^๑ กรมสุขภาพจิต, “แฉคนบ้าเพิ่ม ล้น ร.พ. เร่ร่อนเกลื่อนเมือง”, **ไทยรัฐ**, (๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗) หน้า ๑.

^๒ วศิน อินทสระ, **ความทุกข์และการดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๕๘), หน้า ๕.

สามารถวางแนวทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ภาวะสุขภาพจิตได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านชีวและสังคม เป็นสภาพที่ไม่คงที่ ขึ้นอยู่กับระดับและความผันแปรต่างๆ สุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และความสามารถที่ปรับตัว หรือทำสิ่งที่สร้างสรรค์ได้ ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เปลี่ยนแปลง เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นในใจ บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี จะสามารถปรับจิตใจให้เกิดความพอใจในผลที่ได้รับ และพร้อมที่จะเผชิญปัญหา แทนที่จะหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรืออุปสรรคนั้น สามารถใช้ความรู้สึกขัดแย้งในใจให้เป็นแรงผลักดันในการดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ฝน แสงสิงแก้ว กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้มากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ^๓

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต หมายถึงสภาพสมบูรณ์ของจิตใจ ซึ่งดูได้จากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอ

รูปแบบและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาในปัจจุบัน ได้มีการศึกษาการวิจัย ค้นคว้าอย่างเป็นระบบในซีกโลกตะวันตกมาแล้วกว่าสองทศวรรษ ภายใต้การดูแลสนับสนุนของสมาคมจิตวิทยาการปรึกษา (Society of Counseling Psychology) ซึ่งเป็นสาขาที่ ๑๗ (Division 17) ในสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (American Psychological Association – APA) โดยได้นำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาระดับบุคคลโดยผ่านแนวคิดทางจิตวิทยาที่หลากหลาย และศตวรรษที่ ๒๑ นี้ โพรชากา (Prochaska) และ นอร์ครอส (Norcross)^๔ ได้นำเสนอผลการศึกษารวบรวมแบบเดลฟาย (Delphi Poll) เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีที่นักจิตวิทยานำมาใช้ในการปรึกษาแก้ไขปัญหากับผู้คนในศตวรรษที่ ๒๑ มีทั้งหมดประมาณ ๒๙ แนวคิด พบว่าในสิบปีข้างหน้า มีบางแนวคิดทฤษฎีที่นักจิตวิทยานำมาใช้มากขึ้น เช่น แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral) แนวคิดความหลากหลายวัฒนธรรม (Multicultural) แนวแบบบูรณาการ (Integrative) และแนวคิดแบบผสมผสานทฤษฎี (Elective) และบางแนวคิดก็ใช้ลดลง เช่น แนวคิดจิตวิเคราะห์แบบดั้งเดิม (Psychoanalysis) แนวคิดการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Transactional Analysis) แนวคิดแบบแอดเลอร์ (Adlerian Therapy) และแนวคิดแบบจุง (Jungian Therapy) เป็นต้น และในเริ่มแรกของการปรึกษาและการ

^๓ ศ.นพ. ฝน แสงสิงแก้ว, สุขภาพจิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๓.

^๔ James O. Prochaska and John C. Norcross, *Systems of Psychotherapy*, 6th Edition (CA : Thomson Brook/Cole, 2007), p. 541 – 542.

บำบัดทางด้านจิตใจนั้น ขอบเขตของจิตวิทยาตะวันตก เน้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตใจ โดยเฉพาะคนบ้า คนเสียสติและคนที่มีวิปริตทางด้านจิตใจแบบต่างๆ แล้วค่อยๆ ขยายมาสนใจปัญหาคนทั่วไปภายหลัง แต่ก็เน้นการแก้ปัญหาเป็นจุดๆ โดยแต่ละทฤษฎีก็เน้นเฉพาะจุดและปฏิเสธด้านอื่นๆ^๕ อีกทั้งการแก้ปัญหาทางด้านจิตใจของจิตวิทยาตะวันตกในแต่ละแนวคิดต่างประสบปัญหาเดียวกัน คือแต่ละแนวคิดต่างมีมุมมองของชีวิตที่ไม่รอบด้านทุกมิติ ต่างใช้เพื่อการรักษาบำบัดที่อธิบายจากทัศนะของตนที่แยกย่อยปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจที่กว้างขวางนั้น ให้เหลือเพียงมุมใดมุมหนึ่งที่เชื่อเท่านั้น เช่น เรื่องเพศ เรื่องครอบครัว เรื่องสิ่งแวดล้อม ซึ่งเกิดจากกระบวนการคิดที่ไม่ถูกต้อง ความไม่สอดคล้องในใจ และความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย เป็นต้น^๖ แต่ในทางพระพุทธศาสนา มองปัญหาจิตใจของคน มิได้อยู่ในวงการเจ็บป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นในเรื่องคนไข้โรคจิต แต่หมายถึงการพยายามแก้ปัญหาของคนธรรมดาสามัญทั่วไปที่ใช้ชีวิตตามปกติในสังคมที่มีความทุกข์ โดยมองการแก้ไขปัญหานั้นเป็นองค์รวมไม่ได้แยกส่วน^๗ พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อยู่คู่กับคนไทยมานาน เป็นมรดกชิ้นหนึ่งที่บรรพบุรุษของเราได้คัดเลือกแล้วเป็นอย่างดีมอบให้แก่เรา^๘ ดังจะเห็นว่าวัฒนธรรมประเพณีของไทยเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพุทธศาสนา วิถีชีวิตไทย มีพุทธธรรมเป็นฐาน ฐานวัฒนธรรมไทยก็คือพุทธธรรม ฐานของภาษาไทยก็คือพุทธธรรม ฐานวรรณกรรมไทยก็อาศัยพุทธธรรม ฐานแห่งสังคมไทยก็อาศัยพุทธธรรม ฐานของคติไทยก็ใช้พุทธธรรม ฐานแห่งถาวรวัตถุในประเทศไทยก็อาศัยพุทธธรรม ฐานของหลักกฎหมายไทยก็อาศัยพุทธธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนไทยส่วนใหญ่ก็อาศัยพุทธธรรม^๙ ดังนั้นความสุขความทุกข์ของผู้คนในสังคมไทยล้วนมีรากฐานจากพุทธศาสนาแทบทั้งสิ้น และจาก การศึกษาของชุตินา สุระเศรษฐี^{๑๐} พบว่าองค์ประกอบของความสุขในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มี ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ความพอใจในชีวิต ๒) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ๓) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ๔) การมีใจที่สุขสงบ และ ๕) การมีปัญญาและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จะเห็นว่าข้อค้นพบนี้เป็นความสุขในระดับโลกียธรรม ซึ่งเป็นบาทฐานในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นต่อไปจนสามารถดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เพราะ

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๙-๑๑.

^๖ ภาธรณี วนภูติ, “มโนทัศน์พื้นฐานของแนวคิดเชิงจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๐.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา, หน้า ๑๒-๑๗.

^๘ ธรรมโฆษ, **รังสีธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕.

^๙ มั่นเกียรติ โกศลนริตติวงศ์, **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘.

^{๑๐} ชุตินา สุระเศรษฐี, "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม : การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ และการพัฒนามาตรวัด", **วิทยานิพนธ์ดุสิตบัณฑิต**, (สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

ตามแนวคิดพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์ แต่มีใช้เพื่อเป็นทุกข์ ทรงสอนเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ดับได้^{๑๑} และต้องอาศัยวิชาความรู้และสติปัญญาที่ถูกต้อง เพื่อทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์^{๑๒}

สมภาร พรหมทา ได้กล่าวว่า “จิตวิทยาตะวันตกรักษาได้ เฉพาะทุกข์ระดับจิตวิทยาไม่ได้รักษาทุกข์ในระดับจิตวิญญาณ เพราะศาสตร์ทางจิตวิทยาอาศัยความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นทุกข์ขั้นบัญญัติ แต่ทุกข์ในระดับจิตวิญญาณเป็นทุกข์ที่มุ่งไปที่จิตโดยตรง ซึ่งต้องใช้วิธีการรักษาเยียวยาคนละวิธีการ”^{๑๓} ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของมัตติเยอริการ์^{๑๔} ที่กล่าวถึงการแก้ไขปัญหาในระดับจิตใจของมนุษย์ว่า “สังคมตะวันตกมีวิธีการมากมายกว่าแต่เดิมในการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดจากเงื่อนไขภายนอก แต่ขาดวิธีการใดๆในการพัฒนาความสุขจากภายในอย่างน่าเป็นห่วง” จาก คำกล่าวข้างต้นอาจมองได้ว่า แก้ไขปัญหาของมนุษย์ต้องเริ่มจากการจัดการแก้ไขปัญหภายในใจเป็นสำคัญ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แต่ก่อนโน้นก็ดี เดียวนี้ก็ดี ตถาคตบัญญัติแต่เรื่องทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น” อีกทั้งพุทธทาสภิกขุได้กล่าวว่า^{๑๕} “พระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหายุ่งยากที่สูงและลึก คือการแก้ปัญหายุ่งยากในใจในทุกระดับ”

ในปัจจุบันมีนักจิตวิทยาตามแนวคิดตะวันตก หันมาสนใจแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก เพราะคำสอนและการปฏิบัติในพุทธศาสนามุ่งที่การป้องกันจิตใจไม่ให้มีความทุกข์ และการเยียวยารักษาจิตใจที่เจ็บป่วยให้คืนกลับสภาพปกติ^{๑๖} และผู้คนทางตะวันตกในปัจจุบันได้หันมาสนใจพระพุทธศาสนาในแง่การแก้ปัญหายทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ^{๑๗} และในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist) และ นักจิตบำบัด (Therapist) ได้ให้ความสนใจค้นคว้าวิจัยในเรื่อง “สติ” (Mindfulness) เพื่อนำมาดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ดังจะเห็นได้จากมี

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวแอนดริโฮมจำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘๕๘.

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๓), หน้า ๓.

^{๑๓} สมภาร พรหมทา, **พุทธปรัชญา : มนุษย์ สังคมและปัญหาทางจริยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๒.

^{๑๔} ฌอง-ฟร็องซัว เรอเวลและมัตติเยอริการ์, **ภิกษุกับนักปรัชญา บทสนทนาพุทธศาสนา-ปรัชญาตะวันตก**, แปลโดย งามพรรณ เวชชาชีวะ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ออร์คิด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๗.

^{๑๕} พุทธทาสภิกขุ, **หลักพุทธศาสนาที่บอกว่าอะไรเป็นอะไร**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๑๑), หน้า ๕๐.

^{๑๖} วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. **พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์แห่งจิต : พุทธปัญญากับความรู้สมัยใหม่** เอกสารประกอบโครงการประชุมนานาชาติ เฉลิมฉลอง ๔๐ ปีแห่งการได้รับพระราชทานนามมหาวิทยาลัย, (วันที่ ๖-๗ สิงหาคม ๒๕๕๒) (อัสสัมชัญ) .

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**, หน้า ๕.

บทความเกี่ยวกับเรื่องสติ มากกว่า ๑,๕๐๐ เรื่องที่ปรากฏในฐานข้อมูลคอมพิวเตอร์ และจากการสำรวจ (Pole) และรายงานพบว่าในจำนวนนักจิตวิทยาบำบัด ๒,๖๐๐ คน มี ๔๑% ที่นำเอารูปแบบของสติมาอยู่ในกระบวนการบำบัดรักษา โดยเริ่มการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการศึกษา และนักจิตบำบัดก่อน^{๑๘} เพราะวิธีปฏิบัติให้มีสติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีแต่เฉพาะในพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนการยึดติดในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสได้^{๑๙}

สำหรับในประเทศไทย นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ เมื่อครั้งเป็นอธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวเปิดงานสัมมนาโครงการแสงธรรมนำความสุข ว่า “ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติไทย พระพุทธเจ้าก็เปรียบเสมือนจิตแพทย์คนแรกของโลกก็ว่าได้ ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะสามารถหาทางดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง พระสงฆ์จึงถือว่าเป็นผู้สืบทอดและเผยแพร่ธรรมะของพระพุทธเจ้า และถือเป็นบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตในทุกช่วงชีวิตของประชาชนเป็นที่พึ่งของประชาชนเมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ และช่วยดับทุกข์ทางใจได้..”^{๒๐} ซึ่งในเนื้อหาของงานสัมมนา มุ่งเน้นให้พระภิกษุสงฆ์เข้ามามีบทบาทในการเป็นให้การรักษาทางด้านจิตใจของผู้คนในสังคม เป็นไปตามพุทธประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงตรัสว่า “... ภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ ออย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูปจงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลางและมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์...”^{๒๑} แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงเชื่อมั่นในพุทธสาวก โดยเฉพาะพระสงฆ์ว่า สามารถยังประโยชน์ให้ผู้อื่นได้จริง และเพียงรูปเดียวก็สามารถเกื้อกูลผู้มีทุกข์ได้ อีกทั้งพุทธทาสภิกขุ^{๒๒} ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายอันแท้จริงของการบวชเป็นพระสงฆ์ว่า อยู่ที่ความเร็วและความกว้างไพศาลอันหาขอบเขตมิได้ ของการบำเพ็ญประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ของบุคคลผู้มีจิตใจสูงกว่าระดับธรรมดา ถึงกับสามารถละชีวิตแห่งการครองเรือน มาสู่ชีวิตแห่งความเป็นผู้ไม่มีเรือนได้ อีกทั้งพระพุทธองค์ยังทรงเป็นแบบอย่างในการยังประโยชน์ที่สำคัญให้กับผู้อื่นคือ ทรงโปรดบุคคลผู้มีทุกข์อัน

^{๑๘} R. Siegel, *West meets East: Creating and wisdom tradition*. Psychotherapy Networker. Retrieved from [www.psychotherapynetworker.org/magazine/recent issues /2011-sep to oct. >, 2 March 1559](http://www.psychotherapynetworker.org/magazine/recent%20issues%20-%202011-sep%20to%20oct.%20-%20March%201559).

^{๑๙} แพทย์พงษ์ วรพงษ์พิเชษฐ์, *พุทธธรรมบำบัด*, (กรุงเทพมหานคร: สุขุมวิท มีเดียมาเก็ตติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

^{๒๐} สำนักสุขภาพจิตสังคม, *สรุปผลการดำเนินโครงการแสงธรรมนำความสุข*, (นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๕), หน้า ๒.

^{๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

^{๒๒} พุทธทาส อินทปัญโญ, *คำสอนของผู้บวชใหม่*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงตะวัน, ๒๕๕๒), หน้า ๔๓-๔๔.

แสนสาหัส ให้พบแสงสว่างได้ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเช่น ทรงโปรดพระองค์พิมลเถระ^{๒๓} พระปฎาจารย์^{๒๔} พระกัศยปเถระ^{๒๕} ยสะกุลบุตร^{๒๖} เป็นต้น ซึ่งเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นแพทย์ทางใจและเป็นจิตแพทย์เอกของโลกด้วย^{๒๗}

ในปัจจุบันสถาบันสงฆ์ได้รับความเชื่อถือ เคารพ และศรัทธาจากสังคมไทยเป็นฐานเดิม ในฐานะแก้วดวงที่สามแห่งไตรรัตน์ และมีบทบาทเป็นที่ปรึกษาทางด้านจิตใจ ช่วยคลี่คลายปัญหาชีวิตในระดับต่างๆของคนในสังคมตั้งแต่ครั้งพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน บุคคลทั่วไปล้วนต้องการให้พระภิกษุอยู่ใกล้ชีวิตช่วยปลดปล่อยทุกข์ให้กำลังใจ แนะนำแนวทางแก้ปัญหาชีวิตให้ พระสงฆ์จึงมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวิถีชีวิตของคนไทยมาโดยตลอด กล่าวได้ว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่ประพฤติอยู่ในครองธรรม สามารถเป็นที่พึ่งพิงทั้งทางโลกและทางธรรมแก่ประชาชนได้^{๒๘} อีกทั้งพระสงฆ์ยังมีบทบาทสำคัญที่ได้เข้ามาช่วยแก้ปัญหาให้แก่สังคม เช่น พระสงฆ์ที่ทำงานด้านเอดส์ ด้านการสงเคราะห์เด็กกำพร้า หรือในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ พระสงฆ์ที่มีบทบาทพัฒนาสังคมหรือที่เรียกว่า “พระสงฆ์นักพัฒนา” กระจายตัวกันทำงานอยู่ในวัดต่างๆทั่วภูมิภาคต่างๆของประเทศ^{๒๙} จะเห็นได้ว่าพระสงฆ์เป็นผู้มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาความทุกข์ของผู้คนในสังคม ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและในระดับสังคมส่วนรวม เพราะพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ ความรู้สำคัญของพระสงฆ์ คือ ความรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์^{๓๐} และการได้ฝึกฝนอริยวินัยอย่างดียิ่ง จะเอื้อให้พระสงฆ์สามารถช่วยเหลือผู้คนที่คลี่คลายความทุกข์ตลอดเส้นทางของชีวิต มิใช่เพียงเพื่อบรรเทาหรือเก็บกดเอาไว้เท่านั้น หากแต่เป็นการแก้ไขจนถึงต้นเหตุของปัญหา ทำให้ผู้มาปรึกษาได้พบความสงบและสุขใจ

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๗/๔๒๑.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๘/๑๒๒.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๕๕-๕๔/๔๖๓.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕/๓๑.

^{๒๗} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑.

^{๒๘} พินิจ ลาภธนานนท์, “โครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมการเสริมสร้างเครือข่ายพระสงฆ์นักพัฒนาในภาคอีสานเพื่อมีส่วนร่วมในการพัฒนากิจกรรมสร้างความเป็นธรรมทางสังคม”, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔.

^{๒๙} นิธิ เอียวศรีวงศ์, **พุทธศาสนาในความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๓), หน้า ๙๔.

^{๓๐} พระมหาจรรยา สุทธิธนาโณ, **เป็นอยู่ให้ดีต้องมีทาน** ศิล ภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๕.

ได้อย่างแท้จริง ซึ่งตรงกับภารกิจของพระพุทธศาสนาคือช่วยมนุษย์ให้แก้ไขปัญหาทุกข์ทางจิตใจของตนเองได้^{๓๑}

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่น่ามาใช้ในการช่วยเหลือและดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่ต้องการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง ต้องการพัฒนาตัวเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้องการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับปัญหา และบุคคลที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในการสร้างและการดำรงไว้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้การปรึกษา จำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา ความต้องการและ วิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต^{๓๒}

เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพจิตเกิดขึ้นมากมาย จึงได้มีหน่วยงานวิจัยเป็นของกรมสุขภาพจิต และหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขอื่นๆ (ยกเว้นกรมสุขภาพจิต) ดำเนินการศึกษาระหว่างพ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๑ ถึง ๖๗๕ เรื่อง และส่วนที่เป็นผลงานของสถาบันการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ อีก ๑๕๗ เรื่อง^{๓๓} แสดงว่าปัญหาและการแก้ไขเรื่องสุขภาพจิตในสังคมไทยเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง

ด้วยมองเห็นความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นที่ควรจะได้รับ การแก้ไขอย่างรีบด่วน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาโดยเฉพาะพุทธจริยาส่วนที่เป็นกุศโลบายในการให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย หลักการและวิธีการครองชีวิตด้วยอัปมาทธรรม ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุญาตต้นๆ

เพื่อนำเสนอรูปแบบองค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา อันจะเป็นพื้นฐานองค์ความรู้ในการให้คำปรึกษาแก่พระสงฆ์ ผู้ให้คำปรึกษา และประชาชนทั่วไป เพื่อให้สามารถดูแลจิตใจตนเองคนรอบข้างและยังสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้มีอาการหรือเสี่ยงต่อการมีอาการทางจิตได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ ทั้งยังใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการคลินิกทางพุทธจิตได้อีกด้วย อีกทั้งจะได้นำบทสรุปมาเสนอแนะเพื่อหาทางออกให้แก่สังคมไทยต่อไป

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๕.

^{๓๒} ผศ.ดร. จุฑารัตน์ สถิรปัญญา และดร.วัลลภา คชภักดี, **สุขภาพจิต (Mental Health)**, (สงขลา : ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ), หน้า ๑๖๙.

^{๓๓} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทความวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑**, หน้า ๔๗.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๑.๓ ขอบเขตของโครงการวิจัย

เนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการศึกษาวิจัย เพื่อนำเสนอรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ตลอดถึงแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างยั่งยืนภายใต้บริบทสังคมไทย

- ๑.๓.๑ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและรูปแบบกระบวนการและวิธีการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตก
- ๑.๓.๒ ศึกษากระบวนการให้การปรึกษาตามแนวคิดและวิธีการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนายุคต้นๆ
- ๑.๓.๓ นำเสนอให้เห็นรูปแบบ และนำเสนอบทสรุปมาเป็นแนวทางในการพัฒนาศลีนิกพุทธจิตวิทยา และรูปแบบวิธีกระบวนการให้การปรึกษาที่เหมาะสม

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนวตะวันตก ที่ปรากฏในเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแนวคิดและกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนายุคต้นๆ

ขอบเขตด้านวิชาการ

๑. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีกระบวนการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา
๒. ศึกษาวิธีการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาและนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาว่าเหมาะสมและคงใช้ได้กับสังคมไทยในปัจจุบันแค่ไหนเพียงไร
๓. นำเสนอบทสรุปว่าด้วยหลักการ,วิธีการและรูปแบบการให้คำปรึกษามาสร้างต้นแบบการให้คำปรึกษาและต้นแบบคสลีนิกพุทธจิตวิทยา เพื่อประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบัน

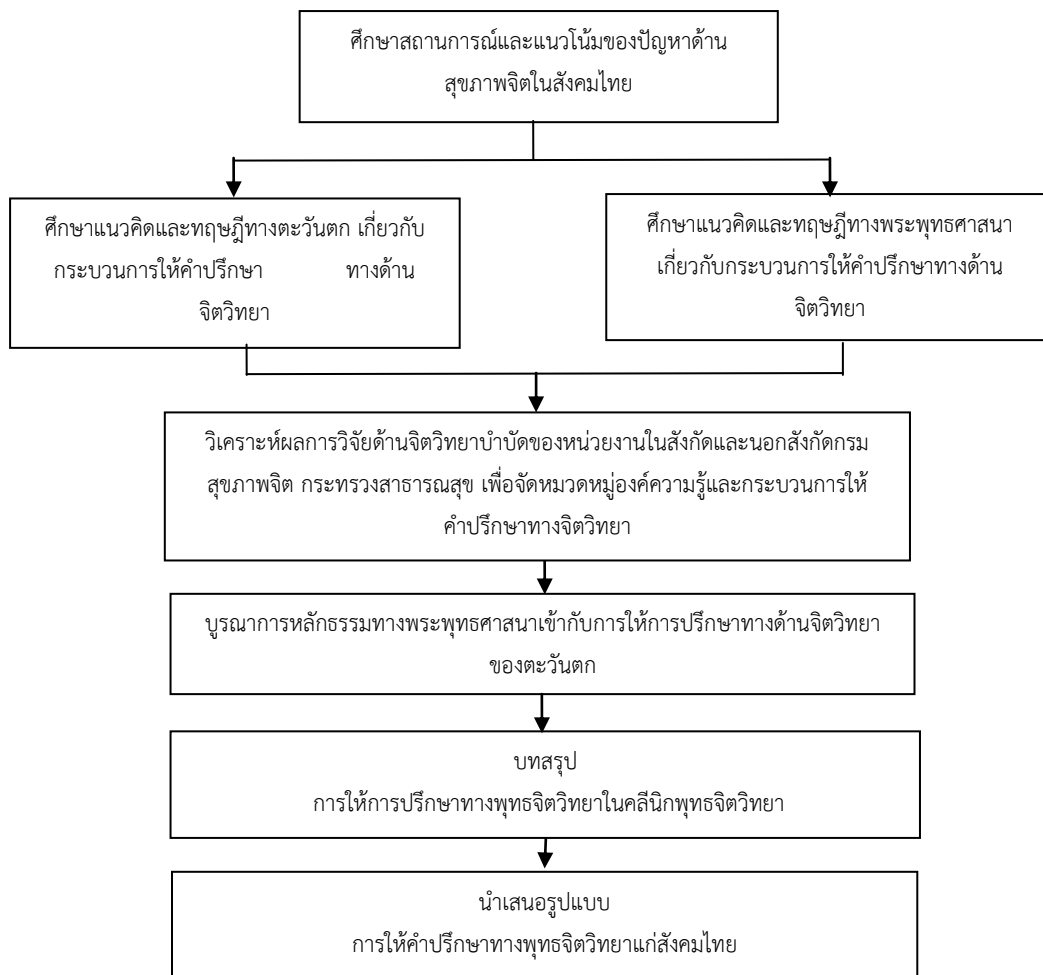
๑.๔ ทฤษฎี สมมติฐาน และกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

- ๑.๔.๑ จิตเดิมของมนุษย์มีสภาพบริสุทธิ์ผ่องใส แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส และสามารถขัดเกลาจิตของตนได้

๑.๔.๒ พุทธจิตวิทยา เป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่เยียวยารักษาสุขภาพจิตของมนุษย์ให้เข้มแข็งมีความสุขยั่งยืนได้

กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องนี้ สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

แผนภูมิที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพสมบูรณ์ของจิตใจ ซึ่งดูได้จากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอ ดังนี้

การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และคามเปลี่ยนแปลงของสังคม

รู้จักพอ หมายถึง ความสามารถในการทำให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นเท่าที่ได้ ที่เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

การดูแลปัญหาสุขภาพจิต เป็นหน้าที่ของบุคลากรจิตเวช เริ่มจากการให้ความรู้ในวิธีป้องกัน หลีกเลี่ยง สิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหา การรักษาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว และด้วยการฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงการติดตามผลเพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ

สุขภาพจิตที่ผิดปกติ ลักษณะที่แสดงออกเริ่มตั้งแต่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงความผิดปกติของความคิดและอารมณ์ จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด ความมุ่งหมายในการรักษา คือ บรรเทาอาการที่เกิดขึ้น เพิ่มสมรรถภาพให้กลับมาสู่ปกติ การรักษาควรเริ่มจากการสร้างสัมพันธ์ที่ดี การวินิจฉัยที่ถูกต้อง วางแผนการรักษาที่รัดกุม เต็มไปด้วยความเข้าใจและเห็นใจต่อผู้ป่วย ผู้รักษาต้องกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาด ยอมแก้ไข แม้ปัญหาสุขภาพจิตของตนเอง

สิ่งแวดล้อมด้านชีวกายภาพ (biophysical environment) คือ สิ่งแวดล้อมที่มองเห็นได้สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ เช่น มนุษย์ สัตว์ พืช ดิน น้ำ ภูมิอากาศ รถยนต์ ถนน สิ่งก่อสร้าง ความหนาแน่นของประชากร

สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม (socio-cultural environment) คือ สิ่งแวดล้อมที่ไม่เห็นโดยตรงแต่สัมผัสได้โดยทางจิตใจ หรือความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ความเชื่อ ความรู้สึก บุคคล ประเพณีวัฒนธรรม ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน เช่น โควิด (โรคอุบัติในประเทศไทย) ซึ่งเป็นโรคประสาทหุอุปทาน พบได้บ่อยในชุมชนที่มีความเชื่อทางไสยศาสตร์ และเกี่ยวข้องกับประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตก็มีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ความผิดหวังเรื่องความรัก การทำงาน หรือเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญอันตรายร้ายแรง จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอเกิดความคับข้องใจมากขึ้นจนปรับตัวไม่ได้ และเกิดปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด

ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ สาเหตุทางร่างกาย เมื่อเจ็บป่วย โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง และความพิการของอวัยวะที่สำคัญ ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน หรือความรู้สึกเปลี่ยนไปจากปกติ เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย เนื่องจากกายและใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สาเหตุทางจิตใจ จากความผิดหวัง ทำให้เกิดความคับข้องใจ ชัดแย้งในใจ เกิดการผิดปกติทางจิตได้

ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สาเหตุจากครอบครัว สัมพันธภาพของคนในครอบครัว สภาพจิตใจที่แตกต่างมาจากการเลี้ยงดูที่ต่างกัน วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม หากมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมประเพณีอย่างรวดเร็ว จะทำให้คนเราปรับตัวไม่ทัน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่เป็นใหญ่ เพราะคนเหล่านี้จะรู้สึกว่า วัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปนั้นขัดกับความรู้สึกที่ตนได้รับการอบรมมา ทำให้เกิดความสับสน และความขัดแย้งในใจ นอกจากนี้สาเหตุจากสภาวะการณ์แวดล้อมต่างๆ เหตุการณ์ หรือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของช่วงวัยต่างๆ ที่คนเราเผชิญ หรือปรับตัว หากไม่ซับซ้อนมากก็ไม่เกิดปัญหา แต่หากมีความ

ซับซ้อนมากก็ทำให้การปรับตัวมีความยากลำบาก ภาวะการณ์นี้ยังรวมถึงภัยพิบัติ ภัยธรรมชาติ สงคราม วิกฤตบ้านเมือง เช่น จลาจล วิกฤตเศรษฐกิจ

จิตเวชศาสตร์ (psychiatry) เป็นวิชาที่ว่าด้วยการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจของมนุษย์ ซึ่งต้องการความช่วยเหลือและการรักษา กล่าวถึงโรคต่างๆ ของการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจ รวมถึงแนวทางการรักษาด้วยวิธีการต่างๆ อย่างละเอียด

สุขภาพจิตชุมชน (community mental health) เป็นแขนงหนึ่งของวิชาสุขภาพจิต ซึ่งนำเอาหลักสาธารณสุขไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่น่ามาใช้ในการช่วยเหลือ และดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่ต้องการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง ต้องการพัฒนาตัวเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้องการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับปัญหา และบุคคลที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในการสร้างและการดำรงไว้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้การปรึกษา จำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา ความต้องการ และ วิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

พุทธจิตวิทยา หมายถึง หลักการและแนวคิดเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่จะนำมาเป็นหลักเทียบเคียงกับจิตวิทยาตามศาสตร์ตะวันตก แล้วนำมาสังเคราะห์ประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีแก่บุคคลในสังคม

ปัจจัยเสี่ยง หมายถึง ภาวะหรือสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ของบุคคล จนเกิดความเครียดและส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่เสื่อมเสียได้

การสังเคราะห์ความรู้ หมายถึง การนำหลักการและวิธีการทางพุทธจิตวิทยามาบูรณาการสังเคราะห์ใช้ เพื่อลดปัจจัยความเสี่ยงและหรือบำบัดรักษาทางจิตเวช

จิตบำบัด หมายถึง การบำบัดรักษาทางจิตเวชตามแนวทางการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาควบคู่ไปกับจิตเวชศาสตร์

คลินิกพุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตเชิงพุทธจิตวิทยา

๑.๖ การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนา

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๑๒ มัชฌิมนิกาย กล่าวถึงหลักธรรมสำคัญ ๒ หมวด คือ หมวดอุปกิเลส ๑๖ ซึ่งทำให้จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสต้องเศร้าหมอง เริ่มจากอภิขณาวินสโยคะ ความโลภเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โภคะ ความโกรธ เป็นต้น จนถึงข้อสุดท้ายคือ ปมาทะ ความประมาท การขจัดบรรเทาอุปกิเลสเหล่านี้ออกจากใจ เป็นอุบายทำให้จิตผ่องใสได้^{๓๔}

อนึ่ง ในพระไตรปิฎกเล่มเดียวกัน ยังได้กล่าวถึงวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ที่เรียกกันว่า การเจริญภาวนา เพื่อให้จิตผ่องใสและหลุดพ้นจากความเศร้าหมองทั้งปวง โดยเฉพาะการให้เห็นความจริงในกาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นหลักการฝึกอบรมจิตของสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ในปัจจุบัน มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีที่มาในมุลปณาสก มัชฌิมนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก^{๓๕}

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๒๐ อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต ที่กล่าวถึงสภาพจิตเดิมของมนุษย์ว่าบริสุทธิ์ผ่องใส ปราศจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การที่บุคคลมีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม เพราะถูกกลุ่มรุมด้วยปัญหาทางจิตใจ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียดจนเกิดวิกฤตสุขภาพจิตได้^{๓๖}

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๒๕ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ธรรมบท อุทาน อิติวุตตกะ สุตตนิบาต โดยเฉพาะธรรมบท ตอนว่าด้วยจิตวรรค กล่าวถึงสภาวะจิตของมนุษย์ว่ามีเช่นไร มีลักษณะอย่างไร และจะฝึกอบรมจิตได้โดยวิธีการอย่างไร ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับพุทธจิตวิทยาส่วนหนึ่งได้^{๓๗}

พระพุทธโฆสเถระ ผู้รจนา “คัมภีร์วิสุทธิมรรคฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาค ๑-๒” กล่าวถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตตามขั้นตอนของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นคัมภีร์ที่ให้ทั้งหลักการและวิธีการอย่างละเอียดโดยเฉพาะสมาธิเนเทศ การเจริญสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งศีล สมาธิ ปัญญา ต่างเกิดเพราะอาศัยกันและกัน คือหากไม่มีศีล สมาธิก็ไม่เกิด, หากสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด, และหากปัญญาไม่เกิด วิปัสสนาซึ่งเป็นตัวการให้เห็นแจ้งบรรลुरुธรรมถึงการกำจัดกิเลสสาვეก็ไม่เกิด หากจิตเห็นแจ้งถึงขั้นวิปัสสนา ก็จะหลุดพ้นจากอุปกิเลสทั้งปวง ถึงความหมดจดผ่องใส^{๓๘}

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐-๗๑/๖๒-๖๔.

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๓๖} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

^{๓๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๔๓/๓๕-๓๙.

^{๓๘} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๑-๒.

สรุปได้ว่า คัมภีร์พระพุทธศาสนาชั้นพระไตรปิฎกและอรรถกถานั้น กล่าวถึงจิตเดิมของมนุษย์ว่ามีลักษณะประภัสสรคือผ่องใส แต่เศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมา ซึ่งเรียกว่าอุปกิเลส มี ๑๖ อย่าง มีโลกอยากได้ของผู้อื่นและพยายามป้องกันเขาเป็นต้น จิตมีสภาพกว้างซัดส่ายแสไปหาอารมณ์ต่าง ๆ มีกามคุณเป็นต้น ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกจิต อบรมจิตให้แน่วแน่เป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว กล่าวคือมีสติควบคุมจิตให้แน่วแน่ ที่เรียกว่าฝึกสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วสามารถนำไปในการคิดดีพูดดีและทำดีได้ ซึ่งเป็นทางบำเพ็ญกุศลตามหลักศีลสมาธิปัญญา

๑.๖.๒ หนังสือ/เอกสารวิชาการทั่วไป

ผศ.ดร.จตุรรัตน์ สติธิปัญญา และดร.วัลลภา คชภักดี กล่าวไว้ในหนังสือ “สุขภาพจิต (Mental Health)” ขอบเขตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต ภาวะวิกฤตสุขภาพจิตและการให้การปรึกษา ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต^{๓๙}

สมพร บุขราทิจ และ รุติวี แก้วพรสวรรค์ ได้แต่งตำรา “จิตเวชปฏิบัติ ๔๔” ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ว่าด้วยอาการของผู้ป่วยจิตเวชว่ามีอาการอย่างไร จะบำบัดรักษาอย่างไร เช่น อาการปวดศีรษะ (Headache) ว่าอาจมีสาเหตุมาจาก ไมเกรน, ปวดศีรษะแบบคลัสเตอร์, ปวดศีรษะแบบเครียด, และปวดศีรษะแบบเรื้อรัง ว่ามีอาการอย่างไร การบำบัดรักษากระทำโดยวิธีใด หรือโรคความวุ่นวายของผู้สูงอายุ (Agitation in the Elderly) ว่ามีอาการอย่างไรบ้าง เช่นวุ่นวาย, หนีออกจากบ้าน, พฤติกรรมรุนแรง, เอาแต่ใจตัวเอง, ซุกซ่อนข้าวของ, เป็นโรคจิต, ประสาทหลอน, และความคิดหลงผิดแบบหวาดระแวง เป็นต้น จะบำบัดรักษาอย่างไร โดยเฉพาะการใช้ยา^{๔๐}

รศ. กนกรัตน์ สุขะตุงคะ แต่งตำราชื่อ “คู่มือจิตวิทยาคลินิก : ภาคปฏิบัติ (Handbook of Clinical Psychology : Practice)” กล่าวถึงนักจิตวิทยาคลินิกมีความเป็นมาอย่างไร ความรู้และคุณสมบัติที่จำเป็นต้องมีคืออะไร งานที่ทำมีอะไรบ้าง สารสำคัญที่นักจิตวิทยาคลินิกต้องรู้ ควรรู้ และนำจะรู้ มีอะไรบ้าง การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช การประเมินสภาวะทางจิตด้วยแบบทดสอบมาตรฐานทางจิตวิทยา และการบำบัดรักษา ตอนสุดท้ายว่าด้วย ธรรมะรักษาใจ^{๔๑}

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือ “แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔)” ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์และปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งในเชิงนโยบายและแนวทางการบริหาร แนวทาง

^{๓๙} ผศ.ดร.จตุรรัตน์ สติธิปัญญา และดร.วัลลภา คชภักดี, **สุขภาพจิต (Mental Health)**, ๒๐๙ หน้า.

^{๔๐} สมพร บุขราทิจ และ รุติวี แก้วพรสวรรค์, **จิตเวชปฏิบัติ ๔๔**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๓), ๑๔๖ หน้า.

^{๔๑} รศ.กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, **คู่มือจิตวิทยาคลินิก : ภาคปฏิบัติ (Handbook of Clinical Psychology : Practice)**, (กรุงเทพมหานคร : นิโอดีจิตอล, ๒๕๕๕), ๒๗๔ หน้า.

ปฏิบัติ ตลอดจนคาดการณ์แนวโน้มต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตทั้งสิ้น ดังนั้น กรมสุขภาพจิต จึงต้องมีแผนปฏิบัติการรองรับ เพื่อพัฒนาให้ประชาชนไทยมีสุขภาพจิตที่ดี อันจะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน^{๔๒}

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือ “ดัชนีความสุข ทางรอดของสังคมไทย” กล่าวว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ การพัฒนาประเทศก็เพื่อความสุขของประชาชน ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ความสุขคืออะไร มุ่งองค์ประกอบใดบ้าง ซึ่งจิตใจสำคัญที่สุด ดังนั้นจิตใจของคนจะต้องเป็นตัวประกอบระดับความสุขของประชาชนในประเทศได้ ผลจากบทสรุปการสัมมนาครั้งนี้ จะเป็นเครื่องชี้วัดระดับความสุขของคนไทยได้^{๔๓}

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือ “การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทคัดย่อวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑” กล่าวว่า กรมสุขภาพจิตในฐานะกรมวิชาการ ได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการศึกษาวิจัย โดยใช้การวิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนางานด้านบริการ ด้านวิชาการ ด้านบริหารจัดการ การสร้างนวัตกรรม และการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ เพื่อนำกรมสุขภาพจิตไปสู่การเป็นองค์กรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ซึ่งในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๑ บุคลากรสังกัดกรมสุขภาพจิต และบุคลากรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้ทำการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตถึง ๙๒๕ เรื่อง อันเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนในชาติได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ได้ผนวกชื่อทุกโครงการวิจัยต่างๆ ไว้ด้วย^{๔๔}

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือ “๑๒๐ ปีงานสุขภาพจิตไทย” โดยเริ่มมาแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๒ โดยเปิดโรงพยาบาลคนเสียจริตขึ้นเป็นครั้งแรก มีการปรับปรุงขยายงานเรื่อยมาจนได้มีการจัดตั้งสถาบันสุขภาพจิต เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕ จนมีการสถาปนากรมสุขภาพจิตขึ้น เมื่อวันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๗ ในปัจจุบัน ซึ่งมีหน่วยงานในสังกัดทั่วประเทศถึง ๔๓ หน่วยงาน ประกอบด้วย ๔ กอง ๒ สำนัก ๕ สถาบัน ๑๒ โรงพยาบาล ๑๕ ศูนย์สุขภาพจิต ๓ กลุ่มงาน และ ๓ โครงการพิเศษ จัดอยู่ในระบบบริการสาธารณสุขของประเทศ^{๔๕}

^{๔๒} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔), (กรุงเทพมหานคร : กองแผนงานกรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๐), ๗๘ หน้า.

^{๔๓} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ดัชนีความสุข ทางรอดของสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนพับลิสซิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), ๗๑ หน้า.

^{๔๔} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทคัดย่อวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนากรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒), ๖๒ หน้า.

^{๔๕} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๑๒๐ ปีงานสุขภาพจิตไทย, (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒), ๒๐๘ หน้า.

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้จัดพิมพ์หนังสือ “จิตเวช ศิริราช DSM-5” เพื่อใช้เป็นหนังสือประกอบการเรียนวิชาจิตเวชของนักศึกษาแพทย์ประจำบ้านจิตเวชศาสตร์ โดยมีคณาจารย์แพทย์ถึง ๓๐ ท่านช่วยกันเรียบเรียงแต่ละเรื่อง เนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๘ ส่วน คือ ความรู้พื้นฐานทางจิตเวช, การประเมินผู้ป่วยจิตเวชและอาการวิหยา, จิตเวชคลินิก, ปัญหาจิตเวชในเด็ก และวัยรุ่น, โรคทางจิตเวชศาสตร์, โรคทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น, การรักษาทางจิตเวช, ปัญหาพิเศษทางจิตเวช ทั้งนี้ โดยมีนายแพทย์นันทวิช สิทธิรักษ์และคณาจารย์แพทย์อีก ๔ ท่าน เป็นบรรณาธิการ ซึ่งถือว่าเป็นตำราที่เป็นมาตรฐานด้านจิตเวชทีเดียว^{๔๖}

สรุปความว่า เอกสารและหนังสือส่วนใหญ่เกี่ยวกับจิตเวชตามหลักตะวันตก นอกจากกล่าวถึงประวัติและพัฒนาการของสาขาวิชานี้แล้ว จะมุ่งกล่าวถึงสาเหตุที่ส่งผลให้คนเป็นโรคจิต จะมุ่งประเด็นเป็นสุขภาพจิตที่ดี และสุขภาพจิตเสีย เสนอผลการทดลองและการแก้ไข ทั้งวิธีการเยียวยารักษาด้วยยา และการให้คำแนะนำปรึกษา เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและสุขภาพจิต เป็นการรักษาผู้ป่วยตามสภาพความเจ็บป่วยที่ปรากฏในปัจจุบัน

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

มีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คือการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา เพื่อป้องกันและเยียวยารักษาทางด้านสุขภาพจิตของสังคมและชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามให้แก่สังคม โดยใช้วิธีการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

๑. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง จากห้องสมุดและศูนย์เทคโนโลยี ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิต รวมไปถึงพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส ห้องสมุดกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ตลอดจนรายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดสภาวะทางจิต และการให้คำปรึกษา ผลงานวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิอื่นๆ และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดทางพระพุทธศาสนา

(๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่นๆ โดยอาศัยแนวคิดเรื่องจิตทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดการพัฒนา

^{๔๖} นพ.นันทวิช สิทธิรักษ์ และคนอื่นๆ, บรรณาธิการ, จิตเวชศิริราช DSM-5, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๕๙), ๗๔๕ หน้า.

สุขภาพจิตในประเทศไทยตามตัวชี้วัดองค์ความรู้สภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาเป็นกรอบในการศึกษา

(๒) ทำการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาในระดับนโยบาย ประชาชน องค์กร/สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา

(๓) ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบ กระบวนการสร้างและแนวทางการพัฒนาตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษา และความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาในมิติต่างๆ

(๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา

(๕) สรุปผลการศึกษาวิจัย

๑.๗.๒ การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้

๑) วิเคราะห์ แนวคิด ความหมาย ของสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก องค์ประกอบและตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา และตามแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

๒) ศึกษาวิเคราะห์การสร้างและการใช้ตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๓) การนำเสนอรูปแบบและวิธีการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทางตะวันตกและทางพระพุทธศาสนา

๔) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำการวิเคราะห์ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานกับระดับการปฏิบัติที่มีต่อการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพจิตสำหรับประชาชนไทย

๕) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้ว เพื่อให้เห็นชุดความรู้ กระบวนการ และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพจิตตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับประชาชนไทย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในระดับนโยบาย องค์กร ชุมชน และปัจเจกบุคคล

๑.๗.๓ การนำเสนอข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) เพื่อให้เห็นรูปแบบ กระบวนการ การเสริมสร้างสุขภาพจิต และประยุกต์ตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ระดับนโยบาย ชุมชน องค์กร และปัจเจกบุคคล

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

- ๑.๘.๑ ได้ทราบการให้การปรัษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก
- ๑.๘.๒ ได้ทราบการให้การปรัษาตามหลักพุทธจิตวิทยา
- ๑.๘.๓ ได้ทราบรูปแบบองค์ความรู้และนำเสนอกระบวนการให้การปรัษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ประเด็นสำคัญมีดังนี้

๑) ด้านวิชาการ

รายงานผลการศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรัษาด้านจิตวิทยาตามหลักการและวิธีการทางพระพุทธศาสนา โดยการบูรณาการเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่คือจิตวิทยา เป็นองค์ความรู้เชิงพุทธจิตวิทยาขึ้นในวงการวิชาการ และเป็นการปฏิบัติการทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นแนวทางส่งเสริมหลักความสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒) ด้านนโยบาย

เป็นการสนองนโยบายของรัฐบาลตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) ในการพัฒนาคน ซึ่งสอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์การวิจัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการส่งเสริมและสนับสนุนการนำองค์ความรู้จากการวิจัยไปใช้ในการเรียนการสอน การพัฒนาตน งาน สังคม และกิจการคณะสงฆ์ทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

๓) ด้านสังคมและชุมชน

เป็นการแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในการให้การปรัษาแก่ประชาชนโดยทั่วไป หรือร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐ เช่น กรมสุขภาพจิต ของกระทรวงสาธารณสุข ในการให้การปรัษาด้านจิตวิทยา เพื่อลดความเสี่ยงในการเสื่อมเสียสุขภาพจิต ตลอดจนการให้การเยียวยารักษาสุขภาพจิตของสังคมไทยและชุมชนโดยทั่วไป

๔) การเผยแพร่ในวารสาร

นิตยสารพุทธจักรและบัณฑิตปริทรรศน์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตลอดจนวารสารและเอกสารของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

๕) หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร.) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น มหาเถรสมาคม กรมการศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ อนุศาสนาจารย์ของเหล่าทัพ สำนักงานพระสอนศีลธรรม กรมสุขภาพจิต และสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ตลอดจนแพทย์พยาบาลและผู้ดูแลผู้ป่วยในจิตวิทยาคลินิก เป็นต้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอน และให้การปรัษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ประชาชนโดยทั่วไปได้

บทที่ ๒

การให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก

ในบทนี้ จะได้กำหนดประเด็นเป็นหัวข้อย่อยของแนวคิดและกระบวนการเกี่ยวกับการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก เพื่อเป็นกรอบของบทต่อ ๆ ไป ดังนี้

๒.๑ ความนำ

๒.๒ ความหมายของสุขภาพจิต

๒.๓ สาเหตุและปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

๒.๔ กระบวนการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก

๒.๕ ความสรุป

๒.๑ ความนำ

ก่อนที่จะกล่าวถึงแนวคิดและกระบวนการเกี่ยวกับการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามศาสตร์ตะวันตก ในเบื้องต้นขอทำความเข้าใจเรื่องจิตและสภาวะลักษณะของจิต ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ดังนี้

จิต, จิต- [จิ, จิตตะ-] น. ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก, (โบ เขียนว่า จิตร), ลักษณะนามว่า ดวง. (ป. จิตต). **จิตถึงสำนึก** น. ภาวะที่จิตไม่ค่อยรู้สึกตัว เมื่อปลุกอาจรู้สึกตัวตื่น แต่ไม่รู้ตัวเต็มที่. (อ. semiconscious). **จิตใจ** น. ใจ, อารมณ์ทางใจ, (ปาก) กะจิตกะใจ **จิตใต้สำนึก** น. ภาวะของจิตที่ไม่อาจรู้สึกได้ เพราะอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ. (อ. subconscious). **จิตนิยม** [จิตตะ-] น. ลัทธิที่เชื่อว่าจิตเท่านั้นเป็นความจริงขั้นสูงสุด วัตถุทั้งหลายเป็นเพียงสิ่งที่จิตคิดขึ้น. (อ. idealism). **จิตบำบัด** [จิตตะ-, จิต-] น. วิธีรักษาผู้ป่วยหรือผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจด้วยวิธีที่จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาสนทนากับผู้ที่มารับการรักษา เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุของโรคหรือปัญหาแล้วหาทางแก้ไข. (อ. psychotherapy). **จิตแพทย์** [จิตตะ-] น. แพทย์ผู้รักษาโรคทางจิตใจ ซึ่งมีอาการแสดงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติ. (อ. psychiatrist). **จิตภาพ** [จิตตะ-] น. ลักษณะทั่วไปของจิตที่แสดงให้เห็นเด่นชัด, บางทีใช้หมายถึงวิสัยความสามารถของจิต. (อ. Mentality). **จิตไร้สำนึก** น. ความคิด ความรู้สึก และแรงผลักดัน ซึ่งถูกกดเก็บไว้ภายในจิตใจ โดยไม่รู้ตัว แม้จะพยายามนึกอย่างไรก็นึกไม่ออก. (อ. unconscious). **จิตวิทยา** [จิต

ตะ-] น. วิชาว่าด้วยจิต, วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วยปรากฏการณ์ พฤติกรรม และกระบวนการของจิต. **จิตวิสัย** (๑) [จิตตะ-] ว. ที่มีอยู่ในจิต, ที่เกี่ยวกับจิต, ที่จิตคิดขึ้นเองโดยไม่อาศัยวัตถุภายนอก, ตรงข้ามกับ วัตถุวิสัย เรียกการสอบแบบที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็น ว่า การสอบแบบจิตวิสัย, อัตนัย ก็ว่า. (อ. subjective). **จิตเวชศาสตร์** [จิตตะเวตะ-] น. วิชาแพทย์แขนงหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการตรวจรักษาและป้องกันโรคของจิตใจ เช่น โรคประสาท โรคจิต. (อ. psychiatry). **จิตสำนึก** น. ภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัวสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย. (อ. conscious).^๑

จะเห็นได้ว่า “จิต” ในแง่ของจิตวิทยา เชื่อมโยงไปยังศัพท์อีกหลายศัพท์ และกระบวนการรักษาจิต ซึ่งเรียกว่าจิตบำบัดนั้น แพทย์ต้องมีความรู้ทั้งเรื่องจิตตามจิตวิทยาทั่วไป และสภาวะของจิต ซึ่งเป็นเรื่องของจิตศาสตร์และวิธีการรักษา ซึ่งเรียกว่าจิตเวช องค์ความรู้เหล่านี้เป็นองค์ประกอบสำคัญในการรักษาผู้ป่วยทางจิต ซึ่งเรียกว่า “จิตบำบัด” และวิธีที่ดีที่สุดก็คือ การป้องกันมิให้บุคคลป่วยเป็นโรคจิต ซึ่งมีหลายลักษณะและรูปแบบ อันเกิดจากสาเหตุต่างๆ กัน ตามสภาพจิตของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ได้แก่การเสริมสร้างสุขภาพจิต

การเสริมสร้างสุขภาพจิตในทางปฏิบัติ จึงไม่ได้หมายความว่าเฉพาะการป้องกันมิให้บุคคลป่วยเป็นโรคจิตเท่านั้น แต่ย่อมครอบคลุมวิธีการบำบัดรักษาทางจิตเวช และการเฝ้าระวังหลังการรักษาพยาบาลแล้ว ด้วย กระบวนการทางจิตเวชและการเสริมสร้างสุขภาพจิตจึงยากที่จะแยกออกจากกันได้ ดังนั้นจึงต้องทำความเข้าใจไว้ในเบื้องต้นนี้

ตามกรอบแนวคิดข้างต้นนี้ มีอธิบายขยายความเฉพาะคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ดังนี้

๑. จิตวิทยา (psychology) คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ (กระบวนการของจิต), กระบวนการความคิด, และพฤติกรรม ของมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เนื้อหาที่นักจิตวิทยาศึกษาเช่น การรับรู้ (กระบวนการรับข้อมูลของมนุษย์), อารมณ์, บุคลิกภาพ, พฤติกรรม, และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จิตวิทยายังมีความหมายรวมไปถึงการประยุกต์ใช้ความรู้กับกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (เช่นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในครอบครัว, ระบบการศึกษา, การจ้างงาน เป็นต้น) และยังรวมถึงการใช้ความรู้ทางจิตวิทยาสำหรับการรักษาปัญหาสุขภาพจิต นักจิตวิทยามีความพยายามที่จะศึกษาทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคม ขณะเดียวกันก็ทำการศึกษาขั้นตอนของระบบประสาทซึ่งมีผลต่อการควบคุมและแสดงออกของพฤติกรรม

นักจิตวิทยาได้แบ่งความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาทางจิตวิทยาออกเป็น ๓ ฝ่าย ได้แก่ กลุ่มแรกเห็นว่า การเลือกปัญหานั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะหน้าของนักจิตวิทยา กลุ่มที่สองนั้นกลับเห็น

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑๒.

ว่า การเลือกปัญหาและการตั้งคำถามควรจะเป็นไปตามทฤษฎี และกลุ่มหลังเห็นว่าความอยากรู้อยากเห็นที่เกิดขึ้นเอง เป็นแรงจูงใจที่ดีที่สุดสำหรับการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อเรามองโดยรวมแล้ว จะเห็นว่าทั้งความอยากรู้อยากเห็นและทฤษฎี ต่างก็มีส่วนช่วยในการสังเกต อธิบาย และตีความข้อเท็จจริงต่าง ๆ เพราะทฤษฎีนั้นมีบทบาทที่ช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่สังเกต และชี้ให้เห็นคำถามใหม่ ๆ อีกทั้งยังชี้ให้เห็นความเป็นไปได้ของข้อมูลต่าง ๆ ดังนั้นทฤษฎีจึงมีประโยชน์และมีบทบาทเป็นที่ยอมรับทั่วไปและทั่วโลกก็ต่างกันยอมรับ

ในทางจิตวิทยานั้นมีทฤษฎีสำหรับผู้ป่วยทางด้านจิตวิทยาอยู่มากมาย หลักนั้นมี ทฤษฎีความสับสน คือ ผู้ป่วยนั้นจะเกิดความสับสนและแปรปรวนทางด้านอารมณ์ เกิดจากความไม่แน่นอนของจิต ซึ่งส่วนมากอาการที่แสดงออกมักจะเป็นการทำให้ทำอะไรที่ไม่ค่อยปกติ กังวล ไม่แน่นอน และอื่น ๆ ทฤษฎีการปฏิเสธ คือ การที่ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตใจซึ่งอาจเกิดจากปัญหาทางบ้าน, ปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะโยนเอาปัญหาที่ตัวเองมีอยู่ให้กับผู้อื่น เนื่องจากการที่ไม่สามารถยอมรับปัญหาเหล่านั้นได้ โดยมากแล้วปัญหาเหล่านี้มักจะหายในระยะเวลาไม่นานนัก แต่หากยังมีอยู่ควรพบจิตแพทย์^๒

๒. จิตเวชศาสตร์ มาจากคำว่า จิต ที่แปลว่าจิตใจ รวมกับ เวชศาสตร์ ที่แปลว่า ศาสตร์ด้านการแพทย์ เมื่อรวมกันจึงหมายถึง การศึกษาทางด้านทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับอาการบกพร่องทางจิต ต่างกับ คำว่า จิตวิทยา ตรงที่ว่า จิต ที่แปลว่าจิตใจ รวมกับคำว่า วิทยา ที่มาจากวิทยาศาสตร์แทน ดังนั้นจิตวิทยาจึงเน้นเกี่ยวกับทฤษฎีทางจิตใจที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับทางด้านทางการแพทย์ จิตเวชศาสตร์ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอาการบกพร่องทางจิต มีความหมายตามแนวความคิดที่มีอยู่ในขณะนี้ว่า เป็นอาการที่เกิดจากความบกพร่องจากการทำงานของระบบประสาทของสมองมนุษย์ โดยมีสาเหตุมาจากกระบวนการพัฒนาสมองที่ถูกกำหนดจากยีน และสภาพแวดล้อม

จิตเวช เป็นการบริการทางการแพทย์ชนิดหนึ่ง เพื่อตรวจวินิจฉัยโรค ประเมิน รักษา ฟื้นฟูสมรรถภาพ ด้วยวิธีการใช้ยา การทำหัตถการ การใช้เครื่องมือ การออกกำลังกายจำเพาะ การให้คำแนะนำทางการแพทย์ การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือหรือทดแทน หรือวิธีการอื่นๆ อีกทั้งยังมุ่งส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเป็นซ้ำหรือภาวะแทรกซ้อนให้กับบุคคลทั่วไป และผู้ป่วยที่มีความพิการหรือสมรรถภาพเสื่อมถอย ทั้งทางร่างกาย ทางสติปัญญา ทางการเรียนรู้ ทางการสื่อความหมาย และทางจิตใจ โดยใช้บุคลากรที่เกี่ยวข้องจากหลายๆสาขา ร่วมกันให้การรักษาและฟื้นฟู เพื่อส่งเสริมศักยภาพที่เหลืออยู่ของผู้ป่วยนั้นๆ ให้สามารถดำรงชีวิตในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมได้ เพื่อให้เป็นภาระต่อครอบครัวและสังคมให้น้อยที่สุด อีกทั้งยังช่วยสร้างชื่อเสียง (เช่น เป็นนักกีฬา) หรือพัฒนาประเทศต่อไปได้ตามความสามารถ

^๒ <https://th.wikipedia.org/wiki/> (16-03-2018).

จิตเวชศาสตร์ มี ๒ สาขา คือ

- ๑) จิตเวชศาสตร์ทั่วไป คือ ศึกษาเกี่ยวกับ โรคทางจิตเวชที่พบในผู้ใหญ่ เช่น โรคสมองเสื่อม โรคซึมเศร้า โรคจิต
- ๒) จิตเวชศาสตร์เด็ก และ วัยรุ่น ศึกษาเกี่ยวกับ โรคทางจิตเวชในเด็ก และ วัยรุ่น เช่น โรคสมาธิสั้น โรคออทิสติก

จิตเวชศาสตร์ ในส่วนของการรักษา เรียกว่า เวชศาสตร์ฟื้นฟูหรืองานเวชกรรมฟื้นฟู จัดว่าเป็น ๑ ใน ๔ พันธกิจทางการแพทย์ ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (ได้แก่ “ส่งเสริมสุขภาพ – ป้องกันโรค – รักษาโรค – ฟื้นฟูสมรรถภาพ) ภาษาอังกฤษเรียกว่า Rehabilitation medicine หรือ Physical medicine and rehabilitation (PM&R) หรือ Psychiatry ก็ได้ งานเวชศาสตร์ฟื้นฟูเอง ก็คือ การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ (Medical rehabilitation) ซึ่งเป็นหนึ่งในหลายๆด้านของการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งหมด ขึ้นกับบุคคลนั้นต้องการให้ฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านใด ณ ที่นี้ ยกตัวอย่างการฟื้นฟูด้านอื่น ๆ เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอาชีพ (Vocational rehabilitation) การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการศึกษา (Educational rehabilitation) เป็นต้น^๓

๓. “โรคจิต” คือการเจ็บป่วยทางจิตใจแบบหนึ่ง ความเจ็บป่วยทางจิตใจนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ เช่น เกิดจากความผิดปกติของความคิด ความจำ เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์ หรือเกิดจากความผิดปกติของพฤติกรรม “โรคจิต” เป็นโรคของ “ความคิดที่ผิดปกติ” ความผิดปกติของความคิดทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อ มีพฤติกรรม มีการกระทำ ที่ผิดไปจากคนปกติทั่ว ๆ ไป และความเชื่อนี้ไม่สามารถอธิบายได้ตามหลักของความจริงหรือตามหลักของความเชื่อที่มีอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้ แต่ผู้ป่วยก็เชื่ออย่างสนิทใจกับความเชื่อของเขากับเรื่องราวที่เกิดกับตัวเขา เราเรียกอาการแบบนี้หรืออาการประเภทนี้ว่า “การหลงผิด” หรือ “Delusion” หรือการเชื่ออย่างผิดๆ และเชื่ออย่างฝังแน่น

อีกกลุ่มอาการของ “โรคจิต” คือ อาการหูแว่ว (Auditory Hallucination) และอาการเห็นภาพหลอน (Visual Hallucination) มีอาการดังนี้

๑) อาการหูแว่ว (Auditory Hallucination) เป็นอาการที่เกิดกับผู้ป่วยโรคจิตได้บ่อย ผู้ป่วยจะได้ยินเสียงพูดโดยที่ไม่มีที่มาของเสียงพูด เนื้อหาอาจเป็นเสียงสั่ง เสียงเตือน เสียงตำหนิ นินทา ด่าทอ และบางครั้งผู้ป่วยอาจมีการโต้ตอบกับเสียงเหล่านี้ด้วย เราจึงพบบ่อยที่ผู้ป่วยโรคจิตพูดคุยคนเดียว คล้ายๆ กับกำลังโต้ตอบอยู่กับใครบางคน (ที่เรามองไม่เห็น) ซึ่งก็คือผู้ป่วยกำลังตอบโต้อยู่กับอาการหูแว่วของเขา

^๓ <http://suksawathospital.com/> (16-03-2018).

๒) **อาการเห็นภาพหลอน (Visual Hallucination)** ก็คล้ายๆ กับอาการหูแว่วคือเป็นการมองเห็นภาพขึ้นมาเองของผู้ป่วย โดยที่ไม่มีภาพหรือเหตุการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้นจริง ถ้าท่านได้ดูภาพยนตร์เรื่อง Beautiful Mind ภาพยนตร์ที่สร้างจากประวัติของศาสตราจารย์จอห์น แนช แห่งมหาวิทยาลัยปริ๊นซ์ตัน เจ้าของรางวัลโนเบล สาขาเศรษฐศาสตร์ ผู้ชายใส่ชุดดำที่คอยติดตามสั่งหรือพูดกับจอห์น แนช อยู่ตลอดเวลา นั่นแหละคือภาพหลอนที่เกิดขึ้นกับเขา (ศาสตราจารย์ จอห์น แนช เป็นผู้เป็นโรคจิตเภทซึ่งเป็นโรคจิตที่มีอาการรุนแรงและเรื้อรังชนิดหนึ่ง และหนังสือ Beautiful Mind ก็มีฉบับแปลเป็นภาษาไทยขายอยู่ในบ้านเรา)

โรคจิตที่พบได้บ่อยมีอยู่ ๔ ชนิดคือ

๑) **โรคจิตเภท (Schizophrenia)**

คำว่า “Schizophrenia” หมายความว่า Split of mind ซึ่งแปลเป็นไทยว่า “จิตเภท” หรือจิตใจที่แตกแยกเป็นเสี่ยงๆ ซึ่งเป็นคำอธิบายถึงธรรมชาติของโรคนี้ได้ดีที่สุด เป็นโรคจิตที่มีอาการรุนแรงที่สุด มีความเรื้อรังและทำให้ผู้ป่วยเกิดความเสื่อมของบุคลิกภาพและความสามารถทั่ว ๆ ไปได้มากที่สุด ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้นั้นมักจะต้องการรักษาตลอดไป อาการที่พบจะพบได้ทั้งอาการหลงผิด หูแว่ว ประสาทหลอน และความคิดที่ไม่เป็นระบบ

๒) **โรคหลงผิด (Delusional Disorder)** อาการที่พบในโรคนี้ก็คือการมีความหลงผิดๆ ในบางเรื่องเช่น หลงผิดว่าถูกบงการร้ายโดยใครบางคน แต่มักจะไม่พบความผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ในโรคนี้บางครั้งเราจะดูลักษณะภายนอกของผู้ป่วยไม่ออกเพราะทุกอย่างจะดูปกติดี แต่เมื่อได้ฟังความ คิดในเรื่องที่ผู้ป่วยหลงผิดก็จะสามารถมองเห็นความผิดปกติได้ไม่ยาก

๓) **โรคจิตที่เกิดจากยาและสารเสพติด** มักจะได้ประวัติของการเสพยาหรือสารเสพติด

๔) **โรคจิตที่เกิดจากความกดดันหรือความเครียดของชีวิต** มักจะเกิดขึ้นหลังจากมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงในชีวิตของผู้ป่วย^๔

๔. **จิตบำบัด (Psychotherapy)**

จิตบำบัด จิตบำบัดเป็นการรักษาทางจิตชนิดหนึ่ง ด้วยการพูดคุยกับผู้ป่วยโดยผู้บำบัดวิเคราะห์สภาพปัญหา หาสาเหตุของปัญหาและร่วมกันในการแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหา หรือความทุกข์ ความคับข้องใจของผู้ป่วย ส่วนวิธีการทำจิตบำบัด โดยทั่วไปมี ๒ วิธี คือ

๑) **จิตบำบัดระดับลึก (Genetic-dynamic Therapy / Deep Psycho-therapy)** เป็นการบำบัดในเชิงลึก เน้นการเปลี่ยนบุคลิกภาพระยะยาวในผู้ป่วยโดยการสืบค้นปัญหา ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ในจิตใต้สำนึก (preconscious) และจิตไร้สำนึก (unconscious) ของผู้ป่วยซึ่งกดเก็บไว้ การบำบัดมี 2 แบบคือ

^๔ <http://haamor.com/th/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%88%E0%B8%B4%E0%B8%95/> (16-03-2018).

(๑) จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ตามแนวคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์ ซึ่งใช้วิธีการ

- Free-association เน้นการปล่อยให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกอิสระสบาย และผ่อนคลาย เพื่อให้ผู้ป่วยเล่าเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา และความทุกข์ออกมา
- Dream interpretation เน้นการให้ผู้ป่วยเล่าความฝัน และผู้รักษาตีความจากความฝัน
- Transference เน้นการโอนถ่ายความรู้สึกไปยังบุคคลอื่น

(๒) จิตบำบัดแบบ Distributive-Synthesis ตามแนวคิดของ Adof Meyer วิธีการนี้ Adof Meyer เน้นวิธีการให้ผู้ป่วยเล่าประสบการณ์ในอดีต และผู้รักษาวิเคราะห์สถานการณ์ และสาเหตุ และร่วมกันหาทางแก้ไขต่อไป

๒) จิตบำบัดระดับตื้น (Superficial Psychotherapy) เน้นการบำบัดเบื้องต้น ๓ ลักษณะคือ

- จิตบำบัดแบบประคับประคอง (Supportive psychotherapy) เน้นการพูดคุยและบำบัดช่วยเหลือประคับประคองเบื้องต้น
- จิตบำบัดเน้นการระบายปัญหา (Superficial expressive psycho-therapy) เน้นการระบายปัญหา ความทุกข์ ความคับข้องใจ
- จิตบำบัดเน้นการกดเก็บ (Suppressive psychotherapy) เน้นการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อลดภาวะเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาที่ไม่ลึก^๕

จะเห็นได้ว่า กระบวนการทางจิตและอาการบกพร่องทางจิตเป็นปัญหาทางจิตเวช ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ผู้ป่วยและญาติอย่างมาก แม้ว่าการรักษาโรคทางจิตเวชในปัจจุบันได้ผลดีกว่าในอดีต ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปทำงานได้เร็ว ไม่เป็นโรคเรื้อรัง แต่ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ได้รับการรักษา เนื่องจากโรคทางจิตเวชยังไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับ แพทย์ทั่วไปจึงควรมีความรู้ทางจิตเวช เพื่อวินิจฉัยและให้การรักษาเบื้องต้น เผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนให้รู้จัก เข้าใจ มีทัศนคติที่ดี และยอมรับการรักษาโรคทางจิตเวช ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างถูกต้องรวดเร็ว

องค์การอนามัยโลก ได้รายงานผลการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ พบว่า โรคที่มีความรุนแรงเป็นลำดับที่ทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตคือ กลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) อาจมีมากจนรบกวนการทำงานและการดำเนินชีวิตตามปกติ และถ้ารุนแรงมากอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกได้ทำนายว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ โรคนี้จะกลายเป็นโรคที่ทำให้เกิดภาวะทุกข์ทรมานเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจ

^๕ <http://www.doohhealthy.com/article/disease/mental/88-health.html> (16-03-2018).

ผู้ป่วยกลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) จำนวนมากไม่ได้รับการรักษาทางจิตเวช เนื่องจากประชาชนไม่รู้จักโรคนี้อย่างที่ควรทราบ ทั้งที่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยา การรักษารวดเร็วช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตาย และช่วยให้หายเป็นปกติ สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิม ดังนั้น แพทย์ทั่วไปควรมีความรู้เกี่ยวกับกลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) เพื่อสามารถวินิจฉัยและรักษาเบื้องต้นหรือส่งต่อจิตแพทย์ได้อย่างรวดเร็ว

นอกจากกลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) แล้ว แพทย์ทั่วไปควรมีความรู้เกี่ยวกับโรคหรือภาวะจิตเวชอื่น ๆ ที่พบบ่อย เช่น โรคความผิดปกติจากการดื่มสุราหรือการเสพยาเสพติดอื่น ๆ ความเครียดและการปรับตัวกับภาวะเครียด ภาวะทางจิตใจและพฤติกรรม การปรับตัวของญาติและผู้ป่วยโรคทางกาย มีทักษะในการให้ความรู้ให้การรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจโรคของตนเอง ยอมรับและร่วมมือในการรักษา และสามารถป้องกันโรคโดยการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลดพฤติกรรมหรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ^๖

๒.๒ ความหมายของสุขภาพจิต

๒.๒.๑ สุขภาพจิต (Mental Health)

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำนิยามว่า **สุขภาพจิต** คือ สภาพจิตใจที่เป็นสุข ตระหนักรู้ความสามารถของตนเอง ปรับตนเองได้ในภาวะกดดันในชีวิต ทำงานที่เกิดเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้^๗

ผู้ที่สุขภาพจิตมีปัญหาอาจแสดงออกทางอารมณ์ ทางอาการทางร่างกาย ทางความคิด หรือมีพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสม เช่น เครียด ปวดศีรษะ ปวดท้อง ซึม แยกตัวเอง หงุดหงิด ขาดแรงจูงใจ เบื่อชีวิตคิดอยากตาย ใช้สุราหรือสารเสพติด หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น อาการเหล่านี้ถ้ารุนแรงหรือมีมากจนรบกวนการดำเนินชีวิตตามปกติ อาจจัดว่าเป็นโรคทางจิตเวช เช่น กลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) โรคบุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorder) โรคการใช้สารเสพติด (substance use disorder) ดังนั้น การป้องกันปัญหาสุขภาพ ควรเริ่มตั้งแต่มีอาการน้อย ๆ จึงจะป้องกันการเกิดโรคทางจิตเวชได้^๘

^๖ World Health Organization Regional Office for South-East Asia, **Conquering depression: you can get out of the blue**, (New Delhi: WHO Regional for South-East Asia, 2001).

^๗ World Health Organization, **Mental Health: a state of well-being** [online]. 2011 [cited 2012 Apr 9]. Available from: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/index.html.

^๘ DA. Adler, DJ. Levinson, and BM Astrachan. **The concept of prevention in psychiatry: a reexamination**. Arch Gen Psychiatry 1978; 35: 786-9.

แพทย์ทั่วไปควรมีความรู้เรื่องสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อย และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ก่อนที่ปัญหานั้นจะกลายเป็นโรคทางจิตเวช มี ๓ ระดับ ดังนี้

๑) การป้องกันมิให้เกิดโรค ลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคทางจิตเวช เป้าหมายเพื่อลดอัตราการเกิดโรคทางจิตเวชใหม่/อุบัติการณ์ของโรค (incidence) วิธีป้องกันทำได้โดยหาสาเหตุของโรค ลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรค เช่น โรคทางสมองและระบบประสาท การทำร้ายหรือทอดทิ้งเด็ก และเพิ่มปัจจัยป้องกันโรค

๒) การค้นหาผู้ที่เริ่มป่วยทางจิตเวชและให้การช่วยเหลืออย่างรวดเร็วไม่ปล่อยให้มีอาการนานหรือเป็นโรคเรื้อรัง เป้าหมายเพื่อลดความชุก (prevalence) ของโรคทางจิตเวช การค้นหาโรคทำได้โดยการให้ความรู้แก่ประชาชน สํารวจ คัดกรอง และให้ความรู้แก่บุคลากรสาธารณสุขเพื่อช่วยคัดกรองช่วยเหลือเบื้องต้น และส่งต่อมายังสถานบริการสุขภาพจิตระดับต่าง ๆ

๓) การดูแลฟื้นฟูสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วยที่กำลังรักษา ป้องกันมิให้โรคเป็นเรื้อรังซึ่งจะรักษาได้ยาก โดยการสร้างพฤติกรรมที่ดีเลิกพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อลดความการสูญเสียหน้าที่จากอาการของโรค เนื่องจากโรคทางจิตเวชที่เริ่มเป็นตั้งแต่อายุน้อยมีกระบวนการพัฒนาการของบุคลิกภาพ ทำให้ผู้ป่วยขาดทักษะสำคัญในการปรับตัว เช่น ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการเข้าสังคม ความรู้สึกมีค่าในตนเอง การดูแลฟื้นฟูสุขภาพจิต จึงต้องสร้างทักษะสำคัญเหล่านี้ก่อนที่จะเป็นปัญหาบุคลิกภาพ และแก้ไขได้ยากในวัยผู้ใหญ่

๒.๒.๒ ความแตกต่างระหว่างทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัด

การสำรวจซึ่งกระทำโดยกัสตาด (Gustad) ได้แนะนำคำนิยามความหมายของการให้การปรึกษา (counseling) ว่ามีองค์ประกอบอยู่ ๓ ประการด้วยกัน การให้การปรึกษา คือกระบวนการที่มีการเรียนรู้เป็นพื้นฐาน พุดง่าย ๆ ก็คือ คนสองคนในสภาพแวดล้อมทางสังคมเดียวกัน คนหนึ่งคือผู้ให้กาปรึกษา (Counselor) บุคคลที่มีศักยภาพตามหลักวิชาชีพในการใช้ทักษะและความรู้ทางจิตวิทยา อีกคนหนึ่ง คือผู้รับบริการ (Client) ซึ่งเป็นผู้แสวงหาความช่วยเหลือตามวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างเหมาะสมและด้วยสภาพแวดล้อมของการทำงานกับผู้ให้การปรึกษาทำให้เขาเกิดการเรียนรู้ตนเองมากขึ้น เรียนรู้วิธีการที่จะเข้าใจผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์อันจะทำให้เกิดรับรู้ได้ชัดเจนมากขึ้น มีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น และจบท้ายด้วยการเป็นสมาชิกที่มีความสุขและมีศักยภาพของสังคม^๙

โดยทั่วไป คำว่า การให้การปรึกษา อาจอธิบายได้ว่าเป็นความสัมพันธ์ใกล้ชิด (Face to Face Relationship) ที่มีจุดประสงค์เพื่อผู้รับบริการการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆที่จำเป็นเพื่อให้เขามีศักยภาพที่จะจัดการและปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม จุดประสงค์หลักของการให้การปรึกษาคือ

^๙ [https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=psychologist&month=17-11-2006&group=3&gblog=1\(16-03-2018\)](https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=psychologist&month=17-11-2006&group=3&gblog=1(16-03-2018)).

การช่วยให้บุคคลค้นพบบุรณภาพและศักยภาพในระดับที่สูงสุด และเปลี่ยนเป็นบุคคลปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ (Full Functioning Person)

การปรึกษาตามที่คณะกรรมการสาขาจิตวิทยาการศึกษา สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ได้นิยามวัตถุประสงค์ว่าเป็น “การช่วยให้บุคคลเอาชนะสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อความเจริญงอกงามของเขาในสถานการณ์ไหนก็ตามที่เขาอาจประสบเพื่อสร้างพัฒนาการด้านดีของทรัพยากรบุคคล”^{๑๐}

ดร. ที. มิลลาร์ด ได้กล่าวไว้ในงานเขียนของเขาว่า “การให้การปรึกษาจะสร้างความชัดเจนและเหตุผลเชิงบวกและมีโครงสร้างสำหรับบุคคลเพื่อตรวจสอบแรงจูงใจแบบเน้นสัญชาตญาณอารมณ์และเชิงเหตุผล (หรือไม่มีเหตุผล) ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงขับ, เนื้อหา, และรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์” คำกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงบทบาทของการให้การปรึกษาในการดูแลรักษาผู้รับการศึกษา

ส่วน **จิตบำบัด** คือกระบวนการซึ่ง ผู้บำบัด ช่วยเหลือผู้รับการบำบัดช่วยเหลือผู้รับการบำบัดในการจัดระเบียบบุคลิกภาพของของเสียใหม่ ผู้บำบัดยังมีบทบาทในการช่วยผู้รับการบำบัดเข้าใจพฤติกรรมในแต่ละวันของเขาเอง. จิตบำบัดจึงสามารถนิยามได้ว่าเป็น “การศึกษาใหม่อย่างครอบคลุมมากขึ้น (more inclusive re-education) ของบุคคล”^{๑๑}

ตามที่ เอเวอเรตต์ โชสตรอม กล่าวว่า เป้าหมายของการบำบัด คือ “การสร้างการเป็นผู้เข้าใจตนเอง อันหมายถึงบุคคลซึ่งเห็นคุณค่าของตนเองและบุคคลอื่นในฐานะบุคคลคนหนึ่งมากกว่าสิ่งของสิ่งใดสิ่งหนึ่งและเป็นเปลี่ยนแปลงตัวตนเองจากคนที่คอยแต่จะทำร้ายตนเองไปสู่บุคคลที่มีศักยภาพสูง โชสตรอม ยังรู้สึกว่าการตระหนักรู้คือเป้าหมายของการทำจิตบำบัด “เหตุผลก็คือว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นพร้อมกับการตระหนักรู้” โชสตรอมรู้สึกว่าการตระหนักรู้คือรูปแบบหนึ่งของการไม่ต้องดิ้นรนต่อสู้ ซึ่งเกิดจากการที่คุณเป็นตัวของตัวเองในขณะนั้น ถึงแม้ว่า สิ่งที่คุณเป็นจะหมายถึง การเสแสร้งแก้งทำซึ่งพวกเราแสดงออกเพื่อให้ได้การสนับสนุนจากคนอื่นในบางครั้ง”^{๑๒}

ความแตกต่างที่สำคัญอย่างหนึ่งระหว่างการศึกษาและการปรึกษาและจิตบำบัดก็คือจุดเน้น (focus) ในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะเน้น “ปัจจุบันขณะ (Here and Now)” ในสภาวะการณ์จริงระหว่างการทำจิตบำบัด นักจิตบำบัดมักจะสนใจกับจิตไร้สำนึกหรืออดีต นักจิตบำบัดจะมองหาความเกี่ยวข้องกับอดีตโดยไม่ให้ความสนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในโลกแห่งความเป็นจริงมากนัก โดนัล อาร์บักเกิล กล่าวว่า ยังมีความแตกต่างอื่น ๆ นอกจากนี้ ความแตกต่างดังกล่าวนี้เกี่ยวกับธรรมชาติหรือสาระสำคัญของปัญหา ที่เป็นเหตุให้ผู้รับการปรึกษามาพบผู้ให้การปรึกษา ความแตกต่างดังกล่าวคือความ

^{๑๐} D.S. Arbuckle, *Counseling and Psychotherapy: An Overview*, (New York: McGraw Hill, 1967).

^{๑๑} L. Brammer & E. Shostrom, *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*, Third Edition, Englewood Cliffs, (NJ: Prentice Hall, 1977).

^{๑๒} E. Shostrom, *Man the Manipulator*, (Nashville, Tennessee: Abingdon Press, 1967), p.103.

พยายามจำแนกปัญหาที่มีพื้นฐานอยู่โลกแห่งความเป็นจริง และปัญหาที่มีต้นกำเนิดมาจากบุคลิกภาพของบุคคล^{๑๓}

การให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีความแตกต่างกันในระดับของการปรับตัวที่ปกติและผิดปกติ การให้การปรึกษา จะเน้นกับ “คนปกติ” คนปกติ ในที่นี้หมายถึงผู้ที่ไม่มีปัญหาด้านโรคประสาท แต่หากหมายถึงผู้ที่ตกอยู่ในภาวะกดดันจากสภาพแวดล้อมภายนอก ขณะที่จิตบำบัดเน้นไปที่ “โรคประสาท (neurotics)” หรือปัญหาทางอารมณ์ขั้นรุนแรงอื่น ๆ

การให้การปรึกษาอาจอธิบายได้ว่าเป็นการแก้ปัญหา ขณะที่จิตบำบัดจะเป็นการวิเคราะห์เสียมากกว่า ในการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาอาจมีปัญหาซึ่งพวกเขา还不知道จะจัดการกับมันอย่างไรดี ปัญหา ๒ ชนิด คือปัญหาที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้ ในกรณีที่เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ ผู้ให้การปรึกษาอาจช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มองไปที่ปัญหาและหาทางออกร่วมกัน และเมื่อคิดถึงทางออกก็มักจะต้องการคิดถึงผลลัพธ์ที่ตามมาด้วย

ขณะที่การให้การปรึกษาจะเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหา ส่วนจิตบำบัดจะเกี่ยวข้องกับการมองเชิงวิเคราะห์. นักจิตบำบัดจะมองหาสาเหตุของพฤติกรรมจากผลของพฤติกรรมนั้น ยกตัวอย่าง การที่สามีภรรยาทำร้ายอีกฝ่ายหนึ่งอาจเป็นเพราะในอดีตเขาหรือเธอเคยถูกทำร้ายมาก่อน สามีหรือภรรยาที่ทำร้ายอาจเคยเป็นเหยื่อของการทำร้ายเมื่อครั้งยังเด็ก การทำร้ายระหว่างที่ทั้งคู่ใช้ชีวิตด้วยกัน หรือตลอดจนถึงมีหลักฐานการทำร้าย นักจิตบำบัดจะวิเคราะห์การกระทำนี้และพยายามเชื่อมโยงกับบางอย่างในจิตใจสำนึกในอดีต

การให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีความแตกต่างกันในด้านของความยาวนานของระยะเวลา. การให้การปรึกษา จะใช้เวลาสั้นกว่าจิตบำบัด เป้าหมายการบำบัดซึ่งตั้งโดยผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาจะเป็นตัวกำหนดเวลาที่ใช้ในการปรึกษา เมื่อเป้าหมายเหล่านี้บรรลุผลแล้ว ผู้รับการปรึกษาสามารถกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ. ขณะที่ จิตบำบัดมีแนวโน้มที่จะใช้เวลานานกว่านั้นมาก ระยะเวลาของการบำบัดแต่ละครั้งอาจใช้เวลาเพียงแค่สองครั้งหรืออาจใช้เวลายาวนานหลายปี พูดสั้นๆ ก็คือจิตบำบัดเป็นการศึกษาใหม่ (Re-education) ของผู้รับการบำบัด ความเข้มข้นและยาวนานของการบำบัดขึ้นอยู่กับว่า ผู้รับการบำบัดจะจัดการกับข้อมูลที่ค้นพบใหม่ทั้งหมดได้ดีแค่ไหน การบำบัดอาจใช้เวลาสักกระยะหนึ่งเพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะอยู่กับความรู้สึกซึ่งเกิดจากประสบการณ์ในอดีต ซึ่งมักจะเป็นประสบการณ์ที่เต็มไปด้วยความเจ็บปวด นักจิตบำบัดจะเป็นต้องใช้เวลายาวนานเพื่อปรับเปลี่ยนกลวิธีการป้องกันตัวที่มีอยู่ทั้งหมด

^{๑๓} D.S. Arbuckle, *Counseling and Psychotherapy: An Overview*, (New York: McGraw Hill, 1967), p.145.

การให้การปรึกษากับการทำจิตบำบัดยังมีความแตกต่างกันในด้านของหน่วยงานที่ให้บริการ. การให้การปรึกษามักจะเกิดขึ้นในหน่วยงานที่ไม่ใช่หน่วยงานทางการแพทย์เช่น สำนักงาน. จิตบำบัดเป็นคำที่ถูกใช้อย่างแพร่หลายในหน่วยงานทางการแพทย์เช่น คลินิกและโรงพยาบาล.

ความแตกต่างอีกอย่างหนึ่งระหว่างการให้การปรึกษากับจิตบำบัดก็คือ ความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพัน (Transference) บรามเมอร์และโชสตรอมกล่าวว่า “ผู้ให้การปรึกษาจะพัฒนาความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้รับการปรึกษา แต่เขาจะไม่ส่งเสริมหรือปล่อยให้ความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันมีกำลังกล้าแข็งขึ้นจนส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการให้การปรึกษา ขณะที่ นักจิตบำบัดอาจรู้สึกว่าคุณรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันนี้เป็นประโยชน์ และผู้รับการบำบัดอาจมองเห็นสิ่งที่พวกเขาพยายามที่จะทำในระหว่างที่มีความสัมพันธ์อยู่กับนักจิตบำบัด” ผู้ให้การปรึกษาอาจมองความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพันว่า เป็น “สัญญาณที่บ่งบอกถึงกระบวนการยังไม่มีประสิทธิภาพเต็มที่”^{๑๔} ขณะที่นักจิตบำบัดตีความหมายของความรู้สึกผูกพันเชื่อมโยงเหล่านี้ว่า เป็นธรรมชาติของความรู้สึกที่ออกมาจากจิตระดับไร้สำนึก

การต่อต้าน (Resistance) เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีมุมมองที่แตกต่างกัน ผู้ให้การปรึกษามองว่าการต่อต้านเป็นสิ่งที่ขัดขวางหรือกีดกันการแก้ไขปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะพยายามที่จะขจัดความรู้สึกนี้ให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ นักจิตบำบัดกลับมองในทางตรงกันข้ามว่า การต่อต้านเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าผู้บำบัดสามารถเข้าใจการต่อต้านของผู้รับการบำบัดได้ เขาก็จะสามารถเข้าใจว่าจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนบุคลิกภาพของเขาเองได้อย่างไร

๒.๒.๓ ความคล้ายคลึงกันของการให้ปรึกษาและจิตบำบัด

ขณะเดียวกัน ยังมีความแตกต่างที่ชัดเจนหลายประการระหว่างการให้การปรึกษาและจิตบำบัดและยังมีความคล้ายคลึงกันอีกด้วย

ประการแรก ผู้รับบริการทั้งของการให้การปรึกษาและจิตบำบัดจะมาพบด้วยสาเหตุ มีความไม่สบายใจ ขาดทักษะ หรือจิตใจอ่อนแอ

ประการที่สอง การให้การปรึกษาและจิตบำบัดในแง่ที่ทั้งสองใช้แนวทางการช่วยเหลือแบบผสมผสาน. ผู้ให้การปรึกษาและนักบำบัดจะไม่ใช้เทคนิคเพียงอย่างเดียวเท่านั้น พวกเขาจะยืมจากเทคนิคที่แตกต่างกันทั้งหมด

อาร์บักเกิล แย้งว่า “การให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีสิ่งที่คล้ายกันคือสิ่งที่ต้องการที่ให้ความเคารพเป็นพิเศษ”^{๑๕} เขากล่าวว่า ธรรมชาติของความสัมพันธ์ซึ่งถูกมองว่าเป็นพื้นฐานของการให้การ

^{๑๔} L. Brammer & E. Shostrom, *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*, Third Edition. Englewood Cliffs, (NJ: Prentice Hall, 1977).

^{๑๕} D.S. Arbuckle, *Counseling and Psychotherapy: An Overview*, p.144.

ปรึกษาและจิตบำบัด คือสิ่งที่ทำให้ทั้งสองคล้ายคลึงกัน ประการต่อมา อาร์บักเกลกล่าวว่า กระบวนการของการให้การปรึกษาก็ไม่แตกต่างจากกระบวนการของการทำจิตบำบัด ประการที่สาม เขารู้สึกว่า ทั้งสองอย่างมีวิธีการและเทคนิคที่คล้ายคลึงกัน ประการสุดท้าย อาร์บักเกลกล่าวว่า สาระสำคัญของเป้าหมายและผลลัพธ์ที่ได้ แม้จะแตกต่างกันอยู่บ้างก็ไม่ถือว่ามันสำคัญ ความคล้ายคลึงประการหนึ่งระหว่างการให้การปรึกษาและจิตบำบัดคือองค์ประกอบซึ่งสร้างบุคลิกภาพของบุคคล กระบวนการแต่ละอย่างเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับทัศนคติ ความรู้สึก ความสนใจ เป้าหมาย การยอมรับนับถือตนเอง และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งได้รับผลกระทบจากการให้การปรึกษาและจิตบำบัด

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีความแตกต่างกันอยู่หลายประการ ข้อแตกต่างที่ใหญ่ที่สุดในความคิดเห็นของข้าพเจ้าคือเรื่องของเวลาและจุดเน้นของทั้งสองประเภท การให้การปรึกษาเน้นการกับสถานการณ์ในชีวิตจริงส่วนจิตบำบัดเน้นอดีตที่ฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก ประการต่อมา การให้การปรึกษาถูกอธิบายว่าเป็นการช่วยให้บุคคลพัฒนาศักยภาพเพื่อให้จัดการกับสถานการณ์ในชีวิต ขณะที่การบำบัดเป็นการจัดระเบียบของบุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคล ประการสุดท้าย ความแตกต่างประการสุดท้ายก็คือผู้ให้การปรึกษาจะจัดการกับปัญหาการปรับตัว ส่วนนักจิตบำบัดจะจัดการปัญหาในอดีตที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข นอกจากนี้ ยังมีลักษณะปลีกย่อยอีกหลายอย่างที่ทำให้ให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม กระบวนการทั้งหมดเกี่ยวพันกับเรื่องจิต ไม่ว่าจะเป็จิตวิทยาทั่วไป ซึ่งเป็นพื้นฐานการทำงานของจิต แต่ไม่เกี่ยวกับการบำบัดรักษา เมื่อจิตบกพร่องหรือผิดปกติ เกิดอาการทางจิต เป็นเรื่องของจิตเวชศาสตร์ ซึ่งต้องมีการบำบัดรักษา และการบำบัดรักษาหรือที่เรียกว่า บำบัดจิตหรือจิตบำบัดนั้น จะเกี่ยวข้องับสุขภาพจิต เพราะผู้มีสุขภาพจิตดีไม่จำเป็นต้องบำบัดรักษา แม้กระนั้นก็จำเป็นต้องมีการป้องกันมิให้จิตตกหรือจิตเสื่อมจนเกิดอาการจิตบกพร่อง มีอาการผิดปกติทางจิตได้ถึงขั้นที่ต้องบำบัดรักษาได้ ส่วนการให้การปรึกษานั้นเป็นกระบวนการหนึ่งของจิตบำบัด ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

๒.๓ สาเหตุและปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

สุขภาพจิต แบ่งตามลักษณะการเผชิญปัญหาของบุคคล นั่นคือ เมื่อบุคคลได้เผชิญปัญหาที่จะเกิดปฏิกิริยาของจิตใจออกมาเป็นความเครียด ความวิตกกังวล เพราะจะจำแนกตามลักษณะอาการดังนี้

(๑) สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี บุคคลยอมเผชิญปัญหาข้อขัดข้องและเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่สบอารมณ์เสมอ อาจเกิดความวิตกกังวล ความไม่สบายใจเป็นครั้งคราว หากจิตใจสามารถแก้ปัญหาปรับตัวปรับใจหรือระบายความอัดอั้นออกไปได้ และไม่เก็บเอาเรื่องไปขึ้นคิดทั้งวันทั้งคืน มีความสุขบ้างทุกข์บ้าง และไม่นานจนเกินไปมีความกล้าที่จะเผชิญความจริง ยอมรับในสิ่งที่ตนผิดพลาด เพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเอง ถือว่าเป็นผู้มีลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตปกติ หรือเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

(๒) **สุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ** มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์เช่นเดียวกับผู้มีสุขภาพจิตปกติ แต่มีโอกาสเสียได้ง่ายกว่า เนื่องจากความเข้มแข็งและความสามารถในการแก้ปัญหาของจิตใจดีกว่า มักจะใช้วิธีการแก้ปัญหาที่มักจะไม่เผชิญความจริง ไม่ยอมรับความจริงเป็นนิสัย เพื่อลดความตึงเครียดภายในจิตใจ ซึ่งเราเรียกว่าเป็นการใช้กลไกทางจิตใจที่เข้าไปโดยไม่รู้สึกตัว

(๓) **สุขภาพจิตไม่ดี** เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอย่างรุนแรง จะต้องปรับจิตใจให้ทันต่อสภาพมันให้ได้ มีความรู้สึกกังวล กลุ้มใจ สมาธิไม่ดี ตกใจง่าย หงุดหงิด เบื่อหน่ายการงานเป็นระยะๆ นอนไม่หลับรู้สึกหุดหู่ใจเป็นระยะ ๆ นอนไม่หลับรู้สึกหุดหู่ใจเป็นพักๆ อากาเรเหล่านี้ไม่รุนแรงจนถึงกับไปทำงานไม่ได้ประสิทธิภาพของงานต่ำลง มีอาการไม่ยาวนานเป็นเดือน ๆ รู้ตนเองตลอดเวลา ยังรู้สึกทนได้โดยไม่ต้องรักษา และอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นด้วยตัวเอง หรือได้รับความช่วยเหลือหรือแนะนำเพียงเล็กน้อย

(๔) **สุขภาพจิตที่มีสาเหตุมาจากทางกายและจิตใจ** การเบี่ยงเบนของสภาวะทางกายไปในทางดีหรือด้อยกว่าเกณฑ์ปกติ ย่อมมีผลต่อสุขภาพจิตทั้งสิ้น ถ้าเป็นไปในทางดีก็จะเป็นอุปสรรคต่อการทำหน้าที่ทางกาย แล้วส่งผลกระทบต่ออารมณ์จิตใจและสังคมด้วย ในส่วนสาเหตุทางจิตใจ เมื่อเกิดความกดดันทางจิตใจที่ไม่รุนแรงนัก จะถูกเก็บไว้ในใจ ไม่กล้าแสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ถ้าเป็นระยะเวลานานจนเป็นนิสัย จิตใจจะลดความกดดันเหล่านี้ โดยเปลี่ยนไปเป็นความตึงเครียด บางส่วนแสดงออกเป็นอาการทางกาย เช่นการปวดศีรษะ ปวดต้นคอปวดหลัง ใจสั่น ความจำเสื่อม อากาเรเหล่านี้มักเกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันทางจิตเสมอ เช่น ปวดหัวทุกครั้งที่มีการสอบ เป็นต้น

(๕) **บุคลิกภาพแปรปรวน** เป็นความผิดปกติที่สังเกตได้จากนิสัยใจคอ และพฤติกรรมของบุคคลที่ผิดไปจากคนปกติ เนื่องจากจิตใจถูกกดดัน และผลักดันให้มีการปรับตัวอย่างผิดปกติมาตั้งแต่เล็กจนฝังแน่นติดตัวมาจนโต และยากแก่การแก้ไข พฤติกรรมดังกล่าวมีหลายแบบ เช่นเป็นคนชอบบระแวง ขี้โอ้อวด ไม่ค่อยไวใจใครง่าย ๆ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบแยกตัว โกรธรุนแรง จู้จี้ เจ้าระเบียบ อ่อนไหวง่าย ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความรับผิดชอบ ต้องพึ่งผู้อื่นเสมอ เป็นต้น

(๖) **ความผิดปกติทางเพศ** คือความผิดปกติที่แสดงออกโดยมีความผิดปกติทางเพศ หรือพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม และไม่ได้สนองจุดประสงค์ตามธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รักร่วมเพศ สมสู่กับสัตว์ เป็นต้น

(๗) **การติดเหล้าติดยา** อากาเรติดเหล้าติดยาเป็นภาวะที่คล้ายคลึงกัน คือ ผู้เสพมีความต้องการที่จะเสพอย่างขาดไม่ได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการเสพยาอยู่เป็นประจำ การติดมักจะเริ่มติดทางจิตใจก่อนเพื่อต้องการได้รับผลกระทบจากความรู้สึก หรือทำให้มีเมลาลิ้มปัญหาชั่วคราว ต่อมาร่างกายเกิดความเคยชิน ถ้าหยุดจะเกิดอาการไม่สบายทางร่างกายด้วย จึงจำเป็นต้องเสพต่อไปเพื่อระงับความผิดปกติทางร่างกาย คำว่า “เหล้า” หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ “ยา” หมายถึง ยาเสพติดหรือสารเสพติดทุกชนิด เช่น ผีน มอร์ฟิน ยาบ้า เป็นต้น^{๑๖}

^{๑๖} ถวิล ธาราโกชน และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๗-๑๕๘.

การจำแนกสุขภาพจิตตามลักษณะอาการที่เกิดขึ้นทั้ง ๗ ประการดังกล่าว มีอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

๒.๓.๑ สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพดี

คุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีดังนี้

๑) มีความสามารถในด้านสติปัญญา เป็นผู้ที่มีสามารถคิด และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงสามารถใช้สติปัญญาคิด และทำอย่างมีเหตุผล เต็มใจที่จะเผชิญกับปัญหาใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

๒) มีการแสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและความตึงเครียด สามารถรักษาและควบคุมอารมณ์ ตลอดจนการแสดงออกทางด้านอารมณ์ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

๓) มีการแสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะทางด้านสังคมที่เหมาะสมกับกาลเทศะ สามารถสื่อสารถึงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สามารถเป็นผู้ให้และผู้รับได้ ไม่เป็นผู้ที่เรียกร้อง หรือพึ่งพาผู้อื่นจนเกินไป

๔) มีความสามารถในการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักจะมีความสนุกกับการทำงาน ทำงานด้วยความเต็มใจและกระตือรือร้น เพราะเกิดจากการเลือกงานที่ตรงตามความสนใจ ความถนัด และความต้องการของตนเอง บุคคลเหล่านี้มักจะเป็นผู้ที่อุทิศตนในการทำงานอย่างเต็มที่ และสร้างความหมายหนึ่งในชีวิตจากการทำงานนั่นเอง

๕) สามารถแสดงออกซึ่งความรักกับผู้อื่นอย่างจริงใจตรงไปตรงมา เกิดจากความรู้สึกมีคุณค่า ความรักและนับถือตนเอง และแผ่ขยายความรู้สึกดังกล่าวไปยังคนรอบข้าง มีความเมตตากรุณา และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

๖) เป็นผู้ที่รู้จัก และเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง สามารถยอมรับข้อดีข้อเสีย ตลอดจนรู้จักศักยภาพของตนเอง และสามารถบอกได้ว่าตนคือใคร ต้องการอะไร จะใช้ชีวิตให้มีคุณค่าสูงสุดได้อย่างไร ที่สำคัญได้แก่ ความสามารถในการลงมือปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม ในทุก ๆ ด้านของการดำเนินชีวิต

นอกจากคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้นจะแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ยังมีเกณฑ์ที่สามารถนำมากล่าวถึงความสมบูรณ์ของสุขภาพจิต ได้แก่ ลักษณะของผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางบุคลิกภาพ ตามแนวคิดของทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ลักษณะของผู้ที่มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Actualization) ลักษณะของผู้ที่มีวุฒิภาวะ (mature person) หรือลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (healthy personality) ฯลฯ

คุณลักษณะดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของมนุษย์ทุกคน หากบุคคลมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์แล้ว จะส่งผลให้มีการปฏิบัติกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถ

แก้ปัญหา เอาชนะอุปสรรค เลือกตัดสินใจอย่างฉลาดและเหมาะสม มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา สามารถจัดการกับชีวิตของตน และเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่น^{๑๗}

ประโยชน์ของการมีสุขภาพจิตดี มีดังนี้

- ๑) ช่วยให้สามารถแก้ไขปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นเหมาะสม มีความสุขรู้จักจุดอ่อนและจุดเด่นของตนเอง
- ๒) ช่วยปรับปรุงแก้ไข และป้องกันความคับข้องใจ
- ๓) ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ ของคนอื่นได้

๒.๓.๒ สุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ในวงการแพทย์รวมทั้งจิตเวชศาสตร์ซึ่งมุ่งเน้นที่การดูแลรักษาผู้ป่วยแพทย์จะคุ้นเคยกับการตัดสินความผิดปกติ (abnormality) หรือพยาธิสภาพของความเจ็บป่วย แต่ในอีกด้านหนึ่ง งานจิตเวชศาสตร์มีบทบาทอย่างมากต่อการประเมินสภาวะทางจิตของบุคคลทั่วไป เช่น การสอบคัดเลือกเพื่อศึกษาต่อ ก่อนการบรรจุตำแหน่งงาน หรือประเมินสภาพจิตเพื่อทำพินัยกรรม เพื่อคัดกรองและพิจารณาว่าบุคคลนั้น มีสภาพจิตใจที่ปกติในขณะที่มีการประเมินหรือไม่ ดังนั้น การที่จะเข้าใจจิตเวชศาสตร์อย่างครอบคลุม นอกจากเข้าใจความผิดปกติ ความเจ็บป่วย และโรคต่าง ๆ ทางจิตเวชแล้ว ก็ควรเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความปกติ (normality) ด้วยยิ่งไปกว่านั้น ความปกติเองยังมีหลายนิยาม หากสามารถเข้าใจทั้งสองด้าน การพิจารณาปัญหาทางจิตเวชต่าง ๆ จะมีหลักเกณฑ์ที่ชัดเจน และเที่ยงตรงในการวิเคราะห์ว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นยังอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่ หากพิจารณาแล้วเห็นว่าผิดปกติ ก็จะนำไปสู่กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาอย่างละเอียดรอบคอบ เพื่อการวินิจฉัยภาวะหรือโรคที่ต้องรวมถึงการดูแลรักษาและช่วยเหลืออย่างเหมาะสมกับภาวะหรือโรคนั้น ๆ ต่อไป

คำจำกัดความและขอบเขตของความปกตินั้นกำหนดได้ยาก แต่หากให้คำนิยามของสุขภาพจิต (mental health) ว่าเป็น การไม่มีความเจ็บป่วยทางจิตเวช (mental illness) และไม่มีพยาธิสภาพทางจิต (psychopathology) เราอาจอนุมานได้ว่าสิ่งนี้คือความปกติเช่นในการประเมินเชาวน์ปัญญา (intelligence) โดยวัดระดับเชาวน์ปัญญา (intellectual quotient หรือ IQ) นั้นพบว่าจะมีทั้งกลุ่มที่ระดับเชาวน์ปัญญาปกติ (IQ อยู่ที่ ๙๐-๑๑๐ โดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๐๐) และกลุ่มที่จัดเป็นภาวะปัญญาอ่อน (intellectual disability/ intellectual developmental disorder/ DSM-IV ใช้ mental retardation) (IQ ต่ำกว่า ๗๐) และถ้านำเฉพาะกลุ่มปกติ (IQ ตั้งแต่ ๙๐ ขึ้นไป) มาพิจารณา ก็จะพบว่าในกลุ่มนี้มีบางคนที่มีระดับดีกว่าปกติด้วย เช่นกลุ่มที่จะอยู่ในระดับเชาวน์ปัญญาสูงมาก (very superior)

^{๑๗} สุรางค์ จันทร์เอม, สุขวิทยาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๒๗), หน้า ๕๗.

(IQ ๑๓๐ ขึ้นไป) เป็นต้น ในการประเมินทางจิตเวชศาสตร์และจิตวิทยานั้น บ่อยครั้งก็พบเหตุการณ์เช่นนี้ ดังนั้น ในเรื่องความผิดปกติทางจิตเวชศาสตร์จึงมีผู้เสนอมุมมองเกี่ยวกับความปกติและสุขภาพจิตด้วย แนวคิดและการจำกัดขอบเขตความปกติที่หลากหลาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้^{๑๘}

แนวความคิดนี้สัมพันธ์กับแนวความคิดดั้งเดิมทางการแพทย์ ที่พยายามรักษาและช่วยเหลือผู้ป่วยให้พ้นจากอาการแสดง (sign) ของความเจ็บป่วยที่ตรวจพบ กล่าวคือ การที่ไม่มีอาการแสดงของความผิดปกติ หมายถึงการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งถ้านำข้อมูลด้านสุขภาพของคนทั้งหมดมารวมเป็นการกระจายของข้อมูลจะพบลักษณะเป็นความต่อเนื่อง ส่วนใหญ่ของประชากรจะอยู่ในช่วงปกติ และมีบางรายที่อยู่เหนือหรือต่ำกว่าปกติ ซึ่งเป็นสิ่งที่แนวความคิดนี้ต้องการ เช่น Sigmund Freud มองสุขภาพจิตว่าเป็นเหมือนอุดมคติ ส่วน Marie Jahoda เสนอว่า คนที่สุขภาพจิตดีควรมีคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น สามารถเข้าถึงเอกลักษณ์และความรู้สึกในใจของตนเองได้ มีอิสระ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง (Autonomy) รู้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง คำมั่นถึงวางแผน และใส่ใจในอนาคต เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) ต้านทานความเครียดได้ ควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวเองได้ เป็นต้น^{๑๙}

นอกจากแนวความคิดข้างต้น Daniel Offers และ Melvin Sabshin ได้รวบรวมแนวความคิดเกี่ยวกับความปกติ โดยอิงตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์แบ่งออกเป็น ๔ แนวความคิดซึ่งมีมุมมองลักษณะเฉพาะ และคำนิยามของตนเอง ได้แก่

มองว่าความปกติคือสุขภาพ ดังนั้น ผู้ที่ปกติคือผู้ที่ไม่มียาเสพติดปรากฏอยู่ โดยคิดว่าความปกติเป็นลักษณะที่ต่อเนื่อง ครอบคลุมส่วนใหญ่ของกลุ่มคน ในขณะที่พยาธิสภาพนั้นจัดเป็นกลุ่มผิดปกติ แนวความคิดนี้นำมาใช้ในเชิงการแพทย์ โดยแยกระหว่างสุขภาพและความเจ็บป่วย ผู้ที่มีสุขภาพดีคือผู้ที่ปราศจากความเจ็บปวดความไม่สบายและทุกพลภาพ ดังนั้นแค่จึงพยายามช่วยเหลือรักษาผู้ป่วยให้ปราศจากอาการและอาการแสดงใด ๆ ทางการแพทย์ จากแนวความคิดนี้องค์การอนามัยโลกจึงให้นิยามคำว่า “สุขภาพ” ว่าเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม มิใช่เพียงแต่การปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยเท่านั้น^{๒๐}

^{๑๘} K. Kongsuk, P. Kittirattanapaiboon, K. Kenbubbha, S. Sukawaha, and J. Leejongpermpoon, **The prevalence of major depressive disorders in Thailand: results from the epidemiology of mental disorders national survey 2008**, Paper presented at: WPA Section on Epidemiology and Public Health-2010 Meeting: prediction in psychiatric epidemiology: from childhood and adolescence to adulthood: 2010 July 11-14, 2010; Lisbon, Portugal.

^{๑๙} World Health Organization, **Mental Health: a state of well-being** [online]. 2011 [cited 2012 Apr 9]. Available from: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ index.html.

^{๒๐} World Health Organization, **WHO Definition of Health**. The International Conference 19-22, 1946, (New York: NY).

Thomas More นักปรัชญามานุษยนิยมชาวอังกฤษ ได้เขียนเรื่องยูโทเปีย (utopia) ขึ้นในเมื่อปี ค.ศ. ๑๕๑๖ อันเป็นแนวความคิดเชิงอุดมคติเกี่ยวกับโลกอันสมบูรณ์ โดยเปรียบเทียบกับเมือง ยูโทเปียสะท้อนสังคมในสมัยนั้น โดยให้ยูโทเปียเป็นรัฐที่คนในสังคมสร้างค่านิยมการอยู่ร่วมกัน โดยอาศัยคุณธรรมและความเพียงพอในการดำรงชีวิต ที่ไม่ให้ความสำคัญกับวัตถุ แนวความคิดนี้จึงมองความปกติเปรียบเทียบกับอุดมคติว่าเกิดจากการทำหน้าที่ต่าง ๆ ของจิตอย่างเหมาะสม นิยามนี้สอดคล้องกับแนวคิดของจิตเวทกลุ่มที่ทำจิตวิเคราะห์ วิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ ของผู้ป่วย โดยเปรียบเทียบกับสิ่งที่ควรจะเป็นอุดมคติ^{๒๑}

สุขภาพจิตหรือความปกติทางจิตเวชมีพื้นฐานในการพิจารณาจากแนวความคิดข้างต้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและสื่อสารกันได้อย่างถูกต้อง การวินิจฉัยความผิดปกติและโรคทางจิตเวชในปัจจุบันได้นำค่านิยมของสมาคมจิตแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Psychiatric Association; APA) มาใช้ โดยให้นิยามว่า “สุขภาพจิต” คือการไม่มีโรคทางจิตเวช ซึ่งหมายถึงกลุ่มโรคที่ถูกกำหนดตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM^{๒๒} ซึ่งโรคทางจิตเวชนั้นเป็นกลุ่มอาการทางพฤติกรรมหรือทางจิตใจที่มีนัยสำคัญโดยส่งผลกระทบต่อด้านใดด้านหนึ่งได้แก่ทำให้เกิดความทุกข์เช่นอาการปวดหรือทำให้เกิดความบกพร่องทางสมรรถภาพในหน้าที่ด้านใดด้านหนึ่งหรือทุพพลภาพ หรือเพิ่มความเสี่ยงต่อการทุกข์ทรมานต่อการสูญเสียชีวิต

นอกจากนี้ อาการดังกล่าวต้องไม่เข้ากับพฤติกรรมการตอบสนองที่เกิดขึ้นอย่างปกติต่อเหตุการณ์สำคัญต่าง ๆ เช่น การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น

๑. บุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ค่าเฉลี่ยทางสถิติซึ่งอยู่ประมาณกึ่งกลางของกราฟรูประฆังคว่ำนั้น อาจไม่ได้มีสุขภาพดีเสมอไป เนื่องจากบางครั้งค่าเฉลี่ยได้รวมจากทั้งกลุ่มที่มีสุขภาพดีและกลุ่มที่มีพยาธิสภาพ ตัวอย่างในสุขภาพกาย เช่น ค่าเฉลี่ยน้ำหนักของประชากร หรือตัวชี้วัดบางอย่าง เช่น สภาพอารมณ์ในทางสุขภาพจิต ถ้าอยู่ในระดับกลางๆ จะถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่บางการทดสอบ เช่น Exercise Tolerance ยิ่งได้ค่าที่อยู่ในส่วนขอบบนของกราฟรูประฆังคว่ำก็ยิ่งดี หรือค่าระดับไขมันในเลือด ถ้าอยู่ในระดับต่ำกว่าหรืออยู่ในอีกด้านหนึ่งของกราฟจะดีกว่า เป็นต้น

๒. ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงหรือสภาพที่เกิดขึ้นก็เป็นสิ่งที่จะต้องนำมาพิจารณาด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นชั่วคราวหรือไม่ ตัวอย่างผู้ที่อยู่ในภาวะภวังค์ (trance state) บางครั้งมีลักษณะคล้ายกับผู้ที่มีอาการ catatonia ได้ แต่ก็จะเป็นอยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งไม่ยาวนาน เป็นต้น

^{๒๑} T. More, W. Roper, and R. Robynson, **More's Utopia: The English translation thereof made by Raphe Robynson; to which is prefixed, the life of Sir Thomas More.** Kessinger Publish, 2010.

^{๒๒} American Psychiatric Association, **Diagnostic and statistical methods of mental disorders**, fifth Edition, (Arlington, VA : American Psychiatric Association, 2013).

๓. ปัจจัยต่าง ๆ ทางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง เช่น การทำงานอย่างละเอียดรอบคอบ หรืองานที่มีการแข่งขันสูง อาจถือเป็นลักษณะที่พึงประสงค์ในบางสังคม แต่อาจจัดเป็นบุคลิกภาพผิดปกติ ในอีกสังคมหนึ่งได้ ด้วยมุมมองจากคนในสังคมเดียวกันกับต่างสังคมกัน ทำให้การตัดสินความปกติหรือ ผิดปกติแตกต่างกัน ขึ้นกับว่าพฤติกรรมดังกล่าวสามารถยอมรับได้หรือไม่

นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของบรรทัดฐานทางสังคม ความคาดหวัง ค่านิยม ทางสังคม ความแตกต่างของแต่ละบุคคล รวมถึงการเมือง การมีอคติโดยวิชาชีพ ก็มีผลต่อ ค่านิยม “ความปกติ” ของแต่ละยุคสมัยอีกด้วย เช่น การกำหนดเกณฑ์วินิจฉัยสำหรับโรค premenstrual dysphoric disorder ขึ้นใหม่ การนำการวินิจฉัยภาวะ homosexuality ออกจากโรคทางจิตเวช เป็นต้น

๓. แนวคิดเรื่องสุขภาพจิตมีหลากหลายแนวความคิด อาจต้องคำนึงถึงบริบทต่าง ๆ ด้วยว่า จะให้สมบูรณในระดับใด เช่น สุขภาพจิตที่ดีนั้น ดีสำหรับใคร ในมุมมองของใคร ดีสำหรับตัวบุคคลนั้นเอง ในการใช้ชีวิตในสังคมได้ หรือต้องสามารถสร้างสรรคงานด้วยตนเองได้ หรือต้องถึงกับสามารถแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมได้ เป็นต้น และที่สำคัญคือ การทำความเข้าใจว่าแต่ละสังคมมีวัฒนธรรมที่แตกต่าง กัน ก่อนประเมินและตัดสินบุคคลในสังคมนั้นว่าผิดหรือไม่

๔. ปัจจุบันงานจิตเวชศาสตร์มีบทบาทในการประเมินสภาพจิตและสอบสัมภาษณ์ เพื่อคัดกรองและพิจารณาว่าบุคคลนั้นอยู่ในสภาพจิตที่ปกติขณะรับการประเมินหรือไม่ เช่น การสอบคัดเลือกเข้า ศึกษาต่อ หรือก่อนการบรรจุตำแหน่งงาน การประเมินก็อาศัยหลักการพื้นฐานด้านข้างต้นแต่ผลที่ได้จะ สะท้อนถึงภาพระยะเวลาหนึ่ง ๆ เท่านั้น

๕. ข้อมูลที่ได้จากเวชปฏิบัติ การศึกษา และการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวชต่าง ๆ ที่เพิ่ม มากขึ้น ก็มีผลต่อการปรับเปลี่ยนค่านิยมของภาวะปกติ ผิดปกติ รวมถึงเกณฑ์การวินิจฉัยโรค ต่าง ๆ ทางจิตเวชให้คล้องกับหลักเกณฑ์เชิงประจักษ์มากขึ้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานด้านจิตเวชศาสตร์ จะต้องติดตามการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เพื่อคงมาตรฐานในเวชปฏิบัติให้เป็นสากล

๒.๓.๓ สุขภาพจิตไม่ดีหรือสุขภาพที่ผิดปกติ

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี มีดังนี้

- ๑) ไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยแสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ออกไปจากปกติสถานของสังคม (norm) จะแสดงความผิดปกติทางจิตที่เกิดจากความ ผิดปกติของสมอง โรคจิต โรคประสาท บุคลิกภาพแปรปรวน โรคทางกายที่เกิดจาก สาเหตุจากจิตใจ
- ๒) มีความผิดปกติทางด้านความประพฤติ เช่น กิริยามารยาทไม่เรียบร้อย ชอบทะเลาะวิวาท ทำลายของ เล่นการพนัน ติดยาเสพติด ฯลฯ

- ๓) ความผิดปกติทางด้านประสาท เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขี้ใจใส พุดเพื่อเจ้า ตัดสินใจเองไม่ได้ มีความหวาดกลัว ฯลฯ
- ๔) ความผิดปกติทางด้านลักษณะนิสัย เช่น กินยากอยู่ยาก หลับยาก กัดเล็บ ดูดนิ้วมือ ปัสสาวะรดที่นอน ก้าวร้าว ย้ำคิดย้ำทำ มักมีปัญหากับผู้อื่น ฯลฯ
- ๕) แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย เช่น กิริยามารยาท การพูด การแต่งกาย ฯลฯ
- ๖) มีบุคลิกภาพบกพร่อง เช่น ชอบเก็บตัว ไม่ชอบคบหาสมาคมกับใคร เพื่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม ชอบหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ฯลฯ
- ๗) มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย เช่น เจ็บป่วยบ่อย ๆ เป็นโรคกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะข้างเดียว ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ ซึ่งเกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล มีอาการทางโรคจิต และโรคประสาท

๒.๓.๔ สุขภาพจิตที่มีสาเหตุมาจากทางกายและจิตใจ

แนวคิดเกี่ยวกับการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมีหลายมุมมอง เนื่องจากจิตใจของมนุษย์เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ความผิดปกติทางจิตเป็นภาวะที่ค่อนข้างยุ่งยาก ซับซ้อน และมีสาเหตุจากหลายปัจจัย มุมมองของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของศาสตร์ต่าง ๆ จึงมีความแตกต่างกัน สามารถจำแนกได้ ๓ มุมมอง ได้แก่

๑) มุมมองด้านการแพทย์ ได้อธิบายสาเหตุความผิดปกติทางจิต โดยมีฐาน

(๑) ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากพันธุกรรม การศึกษาในกลุ่มแฝดคนละใบ จำนวน ๕๐๐ คู่ ซึ่งหนึ่งในคู่แฝดถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเภท พบว่าร้อยละ ๑๕ เปอร์เซ็นต์ของคู่แฝดเป็นโรคนี้เช่นกัน และในกลุ่มแฝดไข่ใบเดียวกันพบร้อยละ ๘๖ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของประเทศอังกฤษ ที่พบว่า แผลที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรคจิตเภทได้มากกว่าแผลที่เกิดจากไข่คนละใบ และไม่ใช้พบเฉพาะในโรคจิตเภทเท่านั้น ยังพบลักษณะถ่ายทอดทางพันธุกรรมในโรคอารมณ์แปรปรวน (mood disorder) และโรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ (obsessive compulsive) อีกด้วย

(๒) ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติเกิดจากสาเหตุทางกาย กลุ่มทฤษฎีนี้ เชื่อว่าโรคจิตมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของร่างกายในระบบใดระบบหนึ่ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพยาธิสภาพของสมอง ความผิดปกติของการเผาผลาญอาหาร (metabolism) รู้ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ เป็นการสะท้อนความเชื่อที่ว่าการทำงานของสมองทำให้เกิดพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ มิใช่เพียง “จิตใจ” ซึ่งเสมือนนามธรรม มีการศึกษาสมองทั้งในแง่กายวิภาค (neuroanatomy) สรีรวิทยา (neurophysiology) และชีวเคมี (Neurochemistry) โดยเฉพาะด้านชีวเคมีซึ่งได้รับการศึกษาและพิสูจน์จนได้คำตอบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงระดับสื่อประสาท (neurotransmitters) ต่าง ๆ กับการเกิดโรคและอาการทางจิตเวชอย่างมากในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา

สาเหตุทางร่างกาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือโรคบางชนิด เช่น โรคไต ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษาพยาบาลนานหรือไม่สามารถรักษาได้ทำให้เกิดความคับข้องใจและวิตกกังวล อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย อ่อนเพลีย อันเป็นสาเหตุทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรม ความพิการต่าง ๆ เช่น หลังโกง ตาบอด หูหนวก เป็นใบ้ ขาขาด ความบกพร่องนี้ทำให้เกิดปมด้อย และก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ผิดปกติ หรืออาจจะเนื่องมาจากพยาธิสภาพของสมอง เช่น โรคสมองเสื่อมในวัยชรา (senile dementia) โรคสมองเสื่อมก่อนวัย (Alzheimer's disease) ซึ่งอาจนำไปสู่อาการทางจิตประสาทได้

(๓) ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตใจ และพฤติกรรมมีมาก ที่สำคัญที่สุดคือ ครอบครัว เป็นสิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอม บุคลิกภาพ นิสัย และสมรรถภาพในการปรับตัว ซึ่งมาจากการเลี้ยงดูของบุคคลในครอบครัว มีการศึกษาพบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก มักมีปัญหาพฤติกรรม เช่น นิสัยลักขโมย อัมพาต ติดสารเสพติด

สิ่งแวดล้อมเป็นผลรวมของปรากฏการณ์ที่เกิดอยู่เลเยอร์รอบ และมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของชีวิต สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์ อาจแบ่งเป็น ๒ ประเภท

- สิ่งแวดล้อมด้านชีวภาพ Biophysical environment คือสิ่งแวดล้อมที่มองเห็นได้ สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ เช่น มนุษย์ สัตว์ พืช ดิน น้ำ ภูมิอากาศ รถยนต์ ถนน สิ่งก่อสร้าง ความหนาแน่นของประชากร

- สิ่งแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม (socio-cultural environment) คือ สิ่งแวดล้อมที่ไม่เห็นโดยตรง แต่สัมผัสได้โดยทางจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ความเชื่อ ความรู้สึก บุคคล ประเพณี วัฒนธรรม ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน เช่น โคอโร (โรคจิตในประเทศไทย) ซึ่งเป็นโรคประสาทอุปทาน พบได้บ่อยในชุมชนที่มีความเชื่อทางไสยศาสตร์ และเกี่ยวข้องกับประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตมีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ความผิดหวังเรื่องความรัก การทำงาน หรือเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญอันตรายร้ายแรง จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนมีบุคลิกภาพอ่อนแอ เกิดความคับข้องใจมากขึ้นจนปรับตัวไม่ได้ และเกิดปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอื่น เช่น การอยู่ในระดับสังคมที่ต่ำ ฐานะยากจน เป็นสาเหตุของโรคจิตเภท (schizophrenia) มากกว่าคนที่อยู่ในระดับความเป็นอยู่ที่ดีกว่า จากการศึกษายังไม่สามารถพิสูจน์ได้ อย่างไรก็ตาม พบว่าปัจจัยทางสังคมนี้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการในผู้ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ความเสี่ยงของแต่ละบุคคลอาจเป็นผลมาจากทั้งด้านพันธุกรรมหรือจากการเลี้ยงดู

สภาพแวดล้อมทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง และมีผลต่อสุขภาพจิตของคน โดยเฉพาะการเป็นอยู่ในที่แออัด อากาศเป็นพิษ มีเสียงดัง มีกลิ่นเหม็น การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง ปล่อยปละละเลย ขาดความอบอุ่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตก็มีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ความผิดหวังในชีวิต ความรัก การทำงาน การเกิดภัยธรรมชาติ น้ำท่วม แผ่นดินไหว วิทยาศาสตร์ ไฟไหม้ สงคราม ภาวะวิกฤตบ้านเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้มีผลกระตุ้นให้คนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอเกิด

ความคับข้องใจมากขึ้น จนปรับตัวไม่ได้และเกิดปัญหาสุขภาพจิต ปัจจัยด้านความแออัดและความหนาแน่นของประชากร (crowding and density) พบว่าความแออัดในที่อยู่อาศัยทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังและมีผลต่อสุขภาพจิต การอพยพย้ายถิ่นมีผลต่อสุขภาพ สังคม จิตวิทยา ของผู้ย้ายถิ่น เช่น ผู้ย้ายถิ่นจะเกิดความรู้สึกหมดความผูกพันกับถิ่นเดิม เกิดความลำบากในการปรับตัวในถิ่นใหม่ เกิดความคับข้องใจในความคาดหวัง ถ้าถิ่นใหม่นั้นไม่เป็นไปตามที่คาดคิด ขาดคนรู้จัก หรือขาดเพื่อนคอยให้กำลังใจ ความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ผู้อพยพย้ายถิ่นเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต หรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน มลพิษทางเสียง เสียงดังเกิน ๘๕ เดซิเบลทำให้เกิดความรำคาญ อารมณ์เสีย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ มลพิษทางอากาศที่มีสารพิษเฉียบพลัน เช่น ฝุ่นละออง ไอควัน ไอระเหย ก๊าซสารพิษ และกลิ่น ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ พืช สัตว์ ซึ่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒) มุมมองด้านสังคมวิทยา ได้มีการอธิบายสาเหตุของความผิดปกติทางจิตไว้ ๕ แนวคิดคือ

- (๑) แนวคิดทางการแพทย์ อธิบายโรคจิตเหมือนโรคทางกายอื่น ๆ และรักษาโดยยา หรือการช็อตไฟฟ้า
- (๒) แนวคิดทางจิตวิทยา เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากสาเหตุภายในจิตใจที่ไม่สามารถปรับกลไกทางจิตให้เหมาะสมได้ ซึ่งรากฐานมาจากทฤษฎีของซิกมันด์ฟรอยด์ (Sigmund Freud) กล่าวว่าการรักษาควรใช้วิธีจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์
- (๓) แนวคิดทางการเรียนรู้ มีรากฐานมาจากทฤษฎีของพาฟลอฟ (Pavlov) และธอร์นไดค์ (Thorndike) เชื่อว่าคนเรามีความผิดปกติทางจิตใจเพราะถูกฝึกฝนเรียนรู้มาเช่นนั้นจนเกิดเป็นความเคยชินการรักษาควรใช้วิธีพฤติกรรมบำบัด
- (๔) แนวคิดของโทมัส ซาซ (Thomas Szaz อ้างถึงในอัมพร, ๒๕๓๘) เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการที่เกิดจากผลของปัญหาที่มนุษย์ต้องเผชิญ ในชีวิต
- (๕) แนวคิดทางด้านความเครียด กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจและร่างกายของสิ่งมีชีวิต ที่ถูกกระตุ้นให้แสดงออกต่อสภาวะแวดล้อม เป็นการปรับตัวในรูปแบบของการต่อสู้ การถอยหนี จิตใจและร่างกายที่ถูกกระตุ้นจะเกิดเป็นอาการกลัวหรือวิตกกังวลในระดับที่แตกต่างกัน เมื่อเกิดบ่อยทำให้เกิดอาการทางระบบประสาทได้

๓) มุมมองด้านจิตวิทยา เป็นอีกมุมมองหนึ่งของปัจจัยหรือสาเหตุของความผิดปกติทางจิตที่อธิบายว่าเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

- (๑) ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ สาเหตุทางร่างกาย เมื่อเจ็บป่วยโดยเฉพาะโรคเรื้อรัง และความพิการของอวัยวะที่สำคัญ ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวนหรือความรู้สึกเปลี่ยนไปจากปกติ เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย เนื่องจากกายและใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด สาเหตุทางจิตใจ จากความผิดหวัง ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ เกิดการผิดปกติทางจิตได้

(๒) ปัจจัยภายนอกบุคคล ได้แก่ สาเหตุจากครอบครัว สัมพันธภาพของคนในครอบครัว สภาพจิตใจที่แตกต่างกันจากการเลี้ยงดูที่ต่างกัน วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมหากมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมประเพณีอย่างรวดเร็ว จะทำให้คนเราปรับตัวไม่ทัน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะคนเหล่านั้นมีความรู้สึกที่ว่าวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปนั้นขัดกับความรู้สึกที่ตนได้รับการอบรมมา ทำให้เกิดความสับสน และความคับข้องใจ ในใจ นอกจากนี้สาเหตุจากภาวะการณ์ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของช่วงวัยต่าง ๆ ที่คนเราเผชิญหรือปรับตัว หากไม่ซับซ้อนมากก็ไม่เกิดปัญหาแต่หากมีความซับซ้อนมากก็ทำให้การปรับตัวมีความยากลำบาก ภาวะการณ์นี้ยังรวมถึงภัยพิบัติ ภัยอันตราย ภัยธรรมชาติ สงคราม วิกฤตบ้านเมือง เช่น จลาจล วิกฤตเศรษฐกิจ

แม้ว่าความโน้มเอียงในการศึกษาปัจจุบัน จะหันไปสู่ปัจจัยทางชีวภาพในการหาสาเหตุการเกิดปัญหาสุขภาพจิต และการเจ็บป่วยหรือการเกิดโรคทางจิตเวช แต่การนำปัจจัยอื่น ๆ มาพิจารณาร่วมด้วยนั้น จะช่วยให้เกิดความเข้าใจสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น และจะนำไปสู่การให้การส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และการร่วมวางแผนการดูแลรักษาผู้ป่วย รวมทั้งการฟื้นฟูสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๒.๓.๕ บุคลิกภาพแปรปรวน

“บุคลิกภาพ” เป็นคำที่คนส่วนใหญ่มีความเคยชินและใช้กันบ่อยครั้ง การพูดบุคลิกภาพของใครสักคนหนึ่ง นั้นย่อมหมายถึงการพูดรวมให้มองเห็นภาพทั้งหมดของบุคคลคนนั้น ถึงแม้คนฟังจะไม่ได้พบตัวของผู้ที่ได้ถูกกล่าวถึงก็ตาม ความสำคัญของบุคลิกภาพต่อการดำรงชีวิตในสังคมนั้นมีมากทีเดียว ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญทั้งในด้านส่วนตัวและในด้านอาชีพการงานของบุคคล การแสดงออกของบุคคลแต่ละคนที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ย่อมจะมีความแตกต่างกันและถึงแม้จะเป็นบุคคลคนเดียวก็ตาม หากสิ่งเร้าที่มากระทบมีความแตกต่างกันก็ย่อมจะก่อให้เกิดการตอบสนองที่แตกต่างกันไปด้วย ปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า นั้นเป็นเรื่องของพฤติกรรมบุคคล แต่ละคนจะมีแบบแผนการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลคนนั้น แบบแผนพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนจะไม่เหมือนกันทั้งหมด แต่อาจจะมีความคล้ายคลึงกันได้บ้างในบางส่วน ซึ่งนั่นก็เป็นเรื่องที่ดีที่ทำให้คนทั่วไปสามารถแยกความแตกต่างของบุคคลแต่ละคนได้ นอกจากนี้ไปจากความแตกต่างทางสรีระแล้ว การเรียนรู้แบบแผนของพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคน จะช่วยให้บุคคลที่แวดล้อมสามารถปรับตัวและแสดงปฏิกริยาตอบสนองต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องหรืออาจจะกล่าวได้ว่าแบบแผนพฤติกรรมเป็นสิ่งที่นำไปสู่การสร้างบุคลิกภาพ ดังนั้นแบบแผนพฤติกรรมของบุคคลที่คนทั่วไปรับรู้แล้ว เรียกว่า “บุคลิกภาพ”

ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนพฤติกรรมของบุคคลกับบุคลิกภาพนั้น จะมองเห็นได้ชัดเจนใน ลักษณะความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ประการที่ ๑ แบบแผนของพฤติกรรมช่วยแสดงให้เราเห็นเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะของ บุคคล ทำให้เราสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ทั้งนี้เพราะว่า พฤติกรรมบางอย่างซึ่งเกิด จากการกระตุ้นของสภาพแวดล้อมเป็นครั้งคราว อาจยังถือไม่ได้ว่าเป็นบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมเฉพาะ ของคนนั้น แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อย ๆ ไม่ว่าจะในสิ่งแวดล้อมใดก็ตามก็จะถือว่าเป็นบุคลิกภาพ อย่างหนึ่งได้ เช่น คนที่มีความวิตกกังวลเนื่องจากการทำงานส่งไม่ทันตามเวลา ก็ย่อมเป็นปกติวิสัยไม่ใช่ บุคลิกภาพ แต่คนที่มีความวิตกกังวลในเรื่องไร้สาเหตุ กังวลในทุกเรื่องกรณี เช่นนี้ซึ่งจะถือว่าเป็น บุคลิกภาพ

ประการที่ ๒ พฤติกรรมเป็นสิ่งที่แสดงออกมาเนื่องจากกระบวนการภายในร่างกายของบุคคล ก่อนที่พฤติกรรมจะออกมาปรากฏให้คนทั่วไปได้พบเห็น จะมีกระบวนการรับรู้สึกและสั่งการ ภายในระบบสมองประสาทเสียก่อน ผลจึงมาปรากฏให้เห็นเป็นพฤติกรรม ที่เรียกว่า บุคลิกภาพ ดังนั้น สถานการณ์ซึ่งเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวช่วยยามหรือชั่วคราวจึงมีผลต่อการเกิดบุคลิกภาพได้น้อยมาก เช่น คนที่พูดเสียงดังเป็นประจำค่อยๆ ยอมรับว่าเป็นคนเสียงดัง เช่นนี้ถือว่าเป็นบุคลิกภาพ แต่สำหรับคนที่พูด เสียงค่อยหรือพูดเสียงระดับปกติ แล้วเวลาโกรธมาก ๆ พูดเสียงดัง เช่นนี้ไม่จัดว่าเป็นบุคลิกภาพ หากเป็น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อโกรธเท่านั้น

ประการที่ ๓ พฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้วจะจัดเป็นบุคลิกภาพนั้น จะต้องมึลักษณะเป็น พฤติกรรมที่มีระบบระเบียบและมีโครงสร้างที่แน่นอน ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดและเมื่อไรก็ตาม บุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นอยู่เสมอ เช่น คนที่มีลักษณะที่ชอบประสานมือเวลาพูดกับ ผู้ที่มี อาวุโสกว่า เขาก็จะแสดงลักษณะอาการเช่นนี้ทุกครั้งที่พบกับผู้อาวุโส กรณีเช่นนี้จัดว่าเป็นบุคลิกภาพของ บุคคลนั้น แต่ถ้าบุคคลนี้ประสานมือเล่น ๆ เป็นครั้งคราว ก็จะไม่ถือว่าเป็นบุคลิกภาพ

จากที่ได้กล่าวถึงเรื่องราวของบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ และความหมายของบุคลิกภาพตาม ทรรศนะของนักจิตวิทยาหลายท่านแล้วนั้นน่าจะพอสรุปความหมายของบุคลิกภาพได้ดังนี้ คือ

“บุคลิกภาพ หมายถึงแบบแผนพฤติกรรมของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เป็นที่รับรู้กันโดยทั่วไป เป็น ลักษณะร่วมของบุคคลนั้น อันประกอบด้วยพฤติกรรมที่แสดงออก และลักษณะเฉพาะภายในของ บุคคลซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีความแตกต่างไปจากบุคคลทั่วไป”

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก ดังจะ พิจารณาได้จากประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การที่จะบอกว่าบุคคลใดแตกต่างจากบุคคลอื่น นั้น ก็ต้องอาศัยการสังเกตจากสิ่งที่มองเห็นก่อนคือ พฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่าง สม่าเสมอในตัวบุคคล เช่น นายปรีชาชอบเดินหนังโครง หรือนายประชาชอบเดินแกว่งมือ เป็นต้น

และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ก็คือบุคลิกภาพทางกายของคนคนนั้น บุคลิกภาพช่วยให้เราสามารถที่จะจดจำ และเข้าใจบุคคลแต่ละคนได้เป็นอย่างดี ตลอดจนรู้วิธีที่จะปรับตัวเข้ากับคนเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันในสังคม

๒) การตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล ดังที่กล่าวเสมอว่าบุคลิกภาพทำให้คนแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง และบุคลิกภาพที่เป็นเอกภาพเอกลักษณ์แห่งตนเองเป็นต้นแบบของบุคลิกภาพที่จะทำให้นักเรียน หรือเด็กและเยาวชนได้ศึกษาและเรียนแบบเอกลักษณ์ดังกล่าวได้ เช่นคนที่มีบุคลิกภาพขยัน ประหยัด และอดทน ก็จะเป็นบุคลิกภาพที่น่าจะเป็นแบบอย่างมีเหมาะสมที่เด็กและเยาวชนน่าจะใช้เป็นเยี่ยงอย่างต่อไป

๓) การคาดหมายพฤติกรรม บุคลิกภาพของบุคคลทำให้คนทั่วไปมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับคนคนนั้นและคนอื่นก็จะสามารถทำนายได้ว่า หากมีสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้นเขาน่าจะมีการตอบสนองในลักษณะใดมากที่สุด เช่น คนบางคนเมื่อโกรธ จะแสดงอารมณ์ก้าวร้าว เอะอะ เสียงดัง แต่ในขณะที่บางคนเมื่อโกรธ จะเก็บตัวเงียบไม่พูดเลย เป็นต้น

๔) ความมั่นใจ การมีบุคลิกภาพที่ดีจะทำให้บุคคลมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น ทำให้กล้าแสดงออก และรู้แนวทางของการปฏิบัติที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่นคนที่มีบุคลิกภาพทางกายที่ดีซึ่งได้แก่ เดินตัวตรง สง่างาม ก็ย่อมจะได้รับความสนใจและเชื่อมั่นจากคนที่พบเห็น ดังนั้นโอกาสของการที่จะประสบความสำเร็จก็จะมีมากขึ้น และผู้เป็นเจ้าของบุคลิกภาพก็จะเกิดความมั่นใจได้มากในการแสดงออก

๕) การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น ๆ บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลและสถานการณ์ได้ดีขึ้นรวดเร็วขึ้น เช่น คนที่มีบุคลิกภาพเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ก็ย่อมจะเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป การที่จะต้องปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดความสัมพันธ์ที่ดี และในอีกนัยหนึ่ง การที่เรารู้บุคลิกภาพของคนอื่น ก็จะทำให้ปรับตัวเข้ากับเขาได้ง่ายขึ้น

๖) การยอมรับของกลุ่ม คนที่มีบุคลิกภาพดีมักจะเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป โอกาสของการที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นก็ย่อมมีมากขึ้น ทำให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ตลอดจนทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจอีกด้วย เช่น คนที่มีบุคลิกภาพใจเย็นใคร ๆ ก็ชอบที่จะให้ร่วมอยู่ในกลุ่ม เพราะจะไม่ทำให้คนอื่น ๆ เกิดความวุ่นวายเดือดร้อน

๗) ความสำเร็จ มักมีการกล่าวกันเสมอว่า คนที่มีบุคลิกภาพดีจะได้เปรียบคนอื่น ๆ เสมอ เพราะการมีบุคลิกภาพดีนั้นจะทำให้ได้รับความเชื่อมั่นและศรัทธาจากผู้พบเห็น พื้นฐานแล้ว ดังนั้นการจะทำงานใด ๆ ให้สำเร็จก็ย่อมจะง่ายขึ้น และได้รับความช่วยเหลือจากทุกคนมากกว่าคนที่บุคลิกภาพไม่ดี

เช่นคนที่เป็นพนักงานขายและต้องแต่งกายเรียบร้อยสะอาดพุดจาสุภาพ เพราะจะทำให้ลูกค้าเกิดความเชื่อถือและไว้วางใจที่จะพุดหรือแนะนำสินค้า^{๒๓}

เนื่องจากบุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม ทำให้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มเป็นไปด้วยดี จึงได้มีผู้สนใจศึกษาเรื่องราวของบุคลิกภาพกันมาก โดยเฉพาะนักจิตวิทยาก็เป็นบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ทำให้ความสนใจอย่างมากต่อเนืองของบุคลิกภาพ ทำให้มีทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพเกิดขึ้นหลายทฤษฎี ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะทิตสะดีบุคลิกภาพของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เรื่องได้ศึกษาเรื่องราวของบุคลิกภาพโดยเรียกที่จะดีของเขาว่าทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ซึ่งฟรอยด์ได้ศึกษาประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพไว้ ๒ ประเด็น คือ

๑. **ความสัมพันธ์ระหว่างพลังจิตและความสามารถทางสมอง** ฟรอยด์มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพเป็นระบบพลังงานอย่างหนึ่ง โดยมีพลังงานทางจิตหรือที่เรียกว่าลิบิโด (Libido) ซึ่งเป็นแรงขับตามธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ และตัวแรงขับนี้เองที่จะบังคับให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายหรือลดความตึงเครียดที่มีอยู่ ส่วนความสามารถทางสมองนั้นจะประกอบด้วยจิตสำนึก (conscious) จิตก่อนสำนึก (preconscious) และจิตไร้สำนึก (unconscious) ฟรอยด์ได้กล่าวว่าจิตสำนึกและจิตก่อนสำนึกนั้นจะมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของบุคคลมาก เพราะเป็นสิ่งที่บุคคลใช้ในขณะที่มีสภาพรู้สึกตัว โดยเฉพาะในด้านของความปรารถนา ความรู้สึก และความตระหนักในตน ซึ่งจะกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป็นบุคลิกภาพต่าง ๆ กัน

๒. **โครงสร้างของบุคลิกภาพ** ฟรอยด์มีความคิดว่า บุคลิกภาพของบุคคลนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ส่วนคือ **อิด** (Id) **อีโก้** (Ego) และ**ซูเปอร์อีโก้** (superego) ซึ่งโครงสร้างที่รวม ๓ สิ่งนั้นจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยที่แต่ละอย่างก็จะมีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเอง คือ **อิด** ก็จะเป็นแรงผลักดันที่อยู่ในสภาพจิตแบบไร้สำนึก มีลักษณะเป็นสัญชาตญาณทั่วไปของมนุษย์ เช่น แรงขับทางเพศ ความหิว เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า **อิด** เป็นเพียงความพึงพอใจหรือความต้องการส่วนลึกของบุคคล ส่วน **อีโก้** ก็เป็นสิ่งที่เกิดจากการพัฒนา **อิด** แล้วจึงแสดงออกมาเป็นลักษณะของบุคคลที่แสดงออกตามความต้องการของสังคมอย่างมีเหตุผล และเพื่อความปลอดภัยของตนเองในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม ส่วน **ซูเปอร์อีโก้** เป็นตัวประสานงานที่ควบคุมไม่ให้ **อิด** แสดงความต้องการส่วนลึกออกมา และผลักดัน **อีโก้** ออกมาแทนที่ **ซูเปอร์อีโก้** ได้แก่ ค่านิยมของสังคมและวัฒนธรรมประเพณี

ส่วนประกอบสำคัญของโครงสร้างชั้น ๓ ประการนี้ มีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพในด้านของการแสดงออกของบุคลิกภาพที่ต่างกัน คือถ้าบุคคลแสดงออกทาง **อีโก้** ก็จะเป็นลักษณะพฤติกรรมที่คนในสังคมยอมรับ บุคคลนั้นก็จะไม่มีปัญหาบุคลิกภาพ และถ้าบุคคลไม่สนใจต่อ **ซูเปอร์อีโก้** และแสดง **อิด**

^{๒๓} ผศ.ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์, “บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย” ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, **จิตวิทยาทั่วไป**, เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ ๑-๗, (นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑๙-๒๒๐.

ซึ่งเป็นความต้องการส่วนลึกของตนออกมา คนที่มีความสัมพันธ์ด้วยก็จะเกิดความไม่พึงพอใจ และไม่ยอมรับ ก็มักจะเกิดลักษณะบุคลิกภาพที่มีปัญหา มีความขัดแย้งในบทบาทของตน^{๒๔}

บุคลิกภาพของตัวบุคคลจะมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน แต่ก็อาจมีบางคนที่มีบุคลิกภาพที่คล้ายคลึงกันได้บ้าง ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าบุคลิกภาพของบุคคลมีความแตกต่างกัน นอกจากความแตกต่างของบุคลิกภาพในลักษณะปกติแล้ว บางครั้งบุคลิกภาพของบุคคลก็อาจมีความผันแปรออกไปจากมาตรฐานที่สังคมกำหนด ความเบี่ยงเบนของบุคลิกภาพนี้จะทราบได้โดยการประเมินบุคลิกภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- ๑) **เพศกับความแตกต่างของบุคลิกภาพ** ชายและหญิงจะมีความแตกต่างกันในลักษณะบุคลิกภาพ เว้นแต่ในช่วงของวัยเด็กซึ่งยังไม่อยู่ในขั้นของการแยกแยะความแตกต่างระหว่างเพศอย่างชัดเจนมาก การทดสอบความสามารถในการเข้าใจลักษณะอารมณ์โดยไม่มีกรพูด ทำให้ทราบว่าผู้หญิงมีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของบุคคลได้ดีกว่าผู้ชาย โดยไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงในช่วงอายุใดก็ตาม ซึ่งความสามารถในการเข้าใจสัญญาณต่าง ๆ ที่ไม่ใช่คำพูดนี้เอง เป็นเครื่องแสดงออกถึงความสามารถที่บุคคลจะสามารถในการสอนและงานทางคลินิก
- ๒) **อายุกับความแตกต่างของบุคลิกภาพ** อายุก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับของความแตกต่างของบุคลิกภาพ โดยบุคลิกภาพของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปพร้อมๆ กับอายุ โดยเฉพาะในเรื่องความระมัดระวัง และความเข้มแข็ง การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพตามอายุนั้น สำหรับบางคนพัฒนาบุคลิกภาพของเขาจะต่อเนื่องกันมาเรื่อยจากวัยรุ่นจนถึงวัยชราโดยที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่บางคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงประมาณอายุ ๓๐ ปี นอกจากนี้อาการผิดปกติทางพฤติกรรมของบุคคลมักจะพบสถิติที่สูงที่สุดในกลุ่มอายุระหว่าง ๒๕ - ๔๔ ปี ส่วนอาการผิดปกติทางพฤติกรรมที่เกิดจากความผิดปกติทางร่างกายซึ่งทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความจำ และบุคลิกภาพอื่น ๆ นั้น ส่วนใหญ่จะพบในกลุ่มที่มีอายุเกินกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป
- ๓) **สุขภาพกับความแตกต่างของบุคลิกภาพ** สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตของบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับความแตกต่างของบุคลิกภาพ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงจะเป็นพื้นฐานให้บุคคลมีความพร้อมในการสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพทางจิตที่ดีก็เช่นเดียวกัน คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี ดังนั้นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกมาก็จะเป็นบุคลิกภาพที่ดี แต่ในทางตรงข้ามพวกที่มีสุขภาพจิตไม่ดีจะปรับตัวไม่ได้

^{๒๔} Ronald E. Smith and others, *Psychology : The Frontiers of Behavior*, (N.Y.: Harper and Row, 1982), pp. 413-416.

ทำให้มีบุคลิกภาพที่สังคมไม่พึงประสงค์ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสุขภาพทางกายและจิตมีผลร่วมทำให้เกิดความแตกต่างของบุคลิกภาพได้

๔) **อาชีพความแตกต่างของบุคลิกภาพ** อาชีพเป็นส่วนหนึ่งที่หล่อหลอมให้บุคคลมีบุคลิกภาพตามลักษณะของอาชีพได้ อาชีพบางอย่าง เช่น ครู แพทย์ จะมีการหล่อหลอมให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่มีเมตตา มีคุณธรรมสูง เพราะเป็นอาชีพที่ใช้เมตตาคุณต่อเพื่อนมนุษย์ ส่วนบางอาชีพ เช่น นักหนังสือพิมพ์ จะมีลักษณะบุคลิกภาพที่คล่องแคล่ว ว่องไว และชอบซักถาม หรืออาชีพทหาร จะหล่อหลอมบุคลิกภาพของ ผู้ที่อยู่ในอาชีพนี้ให้มีความเข้มแข็ง อดทน เป็นผู้กล้า ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า อาชีพมีบทบาทที่สำคัญทีเดียวในการหล่อหลอมลักษณะบุคลิกภาพให้เป็นไปตามอาชีพนั้น ๆ ถ้าจะมองในอีกด้านหนึ่งคนที่มีบุคลิกภาพบางลักษณะก็มักจะนิยมเลือกอาชีพให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนด้วย เช่น คนที่ชอบต่อสู้อัจฉริยะ ทำทนาย ก็มักจะเลือกอาชีพเป็นทนาย ตำรวจ เป็นต้น

๕. **ประสบการณ์กับความแตกต่างทางบุคลิกภาพ** บุคคลแต่ละคนจะมีประสบการณ์ในอดีตที่แตกต่างกัน บางคนก็มีประสบการณ์ในชีวิตที่ดี มีความสำเร็จ มีความมั่นคง มีความอบอุ่นในครอบครัว บุคคลที่มีประสบการณ์เช่นนี้มาพัฒนาบุคลิกภาพที่ดี มีความอบอุ่น มั่นคง เชื่อมมั่นในตนเอง ซึ่งมีทางตรงข้ามบุคคลที่มีประสบการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต จะมีลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย ขาดความมั่นใจ หวาดกลัว บุคคลเช่นนี้จะพัฒนาบุคลิกภาพที่ขาดความไว้วางใจผู้อื่น ขี้ระแวง สงสัย ไม่มั่นใจตนเอง มองโลกในแง่ร้าย

นอกจากปัจจัยทั้ง ๕ ประการที่กล่าวมาแล้วก็ยังมีสิ่งอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างของบุคลิกภาพอีก เช่น ความสนใจ เจตคติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น

บุคลิกภาพที่แตกต่างของบุคคลเป็นเรื่องปกติวิสัย กล่าวคือเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามวัฏจักรของสังคม แต่ก็มีบางครั้งที่บุคคลมีความแตกต่างของบุคลิกภาพในด้านความผิดปกติ ซึ่งจะเรียกว่า เป็นความเบี่ยงเบนของบุคลิกภาพอันเป็นผลมาจากการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างไม่เหมาะสม การจะรู้ว่าบุคลิกภาพใดจัดอยู่ในกลุ่มของความเบี่ยงเบนนั้น ก็จะต้องอาศัยการประเมินเพื่อทดสอบความเบี่ยงเบนของบุคลิกภาพที่แปรออกไปจากพฤติกรรมตามมาตรฐานของจิตวิทยาทางสังคม

ความเบี่ยงเบนของบุคลิกภาพที่พบได้เสมอในสังคม ได้แก่

- ๑) บุคลิกภาพแบบพارانอย คือ ขี้ระแวง สงสัย
- ๒) บุคลิกภาพแบบเก็บตัว คือ น่าเก็บตัว ไม่สมกับคน
- ๓) บุคลิกภาพแบบอีสตรีโอนิค คือ ชอบแสดงความรู้อย่างมากจนเกิดตามความเป็นจริง
- ๔) บุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม คือ พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ชัดแย้งสังคม รักกลุ่มมาก

เกินไป

บุคลิกภาพดังกล่าวนี้ เป็นลักษณะความเบี่ยงเบนที่แปลกออกไปจากสภาพความเป็นจริง จัดได้ว่าเป็นอาการผิดปกติอย่างหนึ่งด้วย เรื่องนี้ต้องการการวินิจฉัยที่แน่นอน และการบำบัดรักษาแก้ไข จะแพทย์หรือบุคคลที่มีความชำนาญในด้านจิตวิเคราะห์และจิตเวช เพราะการเบี่ยงเบนทางบุคลิกภาพจะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่มีประสิทธิภาพของบุคคล และจัดได้ว่า เป็นผลกระทบไม่เพียงแต่ตัวของผู้เป็นเจ้าของบุคลิกภาพเบี่ยงเบน แต่ยังเป็นผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมในวงกว้างที่บุคคลเหล่านี้เป็นสมาชิกอยู่ด้วย^{๒๕}

๒.๓.๖ ความผิดปกติทางเพศ (Sexual Abnormality) หรือความเบี่ยงเบนทางเพศ (Sexual Deviation)

หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีความผิดปกติทางเพศ ตามปทัสถาน ความเชื่อและค่านิยม ตลอดจนรูปแบบความสัมพันธ์ทางเพศของคนส่วนใหญ่ในสังคมที่ปฏิบัติกันโดยทั่วไป และผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบนไปจากคนธรรมดา ก่อให้เกิดความรู้สึกละอาย ต้องซ่อนเร้น เพื่อมิให้ผู้อื่นล่วงรู้ บางกรณียังอาจก่อให้เกิดอันตรายและเสียหายต่อผู้อื่นและส่วนรวมด้วย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กามวิปริต” (paraphilias) ซึ่งเป็นปัญหาทางเพศอีกแบบหนึ่ง ผู้ป่วยจะถูกกระตุ้นให้มีส่วนร่วมตัวทางเพศด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากคนทั่วไปเป็นประจำ และทำให้เกิดปัญหา สาเหตุมักเกิดจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผิดปกติ แต่ก็มีบางรายงานพบว่าภาวะดังกล่าวในผู้ป่วยโรคลมชัก หรือในคนที่มีอาการผิดปกติของสมองในเล็ก ๆ น้อย ๆ^{๒๖}

ประเภทของความเบี่ยงเบนทางเพศ จำแนกได้ดังนี้

- ๑) การแสวงหาความสุขทางเพศกับเด็ก (pedophilia) หรือพวกที่ชอบร่วมเพศกับเด็ก ซึ่งมักจะเป็นเพศชายที่ไม่มีความสุขกับหญิงสาว เนื่องจากมีปมด้อย มีสติปัญญาที่ต่ำ สูงอายุ อาชีพที่ใกล้ชิดกับเด็ก มีความเจ็บป่วยทางจิตหรือทางสมอง อาจมีเพศสัมพันธ์กับเด็กชายหรือเด็กหญิงก็ได้ มักจะมีการข่มขู่ หลอกล่อด้วยการให้ขนม ของเล่น เงินทอง สาเหตุอาจเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่ ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ใหญ่ได้ มีความก้าวร้าวเคียดแค้น ขมขื่น และรู้สึกมีปมด้อยในความเป็นชายของตน ฯลฯ
- ๒) การหาความสุขทางเพศกับคนแก่ (gerontophilia) ซึ่งพบได้น้อยกว่ากลุ่มอื่น มักจะมีอยู่เฉพาะกลุ่มที่ให้บริการทางเพศ สาเหตุอาจเกิดจากความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ที่ฝังใจกับพ่อแม่ หรือผู้สูงอายุ

^{๒๕} H.S. Maas and J.A. Kuypers, *From Thirty to Seventy*, (San Francisco: Jossay Ban, 1974).

^{๒๖} สุขุมล วิชาวิพลกุล, *เรื่องเพศที่ไม่ธรรมดา*, <http://www.thaimental.com> สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.

- ๓) การหาความสุขทางเพศกับศพ (Necrophilia) เป็นพฤติกรรมที่มีความพึงพอใจในการร่วมเพศกับศพ ซึ่งถือว่าเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจ มักจะทำการชำเราศพ และทำหลังจากที่ได้ฆ่าเหยื่อ หรือขูดซากศพที่เพิ่งถูกฝังขึ้นมาเพื่อร่วมเพศ
- ๔) การหาความสุขและความพอใจทางเพศกับการสมสู่กับสัตว์ (zoophilia or bestiality) ส่วนมากพบในผู้ที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ ผู้ป่วยปัญญาอ่อนยิ่งอยู่ห่างไกลความเจริญของเมือง มักพบการสมสู่กับสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์ใหญ่ เช่น สุนัข โค กระบือ ที่มีสาเหตุมาจากความรู้สึกล้มเหลวในการร่วมเพศกับเพศตรงข้าม รู้สึกเปล่าเปลี่ยว ไม่มีคู่สมรส รู้สึกดูถูกสตรีเหมือนว่าเป็นสัตว์ บางรายอาจเกิดความคึกคะนองที่ต้องการทำอะไรที่แปลกและพิสดาร
- ๕) การหาความสุขทางเพศกับวัตถุ (fetishism) สะสมสิ่งของเครื่องใช้ของเพศตรงข้ามไว้เป็นตัวแทนของคนที่รักและถูกใจ เพื่อนำเอามากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ผมของผู้หญิง กางเกงใน เสื้อชั้นใน ถู้น่อง โดยไม่ให้เจ้าตัวรู้ มักพบในกลุ่มผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก การไม่มีความสุขจากการมีเพศสัมพันธ์ แต่สามารถสำเร็จความใคร่ได้จากการได้สัมผัส ลูบไล้กับวัตถุนั้น ๆ
- ๖) การชอบอวดอวัยวะเพศ (exhibition or nudism) มักพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ที่แสวงหาความสุขจากการได้อวดอวัยวะเพศของตนต่อหน้าผู้อื่น และจะมีความสุขจากการแอบดูผู้อื่นเปลือยกาย ร่วมเพศ ซึ่งอาจมีพฤติกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น บุกรุก เจาะฝาผนัง เจาะรู สาเหตุอาจเกิดจากการขาดความรักความอบอุ่นในวัยเด็ก การขาดความมั่นใจ ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ รู้สึกว่าตนไม่เป็นชายเพียงพอ หรืออาจเคยเห็นพ่อแม่ร่วมเพศในช่วงวัยเด็ก มีความรู้สึกที่ตนเหนือผู้อื่น
- ๗) การแสวงหาความสุขทางเพศ โดยทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดและทรมานในการร่วมเพศ (sadism) มักชอบทำให้ผู้ร่วมเพศมีความเจ็บปวดและความทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ และในรายที่ร้ายแรงที่สุดคือ การฆ่าและหั่นชิ้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สาเหตุอาจเกิดจากการได้รับการสั่งสอนให้รังเกียจในเรื่องเพศ ต้องการแสดงความก้าวร้าว และต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น
- ๘) พวกที่ชอบได้รับความเจ็บปวดและการทรมานกับคู่ร่วมเพศ (masochism) มักชอบให้คู่ร่วมเพศของตนทำให้เจ็บปวด หรืออาจทำตนเองให้เจ็บปวด อาจเกิดจากการถูกต้องสั่งสอนให้รังเกียจเรื่องเพศ หรือต้องการแสดงอำนาจเหนือคู่ร่วมเพศ ที่ทนความเจ็บปวดได้ หรืออาจยอมให้มีการลงโทษตนเอง เพื่อเอาอกเอาใจ และแลกกับความรัก การยอมรับ หรือกลัวการถูกทอดทิ้ง
- ๙) การใช้โทรศัพท์ลามก (pornography)

๑๐) การชอบถูไถอวัยวะกับเพศตรงข้าม (Frotteurism)

๑๑) พวกที่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับสมาชิกในครอบครัวที่สืบสายโลหิตเดียวกัน (incest) เช่น พ่อกับลูกสาว แม่กับลูกชาย ที่ต่างก็แสดงให้เห็นถึงความผิดปกติทางเพศเช่นเดียวกัน

ปัจจุบันมีข้อโต้เถียงในประเด็นของการชอบเพศเดียวกันว่า เป็นความเบี่ยงเบนหรือผิดปกติทางเพศหรือไม่ การชอบเพศเดียวกันเป็นความหลากหลายทางเพศ (sexual variation) เช่น รักร่วมเพศ (homosexual or lesbianism) บุคคลดังกล่าวอาจจะไม่พอใจของตน นิยมมีความสุขกับเพศเดียวกันกับตน สาเหตุอาจเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู ฮอร์โมนเพศที่ผิดปกติ และปัญหาทางพันธุกรรม

ลักเพศ (Transvestism) เป็นพวกที่มีความสุขและความพอใจทางเพศจากการได้แต่งตัว แต่งหน้า และแสดงท่าทางของเพศตรงข้าม ซึ่งจะทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจและมีความสุขในขณะที่ได้กระทำ เช่นนั้น สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ไม่ต้องแปลงเพศ เพียงต้องการการเร้าอารมณ์ทางเพศเท่านั้น สาเหตุอาจเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูที่ผิดเพศ การให้แรงเสริม หรือการคาดหวังให้แสดงพฤติกรรมเป็นเพศตรงข้าม

การเปลี่ยนเพศ (transsexualism) เป็นพฤติกรรมที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า และจริงจังที่จะเปลี่ยนเพศ เช่น พวกที่มีการผ่าตัดแปลงเพศ เพราะเชื่อว่าเพศของตนไม่ถูกต้อง มักมีความต้องการทางเพศหรือทำกิจกรรมทางเพศ รวมทั้งการแต่งตัว แต่งหน้าให้ตรงข้ามกับเพศของตน พบมากในผู้ชายที่มีความต้องการจะเป็นผู้หญิงอย่างสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และเพศสัมพันธ์ สาเหตุเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมนหรือโครโมโซม การเลี้ยงดูจากครอบครัว หรือประสบการณ์ในวัยเด็ก ที่ประสบกับความไม่ประทับใจกับเพศของตนอย่างรุนแรง^{๒๗}

๒.๓.๗ โรคติดสุรา

โรคติดสุรา หรือพิษสุราเรื้อรัง เป็นคำกว้าง ๆ ที่ใช้ในการวินิจฉัยผู้ติดสุรา ที่ทำให้เกิดปัญหาหน้าที่การงาน หรือสุขภาพ มีลักษณะการดำเนินโรคอย่างเรื้อรัง ก้าวหน้า โดยมีลักษณะที่สูญเสียความสามารถในการควบคุมการดื่มสุรา และมีผลเสียตามมา ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสังคม กฎหมาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางร่างกาย และผู้ป่วยมักไม่ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ ว่าเกิดจากการใช้สุรา การดื่มสุรามานานทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก และทำให้ผู้ใช้ยากใช้อีก แม้ว่าจะเกิดผลเสียมากมาย เป็นการเสพติดทางใจ และการเสพติดทางร่างกาย ทำให้เกิดการถอนสุรา หรือไม่สบายหากไม่ได้ใช้

สารออกฤทธิ์ที่สำคัญในสุราคือแอลกอฮอล์ ซึ่งทำละลายได้ดี ทั้งในน้ำและไขมัน สามารถแพร่ไปได้ทุกส่วนของร่างกาย จึงมีผลต่อร่างกายทุกระบบ

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, อังแล้ว

๑) ผลต่อระบบประสาท

- (๑) จำเหตุการณ์ขณะเมาไม่ได้ เป็นลักษณะการสูญเสียความจำ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ในขณะที่ผู้นั้นดื่ม จำไม่ได้ว่าคุยกับใคร จอดรถไว้ที่ไหน
 - (๒) ผลต่อการนอน แม้ว่าการดื่ม การเมาสุรา อาจจะทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่แอลกอฮอล์จะรบกวนวงจรการนอน นอนหลับไม่ต่อเนื่อง ทำให้ตื่นขึ้นมามีอาการไม่สดชื่น รู้สึกแองค์
 - (๓) ผลต่อเส้นประสาทส่วนปลาย ซึ่งเป็นผลจากการขาดวิตามิน และพิษของแอลกอฮอล์โดยตรง อาการจะมีอาการชา บริเวณมือและแขน
 - (๔) ผลต่อสมองส่วนซีรีเบลลัม มีลักษณะเฉพาะคือ ไม่สามารถยืนหรือทรงตัวนิ่งได้ อาการตากระตุก สมองส่วนนี้จะเสื่อมลงถาวร แม้หยุดสุราก็ไม่ค่อยหายอย่างสมบูรณ์
- ๒) ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ปัญหาคลื่นไส้ อาเจียน เลือดออกในทางเดินอาหาร ภาวะอาหารอักเสบ ปัญหาตับแข็ง ตับและตับอ่อน ทำให้เกิดโรคตับแข็ง มีการสะสมของเสีย พวกยูเรียจนเป็นพิษต่อสมอง
- ๓) ระบบหลอดเลือด การดื่มสุราเป็นจำนวนมาก จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มระบบไขมันที่อิมตัว ที่มักจะสะสมตามหลอดเลือด ได้แก่ LDL และ triglyceride จึงเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด
- ๔) ระบบเลือด การดื่มสุราในระดับสูง จะลดการผลิตเม็ดเลือดขาด ลดความสามารถของเซลล์ในการเข้าสู่ตำแหน่งติดเชื้อ มีผลต่อเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด ซึ่งทำให้มีการสร้างจำนวนเม็ดเลือดแดงลดลง รูปร่างเม็ดเลือดแดงมีขนาดใหญ่ขึ้น และมีผลต่อประสิทธิภาพของเกล็ดเลือด
- ๕) มะเร็ง พบอัตราการเกิดมะเร็งสูง ในผู้ติดสุรา ตั้งแต่มะเร็งของศีรษะ คอ หลอดอาหาร ภาวะอาหาร ตับ ลำไส้ใหญ่ และปอด
- ๖) ผลต่อทารกในครรภ์มารดา เนื่องจากแอลกอฮอล์ สามารถผ่านได้ จึงสามารถทำให้เกิดผลร้ายแรงในทารกได้ หากมีปริมาณมากพอ จะทำให้เด็กเสียชีวิต หรือคลอดก่อนกำหนด ทารกที่คลอดจากครรภ์มารดาที่ดื่มสุราอย่างมาก พบว่าจะมีกลุ่มอาการสติปัญญาที่บอบบางรุนแรง ศีรษะเล็ก รูปร่างเล็ก หน้าตาผิดปกติ ภาวะโรคหัวใจแต่กำเนิด นิ้วมือติดกัน หึงตั้งครรภ์ จึงไม่ควรใช้สุราตลอดอายุการตั้งครรภ์
- ๗) อื่น ๆ ชายไทยหลังดื่มสุรา พบว่ามีความเสี่ยงในพฤติกรรมทางเพศ ในขณะที่มึนเมา เช่น ไม่ใช้ถุงยางอนามัยในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงในการติดกามโรค รวมทั้งโรคเอดส์ หรือประสบอุบัติเหตุเพราะขาดสติ

สำหรับจิตแพทย์แล้ว ขึ้นใจจึงจัดว่า ติดสุรา?

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพทั้งทางกายและทางจิตบกพร่อง โดยหากการดื่มแอลกอฮอล์นั้น ๆ ทำให้ (๑) เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บบ่อย ๆ (เช่น ดื่มขณะขับรถ ว่ายน้ำ หรือใช้เครื่องจักรกล) (๒) มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรือผู้ร่วมงานบ่อย ๆ (๓) บกพร่องหน้าที่ในการทำงาน งานบ้าน หรือการเรียนมีความบกพร่อง หรือ (๔) มีปัญหาด้านกฎหมาย เช่น ถูกตำรวจจับเนื่องจากเมาสุรา อาละวาด เรียกได้ว่าบุคคลนั้นมีปัญหาจากการใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ “ในทางที่ผิด” โดยมีอาการข้อใดข้อหนึ่งจาก ๔ ข้อข้างต้นก็ได้ ส่วนการ “ติดสุรา” นั้น ผู้ป่วยจะมีอาการอย่างน้อย ๓ อาการ ตามเกณฑ์ดังนี้ คือ

- ๑) ดื่มมากกว่าที่ตั้งใจไว้
- ๒) ไม่สามารถหยุดหรือเลิกการดื่มสุราบ่อยครั้ง
- ๓) มีอาการทนต่อสุรามากขึ้น เช่น ต้องดื่มมากกว่าเดิมอย่างมากจึงจะรู้สึกเช่นเดิม
- ๔) มีอาการถอนเหลือ้า เช่น มือสั่น เหงื่อแตก คลื่นไส้ นอนไม่หลับ เวลาที่ลดการดื่มลง
- ๕) ยังคงใช้สุราแม้รู้ว่าจะทำให้เกิดปัญหาทางกาย หรือทางจิตใจ
- ๖) เวลาในแต่ละวันหมดไปกับการดื่ม การซื้อ การคิดถึงการดื่มสุรา การเมา หรือการฟื้นจากฤทธิ์สุรา
- ๗) ใช้เวลาลดลงกับการกิจกรรมที่สำคัญเพราะมัวแต่ใช้เวลาไปกับการดื่มเหล้า ถึงแม้ว่าบางคนที่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์เป็นปริมาณมาก คือ มากกว่า ๔ แก้วต่อวันในผู้ชาย หรือมากกว่า ๓ แก้วต่อวันในผู้หญิง จะไม่มีพฤติกรรมเข้าเกณฑ์ของการติดสุรา หรือ การใช้ในทางที่ผิด บุคคลนั้น ๆ ก็ยังมีความเสี่ยงต่อปัญหาอื่น ๆ ในอนาคตจากการดื่มสุราอยู่^{๒๘}

เมื่อกล่าวโดยสรุป ลักษณะสำคัญของโรคติดเหล้า (Alcoholic addiction) คือผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ ทั้ง ๆ ที่การดื่มนั้นเกิดผลเสีย

- ทางด้านสังคม (Social consequence)
- ทางด้านพฤติกรรม (Behavioral consequence)
- ทางด้านสุขภาพ (Medical consequence)

ปัจจัยเสี่ยง (Risk factors)

- พันธุกรรม (Genetics) ผู้ที่มีพ่อแม่พี่น้องติดเหล้า จะมีโอกาสติดเหล้ามาก
- ความเครียด (Psychological stress)
 - (๑) เกิดจากตนเอง เช่น

^{๒๘} <http://www.cumentalhealth.com/html> (16-03-2018).

- เก็บกด
- เก็บความรู้สึก
- ไม่แสดงอารมณ์
- เมื่อมีปัญหาไม่รู้จักต่อสู้ ไม่หาทางแก้ไข ปล่อยตัวไปตามยถากรรม
- ไม่รู้จักคิดถึงผลดีผลเสียของการกระทำ
- ชอบปฏิเสธความจริง (Denial)

การดื่มแอลกอฮอล์ ช่วยทำให้ผู้ป่วยประเภทนี้

- ได้ผูกสัมพันธ์กับผู้อื่น
- ได้แสดงความรู้สึกที่เก็บไว้
- ได้เกิดความรู้สึกดี ๆ

(๒) ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว การงาน ญาติมิตร ฯลฯ

• ด้านชีวเคมี (Biochemical aspects) การดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านเคมีในสมองต่อ

- โดปามีน (Dopamine)
- โอปิเอท (Endogenous opiate)
- กาบา (GABA)
- เซโรโทนิน (Serotonin)

กระบวนการเกิดพยาธิสภาพ (Pathogenesis)

เมื่อคนมีปัจจัยเสี่ยงดื่มแอลกอฮอล์ และดื่มติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะเกิดภาวะประสาทปรับตัว (Neuroadaptation) ขึ้นในสมอง ซึ่งเรียกว่า “ภาวะเร่งเร้า” (Sensitization) กล่าวคือจะเกิดความรู้สึกอยากดื่ม (craving) เมื่อได้ดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย หรือเมื่อได้ประสบกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ ซึ่งภาวะเช่นนี้จะเกิดกับผู้ป่วยโรคติดเหล้าเท่านั้น คนปกติจะไม่มี^{๒๙}

อนึ่ง นอกจากโรคติดเหล้าหรือสุราแล้ว ยังมีสารเสพติดอีกต่อน้อยอย่างผลการสำรวจในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในภาคใต้ในปี ๒๕๕๒ พบว่าร้อยละ ๒๒.๑ ของนักเรียนเคยใช้สารเสพติด (ชายร้อยละ ๓๔.๒ หญิงร้อยละ ๑๓.๙) โดยสารเสพติดที่ใช้บ่อยที่สุดคือกระท่อมและกัญชา ร้อยละ ๔๓.๒ เครื่องดื่มสุรา (ชายร้อยละ ๕๒.๕ หญิงร้อยละ ๓๗.๒) ร้อยละ ๓๐.๐ เคยเมาสุรา (ชายร้อยละ ๔๐.๙ หญิงร้อยละ ๒๒.๔) และร้อยละ ๒๑.๗ เคยสูบบุหรี่ (ชายร้อยละ ๔๐.๙ หญิงร้อยละ ๘.๘) และการสำรวจพบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลติดการพนันร้อยละ ๗.๕ (เป็นชาย ๒๒.๗ หญิงร้อยละ ๕.๘)

^{๒๙} สมพร บุขราทิจ และฐิติวี แก้วพรวรรค์, **จิตเวชปฏิบัติ ๔๔**, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔-๓๖.

โดยทั่วไปแบ่งการใช้สารเสพติด ดังนี้

- ๑) การใช้ทั่วไป (use)
- ๒) การใช้สารแบบมีปัญหา (substance abuse)
- ๓) การติดสารเสพติด (substance dependence)

ลักษณะของโรคติดสารเสพติด (substance dependence) มีดังนี้

ลักษณะจำเพาะ : ยังคงใช้สารเสพติดเกิดปัญหาขึ้นอย่างชัดเจนควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้
หมกมุ่นกับสารเสพติด (compulsion)

ลักษณะที่พบเสมอๆ : การดำเนินโรคเรื้อรัง ไข้ๆ หยุตๆ (chronic relapsing course) มี

ปัญหาทางสังคม คือปัญหาสุขภาพจิต หรือโรคทางร่างกายร่วมด้วย มีความอยากเสพสารเสพ
ติดอยู่เสมอ (craving)

ลักษณะที่พบได้ : มีอาการดี้อยา และอาการขาดยา (tolerance & withdrawal) มีโรคทาง
จิตเวชร่วมด้วย เช่น โรคซึมเศร้า มีประวัติติดสารเสพติดในครอบครัว

การวินิจฉัยโรคติดสารเสพติด (substance dependence) ตาม DSM-IV-TR (Diagnostic
and Statistical Manual of Mental Disorders)

ผู้ป่วยสารเสพติดจนเกิดความผิดปกติของพฤติกรรม โดยมีอาการต่อไปนี้ ๓ อย่างหรือ
มากกว่า ในช่วงเวลาติดต่อกัน ๑๒ เดือน

- ๑) อาการดี้อยา (tolerance) โดยมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
 - น้ำปริมาณของสารเพื่อให้เกิดอาการมึนเมา
 - ผลของสารลดลงอย่างมาก แม้จะเสพอย่างต่อเนื่องในปริมาณเท่าเดิม
- ๒) อาการขาดยา (withdrawal symptom) โดยมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
 - มีอาการซึ่งมีลักษณะเฉพาะเจาะจงของการขาดสารน้ำ
 - เสพสารเพื่อให้อาการขาดยาลดน้อยลง หรือเพื่อไม่ให้มีอาการดังกล่าว
- ๓) เสพสารปริมาณมากหรืองานกว่าที่ตั้งใจ
- ๔) มีความตั้งใจอยู่เสมอที่จะลดปริมาณการเสกลงมา แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ
- ๕) ใช้เวลานาน ๆ หมดไปกับ (๑) การได้สารมา (๒) การเสพ (๓) การพักผ่อนให้หายมึนเมา
- ๖) มีความบกพร่องในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาชีพการงาน สังคม หรือการพักผ่อนหย่อนใจ
- ๗) เสพอย่างต่อเนื่อง แม้จะทราบว่าการเสกทำให้เกิดปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๒.๔ กระบวนการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก

๒.๔.๑ ความนำ

จิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology) หมายถึง การกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจการวินิจฉัย การบำบัดความผิดปกติทางจิต อันเนื่องมาจากภาวะทางจิตใจ บุคลิกภาพ เขาวนปัญญาอารมณ์ พฤติกรรมการปรับตัว ความเครียดหรือพยาธิสภาพทางสมอง รวมทั้งการวิจัย การส่งเสริมและประเมินภาวะสุขภาพ ทางจิตด้วยวิธีการเฉพาะทางจิตวิทยาคลินิก หรือการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ทดสอบทางจิตวิทยาคลินิกที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นเครื่องมือและอุปกรณ์ทางจิตวิทยาคลินิก

นอกจากนี้ การปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาคลินิกยังมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้มีปัญหสุขภาพจิตและจิตเวชทั้งในด้านการศึกษา การปรับตัวทางสังคม รวมทั้งปกป้องชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนทั่วไปที่อาจเกิดจากการกระทำของผู้ที่มีปัญหสุขภาพจิต ซึ่งเป็นผลกระทบต่อสังคมอย่างเห็นได้ชัด

จิตวิทยาคลินิกมีพื้นฐานจากความสนใจในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยวิธีการสร้างวิทยาศาสตร์การสังเกตและการทดลองในห้องปฏิบัติการเป็นที่ทราบกันดีว่า Wilhelm Wundt เป็นนักจิตวิทยาคนแรกที่ได้สร้างห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาขึ้นเมื่อ ค.ศ. ๑๘๗๙ ที่มหาวิทยาลัย Leipzig ประเทศเยอรมนี

นักจิตวิทยาเทคนิคได้อิทธิพลจากการทดลองของ Wundt ในการให้แนวทางปฏิบัติงานทางคลินิกซึ่งต้องมีการวิจัยรองรับโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักจิตวิทยาคลินิกจะมีความสนใจศึกษาบุคคลเฉพาะรายและเงินที่การศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลเมื่อเปรียบเทียบกับหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

ไม่ต่างประเทศการก่อตั้งเทคนิคจิตวิทยาเป็นครั้งแรกโดย Lightner Witmer ในปี ค.ศ. ๑๘๙๖ ที่มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย สหรัฐอเมริกาถือเป็นจุดเริ่มต้นของจิตวิทยาคลินิก คลินิกนี้ตั้งขึ้นเพื่อให้การช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาทางจิตใจและเริ่มมีการใช้วิธีการมาตรฐานและเป็นระบบได้แก่ การตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกซึ่งตั้งศึกษารายละเอียดของลักษณะปัญหา ที่มาหรือสาเหตุของปัญหา ศักยภาพ ข้อบกพร่องตลอดจนแนวทางการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพโดยการสัมภาษณ์ สังเกตพฤติกรรม และที่สำคัญที่สุดคือทดสอบทางจิตวิทยา ซึ่งนักจิตวิทยาเทคนิคในปัจจุบันได้ดำเนินรายการตามแนวทางที่ Witmer ได้ริเริ่มไว้ในการปฏิบัติการทางคลินิก ในระยะใกล้เคียงกับที่ Witmer ก่อตั้งคลินิกจิตวิทยาก็มีนักจิตวิทยาทั้งในสหรัฐอเมริกาเองและในประเทศอื่น ๆ ได้ริเริ่มสร้างแบบทดสอบทางจิตวิทยาขึ้นใช้กันอย่างแพร่หลาย เป็นเครื่องมือที่มีมาตรฐาน และมีความเชื่อถือได้ทางสถิติ เช่น Alfred Binet นักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศสได้สร้างแบบทดสอบเชาว์ปัญญาขึ้นเป็นครั้งแรกใน ค.ศ. ๑๙๕๐ และเป็นที่ยอมรับกันต่อ ๆ มานักจิตวิทยาคลินิกเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษในการใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาในการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกมาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

ประเทศไทยเริ่มมีนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคเมื่อกระทรวงสาธารณสุขร่วมมือกับองค์การอนามัยโลกก่อตั้งคลินิกสุขวิทยา (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ในปัจจุบัน) ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เพื่อให้บริการตรวจแก้แค้นเด็กที่มีปัญหาทางจิตเวชและสุขภาพจิต มีทีมสหวิชาชีพประกอบด้วยจิตแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ทางจิตเวชและนักจิตวิทยาคลินิกร่วมกันเป็นผู้ให้บริการ

เนื่องจากขณะนั้นยังไม่มีหลักสูตรการสอนฝึกอบรมด้านจิตวิทยาคลินิกในสถาบันการศึกษาใด องค์การอนามัยโลกจึงได้ส่ง Dr. Magaret Stepan ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิกมาปฏิบัติงานเป็นระยะเวลา ๒ ปีโดยมีผู้ทำหน้าที่นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติงานภายใต้ความควบคุมดูแลของผู้เชี่ยวชาญ ต่อมาองค์การอนามัยโลกและแผนโคลัมโบหน้าให้สัญญาจิตแพทย์นักจิตวิทยาเทคนิคฝึกหัดไปศึกษาต่อที่ประเทศแคนาดาได้กลับมาปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาคลินิกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๖ ซึ่งเป็นปีที่สำนักงานข้าราชการพลเรือนได้อนุมัติให้มีตำแหน่งนักจิตวิทยาเป็นครั้งแรกในประเทศไทยแต่นักจิตวิทยาเป็นตำแหน่งนักจิตวิทยาคลินิก

การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนทางจิตวิทยาเทคนิคในประเทศไทย ในระดับปริญญาตรี เริ่มจากนักจิตวิทยาคลินิกที่ได้รับการศึกษาและฝึกปฏิบัติงานจากประเทศแคนาดาร่วมมือกับคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดสอนหลักสูตรจิตวิทยาระดับปริญญาตรีสาขาวิชาเอกจิตวิทยาคลินิกเป็นแห่งแรกในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ต่อจากนั้นมีการเปิดหลักสูตรในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ อาทิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และมหาวิทยาลัยนเรศวร สำหรับหลักสูตรในระดับปริญญาโท เริ่มที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๒ และได้เปลี่ยนไปอยู่ที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. ๒๕๒๘ และ พ.ศ. ๒๕๔๔ ที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ทั้งนี้ หลักสูตรการเรียนการสอนด้านจิตวิทยาคลินิกของสถาบันต่าง ๆ จะมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งนักศึกษาต้องมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยทางจิตเวชและสุขภาพจิต ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ผู้ให้การฝึกสอนด้วย ปัจจุบันมีนักจิตวิทยาคลินิกที่จบการศึกษาระดับปริญญาและหลังปริญญาปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน และทบวงมหาวิทยาลัย จำนวนกว่า ๔๐๐ คน

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ นักจิตวิทยาคลินิก ได้ร่วมกันก่อตั้งชมรมจิตวิทยาคลินิกขึ้น และเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้พัฒนาเป็นสมาคมจิตวิทยาคลินิกไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการระหว่างสมาชิก มีการประชุมวิชาการประจำปี และสนับสนุนการศึกษาวิจัยเพื่อพิมพ์เผยแพร่ในวารสารของสมาคมปีละ ๒ เล่ม พร้อมทั้งได้ประกาศจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาคลินิกในปีเดียวกัน และพิมพ์เผยแพร่แก่สมาชิกของสมาคมในปี พ.ศ. ๒๕๒๖

เนื่องจากวิชาชีพจิตวิทยามีหลายสาขาและมีแนวทางในการปฏิบัติงานแตกต่างกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องกำหนดลักษณะงานของวิชาชีพจิตวิทยาคลินิกโดยเฉพาะให้มีความชัดเจน รวมทั้งต้องจัดทำ

มาตรฐานการปฏิบัติงานของวิชาชีพจิตวิทยาคลินิก ซึ่งได้จัดทำอย่างจริงจังในปี พ.ศ. ๒๕๓๔ โดยกองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ในขณะนั้นเพื่อแยกวิชาจิตวิทยาคลินิกออกจากวิชาชีพจิตวิทยาสาขาอื่น ๆ และได้แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำมาตรฐานการปฏิบัติงานดังกล่าวขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการพัฒนาคุณภาพงานจิตวิทยาคลินิกในหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นมาตรฐานสากลและเพื่อให้การปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาเทคนิคเป็นไปในทิศทางเดียวกันตลอดจนอยู่ในระดับมาตรฐานที่ดีเป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการ พร้อมทั้งยังเป็นหลักประกันคุณภาพการให้บริการของนักจิตวิทยาคลินิกและส่งเสริมความมั่นคงและวิชาชีพจิตวิทยาคลินิกอีกด้วย

การที่นักจิตวิทยาคลินิก มีลักษณะงานในความรับผิดชอบที่แตกต่างจากนักจิตวิทยาสาขาอื่น คือ เป็นสาขาที่กระทำต่อมนุษย์มีการตรวจวินิจฉัย การบำบัดความผิดปกติทางจิต อันเนื่องจากภาวะทางจิตใจ บุคลิกภาพ ภาวะปัญญา อารมณ์ พฤติกรรม การปรับตัว ความเครียด หรือพฤติกรรมผิดปกติอันเนื่องมาจากพยาธิสภาพทางสมอง ด้วยวิธีการเฉพาะทางจิตวิทยาคลินิก หากได้กำหนดให้สาขาจิตวิทยาคลินิกเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะแล้ว จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนที่รับบริการจากผู้ประกอบวิชาชีพเฉพาะด้าน จึงได้มีการเสนอเรื่องตามขั้นตอนเพื่อให้จิตวิทยาคลินิกเป็นวิชาชีพที่มีการขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะตามกฎหมาย และในที่สุดเมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ จึงได้มีการตราพระราชกฤษฎีกากำหนดให้สาขาจิตวิทยาคลินิกเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะ ตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. ๒๕๔๒ ขึ้น

ในวิชาชีพจิตวิทยาคลินิก ได้มีการสร้างมาตรฐานการประกอบโรคศิลปะ สาขาจิตวิทยาคลินิก ขึ้นมาหลายระดับ ซึ่งอาจจำแนกเป็น

๑. มาตรฐานกลางหรือมาตรฐานระดับชาติ ที่อาจกำหนดเป็นกฎหมาย ระเบียบ หรือข้อกำหนดต่าง ๆ ซึ่งกำหนดโดยองค์กรวิชาชีพแห่งชาติตามกฎหมาย
๒. มาตรฐานระดับสถาบัน ซึ่งกำหนดโดยองค์กรวิชาชีพ หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง
๓. มาตรฐานระดับหน่วยงาน ซึ่งกำหนดโดยผู้ปฏิบัติวิชาชีพ และใช้เป็นเกณฑ์ในการปฏิบัติของบุคคลในวิชาชีพ

สำหรับการสร้างมาตรฐานเพื่อการประเมิน หรือการควบคุมคุณภาพของการบริการในองค์กรที่ให้บริการทางจิตวิทยาคลินิก ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายนั้น อาจกำหนดมาตรฐานการประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิกเป็น ๒ ส่วนคือ

๑. **มาตรฐานเชิงโครงสร้าง (Structural Standards)** หมายถึง มาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดคุณลักษณะของระบบบริหารและระบบบริการทางจิตวิทยาคลินิกรวมทั้งทรัพยากรต่าง ๆ ได้แก่ ปรัชญา จุดประสงค์ นโยบาย อัตรากำลัง บุคลากร งบประมาณ อุปกรณ์ เครื่องมือทดสอบทางจิตวิทยาคลินิก อาคารสถานที่ตลอดจนแหล่งช่วยเหลือทางด้านความรู้ต่าง ๆ มาตรฐานเชิงโครงสร้างนี้มุ่ง

ถึงขั้นตอนการบริการที่จะทำให้การดำเนินงานบรรลุเป้าประสงค์ที่วางไว้ โดยจะต้องคำนึงถึงประสิทธิภาพ ว่าบรรลุเป้าประสงค์เท่าใด และคำนึงถึงประสิทธิผล คือ ประหยัดในด้านการใช้แรงงาน เวลา งบประมาณ และทรัพยากรต่าง ๆ การกำหนดมาตรฐานเชิงโครงสร้าง ต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคลากรในองค์กรที่ให้บริการทางจิตวิทยาคลินิก ต้องคำนึงถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการบริการทางจิตวิทยาคลินิก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้รับบริการต้องได้รับบริการที่มีคุณภาพสูงสุด

๒. มาตรฐานการปฏิบัติงาน (Standard of Practice) หมายถึง การกำหนดคุณภาพการปฏิบัติงาน จิตวิทยาคลินิกซึ่งเป็นงานที่ใช้ความรู้ความสามารถทางวิชาการจิตตะวิทยาเทคนิคในการปฏิบัติงานกับผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และบุคคลทั่วไป ผู้มีปัญหาพยาธิสภาพทางจิตและการทำงานของสมองที่ผิดปกติเป็นลักษณะงานที่ช่วยในการวินิจฉัยแยกโรค การศึกษาพฤติกรรมทั้งในส่วนที่เป็นศักยภาพและพยาธิสภาพ กลไกที่มาหรือสาเหตุของปัญหาจิตเวช สุขภาพจิต และพฤติกรรมผิดปกติอันสืบเนื่องมาจากพยาธิสภาพทางสมอง ตลอดจนลักษณะบุคลิกภาพและระดับเขาวนปัญญา โดยใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาคลินิกชนิดต่าง ๆ รวมทั้งเทคนิคการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกในลักษณะอื่น ๆ เช่น การสังเกตพฤติกรรม และกระบวนการสัมภาษณ์ทางจิตวิทยา เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวินิจฉัย การวางแผนทางการบำบัดทางจิตวิทยา การฟื้นฟูสภาพจิตใจ และการพยากรณ์โรค รวมทั้งการประยุกต์จิตวิทยาคลินิกเข้าสู่ด้านสุขภาพจิตชุมชน และศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง การสอน ฝึกอบรมและเป็นที่ปรึกษาทางวิชาการจิตวิทยาคลินิก ตลอดจนการพัฒนาในด้านต่าง ๆ และการวิจัยทางจิตวิทยาคลินิก

ในการปฏิบัติการจิตวิทยาคลินิก ต้องมีการประสานงานที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพอื่น ๆ และมีการสร้างเครือข่ายเพื่อประโยชน์สูงสุด และสร้างความพึงพอใจให้กับผู้รับบริการ

ในแต่ละมาตรฐานการปฏิบัติงานแบ่งเป็น มาตรฐานเชิงกระบวนการและมาตรฐานเงินผลลัพธ์ดังนี้

๑) มาตรฐานเชิงกระบวนการ process Standard หมายถึง กิจกรรมในการปฏิบัติงานทางจิตวิทยาคลินิกที่เน้นคุณภาพ โดยกำหนดพฤติกรรมของนักจิตตะวิทยาคลินิกในระดับการปฏิบัติ งานและบริการทางจิตวิทยาคลินิกให้มีคุณภาพได้มาตรฐาน และผู้รับบริการได้รับความพึงพอใจในบริการ การกำหนดมาตรฐานเชิงกระบวนการมีหลักสำคัญคือ ต้องครอบคลุมแผนสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้ที่มีปัญหาด้านพัฒนาการและชาวปัญญา ผู้ป่วยและครอบครัว โดยอธิบายวิธีการบริการทางจิตตะวิทยาคลินิกตามข้อมูลที่บันทึกทางจิตตะวิทยาคลินิกอย่างถูกต้องเที่ยงตรง

๒) มาตรฐานเชิงผลลัพธ์ Outcome Standard หมายถึง ประสิทธิผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมทางจิตวิทยาคลินิก จำนวนในรูปของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมของผู้รับบริการที่คาดหวังว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกหรือใกล้เคียงกับปกติ อย่างไรก็ตาม

อาจเห็นได้จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาคลินิกกับผู้รับบริการที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น^{๓๐}

๒.๔.๒ หลักการและกระบวนการให้การปรึกษา

การศึกษาเป็นกระบวนการบำบัดรักษาทางจิตหรือจิตเวช ซึ่งเป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งของจิตวิทยาคลินิกซึ่งมีประวัติและพัฒนาการ ดังนี้

๒.๔.๒.๑ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ต้นกำเนิดของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เป็นเรื่องยากที่จะระบุอย่างเฉพาะเจาะจงว่าใครเป็นผู้คิดค้นศาสตร์ที่ชื่อว่า “การปรึกษาเชิงจิตวิทยา” เนื่องจากการช่วยเหลือและเยียวยาทางจิตใจโดยการพูดคุยเกิดขึ้นมาอย่างยาวนานตั้งแต่อดีตกาลและมีรูปแบบที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมนั้น ๆ อย่างแยกไม่ออก ก่อนที่ศาสตร์ที่เรียกว่าจิตวิทยาจะเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาเสียอีก ดังนั้นการเกิดขึ้นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงได้รับอิทธิพลและมีรากฐานมาจากวิธีการเยียวยาจิตใจในอดีตไม่มากนัก

แม้จะระบุอย่างแน่ชัดไม่ได้ว่าต้นกำเนิดมาจากที่ใด แต่หากจะกล่าวถึงผู้ที่ทำให้การบำบัดทางจิตเป็นระบบและมีแบบแผนทางทฤษฎีคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าเริ่มต้นมาจากซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) บิดาแห่งจิตวิเคราะห์ (psychoanalysis) และเป็นผู้วางรากฐานให้กับการบำบัดทางจิตที่เรียกว่า psychotherapy แม้ว่าฟรอยด์เองจะไม่ได้เป็นเจ้าของแนวคิดในทฤษฎีของเขาทั้งหมด แต่เขาก็เป็นผู้ที่ทำให้มันเป็นที่รู้จักและแพร่หลาย(เชิงอรธ๒) รวมถึงเป็นรากฐานให้กับทฤษฎีการบำบัดจำนวนมากที่เริ่มต้นมาจากความไม่เห็นด้วยกับจิตวิเคราะห์ หากเรามองว่าจิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยสาระสำคัญแล้วคือกระบวนการเดียวกัน ดังนั้น เราอาจจะกล่าวได้ว่า ฟรอยด์คือผู้ให้กำเนิดการบำบัดสมัยใหม่ที่เน้นการพูดคุยเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาและเป็นรากฐานให้กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในเวลาต่อมา

จุดเริ่มต้นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในฐานะที่เป็นวิชาชีพทางด้านจิตวิทยามีเหตุการณ์สำคัญที่ต้องพิจารณาอยู่ ๔ เหตุการณ์ด้วยกัน

๑) การนำคำว่า counseling มาใช้โดยแฟรงค์ พาร์สัน (Frank Parsons) ในงานด้านการแนะแนวอาชีพในทศวรรษ ๑๙๐๐ โดยเขาได้ก่อตั้งองค์กรที่ชื่อ Bureau of Vocational Guidance แต่ยังไม่ทำให้ counselingเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางนักในแง่ของวิชาชีพทางจิตวิทยา

๒) หนังสือ Counseling and Psychotherapy (๑๙๔๒) ของคาร์ล รอเจอร์ส (Carl Rogers) ได้รับการตีพิมพ์ออกมา โดยรอเจอร์สเริ่มนำคำว่า counseling มาใช้เพื่อต้านทานกระแสการบำบัดโดยใช้

^{๓๐} คณะกรรมการวิชาชีพสาขาจิตวิทยาคลินิกสำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะกรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข, มาตรฐานการประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอาร์ท คลอลิฟ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๓-๘.

จิตบำบัดของจิตแพทย์ และแนวคิดของเขาได้กลายเป็นรากฐานสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในยุค
นั้น

๓) ความต้องการผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาในการช่วยเหลือทหารผ่านศึกหลังสงครามโลก
ครั้งที่ ๒ ในทศวรรษ ๑๙๔๐ และกระแสความคิดในเรื่องการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (human potential
movement) ในทศวรรษ ๑๙๕๐ และ ๑๙๖๐ ก็มีส่วนช่วยทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นที่สนใจอย่าง
กว้างขวาง

๔) การก่อตั้งแผนก Personnel and Guidance Psychologist ของสมาคมนักจิตวิทยา
อเมริกัน (American Psychological Association: APA) ในปี ๑๙๔๕ ซึ่งถือเป็นหลักไมล์ที่สำคัญของ
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการยกระดับให้เป็นวิชาชีพทางด้านจิตวิทยาและเป็นองค์กรด้านการปรึกษาเชิง
จิตวิทยาแห่งแรกที่ก่อตั้งขึ้น

๑. ที่มาของคำว่า “Counseling”

คำว่า “counseling” มาจากคำว่า “counsel” ซึ่งมีที่มาจากคำในภาษาอังกฤษยุคกลาง
“conseil” คำในภาษาฝรั่งเศสยุคเก่า “conseil” และคำในภาษาลาติน “cō nsilium” หรือ
“cō nsulere” ซึ่งหมายถึง ให้การปรึกษา ให้คำแนะนำ

ผู้ที่นำคำว่า “counseling” มาใช้เป็นคนแรก คือ แฟรงค์ พาร์สันส์ บิดาแห่งการแนะแนว
อาชีพ (vocational guidance) ในช่วงทศวรรษ ๑๙๐๐ แต่ผู้ที่ทำให้คำนี้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางคือ
คาร์ล รอเจอร์ส บิดาแห่งการบำบัดแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) ส่วนใน
เชิงของวิชาชีพที่เรียกว่า “counseling psychologist” (หรือ “นักจิตวิทยาการปรึกษา”) และสาขาใหม่
ของจิตวิทยาที่เรียกว่า “counseling psychology” (หรือ “จิตวิทยาการปรึกษา”) เกิดขึ้นอย่างเป็นทางการในปี ๑๙๕๑ ในการประชุมของแผนก Counseling and Guidance ของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน
(APA)

ส่วนการใช้คำว่า “counseling” ในประเทศอเมริกาสะกดด้วย “แอล” ตัวเดียว ทั้งๆ ที่ทาง
ยุโรปส่วนใหญ่ยังคงใช้คำว่า “counselling” ที่มี “แอล” สองตัว ว่ากันว่าเกิดจากการที่พาร์สันส์ต้องการ
ทำให้อาชีพใหม่ของเขาซึ่งเกี่ยวกับการแนะแนวอาชีพมีความชัดเจนขึ้น เดิมทีเขามีอาชีพที่ค่อนข้าง
หลากหลาย หนึ่งในนั้นคือ ที่ปรึกษากฎหมาย (counsellor-in-law) เพื่อป้องกันความสับสนในอาชีพใหม่
เขาจึงใช้คำว่า “counselor” โดยเหลือ “แอล” ตัวเดียวแทน อย่างไรก็ตาม ความหมายของคำว่า
“counseling” พาร์สันส์น่าจะมีความแตกต่างกับความหมายของคำนี้ในยุคต่อมาและปัจจุบันอยู่
พอสมควร

ส่วนคำแปลภาษาไทยของคำว่า “counseling” ก็ยังมีความไม่ลงรอยกันอยู่ แม้จะมี
ความหมายใกล้เคียงกัน แต่ก็มีความแตกต่างที่น่าสนใจในแง่ของการสื่อความหมาย คำที่ใช้แทนคำว่า
counseling เช่น การให้การปรึกษา การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การให้การปรึกษา การให้การปรึกษา

เชิงจิตวิทยา เป็นต้น อย่างไรก็ตาม โสริช โปธิแก้ว มองว่า counseling ควรจะแปลว่า “การปรึกษาเชิงจิตวิทยา” เนื่องจากกระบวนการของ counseling ไม่ใช่การ “ให้” การปรึกษาของผู้ให้บริการ แต่เป็นกระบวนการที่ร่วมกันระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ซึ่งผู้เขียนเองก็เห็นด้วยและเลือกใช้คำนี้

๒. นิยามของคำว่า “Counseling” ในเชิงจิตวิทยา (การปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

เนื่องจากคำว่า counseling ถูกนำไปใช้ในหลากหลายแวดวง ไม่เฉพาะในทางจิตวิทยาเท่านั้น เมื่อพิจารณาจากที่มาของคำว่า counseling ซึ่งคือคำว่า “counsel” อาจกล่าวได้ว่า โดยทั่วไป counseling คือ การให้การปรึกษา หรือ คำแนะนำ ซึ่งเน้นที่การให้ข้อมูลเพื่อช่วยเหลือ เช่น ข้อมูลทางด้านกฎหมาย ข้อมูลทางธุรกิจ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม คำว่า counseling ในเชิงจิตวิทยามีความหมายมากไปกว่าการให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูล ในที่นี้ ผู้เขียนขอเรียก counseling ในเชิงจิตวิทยาว่า “การปรึกษาเชิงจิตวิทยา” เพื่อแยก counseling ในเชิงจิตวิทยา ออกจาก counseling ประเภทอื่น ๆ และในที่นี้จะพิจารณาเฉพาะตัวกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าหมายถึงอะไร โดยแยกออกจากความหมายของจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งครอบคลุมความหมายกว้างกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอเมริกัน (American Counseling Association: ACA) ซึ่งใช้คำว่า professional counseling ในการแยก counseling ในเชิงจิตวิทยาออกจาก counseling ทั่วไป ให้ความหมายว่า professional counseling คือ: การประยุกต์ใช้หลักการทางสุขภาพจิต จิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ ผ่านทางกลวิธีทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นที่ความสมบูรณ์ การงอกงามเติบโตของบุคคล และการพัฒนาด้านอาชีพ พอๆ กับการมุ่งเน้นที่การจัดการกับพยาธิสภาพทางจิต

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแห่งสหราชอาณาจักร (British Association for Counselling: BAC) ให้คำนิยามของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไว้ว่า : การปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือการใช้ทักษะและหลักการแห่งสัมพันธภาพในการเอื้ออำนวยให้เกิดการรู้จักตนเอง การยอมรับทางอารมณ์และการเติบโตงอกงาม และการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในเชิงบวก จุดมุ่งหมายโดยรวมคือการสร้างโอกาสให้บุคคลได้ใช้ชีวิตด้วยความพึงพอใจและสร้างสรรค์

จากความหมายขององค์กรทางด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาข้างต้น ประกอบกับประสบการณ์ของผู้เขียน อาจสรุปได้ว่าโดยสาระแล้ว การปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือกระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพระหว่างผู้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ ผ่านกลวิธีทางการปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลได้สำรวจแง่มุมต่างๆ ในชีวิตของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น โดยมีจุดประสงค์หลัก ๒ ประการ คือ ๑) ส่งเสริมให้ผู้รับบริการเกิดความเติบโตงอกงามในชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ และ ๒) ช่วยเยียวยาและแก้ไขปัญหาในชีวิตของผู้รับบริการ

๓. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทย

การมองหาต้นกำเนิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทย หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพิจารณาต้นกำเนิดของจิตวิทยาในประเทศไทยควบคู่กันไป ก่อนหน้านี้การปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาเป็นหน้าที่ของจิตแพทย์เป็นส่วนใหญ่ จนกระทั่งในปี ๒๕๐๖ สำนักงานข้าราชการพลเรือนได้อนุมัติให้มีตำแหน่งนักจิตวิทยา โดยผู้ที่เข้ามาทำงานเป็นผู้จบปริญญาตรีในสาขาอื่น และเข้ามาฝึกอบรมทางด้านจิตวิทยาเพิ่มเติมภายหลัง

การเรียนการสอนด้านจิตวิทยาในเมืองไทยในระดับปริญญาตรีเริ่มต้นในปี ๒๕๐๗ ที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หลังจากนั้นมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ก็เริ่มเปิดหลักสูตรจิตวิทยาตามมา ในแง่ของวิชาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยา ในช่วงนั้นมีการสอนวิชาทฤษฎีการบำบัดเท่านั้น เพื่อเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาคลินิก ยังไม่มีการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเป็นทางการเป็นกิจจะลักษณะ ส่วนการศึกษาทางด้านจิตวิทยาในระดับปริญญาโทเริ่มต้นขึ้นในปี ๒๕๒๒ ที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในหลักสูตรจิตวิทยาคลินิก

หลักไมล์สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทย คือการเกิดขึ้นของสาขาจิตวิทยาการปรึกษาในปี ๒๕๒๘ ที่ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ซึ่งต่อมากลายเป็นคณะจิตวิทยา ในปี ๒๕๓๘) ซึ่งเป็นการศึกษาในระดับมหาบัณฑิต ถือเป็นเปิดตัวจิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นทางการในฐานะการช่วยเหลือทางจิตวิทยาอีกแขนงหนึ่ง นอกเหนือจากจิตวิทยาคลินิก ส่วนการศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาตรีนั้นเกิดขึ้นในปี ๒๕๔๓ ที่มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นแห่งแรกและแห่งเดียวในตอนนั้น

ในประเทศไทยนั้น ยังไม่มีองค์กรด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยตรง แม้กระทั่งองค์กรทางจิตวิทยาหลักๆ ก็มีอยู่เพียง ๒ องค์กร คือ สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกแห่งประเทศไทย และสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย รวมถึงยังไม่มีใบประกอบวิชาชีพทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผู้ที่เรียกตนเองว่าผู้ให้บริการปรึกษาหรือนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็ยังไม่ได้ได้รับการรับรองทางกฎหมายว่าเป็นวิชาชีพเฉพาะ มีเพียงวิชาชีพนักจิตวิทยาคลินิก (clinical psychologist) เท่านั้นที่มีใบรับรองทางวิชาชีพ ซึ่งเริ่มต้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ หลังจากเปิดหลักสูตรด้านจิตวิทยาคลินิกมา ๔๐ กว่าปี ส่วนใบรับรองทางวิชาชีพของผู้ให้บริการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษา ยังไม่มีการรับรองตามกฎหมาย^{๓๑}

๒.๔.๒.๒ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

[๑] ที่มา

Carl R. Roger A.D. 1902-1987 เป็นผู้บุกเบิกสำเร็จปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก เคยเป็นผู้อำนวยการศูนย์แนะแนว มหาวิทยาลัยชิคาโก และย้ายมาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เป็น ผู้ก่อตั้ง Self-Theory และ Person-Centered Theory ท่านเกิดในครอบครัวที่อบอุ่น แต่ค่อนข้างหัวโบราณ ไม่ค่อยให้ลูกแสดงความเห็นบ่อยนัก จึงไม่ค่อยได้สื่อสารกับพ่อและแม่ของท่านบ่อยเพราะกลัว

^{๓๑} สมทรง สุวรรณเลิศ, ๓๐ ปีจิตวิทยาคลินิกไทยจิตวิทยาคลินิก : ๓๗ (๑) มกราคม-มิถุนายน ๒๕๔๙.

ไม่ได้รับการยอมรับ จึงมีอิทธิพลให้ทฤษฎีของท่านเน้นความสำคัญของการรับฟังที่ไม่ตัดสิน และยอมรับ ผู้รับบริการ เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งพัฒนาจากแนวทางการให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง Non directive Counseling โดยแนวคิดนี้เชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณ ว่าเราสามารถเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษา ต้องไม่แสดงความคิดเห็นของตัวเอง เพราะผู้รับบริการเข้าใจเองได้ เข้าใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เพื่อจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เพียงผู้ให้บริการต้องมีวิธีสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ใส่ใจ เข้าใจ ไม่เป็นผู้ตัดสิน

มีพัฒนาการของทฤษฎี ๔ ระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ ในช่วง ค.ศ. ๑๙๔๐ พัฒนาแนวทางการให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง คัดค้าน ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ ที่มีแนวคิดที่มนุษย์มีธรรมชาติไปในทางลบ เมื่อมีปัญหาที่จะมี กลไกในการป้องกันตัว

ระยะที่ ๒ เขาคิดการให้การปรึกษาแบบไม่นำทางและพัฒนาเป็นการบำบัดรักษาแบบผู้รับ การปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เน้นว่าการที่จะเข้าใจคนนั้นต้องเข้าใจโลกทัศน์ภายใน จำเป็นต้องเข้าใจ ความรู้สึกของเขาด้วยจึงจะสามารถแยกแยะการรับรู้ตนเองเขาได้ การที่จะช่วยเขาแก้ปัญหาได้ต้องสร้างความสอดคล้องระหว่างตนตามการรับรู้ตนเองกับประสบการณ์จริง

ระยะที่ ๓ ได้มีการนำแนวคิดนี้ไปใช้ในวงการศึกษา ซึ่งพัฒนาเป็นการสอนแบบผู้เรียนเป็น ศูนย์กลาง

ระยะที่ ๔ แนวคิดของการให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นศูนย์กลางได้ใช้อย่างกว้างขวางในหลาย วงการทั้งครอบครัว การทำงาน จนถึงการศึกษาหาสันติภาพโลก

[๒] แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

มีการมองมนุษย์ในด้านบวกไว้วางใจว่าผู้รับปรึกษาว่าสามารถเข้าใจตนเองและนำตนเอง ได้ ว่ามีศักยภาพที่จะตระหนักถึงปัญหาและวิธีการแก้ไข เป็นความสอดคล้องระหว่างตัวตนการรับรู้ของ ตนเอง และตัวตนตามสภาพจริง การปรับตัวไม่ขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ต้องการกับสิ่งที่มีอยู่จริง

ส่วนที่รับรู้ตนเองในเกินจริงในลักษณะที่ดีหรือไม่ดีก็ตามหรือส่วนที่ปฏิเสธการรับรู้ตัวเองจะ ก่อให้เกิดการรับรู้อย่างผิดๆ ซึ่งเป็นปัญหาของความทุกข์ของมนุษย์ หัวใจสำคัญของการให้การปรึกษา ตามแนวของโรเจอร์คือ

๑. ความสอดคล้องหรือความจริงใจ เกิดขึ้นในลักษณะคล้ายตามกัน ผู้ให้บริการต้อง จริงใจ แสดงความคิดและเจตคติอย่างตรงไปตรงมาเปิดเผย สื่อสารอย่างซื่อสัตย์กับผู้รับปรึกษา

- ๑) **ความสอดคล้อง** เป็นสถานการณ์ในการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เมื่อใดที่มีความสอดคล้องเกิดขึ้นการปรึกษาจะราบรื่นอย่างไร้ตัว กระทบทำได้ ๓ รูปแบบคือ
- (๑) การตอบสนองของผู้ให้ต่อผู้รับการปรึกษา ในการรับฟังเรื่องเล่าหรือการระบายเป็นผลดีต่อผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ
 - (๒) ความเกี่ยวเนื่องกับการแสดงความห่วงใยต่อผู้รับการปรึกษา ต้องมีความเกี่ยวเนื่องกันไม่ใช่ตอบสนองในเรื่องเดียวกันของคนอื่น
 - (๓) ระวังการตอบสนองหรือคำพูดที่กระทบกระเทือนอารมณ์อาจจะส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพของผู้ให้และผู้รับการปรึกษาได้
- ๒) **ความจริงใจ** คือการเปิดเผยตัวต่อผู้รับการปรึกษา แต่พึงระวังตนเองอยู่เสมอว่าควรกระทำต่อเมื่อจะเป็นประโยชน์หรือมีความสำคัญ กระทำใน ๔ รูปแบบคือ
- (๑) การเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัว
 - (๒) การเปิดเผยเกี่ยวกับบทบาทของผู้ให้การศึกษา
 - (๓) การให้ข้อมูลย้อนกลับ
 - (๔) การเปิดเผยเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้ให้การศึกษาต่อสัมพันธภาพของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา

แต่ข้อพึงระวังคืออย่าเพิกเฉยในการเล่าเรื่องราวของตนเองจนกระทั่งลืมบทบาทของตัวเองไป เพราะอาจจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามีปัญหาหรือสุขภาพจิตอ่อนแอ หรืออาจส่งผลในความน่าเชื่อถือของผู้รับการปรึกษา หรืออาจถูกซักถามจากผู้รับการปรึกษาเอง

๒. การมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขและการยอมรับ

มนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรักและความห่วงหาอาทรจากผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับเขา การแก้ปัญหาควรเริ่มจากการมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขและการยอมรับ ในฐานะที่เขาเป็นคนหนึ่งที่มีศักดิ์ศรี ต้องสร้างบรรยากาศในการยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ ไม่แปรเปลี่ยนด้วยการประเมินหรือการตัดสินของบุคคลไม่ว่าดีหรือเลวต้องสร้างบรรยากาศอบอุ่นปราศจากเงื่อนไขต่อการยอมรับ ฉะนั้นจะยอมรับคุณอย่างไรที่เป็นอยู่ ไม่แปรเปลี่ยนไม่ว่าผู้รับการปรึกษาจะมีพฤติกรรมอย่างไร ผู้รับการปรึกษาจะเห็นว่าผู้ให้การศึกษาเห็นคุณค่าของเขาตลอดเวลา

ผู้รับการปรึกษาที่เลี้ยงดูมาโดยถูกวางเงื่อนไขจะเรียนรู้ว่าตนเองมีคุณค่าเมื่อปฏิบัติตามความคาดหวังของบุคคลรอบข้างที่มีบทบาทต่อชีวิตของเขาซึ่งทำให้เกิดวงจรแห่งการไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้รับการปรึกษาที่ขาดการเห็นคุณค่าหรือการยอมรับตนเองจะมีพฤติกรรมต่อเจตคติทางลบกับตนเอง จะไม่เชื่อว่าใครจะยังเล็งเห็นคุณค่าต่อเขา จึงพัฒนาบุคลิกภาพของการปกป้องตนเอง การมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขจะตัดวงจรที่ไม่พึงประสงค์นี้ได้ ผู้ให้การศึกษาต้องให้ความห่วงใยมาเป็น

ความไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัยและค่อยๆสำรวจสิ่งที่เขาหวั่นเกรงมาก่อน นอกจากลดการปกป้องตัวเองแล้วยังเปลี่ยนมาเห็นคุณค่าตัวเองขึ้นเรื่อย ๆ เรียนรู้เจตคติที่ผู้ให้การศึกษามีต่อเขาและรับเอาเจตคติดังกล่าวมาเป็นของตนเอง

๓. การเข้าใจแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการเข้าใจผู้อื่นจากโลกทัศน์ของเขามากกว่ามองจากโลกทัศน์ของเรา พยายามเข้าใจเขาเหมือนเขาเข้าใจตนเอง เมื่อเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับการศึกษา ก็สามารถช่วยให้ผู้รับการศึกษาเข้าถึงตัวเองได้ลึกซึ้งเข้มข้น ตระหนักและแก้ไขความไม่สอดคล้อง

[๓] **ขั้นตอนการให้การปรึกษา** ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ ๓ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง การกระทำการสื่อสารโดยใช้วัจนภาษาและอวัจนภาษา เป็นช่องทางสร้างการสื่อสารที่มั่นคง ต้องเริ่มกระบวนการให้การปรึกษาด้วย การยอมรับนับถือและสร้างศรัทธา ว่าเขาสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเมื่อผ่านกระบวนการการให้การศึกษาไปแล้ว

๒. ขั้นตอนการให้การปรึกษา หลังจากสร้างสัมพันธภาพแล้ว ผู้รับการปรึกษาก็สามารถสำรวจตนเองได้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยการชี้เฉพาะเจาะจง ความจริงใจ และการเปิดเผยตนเอง

(๑) **การชี้เฉพาะ** คือ การที่ผู้รับการปรึกษาอธิบายหรือพูดความรู้สึกหรือประสบการณ์ของเขาอย่างเจาะจง ไม่วกไปวนมา หรือพูดคลุมเครือ

(๒) **คือการเปิดเผยตัวต่อผู้รับการศึกษา** แต่พึงระวังตนเองอยู่เสมอว่าควรกระทำต่อเมื่อจะเป็นประโยชน์หรือมีความสำคัญ

๓. ขั้นตอนการยุติให้การปรึกษา

เป็นการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรกำหนดเวลาไม่ให้มากเกินไป ประมาณ ๔๕-๕๐ นาที ถ้ามากกว่านี้จะหมดสมาธิในการรับฟัง ถ้าน้อยเกินไป ๑๐-๑๕ นาทีจะไม่พอที่จะทำความรู้จักกับผู้รับการศึกษา การไม่ตกลงกันด้านเวลาผู้รับการปรึกษามักยึดเวลาการระบุปัญหาที่แท้จริง ไม่ควรมีการนำข้อมูลใหม่มาพูดในช่วงของการให้การปรึกษา ยกเว้นการบีบคั้นหรือวิกฤตฉุกเฉินไม่ได้อีกต่อไป

เทคนิคของแต่ละทฤษฎีในการยุติการปรึกษามีต่าง ๆ กัน โดยแนวคิดนี้เน้นความสำคัญของการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการศึกษาเป็นสำคัญเทคนิคพื้นฐานดังกล่าวประกอบด้วย

๑. การฟัง ผู้ให้การปรึกษาที่ดีต้องให้ความสนใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก จนสามารถตอบคำถามได้ว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับผู้รับการศึกษา หรือต่อชีวิตของเขา มีเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

- (๑) **การใส่ใจ** เป็นการให้ความสำคัญและแสดงการยอมรับผู้รับการปรึกษา แสดงออกได้ด้วยการประสานสายตา ลักษณะท่าทางของร่างกาย ท่าทางประกอบในการพูด
- (๒) **ลักษณะท่าทางของร่างกาย** การสื่อสารทางร่างกาย ท่าทางเคร่งเครียดเกินไปจะก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้รับการปรึกษา และดึงความสนใจของผู้รับการปรึกษาเองด้วย
- (๓) **การแสดงกิริยา** สื่อถึงความหมายของต่อผู้รับการปรึกษาว่าไม่สนใจได้ หรือไม่ใส่ใจด้วย
- (๔) **พฤติกรรมในการพูด** เป็นการแสดงถึงความใส่ใจ เน้นในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา เช่น
“เข้าใจว่าคุณหมายความว่าอย่างไร”

๒. การตั้งคำถาม เป็นการช่วยให้เข้าใจผู้รับการปรึกษามากขึ้น และผู้รับบริการเข้าใจตนเองมากขึ้น และกระตุ้นผู้รับการปรึกษาให้ระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือจูงใจผู้รับการปรึกษาให้ปัญหาของเขาให้กระจ่างยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

- (๑) **คำถามปลายเปิด** เปิดช่องทางให้ผู้รับการปรึกษามีอิสระที่จะพูดอย่างที่เขาต้องการ เป็นการช่วยผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองได้ เช่น
“ที่คุณพูดว่าล้มเหลวในชีวิตครอบครัว คุณหมายความว่าอย่างไร”
- (๒) **คำถามปลายปิด** เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบสั้น ๆ ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ พึงระวังคำถามคล้ายการต้อนให้จมนม เช่น
“คุณเคยมีคนรักมาก่อนหรือเปล่า”

๓. เทคนิคการสะท้อน เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจโลกภายในของเขา ประกอบด้วยเทคนิคของการสะท้อน ๓ เทคนิคคือ

- (๑) **การสะท้อนความรู้สึก** เป็นการสะท้อนความรู้สึกที่ยังคงคลุมเครือให้ออกมาได้ชัดเจน ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เช่น
“เธอทำให้คุณรู้สึกผิดตลอดเวลา”
- (๒) **การสะท้อนประสบการณ์** เป็นการตอบสนองต่อประสบการณ์โดยรวมที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตจากตัวผู้รับการปรึกษา จากการสังเกตภาษากายที่พยายามสื่อถึงลักษณะต่าง ๆ เช่น
“คุณยิ้มก็จริง แต่คุณควรรู้สึกเจ็บปวดอยู่ภายใน”
- (๓) **การสะท้อนเนื้อหา** การสะท้อนเนื้อหาเป็นการสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญ โดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้การปรึกษาเองเมื่อผู้รับไม่รู้จะพูดอะไร
“ผู้รับ คำพูดของเขาตตรอนไม่เหลือเยื่อใย

ผู้ให้ คุณคงเจ็บปวดมาก”

๔. **เทคนิคการสรุป** ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้นจะช่วยให้เขาตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสรุปได้เองถ้าเป็นไปได้^{๓๒}

๒.๔.๒.๓ การให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์

[๑] ทีมา

ซิกมันด์ ฟรอยด์ เกิดเมื่อ ๖ พ.ค. ๑๘๕๖ ที่ประเทศออสเตรีย เป็นชาวยิว เป็นบุตรคนโตของภรรยาคนที่ ๒ บิดาท่านเป็นคนเผด็จการความเป็นอยู่ยัดเยียด ท่านเป็นผู้มีสติปัญญาดี สอบได้ที่ ๑ เสมอชอบการเรียนภาษาเป็นพิเศษ เรียนรู้พูดได้หลายภาษามาก อ่านวรรณคดีของเชคสเปียร์ตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเวียนนา อายุ ๒๘ ปีและทำงานเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ต่อจากนั้นแต่งงานกับ มาร์ธา เบอร์เนส ในปี ๑๘๖๖ ตลอดชีวิตสมรส ๕๓ปี มีบุตร ๖ คน

ท่านได้ทุ่มเทชีวิตในการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์ เพราะท่านมีประสบการณ์ส่วนตัวเมื่อท่านอายุ ๔๐ ต้นๆ โดยท่านมีความผิดปกติทางจิตอย่างมาก ๆ มีความหวาดกลัวตายและหวาดกลัวอื่น ๆ ท่านจึงทำการวิเคราะห์ตนเองจนเกิดการหยั่งรู้ กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพขึ้นมา โดยท่านได้ตรวจสอบความทรงจำในวัยเด็กของท่านเอง และความผิดปกติของท่านมาจากความรู้สึกที่มีต่อบิดา ยังระลึกได้ว่าคุณมีความรู้สึกทางเพศต่อมารดา มีลูกศิษย์หลายท่าน และยังได้ตั้งสมมติฐานจิตวิเคราะห์ระหว่างชาติขึ้น เมื่อท่านได้รับเชิญให้บรรยาย ณ มหาวิทยาลัย ในอเมริกาชื่อเสียงของท่านก็เด่นขึ้นอย่างเป็นลำดับ

ท่านโด่งดังในหมู่นับล้านคน มีอิทธิพลในชีวิตแทบทุกด้าน ศิลปะ ศาสนา และสังคมสร้างสรรค์ผลงานออกมามากมาย ทำงาน ๑๘ ชั่วโมง เต็มหนึ่งสัปดาห์ออกมามากกว่า ๒๔ เล่มท่านมีผลงานตรวจจนวาระสุดท้ายของชีวิต

ท่านแสดงความรู้โดยไม่ปิดบัง เปิดเผยผลการวิจัยค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ ท่านได้ปรับปรุงและขยายผลทฤษฎีของท่านเสมอ แม้เมื่อท่านอายุ ๗๐ ปี แล้วท่านก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงทฤษฎีอยู่เสมอ

มีนิสัยติดบุหรี่อย่างมาก สูบซิการ์เฉลี่ยวันละ ๒๐ มวน ท่านเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งที่ขากรรไกรที่กรุงลอนดอนในปี ๑๙๓๙

เป็นเวลามากกว่า ๑๐๐ ปีที่แนวคิดด้านจิตวิเคราะห์ แต่มีผู้ไม่เห็นด้วย และมีการเปลี่ยนแปลงไป ในปี ๑๙๓๙ แต่ยังคงยึดหลักของกระบวนการของจิตไร้สำนึกในแรงจูงใจของมนุษย์ และแนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพของ ฟรอยด์ ที่ประกอบด้วย อิด อีโก้ และซุเปอร์อีโก้ ซึ่งนักบำบัดท่านอื่นได้นำเอาแนวคิดนี้ไปประยุกต์ในหลาย ๆ แนวคิด

^{๓๒} <https://sites.google.com/site/mrcounselorchiangmai/thvsdi-kar-pruksa-cheing-citwi>

[๒] ธรรมชาติของมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์พฤติกรรมเป็นผลมาจากแรงขับที่ไม่มีเหตุผล แรงขับหรือแรงจูงใจในจิตไร้สำนึก แรงขับของสัญชาตญาณ ของกระบวนการทางชีววิทยาที่มีในร่างกาย และพัฒนาการแห่งสัญชาตญาณทางเพศ ในระหว่าง ๖ ขวบแรกของชีวิต เรื่องแรงขับและแรงผลักดันเป็นตัวอธิบาย พฤติกรรมของมนุษย์ ฟรอยด์ได้แยกสัญชาตญาณออกมาเป็น ๒ ประเภท คือสัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต และสัญชาตญาณแห่งการตาย จะแสดงออกมาในรูปแบบของความก้าวร้าว ผู้คนได้แสดงออกมาจากจิตไร้สำนึกกว่าอยากตาย หรือทำร้ายตนเองแล้ว ทำร้ายผู้อื่น แรงผลักดันทางเพศและแรงผลักดันทางก้าวร้าว สามารถแสดงให้เห็นว่าเหตุใดผู้คนจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น

มนุษย์ไม่ควรถูกตัดสินให้เป็นเหยื่อของความก้าวร้าวและทำลายตนเองสิ่งทำทายนมนุษย์มากที่สุดคือจะจัดการอย่างไรกับแรงขับหรือพลังแห่งความก้าวร้าวได้ความสับสนวุ่นวายใจและความวิตกกังวล ควรกำจัดเสียให้สิ้นซาก

โครงสร้างบุคลิกภาพของมนุษย์ ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ มีลักษณะเฉพาะตัว มีอิทธิพลต่อกัน และทำงานร่วมกัน ถ้าทั้งสามประสานงานกันดี ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจ ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม

อิด เป็นระบบดั้งเดิมของมนุษย์ เรียกร้องแต่เอาอย่างเดียว

อีโก้ เป็นบุคลิกที่ติดต่อกับโลกภายนอก ดูแลบุคลิกภาพ จะทำงานระหว่างจิตไร้สำนึกกับจิตรู้สำนึกของมนุษย์

ซูเปอร์อีโก้ เป็นส่วนรวมของมโนธรรมตัวแทนของศีลธรรมจรรยา ได้รับการถ่ายทอดดูแลจากการอบรมเลี้ยงดู จากพ่อแม่ ครูอาจารย์ คือผู้ตัดสินว่าดีเลว ถูกผิด

ทั้ง ๓ ระบบนี้ไม่มีเส้นแบ่งกันอย่างเด็ดขาด ระดับจิตไร้สำนึกและระดับจิตสำนึก เป็นกฎเกณฑ์สู่พฤติกรรม และปัญหาบุคลิกภาพของมนุษย์ สิ่งต่าง ๆ ถูกฝังไว้ในจิตไร้สำนึก เป้าหมายของแนวคิดจิตวิเคราะห์ คือพยายามช่วยสิ่งต่าง ๆ ที่จมอยู่ในจิตไร้สำนึกออกมา จิตสำนึกเหมือนเส้นบาง ๆ ของจิตทั้งหมดเหมือนภูเขาน้ำแข็ง ส่วนที่อยู่ใต้น้ำคือจิตไร้สำนึก ส่วนที่โผล่พ้นน้ำคือจิตรู้สำนึก

[๓] ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนดังนี้

๑. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ชักประวัติโดยการสัมภาษณ์ สังเกตอาการปฏิกิริยา อธิบายเทคนิควิธีการให้การปรึกษา ตกลงความรับผิดชอบของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เริ่มฝึกให้ผู้รับการปรึกษาระบายความรู้สึกความคิดที่เป็นปัญหาออกมาโดยใช้เทคนิคการเชื่อมโยงอย่างเสรี Free Association คอยสังเกตพฤติกรรมแสดงออก ของผู้รับการปรึกษาโดยเก็บ รายละเอียด เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

๒. ชั้นดำเนินการ ชั้นนี้จะมีการถ่ายโยงความรู้สึก และการต่อต้านจากผู้ให้การปรึกษา ผู้รับอาจแสดงความรู้สึก ต่อต้านผู้ให้บริการ ผู้ให้การปรึกษาจึงคอยอดทน ยอมรับพฤติกรรม ค่อยๆตีความให้ ผู้รับการปรึกษาหยั่งรู้ และเข้าใจตนเอง เปลี่ยนโครงสร้างใหม่ทางความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา

๓. ชั้นยุติการปรึกษา เมื่อผู้เข้ารับการปรึกษามองคลาย ต่อความทรงจำในอดีต เริ่มเข้าใจตนเอง ยุติการต่อต้านผู้ให้การปรึกษาเปลี่ยนการใช้กลไกป้องกันตัวเองที่เหมาะสม จัดการกับความขัดแย้ง ได้อย่างสร้างสรรค์ ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

[๔] เทคนิคการให้การปรึกษา

๑. การเชื่อมโยงอย่างเสรี ใช้วิธีวิเคราะห์เป็นกรอบในการช่วยเหลือ เป็นขั้นตอนแรกในการให้การปรึกษา ตามหลักเดิมผู้รับการปรึกษาจะนอนบนเตียง และผู้รับบริการอยู่บนหัวเตียง รวมประสบการณ์ในอดีต ปลดปล่อยความรู้สึก ผู้ให้บริการไม่คัดค้าน วิจรณ์ หรือตำหนิ แต่จะคอยให้กำลังใจ เมื่อสับสน ให้กำลังใจ ผู้รับบริการก็ต้องเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาทุกสิ่ง ไม่ว่าเห็นด้วยหรือไม่กับเรื่องนั้น เพื่อฝัน หรือจินตนาการต่าง ๆ เพื่อแปลความหมาย

๒. การวิเคราะห์การถ่ายโยงความรู้สึก ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อผู้ให้การปรึกษาด้วยวิธีการที่เคยทำมาในอดีต ทั้งในด้านบวกและลบ มายังผู้ให้การปรึกษาเช่นผู้รับการปรึกษาเคยมีมารดาเป็นคนโมโหร้ายแต่มาเจอผู้ให้การปรึกษาที่เป็นผู้หญิง เขาจะเกิดความคิดว่าผู้ให้การปรึกษาเป็นคนโมโหร้าย

๓. การวิเคราะห์การการตีความการต่อต้าน การต่อต้านเป็นเป็นแนวคิดพื้นฐานของการให้การปรึกษาการต่อต้านคือพลังของจิตใต้สำนึก ที่บุคคลป้องกันตนจากความ ที่เขาไม่ยอมรับได้ อาจจะเป็นการมาสาย การผัดนัด การลี้มนัด

๔. การวิเคราะห์ความฝัน ช่วยเปิดเผยสิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ทำให้เขาเกิดการหยั่งรู้ ขณะที่นอนหลับกลไกการป้องกันตนเองลดน้อยลง เป็นหนทางที่ยิ่งใหญ่ไปสู่จิตไร้สำนึก ความฝันมีเนื้อหา สองระดับคือ ระดับแฝง และรับดับเนื้อหาเปิดเผย

๕. การตีความ ประกอบด้วยการบ่งชี้ การอธิบายและการแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความหมาย ด้วยการชี้ประเด็นการทำความเข้าใจเพื่อเกิดความหยั่งรู้และเข้าใจตนเอง^{๓๓}

^{๓๓} <https://sites.google.com/site/mrcounselorchiangmai/thvsdi-kar-pruksa-cheing-citwithya/thvsdi-kar-hikar-pruksa-baeb-cit-wikheraah> (20-03-2018).

๒.๔.๒.๔ หลักการและความรู้ทั่วไปเทคนิคการให้การปรึกษา

[๑] ความหมายของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อกสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาในที่นี้หมายถึง ครูที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้การปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาหรือนักเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ (Burks and Sheffire, 1979 อ้างถึงใน George & Cristiani, 1995)

การให้การปรึกษานี้มีลักษณะที่แตกต่างจากการให้บริการอื่น ๆ ดังนี้ คือ (กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๐ ; Gladding, 1996)

๑. มีทฤษฎี กระบวนการและเทคนิคการให้การปรึกษาให้ครูได้เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและธรรมชาติของนักเรียน

๒. เน้นสัมพันธภาพที่ระหว่างครูผู้ให้และนักเรียนผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ใช้การสนทนา หรือการสื่อสารสองทางระหว่างครูกับนักเรียน เป็นเครื่องมือสำคัญของการให้การปรึกษา

๓. เน้นปัจจุบัน เพื่อให้นักเรียนอยู่ในโลกของความเป็นจริง และสามารถค้นหาแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน

๔. ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปตายตัว เพราะการให้การปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ วิธีการแก้ปัญหาในแต่ละกรณีจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหา โดยนักเรียนจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง

๕. ครูผู้ให้การปรึกษาต้องให้เกียรติ และยอมรับนักเรียนที่มาขอรับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน และไม่วิพากษ์ วิจารณ์ หรือตำหนินักเรียน

[๒] วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาแก่นักเรียนมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยนักเรียนในเรื่องต่อไปนี้

๑. สำรวจตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจ
๒. ลดระดับความเครียด และความไม่สบายใจที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
๓. พัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๔. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมกรรมการเรียนที่ดี และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

[๓] ประเภทของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การให้การปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงครั้งละ ๑ คน

๒. การให้การปรึกษากลุ่ม คือการให้การช่วยเหลือแก่นักเรียนจำนวนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง ๘-๑๒ คน ซึ่งจะทำให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ในปัจจุบันการให้การปรึกษากลุ่มให้ความสำคัญกับการให้การปรึกษารอบครัวด้วย

[๔] ข้อควรคำนึงในการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาแก่นักเรียนควรควรปฏิบัติดังนี้ (Meier & Davis, 1993 ; Faiver, Eisengart and Colonna, 1995)

๑. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งเริ่มต้น และสิ้นสุดการให้การปรึกษา โดยทั่วไปแล้วการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา ๔๕-๕๐ นาที สำหรับการให้การปรึกษารายบุคคล และ ๖๐-๙๐ นาที สำหรับการให้การปรึกษากลุ่ม และควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน ๓ เดือน ต่อราย หรือต่อกลุ่ม รวมทั้งหลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่น ๆ

๒. ให้ความสำคัญกับภาษาท่าทางของนักเรียนให้มาก หากพบว่าคำพูดกับท่าทางของนักเรียนขัดแย้งกัน ให้เชื่อภาษาท่าทางและสะท้อนกลับให้นักเรียนรับรู้ เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจตัวเองมากขึ้น เช่น “เธอบอกว่าเธอเสียใจกับเรื่องนี้มาก แต่ขณะที่เธอพูดว่าเสียใจ ครูเห็นเธอยิ้ม จริง ๆ แล้วเธอรู้สึกอย่างไร”

๓. หลีกเลี่ยงการถามข้อมูลที่ละเอียดอ่อน หรือเจาะจงเกินไป เพราะอาจทำให้นักเรียนอึดอัดใจ และไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาได้

๔. หลีกเลี่ยงการแนะนำให้นักเรียนปฏิบัติตามความเห็นของครู เพราะนักเรียนอาจเคยปฏิบัติในสิ่งที่ครูแนะนำมาแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ หรืออาจเป็นคำแนะนำที่นักเรียนไม่ต้องการ ซึ่งจะทำให้นักเรียนหลีกเลี่ยงที่จะมารับการปรึกษาต่อไป

๕. หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ร่วมและการเห็นชอบกับพฤติกรรมของนักเรียนที่จะเป็นการเสริมแรงให้นักเรียนคิดและทำพฤติกรรมเหมือนเดิมทำให้นักเรียนไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

๖. ไม่ควรรีบด่วนที่จะสรุปและแก้ปัญหา โดยที่นักเรียนไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหา และสาเหตุมากพอ

๗. หลังจากการให้การปรึกษาแต่ละครั้งแล้ว ครูควรบันทึกผลการให้การปรึกษาไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการให้การปรึกษาต่อไป

๘. ต้องรักษาความลับ และประโยชน์ของนักเรียน โดยต้องระมัดระวังที่จะไม่นำเรื่องราวของนักเรียนไปพูดในที่ต่าง ๆ แม้จะไม่เอ่ยชื่อก็ตาม เพราะคนฟังอาจปะติดปะต่อเรื่องราวเอง หรือสอบถามกันจนรู้ว่าเป็นเรื่องราวของนักเรียนคนใด ซึ่งจะส่งผลเสียหายต่อนักเรียนดังกล่าว และกระทบถึงความน่าเชื่อถือไว้วางใจของระบบการให้การปรึกษาได้

[๕] คุณลักษณะของครูผู้ให้การปรึกษา

ครูผู้ที่จะทำหน้าที่ให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัว ดังต่อไปนี้ (จินแปร์ , ๒๕๓๘)

๑. รู้จัก และยอมรับตนเอง
๒. อุดหนุน ใจเย็น
๓. จริงใจ และตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
๔. มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี
๕. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต
๖. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
๗. เป็นผู้รับฟังที่ดี

นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ

[๖] ทักษะการให้การปรึกษา

ทักษะการให้การปรึกษา คือความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของครูผู้ให้การปรึกษาในการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์หรือผู้รับการปรึกษาให้

- ๑) มีความไว้วางใจและมีทัศนคติที่ดีต่อครูผู้ให้การปรึกษาและการปรึกษา
- ๒) เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการของตัวเอง

๓) แสวงหาและแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึกและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

นักจิตวิทยาด้านการศึกษานำเสนอทักษะการให้การปรึกษาที่ต่างกันอย่างออกไป แต่โดยรวมแล้วทักษะการให้การปรึกษาที่เป็นทักษะพื้นฐานเบื้องต้นในการสื่อสารจะประกอบด้วยทักษะ ดังต่อไปนี้

๑. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill)

[๑] ความหมาย

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

[๒] วัตถุประสงค์

๑. แสดงความสนใจ เห็นความสำคัญ และให้เกียรติผู้รับการปรึกษา
๒. เป็นการแสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
๓. เพื่อช่วยเพิ่มพูนความอบอุ่นใจให้ผู้รับการปรึกษา

[๓] การใส่ใจ แบ่งออกเป็น

๑. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับผู้รับการปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น แสดงการรับรู้และเข้าใจในทัศนคติและแนวคิดของผู้รับการปรึกษา

๒. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความเข้าใจและการยอมรับความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ภาษาท่าทางมีความหมายและน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด ภาษาท่าทางที่ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงออกขณะให้การปรึกษาประกอบด้วย

๑) การประสานสายตากับผู้รับการปรึกษา เป็นการแสดงความสนใจในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษากำลังพูดอยู่ แต่ไม่ควรจ้องมองมากเกินไปเพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัดได้

๒) การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวและระยะห่าง

- การแสดงออกทางสีหน้าที่อบอุ่น เป็นมิตรและสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา
- การวางตัวที่โน้มตัวเข้าหาผู้รับการปรึกษา เป็นการแสดงความตั้งใจและใส่ใจ
- การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางควรมีความสอดคล้อง
- การนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสม คือ ประมาณ ๓

๓) น้ำเสียงการพูด จังหวะการพูด ความดังหรือเบาของเสียง ระดับเสียง ความมีชีวิตชีวาของน้ำเสียง การเน้นคำต้องมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดออกมาแล้ว นอกจากทั้ง ๓ ข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว ให้การปรึกษาควรแต่งกายสุภาพเหมาะสมกับโอกาส

[๔] แนวทางปฏิบัติ

๑. ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษากำลังฟังผู้รับการปรึกษา อยู่นั้น ควรประสานสายตากับผู้รับการปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

๒. ผู้ให้การปรึกษาพูดตอบรับภายหลังจากที่ผู้รับการปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ ค่ะ อืม” หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับการปรึกษากล่าวไว้

๓. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของผู้รับการปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้การปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

๔. ลักษณะท่าทางของผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีท่าที่ผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษา ตึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ ๓ ฟุต ลักษณะท่าที่และการนั่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อผู้รับการปรึกษา

[๕] ประโยชน์

ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลดความประหม่า ความวิตกกังวล มีความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ มั่นใจในการเริ่มเล่าประเด็นปัญหาของตนเอง

๒. ทักษะการนำ (Leading Skill)

[๑] ความหมาย

เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพุดนำผู้รับการปรึกษาไปในทิศทางที่ผู้ให้การปรึกษาคิดว่าจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุดในการมาขอรับการปรึกษา

[๒] วัตถุประสงค์

๑. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะพูดคุยกมากขึ้น
๒. เปิดประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา
๓. ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการปรึกษา
๔. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหาและนำเสนอความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น

[๓] แนวทางปฏิบัติ

๑. กำหนดวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ชัดเจน ว่าต้องการนำโดยให้อิสระแก่ผู้รับการปรึกษาในการพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่เขาต้องการ หรือต้องการนำในประเด็นใดประเด็นหนึ่งเฉพาะเจาะจง
๒. ใช้ประโยคบอกเล่าเพื่อเป็นการนำไปให้ผู้รับการปรึกษาพูด
๓. ใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นหรือรายละเอียดเพิ่มเติม

๓. ทักษะการถาม (Question Skill)

[๑] ความหมาย

การถาม เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดตลอดจนความเชื่อของผู้รับการปรึกษา

[๒] วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรึกษา
๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและคิดคำนึงเรื่องราวของตัวเองเพื่อเข้าใจตัวเองมากขึ้น
๓. เพื่อให้ได้ข้อมูล แนวทางแก้ไขปัญหาและแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว

[๓] แนวทางปฏิบัติ

๑. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากผู้รับการปรึกษาแล้วการตั้งคำถาม ซึ่งมีอยู่ ๒ แบบ คือการถามเปิดและการถามปิด

การถามเปิด เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดเล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระ มักจะลงท้ายประโยคด้วย “อะไร อย่างไร”

การถามปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจง มักจะลงท้ายประโยคด้วย “ไหม เหนอ หรือไม่ หรือยัง รีเปล่า”

โดยทั่วไปแล้วผู้ให้การปรึกษาควรใช้คำถามแบบเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบตามที่ต้องการอย่างเต็มที่ และจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไป จากการถามแบบปิด เพราะได้ข้อมูลน้อย ผู้ให้การปรึกษาต้องถามบ่อยเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการ

๒. สังเกตและฟังอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นสรุป/ทวนซ้ำประเด็นที่ต้องการข้อมูลและรายละเอียดก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม

๓. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของผู้รับการปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้รับการปรึกษาไว้

๔. ไม่ควรถามบ่อยเกินไป เพราะอาจทำให้ผู้รับการปรึกษารำคาญ และต่อต้านการให้การปรึกษาได้

๕. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะคำถามที่เริ่มด้วย “ทำไม” มักจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองผิด และคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว และคำถาม “ทำไม” ไม่ได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกทุกข์/ไม่สบายใจ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของการให้การปรึกษาคือ การให้โอกาสในการเล่าระบาย

๔. ทักษะการเงียบ (Silence Skill)

[๑] ความหมาย

การเงียบ เป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

[๒] วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง และทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้หยุดพัก หลังจากแสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ เช่น บ่น ร้องไห้
๓. เพื่อแสดงความใส่ใจและร่วมรับรู้และเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

[๓] แนวทางปฏิบัติ

๑. เมื่อผู้รับการปรึกษานิ่งเงียบ ผู้ให้การปรึกษาควรประเมินว่าที่ผู้รับการปรึกษาเงียบนั้นเงียบเพราะสาเหตุใด เช่น

- รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้
- เหนื่อยล้าจากการร้องไห้ หรือเล่าระบายความรู้สึกที่รุนแรง
- คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
- จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้น ๆ แล้วหรือกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเงียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้การปรึกษา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรบกวนความเงียบนั้น ควรรอจนกระทั่งผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย ๕-๑๐ วินาที หากผู้รับการปรึกษาเงียบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อ ผู้ให้การปรึกษาอาจดำเนินการดังนี้

- ๑) พูดให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ
- ๒) สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนที่จะมีการเงียบเกิดขึ้น
- ๓) ถามถึงความหมายของการเงียบโดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเงียบไป

๔) ถ้ามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขณะที่เงียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเงียบไป

๕) หากผู้ให้การปรึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่า การที่ผู้รับการปรึกษาเงียบไปนานนั้น อาจมีสาเหตุมาจาก

- ต่อด้านการมาพบผู้ให้การปรึกษา เพราะถูกบังคับให้มา ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และพูดถึงความตั้งใจ ความใส่ใจและเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา รวมทั้งหลักการวิธีการและประโยชน์ของการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญพบ และประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับ

- ประหม่า หรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ ผู้ให้การปรึกษาควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตร เพื่อสร้างความเป็นกันเองให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ”

๒. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของผู้ให้การปรึกษาที่ทนให้มีการเงียบเกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาไม่ได้ ให้อดทนต่อความเงียบและใช้การเงียบให้เป็นประโยชน์ในการให้การปรึกษา เพราะการฟังผู้รับการปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเงียบ ๆ เมื่อผู้รับการปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก ร้องไห้ เป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่โดยไม่มีกรอบและยังเป็นการแสดงว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้การปรึกษามากกว่าการปลอบโยน หรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

๕. ทักษะ การสะท้อนกลับ (Reflection Skill)

[๑] ความหมาย

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารู้สึกรับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้การปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตเห็นจากกริยาท่าทางของผู้รับการปรึกษา และเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาให้ความสำคัญ โดยใช้คำพูดของผู้ให้การปรึกษาและที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายขึ้น

[๒] วัตถุประสงค์

๑. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้น หรือชัดเจนขึ้น

๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา รวมทั้งสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนเกิดความเข้าใจ ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น

๓. เพื่อแสดงความสนใจและเข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

[๓] แนวทางปฏิบัติ

๑. พยายามสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาขณะให้การปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้า
๒. หาคำที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามากที่สุด โดยใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย
๓. จับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด
๔. รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาแสดงหรือพูดถึงเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำพูดที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย โดยพูดออกไปทันทีเพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหาหรือเริ่มด้วยเนื้อหาแล้วตามด้วยความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึกควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อย

๖. การซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill)

[๑] ความหมาย

การซ้ำความ/การทวนความ เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพูดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากล่าวอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง

การทวนความ หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษาทวนซ้ำในสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดไปแล้ว แต่ไม่ได้หมายถึงการทวนซ้ำตลอดเวลาเหมือนนกแก้วนกขุนทอง

จุดมุ่งหมายของการทวนความ คือ

- สื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจในเนื้อหาที่เขาพูดได้ถูกต้อง
- การเน้นข้อความที่ควรเน้น

[๒] วัตถุประสงค์

๑. เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ ความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา
๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
๓. เพื่อย้ำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง
๔. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนและตรงประเด็นในสิ่งที่เขาต้องการพูด
๕. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจที่ตรงกันของผู้ให้และผู้รับการปรึกษาในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังพูดถึง

[๓] แนวทางปฏิบัติ

ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด แล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของผู้รับการปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญ ที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้

รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำข้อความ/ทวนความตามแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑. ซ้ำ/ทวนความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
๒. ซ้ำ/ทวนความเฉพาะประเด็นสำคัญ
๓. หลีกเลี่ยงการซ้ำข้อความ/ทวนความบ่อย ๆ เพราะจะทำให้ผู้รับการศึกษารู้สึกอึดอัด หรือเหมือนถูกล้อเลียนและไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้การปรึกษา
๔. ซ้ำข้อความ/ทวนความโดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาลงไป
๕. เมื่อซ้ำข้อความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของผู้รับการปรึกษา ถ้าผู้ให้การปรึกษาซ้ำข้อความ/ทวนความได้ถูกต้อง ผู้รับการปรึกษาจะพยักหน้า ตอบรับและพูดหรือขยายความต่อ ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้ทักษะการถามเปิดร่วมด้วย

๗. ทักษะการให้กำลังใจ

[๑] ความหมาย

การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดและสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

[๒] วัตถุประสงค์

กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง

กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิด หรือทำมาก่อน

[๓] แนวทางปฏิบัติ

เมื่อผู้รับการปรึกษาเสนอความคิด หรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือผู้รับการปรึกษามีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองแต่ยังลังเลใจ ผู้ให้การปรึกษาก็อาจใช้การให้กำลังใจ โดยใช้แนวทางต่อไปนี้

๑. มองหน้า สบตา ยิ้ม ผงกศีรษะ ตอบรับสั้น
๒. ทวนซ้ำคำสำคัญๆ ที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึงรวมทั้งยิ้ม มองหน้า สบตาผู้รับการปรึกษา
๓. ใช้คำพูดกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นจริงได้
๔. หลีกเลี่ยงการสร้างความหวังและการปลอมใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของผู้รับการปรึกษา

๘. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

[๑] ความหมาย

การสรุปความ เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้การปรึกษาหรือในแต่ละครั้ง โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

[๒] วัตถุประสงค์

๑. เพื่อย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกัันหลายประเด็น
๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
๓. เพื่อให้การให้การปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน
๔. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้อย่างถูกต้องตรงกันและได้ใจความที่ชัดเจน

[๓] แนวทางปฏิบัติ

ผู้ให้การปรึกษาพยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดและความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้แนวทางต่อไปนี้

๑. ผู้รับการปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ หลายประเด็น ผู้ให้การปรึกษาอาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป
๒. ก่อนจบและเริ่มการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง
๓. ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้การปรึกษา
๔. ขอให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุป โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ผู้รับการปรึกษามีได้กล่าวถึง หรือขาดหายไป

๙. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill)

[๑] ความหมาย

การให้ข้อมูล เป็นการสื่อสารทางวาจาเกี่ยวกับข้อมูลหรือรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา

การให้คำแนะนำ เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับการปรึกษา

[๒] วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ความรู้ ข้อมูลและรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา
๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเองและใช้
๓. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ
๔. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกและแนวทางปฏิบัติที่เขาอาจจะนึกไม่ถึง

[๓] แนวทางปฏิบัติ

การให้ข้อมูล

๑. ข้อมูลที่ให้ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่ายๆ
๒. ผู้ให้การปรึกษาควรตรวจสอบความรู้และความต้องการเกี่ยวกับเรื่องที่จะให้ข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาก่อนให้ข้อมูล เพื่อประหยัดเวลาและเป็นการให้ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. หลังจากให้ข้อมูลแล้วผู้ให้การปรึกษาควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้นั้น ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้ผู้รับการปรึกษาทวนซ้ำ

การให้คำแนะนำ

๑. ให้คำแนะนำเมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับผู้รับการปรึกษา ควรจะให้โอกาสผู้รับการปรึกษาพิจารณาว่าวิธีปฏิบัตินั้นเป็นที่พอใจ เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่
๒. หลังจากให้คำแนะนำแล้วผู้ให้การปรึกษาควรจะให้โอกาสผู้รับการปรึกษา พิจารณาคำแนะนำเป็นที่พอใจ เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่ หรืออาจถามความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่มีต่อคำแนะนำนั้นว่า มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกอย่างไร

ข้อควรระวัง

การให้คำแนะนำมีข้อเสียอยู่หลายประการ เช่น หากผู้รับการปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติทางลบต่อการให้การปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา หรือถ้าผู้รับการปรึกษาได้รับคำแนะนำแล้วนำไปปฏิบัติและไม่ได้รับผลก็จะโทษผู้ให้การปรึกษา หากได้รับผลดีผู้รับการปรึกษาก็จะมาใหม่อีก เป็นการสร้างความรู้สึกผูกพันและพึงพิง นอกจากนี้การให้คำแนะนำมีโอกาที่จะเกิดความเข้าใจไม่ตรงกันได้

แม้ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้มีความชำนาญมากในการแนะนำ ผู้ให้การปรึกษาต้องตระหนักไว้เสมอว่าในที่สุดแล้วผู้รับการปรึกษาจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง

๑๐. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา (Pointing Outcome Skill)

[๑] ความหมาย

การชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นผลที่อาจตามมาจากการคิด การตัดสินใจ การวางแผน และการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่รุนแรงขึ้นหรือลดลง เช่น

๑. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกดี ไม่ดี กลุ้มใจ สับสน ไม่มั่นใจ ฯลฯ
๒. ด้านร่างกาย เช่น ใจเต้น ปวดศีรษะ ท้องผูก เจ็บป่วย ฯลฯ
๓. ด้านพฤติกรรม การปฏิบัติตัว กิจกรรมที่ทำ
๔. ด้านความคิด ทัศนคติ ความเชื่อ

๕. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เวลา เหตุการณ์ สถานที่ เงิน ทรัพย์สิน ฯลฯ
๖. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ญาติ เพื่อนร่วมงาน

การซื้อผลที่ตามมาอาจทำได้ ๒ ทาง คือ

๑. การซื้อผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการซื้อให้ผู้รับการปรึกษา เห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาล้ำตัดสิ้นใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้
๒. การซื้อผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสิ้นใจหรือการปฏิบัติ

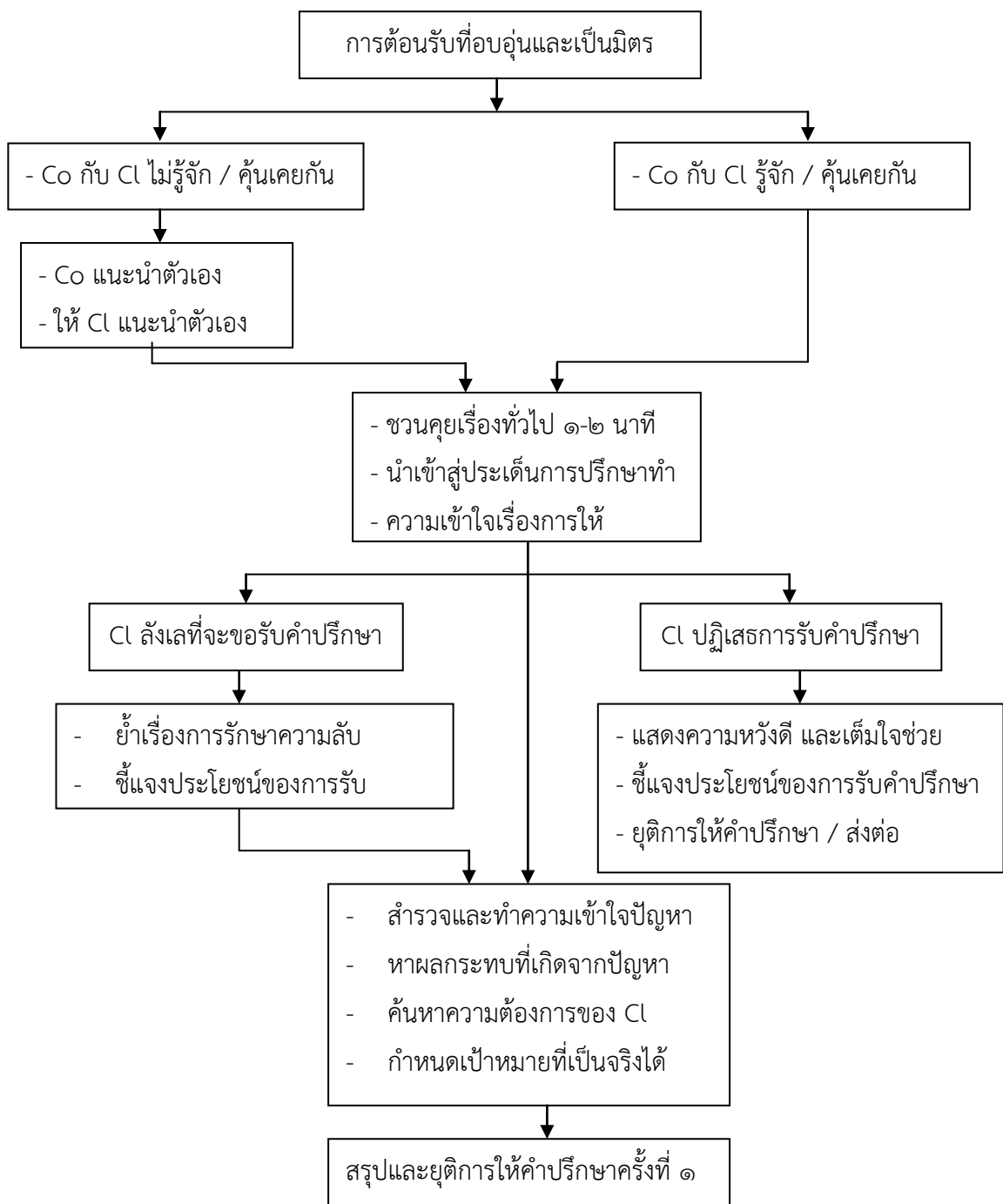
[๒] วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการคิด การตัดสิ้นใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก
๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตัดสิ้นใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

[๓] แนวทางปฏิบัติ

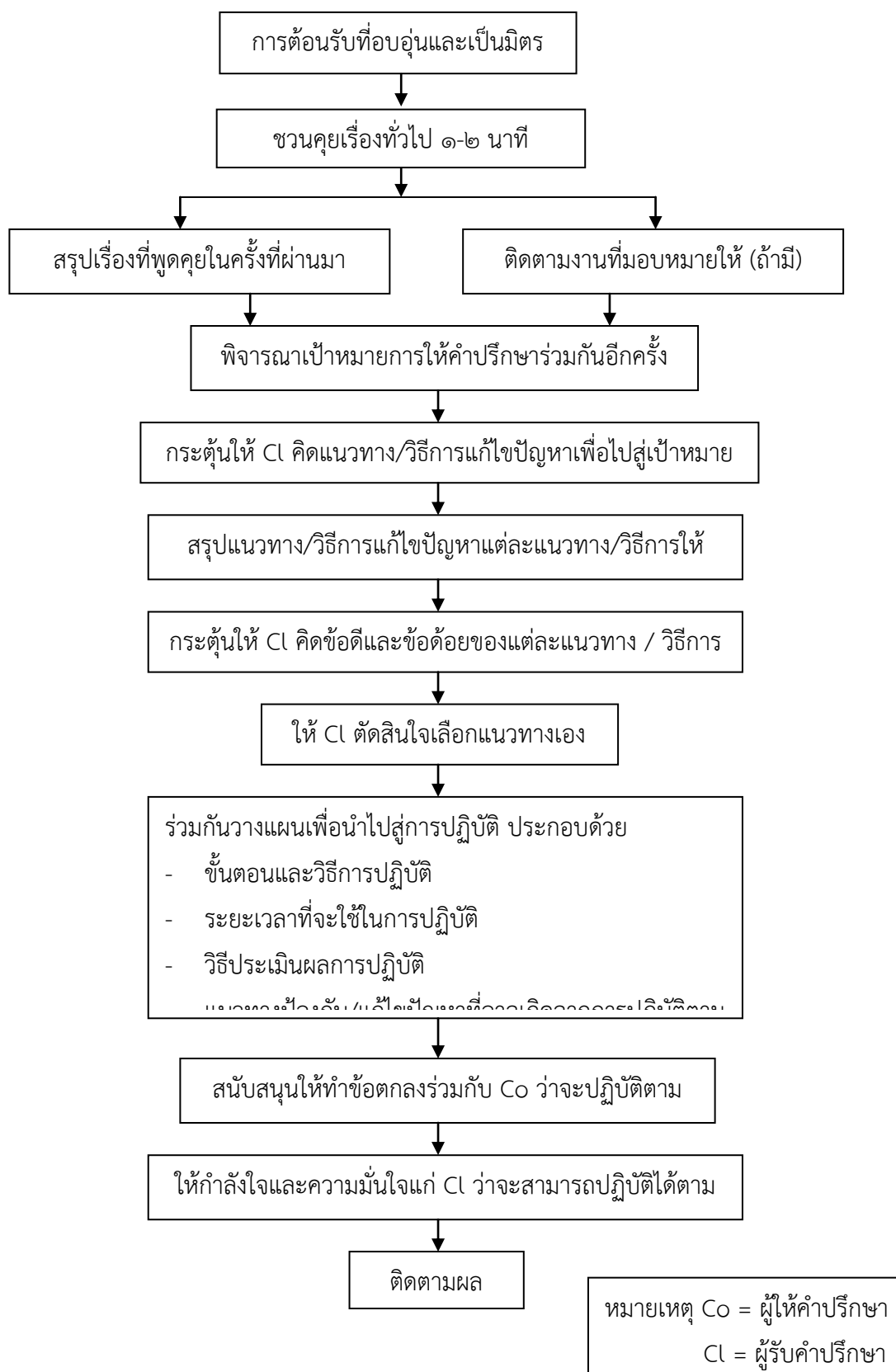
๑. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์ได้ถูกต้อง
๒. ให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสิ้นใจหรือการปฏิบัติของตนเอง
๓. ผู้ให้การปรึกษาซื้อผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
๔. สร้างผลดีและผลเสียของการตัดสิ้นใจหรือการปฏิบัติ

แผนภูมิที่ ๒.๑ กระบวนการให้การปรึกษา



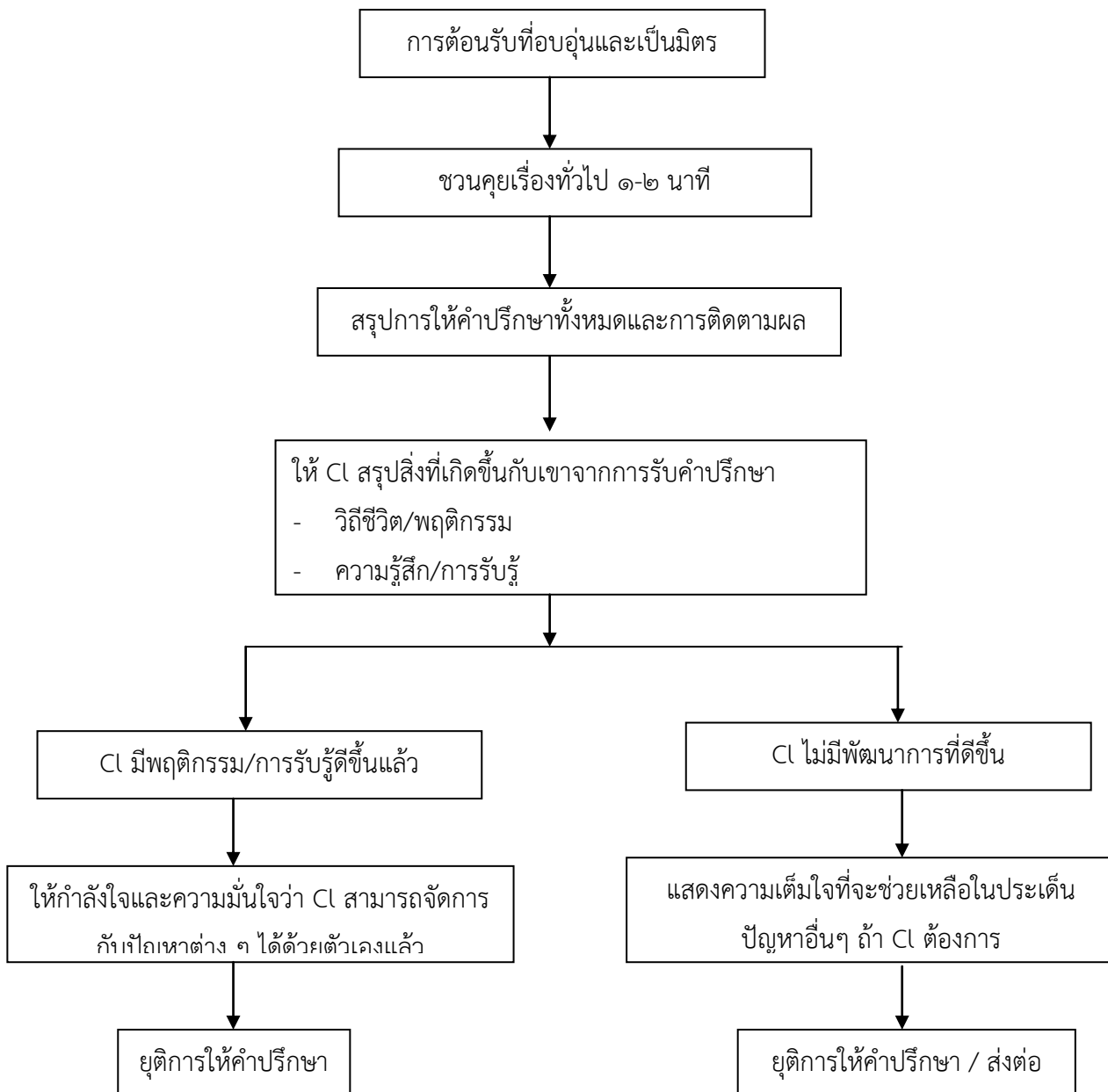
หมายเหตุ Co = ผู้ให้คำปรึกษา
Cl = ผู้รับคำปรึกษา

แผนภูมิที่ ๒.๒ การให้การปรึกษาครั้งที่ ๒ - ก่อนสุดท้าย



แผนภูมิที่ ๒.๓ การให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย

ก่อนยุติการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง สรุปลงและให้กำลังใจว่า CI จะบรรลุตามเป้าหมายได้



๒.๔.๒.๕ การให้การปรึกษากลุ่ม

๑. หลักพื้นฐานของการให้การปรึกษากลุ่ม

๑) สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตน คือรู้สึกอย่างไรที่ตนรู้สึก ไม่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา และให้เคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

๒) สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องตัดสินใจว่า ตนต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง

๓) สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง

๔) ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้

๕) การเปิดเผยตนเองของสมาชิกช่วยให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่มีการป้องกันตนเองก็ย่อมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีการยอมรับและมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ

๖) สมาชิกกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน นั่นคือ ยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมที่ตนได้กระทำไป ซึ่งทำให้สมาชิกฟังฟังคนอื่นน้อยลง

๗) การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และรักษาสีงเหล่านี้ไว้ตลอดไป

๘) ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีการหรือทางเลือกหลายวิธี ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกแนวทางแก้ปัญหากจากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้มีการนำเสนอในกลุ่มด้วยตนเอง

๙) สมาชิกกลุ่มจะต้องมีคำมั่นสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นการให้การเสริมแรงจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องคำนึงถึง

๑๐) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้นำประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสมาชิก

๑๑) การที่สมาชิกรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง และยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลง และทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตน

๑๒) สมาชิกกลุ่มจะเกิดความเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

๒. ลำดับขั้นของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ขั้นที่ ๑ ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควรอย่ารีบเร่ง

ขั้นที่ ๒ ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นแรกกลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ก็ยังคงมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้า อภิปรายปัญหาตัวเอง อย่างเปิดเผย

ขั้นที่ ๓ ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ ๔ ขั้นยุติการให้การปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้จักแก้และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ให้ยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้

๓. ขนาดของกลุ่ม

ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ดีที่สุดจะอยู่ระหว่าง ๔-๘ คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน ๘ คน การถ้อยจะค่อย ๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบ จะไม่มีความหมาย และแทบจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน กลุ่มทำหน้าที่เสมือนการรวมกลุ่มย่อย หลาย ๆ กลุ่ม และผู้ให้การปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคน สนใจกลุ่ม แต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิก จะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก สมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้นำ ผู้พูด และผู้แสดงเท่านั้น และสมาชิกจะปฏิบัติหน้าที่เหมือนกับอยู่ในชั้นเรียน และคอยฟังฟังผู้นำมากขึ้น

๔. เวลาและจำนวนครั้งในการให้การปรึกษากลุ่ม

ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาควรจัดให้มีการให้การปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัด อาจจัดให้มีการให้การปรึกษา สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดควรประมาณ ๖-๑๐ ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม จะเป็นเวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยผู้มาขอรับการปรึกษา ถ้าเป็น นักเรียนระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้งละ ๑ ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ ๑-๑ ½ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ ๑ ½ - ๒ ชั่วโมง ทั้งนี้หมายความว่าในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน ๒ ชั่วโมง

๕. ลักษณะของกลุ่มในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของกลุ่มควรเป็นกลุ่มแบบปิด (Closed Groups) หมายถึง เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วย สมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้น การให้การปรึกษา จนกระทั่งถึงขั้นยุติ การให้การปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออก ของ สมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกไปสมาชิกใหม่เข้ามา แทนที่ ทำให้การให้การปรึกษา ขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการไปถึง ขั้นการวางแผนแก้ปัญหา จะทำได้ยากและความรู้สึก ปลอดภัยจะลดลง เพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้

๖. สถานที่และอุปกรณ์ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพอาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์น้อยที่สุด เพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ ๘ ตัว จัดเป็นวงกลมในห้อง ซึ่งผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถพูดได้อย่าง อิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยิน ห้องที่ใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิก ควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาแสดง บทบาทหรือสาธิตพฤติกรรม ต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก อนึ่งพื้นห้องถ้าปูพรม หรือสะอาดพอ สมาชิกก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็น การนั่งกับพื้นแทน เมื่อเกิดความรู้สึกว่าเหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น

นอกจากนี้อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้การ ปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียง ทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวน พิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้สามารถวิจารณ์บทบาทที่แสดงออก และที่ เล่นบทบาทสมมุติของสมาชิก ทั้งยังช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตน และ รู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออก มาทางวาจา และช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินอิทธิพลของกันและ กันในด้านที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม

๗. พฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

พฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

๑) การสร้างความพร้อมในการรับการปรึกษาแบบกลุ่ม แก่ผู้มาขอรับการปรึกษา ผู้ให้การ ปรึกษาควรได้ปฏิบัติดังนี้

(๑) ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้รู้ถึงสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องการได้รับ จากผู้มาขอรับการปรึกษา เช่น ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็น ฯลฯ

(๒) ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้กำหนดสิ่งที่เป็นที่คาดหวังของตน ในการ เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม

(๓) ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาตั้งความคาดหวังในสิ่งที่ตนอยู่ในความสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้

(๔) ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษา ยอมรับความรับผิดชอบที่จะต้องยืนยันในความเชื่อของตน ว่าพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาของตนอย่างตรงไปตรงมา และเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์

(๕) ผู้ให้การปรึกษาจูงใจผู้มาขอรับการปรึกษาให้คิดเกี่ยวกับเป้าประสงค์ของตนตาม เกณฑ์ที่ตนสามารถใช้ประเมินความสามารถของตนก่อนเริ่มการให้การปรึกษา

(๖) ผู้ให้การปรึกษาตอบปัญหาของผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งเกี่ยวกับสิ่งที่คาดหวัง ต่าง ๆ อย่างชัดเจนโดยไม่ปกป้องตนเอง

(๗) ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจผู้มาขอรับการปรึกษาให้สามารถคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเรียกร้องจากคนอื่น และวิธีการที่ตนอาจช่วยคนอื่นได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของกันและกัน

๒) การสร้างความสัมพันธ์ การเป็นบุคคลที่สุภาพเรียบร้อยของผู้ให้การปรึกษายังไม่เป็นการเพียงพอสำหรับการสร้างสัมพันธ์ภาพ ในการสร้างความสัมพันธ์ผู้ให้การปรึกษาต้องสามารถแสดงให้เห็นว่าตนมีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างจริงจัง ผู้ให้การปรึกษาต้องคัดเลือกผู้ที่พร้อมจะรับบริการให้การปรึกษาเท่านั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องแสดงความเชื่อมั่นในตัวผู้มารับการปรึกษาที่จะเรียนรู้ ฟัง สืบค้น และสะท้อนกลับได้อย่างถูกต้อง ตามที่ผู้มาขอรับการปรึกษากำลังประสบอยู่ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสามารถ จับความรู้สึกได้ทันที เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษามีอาการกลัว และสามารถช่วยผู้มาขอรับการปรึกษาพูดถึงแหล่งของความกลัว และความต้องการได้รับการสนับสนุน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสามารถรู้สึกร่วมกับผู้มาขอรับการปรึกษาแต่ละคน ในขณะที่เขาเหล่านั้น รู้สึกเดือดร้อนและกำลังพยายามต่อสู้กับปัญหา การจัดตั้งเป้าประสงค์ และขณะที่กำลังสร้างความเข้มแข็งให้พร้อมที่จะแสดงออก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยสมาชิกแต่ละคน ในการตั้งเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมอย่างชัดเจนแน่นอน เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษาเริ่มรู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษามีความห่วงใยตนแสดงว่าผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจตน และเชื่อในความสามารถของตนที่จะแก้ปัญหาได้ และทั้งยังเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการให้ความช่วยเหลือตน ด้วยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความสัมพันธ์ในการให้การปรึกษา

๓) การรักษาสัมพันธ์ภาพ ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเมื่อผู้ให้การปรึกษาสร้างสายสัมพันธ์ในกลุ่มขึ้นแล้ว จำเป็นต้องรักษาสัมพันธ์ภาพนี้ไว้ตลอดระยะเวลาที่ยังมีการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ในการที่บุคคลคนหนึ่งจะกล้าเสี่ยงอภิปรายถึงปัญหาของตนอย่างตรงไปตรงมายอมรับส่วนบกพร่องที่จะต้องแก้ไข กำหนดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์และนำมาทดลองปฏิบัติ จะต้องมีความเชื่อมั่นว่าผู้ให้การปรึกษา ตลอดจนเพื่อนร่วมกลุ่มของตนจะสามารถรักษาความลับได้ และจะสามารถให้การสนับสนุนในสิ่งที่จำเป็นเมื่อตนต้องการ ทุกคนในกลุ่มต้องมีความรู้สึกร่วมกับตน ทุกข์ร่วมกับตน ให้กำลังใจตนโดยไม่ใช้การแสดงถึงความสงสาร แต่ด้วยวิธีสะท้อนกลับด้วยใจจริงและใจกว้าง ช่วยให้ตนสามารถกำหนด

เป้าประสงค์ที่ชี้เฉพาะ ช่วยแตกเป้าประสงค์ออกเป็นเป้าประสงค์ย่อย ช่วยให้ตนได้ปฏิบัติตามเป้าประสงค์ ช่วยให้ค้นพบส่วนที่ตนได้รับความเจริญก้าวหน้า และช่วยให้ค้นพบส่วนที่ตนควรเจริญต่อไป สอนให้รู้จักความสำเร็จของตนให้ทุกคนได้รับรู้ และให้รู้จักยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะเข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่น ในเชิงช่วยเหลือกัน สมาชิกในกลุ่มต้องสามารถแสดงให้เห็นว่าตนจะร่วมด้วย และช่วยกันมองปัญหาให้ทะลุปรุโปร่งจะต้องช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาตระหนักได้ว่าตน ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งหมดซึ่งจะเสียเอกลักษณ์ประจำตัว งานของสมาชิก ในกลุ่มก็คือ การช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตามที่ตนปรารถนา และช่วยให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้น และสามารถนำทักษะใหม่ ๆ เหล่านี้ไปใช้ได้ ดังนั้นการรักษาสัมพันธภาพของผู้ให้การปรึกษาสิ่งสำคัญที่สุดคือการช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้สืบค้นความเจริญงอกงามของตนเอง

๔) การอธิบายปัญหาอย่างถูกต้อง การอธิบาย เริ่มขึ้นเมื่อผู้ให้การปรึกษาอธิบายการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแก่ผู้มาขอรับคำ ปรึกษาและเล่าถึงสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาที่คล้ายคลึงกันได้เคยอภิปรายกัน มาก่อน และวิธีการที่ผู้มาขอรับการปรึกษาเหล่านั้นได้รับความช่วยเหลือและการอธิบายปัญหายังคงดำเนินต่อไปในชั้นการสัมภาษณ์ครั้งแรก และส่งเสริมให้ดำเนินต่อไปตลอดระยะเวลาของกระบวนการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาไม่เพียงแต่สามารถฟังอย่างตั้งใจ เพื่อสืบค้นและสะท้อนกลับเนื้อหาที่เป็นประเด็นสำคัญในการบำบัดรักษา เพื่อนำสิ่งที่ยังค้างค้ำและเจ็บปวดมาพิจารณาพร้อมกับเป้าประสงค์เชิง พฤติกรรมที่ชี้เฉพาะ เพื่อวางแผนเมื่อผู้มาขอรับการปรึกษาพร้อมที่จะตั้งเป้าประสงค์เชิง พฤติกรรม และเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามของตนเองเท่านั้น แต่ผู้ให้การปรึกษายังต้องสามารถสอนผู้มาขอรับการปรึกษา ให้รู้จักช่วยตนเองในงานดังกล่าวนี้ด้วย ความไวในการสืบค้นและความกล้าที่สะท้อนกลับสิ่งเป็นความเจ็บปวดของผู้มาขอรับการปรึกษาแสดงคุณภาพที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษา และการอธิบายปัญหาอย่างผิด ๆ และเป็นอุปสรรคขัดขวางการประสบความสำเร็จของการให้การปรึกษา

๕) การอธิบายเป้าประสงค์ของการมาขอรับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้กระตุ้นให้ ผู้มาขอรับปรึกษาได้บอกเป้าประสงค์ของการมาขอรับการปรึกษาตั้งแต่มีการพบกันครั้งแรก แม้จะเป็นเพียงความคิดที่เป็นความคาดหวังก็ตาม โดยการให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้สำรวจปัญหาของตนอย่างเพียงพอ และพร้อมที่จะพูดถึงเป้าประสงค์ของการมาขอรับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาไม่ปล่อยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้พูดคร่ำครวญถึงความไม่สบายใจของตนนานจนเกินความจำเป็น เพราะจะทำให้ความพร้อมของผู้มาขอรับการปรึกษาคนอื่น ๆ ลดลง และการปล่อยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาพูดนานเกินไป จะเป็นเหตุให้ผู้มาขอรับการปรึกษาหมดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ผู้ให้การปรึกษาควรใช้วิธีสะท้อนกลับ โดยการนำความไม่สบายใจของผู้มาขอรับการปรึกษาให้สัมพันธ์กับเป้าประสงค์เพื่อที่ผู้มาขอรับการปรึกษาจะได้หันกลับมาพิจารณาถึง วิธีการที่แก้ไขปัญหของตนอย่างแท้จริง

๖) การอธิบายเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามของผู้มาขอรับการปรึกษา เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษากำหนดเป้าประสงค์ของตน ในการมาขอรับการปรึกษาได้แล้ว หน้าที่ของผู้ให้การ

ปรึกษาคือการช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้สำรวจว่า ตนจะรู้ได้อย่างไรว่า ได้บรรลุเป้าประสงค์ของตนแล้ว ผู้ให้การปรึกษาอาจกระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้ จัดบันทึกเป้าประสงค์ของตนแต่ละข้อ พร้อมเกณฑ์ที่ใช้วัดความเจริญงอกงามของตน

๗) การถ่ายโยง คือการย้ายความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้มาขอรับการปรึกษาจากบุคคลหนึ่ง ไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง เป็นการโยกย้ายอารมณ์ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลหนึ่งอดีตมาสู่ผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องสามารถสังเกตเห็นการถ่ายโยงนี้และต้อง

๘) รู้จักปลื้มใจไม่รับสิ่งที่ถ่ายโยงมาสู่ตนเอง แต่ผู้ให้การปรึกษาควรจะช่วยให้สมาชิกผู้นั้น ได้สำรวจถึงสิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจ และช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาต่างๆ และสามารถตัดสินใจได้ว่าตนอยากจะทำปัญหาด้วยวิธีการใด เช่น การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

๙) การให้ข้อมูลย้อนกลับ ผู้ให้การปรึกษาต้องสามารถสอนผู้มารับการปรึกษาให้รู้จักสืบค้นดูว่า เมื่อใดผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการข้อมูลย้อนกลับ ขอข้อมูลย้อนกลับ ใช้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อมูลย้อนกลับในลักษณะที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ จะเน้นเฉพาะประเด็นที่บุคคลหนึ่งมีปฏิกริยาต่อการกระทำของอีกบุคคลหนึ่ง เป็นการเปิดเผยความรู้สึกหรือความคิดเห็นของบุคคลหนึ่งโดยมิได้มีการบังคับ ให้อีกฝ่ายยอมรับ เพื่อให้เขาทำให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นประโยชน์ต่อความเจริญงอกงามของผู้มาขอรับการปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับต้องมีลักษณะที่ผู้ได้รับข้อมูลย้อนกลับ มองว่าเอาใจใส่ตนอย่างแท้จริง พร้อมทั้งจะช่วยให้คุณเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่ตนปรารถนาอย่างแท้จริง ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับต้องจริงใจ ไม่ยกย่องจนเกินไปหรือให้คำชมเชยที่หลอก ๆ ต้องคิดถึงผู้อื่นเป็นสำคัญ มีความจริงใจในการแสดงออกภายนอกให้สอดคล้องกับความรู้สึกภายในตนเองต้องรับรู้ไวต่อความต้องการของผู้รับ สามารถค้นหาและสะท้อนกลับความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในส่วนลึกของผู้รับ และช่วยให้ผู้รับอภิปรายถึงความรู้สึกเหล่านี้

๑๐) ช่วงเวลายุติการให้การปรึกษา ช่วงเวลายุติการให้การปรึกษาจัดเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเริ่มต้นดำเนินชีวิตให้เจริญงอกงามต่อไปภายหลังการได้รับบริการให้การปรึกษา เมื่อใดก็ตามที่ผู้มาขอรับการปรึกษารู้สึกว่าตนได้บรรลุเป้าประสงค์หรือรู้สึกว่าคุณจะไม่บรรลุวัตถุประสงค์เหล่านั้น ผู้มาขอรับการปรึกษาควรจะได้รับกำลังใจ ให้อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับการยุติการขอรับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาอาจจะถามคำถามต่อไปนี้

“คุณได้บรรลุเป้าประสงค์อะไรบ้างที่คุณตั้งไว้”

“คุณยังมีอะไรค้างทางใจที่จะต้องทำอีกบ้าง”

คุณต้องการความช่วยเหลือจากใครในการช่วยเรียนรู้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่และฝึก ปฏิบัติตามนั้น

๑๑. ภาระของผู้ให้การปรึกษา

๑) **การสร้างสัมพันธภาพ** จัดว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแสดงการต้อนรับด้วยความจริงใจ อบอุ่นและเป็นมิตร และพยายามแสดงให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่า ผู้ให้การปรึกษาคือใคร และทำอะไรบ้างเพื่อช่วยเหลือผู้มาขอรับการปรึกษาเหล่านั้น และให้ผู้รับการปรึกษา คาดหวังอะไรบ้างจากผู้มาขอรับการปรึกษาเหล่านั้น พร้อมทั้งให้ความมั่นใจแก่สมาชิกกลุ่มว่า ทุกคนสามารถพูดได้อย่างอิสระ และสิ่งที่พูดจะได้รับ การเก็บรักษาไว้เป็นความลับ

๒) **การสร้างความพร้อม** การเริ่มให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษา อาจจะพบว่า สมาชิกกลุ่มไม่กล้าพูดถึงปัญหาของตน ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างความพร้อมให้แก่ผู้มาขอรับการปรึกษาเหล่านั้น การสะท้อนความรู้สึกได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนการกระตุ้นให้กำลังใจ ให้สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้ ย่อมเป็นการช่วยส่งเสริมให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความพร้อมที่จะเปิดเผยความจริงได้ง่ายขึ้น

๓) **การสำรวจค้นหาความรู้สึกของผู้มาขอรับการปรึกษา** ในการค้นหาความรู้สึกของ ผู้มาขอรับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามมีความรู้สึกร่วมกับผู้มาขอรับการปรึกษา คือต้องรู้สึก อย่างที่เขารู้สึก และมองสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอย่างที่เขา มอง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามค้นหาค้นพบว่าผู้มาขอรับการปรึกษามีความไม่สบายใจเรื่องอะไร อย่างไร และเขาต้องการทำ อะไรเกี่ยวกับความไม่สบายใจนี้ ซึ่งจะมีผลช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และมีความ รับผิดชอบต่อความเจริญงอกงามของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงให้ผู้มาขอรับการปรึกษาตระหนักว่า ผู้ให้การปรึกษามีความห่วงใยผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างแท้จริง

๔) **การสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้มาขอรับการปรึกษา** จัดเป็นเทคนิคสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้นำมาใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผย เพื่อให้รู้จักพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และฝึกปฏิบัติตามพฤติกรรมเหล่านั้น

๕) **การอภิปรายความรู้สึกให้สัมพันธ์กับเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรม** เมื่อผู้ให้การปรึกษา ฟัง ผู้รับการปรึกษาพูดถึงสิ่งที่ตนไม่สบายใจแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องพยายามพิจารณาว่า ผู้มาขอรับการปรึกษาพูดจนเป็นที่พอใจหรือยัง ถ้าพบว่าพูดจนพอใจแล้ว แสดงว่าผู้มาขอรับการปรึกษาพร้อมที่จะกำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน ผู้ให้การปรึกษาก็ควรจะได้กระตุ้น ให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้กำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน เพื่อจะได้นำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขตนเอง

๖) **การอธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรม** เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถกำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนได้แล้ว หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาก็คือ การกระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้อธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนให้ชัดเจน และเกณฑ์ที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินความเจริญงอกงามของตนในขณะรับการให้การปรึกษาในระยะต่อจากนั้นตลอดระยะเวลา การให้การ

ปรึกษาผู้ให้การปรึกษาจะพึงเงื่อนไขปัญหาที่ผู้มาขอรับการปรึกษาเปิดเผยเพื่อตรวจค้นหา ว่า ผู้มาขอรับการปรึกษาอยากจะทำเรียนรู้อะไร การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมหรือเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ อย่างไร

๗) การช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษากำหนดเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามของตนเอง เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถอธิบาย เป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนได้แล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็ควรจะได้กระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษา ได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ความเจริญงอกงามของตน แล้วนำเกณฑ์ที่ตนได้กำหนดมาประเมินความงอกงามของตนเอง การค้นพบนี้เป็นการช่วยกระตุ้นให้ ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เจริญงอกงามต่อไป และเป็นการ เสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์อีกด้วย

๘) การช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ชัดเจน เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษากำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนได้แล้ว หากจะให้มันเป็นประโยชน์มากที่สุด ผู้มาขอรับการปรึกษาควรจะได้จำแนกเป้าหมายที่ตนออกเป็นเป้าหมายย่อย ๆ โดยจำแนกออกเป็นขั้น ๆ และเรียงลำดับขั้นเพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมาย และเป็นการช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถดำเนินการเอาชนะหรือดำเนินไปสู่เป้าหมายเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ

๙) การสอนผู้มาขอรับการปรึกษาให้เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นและผู้ขอรับการปรึกษาที่ดี ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มผู้ให้การปรึกษา จะสอนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ผู้มาขอรับการปรึกษา ในขณะที่อธิบายโครงสร้างของการให้การปรึกษามาแบบกลุ่ม ก่อนที่สมาชิกจะเข้ากลุ่ม แต่อย่างไรก็ดีในสถานการณ์จริง ผู้ให้การปรึกษามักจะพบว่า ผู้มาขอรับการปรึกษาไม่รู้อะไรจะทำอย่างไรดี หรือไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรดี เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามค้นหา และตรวจดูว่าผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการรู้อะไร และสะท้อนกลับให้เขาได้รู้ในสิ่งที่ต้องการจะรู้ และจะต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันได้อธิบายถึงสิ่งที่ตนที่คาดหวัง หรือถ้าจะสาธิตสิ่งที่คาดหวังนั้นได้ยิ่งจะเป็นการดี เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จัดว่าเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๑๐) การรับรู้ความสำเร็จของกันและกัน เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ว่าตนควรทำอะไรในช่วงเวลาในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้มาขอรับการปรึกษาจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วถึงวิธีที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จที่ต่างก็ได้รับการเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ของตน ผู้มาขอรับการปรึกษาจะค่อย ๆ มองเห็นความแตกต่างระหว่างการคุยโอ้อวดเพื่อให้ได้รับความประทับใจกับการได้พูดถึงความสำเร็จที่ตนประสบจริง ๆ ให้เพื่อนร่วมกลุ่มได้รับรู้ และในที่สุดก็สามารถเล่าความสำเร็จของตนให้บุคคลสำคัญอื่น ๆ ยิ่งกว่านั้นผู้มาขอรับการปรึกษา ยังเรียนรู้ที่จะชื่นชมยินดีกับความสำเร็จและเรียนรู้ที่จะยอมรับความล้มเหลวของตน สามารถวิเคราะห์ความล้มเหลว เพื่อพิจารณาทบทวนวิธีการที่เป็นต้นเหตุของความล้มเหลว และทดลองหาวิธี อื่น ๆ ต่อไป

๑๑) การยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม การยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นการตกลงของกลุ่ม โดยการที่ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่า กลุ่มควรจะเริ่มเมื่อใด

ยุติ เมื่อใด และในสภาพเช่นใด ที่สมาชิกกลุ่มควรได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล และควรพบกันกี่ครั้ง ควรตัดสินใจด้วยวิธีใด และผู้ให้การปรึกษาจะจัดการอย่างไร เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ไม่พร้อมจะยุติการขอรับการปรึกษาเมื่อกลุ่มต้องการสลายตัว

๑๒) การติดตามผลและการเสริมสร้างกำลังใจ เพื่อความเจริญงอกงามต่อไป เมื่อยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้เว้นระยะเวลาไว้ประมาณ ๓ เดือน แล้วขออนัดพบสมาชิกกลุ่มพร้อมกันอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล และเพื่อเป็นการทบทวนตรวจดูว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังรักษาผลประโยชน์ที่ตนได้จากการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้มากน้อยเพียงใด และแต่ละคนสามารถทำงานที่ค้างค้างอยู่นั้นไปได้ถึงขั้นใด ผู้ให้การปรึกษาอาจจะทบทวนข้อสรุปร่วมกันกับผู้มาขอรับการปรึกษาแต่ละคน เพื่อเป็นการให้กำลังใจผู้มาขอรับการปรึกษาได้มีความเจริญงอกงามต่อไป^{๓๔}

๒.๔.๒.๖ การพัฒนาทักษะการให้การปรึกษาให้มีประสิทธิภาพ

การที่ผู้ให้การปรึกษาจัดทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องเข้าใจความหมายของการให้การปรึกษาและพัฒนาทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาก่อน ทั้งนี้พึงจำไว้ว่าทักษะในการให้การปรึกษาไม่สามารถเรียนรู้ได้โดยการอ่านจากตำราเท่านั้นแต่ต้องเรียนรู้โดยการฝึกปฏิบัติจากการอบรมภายใต้การกำหนดดูแลของผู้ให้การปรึกษาที่มีประสบการณ์

การให้การปรึกษาเป็นการมีปฏิสัมพันธ์อย่างมีเป้าหมาย (Counseling is goal-oriented interaction)

การศึกษาคือวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา (ผู้ช่วยเหลือ) กับบุคคลอีกหนึ่งหรือหลายคนซึ่งผู้ให้การปรึกษาพร้อมที่จะอุทิศเวลาให้ด้วยความเอาใจใส่และด้วยความเคารพในปัจเจกบุคคล เพื่อสำรวจ ทำความเข้าใจ และหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง เอชไอวีนั้น การให้การปรึกษาเป็นการพูดคุยกันอย่างเป็นความลับระหว่างผู้รับการปรึกษาหรือคนไข้กับผู้ให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคลายความเครียดและสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

๑. การให้การปรึกษาเป็นการนำเทคนิคและทักษะต่าง ๆ มาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจและทำความเข้าใจกับปัญหาและผลกระทบที่มีต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเอง และพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ ก่อนดำเนินการแก้ไขปัญหานั้น

๒. การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่เน้นการแก้ปัญหาและตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา ร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา อีกทั้งยังเป็นกระบวนการพูดคุยและเสนอทางเลือกต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจและเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอีกด้วย การให้การปรึกษาอย่างมี

^{๓๔} <https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/ counseling-service .htm> (21-03-2018).

ประสิทธิภาพเป็นการมุ่งช่วยให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเลือก ตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

๒.๔.๒.๗ องค์ประกอบของการให้การปรึกษาอย่างมีจรรยาบรรณและมีประสิทธิภาพ

การให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต้องมีองค์ประกอบหลายประการ ดังต่อไปนี้

๑) ให้ความเพียงพอ (Ample time)

ผู้ให้การปรึกษาต้องมีให้เวลาให้แก่ผู้รับการปรึกษาอย่างเพียงพอ เพราะการให้การปรึกษาไม่อาจทำอย่างรีบเร่งได้ และต้องใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนกัน

๒) ยอมรับในความแตกต่าง (Acceptance)

ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรแบ่งแยกหรือตัดสินถูกผิด แต่ควรพยายามยอมรับในความแตกต่างไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคมเศรษฐกิจ ชาติพันธุ์ หรือศาสนา อาชีพ รสนิยมทางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ และการที่ผู้นั้นเป็นผู้ใช้สารเสพติดหรือดื่มสุรา

๓) พร้อมให้บริการเสมอ (Accessibility)

ผู้รับการปรึกษาควรขอความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษาได้ทุกเมื่อ ผู้ให้การศึกษจะต้องพร้อมเสมอที่จะทำงานตามเวลาที่กำหนดไว้ และควรจะกำหนดเวลาที่จะให้บริการตามความจำเป็นและเหมาะสม (เช่น อาจให้บริการหลังเลิกงาน หรือในช่วงพักกลางวันโดยอาจจะทำหน้าที่สลับสับเปลี่ยนกันไป) แต่ข้อสำคัญก็คือการให้บริการนอกเวลาทำงานจะต้องอยู่ในขอบเขตและควรรักษาระยะห่างเพื่อความเหมาะสม (เช่น ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรให้ที่อยู่หรือเบอร์โทรศัพท์ที่บ้านแก่ผู้รับการปรึกษา) และไม่ควรมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับผู้รับการปรึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ทางเพศ

๔) ต้องได้รับการยินยอม (Consent)

ผู้รับการปรึกษาควรมีโอกาสได้รับข้อมูลและตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะยินยอมรับการตรวจเอชไอวี ยินยอมรับการรักษา หรือยินยอมรับบริการอื่น ๆ หรือไม่ ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ให้ข้อมูลที่ชัดเจนและถูกต้องและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไตร่ตรองและพิจารณาถึงผลประโยชน์และความเสี่ยงต่าง ๆ ของแต่ละทางเลือกที่มีอยู่

๕) มีความน่าเชื่อถือและถูกต้อง (Consistency and accuracy)

ข้อมูลที่ให้ระหว่างให้การปรึกษา (เช่น เรื่องเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี ทางเลือกในการเลี้ยงทารก ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และลดความเสี่ยง และวิธีการรักษา) ควรสอดคล้องกับข้อมูลจากผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการรับรองและนโยบายการป้องกันโรคเอดส์แห่งชาติ

๖) รักษาความลับ (Confidentiality)

ความไว้วางใจกันเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความเชื่อใจซึ่งกันและกันจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีและช่วยลดความลังเลใจที่ผู้รับการปรึกษาจะลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีถูกเลือกปฏิบัติ ถูกผลักไสไล่ส่งและคิดโทษตัวเอง

ที่ติดเชื่อทำให้การรักษาความลับมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในกรณีที่ผู้ให้การรักษาดังปฏิบัติตามกฎหมายหรือนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขจะต้องเปิดเผยข้อมูลของผู้รับการรักษากับบุคคลที่ ๓ ผู้ให้การรักษาดังอธิบายให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจถึงเหตุผลและขั้นตอนปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง

๗) คำนี้ถึงปัจจัยด้านวัฒนธรรมสังคม (Sociocultural considerations)

การให้การรักษาย่างมีจรรยาบรรณและมีประสิทธิภาพจะต้องเข้าใจถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมที่มีผลต่อความคิดและทัศนคติของผู้รับการรักษาด้วย ผู้ให้การรักษาคควรมีมุมมองแบบองค์รวมโดยต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมของผู้รับการรักษาด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับเอชไอวี บรรทัดฐานทางเพศ การรักษาโรคแบบพื้นบ้าน ความไม่เท่าเทียมกันทางเพศ การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม (เช่น การยอมรับการมีผู้คนเดียวหรือหลายคน) ขนบธรรมเนียมและหลักปฏิบัติในสังคม เป็นต้น ผู้ให้การรักษาคควรมีความรู้และความเข้าใจว่าวัฒนธรรมและประเพณีมีผลต่อทัศนคติและความเชื่อของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและความตาย ดังนั้นการให้การรักษาคจึงควรมีความอ่อนไหวมากพอแล้วต้องเคารพความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม หากความแตกต่างเรื่องเพศสภาพ (gender) เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ศาสนา รสนิยมทางเพศ ความพิการ หรือสถานะทางสังคม เศรษฐกิจ เป็นอุปสรรคต่อการให้การรักษาค ผู้ให้การรักษาคควส่งต่อผู้รับการรักษาไปยังผู้ให้การรักษาคท่านอื่น

จุดมุ่งหมายของการให้การรักษาคก็เพื่อสำรวจ ค้นหา และทำความเข้าใจว่าชีวิตยังมีทางเลือกอีกมากมาย การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ได้ ผู้ให้การรักษาคจะต้องมีทักษะในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารทางต่อไปนี้

๑. การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี (Establishing rapport)

การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รับการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะเป็นการให้การรักษาคในเรื่องใดก็ตาม และถือเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้รับการรักษาและผู้ให้การรักษาค การที่มีสายสัมพันธ์อันดีเกิดขึ้นนั้นแสดงให้เห็นว่าผู้ให้การรักษาคให้ความสนใจที่จะรับฟังปัญหาและความรู้สึกของผู้รับการศึกษา อย่างไรก็ตามการสร้างสายสัมพันธ์อันดีต่อกันต้องใช้เวลาและสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดย

- ๑) อธิบายให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การรักษาคเมื่อพบกันครั้งแรก
- ๒) เคารพในศักดิ์ศรีและสิทธิส่วนบุคคลและไม่ด่วนตัดสินถูกผิด
- ๓) การมีเป้าหมายเดียวกันหรือมีแนวทางเดียวกัน
- ๔) สื่อสารอย่างเปิดเผยทั้งกายวาจาและภาษาท่าทาง และ
- ๕) ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ในการสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกันอาจใช้วิธีถามคำถาม เช่น “คุณคิดว่าสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้คืออะไร?” หรือ “ถ้าวันนี้เราทำอะไรได้เพียงอย่างเดียว อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่คุณอยากจะทำ

ทำ?” คำถามเหล่านี้จะช่วยในการกำหนดกรอบและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่จะพูดคุยตั้งแต่เริ่มต้น นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสะดวกใจที่จะอธิบายรายละเอียดในประเด็นต่าง ๆ ที่ละเอียดอ่อน รวมถึงเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศอีกด้วย

๒) การรับรองความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับ (Ensuring privacy and confidentiality)

ผลจากการวิจัยในหลายประเทศ พบว่าผู้รับการปรึกษาในทุกประเทศต้องการได้รับความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับจากผู้ให้การปรึกษา ซึ่งความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับอาจทำให้เกิดได้โดย

(๑) จัดให้มีพื้นที่อย่างเพียงพอและเหมาะสมสำหรับการให้การปรึกษา

(๒) ขึ้นจำไว้เสมอว่า ต้องไม่เปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับการปรึกษาโดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้รับการปรึกษาโดยเด็ดขาด

(๓) บันทึกประวัติและข้อมูลการให้บริการแก่ผู้รับการปรึกษาและเก็บรักษาข้อมูลนั้นเป็นความลับอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

(๔) สร้างความเข้าใจและช่วยให้เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่ และผู้ฝึกงานพัฒนาซึ่งความสำคัญในการรักษาความลับ

(๕) พึงจะไม่ว่าการเปิดเผยข้อมูลกับบางคน (shared confidentiality) และการแจ้งให้คู่/คู่นอนของผู้รับการปรึกษาทราบ มักจะก่อให้เกิดความขัดแย้งในเชิงจริยธรรม (การเปิดเผยข้อมูลกับบางคนหมายถึงการเปิดเผยข้อมูลแก่สมาชิกในครอบครัว ญาติ ผู้ดูแล และเพื่อนที่ไว้ใจได้ โดยได้รับการยินยอมจากผู้ที่ตรวจเอชไอวี ผู้ที่มารับการศึกษาหรือรับการปรึกษา)

๓) การเคารพในศักดิ์ศรีและสิทธิส่วนบุคคล (Showing respect)

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจว่าคนแต่ละคนสามารถรับรู้และจัดการกับปัญหาที่ยังหาทางออกไม่ได้ด้วยวิธีการที่ต่างกันอย่างออกไป ซึ่งอาจเป็นผลมาจากปัจจัยทางวัฒนธรรม ฐานะทางสังคม และอุปนิสัยของแต่ละคน ดังนั้นการเคารพในสิทธิขั้นพื้นฐาน ศักดิ์ศรี และคุณค่าของคนจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถทำได้หาความรู้และมีความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรมและบทบาทของแต่ละเพศสภาพและอัตลักษณ์ทางเพศ แตกต่างทางเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ศาสนา รสนิยมทางเพศ ความพิการ และสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ แล้วลดความลำเอียงและอคติส่วนตัวในเรื่องเหล่านี้ลง ผู้ให้การปรึกษาที่ดีจะต้องไม่เลือกปฏิบัติหรือยอมให้เกิดการเลือกปฏิบัติอันเนื่องมาจากข้อแตกต่างดังกล่าวข้างต้น และจะต้องเคารพความคิดเห็นและเชื่อถือส่วนบุคคลของผู้รับการปรึกษาด้วย

การแสดงออกและการกระทำของผู้ให้การปรึกษาที่จะแสดงให้เห็นว่าเคารพในศักดิ์ศรีและสิทธิส่วนบุคคลของผู้รับปรึกษามีดังต่อไปนี้ :

(๑) ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ได้รับข้อมูลเพื่อสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเอง และให้การช่วยเหลือตลอดทุกขั้นตอน (โดยไม่มีคำสั่งหรือบังคับ)

(๒) ตรงต่อเวลาและขอโทษผู้รับการปรึกษาเมื่อมาสายหรือหากต้องเลื่อนนัด

(๓) ทำหน้าที่เป็นผู้ชี้แนะหรือผู้อำนวยการความสะอาด ไม่ใช่เป็นผู้สอน

(๔) แสดงความห่วงใยในทุกข์สุขของผู้รับการปรึกษา

(๕) ยอมรับว่าทุกคนล้วนมีความแตกต่างเฉพาะตน

(๖) ให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตของตัวเอง และ

(๗) คิดไว้เสมอว่าผู้รับการปรึกษามีความหวังดีและเป็นมิตรจนกว่าจะมีเหตุให้เชื่อเป็นอย่างอื่น

๔) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Showing empathy)

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของผู้ให้การปรึกษา การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหมายถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับฟังและทำความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้รับการปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา การที่จะมีความเห็นอกเห็นใจได้นั้น จะต้องมีความละเอียดอ่อนและต้องรับรู้ด้วยว่าผู้รับการปรึกษากำลังมีความรู้สึกเช่นไร เช่น หวาดกลัว แค้นเคือง ห่วงใย สับสน หรือมีความรู้สึกอื่น ๆ โดยต้องตั้งใจฟังจากคำพูดและคอยสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับการปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาคควรถามตนเองว่าผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกอย่างไร อะไรทำให้เขามีความรู้สึกอย่างนั้น และเขาต้องการจะบอกอะไร

๕) สร้างความเข้าใจในความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา (Acknowledging difficult feelings)

ในการให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษามักจะได้พบกับผู้ที่มีความทุกข์ใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ใจของผู้รับการปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษาคควร :

(๑) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

(๒) แสดงความเห็นใจในความรู้สึกและสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังประสบอยู่

(๓) ฟังจำไว้เสมอว่า ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้มีหน้าที่ในการ “กำจัด” หรือ “แก้ไข” ให้ความทุกข์ใจนั้นหายไป

(๔) ทำความเข้าใจและโต้ตอบการสนทนาโดยสังเกตจากภาษาท่าทาง และ

(๕) แสดงความเข้าใจและสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่ามีความรู้สึกเสียใจหรือทุกข์ใจเป็นเรื่องปกติ

ผู้ให้การปรึกษาอาจจะอยากช่วยแก้ปัญหาหรืออยากช่วยทำให้ความรู้สึกเสียใจหรือทุกข์ใจนั้นหายไป แต่บ่อยครั้งที่มีมักจะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่ควรทำก็คือการแสดงความเข้าใจและการยอมรับในความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เช่น อาจจะพูดว่า “ผม/ดิฉัน รู้ว่าเรื่องที่เกิดขึ้นมันยากต่อการทำใจ/ทำให้คุณเสียใจ” และ “คุณเชื่อว่าเขายังมีใจให้คุณแต่การที่เขา กำลังจะมีอะไรกับคนอื่น มันทำให้คุณปวดใจ”

๖) ให้การยอมรับ (Offering acceptance)

ผู้รับการปรึกษาจะยอมเปิดใจบอกเล่าปัญหาและข้อกังวลใจของตนอย่างตรงไปตรงมา ก็ต่อเมื่อมั่นใจว่าเมื่อพูดออกไปแล้วผู้ให้การปรึกษาและรับฟังโดยไม่ตัดสินถูกผิดและยอมรับในความเป็นตัวตนของเขา โดยไม่คำนึงถึงสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ ชาติพันธุ์ หรือความเชื่อทางศาสนา อาชีพ ทัศนคติทางเพศ หรือพฤติกรรมทางเพศ หรือความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ผู้ให้การปรึกษาควรตระหนักว่าผู้ต้องการปรึกษาย่อมมีความเครียดเพราะกลัวว่าจะติดเชื้อเอชไอวีหรือเพราะความจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงควรเข้าใจในความรู้สึกและปฏิกิริยาของผู้รับการปรึกษาด้วย แม้ว่าผู้รับการปรึกษาจะแสดงความโกรธหรือความไม่พอใจ ก็ไม่ควรจะตอบโต้เพราะนั่นเป็นเพียงการระบายความรู้สึกออกมาเท่านั้น (แต่ให้ระวังการทำร้ายร่างกาย) ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงให้เห็นว่าตนยอมรับในความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาได้ ไม่ว่าจะด้วยความโกรธ ความเศร้า และความกลัว โดยไม่ใช้อารมณ์ และอาจจะพูดว่า “ผม/ดิฉันรู้ว่าคุณกำลังโกรธมาก ผม/ดิฉันเข้าใจ และไม่ถือโทษโกรธคุณ”

๗) ทักษะและเทคนิคในการสื่อสาร

หน้าที่หลักของผู้ให้การปรึกษาคือต้องสื่อสารกับผู้รับการปรึกษา และการสื่อสารนี้เป็นการสื่อสารสองทางที่ต้องใช้ทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง การที่จะค้นหาว่าผู้รับการปรึกษาต้องการความช่วยเหลือในเรื่องใดและจะต้องให้ข้อมูลที่เหมาะสมแก่ผู้รับการปรึกษาอย่างไรบ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดี รวมทั้งต้องรับฟังและทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการจะบอกและจะต้องสื่อสารกับผู้รับการปรึกษาได้อย่างชัดเจน^{๓๕}

๒.๕ สรุปความ

จิตวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องกับทุกแง่มุมของชีวิตไม่ว่าจะเป็น การเกิดแก่เจ็บตายจิตวิทยาให้คำตอบที่เรานำมาใช้ในการดำรงชีวิตและทำความเข้าใจกับโลกรอบรอบตัวทำไมมนุษย์ในปัจจุบันมีความก้าวร้าวรุนแรงผู้ชายกับผู้หญิงแตกต่างกันในเรื่องความรักการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาอย่างไรเพราะสามารถทำให้ติดยาได้อย่างไรพ่อแม่ควรเลี้ยงดูลูกอย่างไรจึงจะทำให้ลูกมีสุขภาพจิตที่ดีทำไมในที่ที่มีคนหนาแน่นคนมักไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นคำถามเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของงานที่นักจิตวิทยาศึกษาค้นคว้า จิตวิทยาทำให้เราเข้าใจว่าทำไมคนจึงคิดจะทำอย่างนั้น เข้าใจเจตคติและพฤติกรรมของตนและผู้อื่น ความเข้าใจที่มีต่อสิ่งเหล่านี้ทำให้เราสามารถทำนายพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้ด้วยซึ่งเป้าหมายหลักของจิตวิทยา คือ การทำนายพฤติกรรมในอนาคตการอธิบายข้อมูลที่รวบรวมมาได้ว่าเป็น

^{๓๕} World Health Organization Asia Pacific regional office, **the HIV Counselling Handbook for the Asia-Pacific-Thai Edition**, คู่มืออ่านประกอบกรให้การปรึกษาเพื่อการตรวจเอชไอวีสำหรับภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก, (Bangkok :) pp.20-23.

ระบบระเบียบ การทำความเข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต อันได้แก่ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์และแรงจูงใจ บางครั้งนักจิตวิทยาต้องศึกษาพฤติกรรมของสัตว์เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด และนำมาใช้อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งจัดเป็นสิ่งมีชีวิตประเภท ๑ จิตวิทยาเป็นศาสตร์สาขา ๑ จากหลายสาขาในโลก ไม่ใช่ของแปลกใหม่ เรียนจิตวิทยาแล้วยังไม่ได้สิ่งใดที่เป็นรูปธรรม แต่ความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ทางจิตวิทยา other ขยายความคิดให้กว้างขวางขึ้นทั้งที่เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนางาน พัฒนาทักษะวิชาชีพ พัฒนาตนเอง พัฒนาผู้อื่น ช่วยการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างได้ประสิทธิวิภามากขึ้น จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับคนทุกประเภท ผู้นำจิตวิทยาไปใช้ประโยชน์จะต้องเลือกศึกษาในสาขาที่เหมาะสมกับงานและชีวิตของตนเอง เช่น ถ้าเป็นนักปกครอง อาจต้องเลือกเรียนจิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการบริหาร จิตวิทยาการเมือง จิตวิทยาการปกครอง ถ้าเป็นครูอาจเลือกเรียนจิตวิทยาการเรียนการสอน และถ้าเป็นนักธุรกิจ พ่อค้า เลือกเรียนจิตวิทยาอุตสาหกรรม จิตวิทยาการขาย จิตวิทยาการโฆษณา จิตวิทยาการสื่อสาร จิตวิทยาการประชาสัมพันธ์ นักจิตวิทยาธุรกิจ ซึ่งแต่ละรายวิชาดังกล่าวมาจากว่าด้วยพฤติกรรมของบุคคลในแง่มุมที่ต่าง ๆ กันตามจุดเน้นของรายวิชา

พฤติกรรมของมนุษย์มีหลายลักษณะ จิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ก็มีต่าง ๆ กัน ซึ่งแบ่งสัดของจิตวิทยาได้หลายสาขา ดังนี้

๑. จิตวิทยาที่ศึกษาพฤติกรรมทั่วไป เช่นตัวอย่างรายวิชาดังต่อไปนี้ คือ

๑) จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology) ศึกษาพฤติกรรมทั่วไปของคนปกติ เป็น พื้นฐานความรู้เรื่องพฤติกรรมสำหรับผู้ศึกษาทั่ว ๆ ไป และสำหรับผู้ที่จะเรียนพฤติกรรมศาสตร์เฉพาะด้านให้ลึกซึ้งต่อไป

๒) จิตวิทยาสรีระ (Physiological Psychology) ศึกษาเกี่ยวกับส่วนประกอบ หน้าที่ ธรรมชาติในร่างกายมนุษย์ที่มีผลต่อการแสดงออก

๓) จิตวิทยาการทดลอง (Experimental Psychology) ศึกษาพฤติกรรมทั่วไปของมนุษย์ และสัตว์จากห้องทดลองโดยเฉพาะ

๒. จิตวิทยาที่ศึกษาเฉพาะด้าน เช่นตัวอย่างรายวิชาดังนี้ คือ

๑) จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของบุคคลวัยต่าง ๆ ตามระยะเวลาที่ผ่านมา

๒) จิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology) ศึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ความผิดปกติของพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่แนวทางบำบัดรักษาและการทำจิตบำบัด

๓) จิตวิทยาอปกติ (Abnormal Psychology) ศึกษาพฤติกรรมผิดปกติทุกประเภทรวมทั้งพวกอัจฉริยะในด้านต่าง ๆ

๔) จิตวิทยาสังคม (Social Psychology) ศึกษาพฤติกรรมทางสังคมและพฤติกรรมกลุ่มมนุษย์ ฝึกไถหวาน การเพาะปลูก การจับปลาและการล่า โดยการใช้เวทมนต์เข้ามาช่วย เช่น คาถาเรียกเนื้อเรียกปลา เป็นต้น

๕) วิชาพุทธศาสตร์ หน้าแก่การต่อสู้ป้องกันตนเองเรียนวิชามวยและกลยุทธ์การต่อสู้ป้องกันตนเอง วิชากระบี่กระบอง วิชาฟันดาบ มวยปล้ำ จนกระทั่งศึกษากลยุทธ์ตามตำราพิชัยสงคราม จิตวิทยาสงครามและการรุกรบ เป็นต้น

๖) วิชาธรรมศาสตร์ เป็นการศึกษากฎหมายและหลักธรรมในศาสนาและจารีตประเพณี มีกฎหมายตรา ๓ ดวง เป็นแนวทางในการศึกษา มีการจัดระบบกฎหมายให้เป็นหมวดหมู่ตลอดจนการปรับใหม่และการลงโทษตามความหนักเบาของความผิด

๗) วิชาแพทยศาสตร์และการพยาบาล วิชาการสาขานี้มีความเจริญมากมีการจัดตั้ง สุขศาลา มีแพทย์ประจำบ้าน มีการประกาศคุณภาพและมาตรฐานสุขศาลาหรือโรงพยาบาล

๘) วิชาภาษาศาสตร์และการคำนวณ เรื่องการเรียนการสอนเกี่ยวกับการเขียนการอ่านและการบวกลบคูณหาร

ประโยชน์ของความรู้ทางจิตวิทยา ซึ่งช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าใจพื้นฐานที่มาแห่งพฤติกรรมของบุคคลทั้งพฤติกรรมปกติและผิดปกติ ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น จากความเข้าใจดังกล่าว เป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาในหลายประการดังนี้

๑. ประโยชน์ในด้านการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ คือการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ช่วยให้อยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น ทั้งในส่วนดีและไม่ดี ซึ่งนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นสุข โดยแบ่งเป็นแนวทางให้ใช้ส่วนดีซึ่งแต่ละคนมีต่าง ๆ กันมาเป็นประโยชน์แก่งาน แก่กิจกรรมที่ปฏิบัติ สำหรับส่วนไม่ดี เมื่อยอมรับแล้ว ทำให้วางตนได้ตามสบาย ไม่เครียด ไม่ปิดบังซ่อนเร้นหรือระวังตัวมาก ปรับตนเข้ากับคนทั่วไปได้ มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

๒. ประโยชน์ในด้านการแก้ไข และการป้องกันปัญหาทางจิตวิทยา คือช่วยให้ผู้ศึกษาได้ทราบที่มาของพฤติกรรมปกติและผิดปกติ ในรายที่ปกติ การทราบสาเหตุแห่งพฤติกรรมจะช่วยเป็นแนวทางในการแก้ไขช่วยให้เกิดความเข้าใจว่าต้องแก้ไขที่สาเหตุตรงไหน อย่างไร และระดับใดจะช่วยได้ด้วยตนเอง ระดับใดควรส่งถึงมือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง นอกจากนั้นยังเป็นแนวทางจากผู้ศึกษาที่จะค้นคว้าหาวิธีการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสียแต่ต้น

๓. ประโยชน์ในด้านการพัฒนาส่งเสริม คือ จิตวิทยานอกจากช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจที่มาของพฤติกรรมปกติ และพฤติกรรมผิดปกติแล้ว ยังช่วยให้ผู้ศึกษาได้แนวทางในการพัฒนาส่งเสริม ควบคุมพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นให้เหมาะสมแก่งาน แก่กิจกรรม แก่สถานะและบทบาทของแต่ละบุคคล หน้าทางนำจุดป็นตนเองและผู้อื่นมาเป็นประโยชน์แก่งาน แต่ทั้งนี้ผู้ศึกษาก็ควรต้องเรียนรู้โดยลึกซึ้งเฉพาะทางในการนำจิตวิทยาไปประยุกต์ในงานหรือกิจกรรมนั้น ๆ

นอกจากนี้ ยังได้มีการเปรียบเทียบให้เห็นถึงขอบเขตของสัตว์ที่มีความสัมพันธ์กับจิตวิทยา ดังนี้

วิชาสุขภาพจิต (mental health) คือศาสตร์ที่จะสงวนไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีและส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นเรื่องราวที่รวบรวมวิธีการทั้งหลายในการป้องกันความผิดปกติของจิตใจ ในขณะที่เดียวกัน ก็เป็นเรื่องราวที่ช่วยในการปรับตัวของมนุษย์

จิตเวชศาสตร์ (psychiatry) เป็นวิชาที่ว่าด้วยการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจของมนุษย์ ซึ่งต้องการความช่วยเหลือและรักษา กล่าวถึงโรคต่าง ๆ ของการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจ รวมถึงแนวทางการรักษาด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างละเอียด

สุขภาพจิตชุมชน (community mental Health) เป็นแขนงหนึ่งของวิชาสุขภาพจิต ซึ่งนำเอาหลักสาธารณสุขศาสตร์ไปประยุกต์ในการป้องกันปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต

งานสุขภาพจิตเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ทั้งที่มีสุขภาพจิตในระดับปกติ จนถึงระดับการเจ็บป่วยทางจิตเวช ขอบเขตของงานสุขภาพจิต มีขอบเขตที่สอดคล้องกับภารกิจของงานด้านสุขภาพหรืองานสาธารณสุข ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันและควบคุมโรค การให้การรักษายาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพจิต ดังนี้

๑. การส่งเสริมสุขภาพจิต การเตรียมพร้อม ดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง เข้มแข็ง ทั้งระยะก่อนคลอด โดยการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์
๒. การป้องกัน ควบคุมโรค และปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะกลุ่มหรือบุคคลที่มีภาวะเสี่ยง
๓. การรักษายาบาลผู้ที่มีปัญหา หรือป่วยด้วยโรคทางจิตเวช
๔. การฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ ในผู้ที่ป่วย และได้รับการรักษา

เมื่อต้นทศวรรษที่ ๒๐ มนุษย์เริ่มมีศึกษาด้านจิตใจที่เรียกว่า วิทยาศาสตร์แห่งพฤติกรรม (Behavioral Science) วิทยาศาสตร์แห่งพฤติกรรมมีหลายสาขา มีการศึกษาค้นคว้าอย่างกว้างขวาง ทำให้เราได้เรียนรู้การอธิบาย และการทำความเข้าใจจิตมนุษย์ได้ชัดเจนมากขึ้น การศึกษาจิตใจในเชิงวิทยาศาสตร์คือ การใช้การสังเกตโดยละเอียด เพื่อเก็บข้อมูลจากพฤติกรรมนำมาวิเคราะห์และแปลความหมาย ซึ่งก็คือ การแสดงความคิดเห็น ถ้าความคิดเห็นมีเหตุผลเชื่อถือได้ จึงพัฒนาเป็นทฤษฎี

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับและเปลี่ยนแปลง ตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้นและยังขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในบุคคลนั้น หากบุคคลมีพื้นฐานด้านสุขภาพจิตที่ดี มั่นคง มีความเจริญเติบโตด้านสุขภาพจิตเต็มที่ ก็จะมีความสามารถในการขับภาวะสมดุลทางจิตให้สามารถอยู่กับตนเองได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ให้ความหมายของสุขภาพจิตหมายว่า สุขภาพจิตหมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจซึ่งได้มาจากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และความรู้จักพอใจ ดังนี้

การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ ในท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสังคม

รู้จักพอ หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็น เท่าที่ได้ที่เป็นอยู่จริงได้ ด้วยความสบายใจ

สุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดหรือคาดหวังไว้ สุขภาพจิตแฝงอยู่กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกวัย จนอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตเป็นปัจจัยกำหนดความสุข และความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ ดังภาษิตที่กล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

การดูแลสุขภาพสุขภาพจิต เป็นหน้าที่ของบุคลากรทางจิตเวช เริ่มจากการให้ความรู้ในวิธีการป้องกัน หลีกเลี้ยง สิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหา การรักษาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว และเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงการติดตามขวางเพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ

สุขภาพจิตที่ผิดปกติ ลักษณะที่แสดงออกเรื่องตั้งแต่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อสมรรถภาพในการทำงาน รวมถึงความผิดปกติของความคิด และอารมณ์ จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด ความมุ่งหมายในการรักษา คือ บรรเทาแก้ไขอาการที่เกิด เพิ่มสมรรถภาพให้กลับมาสู่ปกติ การรักษาควรเริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การวินิจฉัยที่ถูกต้อง วางแผนการรักษาที่รัดกุม เต็มไปด้วยความเข้าใจและเห็นใจต่อผู้ป่วย ผู้รักษาต้องกล้าที่จะยอมรับความผิดพลาด ยอมแก้ไขแม้ปัญหาสุขภาพจิตของตนเอง

สุขภาพจิตมีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน เช่น ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ นานชีวิตครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นานสุขภาพร่างกาย ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะประสบความสำเร็จในทุกด้าน ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็สดชื่น หน้าตาอิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบค้าสมาคมด้วย ทำงานสำเร็จ ศึกษาได้ตามที่วางเป้าหมายไว้ ดังนั้น สุขภาพจิตจึงหมายถึงสภาพจิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนเอง เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งสามารถปรับปรุงตนเองให้เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมสังคม เรื่องสภาพแวดล้อมโดยไม่ก่อความเดือดร้อนกับตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดี ก่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และจากที่กล่าวมาสามารถสรุปสุขภาพจิตหน้า ๓ ประการคือ

๑. สุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกาย คือ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกาย

๒. ความสมบูรณ์ทางจิต คือ สามารถปรับตัว หรือปรับความต้องการเมื่อเผชิญกับปัญหาทางจิต มีความรู้สึกดี ๆ ต่อตนเอง สามารถอดทนเผชิญกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางสังคม ดำรงชีวิตอยู่และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมได้เป็นอย่างดี โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

๓. การทำหน้าที่ของจิตใจ และอวัยวะของร่างกายแต่ละส่วนหน้าอย่างความกลมกลืนกันจึงจะถือว่ามีความสุขภาพจิตดี

ส่วนปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตเสีย หรือองค์ประกอบที่ส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตเสีย ประกอบด้วยปัจจัย ดังต่อไปนี้

๑. ปัจจัยทางร่างกาย ร่างกายที่อ่อนแอ ปรับตัวได้น้อย เกิดอาการทางร่างกายและจิตใจได้ง่าย เช่น ผู้ที่ป่วย มีโรคประจำตัว โรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ทำให้เกิดความเครียดสูง ร่างกายที่แข็งแรงทำให้สมองสดชื่นแจ่มใส กล้ามเนื้อตื่นตัวพร้อมใช้งาน การแก้ปัญหาทำได้ดี ไม่ค่อยเครียด สุขุมความเครียดได้มากกว่าร่างกายที่อ่อนแอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานงานกันดี มีความยืดหยุ่นสูง การใช้ยาหรือสารเสพติด อาจเกิดอาการเครียดกังวลสูง โดยเฉพาะเวลาขาดยา การรักษาร่างกายให้แข็งแรง จึงป้องกันและลดความเครียดได้ เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพให้ถูกสุขลักษณะมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น เหล้า บุหรี่ ควรแบ่งเวลาใน แต่ละวัน ดังนี้ เรียนหรือทำงาน ๘ ชั่วโมง เวลาพักผ่อนออกกำลังกาย ๘ ชั่วโมง เวลาพักผ่อน นอนหลับ ๘ ชั่วโมง

๒. ปัจจัยทางจิตใจ คนแต่ละคนมีพื้นฐานตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกัน บางคนเครียดง่าย บางคนเครียดมาก บางคนปรับตัวเก่ง การตอบสนองนี้ ส่วนหนึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวมาตั้งแต่เกิด บางส่วนเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว การเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาจนสำเร็จการได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญคุ้นเคยชินกับปัญหา ทำให้เผชิญความเครียดเก่ง การปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ บางคนเครียดจากวิธีคิดของตนเอง เช่น ชอบคิดล่วงหน้ามากเกินไป คิดในทางร้าย มองโลกในแง่ร้าย ไม่มีวิธีหยุดคิด คาดหวังชัยชนะมากเกินไป คาดหวังความสำเร็จเพื่อคนอื่น ไม่รู้สึกยินดีกับชัยชนะของคนอื่น บางคนคิดว่าถ้าแพ้คนอื่นจะถูกเหยียดหยัน ไม่มีคนสนใจคนพ่ายแพ้ บางคนคิดว่าการพ่ายแพ้เป็นสิ่งที่น่าอับอายคิดว่าตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า เป็นต้นเหตุให้ครอบครัวเสียชื่อเสียง บางคนคิดว่าพ่อแม่เพื่อนฝูง รู้สึกอับอายไปด้วย คาดหวังกับผลตอบแทน เช่น เงินรางวัล รายได้ ตำแหน่ง ถูกคาดหวังมากจากเพื่อน ความคิดที่ไม่สมเหตุผล ได้แก่ การคิดว่าตัวเองต้องทำให้ทุกคนพอใจ ฉันต้องเป็นที่รักของทุกคน คนที่ไม่ทักทายฉันเป็นคนที่ไม่เกลียดฉัน นอกจากการคิดไม่ดีไม่สมเหตุผลแล้ว คนที่สุขภาพจิตไม่ดีมักขาดการคิดแก้ปัญหา คิดไม่เป็นระบบ ขาดการคิดสร้างสรรค์

๓. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งแวดล้อมภายนอก ที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงานชุมชน และประเทศชาติ เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้จิตใจมีความเครียด วิตกกังวลแตกต่างกัน การทำงานที่มีอันตราย ความเสี่ยงสูง ไม่แน่นอน งานที่ต้องอดทน เวลารอนไม่แน่นอน เกิดอุบัติเหตุสูง การทำงานน่าเบื่อ ขาดการพักผ่อนหรือผ่อนคลาย งานที่มีความคาดหวังสูง ต้องใช้พลังกายพลังใจ สายตา หรือสมาธิสูง ๆ อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป เสียงดัง สีที่ทำงานที่คนใกล้ชิดที่เครียดสุขภาพจิตไม่ดี บรรยากาศที่เร่งรีบ ไม่เป็นกันเอง การแข่งขันสูง มีการตั้งเป้าหมายจากภายนอกสูง มีการแบ่งพรรคแบ่งพวก จ้องจับผิดทำลายกัน ล้วนเป็นเหตุภายนอกที่

รบกวนสุขภาพจิต การเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะกับตนเอง หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้มีบรรยากาศ ผ่อนคลาย เป็นมิตร ช่วยเหลือกัน สื่อสารกันด้านบวก ช่วยป้องกันหรือส่งเสริมสุขภาพจิตได้ การเลือกงานที่เหมาะสมกับตนเอง การวางแผนงานหรือการแบ่งงานที่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น่าเบื่อ สนุก ช่วยเหลือกัน เลือกงานหรือสร้างบรรยากาศที่ไม่มีการแบ่งพรรคแบ่งพวก การปรับตัวเองให้พอเหมาะกับสิ่งแวดล้อม และปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับตนเอง ถ้าใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ช่วยป้องกันและความเครียดได้

๔. ความสามารถในการปรับตัว คนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานบุคลิกภาพ ถ้าไม่มีการฝึกในการเผชิญความเครียดอย่างถูกต้อง จะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ซึ่งอาจไม่ถูกต้อง และเป็นผลเสียต่อสมรรถภาพ เช่น บางคนใช้วิธีโหมทำงานมาก ๆ โดยคิดว่ายิ่งหนักยิ่งดี แต่ความจริงแล้ว ควรมีความพอดี ๆ หนักมากเกินไป ร่างกายทรุดโทรม จิตใจตั้งเครียด ทำให้ผลงานยิ่งแย่งลง บางคนเวลาเตรียมหรือซ้อมทำได้ดี แต่เวลาทำจริงเกิดความเครียด ตื่นเต้นจนทำได้ต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริง บางคนมีอาการของความเครียดออกมาทางร่างกาย ทำให้เหงื่อออกมาก ใจเต้นใจสั่น มือสั่น รบกวนการทำงาน บางคนหลบเลี่ยง บางคนยอมเสี่ยงมากเกินไปจนเป็นอันตรายการฝึกตัวเองให้มีความสามารถในการปรับตัว เผชิญปัญหาได้ ช่วยป้องกันความเครียดได้ การพัฒนาตัวเองให้ปรับตัวได้ดี มักเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก ฝึกให้เผชิญปัญหา ไม่ช่วยเหลือมากเกินไป จะมีทักษะในการแก้ปัญหาดี เมื่อเผชิญปัญหาจะทำได้ดีไม่เกิดความเครียด

จากปัจจัยคือเหตุแห่งสุขภาพจิตเสียนี้เองก่อให้เกิดมีกระบวนการบำบัดทางจิตเวชกระบวนการหนึ่งซึ่งเรียกว่า “การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา” และดังได้กล่าวมาแล้วว่า ในวิถีของผู้คนโดยธรรมชาติแล้ว ก็มักต้องพบกับสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ ความไม่พึงพอใจ อยู่ในสภาวะที่มีปัญหาและไม่สามารถแก้ไข ปัญหาของตัวเองได้ไม่ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต ณ ที่มีภาวะเช่นนี้เกิดขึ้น นักเรียนจะมีความสับสน เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความวิตก คับข้องใจ หรือเจ็บปวดอารมณ์ เสียความรู้สึก เหล่านี้จะไปปิดกั้นความสามารถในการใช้เหตุผลที่มีอยู่ในตัวของนักเรียน กระบวนการที่จะสามารถเข้ามาช่วยนักเรียนให้หลุดพ้นจากสภาวะทุกข์ใจ มีความเข้าใจต่อความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนี้ได้ คือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับ การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษา ประยุกต์ใช้หลักการ/แนวคิดทางจิตวิทยา มาเอื้ออำนวยให้ผู้ได้รับการปรึกษาได้ตระหนักในประสบการณ์ของตนเองผ่านการสนทนาระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้ได้รับการปรึกษา โดยให้ผู้ได้รับการศึกษาสำรวจตัวเองในรอบด้านเพื่อรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองในสิ่งที่ปัญหาและสามารถแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความแตกต่างจากการให้การปรึกษาแนะนำโดยทั่วไปซึ่งมักไม่มีหลักการขั้นตอนและจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษานำเอาความสามารถที่มีอยู่ในตัวเองมาใช้แก้ปัญหา ส่วนใหญ่เป็นหน้าที่ที่พูดลอบใจเฉยๆ ให้คำแนะนำ ให้ข่าวสารข้อมูล ให้คำสั่งสอนที่ติงามหรือสิ่งที่ผู้แนะนำคิดว่าถูกต้อง แต่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มีหลักขั้นตอน และ

จุดมุ่งหมายในการพูดคุย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องเรียนรู้และฝึกฝนความสามารถในการติดต่อสื่อสาร การแสดงถึงความเป็นมิตรมองเห็นคุณค่าและความสามารถของผู้อื่น จะช่วยให้นักเรียนผู้มีปัญหาเกิดความไว้วางใจและร่วมมือการแก้ปัญหาตามศักยภาพของตน

ความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เอื้อเพื่อให้บุคคลได้มีความงอกงามขึ้นภายในจิตใจ ความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้จะช่วยให้บุคคลได้เกิดภาวะดังนี้

๑. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง
๒. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถเข้าใจผู้อื่น และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง
๓. ได้เรียนรู้และหาสาเหตุแบ่งปัญหาด้วยตัวเอง และสามารถตัดสินใจหาทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง
๔. ช่วยให้ผู้สามารถค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขข้อผิดพลาดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถวางพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและความหมาย

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน คือการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหาการเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหา และยุติการปรึกษา (จิ้น แบรี, ๒๕๔๐)

๑. การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)

เป็นขั้นตอนที่สำคัญเนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้การช่วยเหลือนั้นมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาคือ มีผลทำให้ลดความตึงเครียด หรือผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเองได้ ตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือ รู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น รวมทั้งเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา เนื่องจากให้การปรึกษาเป็นการช่วยเหลือที่ต้องการมีส่วนร่วม ของผู้รับบริการ สัมพันธภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นในขั้นตอนนี้ ทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี อันนำไปสู่การดำเนินขั้นตอนต่อไปของกระบวนการให้การปรึกษา

การสร้างความสัมพันธ์กับผู้ให้บริการปรึกษามีสิ่งที่ควรปฏิบัติดังนี้

๑. การแสดงความพร้อมและความยินดีในการได้การช่วยเหลือ (Readiness)
๒. การต้อนรับอย่างจริงใจและอบอุ่น (Genuine and warm welcome)
๓. การแสดงท่าทีที่เป็นมิตร (Being friendly)
๔. สื่อความตั้งใจและใส่ใจที่จะให้ช่วยเหลือ (Attentiveness)
๕. แสดงความสับสนอย่างจริงใจ (Genuine interest)
๖. แสดงความไวต่อความรู้สึก (Being sensitive to feel and emotion)
๗. สังเกตสิ่งที่ผู้รับการปรึกษา แสดงออกทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง

๘. สิ่งเกิดสิ่งที่คุณได้รับการปรึกษาไม่พร้อมที่จะเล่า
๙. การแสดงการตอบสนองต่อผู้รับการปรึกษา (Responsiveness)
๑๐. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard)
๑๑. การใช้คำถามที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเล่าเรื่องของตนเอง

๒. การสำรวจปัญหา

ปัญหาคืออะไร ปัญหาคือรอยแตก (split) แยกระหว่างความเป็นจริงที่ปรากฏกับความปรารถนา เพื่อความเข้าใจปัญหาผู้ให้การปรึกษาจึงควรรวบรวมข้อมูล การที่ปัญหาหรือโจทย์จะได้รับการแก้ไขหรือตอบคำถามนั้นต้องเข้าใจว่า แต่ละปัญหาหรือโจทย์จะได้รับการแก้ไขหรือตอบคำถามนั้นต้องการเข้าใจว่า แต่ละปัญหาหรือโจทย์นั้นต้องการตอบสนองอย่างไรหรือธรรมชาติของปัญหาเป็นอย่างไร

๓. เข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

เมื่อผู้ให้และผู้รับการปรึกษาร่วมกันค้นหาว่าอะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง และนำมาจัดอันดับว่าปัญหาใดเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องการแก้ไข ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตัวเอง มองตัวเอง ทั้งในแง่ความคิด และความรู้สึกที่ตัวเองมีต่อประสบการณ์ บุคคลหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ได้พิจารณาว่าตนเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับอย่างไรกับปัญหา และสาเหตุของปัญหา ในระยะที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสรุปเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้ช่วยกันคิด พิจารณาทวนซ้ำเพื่อความชัดเจนของปัญหา และการเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งชี้ประเด็นต่าง ๆ ให้ชัด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา รู้ความต้องการของตนเองว่าจัดการอย่างไรกับปัญหาของตนเอง รวมทั้งผู้ให้การปรึกษา จะต้องได้กำลังใจเพื่อจะให้ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่อาจทำให้ผู้รับการปรึกษาเสียใจหรือเจ็บปวด และตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นไปได้ในกระบวนการปรึกษาขั้นนี้

๔. การวางแผนแก้ปัญหา

โดยทั่วไปเมื่อผู้รับการปรึกษาสำรวจพบว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุมาจากไหนแล้วผู้รับบริการส่วนใหญ่ จะกระโจนเข้าสู่การปัญหาหรือคำตอบโดยไม่ได้กำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการและไม่ได้มองถึงทางเลือกที่เป็นไปได้และสามารถปฏิบัติได้ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาบางคนอาจจะมองปัญหาด้วยความรู้สึกท้อแท้เสียใจรู้สึกผิดคิดทวนและรู้ว่าตนไม่สามารถแก้ไขอะไรได้จนบางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจจะมีคำถามกับผู้ให้การปรึกษาช่วยคิดตัวอย่างคำถามที่ผู้รับการปรึกษามักจะถาม”(คุณครู)....คิดว่าหนู/ผม ควรทำอย่างไรดี” “(คุณครู)....คิดว่าหนู/ผมทำอย่างนี้ดีมั๊ย/จะช่วยทำให้อะไรดีขึ้นมั๊ย”หรือแม้แต่ขอร้องให้ผู้ให้การปรึกษาทางออกให้”(คุณครู).....ช่วยคิดหน่อยว่าจะคุยกับแม่อย่างไรดี” เป็นต้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้รับการปรึกษาว่า การวางแผนหรือการคิดแก้ปัญหาต้องมุ่งเน้นที่ตัวรับการปรึกษาเป็นหลัก เนื่องจากผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับศักยภาพของตนเองแหล่งความช่วยเหลือ อุปสรรค ที่จำทำให้แผนที่วางนั้นมีความเป็นไปได้ในการลงมือ

ปฏิบัติและประสบผลสำเร็จ ดังนั้นความรับผิดชอบจึงมุ่งที่ผู้รับการปรึกษาอย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เสมือน โค้ช ที่จะช่วยกันหาข้อมูลทั้งเกี่ยวกับตัวผู้รับการปรึกษาและข้อมูลที่จะเป็น ดังนั้นเมื่อผู้รับการปรึกษา ขอให้ผู้ให้การปรึกษาคิดแทนหรือได้คำตอบเบ็ดเสร็จ ผู้ให้การปรึกษาควรจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษานำศักยภาพของตนเองมาใช้ในการร่วมกันวางแผน โดยการชี้ชวนผู้รับการปรึกษามาช่วยค้นหาทางเลือกที่เป็นไปได้ที่เขามีดังต่อไปนี้ “เราลองมาช่วยกันมองดูไหมว่ามีทางใดบ้างที่เราจะแก้ปัญหานี้ได้” “หนู/นักเรียนคิดว่ามีทางเลือกอะไรบ้างที่เราพอจะทำได้”

เพื่อจะพิจารณาความเป็นไปได้ของแผนหรือทางเลือกที่มี ผู้ให้การปรึกษา อาจจะเปิดประเด็นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางวิธีการที่จะบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ รวมทั้งอาจจะช่วยหาข้อมูลที่จำเป็นและข้อเสนอแนะสำหรับผู้รับการปรึกษาก่อนการตัดสินใจเลือกวิธีการใดก็ตาม ควรจะระดมสมองเพื่อจะรวบรวมทางเลือกและวิธีการให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ รวมทั้งการใช้แผนและวิธีการ นอกจากนี้ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการใช้แผนแต่ละแผน ในขั้นตอนการวางแผนแก้ปัญหานี้ ผู้ให้การปรึกษาควรคำนึงถึง

๑. ความหลากหลายของทางเลือก
๒. ข้อดี-ข้อเสียของทางเลือก
๓. การเลือกวิธีการแก้ปัญห

ในขั้นตอนการวางแผนแก้ปัญห ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้ได้แก่ การให้ข้อมูล การเสนอแนะ การสรุปความ การให้กำลังใจ

๑) การให้กำลังใจ (Reassurance)

การให้กำลังใจไม่เพียงแต่การให้การยอมรับแต่เป็นการให้รางวัลแก่ผู้รับการปรึกษาการให้กำลังใจมักจะให้เพื่อสนับสนุนให้การค้นหาความคิดและความรู้สึกของตัวเอง การให้กำลังใจจะช่วยลดความวิตกกังวล ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกถึงการยอมรับและการเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะมีผลเอื้ออำนวยการเปิดเผยความรู้สึกและความคิดของตัวเอง การให้กำลังใจนั้นถูกมองว่าเป็นการให้การประคับประคอง(Palliative)

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถได้ค้นหาศักยภาพในตนเอง หรือแก้ไขปัญหการให้กำลังใจ อาจทำให้รู้สึกว่ ปัญหาไม่ใช่เรื่องแปลก คนโดยทั่วไปสามารถมีได้ ความผิดปกติใด ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ใช่ผลของผลรวมความรู้สึกที่ไม่สบายสามารถมาเยี่ยมเยียนผู้รับการปรึกษาได้เป็นครั้งคราว แต่อย่างไรก็ตาม การให้กำลังใจนั้นควรหลีกเลี่ยงการให้กำลังใจกับสิ่งที่เราไม่สามารถทำนายผลได้หรือหรือให้ความหวังที่ไม่แน่นอน ตัวอย่างเช่น “ฉันรู้ว่าเธอจะต้องสอบได้ทุนแน่นอน” “ทุกสิ่งทุกอย่างจะเรียนร้อย” การให้กำลังใจที่ไม่อยู่ในพื้นฐานความเป็นจริงอาจสร้างความไม่แน่ใจในตัวผู้ให้การปรึกษา การให้กำลังใจอาจแสดงในรูปแบบของการรับรู้การปรึกษาพูดออกมา เช่น การพยักหน้า การยิ้มรับ การพูดตอบรับสั้นๆ

เช่น ค่ะ ครับ อืม ฯลฯ ทักษะต่าง ๆ เหล่านี้จะเอื้ออำนวยผู้ได้รับการปรึกษา มีเป้าหมายในการแก้ปัญหา
สำรวจวิธีการแก้ปัญหา วางแผนการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และเกิดกำลังใจในการแก้ปัญหา

๒) การให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Information give and advice giving)

การให้ข้อมูล เป็นการติดต่อสื่อสารทางวาจาเพื่อให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาในการ
เข้าใจปัญหา และใช้ประกอบการตัดสินใจ การให้ข้อมูลเป็นการเพียงมอบข้อมูลโดยไม่มีกำหนัดหรือ
ใส่ข้อคิดเห็นส่วนตัวของผู้ให้การศึกษา

บางครั้งการให้ข้อมูล ถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ เพราะอาจจะส่งผลต่อการตัดสินใจของ
ผู้รับการปรึกษา แต่อย่างไรก็ตาม การให้ข้อมูลที่ไม่เป็นข้อมูลปนเปื้อนความคิดเห็นอื่นมีความ จำเป็น
ตัวอย่างเช่น ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อต้องรับการรักษาต่อในหน่วยไตเทียมหรือข้อความปฏิบัติ
ภายหลังจำหน่ายจากหอผู้ป่วยโรคหัวใจ เป็นต้น

การให้คำแนะนำเป็นการให้ข้อมูลที่มีความคิดเห็นเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ ซึ่งมีความจำเป็นและ
เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาบางคน การให้คำแนะนำอาจจะผลช่วยให้ผู้ได้รับการปรึกษาเห็นทิศทาง
ชัดเจนขึ้น เนื่องจากการแนะนำอาจจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่สับสน หรือรู้สึกหวั่นไหวซึ่ง ทำให้ผู้
ได้รับการปรึกษา ระบุว่าผู้ให้การศึกษาไม่เต็มใจหรือสนใจที่จะช่วยเหลือ ดังนั้นการให้คำแนะนำจึงต้อง
ระมัดระวังในการใช้เช่นกัน

การให้คำข้อมูลและคำแนะนำจะเป็นเพียงให้ข้อมูลที่จำเป็นหรือแนวทางที่คิดว่าควรจะทำปฏิบัติ
แต่อย่างไรก็ตาม ควรตัดสินใจเลือกทางเดินหรือวิธีการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องของผู้ได้รับการปรึกษา

การชี้ผลที่ตามมาเป็นการชวนให้ผู้รับการปรึกษาคิดหรือเห็นผลของการปฏิบัติตามแผนที่เขา
เลือกทั้งที่ดีและไม่ดี ซึ่งผลที่ตามมานั้นได้ทั้งสถานการณ์ ประสบการณ์และความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นภายใน
จิตใจของผู้ได้รับการปรึกษา รวมทั้งเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นภายนอกจิตใจ

ผลที่ตามมาอาจจะเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ รวมทั้งอาจเกิดขึ้นในรูปของอารมณ์
ความรู้สึก ผลต่อร่างกาย

ในการชี้ผลที่ตามมาผู้ให้การศึกษาต้องเปิดโอกาสได้รับการปรึกษาได้คิดและระบุดึงการรับรู้
เกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของแผนการและปฏิบัติตามแผน นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษาอาจจะต้องตรวจสอบ
ว่า ผู้ได้รับการปรึกษาเข้าใจสถานการณ์ได้ถูกต้องด้วยการทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึก

๕. ยุติการปรึกษา

การให้การปรึกษานั้นเป็นการสื่อสารระหว่าง ๒ บุคคล ที่มีเป้าหมายเพื่อการช่วยเหลือ แบ่ง
เบาภาระหรือแรงกดดันภายในจิตใจ รวมทั้งช่วยเพิ่มเติมหรือสร้างเสริมศักยภาพของบุคคล ดังนั้น เมื่อ
บุคคลทั้งสองคนบรรลุเป้าหมาย การให้การปรึกษาก็จะหมดอายุลง ซึ่งบางครั้งการหมดอายุกระบวน

การปรึกษา ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการยุติหรือต้องการได้รับความช่วยเหลืออื่น

การปรึกษาสามารถดำเนินและยุติภายในครั้งเดียวหรืออาจจะดำเนินไปช่วงระยะเวลาหลังอย่างต่อเนื่อง ผู้รับการปรึกษาค้นหาวิธีการแก้ปัญหาและพัฒนาความมั่นใจที่เลือก รวมทั้งตัดสินใจปฏิบัติ ความวุ่นวายภายในใจอาจหมดลงหรือหมดไป การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ล้วนเป็นสัญญาณของกระบวนการปรึกษา ว่าการปรึกษามาถึงจุดยุติการบริการ

การยุติการปรึกษาแต่ละครั้งหรือครั้งสุดท้ายของกระบวนการผู้ให้การปรึกษาควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ให้สัญญาณเตือนผู้ได้รับการปรึกษาว่า เวลาของการปรึกษาใกล้จะหมด การเตือนจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

๒. ให้ผู้ได้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษา ตรวจสอบ ความเข้าใจ รวมทั้งทบทวนการตัดสินใจ และวิธีการเพื่อนำไปปฏิบัติต่อ

๓. เมื่อผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเลือกทางเลือกแล้ว ผู้ได้รับการปรึกษายังขาดความมั่นใจ ต้องการข้อมูลหรือต้องการทักษะเพิ่มเติม ผู้ให้บริการควรให้ข้อมูลหรือแหล่งข้อมูล ให้กำลังใจรวมทั้งฝึกทักษะที่จำเป็นในการลงมือปฏิบัติ

๔. ประเมินความพร้อม ความมั่นใจ และแรงจูงใจในการลงมือปฏิบัติ ความพร้อมที่จะถูกส่งต่อพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อไป และความพึงพอใจในการให้การปรึกษา

๕. การนัดหมายครั้งต่อไป ผู้การปรึกษา ควรได้รับโอกาสที่จะเลือกมาพบในครั้งต่อไปหรือไม่ ในกรณีที่มีการนัดหมายครั้งต่อไป ควรมีการนัดถึงวัน เวลาให้ชัดเจน ในทางตรงกันข้ามถ้าหากผู้ได้รับการปรึกษาเลือกที่จะยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงถึงความยินดีต้อนรับ หากต้องการรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม

หากจะวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้เฉพาะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในบทที่ ๒ นี้ สามารถสรุปประเด็นสำคัญเป็นโครงสร้างได้ดังนี้

๑. สภาพจิต

๑.๑ สภาพจิตดี

๑.๒ สภาพจิตเสีย

๑.๓ เหตุปัจจัยที่ทำให้สภาพจิตดีหรือเสีย

๒. กระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

๒.๑ วิเคราะห์สภาพจิตเสียของผู้รับการบำบัด

๒.๒ วิธีการให้การปรึกษา

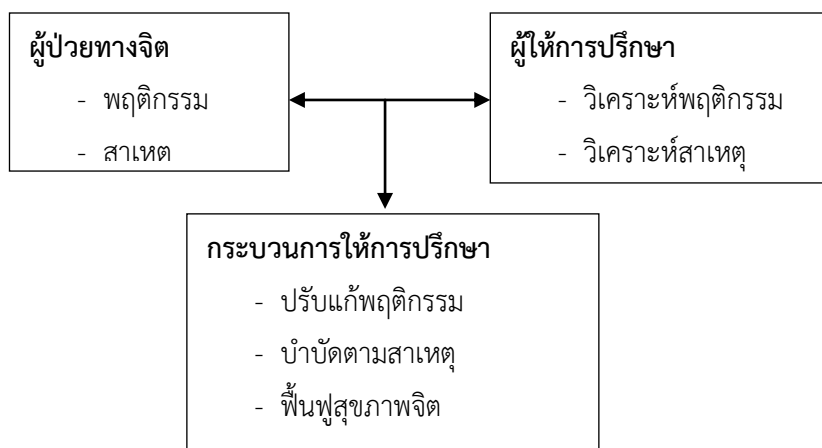
๒.๓ ยุติปัญญา

- ๓. คุณสมบัติของผู้ให้บริการปรึกษา
 - ๓.๑ คุณสมบัติทางจิตแพทย์
 - ๓.๒ มนุษยสัมพันธ์
 - ๓.๓ ทักษะความสามารถในการให้การปรึกษา
- ๔. สัมฤทธิ์ผลในการให้การปรึกษา
 - ๔.๑ ความสามารถในการบำบัดรักษาโดยการให้การปรึกษาจนหายขาดหรือทุเลาบรรเทาลงได้
 - ๔.๒ การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อมิให้ผู้ป่วยต้องกลับมาอยู่ในสภาพเดิมอีก
 - ๔.๓ สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขในสังคมได้ต่อไป

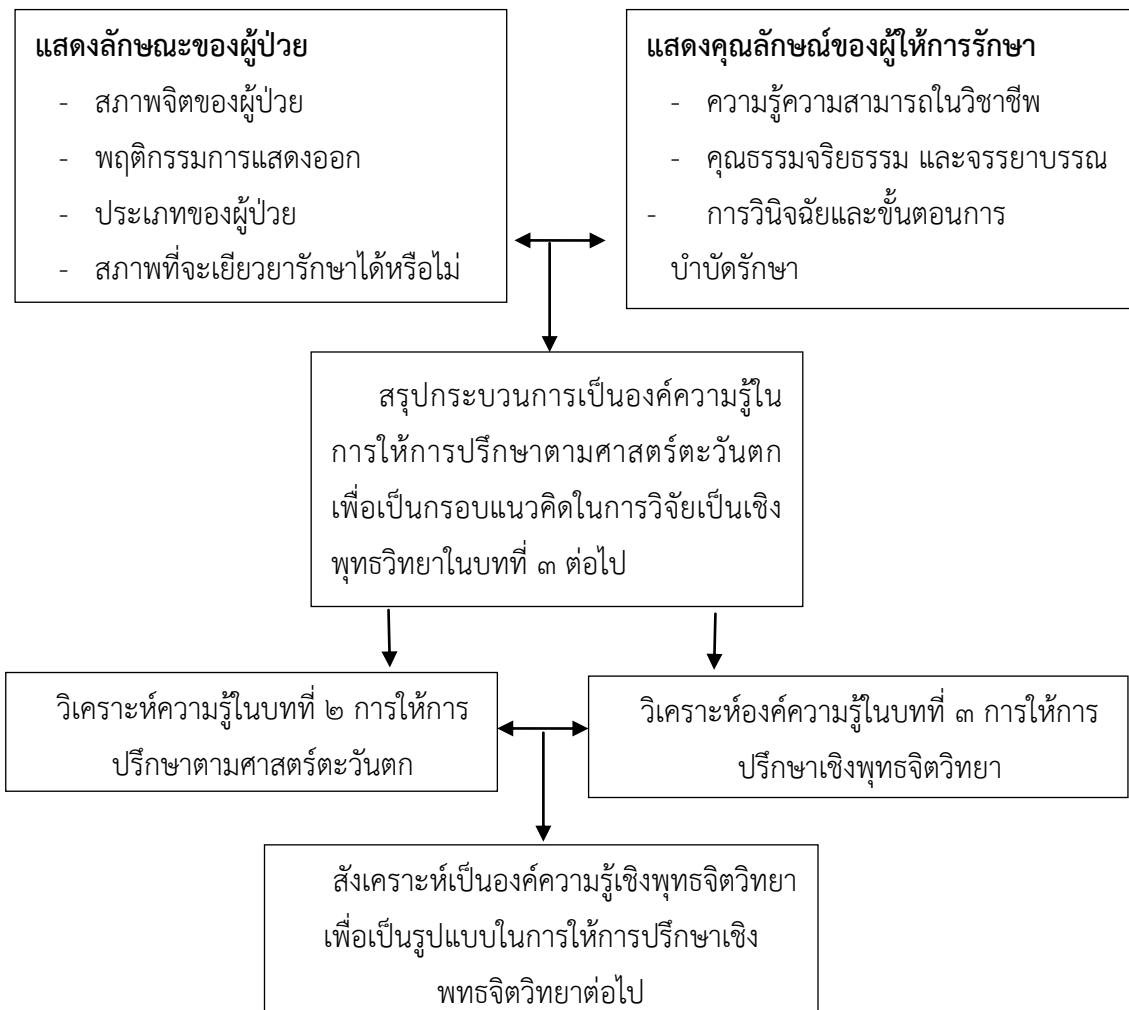
จากบทสรุปของโครงสร้างกระบวนการดังกล่าว สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ ๒ แผนภูมิคือ

**แผนภูมิที่ ๒.๔ โครงสร้างองค์ความรู้การให้การปรึกษา
แสดงความเชื่อมโยงระหว่างผู้ป่วยทางจิตกับผู้ให้บริการปรึกษา**

แผนภูมิที่ ๑



แผนภูมิที่ ๒



บทที่ ๓

การให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในบทนี้จะได้กำหนดหัวข้อการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา ตามกรอบแนวคิดที่ได้วิเคราะห์ไว้ในบทก่อน คือการให้การปรึกษาตามหลักจิตวิทยาตะวันตก อย่างไรก็ตามแนวคิดและวิธีการฝึกอบรมจิต หรือการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา อาจเปรียบเทียบกันได้ไม่ลงตัวนักเพราะมีกระบวนการแตกต่างกัน แต่อาจเทียบเคียงกันได้เพียงบางส่วน เพราะกระบวนการให้การปรึกษาโดยทั่วไปสิ้นสุดลงเพียงแค่ขั้นยุติการให้การปรึกษา แต่พระพุทธศาสนาเป็นเพียงขั้นเริ่มต้น เพราะจุดหมายปลายทางคือการบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ในบริบทการวิจัยจะได้กำหนดประเด็นโดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความนำ
 - ๓.๒ พุทธจิตวิทยา
 - ๓.๓ สุขภาพจิต
 - ๓.๔ หลักธรรมนำหนุ่สุขภาพจิต
 - ๓.๕ กระบวนการให้การปรึกษาทางตามหลักพุทธจิตวิทยา
 - ๓.๖ ความสรุป
- ทั้งนี้ ดังจะได้ขยายเป็นลำดับไป

๓.๑ ความนำ

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงตัวมนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญอยู่ ๒ อย่าง คือกายกับจิต หรือที่เรียกว่าใจ ในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งแยกกายกับจิตออกเป็นชั้น ๕ เรียกว่า เบญจขันธ์ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในชั้นนี้อาจย่อลงเป็น ๓ ได้ คือ รูป คงเป็นรูป นับเป็น ๑, เวทนา สัญญา สังขาร จะเป็น เจตสิก นับเป็น ๑, วิญญาณ จะเป็น จิต นับเป็น ๑ จึงรวมเป็น ๓ คือ รูป เจตสิก จิต และ ย้งย่อลงเป็น ๒ ได้อีก คือ รูป ย้งคงเป็นรูปโดยนัยก่อน นับเป็น ๑ เจตสิกกับจิตนับเป็น นาม นับเป็น ๑ ซึ่งรวมเป็นรูป ๑ นาม ๑ เรียกกันว่า นามรูป ก็คือกายกับจิต หรือกายกับใจนั่นเอง ส่วนทั้ง ๒ คือกายกับใจนี้ ต่างก็อาศัยกันเป็นอยู่และเป็นไป ตราบใดที่ส่วนทั้ง ๒ นี้ยังอาศัยหรือรวมกันอยู่ ตราบนั้นก็คงเรียกว่า มนุษย์ หรือ คน แต่ถ้าส่วนทั้ง ๒ นี้แยกกันเสียแล้ว ก็ไม่นับว่าเป็นมนุษย์ เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “ศพ” หรือ “ผี” เพราะส่วนทั้ง ๒ นี้ ต่างก็อาศัยกัน จึงต่างก็เป็นส่วนที่สำคัญด้วยกัน แต่รูปหรือร่างกายเป็นธาตุ

ไข้หรือธาตุไม่รู้ จัดเป็นพาหนะหรือเรือนของใจ หรือเป็นผู้รับใช้ของใจ ใจเป็นผู้บังคับบัญชา จึงพูดอีก โวหารหนึ่งว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” กายจะเคลื่อนไหวหรือกระดิกพลิกแพลงไปอย่างไร เป็นการสื่อถึงใจ คือ ใจนึกคิดหรือและสั่งให้กายทำกิจหรืออาการนั้นๆ (เว้นแต่เวลาหลับและตกใจหรือเสียดอารมณ์) ลำพังกายไม่มีการทำดี ทำชั่ว ที่กายจะทำดีหรือชั่วก็เพราะใจบังคับ แต่ถ้าหากบังเอิญทำไปโดยมิได้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใจ ก็ไม่นับว่าเป็นดี เป็นชั่ว ที่เรียกกันว่าทำไปโดยมิได้มีเจตนา ไม่จัดเป็นกรรม ส่วนใจเป็นธาตุรู้ ถึงการกระนั้นถ้าไม่ได้อาศัยกายแล้ว อาการทั้งหลายก็ไม่ปรากฏ ประกอบกรรมบางอย่างไม่ได้ หรือไม่สำเร็จ และใจจะปกติและมีกำลังเข้มแข็ง ก็อาศัยกายมีอนามยดี แต่ถึงอย่างนั้นก็ ตาม นักปราชญ์ก็ยกย่องใจว่าเป็นส่วนสำคัญกว่ากายอยู่นั่นเอง^๑

ดังกล่าวแล้วว่ากายกับใจนี้ต่างก็อาศัยกันและกันเป็นอยู่และเป็นไป ใจหรือจิตก็ต้องมีที่เกาะเกี่ยวยึดมั่นอยู่อาศัยซึ่งท่านใช้คำว่า “คฺกุหาสยฺ มิถํ้าเป็นทํ้าอาศัย”^๒ คำว่า คฺกุหา คือคฺกุหา ตามศัพท์แล้วแปลว่าดี ถ้ามายังถึงมหาสูตร ๔ คือร่างกายซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม แม้รูปหรือมหาสูตรก็ ต้องมีจิตหรือวิญญาณอาศัยร่างกายที่ปราศจากจิตหรือวิญญาณก็ดำรงอยู่ไม่ได้เรียกว่าศพหรือซากศพ กายกับจิตหรือรูปกับนามจะแยกกันอยู่มิได้เพราะอาศัยกันและกันจึงจะเรียกว่าชีวิตมนุษย์ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าชีวิตมนุษย์เริ่มขึ้นเมื่อมีมารดาบิดาร่วมกันและมี คันธัพพะหรือปฏิสนธิวิญญาณ มาร่วมด้วย คือประกอบด้วยองค์ ๓ จุดชีวิตเริ่มต้นตรงนี้^๓ และดำรงอยู่จนถึงวันตาย คือกายกับใจหรือจิต แยกกัน ในทางอภิธรรม ท่านจำแนกช่วงของวิญญาณเป็น ๓ ช่วง คือช่วงที่วิญญาณปฏิสนธิ ท่านเรียกว่า วิญญาณในปฏิสนธิกาล หลังจากนั้นวิญญาณที่เกิดในช่วงเป็นมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ ท่านเรียกว่าวิญญาณในปวัตติกาล และเฉพาะวิญญาณดับที่จะไปเกิดใหม่ ท่านเรียกว่าวิญญาณในจุติกาล วิญญาณในปฏิสนธิและ จุติกาลเกิดขึ้นรวดเร็วชั่วขณะจิตเท่านั้น วิญญาณที่ทำหน้าที่ยาวนานตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นวิญญาณในปวัตติกาล^๔ ซึ่งเป็นเรื่องที่อยู่ในขอบเขตของพุทธจิตวิทยา เพราะเป็นการทำงานของจิต แสดงออกเป็น พฤติกรรมของมนุษย์

[๑] มหาสูตร ๔

ส่วนที่เป็นรูปคือธาตุ ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และ วาโยธาตุ (ธาตุลม) เรียกว่า มหาสูตร มีที่มาในทมิฬนิกาย สิลขันธวรรค ที่พระพุทธเจ้าตรัสกะบุตรคหบดี ชื่อเกวัญ ในเกวัญสูตร ซึ่งปรากฏภิกษุรูปหนึ่งมีความสงสัยว่ามหาสูตร ๔ คือปฐวีธาตุ อาโปธาตุ

^๑ สมเด็จพระธีรญาณมุนี (ธีร์ ปุณณโก), **แก่นมนุษย์**, ในอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพพระปริยัติ วราภรณ์ (เจริญ จนโทภาโส) อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดจักรวรรดิราชาวาส ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๑, (กรุงเทพมหานคร : วัดจักรวรรดิราชาวาส, ๒๕๖๑), หน้า ๔๒-๔๓.

^๒ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๓.

^๔ อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๒๒๗/๒๑๘-๒๑๙.

เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมดับสนิทที่ไหนหนอ จึงเข้าสมาธิไปตามปัญญากับพวกเทวดาชั้นต่างๆ จนถึงพรหมโลก แม้เทพและพรหมก็ตอบไม่ได้ แต่แนะนำให้นำมากราบทูลถามพระพุทธเจ้า ซึ่งพระอานนท์ทราบเรื่องขึ้นแล้วตรัสสะกิดทุกขุทั้งหลายว่า เมื่อเธอถามอย่างนี้เราได้ตอบว่า ภิกษุ เรื่องเคยมีมาแล้ว พวกพ่อค้าเดินเรือทะเลนำนกตริทาสสี่ลงเรือไป เมื่อมองไม่เห็นฝั่ง พวกเขาจึงปล่อยนกตริทาสสี่ไป นกนั้นบินไปยังทิศตะวันออก ทิศใต้ ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศเบื้องบน และทิศเฉียง ถ้ามันยังแลเห็นชายฝั่งรอบๆ ก็จะบินเลยไป ถ้ามันแลไม่เห็นฝั่งโดยรอบก็จะบินกลับมาที่เรือนั้นอีก ภิกษุ เธอก็เช่นกัน เทียวเสาะหาไปจนถึงพรหมโลกก็ยังไม่ได้คำตอบของปัญหานี้ ในที่สุดต้องกลับมาหาเรา ปัญหานี้เธอไม่ควรถามว่ามหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมดับสนิทที่ไหนหนอแล แต่ควรถามอย่างนี้ว่า

ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้ง
อยู่ไม่ได้ในที่ไหน อุปาทายรูปที่ยาวและสั้นละเอียด
และหยาบ งามและไม่งาม ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในที่ไหน
นามและรูปย่อมดับสนิทในที่ไหน

ในปัญหานี้มีคำตอบดังนี้

ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในวิญญูณ [หมายถึงพระนิพพาน] ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่มีที่สุด แต่มีท่าข้าม [หมายถึงกัมมัฏฐาน ๓๘ ประการ] โดยรอบด้าน อุปาทายรูปที่ยาวและสั้น ละเอียดและหยาบ งามและไม่งาม ก็ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในวิญญูณนี้เช่นเดียวกัน นามและรูปย่อมดับสนิทในวิญญูณนี้เช่นเดียวกัน เพราะวิญญูณ [หมายถึง จริมกวิญญูณบ้าง อภิสังขารวิญญูณบ้าง] ดับไป นามและรูปนั้นก็ย่อมดับสนิทในที่นั้น^๕

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของ มหาภูตรูป ๔ ไว้ว่า

๑. **ปฐวีธาตุ** (สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่, สภาวะอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสขชาติรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแผ่นดิน)
๒. **อาโปธาตุ** (สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม หรือชานไป ขยายขนาด ผืนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือ ธาตุน้ำ)
๓. **เตโชธาตุ** (สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ)
๔. **วาโยธาตุ** (สภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่ และค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุ)

สื่ออย่างนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธาตุ ๔ (แต่ในคัมภีร์ชั้นหลัง มี ๒-๓ แห่ง เรียกว่า **มหาภูตรูป ๔**)^๖

^๕ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙๖-๔๙๙/๒๑๙-๒๒๐.

^๖พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๗๑.

พระอานนท์เถระแสดงมหาหัตถิปโทปมสูตร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ท่านกะภิกษุทั้งหลายโดยพิสดาร^๗ และพระพุทธโฆษาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยกมากล่าวเฉพาะใจความสำคัญว่า

ผู้มีอายุ ปฐวีธาตุที่เป็นภายในเป็นอย่างไร คืออุปาตินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาตน เป็นของแข็ง แข็ง เป็นของหยาบ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรืออุปาตินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาตน เป็นของแข็ง แข็ง เป็นของหยาบนี้เรียกว่า “ปฐวีธาตุภายใน”

อาโปธาตุภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรูปภายใน ที่เป็นของเฉพาตนเป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรืออุปาตินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาตน เป็นของเอิบอาบมีความเอิบอาบนี้ เรียกว่า อาโปธาตุภายใน

เตโชธาตุที่เป็นภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาตน เป็นของเร่าร้อน มีความเร่าร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้ทรุดโทรม ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้เร่าร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้วดื่มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว หรืออุปาตินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาตนเป็นของเร่าร้อนมีความเร่าร้อน นี้เรียกว่า เตโชธาตุภายใน

วาโยธาตุภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา ได้แก่ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรืออุปาตินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา นี้เรียกว่า วาโยธาตุภายใน^๘

คำว่า “ธาตุที่เป็นภายใน” หมายถึงภายในร่างกายของมนุษย์ ธาตุทั้ง ๔ นี้ มีทั้งที่เป็นรูปมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ เช่น ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) และอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ส่วนเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ แต่สามารถสัมผัสได้ เช่น อุณหภูมิในร่างกาย หรือลมที่เกิดจากการหายใจเข้าออก ที่ปรากฏทางปลายจมูก หรือกระบังลมที่ท้อง (อาการยุบ-พอง) เป็นต้น การกำหนดธาตุ ๔ ที่เรียกว่า จตุธาตุววัฏฐานะ ธาตุใดธาตุหนึ่งเป็นอารมณ์สมถกรรมฐานได้ด้วย

[๒] อุปาทายรูป

อุปาทายรูป รูปอาศัย รูปที่เกิดสืบเนื่องจากมหาภูตรูป อากาโรของมหาภูตรูปมี ๒๔ อย่างโดยเพิ่มหทัยรูป รูปคือหทัย หรือหัวใจเข้ามาด้วย ซึ่งไม่มีในพระไตรปิฎก รวมทั้งอภิธรรมปิฎกก็ไม่มี เว้นแต่คัมภีร์ปฎิฐาน (อภิธรรมปิฎก) ใช้คำว่า “วัตถุ” ไม่มี “หทัย”

^๗ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐-๓๐๕/๓๒๙-๓๓๖.

^๘วิ.สุทธ. (ไทย) ๑/๓๐๗/๕๑๗-๕๑๘.

ในพระอภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี ทุกนิเทศ ปกิณณทุกกะ กับอุปาทาภาชนีเย ได้จำแนกอุปาทายรูปไว้ ๒๓ อย่าง ได้แก่จักขายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ รูปายตนะ สัททหายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ซีวิตินทรีย์ กายวิญญูติ วจิวินญูติ อากาสธาตุ ลหุตตา รูปมุกตา รูปกัมมัถญูตา รูปอุปจย รูปสันตติ รูปชรตา รูปอนิจจตา รูป และกวมหิงการาหาร

ทั้งนี้ ในพระอภิธรรมปิฎกคัมภีร์ดังกล่าว ได้อธิบายขยายความอุปาทายรูปทั้ง ๒๓ อย่าง ค่อนข้างละเอียด ดังต่อไปนี้

๑. จักขายตนะ รูปที่เป็นจักขายตนะ ได้แก่

๑.๑ จักขุใดเป็นปสาทรูป อาศัสมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัตภาพที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ สัตว์นี้ เคยเห็น กำลังเห็น จักเห็น หรือพึงเห็น รูปที่เห็นได้กระทบได้ด้วยจักขุใด ที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า จักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุนทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง เนตรบ้าง นัยนาบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ชื่อว่า เป็น จักขายตนะ

๑.๒ จักขุใดเป็นปสาทรูป อาศัสมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัตภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ รูปที่เห็นได้ และกระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ ที่จักขุใดซึ่งเห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า จักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุนทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง เนตรบ้าง นัยนาบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ ชื่อว่าเป็น จักขายตนะ

๑.๓ จักขุใดเป็นปสาทรูป อาศัสมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัตภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ จักขุใดเห็นไม่ได้ เคยกระทบ กระทบแล้ว กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบที่รูปซึ่งเห็นได้ และกระทบได้ นี้ชื่อว่า จักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุนทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง เนตรบ้าง นัยนาบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ ชื่อว่าเป็น จักขายตนะ

๑.๔ จักขุใดเป็นปสาทรูป อาศัสมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัตภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ เพราะอาศัยจักขุใด จักขุสัมผัสปรารภรูปเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยจักขุใดเวทนาที่เกิดแต่จักขุสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ จักขุวิญญูณปรารภรูป เป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยจักขุใด จักขุสัมผัสมีรูปเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยจักขุใดเวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ จักขุวิญญูณ มีรูปเป็นอารมณ์เคยเกิดกำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด นี้ชื่อว่า จักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุนทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปณทระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง เนตรบ้าง นัยนาบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ชื่อว่า เป็น จักขายตนะ

๒. โสตายตนะ รูปที่เป็นโสตายตนะ ได้แก่

๒.๑ โสตะใดเป็นปสาทรูป อาศัสมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัตภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ สัตว์นี้ เคยฟัง กำลังฟัง จักฟัง หรือพึงฟังเสียง ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ด้วยโสตะใด ที่เห็นไม่ได้แต่

๓.๔ ฆานะไคเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทภภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ เพราะอาศัยฆานะไค ฆานสัมผัสสปรรากกลืนเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยฆานะไค เวทนาที่เกิดแต่ฆานสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ฆานวิญญาณปรารภ กลืน เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิดหรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยฆานะไค ฆานสัมผัสมีกลืนเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยฆานะไค เวทนาที่เกิดแต่ฆานสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ฆานวิญญาณ มีกลืนเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด นี้ชื่อว่า ฆานะบัง ฆานายตนะบัง ฆานธาตุดัง ฆานินทริยบัง โลกบัง ทวารบัง สมุทรวง บัง ปณทระบัง เขตบัง วัตถุบัง ผังนี้บัง บ้านว่างบัง รูปนี้ชื่อว่า เป็น ฆานายตนะ

๔. ชิวหายตนะ รูปที่เป็นชิวหายตนะ ได้แก่

๔.๑ ชิวหาไคเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทภภาพที่เห็นไม่ได้แต่กระทบ ได้สัตว์นี้ เคยลิ้ม กำลังลิ้ม จักลิ้ม หรือพึงลิ้ม รสที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ด้วยชิวหาไคที่เห็นไม่ได้แต่กระทบ ได้ นี้ชื่อว่า ชิวหาบัง ชิวหายตนะบัง ชิวหาธาตุดัง ชิวหินทริยบัง โลกบัง ทวารบัง สมุทรวง บัง ปณทระบัง เขตบัง วัตถุบัง บ้านว่างบัง รูปนี้ชื่อว่า เป็น ชิวหายตนะ

๔.๒ ชิวหาไคเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทภภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ รสที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบที่ชิวหาไค ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่าชิวหาบัง ชิวหายตนะบัง ชิวหาธาตุดัง ชิวหินทริยบัง โลกบัง ทวาร บัง สมุทรวง บัง ปณทระบัง เขตบัง วัตถุบัง ผังนี้บัง บ้านว่างบัง รูปนี้ชื่อว่า เป็น ชิวหายตนะ

๔.๓ ชิวหาไคเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทภภาพที่เห็นไม่ได้แต่กระทบ ได้ชิวหาไค ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ รสที่เห็นไม่ได้แต่ กระทบได้ นี้ชื่อว่าชิวหาบัง ชิวหายตนะบัง ชิวหาธาตุดัง ชิวหินทริยบัง โลกบัง ทวารบัง สมุทรวง บัง ปณทระบัง เขตบัง วัตถุบัง ผังนี้บัง บ้านว่างบัง รูปนี้ชื่อว่า เป็น ชิวหายตนะ

๔.๔ ชิวหาไคเป็นปสาทรูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทภภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบ ได้ เพราะอาศัยชิวหาไค ชิวหาสัมผัสสปรรากรสเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิดหรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยชิวหาไค เวทนาที่เกิดแต่ชิวหาสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ชิวหาวิญญาณปรารภรส เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยชิวหาไคชิวหาสัมผัสมีรสเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยชิวหาไค เวทนาที่เกิดแต่ชิวหาสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ชิวหาวิญญาณมีรสเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิดหรือพึงเกิดนี้ชื่อว่าชิวหาบัง ชิวหายตนะบัง ชิวหาธาตุดัง ชิวหินทริยบัง โลกบัง ทวารบัง สมุทรวง บัง ปณทระบัง เขตบัง วัตถุ บัง ผังนี้บัง บ้านว่างบัง รูปนี้ชื่อว่า เป็น ชิวหายตนะ

๕. กายายตนะ รูปที่เป็นกายายตนะ ได้แก่

๕.๑ กายใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบ ได้ สัตว์นี้ เคยถูกต้อง กำลังถูกต้อง จักถูกต้อง หรือพึงถูกต้อง โภฏฐัพพะที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ด้วย กายใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า กายบ้าง กายายตนะบ้าง กายธาตุบ้าง กายอินทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวาร บ้าง สมุทรร้าง ปันพระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น กายายตนะ

๕.๒ กายใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบ ได้ โภฏฐัพพะที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ ที่ กายใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า กายบ้าง กายายตนะบ้าง กายธาตุบ้าง กายอินทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปันพระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น กายายตนะ

๕.๓ กายใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบ ได้ กายใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ ที่ โภฏฐัพพะที่เห็น ไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า กายบ้าง กายายตนะบ้าง กายธาตุบ้าง กายอินทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวาร บ้าง สมุทรร้าง ปันพระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น กายายตนะ

๕.๔ กายใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เพราะอาศัยกายใด กายสัมผัสปรารภ โภฏฐัพพะเป็นอารมณ์ เคยเกิดกำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยกายใด เวทนาที่เกิด แต่กายสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ กายวิญญานปรารภ โภฏฐัพพะเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยกายใด กายสัมผัสมี โภฏฐัพพะเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะอาศัยกายใด เวทนาที่เกิด แต่กาย สัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ กายวิญญานมี โภฏฐัพพะเป็นอารมณ์ เคยเกิด กำลังเกิด จัก เกิด หรือพึงเกิด นี้ชื่อว่า กายบ้าง กายายตนะบ้าง กายธาตุบ้าง กายอินทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปันพระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น กายายตนะ

๖. รูปายตนะ รูปที่เป็นรูปายตนะ ได้แก่

๖.๑ รูปใดเป็นสีต่างๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นได้และกระทบได้ ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว สีดำ สีหงสบาท สีคล้ำ สีเขียวใบไม้ สีม่วง ยาวสั้น ละเอียดหยาบ กลมรี สีเหลี่ยม หกเหลี่ยม แปดเหลี่ยม สิบหกเหลี่ยม ลุ่ม ดอน เงา แดด แสงสว่าง มืด เมฆ หมอกควัน ละออง แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ แสงดาว แสงกระจก แสงแก้วมณี แสงสังข์ แสงแก้วมุกดา แสงแก้วไพฑูรย์ แสงทอง แสงเงิน หรือรูปแม้อื่นใดที่เป็นสีต่างๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นได้และกระทบได้ มีอยู่สัตว์นี้ เคยเห็น กำลังเห็น จักเห็น หรือพึงเห็น รูปใดที่เห็นได้และกระทบได้ด้วยจักขุที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า รูปบ้าง รูปายตนะ บ้าง รูปธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รูปายตนะ

๖.๒ รูปใดเป็นสีต่างๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว สีดำ สีหงสบาท สีคล้ำ สีเขียวใบไม้ สีม่วง ยาว สั้น ละเอียด หยาบ กลม รี สีเหลี่ยม หกเหลี่ยม แปดเหลี่ยม สิบหกเหลี่ยม ลุ่ม ดอน เงาแดด แสงสว่าง มีด เมฆ หมอกควัน ละออง แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ แสงดาว แสงกระจก แสงแก้วมณี แสงสังข์ แสงแก้วมุกดา แสงแก้วไพฑูรย์ แสงทอง แสงเงิน หรือรูปแม้อื่นใดที่เป็นสีต่างๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ มีอยู่จักขุที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบที่รูปใด ซึ่งเห็นได้และกระทบได้ นี้ชื่อว่ารูปบ้าง รูปายตนะบ้าง รูปธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รูปายตนะ

๖.๓ รูปใดเป็นสีต่างๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว สีดำ สีหงสบาท สีคล้ำ สีเขียวใบไม้ สีม่วง ยาว สั้น ละเอียด หยาบ กลม รี สีเหลี่ยม หกเหลี่ยม แปดเหลี่ยม สิบหกเหลี่ยม ลุ่ม ดอน เงา แดด แสงสว่าง มีด เมฆ หมอก ควัน ละออง แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ แสงดาว แสงกระจก แสงแก้วมณี แสงสังข์ แสงแก้วมุกดา แสงแก้วไพฑูรย์ แสงทอง แสงเงิน หรือรูปแม้อื่นใดที่เป็นสีต่างๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ มีอยู่รูปใดที่เห็นได้และกระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ ที่จักขุใดซึ่งเห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่ารูปบ้าง รูปายตนะบ้าง รูปธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รูปายตนะ

๖.๔ รูปใดที่เป็นสีต่างๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ ได้แก่ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว สีดำ สีหงสบาท สีคล้ำ สีเขียวใบไม้ สีม่วง ยาว สั้น ละเอียด หยาบ กลม รี สีเหลี่ยม หกเหลี่ยม แปดเหลี่ยม สิบหกเหลี่ยม ลุ่ม ดอน เงา แดด แสงสว่าง มีด เมฆ หมอก ควัน ละออง แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ แสงดาว แสงกระจก แสงแก้วมณี แสงสังข์ แสงแก้วมุกดา แสงแก้วไพฑูรย์ แสงทอง แสงเงิน หรือรูปแม้อื่นใดที่เป็นสีต่างๆ ซึ่งอาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้มีอยู่เพราะปรารภรูปใดจักขุสัมผัสอาศัยจักขุ เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะปรารภรูปใดเวทนาที่เกิด แต่จักขุสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ จักขุวิญญาณอาศัยจักขุเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ จักขุสัมผัสมีรูปใดเป็นอารมณ์อาศัยจักขุเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เวทนาที่เกิดแต่จักขุสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ จักขุวิญญาณมีรูปใดเป็นอารมณ์อาศัยจักขุเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด นี้ชื่อว่ารูปบ้าง รูปายตนะบ้าง รูปธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รูปายตนะ

๗. สัททายตนะ รูปที่เป็นสัททายตนะ ได้แก่

๗.๑ เสียงใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นเสียงที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ เสียงกลอง เสียงตะโพน เสียงสังข์ เสียงบัณเฑาะว์ เสียงขบร้อง เสียงประโคม เสียงกรับ เสียงปรบมือ เสียงร้องของสัตว์ เสียงกระทบกันแห่งธาตุ เสียงลม เสียงน้ำ เสียงมนุษย์ เสียงอมมนุษย์ หรือเสียงแม้อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ มีอยู่สัตว์นี้ เคยฟัง กำลังฟัง จักฟัง หรือพึง ฟังเสียงใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ด้วยโสตปสาทที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า สัททะบ้าง สัททายตนะบ้าง สัททธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น สัททายตนะ

๗.๒ เสียงใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นเสียงที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ เสียงกลอง เสียงตะโพน เสียงสังข์ เสียงบัณเฑาะว์ เสียงขบร้อง เสียงประโคม เสียงกรับ เสียงปรบมือ เสียงร้องของสัตว์ เสียงกระทบกันของธาตุ เสียงลม เสียงน้ำ เสียงมนุษย์ เสียงอมมนุษย์ หรือเสียงแม่อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ มีอยู่โสตปสาทที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ ที่เสียงใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า สัททะบ้าง สัททายตนะบ้าง สัททธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น สัททายตนะ

๗.๓ เสียงใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ เสียงกลอง เสียงตะโพน เสียงสังข์ เสียงบัณเฑาะว์ เสียงขบร้อง เสียงประโคม เสียงกรับ เสียงปรบมือ เสียงร้องของสัตว์ เสียงกระทบกันของธาตุ เสียงลม เสียงน้ำ เสียงมนุษย์ เสียงอมมนุษย์ หรือเสียงแม่อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ เสียงใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบ ที่โสตปสาทที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า สัททะบ้าง สัททายตนะบ้าง สัททธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น สัททายตนะ

๗.๔ เสียงใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นเสียงที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ เสียงกลอง เสียงตะโพน เสียงสังข์ เสียงบัณเฑาะว์ เสียงขบร้อง เสียงประโคม เสียงกรับ เสียงปรบมือ เสียงร้องของสัตว์ เสียงกระทบกันของธาตุ เสียงลม เสียงน้ำ เสียงมนุษย์ เสียงอมมนุษย์ หรือเสียงแม่อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ เพราะปรารภเสียงใด โสตสัมผัสอาศัยโสตปสาท เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะปรารภเสียงใดเวทนาที่เกิด แต่โสตสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ โสตวิญญาณอาศัยโสตปสาท เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ โสตสัมผัสมีเสียงใดเป็นอารมณ์ อาศัยโสตปสาท เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เวทนาที่เกิดแต่โสตสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ โสตวิญญาณมีเสียงใด เป็นอารมณ์อาศัยโสตปสาท เคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด นี้ชื่อว่าสัททะบ้าง สัททายตนะบ้าง สัททธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น สัททายตนะ

๘. คันธายตนะ รูปที่เป็นคันธายตนะ ได้แก่

๘.๑ กลิ่นใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นกลิ่นที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ กลิ่นรากไม้ กลิ่นแก่นไม้ กลิ่นเปลือกไม้ กลิ่นใบไม้ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นผลไม้ กลิ่นบูด กลิ่นเน่า กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น หรือกลิ่นแม่อื่นใด ซึ่งอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ สัตว์นี้ เคยดม กำลังดม จักดมหรือพึงดมกลิ่นใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ด้วยขานปสาทที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า คันธะบ้าง คันธายตนะบ้าง คันธธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น คันธายตนะ

๘.๒ กลิ่นใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นกลิ่นที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ กลิ่นรากไม้ กลิ่นแก่นไม้ กลิ่นเปลือกไม้ กลิ่นใบไม้ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นผลไม้ กลิ่นบูด กลิ่นเน่า กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น หรือกลิ่นแม่อื่นใด ซึ่งอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ ขานปสาทที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคย

กระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบที่กลิ่นใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า คันธะบ้าง คันธายตนะบ้าง คันธธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น คันธายตนะ

๘.๓ กลิ่นใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นกลิ่นที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ได้แก่ กลิ่นรากไม้ กลิ่นแก่นไม้ กลิ่นเปลือกไม้ กลิ่นใบไม้ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นผลไม้ กลิ่นบุต กลิ่นเน่า กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น หรือกลิ่นแม้อื่นใด ซึ่งอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ กลิ่นใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบที่ขานปสาทซึ่งเห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่าคันธะบ้าง คันธายตนะบ้าง คันธธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น คันธายตนะ

๘.๔ กลิ่นใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นกลิ่นที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ได้แก่ กลิ่นรากไม้ กลิ่นแก่นไม้ กลิ่นเปลือกไม้ กลิ่นใบไม้ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นผลไม้ กลิ่นบุต กลิ่นเน่า กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น หรือกลิ่นแม้อื่นใด ซึ่งอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ เพราะปรารภกลิ่นใดขานสัมผัสอาศัยขานปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะปรารภกลิ่นใดเวทนาที่เกิดแต่ขานสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ขานวิญญูณอาศัยขานปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ ขานสัมผัสมีกลิ่นใดเป็นอารมณ์อาศัยขานปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เวทนาที่เกิดแต่ขานสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ขานวิญญูณมีกลิ่นใดเป็นอารมณ์อาศัยขานปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด นี้ชื่อว่าคันธะบ้าง คันธายตนะบ้าง คันธธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น คันธายตนะ

๙. รสายตนะ รูปที่เป็นรสายตนะ ได้แก่

๙.๑ รสใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรสที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ รสรากไม้ รสลำต้น รสเปลือกไม้ รสใบไม้ รสดอกไม้ รสผลไม้ รสเปรี้ยว หวาน ขม เผ็ด เค็ม ชื่น เผื่อน ผาด อร่อย ไม่อร่อย หรือรสแม้อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ สัตว์นี้เคยลิ้ม กำลังลิ้ม จักลิ้มหรือพึงลิ้ม รสใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ด้วยชีวหาปสาทที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า รสบ้าง รสายนะบ้าง รสธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รสายนะ

๙.๒ รสใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรสที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ รสรากไม้ รสลำต้น รสเปลือกไม้ รสใบไม้ รสดอกไม้ รสผลไม้ รสเปรี้ยว หวาน ขม เผ็ด เค็ม ชื่น เผื่อน ผาด อร่อย ไม่อร่อย หรือรสแม้อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ ชิวหาปสาทที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบที่รสใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่ารสบ้าง รสายนะบ้าง รสธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รสายนะ

๙.๓ รสใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรสที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ รสรากไม้ รสลำต้น รสเปลือกไม้ รสใบไม้ รสดอกไม้ รสผลไม้ รสเปรี้ยว หวาน ขม เผ็ด เค็ม ชื่น เผื่อน ผาด อร่อย ไม่อร่อย หรือรสแม้อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ รสใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เคยกระทบ กำลังกระทบ จักกระทบ หรือพึงกระทบที่ชีวหาปสาทซึ่งเห็นไม่ได้แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่ารสบ้าง รสายนะบ้าง รสธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รสายนะ

๙.๔ รสใด อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรสที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ รสรากไม้ รส ลำต้น รสเปลือกไม้ รสใบไม้ รสดอกไม้ รสผลไม้ รสเปรี้ยว หวาน ขม เผ็ด เค็ม ชื่น เผื่อน ผาด อร่อย ไม่อร่อย หรือรสแม่อื่นใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ เพราะปรารภรสใดชีวหาสัมผัสอาศัย ชิวหาปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เพราะปรารภรสใดเวทนาที่เกิดแต่ชีวหาสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ชิวหาวิญญานอาศัยชีวหาปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ ชิวหาสัมผัสมีรสใดเป็นอารมณ์อาศัยชีวหาปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิด ฯลฯ เวทนาที่เกิดแต่ชีวหาสัมผัส ฯลฯ สัญญา ฯลฯ เจตนา ฯลฯ ชิวหาวิญญานมีรสใดเป็นอารมณ์อาศัยชีวหาปสาทเคยเกิด กำลังเกิด จักเกิด หรือพึงเกิดนี้ชื่อว่ารสบ้าง รสายนะบ้าง รสธาตุบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็น รสายนะ

๑๐. อิตถินทรีย์ รูปที่เป็นอิตถินทรีย์ ได้แก่ ทรวดทรงหญิง เครื่องหมายประจำเพศหญิง กิริยาหญิง อาการหญิง สภาพหญิง ภาวะหญิงของสตรีรูป นี้ชื่อว่าเป็น อิตถินทรีย์

๑๑. ปุริสินทรีย์ รูปที่เป็นปุริสินทรีย์ ได้แก่ ทรวดทรงชาย เครื่องหมายประจำเพศชาย กิริยาชาย อาการชาย สภาพชาย ภาวะชายของบุรุษรูป นี้ชื่อว่าเป็น ปุริสินทรีย์

๑๒. ชีวิตินทรีย์ รูปที่เป็นชีวิตินทรีย์ ได้แก่ อายุความดำรงอยู่ ความเป็นไปกิริยาที่ให้เป็นไป อาการที่สืบเนื่องกัน ความดำเนินไปความหล่อเลี้ยงชีวิตชีวิตินทรีย์แห่งสภาวะธรรมที่เป็นรูปเหล่านั้น รูปนี้ชื่อว่าเป็น ชีวิตินทรีย์

๑๓. กายวิญญูติ รูปที่เป็นกายวิญญูติ ได้แก่ ความเข้มแข็ง กิริยาที่เข้มแข็งด้วยดีภาวะที่เข้มแข็งด้วยดี การแสดงให้รู้ความหมาย กิริยาที่แสดงให้รู้ความหมายภาวะที่แสดงให้รู้ความหมายแห่งกายของบุคคลผู้มีจิตเป็นกุศล มีจิตเป็นอกุศลมีจิตเป็นอัพยาทุกถ ก้าวไปอยู่ ถอยกลับอยู่ แลดูอยู่ เหลียวดูอยู่ คู้เข้าอยู่ หรือเหยียดออกอยู่ รูปนี้ชื่อว่าเป็น กายวิญญูติ

๑๔. วจวิญญูติ รูปที่เป็นวจวิญญูติ ได้แก่ การพูด การเปล่งวาจา การเจรจา การกล่าว การป่าวร้อง การโฆษณา วาจา วจีเภทแห่งบุคคลผู้มีจิตเป็นกุศล มีจิตเป็นอกุศล มีจิตเป็นอัพยาทุกถ นี้เรียกว่า วาจา การแสดงให้รู้ความหมาย กิริยาที่แสดงให้รู้ความหมาย ภาวะที่แสดงให้รู้ความหมาย ด้วยวาจานั้น รูป นี้ชื่อว่าเป็น วจวิญญูติ

๑๕. อากาสธาตุ รูปที่เป็นอากาสธาตุ ได้แก่ อากาศธรรมชาติที่นับว่าอากาศ ความว่างเปล่า ธรรมชาติที่นับว่าความว่างเปล่า ช่องว่าง ธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งมหาภูตรูป ๔ ถูกต้องไม่ได้ รูปนี้ชื่อว่า เป็น อากาสธาตุ

๑๖. ลหุตารูป รูปที่เป็นลหุตารูป ได้แก่ ความเบา ความรวดเร็ว ความไม่แข็งช้า ความไม่หนัก แห่งรูปรูปนี้ ชื่อว่าเป็น ลหุตารูป

๑๗. มุทุตารูป รูปที่เป็นมุทุตารูป ได้แก่ ความอ่อน ภาวะที่อ่อน ความไม่แข็ง ความไม่กระด้าง แห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น มุทุตารูป

๑๘. กัมมัณฺญตารูป รูปที่เป็นกัมมัณฺญตารูป ได้แก่ ความควรแก่การงาน กิริยาที่ควรแก่การงาน ภาวะที่ควรแก่การงานแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น กัมมัณฺญตารูป

๑๙. อุปจยรูป รูปที่เป็นอุปจยรูป ได้แก่ ความแรกเกิดแห่งอายตนะนั้น เป็นความเกิดขึ้นแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น อุปจยรูป

๒๐. สันตติรูป รูปที่เป็นสันตติรูป ได้แก่ ความเจริญแห่งรูปนั้น เป็นความสืบต่อแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น สันตติรูป

๒๑. ชรตารูป รูปที่เป็นชรตารูป ได้แก่ ความชรา ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความห่อหมกแห่งอินทรีย์แห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น ชรตารูป

๒๒. อนิจจตารูป รูปที่เป็นอนิจจตารูป ได้แก่ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตก ความทำลาย ความไม่เที่ยง ความอันตรธานแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น อนิจจตารูป

๒๓. กวฬิงการาหารรูป รูปที่เป็นกวฬิงการาหาร ได้แก่ ข้าวสุก ขนมสด ขนมห้าง ปลาเนื้อ นมสด นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย หรือรูปแม้อื่นมีอยู่ที่พึงกินทางปาก ขบเคี้ยวกลืนกิน อิ่มท้องซึ่งมีโอชาเป็นเหตุให้สัตว์ในสถานที่นั้นๆ ดำรงชีพอยู่ได้ รูปนี้ชื่อว่าเป็น กวฬิงการาหาร

รูปทั้งหมดนี้ชื่อว่าเป็น อุปาทายรูป

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาถือว่ากายกับจิตต้องอาศัยกันและกัน จึงเกิดเป็นมนุษย์มีชีวิต ดำรงอยู่ได้ แม้ใจจะเป็นใหญ่เหนือกาย แต่ก็ยังต้องอาศัยร่างกายอยู่ ร่างกายส่วนที่เป็นภูตรูปหรือมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม นอกจากนี้มหาภูตรูป ๔ ยังมีอุปาทายรูป ๒๓ หรือ ๒๔ (รวมหทัยรูป) เป็นที่อยู่อาศัยอยู่ด้วยยกตัวอย่างเช่น เครื่องหมายแสดงเพศชาย-หญิง หากไม่มีเรือนร่างที่เป็นรูปกายให้อาศัยอยู่ จะปรากฏเครื่องหมายเพศได้อย่างไร ในทางกลับกัน แม้รูปกายหากไม่มีเครื่องหมายแสดงเพศหรืออุปาทายรูปอื่นๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ดิถีประกอบอยู่ จะได้ชื่อว่าเป็นรูปกายมนุษย์ได้อย่างไร ดังนั้น กายใจหรือนามรูปหรือเบญจขันธ์สุดแต่จะเรียกชื่อในบริบทใดย่อมแยกกันย่อมแยกจากกันมิได้ แม้เมื่อตายแล้วอุปาทายรูปส่วนใหญ่ก็ยังปรากฏอยู่กับมหาภูตรูป อาจมีบางอย่างหายไป เช่น กายวิญญูติ วิจิวิญญูติ ซึ่งเป็นวิญญูติรูปและวิการรูปที่แสดงอาการเคลื่อนไหวเช่น ลหุตตา ความเบา มุทุตา ความอ่อน สลวย กัมมัณฺญตา ความควรแก่การงาน คือทำอะไรไม่ได้แล้วโดยเฉพาะขาดชีวิตินทรีย์คือความมีชีวิตหมดสิ้นแล้ว เมื่อกายกับใจหรือจิตแยกออกจากกัน มนุษย์จะกลายเป็นสภาพมีชีวิตรูปเป็นศพหรือซากศพทันที อย่างไรก็ตาม กายกับใจต้องอิงอาศัยกันจึงตั้งอยู่ได้ แต่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่จิตมากเป็นพิเศษ คำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อการฝึกจิต เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ ซึ่งจะกล่าวถึงในโอกาสต่อไป

๓.๒ พุทธจิตวิทยา

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อแยกแยะกายออกจากจิตเพื่อศึกษาเฉพาะด้านโดยเทียบเคียงกับศาสตร์ตะวันตกแล้ว การศึกษาทางจิต อาจเรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” ได้ การศึกษาเรื่องจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากกว่าการศึกษาเรื่องกาย ดังจะเห็นได้จากเรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๙๙} ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมของผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ และไตรสิกขานี้ขยายเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง เฉพาะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมกาย ส่วนเรื่องของจิตเป็นเรื่องของการควบคุมด้วยการฝึกจิต แม้การควบคุมกายด้วยศีล ก็ใช้จิตนั่นเองเป็นตัวควบคุมกายตามกรอบของศีล ดังนั้นการศึกษาเรื่องจิต เพื่อให้ทราบความหมาย ลักษณะ และกระบวนการควบคุมจิต เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนา

๓.๒.๑ นิยาม ความหมาย และลักษณะของจิต

คำว่า “จิต” เป็นคำนาม แปลว่า “ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก”^{๑๐} ในคัมภีร์อภิธานวรรณานาวิเคราะห์ศัพท์ “จิตต” ไว้ว่า “จิตต (จินตจินตยา + ต) จิต, ใจ. จินตเตตติ จิตตํ สถานที่คิดชื่อว่าจิตต (ลบ น) อารมณํ จินตเตตติ ชานาตติ จิตตํ สภาพที่รู้อารมณ์ ชื่อว่า จิตต (ลบ นต ช้อน ต). ดังตัวอย่าง สมานิต จิตตํเอกคค^{๑๑} จิตอันตั้งมั่นแล้วในอารมณ์เดียว ปฐมํ จิตตํ อุปปนํ ปฐมํ วิญญาณํ ปาตุภูต^{๑๒} จิตตดวงแรกเกิดขึ้นคือปฐมวิญญาณปรากฏ คำว่า จิตต หรือ จิต ในภาษาไทย ยังมีไวพจน์อีก ๕ คำ คือเจต (เจตตะ), มน (มนะ), วิญญาณ, หทย (หทัย) และมานส (มานัส หรือ มนัส) ซึ่งคำเหล่านี้ บางครั้งใช้ในความหมายว่าจิต แต่บางครั้งก็ใช้ในความหมายอื่นแล้วแต่บริบท^{๑๓}

ลักษณะหรือธรรมชาติของจิต มีที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้หลายแห่งในพระไตรปิฎก ดังตัวอย่างในจิตตวรรค ธรรมบท ขุททกนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก ขอยกมาแสดงเพียง ๔ แห่ง ดังนี้

๑. เมขิยเถรวัตถุ

จิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก

ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้

^{๙๙} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

^{๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑๒.

^{๑๑} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๑/๕.

^{๑๒} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๗๒๑/๑๐๐.

^{๑๓} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณานา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินทร์ตั้ง, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐๘.

เหมือนช่างลูกศรตัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น

จิตนี้ย่อมคืนรนไปมา

เหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบกฉะนั้น

ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงควรละบ่วงแห่งมาร^{๑๔}

๒. อัญญตรภิกขุวัตถุ

การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย

ชอบไฝหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี

เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้^{๑๕}

๓. อุกกัณฐิตภิกขุวัตถุ

ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต

ที่เห็นได้ยากยิ่งละเอียดยิ่ง

ชอบไฝหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา

เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้^{๑๖}

๔. สังฆรักษัชชิตเถรวัตถุ

คนเหล่าใดสำรวมจิต

เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว

ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ

คนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร^{๑๗}

จากพระพุทธพจน์ข้างต้น พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นธรรมชาติหรือลักษณะของจิตว่า ดันรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เพราะชอบแสหาอารมณ์ที่น่าปรารถนาอัน ได้แก่ เบญจกามคุณ หากจะควบคุมจิตก็กระทำได้ยาก จะเปรียบก็เหมือนกับจับปลาขึ้นจากน้ำแล้วโยนขึ้นบนบก ปลานั้นก็จะดันรนกระเสือกกระสนลงสู่น้ำมัน อนึ่ง ธรรมชาติของจิตเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เพราะกวัดแกว่งไปตามกระแสอารมณ์ จิตล่องลอยไปไกลแม้จิตจะไม่มีรูปร่าง แต่จิตก็ต้องมีที่พักพิงอยู่อาศัย ซึ่งได้แก่ มหาภูตรูป ๔ คือ รูปชั้นแรกของมนุษย์ อนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบรูป (มหาภูตรูป) กับจิต รูปดับช้า แปรเปลี่ยนยาก แต่จิตดับเร็ว แปรเปลี่ยนเร็ว^{๑๘} สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่

^{๑๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

^{๑๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๑๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

^{๑๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

^{๑๘} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๗๐๐/๓๗๑.

เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ละ ภิกษุทั้งหลาย”^{๑๙} ดังนั้น หากผู้ใดสามารถฝึกจิต ควบคุมจิตได้ ผู้นั้นจะ
ประสบความสำเร็จ

[๑] ลักษณะของจิต

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ได้จำแนกจิตไว้เป็นหมวดหมู่ เป็น ๔ ประการคือ

๑. กามาวจรจิต - จิตที่เป็นไปในกามภูมิ ๑๑ ทั้งสุคติและทุกคติ มี ๕๔ ดวง
๒. รูปาวจรจิต - จิตที่เป็นไปในรูปภูมิ คือพรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้นมี ๑๕ ดวง
๓. อรูปาวจรจิต - จิตที่เป็นไปในอรูปภูมิ คือพรหมอรูปภูมิทั้ง ๔ ชั้นมี ๑๒ ดวง
๔. โลกุตตรจิต - จิตที่พ้นจากโลก ไม่มีภูมิเป็นของตนเอง ท่านนำมาแยกไว้ต่างหากเพื่อให้
เห็นชัด ความจริงแล้วโลกุตตรจิตก็คือจิตของผู้บรรลุธรรมอยู่ในกามภูมิและภูมิอื่น ๆ นั้นเอง มี
ทั้งหมด ๘ ดวง

ด้วยเหตุนี้ ภูมิจึงมี ๒ ประเภท คือ **ฐานภูมิ** (ที่อยู่ของสัตว์โลก) ได้แก่ กามภูมิ รูปภูมิ
อรูปภูมิ และ อวัตตภูมิ (สภาวะของจิต) ได้แก่ โลกุตตรภูมิ พระอนุรุธาจารย์ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธรรมมัตถ
สังคหะ แสดงกามาวจรจิตก่อนตามลำดับความทราบ (หายาบ) และประณีต (ละเอียด) กามาวจรจิตแบ่ง
ออกเป็น ๓ จำพวกคือ

- อกุศลจิต ๑๒ ดวง
- อเหตุกจิต ๑๘ ดวง
- กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง

ในบรรดาจิตทั้ง ๓ จำพวกนี้ ท่านแสดงอกุศลจิตก่อน แล้วจึงแสดงอเหตุกจิตและกามาวจร
โสภณจิตตามลำดับ^{๒๐}

อนึ่ง ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงจิต ๓ จำพวกดังกล่าวไว้ ดังนี้

๑. อกุศลจิต ๑๒ ดวง คือจิตที่ตรงข้ามกับกุศล มีสภาพที่มีโทษแก่ตนเองในขณะที่ทำ และ
ให้ผลเป็นความทุกข์ในเวลาต่อมา แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

- โลกมุลจิต จิตที่มีโลภะเป็นเหตุ มี ๘ ดวง
- โทสมุลจิต จิตที่มีโทสะเป็นเหตุมี ๒ ดวง
- โมหุหจิต หรือโมหมุลจิต จิตที่หวงยั้ง เพราะมีโมหะเป็นเหตุอย่างเดียว ทำให้โมหะมี
กำลังมากในจิตดวงนี้ มี ๒ ดวง

^{๑๙} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๙.

^{๒๐} พระอนุรุธาจารย์, อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, พระคันธสาราภิวงศ์แปล, (กรุงเทพมหานคร :
ไทยรายวันกราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖) , หน้า ๒.

๒. อเหตุกจิต ๑๘ ดวง คือจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ อย่างคือ โลกเหตุ โทสเหตุ โมหเหตุ อโลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ เหตุที่กล่าวมานี้เป็นไปกับจิตบางอย่าง จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุเหล่านี้ จึงเรียกว่า อเหตุกจิต ท่านแบ่งออกเป็น ๑๘ ดวง คือ

- อกุศลวิปากจิต จิตที่เป็นผลของอกุศล มี ๗ ดวง
- อเหตุกกุศลวิปากจิต จิตที่เป็นผลของกุศลที่ไม่มีเหตุ มี ๘ ดวง
- อเหตุกกิริยาจิต กิริยาจิตที่ไม่มีเหตุ มี ๓ ดวง

๓. กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง คือจิตที่เกิดร่วมกับโสภณสเวทนาและอุเบกขาเวทนา ไม่ว่าจะประกอบด้วยหรือไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ว่าจะมีส่วนหรือไม่มีส่วน เมื่อจำแนกโดยชาติออกเป็น ๓ ประเภทคือ

- กามาวจรกุศลจิต กุศลจิตในกามภูมิ มี ๘ ดวง เรียกว่า มหากุศลจิต บ้าง
- กามาวจรวิปากจิต วิปากจิตในกามภูมิ มี ๘ ดวง เรียกว่า มหาวิปากจิต บ้าง
- กามาวจรกิริยาจิต กิริยาจิตในกามภูมิ มี ๘ ดวง เรียกว่า มหากิริยาจิต บ้าง

อนึ่ง พึงทราบว่า โสภณจิต ๕๙ ดวง หรือจำแนกละเอียดเป็น ๙๑ ดวง โสภณจิตที่ แบ่งออกเป็น ๕ ดวงหรือ ๙๑ ดวงนั้น จำแนกออกเป็น ๔ ภูมิ คือ

- กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง
- รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง
- อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง
- โลกุตตรจิต ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง

ในลักษณะของจิต มีคำศัพท์ที่ควรทำความเข้าใจ ๓ คำ คือ

- กุศลจิต คือจิตที่ตั้งงาม มีสภาพไม่มีโทษแก่ตนในขณะที่ทำ และให้ผลเป็นความสุขในเวลาต่อมา
- วิปากจิต จิตที่เป็นผลของกุศลและอกุศล
- กิริยาจิต คือจิตสักว่ากระทำอาการ กล่าวคือจิตของพระอรหันต์ที่สักว่าเป็นไปในกุศลกรรมแต่ไม่ได้ผลเป็นวิปาก เนื่องจากพระอรหันต์ละกิเลสทั้งหมดแล้วไม่เกิดอีก กุศลกรรมที่ทำได้เมื่อเป็นพระอรหันต์จึงส่งผลให้ไปเกิดในภพอื่นไม่ได้^{๒๑}

[๒] การสรุปจำนวนจิต

อกุศลจิตมี ๑๒ ดวง กุศลจิต ๒๑ วิปากจิต ๓๖ และกิริยาจิต ๒๐ มีการนับ ดังนี้

ก. การนับจิตโดยชาติ มีดังนี้

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒-๑๒.

๑. อกุศลจิต ๑๒ ดวง คือ
 - โลภมูลจิต ๘ ดวง
 - โทสมูลจิต ๒ ดวง
 - โมหมูลจิต ๒ ดวง
๒. กุศลจิต ๒๑ ดวง คือ
 - มหากุศลจิต ๘ ดวง
 - รูปาวจรกุศลจิต ๕ ดวง
 - อรูปาวจรกุศลจิต ๔ ดวง
 - โลกุตตรกุศลจิต (มรรคจิต) ๔ ดวง
๓. วิปากจิต ๓๖ ดวง คือ
 - อกุศลวิปากจิต ๗ ดวง
 - กุศลวิปากอเหตุกจิต ๘ ดวง
 - มหาวิปากจิต ๘ ดวง
 - รูปาวจรวิปากจิต ๕ ดวง
 - อรูปาวจรวิปากจิต ๔ ดวง
 - โลกุตตรวิปากจิต (ผลจิต) ๔ ดวง
๔. กิริยาจิต ๒๐ ดวง คือ
 - อเหตุกกิริยาจิต ๓ ดวง
 - มหากิริยาจิต ๘ ดวง
 - รูปาวจรกิริยาจิต ๕ ดวง
 - อรูปาวจรกิริยาจิต ๔ ดวง

จิตในกามภูมิมี ๕๔ ดวง ในรูปภูมิมี ๑๕ ดวง ในอรูปภูมิมี ๑๒ ดวง ในโลกุตตรภูมิมี ๘ ดวง มี
การนับ ดังนี้

ข. การนับจิตโดยภูมิ มีดังนี้

กามาวจรจิต ๕๔ ดวง คือ

- ๑) อกุศลจิต ๑๒ ดวง
- ๒) อเหตุกจิต ๑๘ ดวง
- ๓) กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง

รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง คือ

- ๑) รูปาวจรกุศลจิต ๕ ดวง
- ๒) รูปาวจรวิปากจิต ๕ ดวง
- ๓) รูปาวจรกิริยาจิต ๕ ดวง

อรุปาวจรจิต ๑๒ ดวง คือ

- ๑) อรุปาวจรกุศลจิต ๔ ดวง
- ๒) อรุปาวจรวิปากจิต ๔ ดวง
- ๓) อรุปาวจรกิริยาจิต ๔ ดวง

โลกุตตรจิต ๘ ดวง คือ

- ๑) โลกุตตรกุศลจิต ๔ ดวง
- ๒) โลกุตตรวิปากจิต ๔ ดวง

อีกนัยหนึ่ง นักปราชญ์ได้แบ่งจิต ซึ่งจำแนกเป็น ๘๙ ดวง ดังที่กล่าวมานี้ เป็น ๑๒๑ ดวง^{๒๒}

ลักษณะ ประเภท จำพวก และจำนวนของจิต ตามหลักพระอภิธรรมปิฎก พระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้นำมาอธิบายสรุปและนับจำนวนไว้ดังนี้

จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ, วิญญาณ จิตมีไวพจน์ คือคำที่ต่างเพียงรูปแต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้ หลายคำเช่น มโนมานัส หทัย บัณฺฑร มนายตนะ มนินทริย และวิญญาณ เป็นต้น คำเหล่านี้มีความหมายเกยกันมิใช่ตรงกันโดยสมบูรณ์ ใช้แทนกันได้ในบางโอกาส มิใช่เสมอไป เมื่อจัดแบ่งสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นประเภทๆที่เรียกว่า ชั้น ๕ จิตได้แก่วิญญาณชั้น แต่ในคัมภีร์อภิธรรมยุคต่อมานิยมประมวลสภาวะธรรมเข้าเป็น ๔ อย่าง เรียกว่า ปรมัตถธรรม ๔ จิตเป็นปรมัตถธรรมอย่างที่ ๑

คัมภีร์อภิธรรมรุ่นอรรถกถาประมวลเรื่องจิตที่แสดงไว้ในพระอภิธรรมปิฎกแล้วแจแนบสภาพจิตทั้งหลายไว้ว่ามีจำนวน ๘๙ หรือโดยพิสดารมี ๑๒๑ เรียกว่าจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ เบื้องต้นนี้จะประมวลจิตทั้งหมดไว้เป็นหมวดหมู่ใหญ่ๆ ก่อน เพื่อสะดวกในการศึกษากำหนดจดจำและทบทวนต่อไป ในที่นี้พึงทราบวิธีจำแนกประเภท ๒ แบบเปรียบเทียบกันดังนี้

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๓-๒๙๐.

ก. โดยชาติประเภท

๑. อกุศลจิต ๑๒

- โภสมุขจิต ๘
- โทสมุขจิต ๒
- โมหมุขจิต ๒

๒. กุศลจิต ๒๑ (๓๗)

- มหากุศลจิต ๘
- รูปาวจรกุศลจิต ๕
- อรูปาวจรกุศลจิต ๔
- โลกุตตรกุศลจิต ๔ (๒๐)

๓. วิปากจิต ๓๖ (๕๒)

- อกุศลวิปากจิต ๗
- กุศลวิปากอเหตุกจิต ๘
- มหาวิปากจิต ๘
- รูปาวจรวิปากจิต ๕
- อรูปาวจรวิปากจิต ๔
- โลกุตตรวิปากจิต ๔ (๒๐)

๔. กิริยาจิต ๒๐

- อเหตุกกิริยาจิต ๓
- มหากิริยาจิต ๘
- รูปาวจรกิริยาจิต ๕
- อรูปาวจรกิริยาจิต ๔

ข. โดยภูมิประเภท

๑. กามาวจรจิต ๕๔

- ๑) อกุศลจิต ๑๒
 - โภสมุขจิต ๘
 - โทสมุขจิต ๒
 - โมหมุขจิต ๒
- ๒) อเหตุกจิต ๑๘
 - อกุศลวิปากจิต ๗
 - กุศลวิปากอเหตุกจิต ๘
 - อเหตุกกิริยาจิต ๓
- ๓) กามาวจรโสภณจิต ๒๔

โสภณจิต ๕๔ (๙๑)

- มหากุศลจิต ๘
- มหาวิปากจิต ๘
- มหากิริยาจิต ๘

๒. รูปาวจรจิต ๑๕

- ๑) รูปาวจรกุศลจิต ๕
- ๒) รูปาวจรวิปากจิต ๕
- ๓) รูปาวจรกิริยาจิต ๕

ฌานจิต ๖๗

๓. อรูปาวจรจิต ๑๒

- ๑) อรูปาวจรกุศลจิต ๔
- ๒) อรูปาวจรวิปากจิต ๔
- ๓) อรูปาวจรกิริยาจิต ๔

๔. โลกุตตรจิต ๘ (x ฌาน ๕=๔๐)

- ๑) โลกุตตรกุศลจิต ๔ (๒๐)
- ๒) โลกุตตรวิปากจิต ๔ (๒๐)

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ () หมายถึงจำนวนอย่างพิสดาร เมื่อนับจิตเป็น ๑๒๑ (พึงสังเกตว่าจำนวนจะเพิ่มเฉพาะ โลกุตตรจิต อย่างเดียว คือ โลกุตตรจิต อย่างย่อมี ๘ อย่างพิสดาร จำแนกออกไปตามฌานทั้ง ๕ เป็น ๔๐)^{๒๓}

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรีนติ้งแมสโปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๐-๒๘๑.

๑. กามาวจรจิต ๕๔ (จิตที่เป็นไปในกามภูมิ)

๑) อกุศลจิต ๑๒ (จิตอันเป็นอกุศล) อกุศลจิต มีแต่ที่เป็นกามาวจรนี้เท่านั้น คือ

• โลกมูลจิต ๘ (จิตมีโลภะเป็นมูล)

- | | | |
|--|---|---|
| ๑. โสมนัสสสหคตฺถิฏฐิตฺตสมฺปยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิไม่มีการชักนำ |
| ๒. โสมนัสสสหคตฺถิฏฐิตฺตสมฺปยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ มีการชักนำ |
| ๓. โสมนัสสสหคตฺถิฏฐิตฺตวิปฺยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนาไม่
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิไม่มีการชักนำ |
| ๔. โสมนัสสสหคตฺถิฏฐิตฺตวิปฺยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนาไม่
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิมีการชักนำ |
| ๕. อุเปกฺขาสหคตฺถิฏฐิตฺตสมฺปยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิไม่มีการชักนำ |
| ๖. อุเปกฺขาสหคตฺถิฏฐิตฺตสมฺปยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิมีการชักนำ |
| ๗. อุเปกฺขาสหคตฺถิฏฐิตฺตวิปฺยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาไม่
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิไม่มีการชักนำ |
| ๘. อุเปกฺขาสหคตฺถิฏฐิตฺตวิปฺยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาไม่
ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิมีการชักนำ |

• โทสมมูลจิต ๒ (จิตมีโทสะเป็นมูล)

- | | | |
|---|---|---|
| ๑. โทมนัสสสหคตฺถิฏฐิตฺตสมฺปยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนา
ประกอบด้วยปฏิฆะไม่มีการชักนำ |
| ๒. โทมนัสสสหคตฺถิฏฐิตฺตสมฺปยุตฺตํสสงฺขาริกํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนา
ประกอบด้วยปฏิฆะมีการชักนำ |

• โมหมูลจิต ๘ (จิตมีโมหะเป็นมูล)

- | | | |
|--|---|--|
| ๑. อุเปกฺขาสหคตฺถิวิจิกิจฺฉาสมฺปยุตฺตํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาประกอบด้วย
วิจิกิจฉา |
| ๒. อุเปกฺขาสหคตฺถุทฺถจฺฉสมฺปยุตฺตํ | = | จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาประกอบด้วยอุทฺถจ
จะ |

๒) **อเหตุกจิต ๑๘** (จิตอันไม่มีสัมปยุตตเหตุ คือไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ อโมหะ)

• **อกุศลวิปากจิต ๗** (จิตที่เป็นผลของอกุศล)

๑. อุปเพกขาสหคตัจจุวิญญานํ = จักขุวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๒. อุปเพกขาสหคตโสตวิญญานํ = โสตวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๓. อุปเพกขาสหคตฆานวิญญานํ = ฆานวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๔. อุปเพกขาสหคตชีหวิญญานํ = ชีหวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๕. ทุกขสหคตกายวิญญานํ = กายวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยทุกขเวทนา
๖. อุปเพกขาสหคตสัมปฏิจฉนฺนํ = สัมปฏิจฉนฺนจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๗. อุปเพกขาสหคตสันตฺรณํ = สันตฺรณจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา

• **กุศลวิปากอเหตุกจิต ๘** (จิตที่เป็นผลของกุศลไม่มีสัมปยุตตเหตุ)

๑. อุปเพกขาสหคตัจจุวิญญานํ = จักขุวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๒. อุปเพกขาสหคตโสตวิญญานํ = โสตวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๓. อุปเพกขาสหคตฆานวิญญานํ = ฆานวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๔. อุปเพกขาสหคตชีหวิญญานํ = ชีหวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๕. สุขสหคตกายวิญญานํ = กายวิญญานจิตที่เกิดพร้อมด้วยสุขเวทนา
๖. อุปเพกขาสหคตสัมปฏิจฉนฺนํ = สัมปฏิจฉนฺนจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๗. โสมนสฺสสหคตสันตฺรณํ = สันตฺรณจิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา
๘. อุปเพกขาสหคตสันตฺรณํ = สันตฺรณจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา

• **อเหตุกิริยาจิต ๓** (จิตที่เป็นเพียงกิริยาไม่มีสัมปยุตตเหตุ)

๑. อุปเพกขาสหคตปญจทวาราวชชนํ = ปญจทวาราวชชนจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๒. อุปเพกขาสหคตมโนทวาราวชชนํ = มโนทวาราวชชนจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา
๓. โสมนสฺสสหคตหสิตุปปาทจิตตํ = หสิตุปปาทจิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา

• **มหากุศลจิต หรือ สเหตุกกามาวจรกุศลจิต ๘** (จิตที่เป็นกุศลยิ่งใหญ่หรือกุศลจิตที่เป็นไปในกามภูมิจึงมีสัมปยุตตเหตุ)

๑. โสมนสฺสสหคตัญญานสมปยุตตอสงฺขาริกํ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปัญญาไม่มีการชักนำ
๒. โสมนสฺสสหคตัญญานสมปยุตตอสฺสงฺขาริกํ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา ประกอบด้วยปัญญาที่มีการชักนำ

๓. โสมนัสสหคตัญญาณวิปยุตต่อสงขาริกิ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนาไม่ประกอบด้วยปัญญาไม่มีการชักนำ
๔. โสมนัสสหคตัญญาณวิปยุตต่อสสงขาริกิ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนาไม่ประกอบด้วยปัญญามีการชักนำ
๕. อุpekขาสหคตัญญาณสมปยุตต่อสงขาริกิ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาประกอบด้วยปัญญาไม่มีการชักนำ
๖. อุpekขาสหคตัญญาณสมปยุตต่อสสงขาริกิ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาประกอบด้วยปัญญามีการชักนำ
๗. อุpekขาสหคตัญญาณวิปยุตต่อสงขาริกิ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาไม่ประกอบด้วยปัญญาไม่มีการชักนำ
๘. อุpekขาสหคตัญญาณสมปยุตต่อสสงขาริกิ = จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนาไม่ประกอบด้วยปัญญามีการชักนำ

• **มหาวิบากจิต** หรือ **สเหตุกคามาวจรวิบากจิต ๘** (จิตอันเป็นผลของมหากุศลหรือวิบาก จิตที่เป็นไปในกามภูมิมีสัมปยุตตเหตุ)

(เหมือนกับมหากุศลจิตทุกข้อ)

• **มหากิริยาจิต** หรือ **สเหตุกคามาวจรกิริยาจิต ๘** (จิตอันเป็นกิริยาอย่างที่ทำมหากุศลแต่ไม่มีวิบาก ได้แก่การกระทำมหากุศลของพระอรหันต์ หรือกิริยาจิตในกามภูมิมีสัมปยุตตเหตุ)

(เหมือนกับมหากุศลจิตทุกข้อ)

๒. รูปาวจรจิต ๑๕ (จิตอันเป็นไปในรูปภูมิ)

๑) **รูปาวจรกุศลจิต ๕** (กุศลจิตที่เป็นไปในรูปภูมิได้แก่จิตของผู้เข้าถึงรูปฌาน)

๑. **วิตกวิจาร์ปิติสุเขกคตาสหิตปฐมชฌานกุศลจิตต์** = ปฐมฌานกุศลจิตที่ประกอบด้วยวิตกวิจาร์ปิติสุเขกคตาสหิต
๒. **วิจาร์ปิติสุเขกคตาสหิตทุติยชฌานกุศลจิตต์** = ทุติยฌานกุศลจิตที่ประกอบด้วยวิจาร์ปิติสุเขกคตาสหิต
๓. **ปิติสุเขกคตาสหิตตติยชฌานกุศลจิตต์** = ตติยฌานกุศลจิตที่ประกอบด้วยปิติสุเขกคตาสหิต
๔. **สุเขกคตาสหิตจตุตถชฌานกุศลจิตต์** = จตุตถฌานกุศลจิตที่ประกอบด้วยสุเขกคตาสหิต
๕. **อุpekเขกคตาสหิตปัญจชฌานกุศลจิตต์** = ปัญจฌานกุศลจิตที่ประกอบด้วยอุpekเขกคตาสหิต

๒) **รูปาวจรวิปากจิต ๕** (วิปากจิตที่เป็นไปในรูปภูมิคือจิตที่เป็นผลของรูปาวจรกุศล) (เหมือนกับรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อเปลี่ยนแต่คำท้ายเป็น**วิปากจิตต์**)

๓) **รูปาวจรกิริยาจิต ๕** (กิริยาจิตที่เป็นไปในรูปภูมิคือจิตของพระอรหันต์ผู้กระทำรูปาวจรกุศล) (เหมือนกับรูปาวจรกุศลจิตทุกข้อเปลี่ยนแต่คำท้ายเป็น**กิริยาจิตต์**)

๓. **อรุปาวจรจิต ๑๒** (จิตที่เป็นไปในอรุปภูมิ)

๑) **อรุปาวจรกุศลจิต ๔** (กุศลจิตที่เป็นไปในอรุปภูมิได้แก่จิตของผู้เข้าถึงอรุปมาน)

๑. **อากาศานัญจายตนกุศลจิตต์** = กุศลจิตประกอบด้วยอากาศานัญจายตนมาน

๒. **วิญญานัญจายตนกุศลจิตต์** = กุศลจิตประกอบด้วยวิญญานัญจายตนมาน

๓. **อากิญจัญญายตนกุศลจิตต์** = กุศลจิตประกอบด้วยอากิญจัญญายตนมาน

๔. **เนวสญญานาสญญายตนกุศลจิตต์** = กุศลจิตประกอบด้วยเนวสญญานาสญญายตนมาน

๒) **อรุปาวจรวิปากจิต** (วิปากจิตที่เป็นไปในอรุปภูมิ คือ จิตที่เป็นผลของอรุปาวจรกุศล) (เหมือนกับอรุปาวจรกุศลจิต ทุกข้อเปลี่ยนแต่คำท้ายเป็น**วิปากจิตต์**)

๓) **อรุปาวจรกิริยาจิต** (กิริยาจิตที่เป็นไปในอรุปภูมิ คือ จิตของพระอรหันต์ผู้กระทำอรุปาวจรกุศล) (เหมือนกับอรุปาวจรกุศลจิต ทุกข้อเปลี่ยนแต่คำท้ายเป็น**กิริยาจิตต์**)

๔. **โลกุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐** (จิตที่เป็นโลกุตตระ)

๑) **โลกุตตรกุศลจิต ๔ หรือ ๒๐** (กุศลจิตที่เป็นโลกุตตระ คือ กุศลจิตที่ทำให้ข้ามพ้นอยู่เหนือโลก)

๑. **โสตาปัตติมคฺคจิตต์** = จิตที่ประกอบด้วยโสตาปัตติมคฺคญาณคือกุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงกระแสอันไหลไปสู่นิพพาน

๒. **สกทาคามิมคฺคจิตต์** = จิตที่ประกอบด้วยสกทาคามิมคฺคญาณคือกุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความ เป็นพระสกทาคามี

๓. **อนาคามิมคฺคจิตต์** = จิตที่ประกอบด้วยอนาคามิมคฺคญาณคือกุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความ เป็นพระอนาคามี

๔. **อรหตฺตมคฺคจิตต์** = จิตที่ประกอบด้วยอรหตฺตมคฺคญาณคือกุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความ เป็นพระอรหันต์

อย่างพิสดารให้แจ่มคฺคจิต ๔ นี้ด้วยมาน ๕ ตามลำดับก็จะได้จำนวน ๒๐ ตามตัวอย่างดังนี้วิตกกวิจารณ์ปิตุสฺสขกคฺคตาสหิตํ ปฐมชฺชมานโสตาปัตติมคฺคจิตต์ ฯลฯ

๒) **โลกุตตรวิปากจิต ๔ หรือ ๒๐** (วิปากจิตที่เป็นโลกุตตระ คือ จิตที่เป็นผลของโลกุตตรกุศล)

๑. **โสตาปัตติผลจิตต์** = จิตที่ประกอบด้วยโสตาปัตติผลญาณ

๒. **สกทาคามีผลจิตต์** = จิตที่ประกอบด้วยสกทาคามีผลญาณ

๓. *อนาคามีผลจิตต์* = จิตที่ประกอบด้วยอนาคามีผลญาณ

๔. *อรรถตผลจิตต์* = จิตที่ประกอบด้วยอรรถตผลญาณ

อย่างพิสดารให้แจกผลจิต ๔ นี้ด้วยฉาน ๕ ตามลำดับก็จะได้จำนวน ๒๐ ตามตัวอย่างดังนี้^{๒๔}

๓.๒.๒ การทำงานของจิต

ธรรมชาติของจิตดังได้กล่าวมาแล้วว่า เปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปนิหิตะอัจฉวรรคที่ ๕ เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่ายๆ” และว่า “จิตนี้ผู้มอง แต่จิตนั้นเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๒๕} หนึ่ง แม้ในพระสูตรต่อมาคืออัจฉราสังฆาตวรรค ก็มีความเดียวกันว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผู้มอง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๒๖}

เมื่อพิจารณาถึงสภาพของจิต ว่าจิตเดิมบริสุทธิ์ผู้มองตั้งผ้าขาวที่พับไว้ แต่ต้องเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา เหมือนฝุ่นละอองเป็นต้นที่มาทำให้ผ้าขาวกลายเป็นผ้าสกปรก แต่จิตต่างจากผ้าขาว เพราะผ้าขาวเก็บอยู่กับที่ แต่สิ่งสกปรกจะเข้ามาถูกต้อง ส่วนจิตไม่อยู่กับที่ ดิ้นรนกวัดแกว่งออกไปหาสิ่งมัวหมองคืออุปกิเลสโดยไม่หยุดหย่อน จิตจึงเศร้าหมองได้ง่าย ดังนั้น พิจารณาในแง่ของจิตเส้าหาอารมณ์และเสพอารมณ์นั้น จิตจึงทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ เรียกจิตขั้นนี้ว่า “วิญญาน” และเป็นวิญญานที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิสนธิวิญญานกับจุติวิญญาน ซึ่งเรียกว่า “วิญญานในปวัตติกาล” คือความรู้ของมนุษย์นับแต่แรกเกิดจนถึงตาย ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า “ภวังควิญญาน” วิญญานที่หมายถึงการรับรู้หรือการรับรู้อารมณ์นี้ ต้องผ่านประสาทรูป คือรูปที่เป็นประสาทสำหรับรับอารมณ์ ที่เรียกว่าอายตนะภายใน ๕ คือจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา และกาย (ไม่รวมมโน) หรือที่เรียกในภาษาไทยว่า ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ปสาทรูปจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีโคจรรูป หรือ วิสัยรูป กล่าวคืออายตนะภายนอก ๕ ได้แก่ รูป สัททะ คันธะ รส และโณัฐฎัพพะ ซึ่งภาษาไทยเรียกว่า รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นสื่อให้รับรู้ส่วนจิตที่ทำหน้าที่เป็นตัวคิด ตัวประกอบ ตัวสั่งสมอารมณ์ ซึ่งมีมูลเหตุมาจากโลภะ โทสะ โมหะ หรือแตกแยกย่อยออกเป็นอุปกิเลส ๑๖ ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้จิตเศร้าหมองได้

ดังนั้น การทำงานของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงจะจำกัดใน ๒ ประเด็นนี้

๓.๒.๒.๑ การทำงานของจิตในฐานะวิญญาน

ก่อนที่จะอธิบายถึงเรื่องนี้ ขอย้อนไปกล่าวถึง “หลักปฏิจจสมุปบาท” ซึ่งแปลว่าธรรมะหรือสภาวะที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่ง

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร :เอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘๑-๒๘๙.

^{๒๕} อัง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘-๔๙/๙.

^{๒๖} อัง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

ว่าด้วยกระบวนการเวียนว่ายตายเกิด (ภพชาติ) เกี่ยวกับระบบการทำงานของจิต โดยเฉพาะช่วงวงจรของ วิญญาณ-นามรูป-สฬายตนะ-ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา เพราะเป็นช่วงที่จิตจะอยู่ในสภาวะปกติ ดีหรือเสีย อันส่งผลต่อสุขภาพจิตโดยตรง

ปฏิจสุมุปปาทมีที่มาหลายแห่งในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ ทั้งในพระวินัยปิฎก ในพระสุตตันตปิฎก และในพระอภิธรรมปิฎก ในที่นี้จะยกมาอ้างเพียงพระสูตร ๒ พระสูตร คือปฏิจสุมุปปาทสูตร และวิภังคสูตร ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค นิทานสังยุต ตอนว่าด้วยพุทธวรรค^{๒๗} โดยเริ่มกระบวนการ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจสุมุปปาท เป็นอย่างไร

คือ เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี

เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ขรา มรณะ โสกะ(ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ)

ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมี

ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้^{๒๘}

จากหลักปฏิจสุมุปปาท วงจรชีวิตของมนุษย์ (หรือสรรพสัตว์ผู้ยังเป็นสัมภเวสี) จะเริ่มจาก วิญญาณ วิญญาณในช่วงเกิดเรียกปฏิสนธิวิญญาณ ซึ่งจะมีได้เพราะองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือบิดามารดา ร่วมกัน เชื้ออสุจิชายผสมกับไข่ของหญิง และมีวิญญาณ (ซึ่งเรียกว่าคันธัพพะ) มาเกิดในขณะเดียวกัน จึงเกิดการปฏิสนธิ คือการตั้งครรภของมารดาเกิดขึ้น จากช่วงปฏิสนธิกาลจนถึงขั้นที่ทารกคลอดออกมาจาก ครรภมารดา มีพัฒนาการน่าสนใจที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ว่า

รูปนี้ เป็นกลละ^{๒๙} ก่อน

^{๒๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๑๐/๑-๑๖.

^{๒๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

จากกลละ เกิดเป็นอัพพุทะ^{๓๐}
 จากอัพพุทะ เกิดเป็นเปสิ (ชั้นเนื้อเล็ก)
 จากเปสิ เกิดเป็นขณะ (เป็นก้อน)
 จากขณะ เกิดเป็นปุ่ม๕ปุ่ม^{๓๑} ต่อจากนั้น
 ผม ขน และเล็บ จึงเกิดขึ้น
 มารดาของสัตว์ผู้อยู่ในครรภ์นั้น
 บริโภคขำน้ำโภชนาหารอย่างใด
 สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดานั้น
 ก็ยังอรรถภาพให้เป็นไปในครรภ์
 ด้วยขำน้ำโภชนาหารอย่างนั้น^{๓๒}

จากพระพุทธรูปพจน์ข้างต้นและอรรถาธิบายของพระอรรถกถาจารย์และพระฎีกาจารย์ ท่านอธิบายถึงพัฒนาการของทารกในครรภ์ไว้ในช่วง ๕ สัปดาห์แรกแต่ละช่วงกินเวลา ๑ สัปดาห์คือ ๗ วัน เริ่มแต่ชั้นกลละ-อัพพุทะ-เปสิ-ขณะ-ปุ่ม๕ปุ่ม (ปุ่ม ๕ ปุ่ม) รวม ๕ ชั้นใช้เวลา ๕ สัปดาห์หรือ ๓๕ วัน หลังจากนั้นทารกจากเจริญพัฒนาไปตามลำดับ เช่นมีผม ขน และเล็บ จนเจริญเติบโตเต็มที่ถึงคลอดออกมาจากครรภ์มารดา โดยใช้เวลา ๙ เดือนหรือสูงสุด ๑๐ เดือน (ครบถ้วนไตรมาส อย่างกรณีของพระพุทธเจ้า) ช่วงกระบวนการนี้ วิทยุณหมายถึงปฏิสนธิวิทยุณ และวิทยุณตัวนี้ก่อให้เกิดนามรูป คำว่ารูปหมายถึงมหาภูตรูป ๔ และอุปาทนายรูป ๒๔ ที่เคยกล่าวมาแล้ว ส่วนนามหมายถึงเวทนา (ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) เจตนา (ความตั้งใจ) ผัสสะ (ความกระทบหรือสัมผัส) มนสิการ (ความกระทำไว้ในใจ หรือใส่ใจครุ่นคิดพิจารณา) ดังนั้น องค์ประกอบของมนุษย์ในเชิงพุทธจิตวิทยาจึงมีรูปนามอย่างนี้

วิทยุณคือตัวรับรู้เสวยอารมณ์ หรือจิตคิดได้ จะมีกำลังแค่นั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของรูปคือร่างกายด้วย อย่างเช่นทารกในครรภ์รับรู้เสวยอารมณ์เป็นแล้ว แต่จะแค่นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เพราะความรู้สึกรับรู้เสวยอารมณ์ไม่ได้เกิดทางจิตใจอย่างเดียว ต้องผ่านทางสฬายตนะ คืออายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายด้วย รวมทั้งใจเป็นที่ ๖ วิทยุณที่เกิดหลังจากปฏิสนธิวิทยุณเรียกว่า

^{๒๙} กลละ หมายถึง รูปละเอียด มีลักษณะกลมใส ขนาดเท่าหยดน้ำมันที่ติดอยู่บนขนแกะ ซึ่งเหลือจากการสะบัด ๓ ครั้ง (ส.ส.อ. ๑/๒๓๕/๒๘๔; ส.ฎีกา. ๑/๒๓๕/๓๒๖).

^{๓๐} อัพพุทะ หมายถึงรูปละเอียดที่เกิดถัดจากกลละนั้นไป ๗ วัน มีสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ มีลักษณะเหมือนดีบุกเหลว (ส.ส.อ. ๑/๒๓๕/๒๘๕; ส.ฎีกา. ๑/๒๓๕/๓๒๖).

^{๓๑} ปุ่ม ๕ ปุ่ม (ปุ่ม๕ปุ่ม) หมายถึงในสัปดาห์ที่ ๕ เกิดเป็นปุ่ม ๕ ปุ่ม คือแขน ๒ ข้าง เท้า ๒ ข้าง และศีรษะ ๑ (ส.ส.อ. ๑/๒๓๕/๒๘๕).

^{๓๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๕-๓๓๖.

“ภวังควิญญาณ” เกิดสืบเนื่องตั้งแต่เกิดจนตาย ในปวัตติกาล คือช่วงเวลาที่ชีวิตดำรงอยู่ เมื่อตายคือจิตดับขั้นสุดท้ายเรียกว่าจุติวิญญาณ หรือวิญญาณในจุติกาล วิญญาณในที่นี้หมายถึงเอาเฉพาะภวังควิญญาณ ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่าวิญญาณเท่านั้น

วิญญาณคือสภาพที่รับรู้อารมณ์ จะเกิดได้ต้องมีฐานที่ตั้งหรือรองรับฐาน และสื่อที่ตั้งวิญญาณ เรียก “สฬายตนะ” คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกชื่อดังนี้

๑. จักขุวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา
๒. โสตวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู
๓. ฆานวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก
๔. ชิวหาวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น
๕. กายวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย
๖. มโนวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ^{๓๓}

อย่างไรก็ดี อายตนะภายในทั้ง ๖ นี้จะให้เกิดวิญญาณมิได้หากมิได้มีสื่อรองรับ สื่อดังกล่าวเรียกว่าอายตนะภายนอก มี ๖ ประการคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกเรียกว่า สัมผัส จัดเป็นคู่ ๖ คู่ ดังนี้

ตา + รูป	=	จักขุสัมผัส	- ความกระทบทางตา
หู + เสียง	=	โสตสัมผัส	- ความกระทบทางหู
จมูก + กลิ่น	=	ฆานสัมผัส	- ความกระทบทางจมูก
ลิ้น + รส	=	ชิวหาสัมผัส	- ความกระทบทางลิ้น
กาย + โผฏฐัพพะ	=	กายสัมผัส	- ความกระทบทางกาย
ใจ + ธรรมารมณ์	=	มโนสัมผัส	- ความกระทบทางใจ ^{๓๔}

เมื่อเกิดผัสสะ ผลที่ตามมาคือเกิดเวทนา ซึ่งแปลว่าความเสวยอารมณ์ เป็นการเสวยอารมณ์ที่เกิดจากการสัมผัส คือการกระทบของคู่อายตนะภายในและภายนอกแต่ละคู่ เกิดเวทนา ๖ ทางดังนี้

๑. จักขุสัมผัสซาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง ตา
๒. โสตสัมผัสซาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง หู
๓. ฆานสัมผัสซาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง จมูก
๔. ชิวหาสัมผัสซาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง ลิ้น
๕. กายสัมผัสซาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง กาย
๖. มโนสัมผัสซาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง ใจ^{๓๕}

^{๓๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

^{๓๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖.

ข้างต้นนี้แสดงเวทนาว่าเกิดจากสัมผัสของอายตนะคู่ไหน แต่เวทนาคือความเสวยหรือเสพ
อารมณ์นั้นย่อมส่งผลต่อจิตใจเป็น ๓ อย่างคือ

๑. สุขเวทนา ความรู้สึกสุขสบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม
๓. อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขา^{๓๖}

ตามกระบวนการปฏิจจนสมุปบาท เวทนาที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อไปอีกเป็นเหตุให้เกิดตัณหา
คือความทะยานอยาก (คือไม่ใช่เพียงอยากเฉยๆ แต่ใฝ่หาสิ่งที่จะมาสนองต่อตัณหาด้วย) ตัณหาเมื่อว่าโดย
ที่เกิดก็จะมาจากอายตนะ ๖ ที่มีการสัมผัสดังกล่าวข้างต้น มีดังนี้

๑. รูปตัณหา ความทะยานอยากได้ รูป
๒. สัททตัณหา ความทะยานอยากได้ เสียง
๓. คันธตัณหา ความทะยานอยากได้ กลิ่น
๔. รสตัณหา ความทะยานอยากได้ รส
๕. โผฏฐัพพะตัณหา ความทะยานอยากได้โผฏฐัพพะ
๖. ธรรมะตัณหา ความทะยานอยากได้ธรรมารมณ์^{๓๗}

ปัญหาที่เกิดทางอายตนะก่อให้เกิดประเภทของตัณหา ๓ คือ

๑. กามตัณหา - ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการ
ทางประสาททั้ง ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย)
๒. ภวตัณหา (รูปตัณหา) - ความทะยานอยากในภพ, ความอยากในภาวะตัวตน ที่จะได้ จะ
เป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป
๓. วิภวตัณหา (อรูปตัณหา) - ความทะยานอยากในวิภพ (อรูปภพ) ความอยากในความพราว
พ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างไรอย่างหนึ่งอันไม่
ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความไม่อยากที่
ประกอบด้วยวิภวทิวฐิ หรืออุจเฉททิวฐิ^{๓๘}

ตัณหา เป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่า อุปาทาน มี ๔ ประการ คือ

๑. กามุปาทาน ความยึดมั่นใน กาม
๒. ทิวฐิอุปาทาน ความยึดมั่นใน ทิวฐิ

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖.

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖; ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙-๒๕๑/๒๗๐-๒๗๑.

^{๓๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๕.

^{๓๘} อง.นกก. (ไทย) ๒๒/๑๐๖/๖๒๗; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๑๖-๙๑๘/๕๗๓-๕๗๔.

๓. สีสัพทอุปาทาน ความยึดมั่นใน ศิลพรต
 ๔. อัตตวาอุปาทาน ความยึดมั่นใน วาทะว่ามีอัตตา^{๓๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบาย ตัณหา ๔ ไว้ดังนี้

อุปาทาน ๔ ความยึดมั่น, ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส, ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา
 ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง

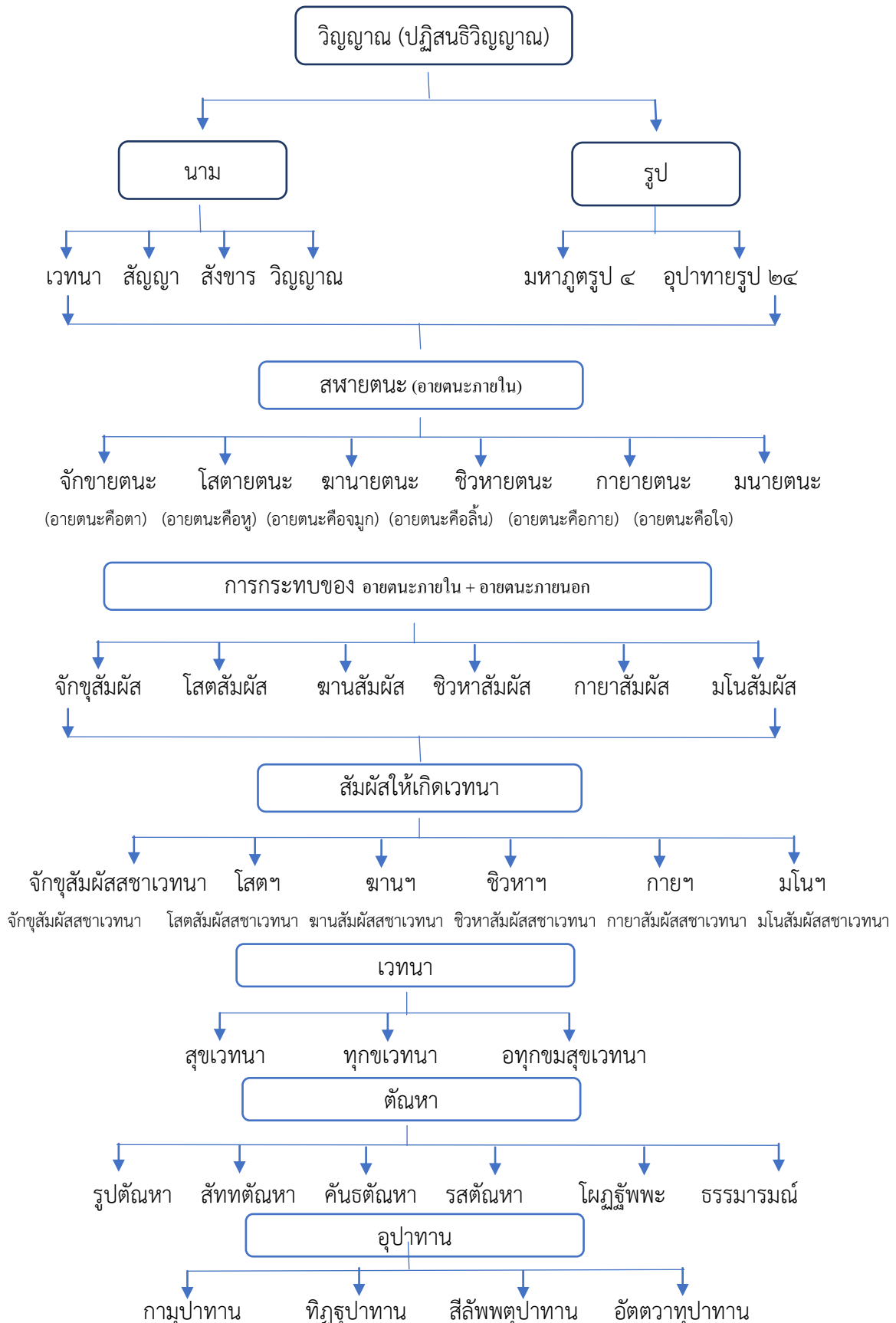
๑. **กามอุปาทาน** ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ
๒. **ทิฏฐอุปาทาน** ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี คือความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่างๆ
๓. **สีลัพพตอุปาทาน** ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ ถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีล และวัตร หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิถี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิ พิธีต่างๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่าทำสឹบๆ กันมา หรือ ปฏิบัติตามๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดย นิยมว่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลัก ความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล
๔. **อัตตวาอุปาทาน** (ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ใน ภายใต้วาทะ มีตัวตน ที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่างๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะ ของสิ่งทั้งปวง อันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกัน เข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วนๆ^{๔๐}

กระบวนการทำงานของจิตในทางพระพุทธศาสนาตามหลักปัจจุสมุปบาท (๑๒ ชั้นหรือข้อ) จะเป็นช่วง วิญญาณ-นามรูป-สหายตนะ-ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน ซึ่งสามารถแสดงออกมาเป็น แผนภูมิได้ ดังนี้

^{๓๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๕.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า

แผนภูมิที่ ๓.๑ กระบวนการทำงานของจิตในพระพุทธศาสนา



๓.๒.๒.๒ การทำงานของจิตในฐานะปรุงแต่งอารมณ์

หากจะพิจารณาตามแผนภูมิข้างต้น ช่วงวิญญาน (ปฏิสนธิวิญญาน) จนกระทั่งถึงขั้นวิญญานรับรู้อารมณ์ตามสฬายตนะ ๖ ถือเป็นการทำงานของจิตในฐานะวิญญาน แต่ต่อจากนั้น จากช่วงเวทนาเป็นต้นไป จิตจะเข้าไปมีบทบาทปรุงแต่งอารมณ์ เกิดความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรืออุเบกขาแล้วแต่กรณี ก่อให้เกิดตัณหาและอุปาทานตามมา จิตใจของมนุษย์จะเศร้าหมองหรือผ่องใสที่สุดแต่ใจจะอยากหรือยึดกับอารมณ์ใด และตัณหาอุปาทานจะผลักดันหรือผลักดันให้ไปทางใด แม้จิตหรือมโนจะเป็นวิญญานตัวหนึ่งในหกตัวที่เสวยอารมณ์ แต่จิตมีความเป็นพิเศษ คือทั้งตัวรับรู้ วิญญานตามปสาทรูป (ประสาทสัมผัสทั้ง ๕) แต่โดยตัวจิตเองก็เป็นตัวควบคุมและปรุงแต่งประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และตัวมันเองก็คิดเองไปด้วย โดยอาศัยความนึกคิดที่เรียกว่าธรรมารมณ์ นอกเหนือไปจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อื่นๆ กล่าวโดยสรุปคือจิตทำหน้าที่ควบคุมสฬายตนะ ๕ ไปด้วย ข้อสำคัญที่ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ รับอารมณ์เข้ามาแล้ว จิตปรุงแต่ง ยึดติดเป็นตัณหาอุปาทาน และเป็นผลสะท้อนหรือกระทบกับจิต ซึ่งเป็นตัวปรุงแต่งให้เศร้าหมองหรือผ่องใสได้ เปรียบเหมือนความมืดตัวมันเองมืด (เช่นดวงจันทร์ข้างแรม) และทำให้สิ่งอื่นๆ มืดตามไปด้วย ในทางตรงข้ามเปรียบเสมือนความสว่าง ตัวมันเองสว่าง (เช่นดวงอาทิตย์) และทำให้สิ่งอื่นๆ สว่างตามไปด้วย สิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองเรียกสั้นๆ ว่ากิเลส เป็นอวิชชาทอหุ้มจิตมิให้เกิดความสว่าง (อาโลก) ตรงข้ามกับวิชชาที่ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ก่อให้เกิดความผ่องแผ้ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการทำงานของจิตตัวปรุงแต่งทั้งสิ้น

๓.๓ สุขภาพจิต

เมื่อเทียบเคียงกับศาสตร์ตะวันตกในทางจิตวิทยา สุขภาพจิตจะอยู่ในสภาพ ๓ สภาพคือ (๑) สุขภาพจิตปกติ (๒) สุขภาพจิตเสื่อมเสีย และ (๓) สุขภาพจิตดี ซึ่งจะได้กล่าวอธิบายตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๓.๓.๑ สุขภาพจิตเป็นปกติ

เป็นการที่ค่อนข้างยากในการกำหนดว่าบุคคลมีสุขภาพจิตปกติเป็นอย่างไรก็ตาม หลักพระพุทธศาสนานั้น บุคคลเกิดมาแต่กรรมมีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กล่าวคือเราที่เราเป็นอยู่อย่างไรในชาตินี้ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากบุพกรรมคือกรรมเก่าในชาติปางก่อน อันเป็นพื้นชะตาชีวิตของมนุษย์ อย่างไรก็ตามก็เชื่อว่าหาเกณฑ์เป็นเครื่องวัดมิได้เสียเลยทีเดียวว่า พฤติกรรมอันใดที่มนุษย์แสดงออกส่วนหนึ่งมีจิตสันดานอยู่เบื้องหลังอันสืบทอดมาจนถึงชาติปัจจุบัน สาเหตุอาจมีมากมายหลายประการ แต่ในที่นี้ขอยกมาเพียง ๒ ประการคือ

๓.๓.๑.๑ อภิชาติ ๖

อภิชาติ หมายถึงการกำหนดหมายชนชั้นเป็นกลุ่ม เช่น หมู่คนที่ประพฤติดังนี้ๆ กำหนดเรียกอย่างนี้เท่านั้น เป็นบัญญัติตามแนวคิดของมักขลิโคศาล เจ้าลัทธินัตถิกวาท ที่ถือว่าไม่มีเหตุปัจจัยที่

ทำให้สัตว์ (มนุษย์) บริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง^{๔๑} ดังปรากฏในสามัญญผลสูตร ที่พระเจ้าอชาตศัตรูกราบทูล พระพุทธเจ้าให้ทรงทราบวา

ความเศร้าหมองของสัตว์ทั้งหลายไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย สัตว์ทั้งหลายเศร้าหมองเอง ความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์เองไม่ใช่เพราะการกระทำของตน และไม่ใช่เพราะการกระทำของผู้อื่น ไม่ใช่เพราะการกระทำของมนุษย์ ไม่มีกำลัง ไม่มีคามเพียร ไม่มีความสามารถของมนุษย์ ไม่มีคามพยายามของมนุษย์ สัตว์ ปานะ ภูตะ ชีวะ ทั้งปวงล้วนไม่มีอำนาจ ไม่มีกำลัง ไม่มีคามเพียร ผันแปรไปตามโชคชะตา ตามสภาพของสังคัม และตามลักษณะเฉพาะของตน ย่อมเสวยสุขและทุกข์ในอภิชาติทั้ง ๖^{๔๒}

อภิชาติ ๖ ได้แก่

๑. บัญญัติกัณหาภิชาติ (ชาติดำ)
๒. บัญญัตินิลาภิชาติ (ชาติเขียว)
๓. บัญญัติโหราภิชาติ (ชาติแดง)
๔. บัญญัติลลิตราภิชาติ (ชาติเหลือง)
๕. บัญญัติสุกกาภิชาติ (ชาติขาว)
๖. บัญญัติปรมสุกกาภิชาติ (ชาติขาวยิ่งนัก)^{๔๓}

อภิชาติ ๖ นี้ พระอรธรรคถาจารย์อธิบายว่า ดังเช่นโจรเป็นกัณหาภิชาติ (สีดำ) นักบวชเป็นนิลาภิชาติ (สีเขียว) นิครนธ์เป็นโลหิตาภิชาติ (สีแดง) คฤหัสถ์เป็นลลิตราภิชาติ (สีเหลือง) อาชีวกเป็นสุกกาภิชาติ (สีขาว) และนักบวชที่เคร่งวัตรปฏิบัติเป็นปรมสุกกาภิชาติ (สีขาวยิ่งนัก)^{๔๔}

มีข้อน่าสังเกตที่แตกต่างกันคือ ในที่ขนิกาย สีลขันธวรรค (พระไตรปิฎกเล่ม ๙) กล่าวว่าพระเจ้าอชาตศัตรูกราบทูลพระพุทธเจ้าว่าเป็นบัญญัติของครุมักขลิโคศาล ซึ่งเป็นเจ้าลัทธิคนหนึ่งในหกของเจ้าลัทธิร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาล แต่ฉิกกนิบาต อังคุดตรนิกาย (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒) ที่พระอานนท์กราบทูลพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่พระอานนท์ ว่าเจ้าลัทธิที่บัญญัติ ไม่ใช่มีขลิโคศาล แต่เป็นปุณณะกัสสปะ ซึ่งก็เป็นเจ้าลัทธิร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้าอีกคนหนึ่ง เป็นผู้บัญญัติอภิชาติตามที่ปรากฏในฉฬภิชาติสูตร แต่จะเป็นบัญญัติของเจ้าลัทธิคนไหนคงไม่สำคัญ เท่ากับพระพุทธเจ้าไม่ได้ถือเอาตามเจ้าลัทธินั้น เพราะนั่นถือตามชาติกำเนิดหรือเพศของบุคคลนั้นๆ แต่พระพุทธเจ้าทรงถึงความประพฤติติ-ชั่วเป็นเกณฑ์ ดังที่ตรัสแสดงแก่พระอานนท์โดยละเอียดว่า

^{๔๑}ที.สี. (ไทย) ๙/๑๒๗/๕๔-๕๖.

^{๔๒}ที.สี. (ไทย) ๙/๑๖๘/๕๔-๕๕.

^{๔๓}อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๕๔๓-๕๔๔.

^{๔๔}ที.สี.อ. (ไทย) ๑๖๘/๑๔๗.

อานนท์ อภิชาติ ๖ ประการ คือ

๑. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นกัณหาภิชาติ ประพฤติธรรมดำ
๒. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นกัณหาภิชาติ ประพฤติธรรมขาว
๓. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นกัณหาภิชาติ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว
๔. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสุกกาภิชาติ ประพฤติธรรมดำ
๕. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสุกกาภิชาติ ประพฤติธรรมขาว
๖. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสุกกาภิชาติ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว

๑. บุคคลเป็นกัณหาภิชาติ ประพฤติธรรมดำ คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้เกิดในตระกูลต่ำ คือ ตระกูลจัณฑาล ตระกูลนายพราน ตระกูลช่างसान ตระกูลช่างรถ หรือตระกูลคนชนชยะ ซึ่งเป็นตระกูลยากจน มีข้าวน้ำและสิ่งของเครื่องใช้น้อย เป็นไปอย่างฝืดเคือง เป็นแหล่งที่หาของกินและเครื่องนุ่งห่มได้ยาก และเขามีผิวพรรณหม่นหมอง ไม่น่าดู ต่ำเตี้ย มีความเจ็บป่วยมาก ตาบอด เป็นง่อย เป็นคนกระจอก หรือเป็นโรคอัมพาต มักไม่ได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พัก และเครื่องประทีป และเขายังประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต๑ นรก

๒. บุคคลเป็นกัณหาภิชาติ ประพฤติธรรมขาว คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้เกิดในตระกูลต่ำ คือ ตระกูลจัณฑาล ฯลฯ มักไม่ได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พัก และเครื่องประทีป แต่เขาประพฤติกายสุจริต วจีสุจริต และมโนสุจริต หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

๓. บุคคลเป็นกัณหาภิชาติ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้เกิดในตระกูลต่ำ คือ ตระกูลจัณฑาล ฯลฯ และเขามีผิวพรรณหม่นหมอง ไม่น่าดู ต่ำเตี้ย เขาโกนผมและหนวดนุ่งห่มผ้า กาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เขาผู้บวชแล้วอย่างนี้ ละนิวรรณ์ ๕ ประการอันเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา มีจิตตั้งมั่นดีในสติปัญญา ๔ ประการ๑ เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ๒ ตามความเป็นจริงแล้ว บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว

๔. บุคคลเป็นสุกกาภิชาติ ประพฤติธรรมดำ คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้เกิดในตระกูลสูง คือ ตระกูลชัตติยมหาศาล ตระกูลพราหมณ์มหาศาล ตระกูลคหบดีมหาศาล ซึ่งเป็นตระกูลมั่งคั่ง มีทรัพย์ มาก มีโภคะมาก มีทองและเงินมาก มีเครื่องใช้ที่นำปลื้มใจมาก มีทรัพย์และข้าวเปลือกมาก๓ และเขามีรูปร่างน่าดู น่าเลื่อมใส มีฉวีวรรณผุดผ่องยิ่งนัก มักได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พัก และเครื่องประทีป แต่เขาประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก

๕. บุคคลเป็นสุกกาภิชาติ ประพฤติธรรมขาว คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้เกิดในตระกูลสูง คือ ตระกูลชัตติยมหาศาล ฯลฯ มักได้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ของหอม และเครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พัก และ

เครื่องประทีป และเขายังประพศิกายสุจริต วชิสุจริต และมนัสสุจริต หลังจากตายแล้ว จึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

๖. บุคคลเป็นสุกกาภิชาติ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว คือ บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้เกิดในตระกูลสูง คือตระกูลชัตติยมหาศาล ตระกูลพราหมณมหาศาล ตระกูลคหบดีมหาศาล ซึ่งเป็นตระกูลมั่งคั่ง มีทรัพย์ มาก มีโอกาสมาก มีทองและเงินมาก มีเครื่องใช้ที่น่าปลื้มใจมาก มีทรัพย์และข้าวเปลือกมาก และเขามีรูปร่าง น่ารัก น่าเลื่อมใส มีฉวีวรรณผุดผ่องยิ่งนัก เขาโกน ผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เขาผู้บวช แล้วอย่างนี้ ละนิวรรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา มีจิตตั้งมั่นในสติปัญญา ๔ ประการ เจริญโพชนงค์ ๗ ประการ ตามความเป็นจริงแล้ว บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาวอย่างนี้^{๔๕}

เมื่อถือตามพระบรมมพุทธาภิบาย ในอภิชาติ ๖ ก็คือ สุขภาพจิตปกติของบุคคลนั้น ไม่ขึ้นอยู่กับกรถือกำเนิดในชาติตระกูลใด แต่ถือคุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติ หากประพฤติปฏิบัติตามธรรมฝ่ายขาวคือความสุจริตทาง กาย วาจา ใจ ก็ถือว่าเป็นจำพวกสุขภาพจิตปกติ เพราะไม่เดือดร้อน เพราะการทำชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงบุคคลเป็นสุกกาภิชาติสูงสุด บรรลุนิพพานแล้ว อยู่เหนือดำขาว เป็นพระอรหันต์แล้ว สุขภาพจิตของท่านคงที่ไม่หวั่นไหวด้วยอารมณ์ทั้งปวง จิตไม่สั่นคลอน ไม่มีอะไรมาฉุดรั้งจิตใจที่สูงส่งแล้วให้ตกต่ำไปได้อีกต่อไป

๓.๓.๑.๒ โลกธรรม ๘

โลกธรรม หมายถึงสิ่งที่มีความแน่นอนสำหรับสัตว์โลก^{๔๖} ในอัฐกนิบาต อังคุตตรนิกาย มี ๒ พระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย คือปฐมโลกธัมมสูตร ว่าด้วยโลกธรรมสูตรที่ ๑ และทุติยโลกธัมมสูตร ว่าด้วยโลกธรรมสูตรที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่าโลกธรรม ๘ นี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม ๘ คำว่า “โลก” หมายถึง “ประชา” คือหมู่สัตว์ที่เป็นมนุษย์ โลกธรรมเป็นกฎธรรมดาของโลก มีประจำโลก พระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ โลกธรรมนี้ก็คงมีอยู่ มนุษย์ทุกรูปทุกนามต้องประสบ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง แม้แต่พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้บริสุทธิ์ก็ไม่พ้นคนนินทา ดังคำพังเพยที่ผูกเป็นกลอนสุภาพว่า

อันนินทากาเลเหมือนเหน้า
ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมารีดหิน
แม้แต่องค์พระปฏิมายังราคิน
มนุษย์เดินดินหรือจะพ้นคนนินทา^{๔๗}

^{๔๕} อย.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๔๔-๕๔๗.

^{๔๖} อย. อฎฐก. ฎีกา. ๓/๕/๒๕๓.

^{๔๗} ของเก่า

โลกธรรม ๘ จัดเป็น ๔ คู่ มีดังนี้

๑ ลาภ ๒ เสื่อมลาภ ๓ ยศ ๔ เสื่อมยศ ๕ นินทา ๖ สรรเสริญ ๗ สุข ๘ ทุกข์

พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า

ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์ ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ล้วนไม่เที่ยง ไม่มั่นคง มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา

แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติรู้ธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมพิจารณาเห็นว่า ความแปรผันเป็นธรรมดา อริฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) จะย่ำยีจิตใจของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนริฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา)^{๔๘}

ตามกระบวนการทำงานของจิต เมื่อจิตเสวยอารมณ์ตามเวทนาที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นฝ่ายที่ตนพอใจก็เรียกว่า อริฏฐารมณ์ ตามโลกธรรม ๘ หมายถึงลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าเป็นฝ่ายที่ตนไม่พอใจก็เรียกว่า อนริฏฐารมณ์ ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ แม้โลกธรรม ๘ จะเป็นธรรมประจำโลก ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้าบุคคลรู้เท่าทัน ไม่หลงโลดใจเมื่อประสบสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่เศร้าโศกเสียใจเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา รู้จักข่มใจ ควบคุมใจ มีสติยับยั้ง มีปัญญาไตร่ตรอง รู้จักบรรเทา ผ่อนปรน สุขหรือทุกข์ก็ไม่ถามโถมเข้ามาย่ำยีจิตใจอย่างรุนแรงได้ หากบุคคลใดสามารถประคับประคองจิตใจให้มั่นคงได้ ก็ถือได้ว่ามีจิตมั่นคง อันเป็นสุขภาวะแห่งจิต คือสุขภาพจิตปกติ

ความจริง พระพุทธศาสนาถือว่ากายกับใจเป็นของคู่กัน เป็นที่ยอมรับว่าสุขภาพจิตที่ดีย่อมเป็นผลของสุขภาพกายส่วนหนึ่งด้วย คนบางจำพวกมีความบกพร่องทางกาย เช่น หูหนวก ตาบอด แขนขาด้วน ย่อมมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อย่างไรก็ดี คนบางคนมีร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วนตามอวัยวะ ๓๒ แต่อาจบกพร่องทางจิต ซึ่งพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “มีอินทรีย์บกพร่อง” เช่น คนปัญญาอ่อน คนบ้าวิกลจริต หรือแม้แต่คนติดสารเสพติดอย่างรุนแรง อนึ่ง แม้แต่บุคคลทั่วไปที่ไม่บกพร่องทางกายและจิต สุขภาพจิตเองก็อาจไม่คงที่ เป็นปกติเพราะปัจจัยหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับสาเหตุ ๒ อย่าง คือ จิตนิสัยของบุคคลนั้น และอารมณ์ที่รับเข้ามาป่วนสภาพจิตใจ

๓.๒.๒ สุขภาพจิตที่ผิดปกติ

๓.๒.๒.๑ อุปกิเลส ๑๖

ในรูปาทิวรรค เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ปณิหิตอัจฉวรรคที่ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตนี้ผู้คนผ่อง แต่จิตนี้แลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”^{๔๙} พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่าคำว่าจิต ในที่นี้หมายถึงภวังคจิต คือจิตที่เป็นพื้นอยู่ในระหว่างปฏิสนธิจิตกับจุติ นั่นคือตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ในเวลาที่

^{๔๘} อัง. อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

^{๔๙} อัง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๙/๙.

มิได้เสวยอารมณ์ทางทวาร ๖ มีจักขุทวาร เป็นต้น และคำว่า “ผุดผ่อง” หมายถึงผุดผ่องเพราะบริสุทธิ์ไม่มีอุปกิเลส^{๕๐}

อุปกิเลสแห่งจิต ๑๖ ประการได้แก่

๑. อภิชฌาวิสมโยคะ (ความโลภไม่สมำเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๒. พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๓. โกรธะ (ความโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๔. อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๕. มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๖. ปฬาสะ (ความตีเสมอ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๗. อีสสา (ความริษยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๘. มัจฉริยะ (ความตระหนี่) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๙. มายา (มารยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๐. สาถะยยะ (ความโอ้อวด) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๑. ถัมภะ (ความหัวดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๒. สारัมภะ (ความแข่งดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๓. มานะ (ความถือตัว) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๔. อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๕. มทะ (ความมัวเมา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๖. ปมาทะ (ความประมาท) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต^{๕๑}

ในวัฏฏูปมสูตร ว่าด้วยข้ออุปมาด้วยผ้า ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า จิตบริสุทธิ์ต้องเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ช่างย้อมผ้าจะพื้งนำผ้าที่สกปรก เปราะเปื้อน ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพื้งเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้นินใด เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติ^{๕๒} ก็เป็นอันหวังได้ ฉะนั้นเหมือนกัน

^{๕๐} อัง.เอกก. อ. ๑/๔๘/๕๓-๕๔.

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓-๖๔.

^{๕๒} **ทุกคติ** มี ๒ อย่าง คือ (๑) ปฏิบัติทุกคติ หมายถึงคติคือการปฏิบัติชั่วด้วยอำนาจกิเลสแบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ อาคาริยปฏิบัติทุกคติ คือทุกคติของคฤหัสถ์ผู้มีจิตเศร้าหมอง ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติอกุศลกรรมบถ ๑๐ และอนาคาริยปฏิบัติทุกคติ คือคติของบรรพชิตผู้มีจิตเศร้าหมอง ทะเกียกตะกายทำลายสงฆ์ ทำลายเจตีย์ประพฤตินอนาจาร (๒) คติทุกคติ หมายถึงคติหรือภูมิเป็นที่ไปอันเป็นทุกข์แบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ อาคาริยทุกคติ คือคติของคฤหัสถ์

ช่างย้อมผ้า จะพื้งนำผ้าที่สะอาด หมดจด ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าฝืนนั้นจะพื้งเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสดใส ซ้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าฝืนนั้นเป็นผ้าที่สะอาด แม้ฉันใดเมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกติ^{๕๓} ก็เป็นอันหวังได้ ฉนั้นนั้นเหมือนกัน^{๕๔}

ก็คำว่า “อุปกิเลส” หมายถึงกิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง^{๕๕}

เพราะฉะนั้น มีพระพุทธพจน์ยืนยันแจ้งชัดว่า จิตของคนเราดวงแรก (นับแต่ปฏิสนธิ เป็นภวังคจิต) เป็นจิตบริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่เมื่อจิตเสวยอารมณ์จำพวกอุปกิเลส ๑๖ ก็จะทำให้จิตเศร้าหมองเหมือนผ้าสะอาดหรือสกปรกถูกย้อมสี ย้อมสะอาดหมดจนมีสีสดใสแตกต่างกัน

๓.๓.๒.๒ นีวรณ ๕

นีวรณ แปลว่าเครื่องกางกั้น คือเป็นเครื่องกีดขวางมิให้บุคคลธรรมหรือบรรลู่ถึงความดี เมื่อครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลังปัญญา ทั้งวิปัสสนาปัญญา (ปัญญาที่ทำให้เห็นแจ้ง) และมัคคปัญญา (ปัญญาที่ทำให้เข้าถึงมรรค)

นีวรณเครื่องกางกั้น มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ ความพอใจในการ
๒. พยาบาท ความคิดร้าย
๓. สีนะमितะ ความหดหู่และเซื่องซึม
๔. อุทัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ

ผู้ตายแล้วไปเกิดในนรกบ้าง กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานบ้าง เปรตวิสัยบ้าง และอนาคาเรียทุกติ คือทุกติของบรรพชิตผู้มรณภาพแล้ว ไปเกิดในนรกเป็นต้น เป็นสมณยักษ เป็นสมณเปรต มีกายลุกโชนีช่วงเพราะผ้าสังฆาฏิเป็นต้น (ม.ม.อ. ๑/๗๐/๑๘๐, ม.ม.ฎีกา ๑/๗๐/๑๘๐)

^{๕๓} **สุคติ** มี ๒ อย่าง คือ (๑) ปฏิปัตติสุคติ หมายถึงคติ คือการปฏิบัติดีด้วยจิตบริสุทธิ์แบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ อคารียปฏิปัตติสุคติ มีจิตบริสุทธิ์ตั้งเว้นจากการฆ่าสัตว์บ้าง จากการลักทรัพย์บ้าง บำเพ็ญกุศลกรรมบถ ๑๐ ให้บริบูรณ์ อนาคาเรียปฏิปัตติสุคติ คือสุคติของบรรพชิตผู้มีจิตบริสุทธิ์ รักษาปาริสุทธิศีล ๔ ให้บริสุทธิ์ สมาทานอุตงค์ ๑๓ ข้อ เรียนกัมมัฏฐานในอารมณ ๓๘ ประการ กระทำกสิณบริกรรม ทำมานสมาบัติให้เกิดขึ้น เจริญโสดาปัตติมรรค ฯลฯ อนาคามีมรรค (๒) คติสุคติ หมายถึงคติหรือภูมิเป็นที่ไปอันเป็นสุข แบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ อคารียสุคติ คือสุคติของคฤหัสถ์ผู้ตายแล้วไปเกิดเป็นมนุษย์ที่มีชาติตระกูลสูง มั่งคั่งด้วยทรัพย์ เพียบพร้อมด้วยเกียรติยศบ้าง เป็นเทวดาที่มีศักดิ์ใหญ่บ้าง และอนาคาเรียสุคติ คือ คติของบรรพชิตผู้มรณภาพแล้วไปเกิดในตระกูลษัตริย์ ตระกูลพราหมณ์ และตระกูลคหบดี หรือไปเกิดในกามาวจรเทวโลก ๖ ชั้นบ้าง ในพรหมโลก ๑๐ ชั้น ในสุทธาวาสภูมิ ๕ ชั้น หรือในอรุปรหม ๔ ชั้นบ้าง (ม.ม.อ. ๑/๗๐/๑๘๐)

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒-๖๓.

^{๕๕} ม.ม.อ. ๑/๗๑/๑๘๑, อ.จ.เอกก.อ. ๑/๔๙/๕๓.

๕. วิถีกิจฉา ความล้มเหลวสงสัย^{๕๖}

ในอวรรณสูตร ว่าด้วยนิวรรณ์เครื่องกางกั้น พระพุทธเจ้าตรัสแสดงกะภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตวันมหาวิหาร ในกรุงสาวัตถี ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุนั้นยังละนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ที่ครอบงำจิต ทอนกำลังปัญญาไม่ได้แล้วจักรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ ๑ อันวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ๒ ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลังที่อ่อนกำลังได้

เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมืองทั้ง ๒ ข้างแห่งแม่น้ำนั้น เมื่อเปิดปากเหมืองแล้ว อย่างนี้ กระแสน้ำในท่ามกลางแม่น้ำนั้นก็ซัดสายไหลผิดทาง ไหลไปสู่ที่ไกลไม่ได้ ไม่มีกระแสเชี่ยว และไม่พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ ฉะนั้น

เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุนั้นยังละนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ที่ครอบงำจิต ทอนกำลังปัญญาไม่ได้แล้วจักรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถอันวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลังที่อ่อนกำลังได้ ฉะนั้น

ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปได้ที่ภิกษุนั้นละนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ที่ครอบงำจิต ทอนกำลังปัญญาได้แล้วจักรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถอันวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาที่มีกำลังได้

เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงปิดปากเหมืองทั้ง ๒ ข้างแห่งแม่น้ำนั้น เมื่อปิดปากเหมืองแล้วอย่างนี้ กระแสน้ำในท่ามกลางแม่น้ำนั้นก็ไม่ซัดสายไม่ไหลผิดทาง ไหลไปสู่ที่ไกลได้ มีกระแสเชี่ยว และพัดสิ่งที่จะพัดไปได้ ฉะนั้น

ญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ หมายถึง มหัคคตโลกุตตรปัญญาอันประเสริฐบริสุทธิ์สูงสุด สามารถกำจัดกิเลสได้ (อง.ทสก.อ. ๓/๔๘/๓๕๐).

ธรรมของมนุษย์ ในที่นี้หมายถึงกุศลกรรมบอล ๑๐ ประการ (อง.ปญจก.อ. ๓/๕๑/๒๘).

เป็นไปได้ที่ภิกษุนั้นละนิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ที่ครอบงำจิต ทอนกำลังปัญญาได้แล้วจักรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถอันวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยปัญญาที่มีกำลังได้ ฉะนั้น^{๕๗}

อนึ่ง ในอกุศลราสีสูตร ว่าด้วยกองกุศล พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองกุศล เมื่อจะกล่าวให้ถูก พึงกล่าวถึงนิวรรณ์(ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการ

^{๕๖} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๙.

^{๕๗} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๙๐-๙๑.

เพราะกองอกุศล ทั้งสิ้น คือ นีวรณ ๕ ประการ ได้แก่ ๑. กามฉันทะ ๒. พยาบาท ๓. ถีนมิทธะ ๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ๕. วิจิกิจฉา^{๕๘}

๓.๓.๒.๓ กามคุณ ๕

กามคุณ ๕ หรือ **เบญจกามคุณ** ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ซึ่งเป็นอายตนะภายนอก ๕ ประการในจำนวน ๖ เมื่อกระทบสัมผัสเข้ากับอายตนะภายใน ซึ่งเป็นประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ย่อมเกิดการเสวยอารมณ์เป็นเวทนา อาจเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา (อุเบกขาหรือเฉยๆ เป็นกลางๆ คือไม่สุขไม่ทุกข์)

กามคุณ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้หลายแห่งในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสก์ มีกล่าวไว้ทั้งในมหาทุกขกัณฑ์ชั้นธสุตต ว่าด้วยกองทุกข์สูตรใหญ่ และจุฬทุกขกัณฑ์ชั้นธสุตต ว่าด้วยกองทุกข์สูตรเล็ก กล่าวเฉพาะในมหาทุกขกัณฑ์ชั้นธสุตต พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ทั้งคุณและโทษของกาม ดังนี้

กามคุณ ๕ ประการ คือ

๑. รูปที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด
๒. เสียงที่จะพึงรู้แจ้งทางหู ...
๓. กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งทางจมูก ...
๔. รสที่จะพึงรู้แจ้งทางลิ้น ...
๕. โภกฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

การที่สุข โสมนัสเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการ นี้ชื่อว่าเป็นคุณแห่งกามทั้งหลาย

โทษแห่งกามทั้งหลาย คือ

กัลบุตรในโลกนี้เลี้ยงชีวิตด้วยการมีศิลปะใด คือ ด้วยการนับคะแนน การคำนวณ การนับจำนวน การไถ การค้าขาย การเลี้ยงโค การยิงธนู การรับราชการ หรือด้วยศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง อดทนต่อความหนาว ทรากตรำต่อความร้อน เตือดร้อนเพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน (และ) ตายเพราะความหิวกระหาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

ถ้าเมื่อกัลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้นย่อมไม่สัมฤทธิ์ผล เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพื่อว่า “ความขยันของเราเป็นโมฆะหนอ ความ

^{๕๘} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๕๒/๙๐-๙๑.

พยายามของเราที่ไม่มีผลเลยหนอ” แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย นั้นแล

ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้น ย่อมสัมฤทธิ์ผล เขากลับเสวยทุกข์โศกนั้นอันมีเหตุมาจากการรักษาโภคสมบัติเหล่านั้น ว่า “ทำอย่างไร พระราชาจะไม่พึงริบ โภคสมบัติทั้งหลายของเรา พวกโจรจะไม่พึง ลักไป ไฟจะไม่พึงไหม้ น้ำจะไม่พึงพัดไป หรือทายาทผู้ไม่เป็นที่รักจะไม่พึงแย่งไป” เมื่อกุลบุตรนั้นรักษาคุ้มครองอยู่อย่างนี้ พระราชาริบโภคสมบัตินั้นไปก็ดี พวกโจรปล้นเอาไปก็ดี ไฟไหม้เสียก็ดี น้ำพัดไปก็ดี ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักแย่งเอาไปก็ดี เขาเสรำโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพื่อว่า “สิ่งใดเคยเป็นของเรา แม้สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ของเรา”

ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล พระราชาทรงวิวาทกับพระราชา

ก็ได้ กษัตริย์วิวาทกับกษัตริย์ก็ได้ พราหมณ์วิวาทกับพราหมณ์ก็ได้ คหบดีวิวาทกับคหบดีก็ได้ มารดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับมารดาก็ได้ บิดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับบิดาได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่สาวน้องสาวก็ได้ พี่สาวน้องสาววิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ สหายวิวาทกับสหายก็ได้ คนเหล่านั้นก่อการทะเลาะ ก่อการแก่งแย่ง และก่อการวิวาทกันในที่นั้น ทำร้ายกันและกันด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย คนทั้งหลายถือดาบและโล่ จักรนูพาดลูกศรแล้ววิ่งเข้าสู่สงคราม ปะทะกันทั้ง ๒ ฝ่าย เมื่อพวกเขายิงลูกศรไปบ้าง พุ่งหอกไปบ้าง กวัดแกว่งดาบฟันกันบ้าง คนเหล่านั้นถูกลูกศรเสียบเอาบ้าง ถูกหอกแทงเอาบ้าง ถูกดาบตัดศีรษะบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย คนทั้งหลายถือดาบและโล่ จักรนูพาดลูกศรแล้ววิ่งเข้าไปยังเชิงกำแพงที่ฉาบด้วยเปือกตมร้อน เมื่อพวกเขายิงลูกศรไปบ้าง พุ่งหอกไปบ้าง กวัดแกว่งดาบฟันกันบ้าง คนเหล่านั้นถูกลูกศรเสียบเอาบ้าง ถูกหอกแทงเอาบ้าง ถูกมูลโคร้อนรดบ้าง ถูกคราดสับบ้าง ถูกดาบตัดศีรษะบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง

ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ชนทั้งหลายตัดช่อดย่องเบาบ้าง โขมยยกเค้าบ้าง ปล้นบ้านบ้าง ดักจี้ในทางเปลี่ยวบ้าง ละเมิดภรรยาผู้อื่นบ้าง พระราชากรับสั่งให้จับเขาลงอาญาด้วยประการต่าง ๆ คือ เขียนด้วยแส้บ้าง เขียนด้วยหวายบ้าง ตีด้วยไม้พลองบ้าง ตัดมือบ้าง ตัดเท้าบ้าง ตัดทั้งมือและเท้าบ้าง ตัดใบหูบ้าง ตัดจมูกบ้าง ตัดทั้งใบหูและจมูกบ้าง วางก้อนเหล็กแดงบนศีรษะบ้าง ถลกหนังศีรษะแล้วขีดให้ขาวเหมือนสังข์บ้าง เอาไฟัดปากจนเลือดไหลเหมือนปากราหูบ้าง เอาผ้าพันตัวรดน้ำมันแล้วจุดไฟเผาบ้าง พันมือแล้วจุดไฟต่างคบบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอถึงข้อเท้าให้ลุกเดินเหยียบหนังจนลึกลงบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอถึงขั้วเอวทำให้มองดูเหมือนนุ่งผ้าคากรองบ้าง สวมปลอกเหล็กที่ข้อศอกและเข่า

แล้วเสียบหลาวทั้งห้าทิศเอาไฟเผาบ้าง ใช้เบ็ดเกี่ยวหนังเนื้อเอ็นออกมาบ้าง ฉีดยาเนื้อออกเป็นแฉ่งๆ เหมือนเหรียญกษาปณ์บ้าง ฉีดยาหนัง เนื้อ เอ็นออกเหลือไว้แต่กระดูกบ้าง ใช้หลาวแทงช่องหูให้ทะลุถึงกันบ้าง เสียบให้ติดดินแล้วจับเขาหมุนได้รอบบ้าง ทบกระดูกให้แหลกแล้วถลกหนังออกเหลือไว้แต่กองเนื้อเหมือนตั้งใบไม้บ้าง รดตัวด้วยน้ำมันที่กำลังเดือดพล่านบ้าง ให้สุนัขกัดกินจนเหลือแต่กระดูกบ้าง ให้นอน บนหลาวทั้งเป็นบ้าง ตัดศีรษะออกด้วยดาบบ้าง ชนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ชนทั้งหลายประพฤติกายทุจริต วิจิทุจริต

และมโนทุจริต ครั้นประพฤติกายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริตแล้ว หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ในสัมปรายภพ มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๕๙}

อนึ่ง ในรูปาทิวัรรค หมวดว่าด้วยรูป เป็นต้น ที่ครอบงำจิตบุรุษและสตรี ในเอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตวันมหาวิหาร ในกรุงสาวัตถี ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย

[๑] เราไม่เห็นรูปอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนรูปสตรีนี้ ภิกษุทั้งหลาย รูปสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

[๒] เราไม่เห็นเสียงอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนเสียง สตรีนี้ เสียงสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

^{๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๙/๑๖๗-๑๗๑.

[๓] เราไม่เห็นกลิ่นอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนกลิ่น สตรีนี้ กลิ่นสตรี ย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

[๔] เราไม่เห็นรสอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนรส สตรีนี้ รสสตรีย่อม ครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

[๕] เราไม่เห็นโณภูฏัพพะ(การสัมผัสทางกาย)อื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิต ของบุรุษอยู่ได้ เหมือนโณภูฏัพพะสตรีนี้ โณภูฏัพพะสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษ อยู่ได้

[๖] เราไม่เห็นรูปอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนรูปบุรุษนี้ รูปบุรุษย่อม ครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๗] เราไม่เห็นเสียงอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนเสียงบุรุษนี้ เสียงบุรุษ ย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๘] เราไม่เห็นกลิ่นอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนกลิ่นบุรุษนี้ กลิ่นบุรุษ ย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๙] เราไม่เห็นรสอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนรสบุรุษนี้ รสบุรุษย่อม ครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๑๐] เราไม่เห็นโณภูฏัพพะอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือน โณภูฏัพพะ บุรุษนี้ โณภูฏัพพะบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้^{๖๐}

กามคุณ ๕ ผู้เฝ้าเวลาบาปญญา หลงติดในอารมณ์ก็คิดว่าเป็นสุข หรือนานาใคร นำปรารถนา นำพอใจ แต่ผู้มีปัญญา ถือเป็นเพียงมายาที่ไม่ควรลุ่มหลง มีนเมาเพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์มาก (มหาทุกข์) ทุกข์น้อย (จุฬทุกข์) ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น จึงควรสลัดออกเสีย แต่การสลัดออกเป็นเรื่องยาก เพราะฉะนั้น คนที่ตกอยู่ในปลักของกามคุณ จึงมีจิตขุ่นมัว เศร้าหมอง รวมอยู่ในอุปกิเลสกองใหญ่ด้วย บุคคลที่ตกอยู่ในกามคุณชั้นหนัก ลุ่มหลงจนโง่หัวไม่ขึ้น ครุ่นคิดแต่เรื่องกามฉันทะ ย่อมทำให้จิตตกต่ำ ความลุ่มหลงในการจิตเป็นหนึ่งในอุปกิเลส จัดเป็นนิวรรณ์ ล้วนกีดกันการทำดีทั้งสิ้น บุคคลที่ลุ่มหลงถอน ตัวไม่ขึ้น ถือว่ามีสุขภาพจิตเสีย ถึงขั้นประทุษร้ายตัวเองและผู้อื่นก็มีเป็นอันมาก

แท้จริง เหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสียมีมากมายในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสรุปใน ท้ายปฎิจจสมุปบาทว่า เพราะชาติคือการเกิดเป็นเหตุ หากไม่เกิดก็ไม่ต้อง ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข โทมนัส และอุปายาส กองทุกข์ทั้งหมดนี้ล้วนบีบคั้นทั้งร่างกายและใจ ทำให้เกิด สสภาพจิตเสียหรือจิต เสื่อมได้ทั้งสิ้น ผู้มีปัญญาพึงรู้เท่าทัน และหาทางแก้ไข ปรับสภาพจิตให้ปกติด้วยธรรมโอสถ

^{๖๐} ๐ง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑-๑๐/๑-๒.

๓.๓.๓ สุขภาพจิตดี

หากย้อนกลับไปพิจารณาถึงลักษณะรวมของผู้มีสุขภาพจิตดีที่กล่าวถึงในบทที่ ๒ ว่า เป็นผู้มีความสามารถในด้านสติปัญญา เป็นผู้ที่สามารถคิดและเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สามารถใช้สติปัญญาคิดและทำอย่างมีเหตุผล เต็มใจที่จะเผชิญกับปัญหา ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รู้จักควบคุมอารมณ์ แสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเพื่อปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี สามารถทำงานได้ดี เมื่อเทียบกับคุณสมบัติทางพระพุทธศาสนา คือบุคคลผู้ครองตนครองคน และครองงาน ตามหลักธรรม คือหลักโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่พระพุทธพจน์ ๓ คาถากึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่พระอรหันต์ ๑,๒๕๐ รูป ผู้ไปประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย ณ เวฬุวนาราม ในวันเพ็ญเดือน ๓ ที่เราเรียกว่า วันมาฆบูชา เฉพาะคาถาแรกมีความว่า

สพฺพปาปสฺส อภรณํ กุสลสฺสุปสมปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ^{๖๑}

แปลว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”^{๖๒}

๓.๓.๔ ดัชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดี

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น สุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟูสุขภาพจิตแล้ว มิได้หมายความว่าแต่เพียงสภาพจิตเป็นปกติดังเดิมเช่นเดียวกับเมื่อก่อนการที่สุขภาพจิตเสีย แต่ยังบ่งถึงจิตมีสภาพเข้มแข็งมั่นคงและมีสภาพเพียงพอด้วยการบรรลุคุณธรรมที่สูงส่งยิ่งขึ้น เช่นกรณีนางกิสสาโคตมี นางปฎาจารา และแม่แต่นางวิสาขาและนางมัลลิกาเทวี ซึ่งจะได้กล่าวถึงในบทที่ ๔ โดยลำดับไป

อย่างไรก็ดี ดรรชนีเครื่องบ่งชี้วัดสุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟู พอสรุปได้ดังนี้

๑. จิตคืนสู่สภาพเป็นปกติเหมือนเมื่อก่อนจิตเสีย ภายหลังการได้รับการบำบัดและฟื้นฟู
๒. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เช่นความโศกเศร้าเพราะบุคคลที่รักจากไป ก็เกิดการยอมรับว่า การตายเป็นไปตามกฎแห่งกรรมและสภาพของสังขารที่เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สังขารทั้งปวงมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะบุคคลที่ตนรักหรือไม่รัก ยอมรับสภาพความเป็นจริง และตัดใจได้ หรือที่ภาษาใช้คำว่า “ปลงตก” หรือ “ปลงเสียได้”

^{๖๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓; พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๓/๔๙.

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐; พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐.

๓. จิตพัฒนาสู่ระดับขั้นที่สูงยิ่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงบรรลุดุคคุณธรรมที่สูงขึ้น เช่นจากสภาพปุถุชนได้บรรลุดุคความเป็นพระอริยบุคคล และสุดท้ายเป็น พระอรหันต์ก็มีตัวอย่างมากมาย
๔. เป็นบุคคลตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท มีสติกำกับในการดำเนินชีวิต

เมื่อพิจารณาตามนี้จะเห็นได้ว่า ดัชณีเครื่องวัดสุขภาพจิตดีตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีจุดเด่นมากกว่าสุขภาพจิตดีตามทฤษฎีตะวันตก เพราะมุ่งเพียงการฟื้นฟูสุขภาพจิตให้คืนสู่สภาพเดิมเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนาเสริมต่อด้วยการฝึกอบรมจิตให้สูงยิ่งยิ่งขึ้น ให้อยอมรับสัจธรรมคือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งที่เป็นไปในโลก มีการพัฒนาจิตไปถึงขั้นที่จะให้พ้นไปจากสภาวะเช่นนั้น โดยไม่ต้องหวนกลับมาประสบอีก หันเหชีวิตเข้ามาปฏิบัติธรรม จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลไปตามลำดับ ซึ่งจะได้ยกตัวอย่างประกอบให้เห็นชัดในบทต่อไป

๓.๔ หลักธรรมนำหนุ่สุขภาพจิต

หลักคำสอนตามพระพุทธโอวาทในโอวาทปาติโมกข์ มีหลักปฏิบัติ ๓ ประการ คือไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วดังกล่าวไว้ในตอนก่อน โดยแท้จริงแล้ว การทำแต่ความดีและไม่ทำความชั่วย่อมส่งผลให้บุคคลมีใจบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่แล้ว ยิ่งฝึกหัดอบรมจิตให้มีสมาธิแน่นแน่ว ควรแก่การทำงาน ก็ยังมีประโยชน์และอานิสงส์มากยิ่งขึ้น แม้กระนั้นการบำรุงรักษาสุขภาพที่ดีให้แก่จิต เพื่อความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีโดยสมบูรณ์ ก็จำเป็นต้องนำหลักธรรมหมวดอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของตน ดังนั้นจะยกหลักธรรมบางหมวดมาแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

๓.๔.๑ หลักธรรมว่าด้วยความไม่ประมาท

๓.๔.๑.๑ ลักษณะความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทคือความไม่อยู่ปราศจากสติ สตินั้นจำเป็นปรารถนาในที่ทั้งปวง และต้องใช้คู่กับปัญญา ความไม่ประมาทเป็นมูลเหตุแห่งกุศลกรรมทั้งปวง แต่ธรรมทั้งปวงก็ต้องมาพิจารณาดูว่า อย่างไรเหมาะสมแก่กุศลใด อย่างไรเหมาะสมแก่บรรพชิต เพราะภาวะแห่งเพศและการดำรงชีวิตแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ในการดำเนินชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะผู้นั้นจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ จะต้องเป็นผู้ไม่ประมาท คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อสรุปแล้วก็จะรวมลงในความไม่ประมาท ในมงคลสูตร มงคลข้อที่ ๒๑ คือความไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง นับเป็นมงคลอันสูงสุด^{๖๓}

ในมหาปริณิพพานสูตร เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปลงพระชนมายุสังขาร ได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

^{๖๓} พุ.ช. (ไทย) ๒๕/๘/๗; มงค. (ไทย) ๒/๖๕๗-๖๗๗/๑๗๘-๑๙๐.

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกไม่นาน การปรินิพพานของตถาคตจะมีจากนี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะปรินิพพาน

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่
โง่ ฉลาด มั่งมี และยากจน ล้วนต้องตาย
ชีวิตของสัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้ว
เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สุกบ้าง ดิบบ้าง
ซึ่งล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด
วัยของเราแก่หง่อม
ชีวิตของเราเหลือน้อย เราจะจากพวกเขาไป
เราทำที่พึ่งแก่ตนแล้ว
พวกเขาจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์
มีความดำริมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้
ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้^{๖๔}

แม้ในพระปัจฉิมวาจา ก็ทรงย้ำเตือนเป็นครั้งสุดท้ายแก่ภิกษุทั้งหลาย “บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๖๕}

จะเห็นได้ว่า ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด แต่ว่าขณะมีชีวิตอยู่นั้น จะดำเนินชีวิตอย่างไรจึงจะคุ้มค่ามีประโยชน์แก่ตนและส่วนรวมมากที่สุด ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเตือนให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะ “ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาท ชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาท จึงเหมือนคนตายแล้ว”^{๖๖} พระสิริมังคลาจารย์ อธิบายไว้ในมังคละถกที่ป็นีว่า “ก็ความรำพึงความปรารภณา หรือความตั้งใจว่า “เราจักให้ทาน จักรักษาศีล จักทำอุโบสถกรรม จักทำกรรมอันดีงาม” ย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ตายแล้ว เพราะเป็นผู้ปราศจากวิญญูณ แม้บุคคล

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑-๑๓๒.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๖๖} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

ผู้ประมาทแล้ว ก็ไม่มีความรำพึงเป็นต้นเหล่านั้น เพราะไม่มีความไม่ประมาท เพราะเหตุดังนี้ นั้น แม้ชนทั้ง ๒ ประเภทนี้ จึงเป็นเช่นเดียวกันแท้”^{๖๗}

ก็สาวกของพระพุทธเจ้า เมื่อแบ่งโดยเพศตามลักษณะการครองเรือน จะมี ๒ จำพวกคือ บรรพชิตและคฤหัสถ์ บรรพชิตคืออนาคาริก ผู้ออกจากเรือน ไปบวชเป็นผู้ไม่มีเรือน ส่วนคฤหัสถ์หรือฆราวาส ได้แก่ผู้ครองเรือน ทั้งสองจำพวกย่อมดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ของโลกนี้ ประโยชน์ของโลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน ผู้เป็นบรรพชิตย่อมขะมักเขม้นมุ่งหมายเพื่อการบรรลุธรรมเป็นที่สุด แต่ผู้ครองเรือนย่อมเน้นไปที่ประโยชน์ในโลกนี้ หรือเพื่อไปยังโลกหน้าด้วย ส่วนจะให้ถึงประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพานนั้นดูหนทางยังไกลอยู่ เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตในชาตินี้ระหว่างบรรพชิตและคฤหัสถ์จึงแตกต่างกัน แม้ว่าจะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท แต่หลักการปฏิบัติย่อมแตกต่างกัน เปรียบเหมือนบุคคล ๒ จำพวก ที่มีความมุ่งหมายจะเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางเดียวกัน พวกหนึ่งเดินทางตรง มีสัมภาระติดตัวไปน้อย ย่อมไปถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วกว่าอีกพวกหนึ่ง ซึ่งมีสัมภาระไปด้วยมาก ทั้งเลือกเส้นทางอ้อม อุปมาฉันทุ อุปไมยก็ฉันทัน

ทั้งนี้ สมจริงดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในมุนิสุตตนิบาต ขุททกนิกาย ความบางตอนว่า

คฤหัสถ์และบรรพชิต ๒ จำพวกนี้

มีที่อยู่และการดำรงชีวิตห่างไกลกัน คือ

คฤหัสถ์ทำงานเลี้ยงบุตรภรรยา

ส่วนบรรพชิตไม่ยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของตน มีวัตรงาม

คฤหัสถ์ไม่สำรวม เพราะเบียดเบียนสัตว์อื่น

ส่วนบรรพชิตที่ชื่อว่าเป็นมุนี สำรวมเป็นนิตย์

รักษาสัตว์มีชีวิตไว้

ภิกษุเป็นมุนี เป็นผู้สงบ เฟงพินิจอยู่ในป่า

คฤหัสถ์จะทำตามอย่างท่านไม่ได้

เหมือนนกยูงมีสร้อยคอสีเขี้ยว ถึงจะบินไปในอากาศได้

ก็ยังสู้ความเร็วของหงส์ไม่ได้ตลอดกาล ฉะนั้น”^{๖๘}

เมื่อว่าถึงความเพียรของคฤหัสถ์และบรรพชิต ก็มีความมุ่งหมายแตกต่างกัน

ตั้ง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปธานสูตร ทุกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรที่เกิดได้ยากในโลก ๒ ประการ คือ

^{๖๗} มงคล. (ไทย) ๒/๖๗๖/๑๘๙.

^{๖๘} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๒๒-๒๒๓/๕๕๑-๕๕๒.

๑. ความเพียรของพวกคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนเพื่อทำให้เกิดเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

๒. ความเพียรของผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพื่อสละทิ้งอุปธิ^{๖๙} ทั้งปวง

บรรดาความเพียร ๒ ประการนี้ ความเพียรเพื่อสละทิ้งอุปธิทั้งปวงเป็นธรรมยอดเยี่ยม เพราะเหตุนั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราจักเริ่มตั้งความเพียรเพื่อสละทิ้งอุปธิ ทั้งปวง”^{๗๐}

๓.๔.๑.๒ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

พระสิริมังคลาจารย์อธิบายในมังคลัตถที่ปนีวว่า “ธรรมอย่างหนึ่งเป็นข้าศึกแก่ความประมาท ชื่อว่าความไม่ประมาท บรรดาความประมาทและความไม่ประมาททั้งสองประการนี้ อากาโรคือความมัวเมาชื่อว่าความประมาท^{๗๑} โดยท่านได้ยกพระพุทธพจน์ในคัมภีร์วิภังคัมยีนยันว่า บรรดาความประมาทและความไม่ประมาททั้งสองประการนั้น ความประมาทคือการปล่อย การส่งเสริม การปล่อยจิตไปในกาย ทุจริตกัฏฐิ ในวจิตุจริตกัฏฐิ ในมโนทุจริตกัฏฐิ ในกามคุณ ๕ ประการกัฏฐิ ชื่อว่าความประมาท อีกอย่างหนึ่ง ความไม่มีการทำโดยเคารพ ความไม่มีการทำโดยติดต่อ ความไม่มีการทำโดยไม่หยุด ความประพฤติย่อหย่อน ความหมดความพอใจ ความทอดธุระ ความไม่ตั้งมั่น ความไม่ประกอบเนื่องๆ ไม่เสพ ไม่เจริญ ไม่ทำให้มาก ในการบำเพ็ญกุศลธรรม ชื่อว่าความประมาท ความประมาท เลินเล่อ มัวเมา เห็นปานนั้น เราเรียกว่าความประมาท^{๗๒}

จากข้อความข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า ความประมาทคือความปล่อยใจให้ประพฤติทุจริตทางกาย วาจาใจ ซึ่งหมายถึงอกุศลกรรมบถ ๑๐ และกามคุณ ๕ หากควบคุมใจไม่ให้ตกไปสู่ความชั่วและให้ดำรงตนอยู่ในความสุจริตคือกุศลกรรมบถ ๑๐ และข่มใจไม่ให้ตกไปสู่อำนาจกามคุณ ๕ ชื่อว่าความไม่ประมาท

เมื่อว่าถึงกุศลธรรม คือธรรมอันเป็นกุศล เป็นธรรมฝ่ายสุจริต ขอให้พิจารณาจากพระสูตร ๒ สูตร ในนิเวรณวรรค ต่อไปนี้

๑. ปฐมกุศลสูตร

ว่าด้วยธรรมที่เป็นกุศล สูตรที่ ๑

[๒๑๒] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล เป็นส่วนกุศล เป็นฝ่ายกุศล ทั้งหมดมีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

^{๖๙} อุปธิ หมายถึงเบญจขันธ์ กิเลส และอภิสังขาร (อง.ทุก.อ. ๒/๒/๕).

^{๗๐} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒/๕๙.

^{๗๑} มงค. (ไทย) ๒/๖๕๗/๑๗๘.

^{๗๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๔๒๗.

๒. พุทธยกุลสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นกุศล สูตรที่ ๒

[๒๑๓] ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล เป็นส่วนกุศล เป็นฝ่ายกุศล ทั้งหมดมีโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยแยบคาย) เป็นมูล รวมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก

จะเห็นได้ว่า ความไม่ประมาทก็ดี โยนิโสมนสิการ คือการคิดไตร่ตรองด้วยอุบายอันแยบคาย เป็นมูลฐานของกุศลธรรมทั้งหมด หากภิกษุถึงพร้อมด้วยธรรมเหล่านี้ จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการให้ถึงความตรัสรู้ได้ ความไม่ประมาทเป็นอาการที่จิตมีสติกำกับตลอดเวลา ท่านจำกัดความว่า “ความไม่อยู่ปราศจากสติชื่อว่าความไม่ประมาท เพราะคำว่า ความไม่ประมาท นั้นเป็นชื่อของสติอันตั้งมั่นเป็นนิตย์”^{๗๓} ส่วนโยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการคิดเชิงบวก คือการพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงเหตุ แยกแยะองค์ประกอบ มองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือไตร่ตรองให้รู้สิ่งที่ดีหรือชั่ว ยิ่งกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมีให้เกิดอวิชาและตณหา, ความรู้จักคิด, คิดอย่างถูกวิธี^{๗๔}

ในทศสูตรสูตร ที่ขนิทาย ปาฎิกวรรค พระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งมีอุปการะมาก คือความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย”^{๗๕}

อย่างไรก็ดี ในระดับคฤหัสถ์หรือฆราวาสผู้ครองเรือน น่าจะเน้นไปที่ศีลธรรม ศีลคือข้อห้าม มีศีล ๕ เป็นต้น ส่วนธรรมจะเน้นไปที่กุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ และมงคล ๓๘ ประการเป็นที่ตั้ง ถึงกระนั้น หลักธรรมมีมากมายตามจริตและสติปัญญาของคฤหัสถ์ผู้จะนำไปปรับใช้ได้ ขอให้เป็นกุศลธรรม ก็ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลายแล้ว

ในทวารทศนิบาต ขุททกนิกาย เถรคาถา พระสีลวเถระได้กล่าวภาษิตอันประมวลเรื่องศีลและอำนาจของศีลไว้ ดังนี้

กุลบุตรในโลกนี้ผู้ใคร่ประโยชน์
พึงศึกษาศีลนั้นแหละให้เป็นอันศึกษาดีแล้วในโลกนี้
เพราะศีลที่รักษาแล้ว ย่อมนำสมบัติทุกประเภทมาให้ได้
ผู้มีปัญญาเมื่อปรารถนาความสุข ๓ อย่าง

^{๗๓} มงคล. (ไทย) ๑/๒๓/๒๑๖.

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิณี, ๒๕๕๙), หน้า ๓๓๖-๓๓๗.

^{๗๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๒๔๑.

คือ การสรรเสริญ ๑ การได้ความปลื้มใจ ๑

การตายไปแล้วบันเทิงในสวรรค์ ๑

ควรรักษาศีล

เพราะผู้มีศีล มีความสำรวม ย่อมได้มิตรมาก
ส่วนผู้ทุศีล ประพฤติแต่ความชั่ว ย่อมแตกจากมิตร

นรชนผู้ทุศีลย่อมได้รับการตำหนิและติเตียน
นรชนผู้มีศีลย่อมได้รับความยกย่องชมเชยและสรรเสริญทุกเมื่อ

ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง
เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย
เป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง
เพราะฉะนั้น พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์

สังวรศีล เป็นเครื่องกั้นทุจริต ทำจิตให้ระงับ
และเป็นท่าสำหรับหยั่งลงมหาสมุทรคือนิพพาน
ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์
เพราะฉะนั้น ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์

ศีลเป็นกำลังหาสิ่งเปรียบปานมิได้
เป็นอาวุธชั้นเยี่ยม เป็นอาวุธอันประเสริฐ
เป็นเกราะบังอย่างน่าอัศจรรย์

ศีลเป็นสะพานอันมีพลังมาก มีกลิ่นหอมอย่างยิ่ง
เป็นเครื่องลูบไล้อย่างประเสริฐ
ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้มีศีล มีชื่อเสียง ระเบิดไปทั่วทุกทิศ

ศีลเป็นกำลังที่ตีเลิศ เป็นเสบียงเดินทางชั้นเยี่ยม
เป็นยานพาหนะชั้นประเสริฐ
ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้มีศีลไปได้ทั่วทุกทิศ

คนพาลมีใจไม่ตั้งมั่นในศีล ย่อมได้รับการติฉินนินทาในโลกนี้
และตายไปแล้ว ย่อมได้รับทุกข์โศกนัสในอบายภูมิ
ย่อมได้รับทุกข์โศกนัสในที่ทั่วไป

ธีรชนตั้งมั่นดีในศีล ย่อมได้รับชื่อเสียงในโลกนี้
และตายไปแล้ว ย่อมได้รับสุขโสมนัสในสวรรค์
ย่อมได้รับสุขโสมนัสในที่ทั่วไป

ศิลปินั้นเป็นเลิศในโลกนี้
 ส่วนผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุดทั้งในหมู่มนุษย์และหมู่เทวดา
 ชัยชนะก็เพราะศิลปินและปัญญา^{๗๖}

อนึ่ง ในมหาปริณิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสอนอุบาสกอุบาสิกาชาวปาฏลีคาม
 ถึงอานิสงส์ของคนมีศีล ๕ ประการ ดังนี้

๑. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาท
 เป็นเหตุ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๒. กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่
 ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๓. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติตยบริษัทก็ตาม
 พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก้แล้วกล้า ไม่เก้อเขิน
 เข้าไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๔. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีล
 สมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๕. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้เป็น
 อานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล^{๗๗} และหากบุคคลเป็นผู้ทุศีล
 มีศีลวิบัติ ก็ย่อมจะประสบชะตากรรมตรงข้ามจากนี้

ส่วนคุณธรรมนั้น ที่บุคคลผู้ไม่ประมาทพึงประพฤติปฏิบัติ ดังตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบ
 เทวดาองค์หนึ่งในภิตสูตตราว่า

บุคคลผู้ตั้งวาจาและใจไว้โดยชอบ
 มิได้ทำบาปทางกาย อยู่ครองเรือนที่มีข้าวและน้ำมาก
 เป็นผู้มีศรัทธา ๑ เป็นผู้อ่อนโยน ๑
 มีปกติเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ๑ รู้เจรจาปราศรัย ๑
 ผู้ตั้งอยู่ในธรรม ๔ ประการนี้ ชื่อว่าผู้ตั้งอยู่ในธรรม
 ผู้นั้นจึงจะไม่กลัวปรโลก^{๗๘}

^{๗๖} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๐๘-๖๑๙/๔๔๕-๔๔๖.

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^{๗๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๕/๘๒.

จะเห็นได้ว่า การประพาสสุจริตด้วยกาย วาจา ใจ เป็นได้ทั้งศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ ส่วน ๔ ข้อหลังคือ มีศรัทธา (สทฺโธ) มีมัทธรรม (มฺหุ) คือความอ่อนโยน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (สฺวิภาคี) รู้เจรจาปราศรัย (วทณฺญ) เป็นเครื่องหมายของผู้ตั้งอยู่ในธรรม

ในมาตุโปสกสูตร พรหมณ์ผู้หนึ่งทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ท่านแสวงหาภักขาโดยธรรม ได้มาแล้วก็เลี้ยงมารดาบิดา ทำเช่นนี้ ชื่อว่าทำกิจที่ควรทำหรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยชอบธรรม
 เพราะการบำรุงเลี้ยงมารดาและบิดาเช่นนี้
 บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นขณะที่ยังอยู่ในโลก
 ครั้นจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในโลกรสวรรค์^{๗๙}

ในทุติยวรรค ปฐมเทวสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระพุทธเจ้าเมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตะวัน กรุงสาวัตถี ได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ท้าวสักกะจอมเทพ เมื่อครั้งยังเป็นมนุษย์อยู่ในกาลก่อน ได้สมათานวัตตบท ๗ ประการอย่างบริบูรณ์ เพราะสมათานวัตตบท ๗ ประการ จึงได้เป็นท้าวสักกะ

วัตตบท ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เราพึงเลี้ยงมารดาและบิดาตลอดชีวิต
๒. เราพึงประพาสอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูลตลอดชีวิต
๓. เราพึงพูดจาแต่คำอ่อนหวานตลอดชีวิต
๔. เราไม่พึงพูดคำส่อเสียดตลอดชีวิต
๕. เราพึงมีใจปราศจากความตระหนี่ที่เป็นมลทิน อยู่ครองเรือน มีการบริจาคนเป็นประจำ มีมือชุ่มเป็นนิตย์ ยินดีในการเสียสละ ควรที่ผู้อื่นจะขอ ยินดีในการแจกจ่ายทานตลอดชีวิต
๖. เราพึงพูดแต่คำสัตย์ตลอดชีวิต
๗. เราไม่พึงโกรธตลอดชีวิต ถ้าแม้ความโกรธพึงเกิดขึ้นแก่เรา เราก็จะกำจัดโดยฉับพลันทันที^{๘๐}

เมื่อกล่าวถึงสุคติโลกสวรรค์ บุคคลปุถุชนทั่วไปทำบุญด้วยการให้ทานรักษาศีลเป็นต้น มักมุ่งไปสู่สวรรค์หลังจากละโลกนี้ไปแล้ว พึงสังเกตว่า ในอนุบุพพิกขา พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องทาน ศีล สวรรค์ โทษของกาม และอานิสงส์ของการออกบวช โดยลำดับ^{๘๑} ใน ๓ ข้อแรก บุคคลให้ทานรักษาศีลแล้ว จะมีผลานิสงส์คือสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องสรรเสริญบุคคล ผู้หนักใน

^{๗๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๕/๒๙๗.

^{๘๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๗/๓๗๕.

^{๘๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕/๓๒.

ทานและศีลเป็นหลักแห่งการไปสู่คติโลกสวรรค์ ปุณฺณคนทั่วไปจึงนิยมและปฏิบัติเช่นนี้ และคฤหัสถ์ทั่วไปก็มักปฏิบัติและมุ่งหวังเช่นนี้ ซึ่งก็ถือว่าตั้งตนอยู่ในธรรมด้วยความไม่ประมาทตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่สำหรับบุคคลผู้มุ่งหวังความหลุดพ้น คือก้าวล่องสวรรค์ให้ข้ามไปถึงพระนิพพาน ก็ไม่พึงหลงเพลิดเพลินอยู่เพียงสมบัติในสวรรค์ พระพุทธองค์จึงทรงสอนเรื่องกามาทีนพในข้อที่ ๔ ให้เห็นโทษของการลุ่มหลงในกาม ไม่ว่าจะ เป็นของมนุษย์หรือของทิพย์ เมื่อเห็นแล้วจักได้ก้าวต่อไปถึงขั้นออกบวช ซึ่งเรียกว่าเนกขัมมะ

ดังนั้น ในระดับของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน การปฏิบัติเพื่อให้มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปเบื้องหน้า หรือแม้แต่เกิดในโลกมนุษย์นี้ในสถานะคุณภาพชีวิตที่ดีอันเป็นสุคติภูมิ ก็ถือว่ามิชีวิตไม่สูญเปล่าแล้ว

๓.๔.๒ หลักธรรมว่าด้วยการไม่ทำความชั่ว

๓.๔.๒.๑ การละอกุศลวิตก ๓

วิตก คือความตรึก ไตร่ตรอง ถ้าตรึกฝ่ายดีก็เป็นกุศลวิตก ถ้าตรึกไม่ดีก็เป็นอกุศลวิตก ส่วนอื่น พึงทำความเข้าใจอกุศลวิตกก่อน มีปรากฏในอันธกรณสูตร ว่าด้วยวิตกที่ทำให้มีตมและไม่มีตม ดังนี้

อกุศลวิตก ๓ ประการ คือ

๑. กามวิตก ทำความมีตม ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำแต่ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๒. พยาบาทวิตก ทำความมีตม ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำแต่ ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๓. วิหิงสาวิตก ทำความมีตม ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำแต่ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

อกุศลวิตก ๓ ประการนี้ ทำความมีตม ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำแต่ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

อกุศลวิตก ๓ ประการนี้ ครอบงำจิตผู้ใด ทำให้ผู้นั้นเป็นคนเจ้าวิตก ครั้นคิดหมกมุ่นแต่นี้เรื่อง ชั่วไม่ตั้งงาม เสื่อมสุขภาพโดยใช่เหตุ พระพุทธเจ้าตรัสข้อแก้ไขด้วยกุศลวิตก ๓

กุศลวิตก ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เนกขัมมวิตก ไม่ทำความมีตม ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน

๒. อัพยาบาทวิตก ไม่ทำความมีตม ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน

๓. อวิหิงสาวิตก ไม่ทำความมีตม ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน

กุศลวิตก ๓ ประการนี้แล ไม่ทำความมีตนน ทำให้เกิดปัญญาจักขุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน^{๘๒}

ใน อัมมานุสสัมมปฏิปันนสูตร ว่าด้วยผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม พระผู้มีพระภาคตรัสกะภิกษุทั้งหลาย ถึงการตรีกถึงธรรม สภาวะที่สมควรใดเป็นเหตุให้บุคคลเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ด้วยการพยากรณ์ สภาวะที่สมควรนี้ชื่อว่าเป็นธรรมที่สมควรแก่ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ชื่อว่ากล่าวแต่เรื่องที่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่กล่าวเรื่องที่ไม่เป็นธรรม เมื่อตรีก ชื่อว่าตรีกถึงแต่วิตกที่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ตรีกถึงวิตกที่ไม่เป็นธรรม หรือเว้นกิริยาทั้งสองนั้น ชื่อว่าเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่แล้วตริสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

ภิกษุมีธรรมเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในธรรม
พิจารณาใคร่ครวญถึงธรรม ระลึกถึงธรรมอยู่
ย่อมไม่เสื่อมจากสัทธรรม
ภิกษุเมื่อยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม
ควบคุมจิตให้สงบอยู่ภายในได้
ย่อมบรรลुकุศลความสงบแท้จริง^{๘๓}

ผู้ไม่วิตกหรือหมกมุ่นในกาม ในพยาบาท และในความคิดเบียดเบียน จิตใจย่อมไม่ขุ่นมัว เศร้าหมอง เป็นผู้มีเมตตาเมตตา และตื่นอยู่เป็นสุข อันเป็นเครื่องหมายว่าผู้มีสุขภาพจิตดี

๓.๔.๒.๒ การเว้นจากอกุศลมูล

อกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็นทางให้เกิดสุขภาพจิตเสีย กำจัดหรือบรรเทาได้จะก่อให้เกิดสุขภาพจิตดี อกุศลเป็นมลทินความมัวหมองหรือความไม่บริสุทธิ์ เช่นผ้าขาวเมื่อมีจุดสีต่าง ๆ ก็เรียกว่าผ้ามีมลทิน นักบวชผิดศีลก็เรียกได้นักบวชมีมลทิน เมื่อพุดถึงมลทินเครื่องทำให้เศร้าหมองเปราะเปื้อนเป็นกิเลสจุดสนิมในใจ โดยรวมที่มี ๙ ประการ คือ ๑. โภคะ ความโกรธ ๒. มัจฉะ ความลบลู่คุณท่าน ๓. อิจฉา ความริษยา ๔. มัจฉริยะ ความตระหนี่ ๕. มายา มารยา ๖. สาถะยยะ ความโอ้อวดหลงกลวง ๗. มุสาวาท การพูดเท็จ ๘. ปาปิจฉา ความปรารถนาลามก ๙. มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด^{๘๔}

พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในพระสูตร ชื่ออันตรามลสูตร ว่าด้วยธรรมเป็นมลทินภายในซึ่งก็ได้แก่ โภคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นรากเหง้าของอกุศล ไว้ดังนี้

^{๘๒} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๗/๔๕๔-๔๕๕.

^{๘๓} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๖/๔๕๔-๔๕๓.

^{๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, หน้า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้ เป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน คือ

๑. โลภะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน
๒. โทสะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน
๓. โมหะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความดังกล่าวมานี้แล้ว ในพระสูตรนั้น จึงตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

โลภะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

โลภะทำให้จิตกำเริบ โลภะเป็นภัยที่เกิดภายใน

คน (ส่วนมาก) ไม่รู้จักภัยนั้น

คนโลภไม่รู้จักผล คนโลภไม่รู้จักเหตุ

ความโลภครอบงำนรชนเมื่อใด

ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น

ส่วนผู้ใดละโลภะได้

ไม่ทะยานอยากในอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งความโลภ

โลภะจะถูกอริยมรรคละได้เด็ดขาดไปจากผู้นั้น

เหมือนหยาดน้ำกลิ้งตกจากใบบัว ฉะนั้น

โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

โทสะทำให้จิตกำเริบ โทสะเป็นภัยที่เกิดภายใน

คน (ส่วนมาก) ไม่รู้จักภัยนั้น

คนโกรธไม่รู้จักผล คนโกรธไม่รู้จักเหตุ

ความโกรธครอบงำนรชนเมื่อใด

ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น

ส่วนผู้ใดละโทสะได้

ไม่ขัดเคืองในอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง

โทสะจะถูกอริยมรรคละได้เด็ดขาดไปจากผู้นั้น

เหมือนผลตาลสุกหลุดจากขั้ว ฉะนั้น

โมหะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

โมหะทำจิตให้กำเริบ โมหะเป็นภัยที่เกิดภายใน

คน(ส่วนมาก)ไม่รู้จักภัยนั้น
 คนหลงไม่รู้จักผล คนหลงไม่รู้จักเหตุ
 ความหลงครอบงำนรชนเมื่อใด
 ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น
 ส่วนผู้ใดละโมหะได้
 ไม่ลุ่มหลงในอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งความหลง
 ผู้นั้นย่อมกำจัดโมหะทั้งหมดได้เด็ดขาด
 เหมือนดวงอาทิตย์กำจัดความมืด ฉะนั้น^{๘๕}

๓.๔.๓ หลักธรรมว่าด้วยการทำความดี

๓.๔.๓.๑ การสมาทานศีล ๕

ศีล ๕ บางแห่ง ท่านเรียกว่า สิกขาบท ๕ มีดังนี้

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์
๒. อทินนาทานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้
๓. กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม
๔. มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
๕. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการเสพของมึนเมา คือสุราและเมรัย
อันเป็นเหตุแห่งความประมาท^{๘๖}

ศีล ๕ เป็นธรรมที่มนุษย์ในสังคมต้องยึดถือปฏิบัติ ถือเป็น “มนุสสธรรม” มีปรากฏในคำสอนทุกศาสนา ในศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลามก็กำหนดไว้ทั้ง ๕ ข้อ บุคคลปฏิบัติตามคำสอนนี้จะไม่เดือดร้อนและไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน ด้วยอานิสงส์ของผู้ปฏิบัติตาม ทำให้จิตเบิกบาน สุขภาพจิตดี

ในศาสนาพราหมณ์ แม้แต่ในสมัยพุทธกาล ก็มีความเชื่อกันว่า ผู้ที่บำบาศสามารถชำระล้างบาปในแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ได้ ดังคำของสุนทรภะการทวาชพราหมณ์กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ท่านพระโคตม คนจำนวนมากถือ กันว่า แม่น้ำพาหุกาให้ความบริสุทธิ์ได้ คนจำนวนมากถือกันว่า แม่น้ำพาหุกา เป็นบุญสถาน อนึ่ง คนจำนวนมากลอยบาปกรรมที่ตนทำแล้วในแม่น้ำพาหุกา”

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับสุนทรภะการทวาชพราหมณ์ด้วยพระคาถาว่า

คนพาลมีกรรมชั่ว แม้จะไปยังแม่น้ำพาหุกา
 ทำน้ำอึกกักกะ ทำน้ำคยา แม่น้ำสุนทริกา แม่น้ำสรัสสตี

^{๘๕} พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖-๔๕๘; ดูเทียบ พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๐; พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๘/๔๒๗-๔๒๘.

^{๘๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒-๓๐๓; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๐๓/๔๔๗.

ทำน้ำปายาคะ และแม่น้ำพาทุมตี เป็นประจำ ก็ยังบริสุทธิ์ไม่ได้
 แม่น้ำสุนทรिका ทำน้ำปายาคะ แม่น้ำพาทุกา จักทำอะไรได้
 จะพึงชำระคนผู้มีเวร ผู้ทำกรรมหยาบช้า ผู้มีกรรมชั่วนั้น
 ให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย
 ผีคุณฤกษ์^{๘๗} เป็นฤกษ์ดีทุกเมื่อสำหรับผู้บริสุทธิ์
 อุโบสถเป็นวันศักดิ์สิทธิ์ทุกเมื่อสำหรับผู้บริสุทธิ์
 วัตรปฏิบัติสมบูรณ์ทุกเมื่อสำหรับผู้บริสุทธิ์ มีกรรมสะอาด
 พราหมณ์ ท่านจงอาบน้ำในศาสนาของเราเถิด
 ท่านจงทำความปลอดภัยในสัตว์ทั้งปวงเถิด
 ถ้าท่านไม่พูดเท็จ ไม่เบียดเบียนสัตว์
 ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ มีความเชื่อ
 ไม่ตระหนี่ ท่านจะไปยังท่าน้ำคยาทำไม
 แม้การดื่มน้ำจากท่าน้ำคยาจักมีประโยชน์อะไรแก่ท่าน

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนั้นแล้ว สุนทริกภราทวาชพราหมณ์ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่ท่านพระโคตม พระภาชิตของท่านพระโคตมชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ข้าแต่ท่าน พระโคตม พระภาชิตของท่านพระโคตมชัดเจนไพเราะ ยิ่งนัก ท่านพระโคตมทรงประกาศธรรม แจ่มแจ้งโดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคล หงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืดด้วย ตั้งใจว่า “คนมีตาดิจักเห็นรูปได้” ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคตม พร้อมทั้ง พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ ข้าพระองค์พึงได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของท่าน พระโคตมเถิด”

สุนทริกภราทวาชพราหมณ์ ได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ไม่นานก็จากไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักก็ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอเยียม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

ท่านพระภราทวาชะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๘๘}

ข้อนี้แสดงตัวอย่างของผู้ไม่ทำความชั่ว โดยปฏิบัติตามศีล ๕ เมื่อไม่ทำชั่วมิมีบาปถึงกับไปลอยบาปหรือล้างบาปในแม่น้ำใด ๆ อีกอย่างหนึ่งตัวอย่างนี้เป็นลักษณะหนึ่งของการให้คำปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา วิธีการอันฉลาดของพระพุทธเจ้า

^{๘๗} ผีคุณฤกษ์ หมายถึงงานนักขัตฤกษ์ประจำเดือน ๔ ที่พราหมณ์ถือว่าผู้ที่ชำระหรืออาบน้ำวันข้างขึ้นเดือน ๔ ได้ชื่อว่าชำระบาปที่ทำมาแล้วตลอดปีได้ (ม.ม.อ. ๑/๗๙/๑๙๑)

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๙-๘๐/๖๘-๖๙.

๓.๔.๓.๒ การเจริญพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ตามศัพท์แปลว่าธรรมเครื่องอยู่พรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, ธรรมประจำใจของผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยเฉพาะเมตตา เป็นหัวข้อธรรมอยู่ในหมวดพรหมวิหาร ๔ หรือ อัปมัญญา ๔ ก็เรียก ในปฐมเมตตาสูตร ว่าด้วยผู้มีเมตตาจิต สูตรที่ ๑ แห่งจตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก

บุคคล ๔ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. บุคคลบางคนในโลกนี้มีเมตตาจิต แผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... ทิศเบื้องบน ๑ ทิศเบื้องล่าง ๒ ทิศเฉียง ๓ แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ^{๘๔} ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียนอยู่อย่างนี้ เขาชอบใจเมตตาตามานนั้น ดิดใจเมตตาตามานนั้น และถึงความปลื้มใจกับเมตตาตามานนั้น เขาดำรงอยู่ในเมตตาตามานนั้น น้อมใจไปในเมตตาตามานนั้น ชอบอยู่กับเมตตาตามานนั้นโดยมาก ไม่เสื่อม เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดาชั้นหมู่พรหม พวกเทวดาชั้นหมู่พรหมมีอายุประมาณ ๑ กัป คนที่เป็นปุถุชนดำรงอยู่ในชั้นหมู่พรหมนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง ส่วนสาวกของพระผู้มีพระภาคดำรงอยู่ในชั้นหมู่พรหมนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วปรินิพพาน ในภพนั้นแล นี้แลเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวก ผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เมื่อคตติและอุปัตตียังมีอยู่

๒. บุคคลบางคนในโลกนี้มีกรุณาจิต แผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยกรุณาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียนอยู่อย่างนี้ เขาชอบใจกรุณาตามานนั้น ดิดใจกรุณาตามานนั้น และถึงความปลื้มใจกับกรุณาตามานนั้น เขาดำรงอยู่ในกรุณาตามานนั้น น้อมใจไปในกรุณาตามานนั้น ชอบอยู่กับกรุณาตามานนั้นโดยมาก ไม่เสื่อม เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดา ชั้นอาภัสสระ พวกเทวดาชั้นอาภัสสระมีอายุประมาณ ๒ กัป

คนที่เป็นปุถุชนดำรงอยู่ในชั้นอาภัสสระนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง ส่วนสาวกของพระผู้มีพระภาคดำรงอยู่ในชั้นอาภัสสระนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วปรินิพพาน ในภพนั้นแล นี้แลเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เมื่อคตติและอุปัตตียังมีอยู่

^{๘๔} **มหัคคตะ** หมายถึงอารมณ์ที่ถึงความเป็นใหญ่ขั้นรูปาวจรและขั้นอรูปาจร เพราะมีผลที่สามารถข่มกิเลสได้ และหมายถึงฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอันยิ่งใหญ่ (อภิ.สง.อ. ๑๒/๙๒).

๓. บุคคลบางคนในโลกนี้มีมุทิตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยมุทิตาจิตอันไพบูรณ์ เป็นมัทคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่อย่างนี้ เขาชอบใจมุทิตาตามานนั้น ติดใจมุทิตาตามานนั้น และถึงความปลื้มใจกับมุทิตาตามานนั้น เขาดำรงอยู่ในมุทิตาตามานนั้น น้อมใจไปในมุทิตาตามานนั้น ชอบอยู่กับมุทิตาตามานนั้นโดยมาก ไม่เสื่อม เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดาชั้นสุภกนิหะ พวกเทวดาชั้นสุภกนิหะมีอายุประมาณ ๔ กัป คนที่เป็นปุถุชนดำรงอยู่ในชั้นสุภกนิหะนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง ส่วนสาวกของพระผู้มีพระภาคดำรงอยู่ในชั้นสุภกนิหะนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่กำหนดที่เป็นอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วปรินิพพาน ในภพนั้นแล นี้แลเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวกผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เมื่อคติและอุปัตถังมีอยู่

๔. บุคคลบางคนในโลกนี้มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพบูรณ์ เป็นมัทคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่อย่างนี้ เขาชอบใจอุเบกขาตามานนั้น ติดใจอุเบกขาตามานนั้น และถึงความปลื้มใจกับอุเบกขาตามานนั้น เขาดำรงอยู่ในอุเบกขาตามานนั้น น้อมใจไปในอุเบกขาตามานนั้น ชอบอยู่กับอุเบกขาตามานนั้นโดยมาก ไม่เสื่อม เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดาชั้นเวหัพพะละ พวกเทวดาชั้นเวหัพพะละมีอายุประมาณ ๕๐๐ กัป คนที่เป็นปุถุชนดำรงอยู่ในชั้นเวหัพพะละนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดา เหล่าเหล่านั้นหมดไปแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง ส่วนสาวกของพระผู้มีพระภาคดำรงอยู่ในชั้นเวหัพพะละนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดา เหล่าเหล่านั้นหมดไปแล้วปรินิพพานในภพนั้นแล นี้แลเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวก ผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เมื่อคติและอุปัตถังมีอยู่

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก^{๙๐}

เมตตา ข้อที่ ๑ ในพรหมวิหาร ๔ นั้น ชาวพุทธไทยคุ้นเคยกันมาก ในชื่อว่าแม่เมตตา ในคัมภีร์วิภังค์ แห่งพระอภิธรรมปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ก็ภิกษุผู้มีจิตสหระคตด้วยเมตตาแผ่ไปยังทิศหนึ่งอยู่อย่างไร คือ บุคคลเห็นบุคคลผู้หนึ่งน่ารัก น่าชอบใจ พึงเจริญเมตตาไปแม้ฉันใด ภิกษุก็ย่อมเมตตาไปยังสัตว์ทั้งปวงฉันนั้นเหมือนกัน”^{๙๑} อนึ่ง พระสารีบุตรกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงโดยอาการ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยอาการ ๕ ประการคือ

๑. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเกิด

^{๙๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒๕/๑๙๐-๑๙๓.

^{๙๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๖-๔๒๗.

๒. ขอสัตว์มีลมปราณทั้งหลายทั้งปวง...
๓. ขอสัตว์ผู้เกิดแล้วทั้งหลายทั้งปวง...
๔. ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง...
๕. ขอผู้ที่นับเนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีความทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด^{๙๒}

นอกจากนี้ ยังมีพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในเมตตสูตรว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขอยู่เถิด”^{๙๓} เป็นต้น

หลักการเจริญเมตตา นี้ อาจเริ่มที่ตนเองก่อน เช่นว่า “ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขเถิด” ทำตนให้เป็นพยานว่า “เราเป็นผู้ต้องการความสุข เกลียดความทุกข์ อยากรับอยู่และไม่อยากตาย ฉันทิด แม้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน” ความเป็นผู้ใคร่ประโยชน์เกื้อกูลและความสุขในสัตว์เหล่าอื่น ย่อมเกิดขึ้น อนึ่ง แม้พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า

“บุคคลตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ
ก็ไม่พบใครที่ไหนซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเลย
สัตว์เหล่าอื่นก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน”^{๙๔}

เพราะเหตุนี้ พระโยคาวจรควรแผ่เมตตาไปยังตนก่อน เพื่อความเป็นพยาน ต่อจากนั้นไป เพื่อให้เมตตาเป็นไปโดยง่าย บุคคลใดเป็นที่รักที่ชอบใจ นำเคารพ นำยกย่อง เป็นพระอาจารย์ หรือเป็นผู้เทียบเท่าพระอาจารย์ เป็นพระอุปัชฌาย์หรือเป็นผู้เทียบเท่าพระอุปัชฌาย์ ก็พึงระลึกถึงเหตุแห่งความเป็นคนที่น่ารัก น่าชอบใจ มีการให้ทานและการเจรจาไพเราะ เป็นต้น และเหตุแห่งความนำเคารพ นำยกย่อง มีศีล และสุตะ เป็นต้น ของบุคคลนั้น แม้เจริญเมตตาไปโดยนัยว่า “ขอท่านสัตว์บุรุษผู้นี้ จงเป็นผู้มีความสุข ไม่มีความทุกข์เถิด” เป็นต้น^{๙๕}

๓.๔.๔ หลักธรรมว่าด้วยการทำจิตให้ผ่องใส

๓.๔.๔.๑ ไตรสิกขา-มรรคมืองค์ ๘

การทำจิตให้ผ่องใสเป็นสมาธิ ถือเป็นข้อปฏิบัติสูงสุดของพระพุทธศาสนา กระบวนการที่จะทำ ให้บุคคลมีจิตแข็งแรงแรงมั่นคงเป็นสมาธิ จะต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่าไตรสิกขา คือศีลสมาธิปัญญา ตามหลักการนี้บุคคลจะต้องเริ่มจากศีล เพราะศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ คนไม่มีศีลจิตย่อมเดือดร้อน ฟุ้งซ่านเพราะผลแห่งกรรมซึ่งที่ตนไม่มีศีลหรือละเมิดศีล เช่นในเบญจศีล ละเมิดศีลข้อฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์

^{๙๒} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

^{๙๓} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๘/๒๒; พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๕/๕๓๓.

^{๙๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๙/๑๓๗; พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๔๙-๑๕๐/๕๓๔.

^{๙๕} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๔๑-๒๔๒/๔๒๒-๔๒๔.

ประพาศิตพิศในกาม ดังเช่นลวงละเมตทางเพศในภรรยาหรือลูกสาวผู้อื่น เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์จิตไม่มีทางได้สมาธิ คือจิตสงบได้เลย ดังนั้นจึงเรียกว่าศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ พุทธอีกนัยหนึ่งว่าไม่มีศีลก็ไม่มีสมาธิ ส่วนสมาธินั้นเป็นบาทฐานของปัญญา เพราะปัญญาจะเกิดได้ก็ต้องมีจิตสงบเป็นสมาธิ ทุกคนมีจิตใจเศร้าหมอง ขุ่นมัว จิตหมกมุ่นอยู่กับกามราคะ พยาบาทอาฆาตมุ่งร้ายต่อผู้อื่น หาทางเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่น จิตขาดเมตตากรุณามีจิตกระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน คับแค้น อึดอัด ยึดรััดถูกรอบงำด้วยรากเหง้าของความชั่ว คือโลภโกรธหลง ในสภาพจิตเช่นนี้ไม่มีทางที่จะให้เกิดสติปัญญาได้ ไม่เห็นทางแห่งปัญญาใดๆ ได้ ดังนั้นจึงเรียกว่าสมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ไม่มีสมาธิไม่มีปัญญา เมื่อว่าโดยกระบวนการไตรสิกขา ศีลสมาธิ ปัญญา เป็นห่วงโซ่ของกันและกัน ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ หลักไตรสิกขาขยายเป็นมรรคมีองค์ ๘ หรือ มรรค ๘

สรุปลงในไตรสิกขาได้ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ - เห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ - ดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา - เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ - การทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีวิตชอบ
๖. สัมมาวายามะ - พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ - ระลึกรู้ชอบ
๘. สัมมาสมาธิ - ตั้งจิตมั่นชอบ

ไตรสิกขา ๓ มาในที่หลายแห่งในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะในติกนิบาต อังคุดตรนิกาย เริ่มแต่ปฐมสิกขาบท ทุตติยสิกขาบทสูตร ตติยสิกขาสูตร กับปฐมสิกขาตตยสูตรและทุตติยสิกขาตตยสูตร^{๙๖} ส่วนมรรคมีองค์ ๘ มีที่มาในพระไตรปิฎกหลายแห่งเช่นเดียวกัน เริ่มแต่ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาชื่อ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร โปรตปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี^{๙๗} ที่ฆนิกายมหาวรรค^{๙๘} มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก^{๙๙} มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสก^{๑๐๐} และวิงศ์ อภิธรรมปิฎก^{๑๐๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายเรื่องไตรสิกขาไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ดังนี้

สิกขา การศึกษา, การสำเหนียก, การเรียน, การฝึกฝนปฏิบัติ, การเล่าเรียน ให้รู้เข้าใจ และฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นคุณสมบัติที่เกิดขึ้นในตนหรือให้ทำได้ทำเป็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดี

^{๙๖} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๙๑/๓๑๒-๓๒๐.

^{๙๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๔/๒๑-๒๒.

^{๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๘; ๔๐๒/๓๓๕.

^{๙๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑-๓๒.

^{๑๐๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๑๒๙; ๓๗๕/๔๒๑-๔๒๒.

^{๑๐๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕; ๒๐๙/๑๗๓; ๒๑๐/๑๗๙; ๔๙๐/๓๗๓; ๔๙๘/๓๗๗ ; ๕๙๘/๓๗๗.

ยิ่งขึ้นไปจนถึงความสมบูรณ์; ข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมพัฒนาบุคคล; **สิกขา ๓** คือ **๑. อธิศีลสิกขา** สิกขาคือศีลอันยิ่ง, อธิศีลอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาศีลอย่างสูง (ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ เป็นศีล, ปาฏิโมกข์สังวรศีล เป็นอธิศีล; แต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ที่รักษาด้วยความเข้าใจ ให้เป็นเครื่องหนุนนำออกจากวิภวัญญะ ก็เป็นอธิศีล) **๒. อธิจิตตสิกขา** สิกขาคือจิตอันยิ่ง, อธิจิตอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิเป็นต้นอย่างสูง (กุศลจิตทั้งหลายจนถึงสมาบัติ ๘ เป็นจิต, ฌานสมาบัติที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนา เป็นอธิจิต; แต่สมาบัติ ๘ นั้นแหละถ้าปฏิบัติด้วยความเข้าใจ มุ่งให้เป็นเครื่องหนุนนำออกจากวิภวัญญะ ก็เป็นอธิจิต) **๓. อธิปัญญาสิกขา** สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง, อธิปัญญาอันเป็นข้อที่จะต้องศึกษา, ข้อปฏิบัติเพื่อการฝึกอบรม พัฒนาปัญญาอย่างสูง (ความรู้เข้าใจหลักเหตุผลถูกต้องอย่างสามัญ อันเป็นกัมมัสสกตาญาณ คือความรู้จักว่าทุกคนเป็นเจ้าของแห่งกรรมของตน เป็นปัญญา, วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้ความจริงแห่งไตรลักษณ์ เป็นอธิปัญญา; แต่โดยนัยอย่างเพล่า กัมมัสสกตาปัญญาที่โยงไปให้มองเห็นทุกขที่เนื่องด้วยวิภวัญญะ หรือแม้กระทั่งความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ซึ่งจะเป็นปัจจัยหนุนให้ก้าวไปในมรรค ก็เป็นอธิปัญญา); สิกขา ๓ นี้ นิยมเรียกว่า *ไตรสิกขา* และเรียกข้อย่อยทั้งสาม ง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า *ศีล สมาธิ ปัญญา*^{๑๐๒}

๓.๔.๔.๒ สัมปยุตธรรม ๗

อย่างไรก็ดีเมื่อว่าโดยภาพรวมบุคคลใดประกอบด้วยความประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมหมวดหนึ่งที่ชื่อสัมปยุตธรรม ๗ ย่อมครอบคลุมหลักความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีโดยรอบด้านหลักธรรมข้อนี้ พระพุทธเจ้าสอนภิกษุทั้งหลายในชื่อพระสูตรว่าทำมันจะสูตรแม้จะจัดแก้ภิกษุแต่ก็ใช้ได้แก่บุคคลทั่วไปที่ต้องการได้ชื่อว่าสัตบุรุษคนดี เพราะหมายถึงตนที่มีสติปัญญา รู้จักเหตุรู้จักผล รู้จักกาลเทศะ รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่นตลอดจนกลุ่มชนในสังคมระดับต่าง ๆ สามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง สัมปยุตธรรม ๗ ประการ มีดังนี้

๑. ธัมมัญญตา
๒. อตถัญญตา
๓. อตตัญญตา
๔. มัตตัญญตา
๕. กาลัญญตา
๖. ปริสัจญตา
๗. ปุคคลปโรปรัญญตา^{๑๐๓}

^{๑๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, หน้า ๔๕๑-๔๕๒.

^{๑๐๓} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓

คุณสมบัติของสัตบุรุษแต่ละข้อ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงกับภิกษุทั้งหลายก่อนข้างพิสดาร เพื่อเข้าใจโดยง่าย ขอยกอรุณาธิบายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) มาแสดงดังนี้

สัปปุริสธรรม ธรรมของสัตบุรุษ, ธรรมของคนดี, ธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ มี ๗ ข้อ คือ ๑. ฉัมนัญญา รู้หลักหรือรู้จักเหตุ ๒. อัถถัญญา รู้ความมุ่งหมายหรือรู้จักเหตุผล ๓. อัถตัญญา รู้จักตน ๔. มัตตัญญา รู้จักประมาณ ๕. กาลัญญา รู้จักกาล ๖. ปริสัจญญา รู้จักชุมชน ๗. ปุคคลัญญา รู้จักบุคคล; อีกหมวดหนึ่งมี ๘ ข้อ คือ ๑. ประกอบด้วย สัทธิธรรม ๗ ประการ ๒. ภาทิสัตบุรุษ (คบหาผู้มีสัทธิธรรม ๗) ๓. คิดอย่างสัตบุรุษ ๔. ปรึษาอย่างสัตบุรุษ ๕. พุดอย่างสัตบุรุษ ๖. ทำอย่างสัตบุรุษ (๓, ๔, ๕, ๖ คือ คิด ปรึษา พุด ทำ มิใช่เพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น) ๗. มีความเห็นอย่างสัตบุรุษ (คือเห็นชอบว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว เป็นต้น) ๘. ให้ทานอย่างสัตบุรุษ (คือให้โดยเคารพ เอื้อเพื่อแก่ของและผู้รับทาน เป็นต้น)^{๑๐๔}

สุขภาพสุขภาพจิตของบุคคลจะเป็นปกติ เสื่อมเสีย หรือดี ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง กล่าวคือ ขึ้นอยู่กับตัวเองเป็นประการสำคัญที่สุดว่าจะรู้จักตนเองดีพอ และพร้อมที่จะยอมรับและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองหรือไม่ อย่างไรก็ดี ในบั้นนี้ประเด็นนี้ต้องการแสดงถึงภาวะของผู้มีสุขภาพจิตว่าอยู่ในภาวะเช่นไร ลักษณะอย่างไร ควรใช้หลักธรรมข้อใดมาปรับแก้ ส่วนวิธีการตามกระบวนการให้การปรึกษาแนะนำเชิงพุทธจิตวิทยาจะได้แสดงในลำดับต่อไป

๓.๕ กระบวนการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

เมื่อกล่าวถึงกระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา ก็จำต้องชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้น เพราะเมื่อกล่าวถึงระบบและกระบวนการ ก็หมายความว่า เป็นเรื่องขององค์ประกอบหลายอย่างเข้ามารวมกัน จึงขอแยกเป็นหัวข้อตามหลักการและวิธีการดังต่อไปนี้

๓.๕.๑ องค์ประกอบของการให้การปรึกษา

องค์ประกอบ ๔ อย่าง คือ ผู้มารับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา เรื่องที่จะให้การปรึกษา และวิธีการให้การปรึกษา โดยมีผลสัมฤทธิ์เป็นเป้าหมาย หากเทียบเคียงกับองค์การพระพุทธศาสนา จะเป็นดังนี้

๑. ผู้ให้การปรึกษา - พระศาสนา พระสาวกผู้ทำหน้าที่สั่งสอนตามคำสอนของพระพุทธศาสนา
๒. ผู้รับการปรึกษา - พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาโดยทั่วไป
๓. เรื่องที่จะปรึกษา - หลักธรรมหรือหัวข้อธรรมมีรวมทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี
๔. วิธีการให้การปรึกษา - ตามระดับของบุคคลผู้มารับการศึกษา ตามหัวข้อธรรมที่เหมาะสมกับจริตหรืออัธยาศัยของแต่ละบุคคล

^{๑๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, หน้า ๔๕๑.

๕. ผลสัมฤทธิ์ - ความพึงพอใจที่ผู้มารับการปรึกษาได้รับจากผู้ให้การศึกษา

เมื่อมองจากผู้ให้การศึกษา ก็พิจารณาจากองค์ประกอบ ๓ คือ ศาสดา, หลักธรรม, และสาวก ดังปรากฏในปาสาทิกสูตรพระพุทธเจ้าตรัสกะพระจุนทะและพระอานนทถึงองค์ประกอบของศาสนาไว้ ๓ ประการคือ (๑) ศาสดา (๒) หลักธรรม (๓) สาวก ถ้าศาสนาไม่ดี หลักธรรมไม่ดี และสาวกก็ไม่ดี คือยอมปฏิบัติตามหลัก (ที่ไม่ดี) นั้น ทั้งศาสนา หลักธรรม และสาวกก็จะถูกตำหนิติเตียน ผู้ปฏิบัติตามคำชักชวน (คือศาสนิก) ก็จะไม่ไ้บุญ แต่ถ้าศาสนาดี หลักธรรมดี และสาวก ทั้งศาสนา หลักธรรม และสาวกก็จะได้รับคำสรรเสริญ ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมก็ไ้บุญ ตอนท้ายตรัสสรุปว่า พระองค์ หลักธรรม และสาวกของพระองค์ เป็นองค์ประกอบที่ดี พรหมจรรย์ของพระองค์จึงบริบูรณ์ครบถ้วน แพร่หลายกว้างขวาง^{๑๐๕}

ความเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เมื่อหลังการตรัสรู้ใหม่ๆ ได้ทรงพบกับอุปกาศิก อุปกาศิกเห็นพระองค์มีราศีผ่องใส จึงเข้าไปทูลถามว่า ทรงบวชอุทิศใคร ใครเป็นศาสดา หรือว่าพระองค์ ทรงปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสดาองค์ใด พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

เราเป็นผู้ครอบงำธรรมทั้งปวง รู้ธรรมทั้งปวง มิได้เปรอะเปื้อนในธรรมทั้งปวง ละธรรมทั้งปวงได้สิ้นเชิง หลุดพ้น เพราะสิ้นตัณหา ตรัสรู้ยิ่งเองแล้ว จะพึงอ้างกล่าวใครเล่า [ว่าเป็นครูหรือศาสดาของพระองค์] เราไม่มีผู้ทัดเทียมในโลก (มนุษย์) กับทั้งเทวโลก

เพราะเราเป็นอรหันต์ เป็นศาสดาผู้ยอดเยี่ยม เราผู้เดียว เป็นผู้ตรัสรู้โดยชอบ เป็นผู้เยือกเย็น ดับกิเลสในโลกได้แล้ว^{๑๐๖}

คำว่า “ศาสดา” แปลตามศัพท์ว่า ผู้สอน หรือผู้สั่งสอน ตรงข้ามกับคำว่า “สาวก” แปลว่า ผู้ฟัง คือผู้ปฏิบัติตามพระศาสดานั้นเอง ในฐานะศาสดา พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีสอนที่ทำให้ คำสอนของพระองค์ควรแก่การประพฤติปฏิบัติ และทำให้เหล่าสาวกเกิดความมั่นใจ เคารพเลื่อมใสในพระองค์อย่างแท้จริง มีชื่อว่า อากาโรที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มี ๓ ประการคือ

- ๑) **อภิถุญญายัมมเทศนา** ทรงแสดงธรรมด้วยความรู้ยิ่ง ทรงรู้ยิ่งเห็นจริงเองแล้ว จึง ทรงสั่งสอนผู้อื่น เพื่อให้รู้ยิ่งเห็นจริงตามในธรรมที่ควร เห็นจริง
- ๒) **สนิทานยัมมเทศนา** ทรงแสดงธรรมมีเหตุผลทรงชี้แจงให้เห็นเหตุผลไม่เลื่อนลอย
- ๓) **สัปปาฏิหาริยยัมมเทศนา** ทรงแสดงธรรมให้เห็นจริงได้ผลเป็นอัศจรรย์ ทรงสั่งสอนให้มองเห็นชัดเจนสมจริงจนต้องยอมรับ และนำไปปฏิบัติได้ผลจริงเป็นอัศจรรย์^{๑๐๗}

^{๑๐๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๖๔-๑๗๔/๑๒๕-๑๓๕.

^{๑๐๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๘๕/๓๑๐.

^{๑๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ข้อ ๑๓๓, หน้า ๑๓๒.

การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้ง มีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะ คือลีลาในการสอน หรือ พุทธวิธีในการสอน หรือเทศนาวิธี ๔ ประการ^{๑๐๘} ซึ่งจะกล่าวถึงข้างหน้า

อนึ่ง การแสดงธรรมนั้น ต้องรู้จักใช้ภาษาให้เหมาะสมด้วย ปกติบุคคลจะใช้ภาษา ๓ อย่าง คือ

๑) **ภาษาคุณ** หรือภาษาขี้ ได้แก่ บุคคลที่ไม่มีความรู้ เมื่อถูกถามว่ารู้ไหม ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้ก็ตอบว่ารู้ ที่ไม่เห็นก็ตอบว่าเห็น กล่าวเท็จทั้งที่รู้เพราะตนเป็นเหตุบัง เพราะผู้อื่นเป็นเหตุบัง เพราะเหตุคือ เห็นแก่อามิสเล็กน้อยบ้าง นี้เรียกว่าบุคคลพูดภาษาคุณ

๒) **ภาษาดอกไม้** พวกนี้ตรงข้ามกับพวกแรกคือ รู้ก็บอกว่ารู้ เห็นก็บอกว่าเห็น ไม่กล่าวเท็จทั้งที่รู้ เพราะตนเป็นเหตุบัง เพราะผู้อื่นเป็นเหตุบัง เพราะเหตุคือเห็นแก่อามิสเล็กน้อยบ้าง นี้เรียกว่าบุคคลพูดภาษาดอกไม้

๓) **ภาษาน้ำผึ้ง** คือคนที่จะเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ พูดคำที่ไม่มีโทษรุนแรง คำน่ารัก จับใจ เป็นคำของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ นี้เรียกว่า บุคคลพูดภาษาน้ำผึ้ง

เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้สอนธรรม จึงควรพูดภาษาน้ำผึ้ง^{๑๐๙}

ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง ผู้ฟังก็จะกราบทูลให้ทรงทราบถึงความเอิบอิ่มใจ ดังตัวอย่างของโปกขรสาติพราหมณ์ว่า “ข้าแต่ท่านพระโคตม ภาสิตของท่านพระโคตมชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ข้าแต่พระโคตม ภาสิตของท่านพระโคตมชัดเจนไพเราะยิ่งนัก [ย้าถึง ๒ ครั้ง] ท่านพระโคตม ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด เพื่อคนตาดีจักมองเห็นได้”^{๑๑๐}

วิธีการสอนของพระพุทธเจ้ามีหลายวิธี อนุวัตินไปตามบุคคล หลักธรรม และอุทาหรณ์ที่ทรงยกมาประกอบหรืออุปมาอุปไมยที่ทรงยกมาเปรียบเทียบ เหมือนตัวอย่างการใช้ภาษาคุณ ภาษาดอกไม้ ภาษาน้ำผึ้ง ดังกล่าวข้างต้น วคิน อินทสระ ชี้ให้เห็นว่า

ด้วยพุทธวิธีอันชาญฉลาดและเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังนี้เอง จึงทรงสามารถตั้งพุทธศาสนาจักรขึ้นท่ามกลางศาสดาเจ้าลัทธิทั้งหลายในสมัยนั้น ซึ่งล้วนต่อต้านและเป็นปฏิปักษ์ต่อคำสอนของพระองค์ เสมือนดอกบัวโผล่ขึ้นท่ามกลางหนามและโคลนตม แต่ก็ทรงสามารถหมุนธรรมจักรอันประเสริฐสู่ดวงใจของมนุษยนิกรให้ได้รับพระธรรมเป็นที่ยอมรับกันทั่วหน้าว่า คำสอนของพระองค์เป็นสิ่งอันวิเศษให้จริง ตั้งแต่บัดนั้นจนกระทั่งบัดนี้^{๑๑๑}

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๗๑, หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

^{๑๐๙} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๙/๑๗๘.

^{๑๑๐} ที.สี. (ไทย) ๙/ ๒๙๙/๒๙๙/๑๑๐.

^{๑๑๑} วคิน อินทสระ, **พุทธวิธีการในการสอน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕.

๓.๕.๒ วิธีการให้การปรึกษา

เมื่อมองในแง่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และวิธีการนำหลักธรรมมาประยุกต์บูรณาการใช้กับการปฏิบัติของบุคคล ควรจะยกคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ มาแสดงไว้พอเข้าใจ เพราะที่ว่าหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นนับได้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี สามารถสรุปลงในอริยสัจ ๔ เท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายผู้เที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า “เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะรอยเท้าช้างเป็นรอยเท้าขนาดใหญ่” แม้ฉันทุ กุศลกรรมบททั้งหมด ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน นับเข้าในอริยสัจ ๔^{๑๑๒}

อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกขอริยสัจ ทุกข์สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เรียกชื่อสั้นๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลักการอริยสัจ ๔ สามารถนำมาเป็นหลักแก้ปัญหาได้ เรียกว่าวิธีคิดแบบอริยสัจ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้นำเสนอหลักการคิดแบบนี้ไว้ดังนี้

วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา

วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามไวยากรณ์ทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบคนอื่น ๆ ได้ทั้งหมด บาลีที่พึงอ้างในข้อนี้ มีความสั้นๆ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ย่อมมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่า ทุกข์ คือดังนี้; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือดังนี้; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ความดับแห่งทุกข์คือดังนี้; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือดังนี้;

เมื่อเธอมนสิการโดยแยบคายอยู่อย่างนี้ สังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ย่อมถูกละเสียได้^{๑๑๓}

วิธีคิดแบบอริยสัจ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

๑) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผลหรือเป็นไปตามเหตุและผล^{๑๑๔} สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้ว และทำการที่ต้นเหตุจากเป็น ๒ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ : ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ
สมุทัยเป็นเหตุ ที่มาของปัญหาเป็นตัวการที่ต้องกำจัดให้หมดหรือแก้ไขจึงจะพ้นจาก
 ปัญหา

^{๑๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

^{๑๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒/๑๖.

^{๑๑๔} พึงระวังว่า เหตุและผล (cause and effect) เป็นคนละอย่างกับ เหตุผล (reason)

คู่ที่ ๒ : นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง
มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลุมรรค
 จุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องกับของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อ ที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา^{๑๑๕}

ได้กล่าวแล้วว่า วิธีคิดแบบนี้ รั้งกัน หรือต่อเนื่องกัน กับวิธีคิดแบบที่ ๓ กล่าวคือ เมื่อประสบปัญหาได้รับความทุกข์ และเมื่อสามารถวางใจวางท่าที่ต่อสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องตามวิธีคิดแบบที่ ๓ ขั้นที่ ๑ แล้วต่อจากนั้นเมื่อจะปฏิบัติด้วยปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหามาตามวิธีปฏิบัติขั้นที่ ๒ ของวิธีคิดแบบที่ ๓ นั้น พึงดำเนินความคิดในส่วนรายละเอียดขยายออกไปตามขั้นตอน อย่างที่แสดงในวิธีการคิดแบบที่ ๔ นี้

หลักการ หรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ ที่ประสบโดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหา คือความทุกข์นั้น ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุ เพื่อเตรียมแก้ไขในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดว่าวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุมรรคจุดหมายที่กำหนดไว้วันนั้น

ในการคิดตามวิธีนี้ จะต้องตระหนักถึง กิจหรือหน้าที่ ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจแต่ละข้ออย่างถูกต้องด้วย เพื่อให้มองเห็นเค้าความในเรื่องนี้ จะกล่าวถึงหลักอริยสัจ และวิธีปฏิบัติเป็นขั้นๆ โดยย่อดังนี้

ขั้นที่ ๑ ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ตัดขาด กัดค้น บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดแก่ชีวิตหรือที่คนได้ประสบ ซึ่งว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือชั้น ๕ หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กัดค้นบีบคั้น และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่อยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริง จึงขัดขึ้นฝืนความอยากความยึดถือ บีบคั้นใจ ที่ไม่ได้ตามปรารถนา

สำหรับทุกข์นี้ เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจ และกำหนดขอบเขตให้ชัดเหมือนอย่างแพทย์กำหนดรู้ หรือตรวจให้รู้ว่าเป็นอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า **ปริณญา**

เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิด มาแบกไว้ หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์ หรือหวงกังวลอยากหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราก็แก้ทุกข์ด้วยความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยรู้มัน และกำจัดเหตุของมัน ดังนั้น จะอยากไปก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษเพิ่มขึ้น

ขั้นนี้ นอกจากกำหนดรู้แล้ว ก็เพียงวางใจ วางท่าที่ แบบรู้เท่าทันกฏธรรมดา อย่างที่กล่าวแล้วในขั้นที่หนึ่งของวิธีที่ ๓ เมื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหาเรียกว่าทำปริณญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์ หรือต่อปัญหาเสร็จสิ้น พึงก้าวไปสู่ขั้นที่ ๒ ทันท

^{๑๑๕} พึงดู จูฬมาลुकโยวาทสูตร, ม.ม. ๑๓/๑๔๗-๑๕๒/๑๔๓-๑๕๓.

ขั้นที่ ๒ สมุทัย คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่ เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมา จนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัดบกพร่อง ในรูปต่างๆ แปลกๆ กันไป อันจะต้องค้นหาให้พบ แล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้องคือ **ปหาน** ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย

ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้น หรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ คู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ทั้งระดับตัวแสดงหน้าโรงคือ **ตัณหา**^{๑๑๖} และระดับเต็มกระบวนหรือเต็มโรงคือการสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย เริ่มแต่ **อวิชชา** ตามหลักปฏิจจสมุปบาท^{๑๑๗}

เมื่อประสบทุกข์ หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณี ก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ใช้วิธีคิดแบบที่ ๑ ถ้าเป็นปัญหาเกี่ยวกับปัจจัยด้านมนุษย์ ก็พึงนำเอาตัวเหตุแกนกลางหรือเหตุยืนโรงมาพิจารณาร่วมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้น วิเคราะห์และวินิจฉัย จับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องกำจัดหรือแก้ไขได้แล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไรทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ **สัจฉิกิริยา** หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ หรือลุล่วง

ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่า จุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้ หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปได้หรือไม่ เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหล่น แบ่งเป็นขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไรบ้าง

ขั้นที่ ๔ มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่วิธีการหรือรายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ **ภาวนา** คือ ปฏิบัติ หรือลงมือทำ

สิ่งที่พึงทำในขั้นของความคิด ก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการ และทำรายการสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งจะช่วยแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ^{๑๑๘}

๓.๕.๓ องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า

การแนะนำ พร่ำสอน แจกแจง แสดง ชี้แนะ หรือสั่งสอน หลักการประพฤติปฏิบัติ ใด ๆ แก่บุคคล ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า การแสดงธรรมทั้งหมด แม้แต่ในการตอบปัญหาแก่ผู้สงสัย หรือ

^{๑๑๖} แสดงตัณหา เป็นทุกข์สมุทัย เช่น วินย. ๔/๑๔/๑๘; ที.ม. ๑๐/๒๙๖/๓๔๓; ส.ม. ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘.

^{๑๑๗} แสดงกระบวนธรรมปฏิจจสมุปบาท เริ่มแต่อวิชชา เป็นทุกข์สมุทัย เช่นอง.ต.ก. ๒๐/๕๐๑/๒๒๗ และพุทธโฆษาจารย์แสดงหลักปฏิจจสมุปบาท ทุกแห่งที่ลงท้ายว่า เอวมเมตสส ทุกขกขนธสส สมุทโย โหติ.

^{๑๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

อธิบายหัวข้อธรรมต่าง ๆ ในที่นี้จึงขอใช้คำว่า “แสดงธรรม” แทนกระบวนการให้การปรึกษาไปก่อน
ขั้นตอนการแสดงธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้ามีดังนี้

๑. ลำดับหัวข้อธรรม

เนื้อหาธรรมที่ทรงเลือกนำมาแสดง ถ้าวิเคราะห์ให้ละเอียดจะเห็นพระปรีชาญาณอันล้ำเลิศ
ของพระพุทธเจ้า คือเป็นระบบ (Systematic) และสมเหตุสมผล (Logic) ขอให้ดูตัวอย่างกุศลกธรรมบท
๑๐ เบื้องแรกจัดกลุ่มเป็น ๓ กลุ่มก่อน คือ กลุ่มทางกาย (กายกรรม) กลุ่มทางวาจา (วจีกรรม) และกลุ่ม
ทางใจ (มโนกรรม) จากนั้นซอยย่อยไปตามลำดับคือ ทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ และทางใจ ๓ รวมเป็น
๑๐^{๑๑๙}

มองการจัดลำดับจากรูปธรรม (Concrete) ไปหานามธรรม (Abstract) หรือจากหายิบไปหา
ละเอียดก็สมเหตุสมผล หรือมองจากภายนอกไปภายในตามลำดับกาย วาจา ใจ ก็สมเหตุ สมผล นี่เป็น
ตัวอย่างหนึ่ง

๒. ลำดับจากง่ายไปหายาก

คำว่า ง่าย ได้แก่ง่ายแก่การจะเข้าใจด้วย ง่ายแก่การประพจน์ด้วย หัวข้อธรรมที่ยกมา
แสดงจะไล่จากง่ายขึ้นไปหายากเสมอ หรือจะเรียกว่าจากขั้นต่ำไปหาสูงก็ได้ ยกตัวอย่าง อนุปุพพิกา^{๑๒๐}
พระพุทธองค์จะแสดงไปตามลำดับง่ายไปหายากหรือต่ำไปหาสูง คือทรงเริ่มจากทาน ซึ่งปฏิบัติได้ง่ายที่สุด
และเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ศิล ปฏิบัติยากกว่า แต่ก็เพื่อความสงบสุขส่วนตนและส่วนรวม สวรรค์
เป็นเรื่องที่คนสนใจกันและต้องการทำบุญให้ทานและรักษาศีลก็เพื่อให้ไปเกิดในสวรรค์ ความปรารถนา
ของบุคคลต้องการมาเกิดเป็นมนุษย์หรือไปเกิดในสวรรค์ทั้งนั้น เพราะเป็นสุคติภูมิ ไม่มีใครต้องการไปเกิด
ในทุกคติภูมิหรืออบายภูมิ การแสดงเรื่องสวรรค์ มิใช่พรรณนาความน่าอยู่ของสวรรค์ แต่คุณธรรมที่ปฏิบัติ
แล้วให้ไปเกิดในสวรรค์ต่างหากที่ทรงย้ำ และทานศีลก็เป็นเหตุปัจจัยให้ได้สวรรค์เป็นที่ไป หลังจากตาย
เพราะกายแตกแล้วด้วย

ขั้นสูงขึ้นไป คือทรงแสดงโทษของกาม ข้อนี้ที่ว่ายากเพราะปุถุชนเป็นพวกกามโมคิ^{๑๒๑} ยากที่
จะสลัดกามได้ แต่ก็ต้องค่อย ๆ ละ จะได้เบาบางลง เพราะถ้าปล่อยให้กามคุณครอบงำ นอกจากจะไม่ได้
สวรรค์หลังจากตายแล้ว ยังอาจจะตกนรกอีกด้วย ต่อจากนั้นทรงแสดงเรื่องอานิสงส์ของการออกบวช คือ
การสลัดออกจากกามนั่นเอง เมื่อถึงจุดนี้ ผู้สดับธรรมที่มีใจร่าเริง อาจหาญ ปิติ เพราะรสพระธรรมเทศนา

^{๑๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, ข้อ ๓๐๗-๓๐๘, หน้า ๒๗๖-๒๗๙.

^{๑๒๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕/๓๒-๓๓.

^{๑๒๑} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๖๔/๔๒๑-๔๒๗.

แสดงว่ามีจิตพร้อมที่จะรับฟังธรรมที่สูงขึ้น ก็จะทรงแสดงต่อด้วย สามกุกังสิกกรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย คืออริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๑๒๒}

เรื่องอนุพุทธิกถานี้น่าวิเคราะห์มาก ในบรรดาหัวข้อทั้ง ๕ คือ ทาน ศีล สัจจกถา กามาทีนพเนกขัมมานิสงส์ เหล่านี้ เป็นเหตุผลของกันและกัน ข้อทานและศีลเป็นเหตุปัจจัยของสวรรค์ ข้อกามาทีนพคือโทษแห่งกาม ถ้าเห็นโทษแล้วก็จะเกิดหน่ายในกาม ประสงค์จะสลัดกามออกบวช คือเนกขัมมะ คือเป็นเหตุปัจจัยแห่งเนกขัมมะ ซึ่งมีอานิสงส์มากเหลือเกิน และเมื่อละกามสู่สภาวะขั้นเนกขัมมะ ก็ต่อไปจะถึงขั้นกำหนดรู้ (ญาติปริญา) กำหนดพิจารณา (ตริณปริญา) และกำหนดละ (ปหานปริญา) ตามหลักอริยสัจ ๔ ขั้นการกำหนดนี้ เรียกว่าขั้น “ปริญา”^{๑๒๓} ผู้ใดผ่านกระบวนการถึงขั้นปหานปริญา คือ ขั้นละได้ เมื่อใดแสดงว่าจบ “ปริญา” [เอก] เมื่อนั้น

๓. วิเคราะห์กระบวนการวิเทศนา

คำว่า กระบวนการวิเทศนา ผู้วิจัยหมายถึงตัวบุคคลผู้แสดง ผู้สดับธรรม ลักษณะของเทศนาเทศนาวิธี และผลสัมฤทธิ์แห่งเทศนา

๓.๑ วิเคราะห์องค์คุณของพระธรรมกถิก

พระธรรมกถิก คือผู้แสดงธรรม หรือผู้กล่าวธรรม บรรยายธรรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในธัมมกถิกสูตร ว่ามี ๔ จำพวก คือ

๑) พระธรรมกถิกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมน้อยและไม่มีประโยชน์ ทั้งหมด ผู้ฟังก็ไม่ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถิกจำพวกนี้ นับว่าเป็นธรรมกถิกสำหรับหมู่ผู้ฟังประเภทนี้

๒) ธรรมกถิกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมน้อยแต่มีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถิกจำพวกนี้ นับว่าเป็นธรรมกถิกสำหรับผู้ฟังประเภทนี้

๓) ธรรมกถิกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมมาก แต่ไม่มีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็ไม่ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถิกจำพวกนี้ นับว่าเป็นธรรมกถิกสำหรับผู้ฟังประเภทนี้

๔) ธรรมกถิกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมมากและมีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถิกจำพวกนี้นับว่าเป็นธรรมกถิกสำหรับหมู่ผู้ฟังประเภทนี้^{๑๒๔}

ในเวลาที่สูตรต่อมา พระพุทธเจ้าตรัสถึงนักพูด (วาที) ว่ามี ๔ จำพวก คือ

๑) นักพูดที่จันด้านอรรถ แม้ไม่จันด้านพยัญชนะ

๒) นักพูดที่จันด้านพยัญชนะ แต่ไม่จันด้านอรรถ

๓) นักพูดที่จันทั้งด้านอรรถและด้านพยัญชนะ

^{๑๒๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๖/๕๗-๖๘.

^{๑๒๓} ชุม.หา. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓-๖๔.

^{๑๒๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๙/๒๐๗-๒๐๘.

๔) นักพูดที่ไม่เจนทั้งด้านอรรถและด้านพยัญชนะ

ตรัสสรุปว่า เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุ (นักพูด) ผู้ประกอบด้วยปฏิสัมภิทา ๔ จะพึงเจนทั้งด้านอรรถหรือด้านพยัญชนะ^{๑๒๕}

อันนี้ก็แสดงว่า คุณสมบัติพิเศษของพระธรรมกถึกนั้น ต้องเป็นผู้ประกอบพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ คือ (๑) อรรถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ; (๒) อัมมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรม; (๓) นิรุกติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในนิรุกติคือภาษา; และ (๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ^{๑๒๖}

๓.๒ วิเคราะห์พื้นฐานของบุคคลผู้สดับธรรม

เบื้องต้นเป็นการจำแนกแยกแยะสภาพของผู้ควรสดับธรรมเป็นเช่นไร มีสิ่งที่ควรคำนึงถึง ๓ ประการคือ

๑) ประเภทของบุคคลตามสติปัญญา

ในอุคฆฏิตัญญูสูตร พระพุทธเจ้าทรงจำแนกประเภทบุคคลไว้ ๔ จำพวกคือ

- (๑) อุคฆฏิตัญญู ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน
- (๒) วิปจิตัญญู ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ
- (๓) เนยยะ ผู้ที่พอจะแนะนำได้
- (๔) ปทปรมะ ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ^{๑๒๗}

๒) ประเภทบุคคลตามจริต

ข้อนี้เป็นการวิเคราะห์พื้นฐานของบุคคลด้านสติปัญญา ความรู้ความสามารถ แต่อภัยอาศัยใจคอหรืออุปนิสัยของบุคคลไม่เหมือนกัน เป็นไปตามจริตของแต่ละคน ซึ่งมี ๖ จำพวก คือ

- (๑) รากจริต ประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม (ถ้าแก้ต้องใช้กรรมฐานคู่ปรับ คือ อสุภะและกายคตาสติ)
- (๒) โทสจริต ประพฤติหนักไปในทางใจร้อน หงุดหงิด (ถ้าแก้ต้องใช้กรรมฐานคู่ปรับ คือ พรหมวิหาร และกสิณ โดยเฉพาะวัณณกสิณ)
- (๓) โมหจริต ประพฤติหนักไปในทางเขลา เหนงาซิม เงื่องงง งมงาย (ถ้าแก้ต้องใช้กรรมฐานคู่ปรับคืออานาปานสติ หรือธรรมสากัจฉากับครูอาจารย์)
- (๔) สัทธาจริต ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้งขึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย (ถ้าแก้ต้องใช้วิธีชักนำไปในสิ่งที่ควรเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่นพิจารณาอนุสสติ ๖ ข้อต้น)

^{๑๒๕} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๔๐/๒๐๘.

^{๑๒๖} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๗๒/๒๔๒-๒๔๓.

^{๑๒๗} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

(๕) **พุทธิจริต** ประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา (ถ้าแก้ต้องส่งเสริมไปในทางคิดชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กรรมฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตววัฏฐาน และอาหาราเรปฏิกุลสัญญา)

(๖) **วิตกจริต** ประพฤติหนักไปในทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน (ถ้าแก้ต้องสอนให้รู้จักสะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น^{๑๒๘})

๓) ประเภทบุคคลตามประมาณความเลื่อมใส

แม้จะจำแนกบุคคลออกเป็น ๔ จำพวกตามสันดานเดิมหรืออุปนิสัยใจคอ ก็ยังมีข้อให้มองอีกด้านหนึ่งของบุคคล ที่เลื่อมใสในสมณะหรือภิกษุสงฆ์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ในรูปสูตร เรียกว่า ปมาณิก คือบุคคลที่ถือประมาณต่าง ๆ กัน เป็นเครื่องวัดในการที่เกิดความเลื่อมใส มี ๔ จำพวกคือ

(๑) **รูปูปมาณิกา** พวกถือรูปเป็นประมาณ คือจะเลื่อมใสในบุคคลผู้มีรูปร่างบุคลิกดี ตัวอย่างเช่น พระวัคคิเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า รูปนันทาเถรี เมื่อยังสาวก่อนบวชหลงรูปตัวเอง พระโสเรยยะ เคยหลงใหลในรูปของพระมหากัจจายนเถระ เป็นต้น

(๒) **โฆสูปมาณิกา** พวกถือเสียงเป็นประมาณ เช่น พระลกฤษณะกัททียะ และพระโสณะกุฎิกัณณะซึ่งมีวาจาไพเราะ มีเสียงเพราะ พระปิณโฑลภารทวาชะ เปล่งวาจาองอาจ เป็นต้น

(๓) **ลูขูปมาณิกา** พวกถือผู้ปฏิบัติคร่ำหรือเศร้าหมอง สะอาดไม่สกปรก แต่ดูเก่าๆ ปอนๆ เช่น พระมหากัสสปะ พระโมฆราช เป็นต้น

(๔) **ธัมมูปมาณิกา** พวกถือธรรมเป็นประมาณ^{๑๒๙} เช่น พระสารีบุตร พระอานนท์ พระปุนณมันตานีบุตร เป็นต้น

๓.๓ วิเคราะห์ลักษณะของธรรมเทศนา

ข้อนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ ที่จะกำหนดเทศนาแบบไหนในประเภทของเทศนา ๒ คือ

๑) **บุคคลาธิษฐานเทศนา** เทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้ง เทศนาอ้างคน แสดงโดยยกคนขึ้นอ้าง ยกคนเป็นหลักฐานในการอธิบาย เช่น เรื่องราวในธรรมบทหรือนิบาตชาดก เป็นต้น

๒) **ธรรมาธิษฐานเทศนา** เทศนามีธรรมเป็นที่ตั้ง เทศนาอ้างธรรม แสดงโดยยกหลักหรือตัวสภาวะขึ้นอ้าง เช่น อภิธรรมปิฎก เป็นต้น^{๑๓๐}

ลักษณะของธรรมเทศนาอีกนัยหนึ่งจำแนกเป็น ๒ ประเภทเช่นเดียวกัน ได้แก่

^{๑๒๘} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖-๑๒๙-๑๓๐.

^{๑๒๙} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๕/๑๐๘-๑๐๙.

^{๑๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ข้อ ๑๗, หน้า

- ๑) **สมมติเทศนา** เทศนาโดยสมมติแสดงตามความหมายที่รู้ร่วมกัน หรือตกลงยอมรับกันของชาวโลก เช่นว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น
- ๒) **ปรมัตถเทศนา** เทศนาโดยปรมัตถ์ แสดงตามความหมายของสภาวะธรรมแท้ๆ เช่นว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชันธ ธาตุ อายตนะ เป็นต้น^{๑๓๑}

๓.๔ เทศนาวิธี

วิธีเทศนามีมากมายหลายวิธี เช่น สอนจากง่ายไปหายาก สอนจากหยาบไปละเอียด สอนโดยการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมย ฯลฯ ซึ่งในที่นี้จะยกมาแสดงเพียงหัวข้อธรรมเดียว คือ เทศนาวิธีหรือพุทธลีลาในการสอนของพระพุทธเจ้า มี ๔ ประการ ได้แก่

- ๑) **สันทัตสนา** ชี้แจงให้เห็นชัด คือจะสอนอะไร ก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง เห็นจริงเห็นจัง ดังจูงมือไปให้เห็นกับตา
- ๒) **สมาทปนา** ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือสิ่งใดควรปฏิบัติหรือห้าทำ ก็แนะนำอธิบายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญจนใจยอมรับอยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ
- ๓) **สมุตเตชนา** ระวังใจให้อาจหาญแกลั้วกล้าคือปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้น เกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จลงได้ สู้งาน ไม่หวั่นและไม่กลัวเหนื่อย ไม่กลัวยาก
- ๔) **สัมปหังสนา** ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่น ร่าเริง คือบำรุงจิตให้ชุ่มชื่นเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริง เบิกบาน^{๑๓๒}

ที่แสดงขั้นตอนการวางแผนในทุกเรื่องของพระพุทธเจ้าไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่ ๆ ในวงกว้าง เช่น การประกาศพระศาสนา หรือจุดเล็ก ๆ เช่นกระบวนการธรรมเทศนา จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ ทรงให้ความสำคัญ เอาพระทัยใส่ ละเอียด พิถีพิถันมาก ทุกอย่างมีการดำเนินการไปตามแบบอย่างเป็นขั้นเป็นตอนทุกเรื่องเป็นระบบ สมเหตุสมผล เกี่ยวโยงกันเป็นสายโซ่สัมพันธ์สอดคล้องกันอย่างลงตัว^{๑๓๓}

๓.๕ ผลสัมฤทธิ์

บุคคลผู้เข้ามาปรึกษาหรือสนทนาธรรมกับพระพุทธเจ้า มักจะได้รับความพึงพอใจ และชื่นชม ภาษีตของพระพุทธเจ้า ดังกรณีของเวรัญชพราหมณ์ ดังนี้

^{๑๓๑} เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๘, หน้า ๗๓-๗๔.

^{๑๓๒} เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๗๑, หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

^{๑๓๓} ทรงวิทย์ แก้วศรี, การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๘-๑๘๙.

ท่านพระโคตมเป็นพี่ใหญ่ ผู้ประเสริฐที่สุด ท่านพระโคตม ภาชิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคตม ภาชิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรม แจ่มแจ้ง โดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคลหลายของที่คว้า เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจักเห็นรูป ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคตมพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ เป็นสรณะ ขอท่านพระโคตมจงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต และขอท่านพระโคตมพร้อมกับภิกษุสงฆ์ทรงรับคำนิมนต์ของข้าพระองค์ อยู่จำพรรษาที่เมืองเวรัญชา ด้วยเถิด^{๑๓๔}

ทั้งนี้ เพราะพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงชี้แจงให้เวรัญชพราหมณ์เห็นชัด ชวนให้อยากรับเอา ไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบโหลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมีกา^{๑๓๕}

๓.๖ ความสรุป

คำว่า จิต (จิตต) แปลว่าสภาพรู้คิด หรือสภาพที่รับรู้อารมณ์ มีคำไวพจน์ที่หลากหลายคำ คือเจต, मन, วิญญาน, หทัย, และมนัสหรือมานัส จิตดวงแรกหลังปฏิสนธิวิญญานหรือปฏิสนธิชีวิตแล้ว เรียกว่า ภาวจิตเป็นจิตบริสุทธิ์ผ่องใส ครั้นต่อมาเมื่อจิตพัฒนาไปตามรูปร่างกาย มีอินทรีย์ไม่บกพร่อง จิตก็อาจเปลี่ยนแปลงไปตามอิฏฐารมณ์ หรืออนิฏฐารมณ์ ที่รับรู้และเสวยทางอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายที่กระทบกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และรวมกับใจ (มโน) ซึ่งจินตนาการคิดไปตามธรรมารมณ์ ความรู้สึกที่เสวยเรียกว่าเวทนา เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา จิตนั้นถ้ารับรู้และเสวยแต่สิ่งดีงามเป็นบุญเป็นกุศล หรือจิตสีกในทางสมาธิวิปัสสนามีอนุสติ ๑๐ เป็นต้น จิตก็จะเบิกบานแจ่มใส มีใจผ่องใสบริสุทธิ์ มีสติปัญญา คิดการอันใดได้โดยง่ายหรือแจ่มแจ้งทะลุปรุโปร่ง เรียกว่าเกิดแสงสว่างลงในใจ แต่ถ้าตกในเรื่องบาปอกุศลมีอุปกิเลส เป็นต้น ก็จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง อุปกิเลสมี ๑๖ ประการ ได้แก่ อภิมมา วิสมโลภะ พยาบาท โทธะ อุปานาหะ มกขะ ปลาสะ อิสสา มัจฉริยะ มายา สาถะยยะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ อติมานะ มทะ และ ยมาหะ อนึ่ง จิตที่มีวิตก ๓ คือ กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก ก็ทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองได้ แม้จิตที่ถูกนิวรรณ์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถินะมิทระ อุทัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉนา ครอบงำก็ทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัวได้

ผู้มีสุขภาพจิตปกติ ได้แก่ ผู้มีจิตสำนึกที่ดีและสามัญจิตเหมือนบุคคลทั่วไป มีวุฒิภาวะ รู้ดี รู้ชั่ว รู้เหตุรู้ผล สามารถปฏิบัติหน้าที่การงาน ครอบตน ครอบงาน และครองคนได้ดี มีความสามารถเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมได้ดี เป็นระดับบุคคลธรรมดาสามัญ ส่วนบุคคลผู้มีสุขภาพจิตเสีย ก็จะถูกอารมณ์ร้ายของอกุศลมูล ๓ คือ โลภ โกรธ หลง ครอบงำ มีความโลภ มักได้เห็นแก่ตัว มักโกรธและพยาบาทอาฆาต หมกมุ่นลุ่มหลงในกามคุณ ๕ จิตใจต่ำ เป็นที่หวาดระแวงและเป็นที่

^{๑๓๔} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๕/๘.

^{๑๓๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๓/๑๕.

รังเกียจของสังคม ไม่เป็นที่ปรารถนาของสังคม บุคคลประเภทนี้หากมีอาการรุนแรงผิดปกติ จำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาทางจิตเวช

บุคคลผู้มีสุขภาพจิตดี มีจิตใจสูง มีบุคลิกภาพดี น่าเชื่อถือไว้วางใจ ย่อมเป็นที่ต้องการและต้อนรับของสังคม ถือเป็นแบบอย่างของผู้อื่น บุคคลประเภทนี้มีจิตฝึกอบรมดีแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสรับรองว่า ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย บุคคลผู้มีตน (คือมีจิต) ฝึกอบรมดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด คำว่า “ฝึกตน” คือฝึกหัดกายใจด้วยไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา บุคคลมีจิตสงบ ใจเย็น มีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ ก่อนพูด ก่อนทำ มีปัญญาคุณคิดพิจารณา จึงจะมีสุขภาพจิตที่ดี มีศีลเป็นเครื่องฝึกอบรมทางกายและวาจา มีสมาธิฝึกใจ เมื่อใจสงบปัญญาย่อมเกิด เมื่อปัญญาเกิดย่อมคิดรู้อะไรได้แจ่มแจ้งเป็นขั้นวิปัสสนา บุคคลจะบรรลุธรรมขั้นสูงได้ ก็โดยกระบวนการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา

คุณธรรมเป็นเครื่องแสดงชีวิตว่าบุคคลใดมีสุขภาพจิตดี ก็แต่โดยมีข้อพิจารณาว่าบุคคลผู้นั้นเป็นคนดี ดีด้วยตัวเองและดีต่อสังคม ในที่นี้อาจใช้หลักธรรมเพียง ๒ หมวด คือผู้สมาทานศีล ๕ คืองดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤตินิดในกาม งดเว้นจากการพูดเท็จ และงดเว้นจากการดื่มของมึนเมา เช่นสุราเมรัย ซึ่งเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท เบญจศีลนี้ถือเป็นมนุษยธรรม คือคุณธรรมประจำใจมนุษย์ มีปรากฏในหลักคำสอนทุกศาสนา ทั้งพุทธ พราหมณ์ คริสต์ และอิสลาม ธรรมอีกหมวดหนึ่งที่จะวัดความเป็นคนดีหรือสัตบุรุษ ได้แก่ สัปบุริสธรรมมี ๗ ประการ ได้แก่ ๑. อัมมัญญตา ๒. อตถัญญตา ๓. อตถัญญตา ๔. มัตถัญญตา ๕. กาลัญญตา ๖. ปริสัจญตา และ ๗. บุคคลัญญตา หรือบุคคลปโรปรัญญตา หากบุคคลมีกัลยาณศีล กัลปียานธรรม ปฏิบัติตามกรอบของสัปบุริสธรรม เป็นหลักประกันความเป็นคนดี มีใจสูงส่ง ย่อมถือว่าเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพจิตดี

กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยานั้น ประกอบด้วยหลักการและวิธีการ ในส่วนของหลักการมีองค์ประกอบ ๕ ประการ (๑) ผู้ให้การศึกษามีความรู้ความสามารถ เป็นคนดีมีศีลธรรม เป็นต้นแบบให้ผู้อื่นได้ เข้าใจหลักการและหลักธรรมที่จะนำมาให้การปรึกษา (๒) ผู้มารับการศึกษา ต้องเป็นผู้ที่อย่างต่ำเป็นเนยยะ คือพอแนะนำได้ ไม่ใช่ขั้น ปทปรมะ คือโง่เขลาหรือจิตต่ำทราวมเกินเยียวยา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงสามารถฝึกได้ นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาภูมิฐานะธรรม พิจารณาถึงชาติ ๖ และจรต ๖ ของบุคคลนั้นด้วย หากจะคิดเพียงว่าเป็นเพียงเมตตาอนุเคราะห์ โดยไม่หวังผลสัมฤทธิ์ว่าจะปรับให้ตัวเขาดีขึ้นได้ก็ไม่เป็นไร แต่ความมีเมตตาจะมีแก่บุคคลทุกจำพวกไม่ได้ เพราะผู้ให้การปรึกษายังมีผู้มาคอยรับการปรึกษาอีกมาก มีจิตอยู่ในขั้นพินทุบัพได้ (๓) ฝึกอบรมที่จะนำมาประยุกต์เข้ากับการให้การปรึกษา ต้องมีระดับความยากง่ายดูอรรถาธิบายหรือจรตของแต่ละคน นึกถึงกาลเทศะที่จะใช้กับแต่ละบุคคลด้วย (๔) วิธีการให้การปรึกษา ซึ่งพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “แสดงธรรม” แต่ละบุคคลมีวิธีการแตกต่างกันไป แม้แต่บุคคลคนเดียวก็ตาม เมื่อต่างกรรมต่างวาระ วิธีการก็อาจเปลี่ยนแปลงไป และ (๕) ผลสัมฤทธิ์ ซึ่ง มีหลายระดับ อย่างในกรณีพระพุทธศาสนา ผู้เข้ามาฟังธรรม มาปรึกษา มาทูลถามปัญหา กับพระพุทธเจ้า อย่างสูงสุดได้บรรลุอริยธรรม ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ บางคนอุปาสก

อุบาสิกา เปลี่ยนมาเป็นพุทธมามกะ นับถือพระพุทธศาสนา หรืออย่างน้อยที่สุดก็ทำให้บุคคลนั้นเห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เราใจให้อาจหาญแก่กล้า ปลอดภัยให้สดชื่นด้วยธรรมีกถาคือถ้อยคำ ที่แสดงนั้น ในส่วนของวิธีการนั้น ใช้หลักการวิธีคิดและปฏิบัติตามแนวอริยสัจ ๔ คือวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา จุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเป็นที่สุด

กระบวนการให้การปรึกษา หรือแก้ปัญหาใด ๆ ก็เห็นแต่พระพุทธศาสนาถือหลักการอริยสัจ ๔ เป็นหลัก และวิธีการคือต้องให้รู้สภาพปัญหา (ทุกข์) ค้นหาสาเหตุให้พบ ให้ตรงจุด (สมุทัย) ตั้งเป้าหมายว่าจะว่าเพื่ออะไร เพื่อแก้ปัญหาให้ได้ (นิโรธ) เมื่อทราบปัญหา รู้สาเหตุ มีเป้าหมายชัดเจน แล้ว จึงแสวงหาวิธีการ (มรรค) เพื่อแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายให้จงได้ นี่คือหลักการและวิธีการของ ทางพระพุทธศาสนา ประการสุดท้ายคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหรือกรณีใดๆ ต้อง เป็นผู้มีจิตเมตตา ดำรงตนอยู่ในพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต้องประกอบด้วย สังค วัตถุ ๔ คือทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตตา และโดยคุณธรรมสูงสุด การปฏิบัตินั้นต้องไม่เป็นไปเพื่อ หวังผลตอบแทน คืออามิสสินจ้างรางวัลใด ๆ เพราะหลักพระพุทธศาสนา คือปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตน (อัตตहितประโยชน์) ก็อย่างหนึ่ง ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น (ปรहितประโยชน์) ก็อย่างหนึ่ง กล่าวคือการ ปฏิบัติหน้าที่เพื่อสังคมจะต้องไม่ปล่อยให้ความโลภครอบงำ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “โลกามิส” ยิ่ง บุคคลผู้มีอาการป่วยทางจิตเวชเป็นบุคคลน่าสงสารอยู่แล้ว ควรต้องมีเมตตาจิตให้มากเป็นพิเศษ เพราะ “เมตตาปถมภิกา โลกา เมตตาทธรรมค้ำจุนโลก” ทั้งนี้ขออัญเชิญข้อความที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ ๙ ได้มีพระราชดำรัสต่อคณะจิตแพทย์ มีความตอนหนึ่งว่า

สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่า สุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำ อะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะมีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างไร ส่วนคนที่มี สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรง แต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติตน ให้ถูกต้องยอมเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็ อาจจะทำให้สุขภาพทางกายที่ดีได้^{๑๓๖}

ในมงคลสูตรว่าด้วยมงคล ๓๘ ประการพระคาถาที่ ๑๐ มงคลข้อที่ ๓๕-๓๘ ที่ว่า “จิต ของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว จิตไม่เศร้าโศก จิตปราศจากอริสัจ จิตเกษม นี่เป็นมงคลอัน สูงสุด”^{๑๓๗} ในปฐมโลกธัมมสูตร อัญญาภิบาล อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า โลก ธรรม ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มีความแน่นอนสำหรับสัตว์โลก ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม ซึ่งมี ๘ ประการ คือ

^{๑๓๖} พระราชดำรัสพระราชทานคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๒๐.

^{๑๓๗} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๘.

- | | |
|----------|--------------|
| ๑. ลาก | ๒. เสื่อมลาก |
| ๓. ยศ | ๔. เสื่อมยศ |
| ๕. นินทา | ๖. สรรเสริญ |
| ๗. สุข | ๘. ทุกข์ |

พระพุทธเจ้าตรัสสรุปลงเป็นพระพุทธพจน์ว่า

ลาก เสื่อมลาก ยศ เสื่อมยศ
 นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์
 ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยง
 ไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา
 แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติ รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว
 ย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา
 อภิธรรมมณ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) จึงอย่ายึดของท่านไม่ได้
 ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนภิธรรมมณ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา)
 ความยินดีหรือความยินร้าย
 ท่านขจัดปัดเป่า จนไม่มีอยู่
 ท่านรู้ทางที่ปราศจากอริ ไม่มีเศร้าโศก
 เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยถูกต้อง^๑

ในมังคลัตถทีปนี พระสิริมังคลาจารย์ ผู้รจนาซึ่งเป็นชาวล้านนา อธิบายความหมายไว้ว่า ผู้ถูกโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างใน ๘ ประการที่วุ่นครอบงำ มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศกเสียใจ หรือลึกลงจิตใจไปเกินกว่าเหตุ รู้เท่าทันธรรมอันเป็นธรรมดาของโลก จิตใจย่อมปราศจากอริคือราคะ โทสะ โมหะ อย่างน้อยถึงละมิได้ก็ทำให้จิตทุเลาจากกิเลสเหล่านี้ และสภาพของจิตขั้นสุดท้ายคือเป็นจิตเกษมจากโยคะ คือกิเลสที่รังรัดสัตว์โลกไว้ให้จมลงและเวียนว่ายในสังสารวัฏ ซึ่งก็หมายถึงว่า สภาพของจิตที่ดีและสูงส่งตามความมุ่งหวังของพระพุทธศาสนา คือจิตของพระอรหันต์ที่หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง^๒

เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนา เมื่อว่าโดยพุทธจิตวิทยา ความมุ่งหมายสูงสุดคือจิตพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง เย็นจิตบริสุทธิ์ผ่องใส อย่างไม่รู้จักดี ในทางปฏิบัติตามสภาพความเป็นจริงของสามัญชน หมายถึงการดำเนินตามพระปาฏิโมกข์ คือไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตของตนให้แจ่มใส จิตจะได้รับการอบรมพัฒนาไปตามลำดับจนถึงขั้นสุดท้ายคือบรรลุมรรคผลนิพพาน

^๑ อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

^๒ คุุรายละเอียดยใน มงคล. (ไทย) ๒/๙๘๖-๑๐๑๖/๔๓๓-๔๕๖.

บทที่ ๔

การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษา เชิงพุทธจิตวิทยา

ในบทนี้จักได้ยกตัวอย่างที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นกรณีศึกษาการให้การปรึกษา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนผู้ประสบความสูญเสีย แล้วจึงจะวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เชิงพุทธจิตวิทยา ในประเด็นสำคัญตามหัวข้อต่อไปนี้

- ๔.๑ ความนำ
- ๔.๒ การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย
- ๔.๓ การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษา
- ๔.๔ ความสรุป

ทั้งนี้ จักได้อรรถาธิบายเป็นลำดับไป

๔.๑ ความนำ

การที่มนุษย์หรือหมู่สัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิด ประสบสุขบ้างทุกข์บ้างในสังสารวัฏอันนับไม่ถ้วนว่าก็ร้อยก็ล้านชาติ ก็เป็นไปตามกฎของปฏิจจสมุปบาท^๑ ซึ่งท่านเริ่มจากอวิชชา (คือความรู้จักอริยสัจ ๔) เป็นเหตุให้เกิดสังขาร และเนื่องต่อกันไปเป็นเปลวคือวิญญูณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ และชาติ และจากชาติโดยถือว่าเป็นการเกิดในชาตินี้ ก็จะต้องมีสิ่ง ที่ตามชาติมา คือชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) แต่ก่อนที่จะตายชีวิตก็ต้องผ่านพบประสบ กับโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกขะ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) นอกจากนี้ยังมีทุกข์ตามมาอีก ๓ ตัว เพราะ (๑) การอยู่ร่วมกับคน หรือสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ (๒) การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งของที่รักก็เป็นทุกข์ และ (๓) การไม่ได้สิ่ง ที่ปรารถนาหรือต้องการก็เป็นทุกข์

ทุกข์จากการเกิดก็คือชรา (ความแก่) และมรณะ (ความตาย) ความชรานั้นพ่วงเอาความเจ็บไข้เข้าไว้ด้วย จึงทำให้เป็นทุกข์ซ้ำซ้อน ทุกข์แล้วทุกข์เล่า ส่วนความตายเป็นทุกข์แน่แท้ คือคนที่

^๑ ส.น. (ไทย) ๑๖/๑/๑-๓.

กำลังจะตายก็ทุกข์ เพราะเห็นกรรมนิमितฝ่ายชั่ว (ตามมาหลอกหลอนตน) ขณะเดียวกันก็ทุกข์เมื่อคิดว่าตนจะต้องพลัดพรากจากผู้คนหรือสิ่งที่ตนรักไป (โดยไม่ย้อนกลับมาอีก) ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า

ทุกข์ทางใจอันใด มีขึ้นโดยไม่แปลกกัน แก่คนที่กำลัง
จะตาย ที่เป็นคนชั่ว เห็นนิมิตมีกรรมนิमितฝ่ายบาปเป็นต้น
แม้ที่เป็นคนดี (แต่) ทนทานความพลัดพรากอันมีของรัก
เป็นที่ตั้งไม่ไหว^๒

เมื่อความตายเกิดขึ้น ความเศร้าโศกก็ตามมา ความจริงก็คือโหม่นัส ความทุกข์ใจนั่นเอง แต่รุนแรงกว่าเพราะเป็นความตรอมตรมภายใน ถูกความเกรี้ยวใจบีบคั้น เกิดความละห้อยหา ได้แก่ เป็นทุกข์ทุกข์ คือเป็นทุกข์เพราะทุกข์ทน คือทนไม่ไหวแล้ว ท่านจึงกล่าวว่า

ความเศร้าโศกที่มแทงหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย
ดังลูกศรอาบยาพิษ และยังเผาเอาหัวใจอย่างร้ายแรงอีกด้วย
ราวกะหลาวเหล็กที่เผาไฟ
และยังนำทุกข์หลายอย่างต่างโดยความ
เจ็บไข้ ความแก่ และความตายมาอีกด้วย^๓

จะเห็นได้ว่าความเศร้าโศกนี้รุนแรงยิ่งกะถูกหลาวเหล็กที่เผาไฟเสียบแทง มีผลกระทบให้เจ็บให้แก่ทรุดโทรม และอาจตรอมใจตายเป็นที่สุดด้วย

เมื่อมีความตายและเกิดความเศร้าโศก ก็จะทำให้ทุกข์อีกตัวตามมาอย่างกระชั้นชิด คือ ปรีทเวชะ (ความคร่ำครวญ) คือความอาลัยละห้อยหา เหมือนอย่างมารดาที่สูญเสียบุตรซึ่งตายไป จะมีอาการโศกเศร้าและอาลัยละห้อยหา เป็นโศกาตุรที่นำเวทนาสังเวชยั้งนัก ปรีทเวชะมีลักษณะของความพร่ำเพื่อละเมอหา บางคนถึงขนาดกลิ้งเกลือกไปมาบนพื้น อาการของปรีทเวชะคือความคร่ำครวญ เป็นดังท่านกล่าวไว้ว่า

บุคคลผู้ต้องศรัคือความเศร้าโศกประหารแล้ว ยังมาคร่ำครวญ (อีก) ย่อมได้รับทุกข์หนัก
ขึ้นไปอีก ซึ่งเป็นทุกข์เกิดแต่ความแห้งผากแห้งคอ ริมฝีปาก และเพดานปากเหลือจะทนได้^๔

ปรีทเวทุกข์ ทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีกกว่าโศกทุกข์ ถึงขนาดมีอาการคอแห้งผาก ริมฝีปากแห้ง แห้ง
ไปถึงเพดานปากด้วย คือถึงขนาดตัวร้อนผะผ่าวเหมือนคนไข้ทรุนทราย เพราะพิษร้อนไข้ขึ้นสูงทีเดียว

^๒ อภิ.วิ.อ. -/๑๕๓/๑๐๘-๑๐๙.

^๓ อภิ.วิ.อ. -/๑๕๔/๑๐๘-๑๑๑.

^๔ อภิ.วิ.อ. -/๑๕๔/๑๐๘-๑๑๒.

อุปายาสคือความคับแค้นใจเป็นทุกข์อีกตัวที่ตามมา มีอาการศีรษะมึนตีบ หูอื้อตาลาย จิตใจรุ่มร้อนเหมือนถูกไฟเผาไปเผาที่หัวใจ ร่างกายซูบซีด ทรวดโรธรม ขนาดหน้าตาซีดเขียว ผมเผ้าแห้งเป็นกระเซิง

ความทุกข์เหลือจะทนที่เกี่ยวกับผู้ตายโดยตรงคือ ปิยวิปโยคทุกข์ ทุกข์เกิดจากความพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งเป็นที่รัก ลักษณะของทุกข์ชนิดนี้คือ เริ่มที่มีการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รักจาก (ตาย) ไป ตามมาด้วยความเศร้าโศกเพราะมีความพินาศคือการตายของผู้เป็นที่รัก คือเกิดความโศกเศร้า โศกาอาดูร และความคร่ำครวญละห้อยหา มีน้ำตานองหน้า ดังท่านกล่าวว่า

คนเขลาทั้งหลายผู้เพียบด้วยศรคือความโศกเศร้า เพราะพลัดพรากจากสัตว์และสังขารที่รักมีญาติและทรัพย์เป็นต้น ยอมเจ็บปวด (ใจ) เหตุใด เพราะเหตุนั้น ปิยวิปโยคนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นทุกข์^๕

ความทุกข์ทั้งหมดอันเกิดจากมรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส และปิยวิปโยค พระพุทธโฆสจารย์ผู้รจนาคัมภีร์อรรถกถา ได้แปลลงไว้โดยพิสดารในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒^๖

อนึ่ง คำว่า “คนเขลาทั้งหลาย” ในประพันธคาถาสุดท้ายข้างต้นนี้ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงผู้ไม่รู้ ไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ว่าเกิดมาแล้วต้องตายทุกรูปทุกนาม ไม่มีชีวิตนิรันดร แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังคงเสด็จดับขันธปรินิพพาน เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการตาย จะตายเมื่อไหร่ปุณฺณไม่มีทางที่จะทราบได้ อยากรู้ก็ดี ตามวิสัยปุณฺณ เมื่อเกิดการพลัดพรากสูญเสียบุคคลหรือแม้แต่สิ่งของอันเป็นที่รัก ย่อมมีความเศร้าโศกคร่ำครวญ ซึ่งก็ถือว่าเป็นธรรมดาของปุณฺณ คนธรรมดาสามัญเช่นเดียวกัน แม้แต่พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน มีอนาถปิณฑิกเศรษฐีผู้สร้างพระเชตะวันมหาวิหาร และนางวิสาขามหาอุบาสิกาผู้สร้างบุพพารามถวายพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์สาวก ก็ยังถูกความทุกข์โศกท่วมทับ เมื่อบุคคลในครอบครัวตายจากไป ซึ่งจะกล่าวถึงข้างหน้า

พระพุทธเจ้าได้ทรงมองข้ามสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นวิสัยของมนุษย์ปุณฺณ และพระองค์ทรงอยู่ในท่ามกลางคนเหล่านี้ ซึ่งไม่ใช่พระอริยสงฆ์ ต้องทรงสั่งสอนให้สติและกำลังใจบุคคลผู้สูญเสียผู้เป็นที่รักเหล่านี้ ด้วยคำปลอบโยน และทรงให้ข้อปรึกษาตามควรแก่อหยาศัยของแต่ละบุคคล

ในอัสสุสูตรว่าด้วยน้ำตา พระผู้มีพระภาค เมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตะวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ได้ตรัสภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ฯลฯ เธอทั้งหลาย จะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร น้ำตาที่หลังไหลของเธอทั้งหลายผู้วนเวียนท่องเที่ยวไป คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะ

^๕ อภ.วิ.อ. -/๒๐๐/๑๑๖.

^๖ วิสุทธิ (ไทย) ๒/๕๔๓-๕๔๙/๑๙๓-๑๙๙.

ประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้ กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ อย่างไหนจะมากกว่ากัน

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ทั้งหลายรู้ธรรมตามที่พระองค์ทรงแสดงแล้ว น้ำตาที่หลังไหลของข้าพระองค์ทั้งหลายผู้วนเวียนท่องเที่ยวไป คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้ นี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย”

ถูกละ ถูกละ เธอทั้งหลายรู้ธรรมตามที่เราแสดงแล้วอย่างนี้ ถูกต้องแล้ว น้ำตาที่หลังไหลของเธอทั้งหลายผู้วนเวียนท่องเที่ยวไป คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนาน นี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

เธอทั้งหลายได้ประสบความตายของมารดา มาช้านาน น้ำตาที่หลังไหลของเธอทั้งหลาย ผู้ประสบความตายของมารดา คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทร ทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

เธอทั้งหลายได้ประสบความตายของบิดา ... ของพี่ชายน้องชาย ... ของพี่สาวน้องสาว ... ของบุตร ... ของธิดา ... ความเสื่อมของญาติ ... ความเสื่อมแห่งภคชะ ... ความเสื่อมเพราะโรคมารชานาน น้ำตาที่หลังไหลของเธอทั้งหลายผู้ประสบความเสื่อม เพราะโรค คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

ข้อนี้เพราะเหตุไร

เพราะว่าสงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละจึงควรเบือนหน้า ควรคลายกำหนด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง^๗

คำว่า “ปลอบ” หรือ “ปลอบโยน” หมายถึงการพูดเอออกเอาใจให้คลายอารมณ์ขุ่นหมอง อีกคำหนึ่งคือ “ปลอบขวัญ” หมายถึงการปลอบโยนหรือบำรุงขวัญให้มีกำลังใจ^๘ ในทางแพทย์คือจิตวิทยาคลินิกในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการปลอบโยนผู้สูญเสียมาก ทั้งตัวผู้ป่วยเองและผู้แวดล้อม ซึ่งล้วนมีปฏิกิริยาต่อการสูญเสียด้วยกันทั้งนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือ ความรู้สึกโศกเศร้า (grief) ในผู้ป่วยระยะสุดท้าย ความรู้สึกโศกเศร้าอันเกิดขึ้นมีทั้งต่อสถานการณ์ปัจจุบัน และต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นหรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เช่นการเสียสุขภาพ เสียอนาคต เสียหน้าที่ในสังคม และความสัมพันธ์ ส่วน

^๗ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๒๖/๒๑๗-๒๑๘.

^๘ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์จำกัด, ๒๕๕๖, หน้า ๖๗๖.

ญาติและคนใกล้ชิดกับผู้ป่วยเองก็เผชิญกับความรู้สึกโศกเศร้าต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ลักษณะของการตอบสนองของญาติหลังจากทราบข่าวร้ายของการสูญเสียคนอันเป็นที่รักไว้ว่า ผู้ทราบข่าวจะมีอาการชา ตึงอยู่กับที่ รู้สึกกระส่ำระสาย ลึนหวัง และท้ายที่สุด จะเกิดการจัดระบบขึ้นมาใหม่ (reorganization)

การตอบสนองแรกต่อการสูญเสียคนอันเป็นที่รัก จะตามมาด้วยพฤติกรรมการค้นหาเสมือนเป็นการต่อเติมเชื่อมต่อความผูกพันที่กำลังค่อยๆ หายไป พฤติกรรมค้นหานี้นำไปสู่ความสิ้นหวังการปลดปล่อย และการจัดระบบของผู้สูญเสียเองขึ้นมาใหม่ เพราะผู้สูญเสียได้ค้นพบว่าคนที่เขาตามหา นั้นไม่มีทางหวนคืนกลับมาได้อีกแล้ว ถึงแม้ว่าผู้สูญเสียจะได้เรียนรู้การยอมรับความจริงเรื่องความตาย เขาก็อาจค้นพบสัญลักษณ์ทางจิตใจบางอย่างที่ช่วยเก็บรักษาความทรงจำต่อผู้ที่จากไปไว้ได้ การทำงานของความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจนี้ เปิดโอกาสให้ผู้สูญเสียได้จัดระบบความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในรูปแบบใหม่กับผู้ที่จากไป^๙

อย่างไรก็ดี การดูแลผู้ป่วยใกล้ตายได้กล่าวไว้ในบทก่อนแล้ว ในบทนี้จะกล่าวเฉพาะการปลอบโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสียต่อไป

๔.๒ การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย

การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย นั้น ในทางพระพุทธศาสนาควรใช้คำว่า “การปลอบโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสีย” มากกว่า ดังนั้นในหัวข้อย่อยจึงขอใช้คำว่า การปลอบโยน ซึ่งจะเห็นได้ว่า ในพระไตรปิฎก มีกรณีเกิดขึ้นหลายเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสปลอบโยนบุคคลต่าง ๆ ที่เศร้าโศก เพราะมีบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักต้องพลัดพรากจากไป จึงขอนำเรื่องมาแสดงพอเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนพระเจ้าปเสนทิโกศล

ในอัยยิกาสูตฺร ว่าด้วยพระอัยยิกา (ปู่) ของพระเจ้าปเสนทิโกศลทิวงคต ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลได้เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ แต่ยงวัน ถวายอภิเษกแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลผู้ประทับนั่ง ณ ที่สมควร ดังนี้ว่า “เชิญเถิดมหาบพิตร พระองค์เสด็จมาจากไหนแต่ยงวัน”

^๙ ฌรัฐฐา สายสวย, “การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายการสูญเสียและภาวะสุขเศร้าจากการสูญเสีย” ใน นันทวัฒน์ อธิวิรัตน์บรรณาธิการ, *จิตเวชศิริราช DSM-5*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๕๙, หน้า ๒๓๙.

พระเจ้าปเสนทิโกศลกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระอัยยิกาของข้าพระองค์ ทรงพระชรา แก่เฒ่า เป็นผู้ใหญ่ ล่วงกาลผ่านวัย มีพระชนม์ ๑๒๐ ชันษา ได้ทิวคตเสียแล้ว พระองค์เป็นที่รัก เป็นที่พอใจของข้าพระองค์มาก พระพุทธเจ้าข้า

หากข้าพระองค์ใช้ช้างแก้วแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า ‘ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย’ ข้าพระองค์ก็พึงให้แม่ซึ่งช้างแก้วเพื่อให้ได้สมหวังว่า ‘ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวคตเลย’

หากข้าพระองค์ใช้ม้าแก้วแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า ...

หากข้าพระองค์ใช้บ้านส่วยแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า ...

หากข้าพระองค์ใช้ชนบทแลแล้วจะพึงได้สมหวังว่า ...

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ไว้ดียิ่งนัก ว่า ‘สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้’

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร ชื่อนี้เป็นอย่างนั้น มหาบพิตร ชื่อนี้ เป็นอย่างนั้น สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ มหาบพิตร ภาชนะดินชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งดิบและสุก ภาชนะดินเหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา มีความแตกเป็นที่สุด ไม่พ้นความแตกไปได้ แม้ฉันใด มหาบพิตร สัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมดา มีความตาย เป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฉันนั้นเหมือนกัน”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด
 สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป
 คือ ผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์
 เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี
 สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
 เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า^{๑๐}

ความจริงมีอีกหลายเรื่องเกี่ยวกับพระเจ้าปเสนทิโกศล อย่างเรื่องในปิยชาติสูตร ซึ่งเกิดจากคหบดีชาวโกศลผู้หนึ่งซึ่งเสร้างโศกเพราะลูกชายเสียชีวิต ได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าที่สอน กลับไปให้พวกนักเลงสะการรับรองว่าความคิดของตนถูกต้อง จนข่าวแพร่ไปถึงพระราชวัง พระเจ้าปเสนทิโกศลซึ่งเข้าใจว่าขณะนั้นยังไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แต่ด้วยพระปรีชา

^{๑๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๕-๑๖๖.

ของพระนางมัลลิกาเทวี อัครมเหสี ทำให้พระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งทรงเชื่อความฝ่ายคหบดีและพวก
นักเลงสะกา ถึงกับยอมจำนน ดังเรื่องราวต่อไปนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขต
กรุงสาวัตถี สมัยนั้นแล ลูกชายคนเดียวซึ่งเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคหบดีคนหนึ่งเสียชีวิตลง เพราะ
การเสียชีวิตของลูกชายคนเดียวนั้น การงานก็ไม่เป็นอันทำ อาหารก็ไม่เป็นอันกิน คหบดีนั้นได้ไปยังป่า
ช้า คร่ำครวญถึงลูกชายว่า “ลูกโหน เจ้าอยู่ที่ไหน ลูกโหน เจ้าอยู่ที่ไหน”

จากนั้น คหบดีนั้นได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค
แล้วจึงนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับคหบดีนั้นว่า

“คหบดี ใจของท่านไม่มีอินทรีย์ไว้ยึดเหนี่ยว อินทรีย์ (ร่างกาย) ของท่านก็หมองคล้ำไป”
คหบดีนั้นกราบทูลให้ทรงทราบถึงความทุกข์ของตน “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทำไมอินทรีย์ของข้า
พระองค์ จะไม่หมองคล้ำไปเล่า เพราะลูกชายคนเดียวซึ่งเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของข้าพระองค์ได้
เสียชีวิตลง เพราะการเสียชีวิตของลูกชายคนเดียวนั้น การงานก็ไม่เป็นอันทำ อาหารก็ไม่เป็นอันกิน
ข้าพระองค์ไปป่าช้า คร่ำครวญถึงลูกชายนั้นว่า “ลูกโหน เจ้าอยู่ที่ไหน ลูกโหน เจ้าอยู่ที่ไหน”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ข้อนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี ข้อนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี เพราะว่า
โสกะ (ความเศร้าโศก) ปรีเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกขะ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และ
อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก”

คหบดีกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ การที่โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ
อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น จักเป็นอย่างนั้นไปได้อย่างไร แท้จริง
ความยินดีและโสมนัส (ความดีใจ) เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักต่างหาก”

จากนั้น คหบดีไม่ยินดีไม่คัดค้านพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค ลูกจากที่นั้นแล้วจากไป
แต่กลับไปแล้วให้พวกนักเลงสะกา ซึ่งนักเลงสะกาที่รับรองว่าคหบดีพูดถูก แต่พระพุทธเจ้าพูดผิด

ขณะนั้น คหบดีนั้นคิดว่า “ความเห็นของเราตรงกันกับพวกนักเลงสะกา” แล้วจากไป
ต่อมา เรื่องที่พูดกันนี้ได้แพร่เข้าไปถึงพระราชวังโดยลำดับ

ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศล ได้รับสั่งเรียกพระนางมัลลิกาเทวีมาตรัสว่า “มัลลิกา คำว่า
“โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก”
พระสมณโคดมของเธอตรัสไว้หรือ”

พระนางมัลลิกาเทวีกราบทูลว่า “ข้าแต่มหาราช ถ้าพระดำรัสนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสไว้
จริง พระดำรัสนั้นก็เป็นอย่างนั้น เพคะ”

พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสว่า “พระนางมัลลิกานี้คล้อยตามพระดำรัสที่พระสมณโคดมตรัส
เท่านั้นว่า “ข้าแต่มหาราช ถ้าพระดำรัสนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสไว้จริง พระดำรัสนั้นก็เป็นอย่างนั้น”
ศิษย์คล้อยตามคำที่อาจารย์กล่าวว่า “ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ท่านอาจารย์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ท่าน

อาจารย์” ฉันทิ เธอก็อฉันทินั้นเหมือนกัน คล้อยตามพระดำรัสที่พระสมณโคดมตรัสเท่านั้นว่า “ข้าแต่ มหาราช ถ้าพระดำรัสนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสไว้จริง พระดำรัสนั้นก็เป็นอย่างนั้น” มัลลิกา เธอจึง หลบหน้าไปให้พ้น จงพินาศเสีย”

ลำดับนั้น พระนางมัลลิกาเทวีรับสั่งเรียกพราหมณ์ชื่อนาฬิซังฆะมา ตรัสสั่งให้เข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ เพื่อทูลถามเรื่องนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ข้อนี้เป็นอย่างนั้น พราหมณ์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น พราหมณ์ เพราะว่าโสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก การที่โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักได้ อย่างไร ท่านพึงทราบโดยอธิบายนี้

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล มารดาของหญิงคนหนึ่งได้ตายไป เพราะความตาย ของมารดานั้น หญิงนั้นจึงเป็นบ้า มีจิตเลือนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอกแล้วได้กล่าว อย่างนี้ว่า “พวกท่านได้พบมารดาของฉันทิบ้างไหม พวกท่านได้พบมารดาของฉันทิบ้างไหม”

การที่โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอัน เป็นที่รักได้อย่างไร ท่านพึงทราบโดยอธิบายนี้

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล บิดาของหญิงคนหนึ่งได้ตายไป ... พี่ชาย น้องชาย ... พี่สาวน้องสาว ... บุตร ... ธิดา ... สามีของหญิงคนหนึ่งได้ตายไป เพราะความตายของสามีนั้น หญิงนั้น จึงเป็นบ้า มีจิตเลือนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอกแล้วได้กล่าวอย่างนี้ว่า “พวกท่านได้พบ สามีของฉันทิบ้างไหม พวกท่าน ได้พบสามีของฉันทิบ้างไหม”

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล มารดาของชายคนหนึ่งตายไป เพราะความตายของ มารดานั้น ชายคนนั้นจึงเป็นบ้า มีจิตเลือนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอกแล้วได้กล่าว อย่างนี้ว่า “พวกท่านได้พบมารดาของข้าพเจ้าบ้างไหม พวกท่านได้พบมารดาของข้าพเจ้าบ้างไหม”

การที่โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก ...

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล บิดาของชายคนหนึ่งตายไป... พี่ชายน้องชาย... พี่สาวน้องสาว... บุตร... ธิดา... ภรรยาของชายคนหนึ่งตายไป เพราะความตายของภรยานั้น ชายคน นั้นจึงเป็นบ้า มีจิตเลือนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอก แล้วได้กล่าวอย่างนี้ว่า “พวกท่าน ได้พบภรรยาของข้าพเจ้าบ้างไหม พวกท่านได้พบภรรยาของข้าพเจ้าบ้างไหม”

การที่โสกะ ปรีเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก ...

พราหมณ์ เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล หญิงคนหนึ่งได้ไปยังตระกูลของญาติ พวก ญาติของหญิงนั้น ต้องการจะพรากสามีของนางแล้วยกนางให้แก่ชายอื่น แต่หญิงนั้นไม่ปรารถนาชาย คนนั้น ต่อมา หญิงนั้นได้บอกสามีว่า “พี่ พวกญาติของดิฉันต้องการจะพรากท่านแล้วยกดิฉันให้แก่

ชายอื่น แต่ดิฉันไม่ปรารถนาชายคนนั้น” ต่อจากนั้น สามิได้ฟันกรรยาขาดสองท่อนแล้วจึงฆ่าตัวตายตาม ด้วยคิดว่า “เราทั้งสองจะไม่พรากจากกัน”

การที่โสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักได้อย่างไร ท่านพึงทราบโดยอธิบายนี้เถิด”

ครั้งนั้น นาฬิขังพราหมณ์ขึ้นชมยินดีพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค แล้วลุกจากที่นั่งได้เข้าไปเฝ้าพระนางมัลลิกาเทวีถึงที่ประทับ ได้กราบทูลถึงเรื่องการสนทนาปราศรัยกับพระผู้มีพระภาคทั้งหมดแก่พระนางมัลลิกาเทวี ลำดับนั้น พระนางมัลลิกาเทวีได้เข้าไปเฝ้าพระเจ้าปเสนทิโกศลถึงที่ประทับแล้ว ได้ทูลถามพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า

“ข้าแต่มหाराช ทูลกระหม่อมเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร พระกุมาริ พระนามว่า วชิริ เป็นที่รักของทูลกระหม่อมใช่ไหม เพคะ”

พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสตอบว่า “ใช่แล้ว มัลลิกา วชิริกุมาริเป็นที่รักของเรา”

“ทูลกระหม่อมเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร เพราะวชิริกุมาริต้องมีอันแปรผันเป็นอย่างอื่นไป^{๑๑} โสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จะพึงเกิดขึ้นแก่ทูลกระหม่อมหรือไม่เพคะ”

“มัลลิกา เพราะวชิริกุมาริแปรผันเป็นอย่างอื่นไป แม้ชีวิตของเราก็กต้องแปรผันเป็นอย่างอื่นไปด้วย ทำไม โสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จักไม่เกิดขึ้นแก่เราเล่า”

“ข้อนี้แลที่พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมุ่งหมาย จึงตรัสว่า “โสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก” เพคะ

ต่อจากนั้น พระนางมัลลิกาเทวีก็ทรงยกตัวอย่าง สิ่งอันเป็นที่รักหวงแหนของพระเจ้าปเสนทิโกศล มาทูลถามตามลำดับจาก พระนางवासภักตติยา มหเสีอิกองค์หนึ่ง วิชูปภเสนาบดี รวมทั้งพระนางมัลลิกาเทวีด้วย ต่อจากนั้น พระนางก็ทูลถามต่อไปอีกว่า

“ทูลกระหม่อมทรงเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร แคว้นกาสิและแคว้นโกศลเป็นที่รักของทูลกระหม่อมใช่ไหม เพคะ”

“ใช่แล้ว มัลลิกา แคว้นกาสิและแคว้นโกศลเป็นที่รักของเรา เพราะอาณาภาพแห่งแคว้นกาสิและแคว้นโกศล เราจึงใช้สอยแก่นจันทร์ที่เกิดจากแคว้นกาสิ ได้ตัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้”

^{๑๑} แปรผันเป็นอย่างอื่นไป ในที่นี้หมายถึงความตาย หรือการหนีตามไปกับใคร ๆ (ม.ม.อ. ๒/๓๕๗/๒๕๐).

“ทูลกระหม่อมทรงเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร เพราะแคว้นกาสีและแคว้นโกศล แปรผันเป็นอย่างอื่นไป^{๑๒} โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จะพึงเกิดขึ้นแก่ทูลกระหม่อมหรือไม่ เพคะ”

“มัลลิกา เพราะแคว้นกาสีและแคว้นโกศลแปรผันเป็นอย่างอื่นไป แม้ชีวิตของเราก็ต้องแปรผันเป็นอย่างอื่นไปด้วย ทำไม โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จักไม่เกิดขึ้นแก่เราเล่า”

พระนางมัลลิกาเทวีกราบทูลว่า “ข้าแต่มหाराช ข้อนี้แลที่พระผู้มีพระภาค ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมุ่งหมาย จึงตรัสว่า “โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก เพคะ”

พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสว่า “มัลลิกา น้าอัครจรรยาจริง ไม่เคยปรากฏ ที่พระผู้มีพระภาค พระองค์นั้นจะทรงเห็นชัด ทางตลอดด้วยพระปัญญาแล้ว มาเกิด มัลลิกาช่วยล้างมือให้ที่เกิด”

จากนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงลุกขึ้นจากที่ประทับ ทรงห่มพระภูษาเฉวียงบ่า ประนมพระหัตถ์ไปทางทิศที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่แล้ว ทรงเปล่งอุทาน ๓ ครั้งว่า

“ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
 ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
 ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น” ดังนี้แล^{๑๓}

เป็นที่น่าสังเกตว่า พระนางมัลลิกาเทวีเป็นพระมเหสีที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงรักใคร่ยิ่งนักและท้าวเธอก็ทรงทราบดีว่า พระนางทรงศรัทธาเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคมากแค่ไหน แต่เหตุไฉนเมื่อพระนางกราบทูลเรื่องที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ ก็ไม่ทรงยอมรับซ้ำยังทรงขับไล่ไสส่งพระนาง ทรงหาว่ามีความเห็นคล้อยตามพระผู้มีพระภาค นอกจากนี้การที่ทรงใช้พระดำรัสว่า “พระสมณโคดม” ตรัสเรียกพระผู้มีพระภาคนั้น แสดงให้เห็นว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลยังไม่ทรงเลื่อมใสในพระพุทธานุศาสน์ ก็น่าจะเป็นได้ หรือทรงเลื่อมใสแล้ว แต่ทรงประสงค์จะหาเหตุผลเพื่อป้องกันมิให้คนปรักปรำพระผู้มีพระภาค ก็อาจเป็นได้ จึงนำศึกษาต่อไป โดยเฉพาะวรรคนี้ยังมีหลายพระสูตรที่กล่าวถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล

อนึ่ง ข้อความในพระสูตรนี้ เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นว่าขณะนั้น แคว้นกาสียังเป็นส่วนหนึ่งของแคว้นโกศล แคว้นกาสินี พระเจ้ามหาโกศล พระราชบิดาของพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงยกให้อยู่ในปกครองของแคว้นมคธ เมื่อพระนางเวเทหิ อภิเษกกับพระเจ้าพิมพิสาร เพื่อให้เก็บส่วยเป็นค่าเครื่องประดับของพระนาง ต่อมา เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรู ปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสาร และพระนาง

^{๑๒} แปรผันเป็นอย่างอื่นไป ในที่นี้หมายถึงการทอดทิ้ง หรือการตกตามไปในเงื้อมมือของพระราชอาญาตรงกันข้าม (ม.ม.อ. ๒/๓๕๗/๒๕๐).

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๓-๓๕๗/๔๓๓-๔๔๒.

เวเททิตรงเศร้าพระทัย จนได้สวรรคตตามไป ทางแคว้นโกศลจึงยึดแคว้นกาสิคืนมา ทำให้เกิดสงครามกันต่อมา จนในที่สุด พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงยกวชิรกุมารีให้อภิเษกกับพระเจ้าอชาตศัตรู และทรงมอบแคว้นกาสิให้คืนเพื่อเก็บส่วยถวายพระกุมารี

เรื่องที่พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงโศกเศร้าเสียพระทัยมากที่สุด คือการสิ้นพระชนม์อย่างปัจจุบันทันด่วนของพระนางมัลลิกาเทวี อัครมเหสี พระนางเป็นพุทธมามกะ ทรงบำเพ็ญกุศลไว้มากมายมหาศาล ทรงกระทำอสุทิสทานถวายพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ มีมูลค่าถึง ๑๔ โภกฺกิ เฉพาะเศวตฉัตร บัลลังก์ประทับนั่ง เเชิงบาตร ตั้งสำหรับรองพระบาทของพระพุทธเจ้า ทั้ง ๔ อย่างนี้ มีมูลค่านับไม่ได้ ซึ่งในพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จะมีสตรีกระทำได้ขนาดนี้เพียงคนเดียวและครั้งเดียวเท่านั้น จึงเรียกว่า “อสุทิสทาน” ซึ่งแปลว่าทานที่ไม่มีใครเคยเห็นมาก่อน หรือทานที่จะหาผู้ใดเสมอเหมือนมิได้ แม้กระนั้น เพราะเหตุที่พระนางเคยประพฤติชั่วช้าคือเสพสังวาสกับสุนัขตัวผู้ ในเวลาจะสิ้นชนม์ พระนางมัลลิกานั้นมิได้ทรงนึกถึงการบริจาคใหญ่เห็นปานนั้น ทรงระลึกถึงกรรมอันลามกนั้นอย่างเดียว สิ้นพระชนม์ไปแล้วก็บังเกิดในอเวจี พระนางมัลลิกานั้นทรงเป็นที่โปรดปรานของพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นอย่างยิ่ง

ท้าวเธออันความโศกเป็นกำลังครอบงำ รับสั่งให้ทำฌาปนกิจพระสรีระของพระนางแล้ว ทรงดำริว่า “เราจะทูลถามสถานที่เกิดของพระนาง” จึงได้เสด็จไปยังสำนักของพระศาสดา พระศาสดาได้ทรงทำโดยประการที่ท้าวเธอระลึกถึงเหตุที่เสด็จมาไม่ได้ ท้าวเธอทรงสดับธรรมกถาชวนให้ระลึกถึงในสำนักของพระศาสดาแล้ว ก็ทรงลึ้ม ในเวลาเสด็จเข้าไปสู่พระราชนิเวศน์ ทรงระลึกได้ จึงตรัสว่า “พนาย ฉันทังใจว่า จักทูลถามที่พระนางมัลลิกาเทวีเกิด ไปยังสำนักของพระศาสดาก็ลึ้มเสีย วันพรุ่งนี้ ฉันทจะทูลถามอีก” แล้วก็เสด็จไป แม้ในวันรุ่งขึ้น แม้พระศาสดาก็ได้ทรงทำโดยประการที่ท้าวเธอระลึกไม่ได้ ตลอด ๗ วันโดยลำดับ ฝ่ายพระนางมัลลิกานั้น ไหม้ในนรกตลอด ๗ วันเท่านั้น ในวันที่ ๘ จุดิจจากที่นั่นแล้ว เกิดในดุสิตภพ

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระศาสดา จึงได้ทรงทำความที่พระราชานั้น ทรงระลึกไม่ได้

ตอบว่า ทราบว่า พระนางมัลลิกานั้นได้เป็นที่โปรดปรานพอพระทัยพระราชานั้นอย่างที่สุด เพราะฉะนั้น ท้าวเธอทราบที่พระนางเกิดในนรกแล้ว ก็ทรงยึดถือมัจฉาทิฎฐิ ด้วยทรงดำริว่า “ถ้าหญิงผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธาเห็นปานนี้เกิดในนรก เราจะถวายทานไปทำไม” แล้วก็รับสั่งให้เลิกนิยัตติที่เป็นไปในพระราชนิเวศน์เพื่อภิกษุ ๕๐๐ รูปแล้วจึงเกิดในนรก เพราะฉะนั้น พระศาสดาจึงทรงทำความที่พระราชานั้นทรงระลึกไม่ได้ ตลอด ๗ วัน ในวันที่ ๘ ทรงดำเนินไปเพื่อบิณฑบาต ได้เสด็จไปยังประตูพระราชวัง ด้วยพระองค์เองทีเดียว พระราชาทรงทราบที่ว่า “พระศาสดาเสด็จมาแล้ว” จึงเสด็จออก ทรงรับบาตรแล้ว ประารภเพื่อจะเสด็จขึ้นสู่ปราสาท แต่พระศาสดาทรงแสดงพระอาการเพื่อจะประทับนั่งที่โรงรถ พระราชาจึงทูลอัญเชิญพระศาสดาให้ประทับนั่ง ณ ที่นั้นเหมือนกัน ทรงรับรองด้วยข้าววยาคูและของควรเคี้ยวแล้ว จึงถวายบังคม พอประทับนั่ง ก็กราบทูลว่า

หม่อมฉันมาก็ด้วยประสงค์ว่า ‘จักทูลถามที่เกิดของพระนางมัลลิกาเทวี’ แล้วลืมเสีย พระนางเกิดในที่ ไทหนอแล พระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดา : ในดุสิตภพ มหาบพิตร.

พระราชา : พระพุทธเจ้าข้า ถ้าพระนางไม่บังเกิดในภพดุสิต คนอื่นใครเล่าจะบังเกิด พระพุทธเจ้าข้า หญิงเช่นกับพระนางมัลลิกานั้นไม่มี เพราะในที่ที่พระนางนั่งเป็นต้น ก็อื่น เว้นการ จัดแจงทานด้วยคิดว่า ‘พรุ่งนี้จักถวายสิ่งนี้ จักทำสิ่งนี้ แต่พระตถาคต’ ไม่มีเลย พระพุทธเจ้าข้า” ตั้งแต่นั้นไปสู่ปรโลกแล้ว สรีระของหม่อมฉัน ไม่ค่อยกะปรี่กะเปร่า

ลำดับนั้น พระศาสดา ตรัสกะท้าวเธอว่า “อย่าคิดเลยมหาบพิตร นี่เป็นธรรมอันแน่นอน ของสัตว์ทุกจำพวก”^{๑๔}

๔.๒.๒ พระพุทธเจ้าทรงปลอมโยนสันตติมหาอำมาตย์

ในกาลครั้งหนึ่ง สันตติมหาอำมาตย์นั้นปราบปรามปัจจันตชนบท ของพระเจ้าปเสนทิโกศล อันกำเริบให้สงบแล้ว กลับมา ต่อมาพระราชาทรงพอพระหฤทัย ประทานราชสมบัติให้ ๗ วัน ได้ประทานหญิงผู้ฉลาดในการฟ้อนและการขับนางหนึ่งแก่เขา เขาเป็นผู้มีเงินมหาสุราสิ้น ๗ วัน ในวันที่ ๘ ประดับด้วยเครื่องอลังการทุกอย่าง แล้วขึ้นสู่คอกช้างตัวประเสริฐไปย้งทำอาบน้ำ เห็นพระศาสดา กำลังเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่ระหว่างประตู อยู่บนคอกช้างประเสริฐนั่นเอง ผงกศีรษะถวายอภิวาทแล้ว พระศาสดาทรงทำการแย้ม พระอานนท์ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุให้ ทรงกระทำการแย้มให้ปรากฏ” เมื่อจะตรัสบอกเหตุแห่งการแย้ม จึงตรัสว่า “อานนท์เธอจงดูสันตติมหาอำมาตย์ ในวันนี้เอง เขาทั้งประดับด้วยอาภรณ์ทุกอย่างเทียว มาสู่สำนักของเรา จักบรรลुพระอรหัตผลในเวลาจบคาถาอันประกอบด้วยบท ๔ นั่งบนอากาศ ชั่ว ๗ ลำตาล จักปรินิพพาน” มหาชน ได้ฟังพระดำรัสของพระศาสดา ผู้กำลังตรัสกับพระเถระอยู่

บรรดา มหาชนเหล่านั้น พวกมิจฉาทิฎฐิคิดว่า “ท่านทั้งหลายจงดูกิจการของพระสมณโคดม พระสมณโคดมนี้ ย่อมพูดสัปดาห์ปากเท่านั้น ได้ยินว่า ในวันนี้ สันตติมหาอำมาตย์นั้น มีเงินมหาสุรา อย่างนั้น แต่งตัวอยู่ตามปกติ ฟังธรรมในสำนักของพระสมณโคดมนี้แล้ว จักปรินิพพาน ในวันนี้ พวกเราจักจับผิดพระสมณโคดมนี้ด้วยมุสาวาท” พวกสัมาทิฎฐิ คิดกันว่า “น่าอัศจรรย์ พระพุทธเจ้าทั้งหลายมีอานุภาพมาก ในวันนี้ เราทั้งหลาย จักได้ดูการเยื้องกรายของพระพุทธเจ้าและการเยื้องกรายของสันตติมหาอำมาตย์” ส่วนสันตติมหาอำมาตย์เล่นน้ำตลอดวันที่ทำอาบน้ำแล้ว ไปสู่อุทยานนั่งที่พื้นโรงต้ม

ฝ่ายหญิงนั้นลงไปในท่ามกลางที่เต็นรำ เริ่มจะแสดงการฟ้อนและการขับ เมื่อนางแสดงการฟ้อนการขับอยู่ในวันนั้น ลมมีพิษเพียงดังศาสตราเกิดขึ้นแล้วในภายในห้อง ได้ตัดเนื้อหทัยแล้ว

^{๑๔} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๕๑/๑๑๐-๑๑๓.

เพราะความที่นางเป็นผู้มีอาหารน้อยถึง ๗ วัน เพื่อแสดงความอ่อนแอแห่งสรีระ ในทันทีทันใด
นั่นเอง นางมีปากอ้าและตาเหลือก ได้ตายไปแล้ว

สันตติมหาอำมาตย์กล่าวว่า “ท่านทั้งหลาย จงตรวจดูนางนั้น” ในขณะที่คำอันชน
ทั้งหลายกล่าวว่า “หญิงนั้นตายแล้ว นาย” ถูกความโศกอย่างแรงกล้าครอบงำแล้ว ในขณะที่ตนเอง
สุราที่เขาดื่มตลอด ๗ วัน ได้ถึงความเสื่อมหายแล้วประหนึ่งหยาดน้ำในกระเบื้องที่ร้อน ฉะนั้น เขาคิด
ว่า “คนอื่น เว้นพระตถาคตเสีย จักไม่อาจเพื่อจะยังความโศกของเรานี้ให้ดับได้” มีผลกายเวดล้อม
แล้ว ไปสู่สำนักของพระศาสดาในเวลาเย็น ถวายบังคมแล้ว กราบทูลอย่างนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
ความโศกเห็นปานนี้เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ข้าพระองค์มาแล้ว ก็ด้วยหมายใจว่า ‘พระองค์จักอาจเพื่อ
จะดับความโศกของข้าพระองค์นั้นได้’ ขอพระองค์จงทรงเป็นที่พึ่งของข้าพระองค์เถิด”

พระศาสดาระงับความโศกของบุคคลได้

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับเธอว่า “ท่านมายังสำนักของผู้สามารถเพื่อดับความโศกได้
แน่นอน อันที่จริง น้ำตาที่ไหลออกของท่านผู้ร้องไห้ ในเวลาที่หญิงนี้ตาย ด้วยเหตุนี้แน่ มากกว่าน้ำ
ของมหาสมุทรทั้ง ๔” จึงตรัสพระคาถานี้ว่า

กิเลสเครื่องกังวลใด มีอยู่ในกาลก่อน
เธอจงยังกิเลสเครื่องกังวลนั้นให้เหือดแห้งไป
กิเลสเครื่องกังวลจงอย่ามีแก่เธอในภายหลัง
ถ้าเธอจักไม่ยึดถือขันธ ในท่ามกลาง (ในปัจจุบัน)
จักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป^{๑๕}

ในกาลจบพระคาถา สันตติมหาอำมาตย์ บรรลุพระอรหัตแล้ว พิจารณาอายุสังขารของ
ตน ทราบความเป็นไปไม่ได้แห่งอายุสังขารนั้นแล้ว จึงกราบทูลพระศาสดาว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ
ขอพระองค์จงทรงอนุญาตการปรินิพพานแก่ข้าพระองค์เถิด” พระศาสดาแม้ทรงทราบกรรมที่เธอทำ
แล้ว ก็ทรงกำหนดว่า “พวกมิถฉาภิภูฏีประชุมกัน เพื่อข่มขี่ (เรา) ด้วยมุสาวาท จักไม่ได้โอกาส พวก
สัมมาภิภูฏี ประชุมกันด้วยหมายใจว่า ‘พวกเราจักดูการเยื้องกรายของพระพุทธรูปเจ้าและการเยื้องกราย
ของสันตติมหาอำมาตย์’ ฟังกรรมที่สันตติมหาอำมาตย์นี้ทำแล้ว จักทำความเอื้อเฟื้อในบุญทั้งหลาย”
แล้วตรัสว่า “ถ้าอย่างนั้น เธอจงบอกกรรมที่เธอทำแล้วแก่เรา ก็เมื่อจะบอก จงอย่ายืนบนภาคพื้นบอก
จงยืนบนอากาศชั่ว ๗ ลำतालแล้วจึงบอก”

สันตติมหาอำมาตย์นั้น ทูลรับว่า “ดีละ พระพุทธรูปเจ้าข้า” ดังนี้แล้วจึงถวายบังคม
พระศาสดาแล้ว ขึ้นไปสู่อากาศชั่วลำतालหนึ่ง ลงมาถวายบังคมพระศาสดาอีก ขึ้นไปนั่งโดยบัลลังก์

^{๑๕} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๙๕๖/๕๒๐, ๑๑๐๖/๕๔๕; พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๔/๓๖๖-๓๖๗; พุ.จ. (ไทย) ๓๐/
๑๒๔/๑๘.

บนอากาศ ๗ ชั่วโมงตามลำดับแล้ว ทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์ทรงสดับบุรพกรรมของข้าพระองค์ (ดังต่อไปนี้)”

ในกัปที่ ๙๑ แต่กัปนี้ ครั้งพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่าวิปัสสี ข้าพระองค์เกิดในตระกูลหนึ่ง ในพันธุมดินคร คิดแล้วว่า “อะไรหนอแล เป็นกรรมที่ไม่ทำการตัดรอนหรือบีบคั้นซึ่งชนเหล่าอื่น” เมื่อใคร่ครวญอยู่ จึงเห็นกรรมคือการป่าวร้องในบุญทั้งหลาย ตั้งแต่นั้น ได้ทำกรรมนั้นอยู่ ชักชวนมหาชนเที่ยวป่าวร้องอยู่ว่า “พวกท่าน จงทำบุญทั้งหลาย จงสมათานอุโบสถ ในวันอุโบสถทั้งหลาย จงถวายทาน จงฟังธรรม ชื่อว่ารัตนะอย่างอื่นเช่นกับพุทธรัตนะเป็นต้นไม่มี พวกท่านจงทำสักการะรัตนะทั้ง ๓ เกิด”

พระราชารู้ใหญ่ทรงพระนามว่า พันธุม่า เป็นพระพุทธบิดาทรงสดับเสียงของข้าพระองค์ นั้น รับสั่งให้เรียกข้าพระองค์มาเฝ้าแล้วตรัสถามว่า “พ่อ เจ้าเที่ยวทำอะไร”

เมื่อข้าพระองค์กราบทูลให้ทรงทราบถึงพฤติกรรม และแม้ในครั้งต่อๆ มาได้รับพระราชทานทรัพย์สิ่งของเป็นจำนวนมาก ตลอดเวลาที่ป่าวประกาศชักชวนให้ทำบุญ ฟังธรรมตลอดชีวิต กลิ่นจันทน์ฟุ้งออกจากกายของข้าพระองค์ กลิ่นอุบลฟุ้งออกจากปากของข้าพระองค์ นี่เป็นกรรมที่ข้าพระองค์ทำแล้ว

สันตติมหาอำมาตย์นั้น ครั้นทูลบุรพกรรมของตนอย่างนั้นแล้วนั่งบนอากาศเที่ยว เข้าเตโชธาตุ บริณิพพานแล้ว เปลวไฟที่เกิดขึ้นในสรีระไหม้เนื้อและโลหิตแล้ว ธาตุทั้งหลายจุดดองมะลิเหลืออยู่แล้ว พระศาสดาทรงคลี่ผ้าขาว ธาตุทั้งหลายก็ตกลงบนผ้าขาวนั้น พระศาสดาทรงบรรจุธาตุเหล่านั้นแล้ว รับสั่งให้สร้างสถูปไว้ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ด้วยทรงพระประสงค์ว่า “มหาชนไหว้แล้ว จักเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ”^{๑๖}

๔.๒.๓ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนอภัยราชกุมาร^{๑๗}

อภัยราชกุมารนั้นทรงปราบปรามปัจฉิมชนบทให้สงบเสด็จมาแล้ว พระเจ้าพิมพิสาร ผู้พระบิดา ทรงพอพระทัยแล้ว พระราชทานหญิงพื่อนคนหนึ่ง ผู้ฉลาดในการพื่อนและการขับ ได้พระราชทานราชสมบัติสิ้น ๗ วัน อภัยราชกุมารนั้น ไม่เสด็จออกภายนอกพระราชมณฑลเลย เสวยสิริแห่งความเป็นพระราชาสัน ๗ วัน เสด็จไปสู่ท่าแม่น้ำในวันที่ ๘ ทรงสรองสนานแล้ว เสด็จเข้าไปสู่พระอุทยาน ประทับนั่งทอดพระเนตรการพื่อนการขับของหญิงนั้นดุจสันตติมหาอำมาตย์ [เรื่องที่แล้ว] ในขณะนั้นเอง แม้นางนั้นก็ไต่ตายไปด้วยอำนาจกองลมกล้าดุจศัสตรา ดุจหญิงพื่อนของสันตติมหาอำมาตย์ พระกุมารมีความโศกเกิดขึ้นแล้ว เพราะหญิงพื่อนนั้นตาย ทรงดำริว่า “ผู้อื่น เว้นพระ

^{๑๖} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๔๑/๗๕-๗๘.

^{๑๗} อภัยราชกุมาร ทรงเป็นโอรสองค์หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสาร แห่งแคว้นมคธ เป็นผู้ทรงอุปการะเลี้ยงดู หมอชิวโกโฆมารักตั้งแต่แรกเกิด ดูรายละเอียดเรื่อง ชิวกวัตถุ ใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๒๖-๓๒๘/๑๗๙-๑๘๑.

ศาสดาเสีย จักไม่อาจเพื่อให้ความเศร้าโศกนี้ของเราดับไป” แล้วจึงเสด็จเข้าไปเฝ้าพระศาสดากราบ ทูลว่า “พระพุทธเจ้าข้า ขอพระองค์จงให้ความเศร้าโศกของข้าพระองค์ดับเถิด”

พระศาสดา ทรงปลอบพระกุมารนั้นแล้วตรัสว่า “กุมาร ก็ประมาณแห่งน้ำตาทั้งหลาย ที่เธอร้องไห้อยู่ในกาลแห่งหญิงนี้ตายแล้ว อย่างนี้นี้แลให้เป็นที่ไปแล้ว ย่อมไม่มีในสงสาร ซึ่งมีที่สุดอัน ใคร ๆ รู้ไม่ได้” ทรงทราบความที่ความเศร้าโศกเป็นสภาพเบาบางเพราะเทศนานั้นแล้วจึงตรัสว่า “กุมาร เธออย่าเศร้าโศกเลย ชื่อนั้นเป็นฐานะเป็นที่จมลงของชนพาลทั้งหลาย” แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า

ท่านทั้งหลายจงมาดูโลกนี้ ที่วิจิตรดุชราชรถ
ที่พวกคนเขลาหมกมุ่นอยู่ แต่พวกผู้รู้หาข้องอยู่ไม่^{๑๘๘}

๔.๒.๔ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนอนติคันธกุมาร

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ทรงปรารภอนติคันธกุมาร จึงได้ตรัสพระธรรมเทศนาบทนี้

ได้ยินว่า อนติคันธกุมารนั้น เป็นสัตว์ที่จุติจากพรหมโลก เกิดในตระกูลมีโภคะมาก ในกรุงสาวัตถี ตั้งแต่วันเกิดมาแล้ว ไม่ปรารถนาจะเข้าไปใกล้ผู้หญิง ถูกผู้หญิงจับก็ร้องไห้ มารดา (ต้อง) อุ้มกุมารนั้นด้วยเช็ดผ้าแล้ว จึงให้ดื่มนม กุมารนั้นเจริญวัยแล้ว เมื่อมารดาบิดากล่าวว่า “พ่อ เราจักทำอวาหมกคลแก่เจ้า” ก็ห้ามว่า “ฉันไม่มีความต้องการด้วยหญิง” เมื่อถูกอ้อนวอนบ่อยเข้าจึงให้เรียกช่างทองมา ๕๐๐ คน แล้ว ให้ ๆ ทองคำมีสีสุก ๑,๐๐๐ นิกกะ (๑,๐๐๐ ก้อน) ให้ทำรูปหญิง บุอย่างหนา นำเลื่อมใส่ย่นัก เมื่อมารดาบิดากล่าวอีกว่า “พ่อ เมื่อเจ้าไม่ทำอวาหมกคล ตระกูลวงศ์จักตั้งอยู่ไม่ได้ เราจักนำกุมาริกามาให้เจ้า” ก็กล่าวว่า “ถ้ากระนั้น ถ้าท่านทั้ง ๒ จะนำกุมาริกาเช่นนี้มาให้ฉัน ฉันจักทำตามคำของท่านทั้งสอง” แล้วจึงแสดงรูปทองคำนั้น

ลำดับนั้น มารดาบิดาของเขา ให้พาพวกพราหมณ์มีชื่อเสียงมาแล้วบอกว่า “บุตรของเรามีบุญมาก คงจักมีกุมาริกาผู้ทำบุญร่วมกับบุตรนี้เป็นแน่ พวกท่านจงไป จงพาเอารูปทองคำนี้ไปแล้ว นำนางกุมาริกาผู้มีรูปเช่นนี้มา” แล้วส่งไป พราหมณ์เหล่านั้น รับว่า “ดีละ” พากันเที่ยวจาริกไป ไปถึงสาครนคร ในแคว้นช้อมัททะ

ก็ในครั้งนั้น ได้มีกุมาริกาคนหนึ่ง มีรูปสวย มีอายุรุ่นราว ๑๖ ปี มารดาบิดาให้นางอยู่ที่พื้นชั้นบนแห่งปราสาท ๗ ชั้น พราหมณ์แม่เหล่านั้นแล คิดกันว่า ถ้าในครั้งนั้นจักมีกุมาริกาเห็นปานนี้ ชนทั้งหลายเห็นรูปทองคำนี้แล้ว ก็จักกล่าวว่า ‘รูปจำลองนี้สวยเหมือนธิดาของตระกูลนั้น’ แล้วจึงตั้งรูปทองคำนั้นไว้ริมทางไปสู่ท่าน้ำ นั้น (คอยเฝ้า) ณ ที่ควรข้างหนึ่ง ลำดับนั้น หญิงแม่ของกุมาริกานั้น ให้กุมาริกานั้นอาบน้ำแล้ว ใครจะอาบเองบ้าง จึงมาสู่ท่าน้ำ เห็นรูปนั้น สำคัญว่า “ธิดาของเรา” จึงกล่าวว่า “โอ แม่หัวดี เราให้เจ้าอาบน้ำแล้วออกมาเมื่อกึ่งนี้เอง เจ้าลวงหน้ามาที่นี้ก่อนเรา” แล้วจึง

^{๑๘๘} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐-๑๗๑/๑๕๗.

ตีด้วยมือ รู้ความที่รูปนั้นแข็งและไม่มีวิการ จึงกล่าวว่า “เราได้ทำความเข้าใจว่า ‘นางนี้เป็นธิดาของเรา นั่นอะไรกันเล่า’ ลำดับนั้น พรหมณ์เหล่านั้น ถามหญิงแม่นมนั้นว่า “แม่ ธิดาของท่าน เห็นปานนี้หรือ”

หญิงแม่นม : นี้จะมีค่าอะไร ในสำนักธิดาของเรา

พรหมณ์ : ถ้ากระนั้น ท่านจงแสดงธิดาของท่าน แก่พวกเรา

หญิงแม่นมนั้นไปสู่เรือนพร้อมด้วยพรหมณ์ทั้งหลายนั้น แล้วก็บอกแก่นาย (เจ้าบ้าน) นายทำความชื่นชมกับพวกพรหมณ์แล้วให้ธิดาลงมายืนอยู่ในที่ใกล้รูปทองคำ ณ ปราสาทชั้นล่าง รูปทองคำได้เป็นรูปหมดศรีแล้ว พรหมณ์ ให้รูปทองคำนั้นแก่นายเหล่านั้นแล้ว [เป็นการหมั้นหมาย] มอบหมายกุมาริกาไว้แล้วไปบอกแก่มารดาบิดาของอนิตถิคันธกุมาร

มารดาบิดานั้นมีใจยินดีแล้วกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงไปนำกุมาริกานั้นมาโดยเร็ว” ส่งไปด้วยสักการะเป็นอันมาก ฝ่ายกุมารได้ยินข่าวนั้นก็ยิ่งความรักให้เกิดขึ้น ด้วยสามารถการสดับว่า “ได้ยินว่า มีเด็กหญิงรูปร่างสวยยิ่งกว่ารูปทองคำอีก” จึงกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงนำมาโดยเร็วเถิด” กุมาริกาแม้นั้นแลอันเขายกขึ้นสู่ยาน นำมาอยู่ มีโรคคมอันความกระทบกระทั่งแห่งยานให้เกิดขึ้นแล้ว ได้ตายแล้วในระหว่างทางนั่นเอง เพราะความที่นางเป็นผู้ละเอียดอ่อนยิ่งนัก

แม่กุมาร ก็ถามอยู่เสมอว่า “มาแล้วหรือ” ขนทั้งหลายไม่บอกแก่กุมารนั้น ซึ่งถามอยู่ด้วยความสันทัดอันยิ่ง โดยพลันทีเดียว ทำการอำพรางเสีย ๒-๓ วันแล้ว จึงบอกเรื่องนั้น กุมารนั้นเกิดโทมนัสขึ้นว่า “เราไม่ได้สมาคมกับหญิงชื่อเห็นปานนั้นเสียแล้ว” ได้เป็นผู้ถูกทุกข์คือโศกประหนึ่งภูเขาท่วมทับแล้ว

พระศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยของกุมารนั้น เมื่อเสด็จไปปัญหาต จึงได้เสด็จไปยังประตูเรือนนั้น ลำดับนั้น มารดาบิดาของกุมารนั้นนิมนต์พระศาสดาเสด็จไปภายในเรือน แล้วอังกาสโดยเคารพ ในเวลาเสร็จภัตกิจ พระศาสดาตรัสถามว่า “อนิตถิคันธกุมารไปไหน” เมื่อมารดาบิดากราบทูลว่า อนิตถิคันธกุมารนั้นอดอาหารนอนอยู่ในห้อง จึงให้เรียกมาพบพระองค์

อนิตถิคันธกุมารนั้น มาถวายบังคมพระศาสดาแล้ว นั่ง ณ ส่วนข้างหนึ่ง เมื่อพระศาสดาตรัสถามว่า “กุมาร ความเศร้าโศกมีกำลังเกิดขึ้นแล้วแก่เธอหรือ” จึงกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระพุทธเจ้าข้า ความเศร้าโศกมีกำลังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์เพราะได้ยินว่า ‘หญิงชื่อเห็นปานนี้ตายแล้วในระหว่างทาง’ แม้ภักดิ์ ข้าพระองค์ก็ไม่หิว” ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับเขาว่า “กุมาร ก็เธอรู้ไหมว่าความเศร้าโศกเกิดขึ้นแก่เธอ เพราะอาศัยอะไร” อนิตถิคันธกุมารกราบทูลว่า “ไม่ทราบพระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสว่า “กุมาร ความเศร้าโศกมีกำลังเกิดขึ้นแก่เธอ เพราะอาศัยกาม เพราะความเศร้าโศกก็ดี ภัยก็ดี ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาศัยกาม” แล้วตรัสพระคานี้ว่า

ความโศกย่อมเกิดจากกาม ภัยก็เกิด

จากกาม ผู้พ้นจากกามได้เด็ดขาด ย่อมไม่มีความ

เศร้าโศก และภัยจากที่ไหนเลย

ในเวลาที่ยังแสดงพระธรรมเทศนาจบลง อนิตถิคันธกุมารได้บรรลุโสดาบัน^{๑๙}

๔.๒.๕ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางวิสาขา มหาอุบาสิกา

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ทรงปรารภนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ตรัสพระธรรมเทศนาบทนี้ว่า

ได้ยินว่า นางวิสาขานั้น ตั้งกุมาริกาชื่อว่าสุทัตตี ผู้เป็นธิดาของบุตร [หลานสาว] ไว้ในหน้าที่ของตน ให้ทำความชวนชวายแก่ภิกษุสงฆ์ในเรือน โดยสมัยอื่น กุมาริกานั้น ได้ทำกาละ (ตาย) แล้ว นางวิสาขาให้ทำการฝังสรีระ (ศพ) นางแล้ว ไม่อาจจะอดกลั้นความโศกไว้ได้ มีทุกข์เสียใจไปสู่สำนักพระศาสดา ถวายบังคมแล้ว นั่ง ณ ส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้น พระศาสดา ตรัสกับนางว่า “วิสาขา ทำไมหนอ เธอจึงมีทุกข์เสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่” นางจึงทูลข้อความนั้น แล้วกราบทูลว่า “พระพุทธเจ้าข้า นางกุมาริกานั้น เป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้ หม่อมฉันไม่เห็นใครเช่นนั้น”

พระศาสดา : วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถี มีมนุษย์ประมาณเท่าไร

วิสาขา : พระพุทธเจ้าข้า พระองค์นั้นแหละตรัสแก่หม่อมฉันว่า “ในกรุงสาวัตถี มีมนุษย์ ๗ โภคิ”

พระศาสดา : ก็ถ้าชนมีประมาณเท่านี้ ๆ พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

นางวิสาขา : อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายไปทุก ๆ วัน มีประมาณเท่าไร

นางวิสาขา : มาก พระพุทธเจ้าข้า

พระศาสดา : เมื่อเป็นเช่นนี้ เวลาที่เธอเศร้าโศกก็จะไม่พึงมี มิใช่หรือ เธอพึงเที่ยวร้องไห้ อยู่ทั้งกลางคืนและกลางวันทีเดียว

นางวิสาขา : ยกไว้เถิด พระพุทธเจ้าข้า หม่อมฉันทราบแล้ว ลำดับนั้น พระศาสดา ตรัสกับนางว่า “ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศก ความโศกก็ดี ภัยก็ดี ย่อมเกิดแต่ความรัก” แล้วจึงตรัสพระคาถา นี้ว่า

ความเศร้าโศกเกิดจากรัก ภัย

ก็เกิดจากรัก ผู้พ้นจากรักได้เด็ดขาด

^{๑๙} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๑๕/๒๖๘-๒๗๐.

ย่อมไม่มีความเศร้าโศก และภัยจากที่ไหนเลย^{๒๐}

๔.๒.๖ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางกิสสาโคตมี

นางกิสสาโคตมี ตั้งแต่รุ่นสาวมีรูปร่างอ่อนแอผอมบาง เป็นธิดาของตระกูลเก่าแก่ วันหนึ่งไปตลาดได้พบเห็นเศรษฐีตักยักผู้หนึ่ง ซึ่งจากบุญของนางทำให้เศรษฐีผู้นั้นกลับมาร่ำรวยตามเดิม จึงได้สวามิภักดิ์มาเป็นสะใภ้ โดยมีมอชทรัพย์ ๔๐ โกฏิ ไว้ให้ใช้สอย สมัยอื่นอีก นางตั้งครรภ์ โดยกาลล่วงไป ๑๐ เดือน นางคลอดบุตรแล้ว บุตรนั้นได้ตายแล้วในเวลาเดินได้ นางห้ามพวกชนที่จะนำบุตรนั้นไปเผา เพราะนางไม่เคยเห็นความตาย อุ้มร่างบุตรผู้ตายแล้วด้วยสะเอว ด้วยหวังว่า “จักถามถึงยา เพื่อบุตรเรา” เทียวถามไปตามลำดับเรือนว่า “ท่านทั้งหลายรู้จักยาเพื่อบุตรของฉันทบ้างไหมหนอ” ที่นั่น คนทั้งหลายพูดกับนางว่า “แม่ เจ้าเป็นบ้าแล้วหรือ เจ้าเทียวถามถึงยาเพื่อบุตรที่ตายแล้ว” นางสำคัญว่า “จักได้คนผู้รู้จักยาเพื่อบุตรของเราแน่แท้” จึงเทียวไป ที่นั่น บุรุษผู้เป็นบัณฑิตคนหนึ่ง เห็นนางแล้วคิดว่า “ธิดาของเราจักคลอดบุตรคนแรก ไม่เคยเห็นความตาย เราเป็นที่พึ่งของหญิงนี้ย่อมควร” จึงกล่าวว่า “แม่ ฉันทไม่รู้จักยา แต่ฉันทรู้จักคนผู้รู้ยา” แล้วแนะนำให้เข้าไปเฝ้าพระศาสดา นางจึงเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วยืนอยู่ ณ ที่สุดข้างหนึ่ง ทูลถามว่า “ทราบวา พระองค์ทรงทราบยาเพื่อบุตรของหม่อมฉันหรือ พระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดา : ใช่ เรารู้

นางโคตมี : ได้อะไร จึงควร

พระศาสดา : ได้เมล็ดพันธุ์ฝักกาดสักหยิบมือหนึ่ง จึงควร

นางโคตมี : จักได้ พระพุทธเจ้าข้า แต่ในเรือนใคร จึงควร

พระศาสดา : บุตรหรือธิดาไร ๆ ในเรือนของผู้ใดไม่เคยตาย ได้ในเรือนของผู้นั้น จึงควร

นางทูลรับว่า “ดีละ พระพุทธเจ้าข้า” แล้วถวายบังคมพระศาสดาอุ้มบุตรผู้ตายแล้วด้วยสะเอวเข้าไปภายในบ้าน ยืนอยู่ที่ประตูเรือนหลังแรกกล่าวว่า “เมล็ดพันธุ์ฝักกาดในเรือนนี้ มีบ้างไหม ทราบว่านั่นเป็นยาเพื่อบุตรของฉันท” เมื่อเขาตอบว่า มี จึงกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้น จงให้เถิด” เมื่อคนเหล่านั้นนำเมล็ดพันธุ์ฝักกาดมาให้ จึงถามว่า “ในเรือนนี้ บุตรหรือธิดาเคยตายไม่มีบ้างหรือ แม่” เมื่อเขาตอบว่า “พูดอะไร แม่ เพราะคนเป็นมีเล็กน้อย คนตายนั้นแหละมีมาก” จึงกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้น จงรับเมล็ดพันธุ์ฝักกาดของท่านไปเถิด นั่นไม่เป็นยาเพื่อบุตรของฉันท” แล้วได้ให้คืนไป เทียวถามโดยทำนองนี้ ตั้งแต่เรือนหลังแรก นางไม่รับเมล็ดพันธุ์ฝักกาดแม้ในเรือนหลังหนึ่ง ในเวลาเย็นคิดว่า “โอ ! กรรมหนัก เราได้ทำความสำเร็จว่า ‘บุตรของเราเท่านั้นตาย’ ก็ในบ้านทั้งสิ้น คนที่ตายเท่านั้น มากกว่าคนเป็น เมื่อนางคิดอยู่อย่างนี้ หัวใจที่อ่อนด้วยความรักบุตร ได้ถึงความเข้มแข็งแล้ว นางทั้งบุตรไว้ในป่า ไปยังสำนักพระศาสดา ถวายบังคมแล้วได้ยืน ณ ที่สุดข้างหนึ่ง ลำดับนั้น พระศาสดาทรง

^{๒๐} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๑๓/๒๖๕-๒๖๖.

ตรัสกับนางว่า “เธอได้เมล็ดพันธุ์ผักกาดประมาณหยิบมือหนึ่งแล้วหรือ”

นางโคตมี : ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า เพราะในบ้านทั้งสิ้น คนตายนั้นแหละมากกว่าคนเป็น
ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับนางว่า “เธอเข้าใจว่า บุตรของเราเท่านั้นตาย” ความตายนั้น
เป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย ด้วยว่า มัจจุราชชุดคร่ำสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอหยาตย์ยังไม่เต็มเปี่ยม
นั้นแลโยนลงในสมุทรคืออบาย ดุจห้วงน้ำใหญ่ ฉะนั้น เมื่อจะทรงแสดงธรรมจึงตรัสพระคาถานี้ว่า

มฤตยูย่อมพาชนผู้มัวเมาในบุตรและสัตว์
ของเลี้ยง ผู้มีใจชานไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไป
ดุจห้วงน้ำใหญ่ พัดชาวบ้านผู้หลับไหลไป ฉะนั้น^{๒๑}

ในกาลจบคาถา นางกิสาโคตมีดำรงอยู่ในโศดาปัตติผล

ต่อจากนั้นนางได้ทูลขอบรรพชาแก่พระศาสดาแล้ว พระศาสดาทรงส่งไปยังสำนักของนาง
ภิกษุณีให้บรรพชาแล้ว นางได้อุปสมบทแล้วปรากฏชื่อว่า กิสาโคตมีเถรี วันหนึ่ง นางถึงวาระในโรง
อุโบสถ นั่งตามประทีปเห็นเปลวประทีปลุกโพล่งขึ้นและหริ่ง ได้ถือเป็นอารมณ์ว่า “สัตว์เหล่านี้ก็
อย่างนั้นเหมือนกัน เกิดขึ้นและดับไปดังเปลวประทีป ผู้ถึงพระนิพพานไม่ปรากฏอย่างนั้น” พระ
ศาสดาประทับนั่งในพระคันธกุณินั้นแล ทรงแผ่พระรัศมีไป ดั่งนั่งตรัสตรงหน้านาง ตรัสว่า “อย่างนั้น
แหละ โคตมี สัตว์เหล่านั้นย่อมเกิดและดับไปเหมือนเปลวประทีป ถึงพระนิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏ
อย่างนั้น ความเป็นอยู่แม้เพียงขณะเดียว ของผู้เห็นพระนิพพาน ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี
ของผู้ไม่เห็นพระนิพพานอย่างนั้น” ดังนี้แล้ว เมื่อจะทรงสืบอนุสนธิแสดงธรรมจึงตรัสพระคาถานี้ว่า

ผู้เห็นทางอมตะ แม้มิชีวิตอยู่เพียงวันเดียว
ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นทางอมตะแม้มิชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี^{๒๒}

ในกาลจบเทศนา นางกิสาโคตมีนั่งอยู่ตามเดิมนั้นแล ดำรงอยู่ในพระอรหัตพร้อมด้วย
ปฏิสัมภิตาทั้งหลาย ดังนี้แล^{๒๓}

๔.๒.๗ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางปฎาจารย์

เรื่องของนางปฎาจารย์ซึ่งตอนท้ายได้บวชเป็นภิกษุณี มีประวัติที่น่าสนใจ ชีวิตผกผันตั้งแต่
เริ่มมีชีวิตคู่ นางประสบความสูญเสีย พ่อ แม่ พี่ สามี และบุตร ๒ คน ต่างประสบเคราะห์กรรม
เสียชีวิตทั้งหมด นางทุกข์โศกเสียใจถึงกับเป็นบ้า กระเซอะกระเซิงท่องเที่ยวไปจนได้พบพระพุทธเจ้า

^{๒๑} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๗/๑๒๒ ดูเทียบกับวิสุทธิกถาวัตถุ ใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔๗/๓๓๘.

^{๒๒} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๔/๖๖.

^{๒๓} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๑๔/๖๕๓-๖๕๕.

ทรงปลอมโยน ทรงสอนจนเธอได้สติ ได้ทูลขอบวช และสุดท้ายได้บรรลुरुหัตถผล เรื่องของนางมีผู้
นำไปสั่งสอนเป็นอุทาหรณ์มากที่สุด ดังเรื่องราวต่อไปนี้

นางปฎาจารานั้นเป็นธิดาของเศรษฐีผู้มีสมบัติ ๔๐ โภคิในกรุงสาวัตถี มีรูปงาม ในเวลา
นางมีอายุ ๑๖ ปี มารดาบิดาเมื่อจะคุ้มครองรักษา จึงให้นางอยู่บนปราสาท ๗ ชั้น ถึงเมื่อเป็นเช่นนั้น
นางก็ยังผูกสมรักรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน ครั้งนั้น มารดาบิดาของนางยกให้แก่ชายหนุ่มคน
หนึ่ง ในตระกูลที่มีชาติเสมอกันแล้วกำหนดวันวิวาห์ เมื่อวันวิวาห์นั้นใกล้เข้ามา นางจึงพูดกับคนรับใช้
ผู้นั้นว่า “ได้ยินว่า มารดาบิดาจักยกฉันให้แก่ตระกูลโน้น ในกาลที่ฉันไปยังตระกูลผัว นายแม่ถือ
บรรณการเพื่อฉันมาแล้ว ก็จักไม่ได้เข้าไปในที่นั้น ถ้านายมีความรักในฉัน ก็จงพาฉันหนีไปโดยทางใด
ทางหนึ่งในบัดนี้แหละ คนรับใช้นั้นรับว่า “ดีละ นางผู้เจริญ” แล้วกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้นฉันจักยืนอยู่
ในที่ซื่อโน้นแห่งประตูเมืองแต่เวลาเช้าตรู่พຽนี้ หล่อนพึงออกไปด้วยอุบายอย่างหนึ่งแล้ว มาในที่นั้น”
ในวันที่ ๒ ก็ได้ยืนอยู่ในที่นัดหมายกันไว้

นางปฎาจาราหนีไปกับคนรับใช้

ฝ่ายธิดาเศรษฐีนั้นนุ่งผ้าปอน ๆ สยายผม เอารำทาทัวถือหม้อน้ำ ออกจากเรือนเหมือน
เดินไปกับพวกทาสี ได้ไปยังที่นั้นแต่เช้าตรู่ ชายคนรับใช้นั้นพานางไปไกลแล้ว จึงไปพักอาศัยอยู่ใน
หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ไถนาในป่าแล้ว ได้นำฟืนและผักเป็นต้นมา ส่วนธิดาเศรษฐีเอาหม้อน้ำมาแล้ว
ทำหน้าที่มีการตำข้าวและหุงต้มเป็นต้นด้วยมือตนเอง ได้รับผลแห่งความชั่วของตน ครั้นต่อมานาง
ตั้งครรภ์ ครันมีครรภ์แก่ใกล้คลอดแล้วจึงอ้อนวอนสามีว่า “ใคร ๆ ผู้อุปการะของเราไม่มีในที่นี้
ธรรมตามารดาบิดา เป็นผู้มิใช่ใจอ่อนโยนในบุตรทั้งหลาย นายจงพาฉันไปยังสำนักของท่านเถิด ฉันจัก
คลอดบุตรในที่นั้น” สามีนั้นคัดค้านว่า “นางผู้เจริญเจ้าพูดอะไร มารดาบิดาเจ้าเห็นฉันแล้ว พึงทำ
กรรมกรรมมีอย่างต่าง ๆ ฉันไม่อาจไปในที่นั้นได้” นางแม่อ้อนวอนแล้ว ๆ เล่า ๆ เมื่อไม่ได้ความ
ยินยอม ในเวลาที่สามีไปป่า จึงเรียกคนผู้คุ้นเคยมาสั่งว่า “ถ้าเขามาไม่เห็นจักถามว่า ‘ฉันไปไหน’ พวก
ท่านพึงบอกความที่ฉันไปสู่เรือนแห่งตระกูลของตน” แล้วก็ปิดประตูเรือนจากไป

ฝ่ายสามีนั้นมาแล้ว ไม่เห็นภรรยาจึงถามคนคุ้นเคย พึงเรื่องนั้นแล้ว ก็ติดตามไปด้วยคิด
ว่า “จักให้นางกลับ” พบนางแล้วแม่จะอ้อนวอนมีประการต่าง ๆ ก็มีอาจให้นางกลับได้ ที่นั้น ลม
กัมมฆวตของนางปั่นป่วนแล้วในที่แห่งหนึ่ง นางเข้าไปในระหว่างพุ่มไม้พุ่มหนึ่ง พูดว่า “นาย ลม
กัมมฆวตของฉันปั่นป่วนแล้ว” นอนเกลือกกิ้งอยู่บนพื้นดิน คลอดเด็กโดยยากแล้วคิดว่า “เราพึง
ไปสู่เรือนแห่งตระกูลเพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้ว” จึงมาสู่เรือนกับด้วยสามี อยู่ร่วมกัน
ต่อไป สมัยอื่น ครรภ์ของนางตั้งขึ้นอีก นางเป็นผู้มีครรภ์แก่แล้วจึงอ้อนวอนสามีโดยนัยก่อนนั้นแล เมื่อ
ไม่ได้ความยินยอม จึงอุ้มบุตรด้วยสะเอวหลีกไปเหมือนครวก่อน แม้อุภคานนั้นติดตามพบแล้ว ก็ยืน
กรานไม่กลับด้วย

ครั้งนั้น ในช่วงที่คนเหล่านั้นเดินไปอยู่ มหาเมฆอันมิใช่ฤดูกาลเกิดขึ้น ท้องฟ้ามืดครึ้มแล้ว

ฝนก็ตกอย่างหนักไม่ลืมหูลืมตา เสียงฟ้าร้องคำรามกึกก้อง มีเสียงฟ้าผ่าเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ในขณะนั้น ลมก็มีฆาตของนางปั่นป่วนแล้ว นางเรียกสามีมากล่าวว่า “นาย ลมก็มีฆาตของฉันทันปั่นป่วนแล้ว ฉันทันไม่อาจจะทนได้ นายจงรู้สถานที่ฝนไม่รดฉันทันเถิด” สามีนั้นก็มีมืออยู่ในมือ ตรวจดูข้างโน้นข้างนี้ เห็นพุ่มไม้ซึ่งเกิดอยู่บนจอมปลวกแห่งหนึ่ง เริ่มจะตัด ลำดับนั้น อสรพิษมีพิษร้ายกาจเลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขา ในขณะนั้นนั่นเอง สรีระของเขามีสีเขียวดังถูกเปลวไฟอันตั้งขึ้นในภายในหม้ออยู่ ล้มลงขาดใจตายในที่นั้นนั่นเอง ฝ่ายภรรยาคนนี้สวยทุกข้ออย่างมหันต์ แม้มองดูทางมาของเขายู่ ก็มิได้เห็นเขาเลย จึงคลอตบุตร ทารกทั้ง ๒ คนทนกำลังแห่งลมและฝนไม่ได้ ก็ร้องไห้กัน นางเอาทารกแม่ทั้ง ๒ คนนั้นไว้ที่ระหว่งอก ยืนท้าวแผ่นดิน ด้วยเขาและมือทั้ง ๒ [คร่อมลูกไว้] จนตลอดทั้งคืน ร่างกายของนางซีดเขียวเป็นดั่งสีใบไม้เหลือง เหมือนไม่มีโลหิต เมื่ออรุณขึ้น นางอุ้มบุตรที่เพิ่งคลอดซึ่งมีสีตั้งขึ้นเนื้อด้วยสะเอว จูงบุตรคนโตด้วยนิ้วมือกล่าวว่า “มาเถิดลูก พ่อเจ้าไปทางนี้” แล้วก็เดินไปตามทางที่สามีไป เห็นสามีนั้นล้มตายบนจอมปลวก มีสีเขียว ตัวกระด้าง ร้องให้รำพันว่า “เพราะอาศัยเรา สามีของเราจึงตายที่หนทางเปลี่ยว” แล้วก็เดินไป นางเห็นแม่น้ำจรูติ เต็มเปี่ยมด้วยน้ำมีประมาณเพียงหัวเข่า มีประมาณเพียงนม เพราะฝนตกตลอดคืนยังรุ่ง ไม่อาจลงน้ำพร้อมด้วยทารก ๒ คนได้ เพราะตนมีความรู้่น้อย จึงพักบุตรคนใหญ่ไว้ที่ฝั่งนี้ อุ้มบุตรคนเล็กอีกคนไปฝั่งโน้น ลาดกิ่งไม้ไว้ให้บุตรนอนแล้ว คิดว่า “จักไปรับคนโตที่ฝั่งโน้น” ไม่อาจละบุตรอ่อนได้ กลับแลดูแล้ว ๆ เล่า ๆ เดินไป ครั้นในเวลาที่น่างถึงกลางแม่น้ำ เขยี่ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กนั้น จึงโฉบลงมาจากอากาศ ด้วยสำคัญว่า “จันทันเนื้อ” นางเห็นมันโฉบลงมาที่บุตร จึงยกมือทั้ง ๒ ขึ้นร้องเสียงดัง ๓ ครั้งว่า “สู สู” เขยี่ยวไม่ได้ยินเสียงนั้นเลยเพราะไกลกัน จึงเฉี่ยวบุตรอ่อนบินขึ้นสู่อากาศ แม้บุตรผู้ยืนอยู่ที่ฝั่งนี้ เห็นมารดายกมือทั้ง ๒ ขึ้น ร้องเสียงดังที่ท่ามกลางแม่น้ำจึงกระโดดลงในแม่น้ำโดยเร็วด้วยเข้าใจว่า “แม่เรียกเรา” เขยี่ยวเฉี่ยวบุตรอ่อนของนางไป บุตรคนโตถูกสายน้ำพัดพาไปและจมน้ำตาย

นางทราบข่าวว่ามารดาบิดาตายอีก

นางเดินร้องให้รำพันว่า “บุตรของเราคนหนึ่งถูกเขยี่ยวเฉี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในเสียในที่เปลี่ยว” พบบุรุษผู้หนึ่งเดินมาแต่กรุงสาวัตถี จึงถามว่า “พ่อ ท่านอยู่ที่ไหน”

บุรุษ : แม่ ฉันทันอยู่ในกรุงสาวัตถี

ธิดาเศรษฐี : ตระกูลชื่อโน้นเห็นปานนี้ ไกลถนโน้น ในกรุงสาวัตถีมีอยู่ ทราบไหม พ่อ

บุรุษ : ฉันทราบ แม่ แต่อย่าถามถึงตระกูลนั้นเลย ถ้าท่านรู้จักตระกูลอื่นก็จงถามเถิด

ธิดาเศรษฐี : กิจด้วยตระกูลอื่นของฉันทันไม่มี ฉันทันถามถึงตระกูลนั้นเท่านั้นแหละ พ่อ

บุรุษ : แม่ ฉันทันบอกก็ไม่ควร

ธิดาเศรษฐี : บอกฉันทันเถิด พ่อ

บุรุษ : วันนี้ แม่เห็นฝนตกคืนยังรุ่งไหม

ธิดาเศรษฐี : ฉันเห็น พ่อ ฝนนั้นตกคืบยังรุ่งเพื่อฉันเท่านั้น ไม่ตกเพื่อคนอื่น แต่ฉันจักบอกเหตุที่ฝนตกเพื่อฉันแก่ท่านภายหลัง โปรดบอกความเป็นไปในเรือนเศรษฐีนั้นแก่ฉันก่อน

บุรุษ : แม่ วันนี้ ในตอนกลางคืน เรือนล้มทับคนบ้านตายทั้ง ๓ คนคือเศรษฐี ๑ ภรรยาเศรษฐี ๑ บุตรเศรษฐี ๑ คนทั้ง ๓ นั้นถูกเผาบนเชิงตะกอนอันเดียวกัน แม่เห็นไหม ควันนั้นยังลอยอยู่

ในขณะนั้น นางไม่รู้สึกลงถึงผ้าที่นุ่งซึ่งได้หลุดลุล่ง ถึงความเป็นคนวิกลจริต ยืนตะลึงอยู่ ร้องไห้รำพัน บ่นเพื่อเซชวนไปว่า

บุตร ๒ คน ตายเสียแล้ว สามี่ของเรา
ก็ตายเสียที่ทางเปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชาย
ก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนอันเดียวกัน^{๒๔}

คนทั้งหลายเห็นนางแล้ว เข้าใจว่า “หญิงบ้า ๆ” จึงถือเอาหยากเยื่อ กอบฝุ่น โปรงลงบนศีรษะ ขว้างด้วยก้อนดิน พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในท่ามกลางบริษัท ๔ ในพระเชตวันมหาวิหาร ได้ทอดพระเนตรเห็นนางผู้บำเพ็ญบารมีมา ๑๐๐,๐๐๐ กัป สมบูรณ์ด้วยอภินิหารเดินมาอยู่

นางได้ตั้งความปรารถนาไว้ในชาติก่อน

ได้ยินว่า ในกาลแห่งพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่าปทุมุตตระ นางปฎาจารย์นั้นเห็นพระเถรีผู้ทรงวินัยรูปหนึ่ง อันพระปทุมุตตรศาสดาทรงตั้งไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ ดังทำวสัฏกัจจที่แขนตั้งไว้ในสวนนั้นทวัน จึงทำคุณความดีแล้ว ตั้งความปรารถนาไว้ว่า “แม่หม่อมฉัน พึงได้ตำแหน่งเลิศกว่าพระเถรีผู้ทรงวินัยทั้งหลายในสำนักพระพุทธเจ้าเช่นกับด้วยพระองค์” พระปทุมุตตรพุทธเจ้าทรงเล็งอนาคตตั้งสัญญาไป ก็ทรงทราบถึงความปรารถนาจะสำเร็จ จึงทรงพยากรณ์ว่า “ในอนาคตกาลหญิงผู้นี้จักเป็นผู้เลิศกว่าพระเถรีผู้ทรงวินัยทั้งหลาย โดยนามว่าปฎาจารย์ ในศาสนาของพระโคตมพุทธเจ้า พระศาสดาทรงเห็นนางผู้มีความปรารถนาตั้งไว้แล้วอย่างนั้น ผู้สมบูรณ์ด้วยอภินิหาร กำลังเดินมาแต่ที่ไกลเที่ยว ทรงดำริว่า “เว้นเราเสีย ผู้อื่นชื่อว่าสามารถจะเป็นที่พึงของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี” จึงได้ทรงทำโดยประการที่นางจะปายหน้าเดินมายังวิหาร บริษัทเห็นนางแล้วจึงกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงอย่าให้หญิงบ้านี้มาที่นี่” พระศาสดาตรัสว่า “พวกท่านจงถอยห่างไป อย่าห้ามเธอ” ในเวลานางมาใกล้ จึงตรัสว่า “จงกลับได้สติเถิด น้องหญิง” นางกลับได้สติด้วยพุทธานุภาพในขณะนั้นเอง ในเวลานั้น นางรู้ตัวว่าผ้าที่นุ่งหลุดลุล่ง ให้เกิดหิริโอตตปะชัณ จึงนั่งกระโหย่ง

ลำดับนั้น บุรุษผู้หนึ่งจึงโยนผ้าห่มไปให้นาง นางนุ่งผ้าแล้วเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวาย

^{๒๔} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓ / ๔๘๘ / ๓๕๑.

บังคมด้วยเบญจางคประดิษฐ์แทบพระบาททั้งสองซึ่งมีวรรณะดังทองคำ แล้วทูลว่า “ขอพระองค์จงทรงเป็นที่ยึดเหนี่ยวแก่หม่อมฉันเถิด พระพุทธเจ้าข้า” เพราะว่าเหยี่ยวจับบุตรคนหนึ่งของหม่อมฉันไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามิตายที่ทางเปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือชนทับตาย เขาเผาบนเชิงตะกอนอันเดียวกัน” พระศาสดาทรงสดับคำของนาง จึงตรัสว่า “อย่าคิดเลยปฎาจารย์ เธอมาซึ่งสำนักของผู้สามารถจะเป็นที่พึ่งอาศัยของเธอได้แล้ว เหมือนอย่างว่า บัดนี้ บุตรคนหนึ่งของเธอถูกเหยี่ยวจับไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามิตายแล้วที่ทางเปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือชนทับ ฉันทใด น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องให้อยู่ในสงสารนี้ ในเวลาที่ปิยชนมีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำแห่งมหาสมุทรทั้ง ๔ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน” แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า

น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ มีประมาณน้อย
 น้ำตาของคนผู้อื่นทุกข์ถูกต้องแล้ว เสร้าโศก
 ไม่ใช่่น้อย มากกว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น เหตุไร
 เธอจึงประมาทอยู่เล่า แม่

เมื่อพระศาสดาตรัส **อนมตคคปริยาย** อยู่อย่างนั้น ความเศร้าโศกในสรีระของนาง ได้ถึงความเบาบางแล้ว ลำดับนั้น พระศาสดาทรงทราบนางผู้มีความเศร้าโศกเบาบางแล้วทรงเตือนอีก แล้วตรัสว่า “ปฎาจารย์ ชื่นชื่อว่าปิยชนมีบุตรเป็นต้น ไม่อาจเพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่ป้องกันของผู้ไปสู่ปรโลกได้ เพราะฉะนั้น บุตรเป็นต้นเหล่านั้นถึงมีอยู่ ก็ชื้อว่ายอมไม่มีทีเดียว ส่วนบัณฑิตชำระศีลแล้ว ควรชำระทางที่ยังสัตว์ให้ถึงนิพพานของตนเท่านั้น” เมื่อจะทรงแสดงธรรม ได้ตรัสพระคาถาเหล่านี้ว่า

บุตรทั้งหลาย ไม่มีเพื่อต้านทาน บิดาก็ไม่มี
 ถึงพวกพ้องก็ไม่มี เมื่อบุคคลถูกความตาย
 ครอบงำแล้ว ความต้านทานในญาติทั้งหลายยอมไม่มี
 บัณฑิตทราบอำนาจประโยชน์นั้นแล้ว สำรวมในศีล
 พึ่งชำระทางไปพระนิพพาน โดยเร็วทีเดียว^{๒๕}

ในกาลจบเทศนา นางปฎาจารย์เฝ้าเสมีประมาณเท่าฝุ่นในแผ่นดินใหญ่แล้ว ดำรงอยู่ในโศดาปัตติผล ชนแม่เหล่าอื่นเป็นอันมาก บรรลุอรุณผลทั้งหลายมีโศดาปัตติผลเป็นต้น ดังนี้แล

นางปฎาจารย์ทูลขอบวช

ฝ่ายนางปฎาจารย์นั้นเป็นพระโศดาบันแล้ว ทูลขอบรรพชากะพระศาสดา พระศาสดาทรงส่งนางไปยังสำนักของพวกภิกษุณีให้บรรพชาแล้ว นางได้อุปสมบทแล้วปรากฏชื่อว่า **ปฎาจารย์** เพราะ

^{๒๕} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๘-๒๘๙/๑๒๒.

นางกลับความประพจน์ได้ วันหนึ่ง นางกำลังเอาหม้อต้กน้ำล้างเท้า เทน้ำลง น้ำนั้นไหลไปหน่อยหนึ่ง แล้วก็ขาด ครั้งที่ ๒ น้ำที่นางเทลง ได้ไหลไปกว่านั้น ครั้งที่ ๓ น้ำที่เทลง ได้ไหลไปไกลแมกว่านั้น ด้วยประการฉะนี้ นางถือเอาน้ำนั้นนั่นแหละเป็นอารมณ์ กำหนดด้วยทั้ง ๓ แล้วคิดว่า “สัตว์เหล่านี้ตายเสีย ในปฐมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งแรก ตายเสียในมัชฌิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๒ ไหลไปกว่านั้น ตายเสียในปัจฉิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๓ ไหลไปไกลแมกว่านั้น” พระศาสดา ประทับในพระคันธกุฎีทรงแผ่พระรัศมีไป เป็นดั่งประทับยืนตรัสอยู่เฉพาะหน้าของนาง ตรัสว่า “ปฐาจารย์ ข้อนั้นเป็นอย่างนั้น ด้วยว่า ความเป็นอยู่วันเดี๋ยวกดี ขณะเดี๋ยวกดี ของผู้เห็นความเกิด และความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์เหล่านั้น ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์” เมื่อจะทรงสืบนุสนธิแสดงธรรม จึงตรัสพระคาถานี้ว่า

ผู้เห็นความเกิดและความดับ แม้มชีวิตร
อยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า ผู้ไม่เห็นความเกิด
และความดับ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี^{๒๖}

ในเวลาจบเทศนา นางปฐาจารย์บรรลุประอรหัตตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ ในกาลต่อมาพระปฐาจารย์เถรีได้รับเอตทัคคะว่าเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในทางพระวินัย^{๒๗} ในฝ่ายภิกษุผู้เป็นเอตทัคคะทางพระวินัย ได้แก่พระอุบาลีเถระ^{๒๘}

๔.๓ การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษา

จากกรณีตัวอย่างของผู้ประสบความสำเร็จเสียที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษา ๗ รายคือ พระเจ้าปเสนทิโกศล สันตติมหาอำมาตย์ อภัยราชกุมาร อนิตถิคันธกุมาร นางวิสาขามหาอุบาสิกา นางกิสสาโคตมี และนางปฐาจารย์นั้น เมื่อนำมาวิเคราะห์ลงในกรอบของการให้การศึกษิตตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบของวิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ กล่าวคือให้ทราบถึงปัญหา (ทุกข์) วิเคราะห์ให้ทราบถึงสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) จุดมุ่งหมายของการแก้ปัญหา (นิโรธ) และวิธีการแก้ปัญหา (มรรค) จะก่อให้เกิดการกระบวนการสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ตามกระบวนการให้การศึกษิตตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังจะแสดงให้เห็นตามตารางแผนภูมิต่อไปนี้

^{๒๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

^{๒๗} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๘/๓๐; พุ.อป. (ไทย) ๓๓/๕๐๖/๔๕๔.

^{๒๘} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒๘/๒๙; พุ.อป. (ไทย) ๓๒/๕๔๔-๕๔๘/๘๓.

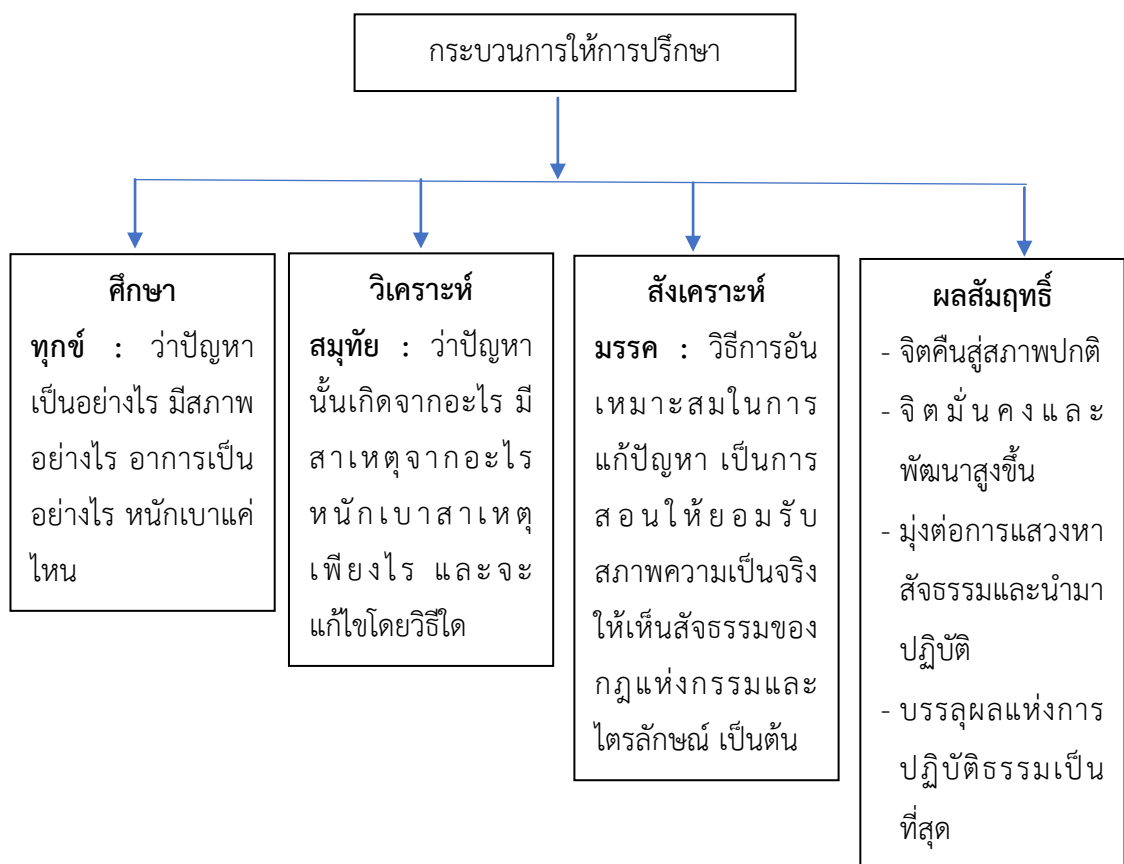
แผนภูมิ ๔.๑ การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษา

ที่	กรณี	ปัญหา (ทุกข์)	สาเหตุ (สมุทัย)	ดับปัญหา (นิโรธ)	วิธีการ (มรรค)
๑	พระเจ้า ปเสนทิโกศล	โศกเศร้าเสีย พระทัย	พระอัยยิกา (ปู่) พระชนมายุ ๑๒๐ ปี ทิวังคต (สิ้นพระชนม์)	สร้างโศกเศร้าและ ทรงชื่นชมภษิต ของพระพุทธเจ้า	ทรงสอนให้ยอมรับความจริงที่สัตว์ทั้งปวงมี ความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตาย ไปได้ และทรงสอนว่าโศก ะปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รักโดย ยกตัวอย่างมาประกอบ
ที่	กรณี	ปัญหา (ทุกข์)	สาเหตุ (สมุทัย)	ดับปัญหา (นิโรธ)	วิธีการ (มรรค)
๒	สันตติมหา อำมาตย์	เศร้าโศก เสียใจ	หญิงผู้เป็นที่รักตายจากไป อย่างกระทันหัน	บรรลอรหัตผล ก่อนได้อุปสมบท และนิพพานใน กาลต่อจากนั้น	ทรงเปรียบเทียบน้ำตาของผู้ร้องให้ที่สูญเสียบุคคล เป็นที่รักมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ จึง ควรดับกิเลสเครื่องกังวลเสีย
๓	อภัยราช กุมาร	ทุกข์โศก	เพราะนางผู้เป็นที่รักตาย จากไปอย่างกระทันหัน	ความโศกเบาบาง ห่างหาย	ทรงปลอบว่าน้ำตาของผู้ร้องให้มากกว่าน้ำใน มหาสมุทรทั้ง ๔ คนทุกคนต้องเวียนว่ายตาย เกิดในวัฏสงสาร นับชาติไม่ถ้วนโลกนี้เปรียบ เหมือนราชรถอันวิจิตรงดงามไม่ควรยึดถือยึด ติด เพราะย่อมแตกสลายไปในที่สุด
๔	อนติคันธ กุมาร	ทุกข์โศก	เพราะนางผู้เป็นที่รักตาย จากไปอย่างกระทันหัน	ความโศกเบาบาง ห่างหาย	ทรงปลอบว่าน้ำตาของผู้ร้องให้มากกว่าน้ำใน มหาสมุทรทั้ง ๔ คนทุกคนต้องเวียนว่ายตาย เกิดในวัฏสงสาร นับชาติไม่ถ้วนโลกนี้เปรียบ เหมือนราชรถอันวิจิตรงดงามไม่ควรยึดถือยึด ติด เพราะย่อมแตกสลายไปในที่สุด
๕	นางวิสาขามหา อุบาสิกา ซึ่ง บรรลุโสดาบัน แต่อายุ ๗ ขวบ	เศร้าโศกหัก ความอาลัย มิได้	เพราะหลานสาวซึ่งรักที่สุด ตายจากไป	สร้างโศก หักใจได้	ทรงสอนว่าความโศกเกิดเพราะความรัก ใน ชีวิตของคนเรามีคนที่เรารักมากมาย หาก ต้องเศร้าโศก ไม่เป็นอันกินอันนอน ชีวิตเราก็ จะต้องเศร้าโศกอับเฉาไปตลอดชีวิต
๖	นางกิสาคอดมี	ทุกข์โศก อย่างมหันต์	เพราะบุตรน้อยซึ่งเพิ่งจะ หัดเดินต้องตายลง กระทันหัน ถึงกับเสียดสี แทบเป็นบ้าอุ้มกระตังลูก น้อยที่ตายแล้วไปหย่า ตามหมู่บ้านมารักษาบุตร ให้ฟื้นคืนชีวิต	หายทุกข์โศก กลับได้สติคืนมา	ทรงออกอุบายให้ไปหาแม่ลี้พันธุ์ฝึกกาดจาก บ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเป็นยารักษาลูก แต่นางหาไม่ได้เลย เพราะทุกบ้านล้วนเคยมี คนตายแล้วทั้งสิ้น จึงปลงใจและตัดใจได้ว่า ความตายอาจเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้ทุกเมื่อ เกิด สังเวชใจ ทูลขอบวชเป็นภิกษุณีได้บรรล อรหัตผล เป็นเอตทัคคะทางจิ๋วรศรัทหมอง

ที่	กรณี	ปัญหา (ทุกข์)	สาเหตุ (สมุทัย)	ดับปัญหา (นิโรธ)	วิธีการ (มรรค)
๗	นางปฎาจารา	ทุกข์แสน สาหัส	สาเหตุเพราะสามีถูกงูกัด ตาย บุตรน้อย ๒ คนตาย พ่อแม่และพี่ชายตาย ทุกข์ ท่วมท้น จนเป็นบ้าเสียสติ	สร้างโคก ได้สติ	ทรงสอนให้ยอมรับผลกรรมในชีวิต การ ร้องไห้ไม่มีประโยชน์ ปิยชน มีบุตร มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เป็นต้น ช่วยอะไรไม่ได้ เพราะต้องตายเหมือนกัน ทูลขอบวชเป็น ภิกษุณี ได้บรรลอรหัตผล เป็นเอตทัคคะทาง ทรงจำพระวินัยในฝ่ายภิกษุณีสงฆ์

ตามกระบวนการให้การปรึกษาหรือการปลอมโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสีย พระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า วิธีการของพระพุทธองค์เป็นไปตามขั้นตอนของอริยสัจสี่ คือทรงทราบ ปัญหา (ทุกข์) ทรงทราบสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) ทรงพิจารณาเห็นผลเป็นทางดับทุกข์ (นิโรธ) จึง แสดงวิธีการ (มรรค) เพื่อดับปัญหา (ทุกข์) นั้น ๆ โดยทรงชี้แจงให้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของ วัฏสงสาร คือมนุษย์เกิดมามีเกิดแก่เจ็บตาย เมื่อเกิดมาแล้วจะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ดังนั้นจึงควร ขวนขวายกระทำแต่ความดี

แผนภูมิ ๔.๒ กระบวนการให้การปรึกษาแบบอริยสัจ ๔



๔.๔ ความสรุป

พระพุทธเจ้าทรงปลอมโยนบุคคลด้วยอุบายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. การให้ยอมรับความจริงของสังขาร จำต้องมีการเกิดแก่เจ็บและตายในที่สุด ไม่มีข้อยกเว้น เพราะไม่มีอะไรยั่งยืนเที่ยงแท้ ไม่มีใครบังคับหรืออ่อนวอนให้ร่างกายสังขารนี้จงอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย อย่าสิ้นไป อย่าฉิบหาย^{๒๙} คำของพระกัศยปโคตมิเถรีที่ยกพระพุทธดำรัสสอนนางมาอ้างข้อที่ว่า ผู้เห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไป แม้มีชีวิตเพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่ามีชีวิตตั้งร้อยปี นางย้ำเตือนว่า

ธรรมนี้ ไม่ใช่ธรรมสำหรับชาวบ้าน
ไม่ใช่ธรรมสำหรับชาวนิคม ไม่ใช่ธรรมสำหรับสกุลเดียว
แต่เป็นธรรมสำหรับชาวโลกทั้งปวงพร้อมทั้งเทวโลก
ธรรมนั้นคือ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง)^{๓๐}

๒. ให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าฐานะ ๕ ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ต้องปรารถนาเนื่อง ๆ คือ

- ๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- ๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
- ๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
- ๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
- ๕) เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น^{๓๑}

๓. ผู้ทำความดี ย่อมไม่หวาดสะดุ้งต่อความตาย แม้ผู้ที่รักจะต้องตายก็ไม่โศกเศร้าเสียใจ เพราะได้ทำความดีไว้มาก ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ในอภยสูตร ว่าด้วยบุคคลผู้กลัวความตายและผู้ไม่กลัวความตายไว้ว่า

บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ไม่ได้ทำความดีไว้ ยังไม่ได้สร้างกุศลไว้ ไม่ได้ทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัว ทำแต่ความชั่ว ทำแต่กรรมหยาบช้ำ และทำแต่กรรมเศร้าหมอง โรคหนักบางอย่างกระทบเขาเข้าเมื่อเขาถูกโรคหนักบางอย่างกระทบเข้าจึงมีความคิดอย่างนี้ว่า “เรา ยังไม่ได้ทำความดีไว้หนอ ยังไม่ได้

^{๒๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๘/๗๘.

^{๓๐} ชุ.อุป. (ไทย) ๒๕/๘๒/๔๖๖.

^{๓๑} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๐.

ทำกุศลไว้ ไม่ได้ทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัวไว้ ทำแต่ความชั่ว ทำแต่กรรมหยาบช้า และทำแต่กรรมเศร้าหมอง เราตายแล้วจะไปสู่คติของผู้ไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้ ไม่ได้ทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัว ทำแต่ความชั่ว ทำแต่กรรมหยาบช้า และทำแต่กรรมเศร้าหมองนั้น” เขาย่อมเศร้าโศก ลำบากใจ ร่ำไร ทูบอกร่ำครวญ ถึงความเลอะเลือน นี้แลคือบุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดา กลัว ถึงความสะดุ้งต่อความตาย

บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ไม่ได้ทำความชั่วไว้ ไม่ได้ทำกรรมหยาบช้าไว้ ไม่ได้ทำกรรมเศร้าหมองไว้ ทำแต่ความดี ทำแต่กุศล และทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัว โรคหนักบางอย่างกระทบเขาเข้า เมื่อเขาถูกโรคหนักบางอย่างกระทบเข้าจึงมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราไม่ได้ทำความชั่วหนอ ไม่ได้ทำกรรมหยาบช้า ไม่ได้ทำกรรมเศร้าหมอง ทำแต่ความดี ทำแต่กุศล และทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัวไว้ เราตายแล้วจะไปสู่คติของผู้ไม่ได้ทำความชั่วไว้ ไม่ได้ทำกรรมหยาบช้า ทำแต่ความดี ทำแต่กุศล และทำที่ป้องกันสิ่งน่ากลัวไว้” เขาย่อมไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่ร่ำไร ไม่ทูบอกร่ำครวญ ไม่ถึงความเลอะเลือน นี้แลคือบุคคลผู้มีความตายเป็นธรรมดา ไม่กลัว ไม่ถึงความสะดุ้งต่อความตาย^{๓๒}

ดังกล่าวแล้ว เกิดแก่เจ็บตายเป็นของแน่นอน เกิดมาแล้ว จึงไม่ประมาท ทำแต่ความดีไว้ พิจารณาถึงความตายเนื่อง ๆ ย่อมไม่กลัว ไม่หวาดหวั่นต่อความตาย ไม่ว่าเราเองหรือคนที่รักที่ชอบใจ ดังกรณีตัวอย่างของนางมัลลิกาเทวีภรรยาของท่านพันธุละ เสนาบดีของพระเจ้าปัสเสนทิโกศล ท่านพันธุละเป็นโอรสของพวกเจ้ามัลละ เคยเป็นสหายร่วมสำนักศึกษาปาโมกษ์ ร่วมกับมหาลิ โอรสของเจ้าลิจฉวี แคว้นวัชชี และพระเจ้าปัสเสนทิ แห่งแคว้นโกศล วันหนึ่ง มีเรื่องพันธุละไม่พอพระทัย พฤติกรรมของพระญาติพวกเจ้ามัลละ จึงเสด็จไปอยู่กับพระเจ้าปัสเสนทิโกศล ซึ่งทรงรับไว้ในฐานะ เสนาบดี ความเป็นคนดีและซื่อตรง ทำให้พวกอำมาตย์คดโกงกลุ่มเก่าไม่พอใจและหาทางกำจัดพันธุละ เสนาบดี โดยยุยงพระราชานามักบฏชายแดน ให้ส่งพันธุละเสนาบดีไปปราบ พันธุละและบุตร ๓๒ คน พร้อมด้วยกองทัพไปปราบกบฏจนสำเร็จ แต่เที่ยวกลับถูกกลุ่มกองโจรของพวกอำมาตย์เก่าดักรุม และโดยความรู้เห็นของพระเจ้าปัสเสนทิโกศลลอบฆ่าตายสิ้นทั้งกองรบ

วันนั้น นางมัลลิกาเทวี นิมนต์พระอัครสาวกทั้ง ๒ พร้อมทั้งภิกษุ ๕๐๐ รูปไปฉันภัตตาหารที่บ้าน ครั้นในเวลาเช้า คนช่าวได้นำหนังสือมาแจ้งข่าวนาง เนื้อความว่า “พวกโจรตัดศีรษะสามีพร้อมทั้งบุตรของท่าน” นางรู้เรื่องนั้นแล้ว ไม่บอกใคร ๆ พับหนังสือใส่ไว้ในพกผ้า อังคาสภิกษุสงฆ์เรื่อยไป ขณะนั้น สาวใช้ของนางถวายภัตแก่ภิกษุแล้ว นำถาดเนยใสมา ทำถาดตักแตกตรงหน้าพระเถระ พระธรรมเสนาบดีกล่าวว่า”สิ่งของมีอันแตกเป็นธรรมดา ก็แตกไปแล้ว ใคร ๆ ไม่ควรคิด” นางมัลลิกานั้นนำเอาหนังสือออกจากพกผ้า เรียนท่านว่า “เขานำหนังสือนี้มาให้เกิดขึ้น เนื้อความว่า ‘พวกโจรตัดศีรษะบิดาพร้อมด้วยบุตร ๓๒ คน ดิฉันแม้สดับเรื่องนี้แล้ว ก็ยังไม่คิด เมื่อถาดเนยใสแตก

^{๓๒} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๔/๒๖๒-๒๖๓.

ดิฉันจักคิดอย่างไรเล่าเจ้าข้า” พระธรรมเสนาบดีกล่าวคำเป็นต้นว่า

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ในโลกนี้ ไม่มีนิมิต
ใคร ๆ ก็รู้ไม่ได้ ทั้งผิดเคือง ทั้งน้อย และชีวิตนั้น
ซ้ำประกอบด้วยทุกข์^{๓๓}

ครั้นพระเถระแสดงธรรมจบแล้ว ลูกจากอาสนะ กลับไปยังวิหาร ฝ่ายนางมัลลิกาให้เรียก บุตรสะใภ้ทั้ง ๓๒ คนมาแล้ว สั่งสอนว่า “สามีของพวกเธอไม่มีความผิด ได้รับผลกระทบในชาติก่อนของตน เธอทั้งหลายอย่าเศร้าโศก อย่าปริเทวนาการ อย่าทำการผูกใจแค้นเบื้องบนพระราชา” จารบุรุษของพระเจ้าปเสนทิโกศล ฟังถ้อยคำนั้นแล้ว กราบทูลความที่ชนเหล่านั้นไม่มีโทษแต่พระราชา พระราชาทรงถึงความสลดพระหฤทัย เสด็จไปนิเวศน์ของนางมัลลิกานั้น ให้นางมัลลิกาและหญิงสะใภ้ของนางอดโทษแล้วได้พระราชทานพรแก่นางมัลลิกา

นางกราบทูลว่า “พรจงเป็นพรอันหม่อมฉันรับไว้แล้ว” เมื่อพระราชานั้นเสด็จไปแล้ว ถวายภัตเพื่อผู้ตาย อาบน้ำแล้ว เข้าไปเฝ้าพระราชา ทูลว่า “ขอเดชะ พระองค์พระราชทานพรแก่หม่อมฉันแล้ว อนึ่ง หม่อมฉันไม่มีความต้องการด้วยของอื่น ขอพระองค์จงทรงอนุญาตให้ลูกสะใภ้ ๓๒ คนของหม่อมฉันและตัวหม่อมฉัน กลับไปเรือนแห่งตระกูลเกิด” พระราชาทรงอนุญาต นางมัลลิกาส่งหญิงสะใภ้ ๓๒ คนไปสู่ตระกูลของตน ๆ แล้ว แม้นางเองก็ได้ไปสู่เรือนแห่งตระกูลของตนในกุสินารา ฝ่ายพระราชา ได้พระราชทานตำแหน่งเสนาบดีแก่ที่ฆมารายนะ ผู้ซึ่งเป็นหลานพันธุลเสนาบดี ก็ที่ฆมารายนะนั้นคอยจ้องโทษพระราชาอยู่ว่า “ลุงของเรา ถูกพระราชาของคณีนี้นี้ให้ฆ่าตายแล้ว” ขาวว่าจำเดิมแต่การที่พันธุลเสนาบดีผู้ไม่มีความผิดถูกฆ่าแล้ว พระราชทรงมีวิปฏิสาร ไม่ได้รับความสบายพระหฤทัย ไม่ได้เสวยความสุขในราชสมบัติเลย^{๓๔}

๔. ในโลกนี้ น้ำตามนุษย์มากกว่าน้ำในมหาสมุทร ไม่เคยมีสถานที่สัตว์ไม่เคยตาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เมื่อคราวเสด็จไปเยี่ยมตีสสามเณร ซึ่งมีอายุเพียง ๗ ขวบ ณ สถานที่อันวิเวก ในป่าเป็นที่ป่าเพ็ญภาวนา เมื่อใกล้จะถึงสถานที่แห่งนั้น ได้ตรัสถามสามเณรว่า “ประเทศ [สถานที่] นี้ชื่ออะไร ประเทศนี้ชื่ออะไร” แล้วได้เสด็จไป แม้สามเณรก็กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ประเทศนี้ชื่อนี้ ประเทศนี้ชื่อนี้” ได้ไปแล้ว

น้ำตาของมนุษย์มากกว่าน้ำในมหาสมุทร

พระศาสดาเสด็จถึงที่อยู่ของสามเณรนั้นแล้ว เสด็จขึ้นสู่ยอดภูเขา ก็มหาสมุทรม่อมปรากฏแก่ผู้ที่ยืนอยู่บนยอดภูเขานั้น พระศาสดาตรัสถามสามเณรว่า “ตีสสะ เธอยืนอยู่บนยอดภูเขา แลดูข้างโน้นและข้างนี้ เห็นอะไร”

^{๓๓} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๘๐/๔๕๐.

^{๓๔} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔๗/๓๓๑-๓๓๓.

สามเณร : เห็นมหาสมุทร พระพุทธเจ้าข้า

พระศาสดา : เห็นมหาสมุทรแล้วคิดอย่างไร

สามเณร : ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่า “เมื่อเราร้องไห้ในคราวที่ถึงทุกข์ น้ำตาฟุ้งมากกว่า
น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสว่า “ดีละ ดีละ ดีสละ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น เพราะน้ำตาอันไหลออกในเวลา
สัตว์ผู้หนึ่ง ๆ ถึงซึ่งทุกข์ ฟุ้งเป็นของมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ โดยแท้” ก็แลครั้นตรัสคำนี้แล้ว จึง
ตรัสพระคาถานี้ว่า

น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ นิดหน่อย น้ำคือน้ำตา
ของนระผู้อันทุกข์ถูกต้องแล้ว เสร้าโศกอยู่ มีประมาณ
ไม่น้อย มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ นั้น สหาย
เพราะเหตุไร ท่านจึงยังประมาทอยู่”

สถานที่สัตว์เคยตายและไม่เคยตาย

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสถามสามเณรนั้นอีกว่า “ดีสละ เธออยู่ที่ไหน”

สามเณร : ข้าพระองค์อยู่ที่เจ็อมนี้ พระพุทธเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็เมื่ออยู่ในที่นั้น คิดอย่างไร

สามเณร : ข้าพระองค์คิดว่า “การกำหนดที่ทิ้งสรีระ อันเราผู้ตายอยู่ทำแล้ว ในที่นี้ ไม่
มี พระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดา ตรัสว่า “ดีละ ดีละ ดีสละ ข้อนี้ เป็นอย่างนั้น เพราะชื่อว่าสถานที่แห่งสัตว์
เหล่านี้ ผู้ที่ไม่นอนตายบนแผ่นดินย่อมไม่มี” แล้วจึงตรัส อุปสาพหกชาดก ในทุกนิบาตนี้ว่า

พราหมณ์ ชื่อว่าอุปสาพหก ๔,๐๐๐ คน
ได้ถูกพวกญาติเฝ้าในสถานที่นี้ สถานที่ที่ไม่เคยมี
คนตาย ไม่มีในโลก

สัจจะ ธรรมะ อหิงสา สัจญมมะ และทมะ
มีอยู่ที่ใด พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมคบหาผู้เช่นนั้น
สถานที่นั้นชื่อว่า อันสัตว์ไม่เคยตายในโลก^{๓๕}

เมื่อสัตว์ทั้งหลาย ทำการทอดทิ้งสรีระไว้เหนือแผ่นดินตายอยู่ สัตว์ทั้งหลาย ชื่อว่าตายใน
ประเทศที่ไม่เคยตายย่อมไม่มี ด้วยประการฉะนี้ ส่วนพระเถระทั้งหลาย เช่นพระอานนทเถระ ย่อม
ปรีนิพพานในประเทศที่สัตว์ไม่เคยตาย

^{๓๕} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๓๑-๓๒/๗๑.

การปรินิพพานของพระอานนท์

ตั้งได้สติขึ้นมา พระอานนทเถระ พิจารณาดูอายุสังขารในกาลที่มีอายุได้ ๑๒๐ ปี ทราบความที่อายุนั้นสิ้นไปรอบ จึงบอกว่า “เราจักปรินิพพานในวันที่ ๗ แต่วันนี้” บรรดาผู้คนที่อยู่ฟังทั้งสองแห่งแม่น้ำโรหิณีทราบข่าวนั้นแล้ว ผู้ที่อยู่ฝั่งนี้กล่าวว่า “พวกเรามิอุปการะมากแก่พระเถระ พระเถระจักปรินิพพานในเขตแดนของพวกเรา” พระเถระฟังคำของคนเหล่านั้นแล้ว คิดว่า “แม้พวกคนผู้ที่อยู่ฟังทั้งสอง ต่างก็มีอุปการะแก่เราทั้งนั้น เราไม่อาจกล่าวว่า ‘คนเหล่านี้ไม่มีอุปการะ’ ถ้าเราจักปรินิพพานที่ฝั่งนี้ พวกที่อยู่ฝั่งโน้นจักทำการทะเลาะกับพวกฝั่งนี้ เพื่อจะถือเอา (อัฐิ) ธาตุ ถ้าเราจักปรินิพพานที่ฝั่งโน้น พวกที่อยู่ฝั่งนี้ก็จักทำเหมือนอย่างนั้น ความทะเลาะแม้เมื่อจะเกิด ก็จักเกิดขึ้น เพราะเราแน่แท้ แม้เมื่อจะสงบ ก็สงบเพราะเราเหมือนกัน” แล้วประกาศว่า “ทั้งพวกที่อยู่ฝั่งนี้ย่อมมีอุปการะแก่เรา ทั้งพวกที่อยู่ฝั่งโน้นก็มีอุปการะแก่เรา ใคร ๆ ชื่อว่าไม่มีอุปการะไม่มี พวกที่อยู่ฝั่งนี้จึงประชุมกันที่ฝั่งนี้แหละ พวกที่อยู่ฝั่งโน้นก็จึงประชุมกันที่ฝั่งโน้นแหละ” ในวันที่ ๗ แต่วันนั้น พระเถระนั่งโดยบัลลังก์ในอากาศประมาณ ๗ ชั่วโมงกลาง ในท่ามกลางแห่งแม่น้ำโรหิณี กล่าวธรรมแก่มหาชน แล้วอธิษฐานว่า “ขอสรีระของเราแตกในท่ามกลาง ส่วนหนึ่งจงตกฝั่งนี้ ส่วนหนึ่งจงตกฝั่งโน้น” นั่งอยู่ตามปกตินั้นแหละเข้าสมาบัติมีเตโชธาตุเป็นอารมณ์ เปลวไฟตั้งขึ้นแล้ว สรีระแตกแล้วในท่ามกลาง ส่วนหนึ่งตกฝั่งนี้ ส่วนหนึ่งตกที่ฝั่งโน้น มหาชนร้องไห้แล้ว เสียงร้องไห้เป็นราวกะว่าเสียงแผ่นดินทรุดน่าสงสาร แม้กัวเสียงร้องไห้ในวันปรินิพพานแห่งพระศาสดา พวกมนุษย์ร้องไห้รำไรอยู่ตลอด ๔ เดือน เทียว บ่นเพ้ออยู่ว่า “เมื่อพระเถระผู้รับบาตรและจีวรของพระศาสดายังดำรงอยู่ ได้ปรากฏแก่พวกเรา เหมือนการที่พระศาสดายังทรงพระชนม์อยู่ บัดนี้ พระศาสดาของพวกเราปรินิพพานแล้ว”^{๓๖}

๕. พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รักตนให้มาก ๆ เมื่อรักตนก็ต้องไม่ทำความชั่ว ทำบุญให้มาก ๆ บุญจะได้ติดตามไปในชาติหน้า ดังตรัสไว้ในปิยสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ว่า

ชนผู้รักกันทำความเจริญใดให้แก่ผู้ที่ตนรักได้ ชนเหล่านั้นก็ทำความเจริญนั้นแก่ตนเองได้ ฉะนั้น ชนเหล่านั้นจึงชื่อว่ารักตน

ถ้าบุคคลรู้ว่ารักตน ก็ไม่พึงชักนำตนไปในทางชั่ว
 เพราะความสุขนั้น บุคคลผู้มักทำชั่วจะไม่ได้โดยง่าย
 เมื่อบุคคลถูกความตายครอบงำ
 ก็จะต้องละทิ้งภพมนุษย์ไป
 ก็อะไรเล่าเป็นสมบัติของเขา
 และเขาจะนำอะไรไปได้
 อนึ่ง อะไรเล่าจะติดตามเขาไป

^{๓๖} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗๕/๕๐๓-๕๐๕.

ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น
 สัตว์ผู้จะต้องตายในโลกนี้
 ทำกรรมอันใด คือบุญและบาปทั้ง ๒ ประการ
 บุญและบาปนั้นแลเป็นสมบัติของเขา
 ทั้งเขาจะนำเอาบุญและบาปนั้นไปได้
 อนึ่ง บุญและบาปนั้นย่อมติดตามเขาไป
 ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น
 เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี
 สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
 เพราะบุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า ^{๓๑๗}

อนึ่ง ใน ทุติยอปุตตกสูตร ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดา ฯลฯ จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์สรุปไว้ในตอนท้ายว่า

เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี
 สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
 เพราะบุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า ^{๓๑๘}

สรุปความว่า ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เพราะเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาของโลก จึงควรรู้เท่าทันและไม่ประมาท เมื่อประสบเคราะห์กรรมผู้ที่เป็นที่รักพรากจากไป จะได้ไม่เศร้าโศก ความเศร้าโศกช่วยอะไรไม่ได้ แม้ทรัพย์สมบัติ บุตรธิดา คู่สมรส ญาติ มิตร ผู้คนที่รักที่เกี่ยวข้องต่างก็ช่วยไม่ได้ และตายแล้วก็นำไปด้วยมิได้ มีแต่บุญที่ทำไว้จะติดตามไปในชาติหน้า

^{๓๑๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๕/๑๓๓.

^{๓๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓๑/๑๕๙-๑๖๐.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในสังคมมนุษย์ปัจจุบันเป็นยุคของการกระเสือกกระสนดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดหรืออยู่ดีกินดีของมนุษย์ ในขณะที่เดียวกันบางคนบางกลุ่มก็มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นหรือแย่งกันทำมาหากินหรือประกอบวิชาชีพโดยไม่นึกถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น ความลำบากในการทำมาหากิน ความผิดเคืองในการเลี้ยงชีวิต และกระแสสังคมที่บีบคั้นในชีวิตประจำวัน ทำให้คนเป็นจำนวนมากปรับตัวปรับใจไม่ได้ ทั้งไม่อาจฝืนกระแสสังคมได้ ก่อให้เกิดความเครียด สังคมภาวะจิตซุนมัวเศร้าหมอง มีภาวะกดดันหรือเก็บบก กลายเป็นความซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย หมดความอาลัยในชีวิต สุดท่ายอาจคิดตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง หรือมีสภาพจิตตกต่ำเสื่อมถอย กลายเป็นคนกึ่งจิตวิปริต กล่าวโดยสรุปคือสุขภาพจิตเสีย มีความคิดแปลกแยกและทำตัวให้แปลกแตกต่างจากผู้อื่น ๆ ในสังคม ปัญหาที่เกิดขึ้นเช่นนี้มีสาเหตุเนื่องมาจากสุขภาพจิต สุขภาพจิตที่ดีหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ

ปัญหาสุขภาพจิตที่เสื่อมถอยลงในระดับปัจเจกบุคคลนี้ เป็นทุกข์ทางใจที่ครอบงำผู้คนอยู่ทุกขณะ ยิ่งมีทุกข์มากก็มีเรื่องที่จะต้องดับทุกข์มาก เหมือนกับมีไฟมาก ก็มีเรื่องจะต้องดับไฟมาก หนึ่งในวิธีการที่จะช่วยเหลือในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาในระดับบุคคลคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology) ที่เป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากความต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีความทุกข์ทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist หรือ Counselor) มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนและนักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่เข้าไป แนะนำ หรือบงการ ผู้มาปรึกษา แต่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง สามารถวางแนวทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่น่ามาใช้ในการช่วยเหลือ และดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่ต้องการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง ต้องการพัฒนาตัวเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้องการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับปัญหา และบุคคลที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในการสร้างและการดำรงไว้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา ความต้องการและ วิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ในทางจิตวิทยานั้นมีทฤษฎีสำหรับผู้ป่วยทางด้านจิตวิทยาอยู่มากมาย หลักนั้นมี ทฤษฎีความสับสน คือ ผู้ป่วยนั้นจะเกิดความสับสนและแปรปรวนทางด้านอารมณ์ เกิดจากความไม่แน่นอนของจิต ซึ่งส่วนมากอาการที่แสดงออกมักจะเป็นการทำสิ่งที่ไม่ค่อยปกติ กังวล ไม่แน่นอน และอื่น ๆ ทฤษฎีการปฏิเสธ คือ การที่ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตใจซึ่งอาจเกิดจากปัญหาทางบ้าน, ปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะโยนเอาปัญหาที่ตัวเองมีอยู่ให้กับผู้อื่น เนื่องจากการที่ไม่สามารถยอมรับปัญหาเหล่านั้นได้ โดยมากแล้วปัญหาเหล่านั้นมักจะหายในระยะเวลาไม่นานนัก แต่หากยังมีอยู่ควรพบจิตแพทย์ ซึ่งมีความรอบรู้เชี่ยวชาญในด้านจิตเวชศาสตร์ อันเป็นการศึกษาเกี่ยวกับอาการบกพร่องทางจิต มีความหมายตามแนวความคิดที่มีอยู่ในขณะนี้ว่า เป็นอาการที่เกิดจากความบกพร่องจากการทำงานของระบบประสาทของสมองมนุษย์ โดยมีสาเหตุมาจากกระบวนการพัฒนาสมองที่ถูกกำหนดจากยีน และสภาพแวดล้อม

จิตเวช เป็นการบริการทางการแพทย์ชนิดหนึ่ง เพื่อตรวจวินิจฉัยโรค ประเมิน รักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ ด้วยวิธีการใช้ยา การทำหัตถการ การใช้เครื่องมือ การออกกำลังกายจำเพาะ การให้คำแนะนำทางการแพทย์ การใช้อุปกรณ์ช่วยเหลือหรือทดแทน หรือวิธีการอื่น ๆ อีกทั้งยังมุ่งส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเป็นซ้ำหรือภาวะแทรกซ้อนให้กับบุคคลทั่วไป และผู้ป่วยที่มีความพิการหรือสมรรถภาพเสื่อมถอย ทั้งทางร่างกาย ทางสติปัญญา ทางการเรียนรู้ ทางการสื่อความหมาย และทางจิตใจ โดยใช้บุคลากรที่เกี่ยวข้องจากหลายๆสาขา ร่วมกันให้การรักษาและฟื้นฟู เพื่อส่งเสริมศักยภาพที่เหลืออยู่ของผู้ป่วยนั้น ๆ ให้สามารถดำรงชีวิตในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมได้ เพื่อให้เป็นภาระต่อคนรอบข้างและสังคมให้น้อยที่สุด อีกทั้งยังช่วยสร้างชื่อเสียง (เช่น เป็นนักกีฬา) หรือพัฒนาประเทศต่อไปได้ตามความสามารถ

จิตเวชศาสตร์ ในส่วนของการรักษา เรียกว่า เวชศาสตร์ฟื้นฟูหรืองานเวชกรรมฟื้นฟู จัดว่าเป็น ๑ ใน ๔ พันธกิจทางการแพทย์ ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก (ได้แก่ “ส่งเสริมสุขภาพ – ป้องกันโรค – รักษาโรค – ฟื้นฟูสมรรถภาพ) ภาษาอังกฤษเรียกว่า Rehabilitation medicine หรือ Physical medicine and rehabilitation (PM&R) หรือ Psychiatry ก็ได้ งานเวชศาสตร์ฟื้นฟูเอง ก็คือการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ (Medical rehabilitation) ซึ่งเป็นหนึ่งในหลายๆด้านของการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งหมด ขึ้นกับบุคคลนั้นต้องการให้ฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านใด ณ ที่นี้ ยกตัวอย่างการฟื้นฟูด้านอื่น ๆ เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอาชีพ (Vocational rehabilitation) การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการศึกษา (Educational rehabilitation) เป็นต้น

ผู้ที่มีปัญหารุนแรงเกี่ยวกับสุขภาพจิตหรือบางครั้งเรียกว่าโรคจิต หมายถึงอาการเจ็บป่วยทางจิตใจแบบหนึ่ง ความเจ็บป่วยทางจิตใจนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ เช่น เกิดจากความผิดปกติของความคิด ความจำ เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์ หรือเกิดจากความผิดปกติของพฤติกรรม “โรคจิต” เป็นโรคของ “ความคิดที่ผิดปกติ” ความผิดปกติของความคิดทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อ มีพฤติกรรมมีการกระทำ ที่ผิดไปจากคนปกติทั่ว ๆ ไป และความเชื่อนี้ไม่สามารถอธิบายได้ตามหลักของความจริง หรือตามหลักของความเชื่อที่มีอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้ แต่ผู้ป่วยก็เชื่ออย่างสนิทใจกับความเชื่อของเขา กับเรื่องราวที่เกิดกับตัวเขา เราเรียกอาการแบบนี้หรืออาการประเภทนี้ว่า “การหลงผิด” หรือ “Delusion” หรือการเชื่ออย่างผิดๆ และเชื่ออย่างฝังแน่น

โรคจิตที่พบได้บ่อยมีอยู่ ๔ ชนิดคือ

๕) โรคจิตเภท (Schizophrenia)

คำว่า “Schizophrenia” หมายความว่า Split of mind ซึ่งแปลเป็นไทยว่า “จิตเภท” หรือจิตใจที่แตกแยกเป็นเสี่ยงๆ ซึ่งเป็นคำอธิบายถึงธรรมชาติของโรคนี้ได้ดีที่สุด เป็นโรคจิตที่มีอาการรุนแรงที่สุด มีความเรื้อรังและทำให้ผู้ป่วยเกิดความเสื่อมของบุคลิกภาพและความสามารถทั่ว ๆ ไปได้มากที่สุด ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้มักจะต้องรับการรักษาตลอดไป อาการที่พบจะพบได้ทั้งอาการหลงผิดหูแว่ว ประสาทหลอน และความคิดที่ไม่เป็นระบบ

๖) โรคหลงผิด (Delusional Disorder) อาการที่พบในโรคนี้ก็คือการมีความหลงผิดๆ ในบางเรื่องเช่น หลงผิดว่าถูกปองร้ายโดยใครบางคน แต่มักจะไม่พบความผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ในโรคนี้บางครั้งเราจะดูลักษณะภายนอกของผู้ป่วยไม่ออกเพราะทุกอย่างจะดูปกติดี แต่เมื่อได้ฟังความคิดในเรื่องที่ผู้ป่วยหลงผิดก็จะสามารถมองเห็นความผิดปกติได้ไม่ยาก

๗) โรคจิตที่เกิดจากยาและสารเสพติด มักจะได้ประวัติของการเสพยาหรือสารเสพติด

๘) โรคจิตที่เกิดจากความกดดันหรือความเครียดของชีวิต มักจะเกิดขึ้นหลังจากมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงในชีวิตของผู้ป่วย

จะเห็นได้ว่า กระบวนการทางจิตและอาการบกพร่องทางจิตเป็นปัญหาทางจิตเวช ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ก่อให้เกิดความสูญเสียแก่ผู้ป่วยและญาติอย่างมาก แม้ว่าการรักษาโรคทางจิตเวชในปัจจุบันได้ผลดีกว่าในอดีต ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปทำงานได้เร็ว ไม่เป็นโรคเรื้อรัง แต่ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ได้รับการรักษา เนื่องจากโรคทางจิตเวชยังไม่เป็นที่รู้จักหรือยอมรับ แพทย์ทั่วไปจึงควรมีความรู้ทางจิตเวช เพื่อวินิจฉัยและให้การรักษาเบื้องต้น เผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนให้รู้จัก เข้าใจ มีทัศนคติที่ดี และยอมรับการรักษาโรคทางจิตเวช ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างถูกต้องรวดเร็ว

องค์การอนามัยโลก ได้รายงานผลการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ พบว่า โรคที่มีความรุนแรงเป็นลำดับสี่ที่ทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตคือ กลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) อาจมีมากจนรบกวนการทำงานและการดำเนินชีวิตตามปกติ และถ้ารุนแรงมากอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกได้ทำนายว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ โรคนี้จะกลายเป็นโรคที่ทำให้เกิดภาวะทุพพลภาพ เป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจ

ผู้ป่วยกลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) จำนวนมากไม่ได้รับการรักษาทางจิตเวช เนื่องจากประชาชนไม่รู้จักโรคนี้ ทั้งที่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยยา การรักษารวดเร็วช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยฆ่าตัวตาย และช่วยให้หายเป็นปกติ สามารถกลับไปดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิม ดังนั้น แพทย์ทั่วไปควรมีความรู้เกี่ยวกับกลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) เพื่อสามารถวินิจฉัยและรักษาเบื้องต้น หรือส่งต่อจิตแพทย์ได้อย่างรวดเร็ว

นอกจากกลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) แล้ว แพทย์ทั่วไปควรมีความรู้เกี่ยวกับโรคหรือภาวะจิตเวชอื่น ๆ ที่พบบ่อย เช่น โรคความผิดปกติจากการดื่มสุราหรือการเสพยาเสพติดอื่น ๆ ความเครียดและการปรับตัวกับภาวะเครียด ภาวะทางจิตใจและพฤติกรรม การปรับตัวของญาติ และผู้ป่วยโรคทางกาย มีทักษะในการให้ความรู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจโรคของตนเอง ยอมรับและร่วมมือในการรักษา และสามารถป้องกันโรคโดยการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลดพฤติกรรมหรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

สุขภาพจิต แบ่งตามลักษณะการเผชิญปัญหาของบุคคล นั่นคือ เมื่อบุคคลได้เผชิญปัญหา ก็จะเกิดปฏิกิริยาของจิตใจออกมาเป็นความเครียด ความวิตกกังวล เพราะจะจำแนกตามลักษณะอาการดังนี้

(๘) **สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี** บุคคลยอมเผชิญปัญหาข้อขัดข้องและเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่สบายอารมณ์เสมอ อาจเกิดความวิตกกังวล ความไม่สบายใจเป็นครั้งคราว หากจิตใจสามารถแก้ปัญหาปรับตัวปรับใจหรือระบายความอัดอตันออกไปได้ และไม่เก็บเอาเรื่องไปขึ้นคิดทั้งวันทั้งคืน มีความสุขบ้างทุกข์บ้าง และไม่นานจนเกินไปมีความกล้าที่จะเผชิญความจริง ยอมรับในสิ่งที่ตน

ผิดพลาด เพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเอง ถือว่าเป็นผู้มีลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตปกติ หรือเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

(๙) **สุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ** มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์เช่นเดียวกับผู้มีสุขภาพจิตปกติ แต่มีโอกาสเสียได้ง่ายกว่า เนื่องจากความเข้มแข็งและความสามารถในการแก้ปัญหาของจิตใจด้อยกว่า มักจะใช้วิธีการแก้ปัญหาที่มักจะไม่เผชิญความจริง ไม่ยอมรับความจริงเป็นนิสัย เพื่อลดความตึงเครียดภายในจิตใจ ซึ่งเราเรียกว่าเป็นการใช้กลไกทางจิตใจที่ทำได้โดยไม่รู้สึกตัว

(๑๐) **สุขภาพจิตไม่ดี** เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอย่างรุนแรง จะต้องปรับจิตใจให้ทนต่อสภาพมันให้ได้ มีความรู้สึกกังวล กลุ้มใจ สมาธิไม่ดี ตกใจง่าย หงุดหงิด เปื่อหน่วยการงานเป็นระยะ ๆ นอนไม่หลับรู้สึกหุดหู่ใจเป็นระยะ ๆ นอนไม่หลับรู้สึกหุดหู่ใจเป็นพัก ๆ อาการเหล่านี้ไม่รุนแรงจนถึงกับไปทำงานไม่ได้ประสิทธิภาพของงานต่ำลง มีอาการไม่ยาวนานเป็นเดือน ๆ รู้ตนเองตลอดเวลา ยังรู้สึกทนได้โดยไม่ต้องรักษา และอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นด้วยตัวเอง หรือได้รับความช่วยเหลือหรือแนะนำเพียงเล็กน้อย

ส่วนปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตเสีย หรือองค์ประกอบที่ส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตเสีย ประกอบด้วยปัจจัย ดังต่อไปนี้

๑. **ปัจจัยทางร่างกาย** ร่างกายที่อ่อนแอ ปรับตัวได้น้อย เกิดอาการทางร่างกายและจิตใจได้ง่าย เช่น ผู้ที่ป่วย มีโรคประจำตัว โรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ทำให้เกิดความเครียดสูง ร่างกายที่แข็งแรงทำให้สมองสดชื่นแจ่มใส กล้ามเนื้อตื่นตัวพร้อมใช้งาน การแก้ปัญหาทำได้ดี ไม่ค่อยเครียด ได้รับความเครียดได้มากกว่าร่างกายที่อ่อนแอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานงานกันดี มีความยืดหยุ่นสูง การใช้ยาหรือสารเสพติด อาจเกิดอาการเครียดกังวลสูง โดยเฉพาะเวลาขาดยา การรักษาร่างกายให้แข็งแรง จึงป้องกันและลดความเครียดได้

๒. **ปัจจัยทางจิตใจ** คนแต่ละคนมีพื้นฐานตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกัน บางคนเครียดง่าย บางคนเครียดมาก บางคนปรับตัวเก่ง การตอบสนองนี้ ส่วนหนึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวมาตั้งแต่เกิด บางส่วนเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว การเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหานั้นสำเร็จ การได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญคุ้นเคยชินกับปัญหา ทำให้เผชิญความเครียดเก่ง การปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ บางคนเครียดจากวิถีคิดของตนเอง นอกจากการคิดไม่ดีไม่สมเหตุผลแล้ว คนที่สุขภาพจิตไม่ดีมักขาดการคิดแก้ปัญหา คิดไม่เป็นระบบ ขาดการคิดสร้างสรรค์

๓. **ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก** สิ่งแวดล้อมภายนอก ที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงานชุมชน และประเทศชาติ เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้จิตใจมีความเครียด วิดกกังวลแตกต่างกัน การทำงานที่มีอันตราย ความเสี่ยงสูง ไม่แน่นอน งานที่ต้องอดทน เวลานอนไม่แน่นอน เกิดอุบัติเหตุสูง การทำงานน่าเบื่อ ขาดการพักผ่อนหรือพักผ่อนคลาย งานที่มีความคาดหวังสูง ต้องใช้พลังกายพลังใจ สายตา หรือสมาธิสูง ๆ อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป เสียงดัง สีที่

ทำงานที่คนใกล้ชิดที่เครียดสุขภาพจิตไม่ดี การปรับตัวเองให้พอเหมาะกับสิ่งแวดล้อม และปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับตนเอง ถ้าใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ช่วยป้องกันและความเครียดได้

๔. ความสามารถในการปรับตัว คนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานบุคลิกภาพถ้าไม่มีการฝึกในการเผชิญความเครียดอย่างถูกต้อง จะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ซึ่งอาจไม่ถูกต้องและเป็นผลเสียต่อสมรรถภาพ การฝึกตัวเองให้มีความสามารถในการปรับตัว เผชิญปัญหาได้ ช่วยป้องกันความเครียดได้ การพัฒนาตัวเองให้ปรับตัวได้ดี มักเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก ฝึกให้เผชิญปัญหา ไม่ช่วยเหลือมากเกินไป จะมีทักษะในการแก้ปัญหาดี เมื่อเผชิญปัญหาจะทำได้ดีไม่เกิดความเครียด

จากปัจจัยคือเหตุแห่งสุขภาพจิตเสียนี้เองก่อให้เกิดมีกระบวนการบำบัดทางจิตเวช กระบวนการหนึ่งซึ่งเรียกว่า “การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา” การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาประยุกต์ใช้หลักการ/แนวคิดทางจิตวิทยา มาเอื้ออำนวยให้ผู้ได้รับการปรึกษาได้ตระหนักในประสบการณ์ของตนเองผ่านการสนทนาระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้ได้รับการปรึกษา โดยให้ผู้ได้รับการศึกษาสำรวจตัวเองในรอบด้านเพื่อรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองในสิ่งที่ปัญหาและสามารถแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เอื้อเพื่อให้บุคคลได้มีความงอกงามขึ้นภายในจิตใจ ความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้จะช่วยให้บุคคลได้เกิดภาวะดังนี้

๑. ช่วยให้ผู้คล้รู้จักและเข้าใจตนเอง
๒. ช่วยให้ผู้คล้สามารถเข้าใจผู้อื่น และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง
๓. ได้เรียนรู้และหาสาเหตุแบ่งปัญหาด้วยตัวเอง และสามารถตัดสินใจหาทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

๔. ช่วยให้ผู้คล้สามารถค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญห ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขข้อผิดพลาดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถวางพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและความหมาย

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน คือการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหาการเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญห และยุติการปรึกษา

๑. การสร้างสัมพันธภาพ

เป็นขั้นตอนที่สำคัญเนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา จะเอื้ออำนวยให้การช่วยเหลือนั้นมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาดี มีผลทำให้ลดความตึงเครียด หรือผ่อนคลาย เกิดความไว้วางใจซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษา

แสดงความรู้สึกของตนเองได้ ตั้งใจที่จะให้ความร่วมมือ รู้สึกอบอุ่นใจมากขึ้น รวมทั้งเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา

๒. การสำรวจปัญหา

ปัญหาคืออะไร ปัญหาคือรอยแตก (split) แยกระหว่างความเป็นจริงที่ปรากฏกับความปรารถนา เพื่อความเข้าใจปัญหาผู้ให้การปรึกษาจึงควรรวบรวมข้อมูล การที่ปัญหาหรือโจทย์จะได้รับการแก้ไขหรือตอบคำถามนั้นต้องเข้าใจว่า แต่ละปัญหาหรือโจทย์จะได้รับการแก้ไขหรือตอบคำถามนั้น ต้องการเข้าใจว่า แต่ละปัญหาหรือโจทย์นั้นต้องการตอบสนองอย่างไรหรือธรรมชาติของปัญหาเป็นอย่างไร

๓. เข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

เมื่อผู้ให้และผู้รับการปรึกษาร่วมกันค้นหาว่าอะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง และนำมาจัดอันดับว่าปัญหาใดเป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องการแก้ไข ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตัวเอง มองตัวเอง ทั้งในแง่ความคิดและความรู้สึกที่ตัวเองมีต่อประสบการณ์ บุคคลหรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้ความต้องการของตนเองว่าจัดการอย่างไรกับปัญหาของตนเอง รวมทั้งผู้ให้การปรึกษา จะต้องได้กำลังใจเพื่อจะให้ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่อาจทำให้ผู้รับการปรึกษาเสียใจหรือเจ็บปวด และตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นไปได้ในกระบวนการปรึกษาขั้นนี้

๔. การวางแผนแก้ปัญหา

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้รับการปรึกษาว่า การวางแผนหรือการคิดแก้ปัญหาต้องมุ่งเน้นที่ตัวรับการปรึกษาเป็นหลัก เนื่องจากผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับศักยภาพของตนเองแหล่งความช่วยเหลือ อุปสรรค ที่จำทำให้แผนที่วางนั้นมีความเป็นไปได้ในการลงมือปฏิบัติและประสบผลสำเร็จ ดังนั้นความรับผิดชอบจึงมุ่งที่ผู้รับการปรึกษา อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เสมือน โค้ช ที่จะช่วยกันหาข้อมูลทั้งเกี่ยวกับตัวผู้รับการปรึกษาและข้อมูลที่จะเป็น

๕. ๕. ยุติการปรึกษา

การให้การปรึกษานั้นเป็นการสื่อสารระหว่าง ๒ บุคคล ที่มีเป้าหมายเพื่อการช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระหรือแรงกดดันภายในจิตใจ รวมทั้งช่วยเพิ่มเติมหรือสร้างเสริมศักยภาพของบุคคล ดังนั้นเมื่อบุคคลทั้งสองคนบรรลุเป้าหมาย การให้การปรึกษาก็จะหมดอายุลง ซึ่งบางครั้งการหมดอายุกระบวนการปรึกษา ก็อาจเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ ได้เช่น ผู้รับการปรึกษาต้องการยุติหรือต้องการได้รับความช่วยเหลืออื่น

การปรึกษาสามารถดำเนินและยุติภายในครั้งเดียวหรืออาจจะดำเนินไปช่วงระยะเวลาหลังอย่างต่อเนื่อง ผู้รับการปรึกษาค้นหาวิธีการแก้ปัญหาและพัฒนาความมั่นใจที่เลือก รวมทั้งตัดสินใจ

ปฏิบัติ ความวุ่นวายภายในใจอาจหมดลงหรือหมดไป การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ล้วนเป็นสัญญาณของกระบวนการปรึกษา ว่าการปรึกษามาถึงจุดยุติการบริการ

อนึ่ง จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาก็เพื่อสำรวจ ค้นหา และทำความเข้าใจว่าชีวิตยังมีทางเลือกอีกมากมาย การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทักษะในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารกับผู้มารับการบริการเป็นอย่างดีด้วย

จากการวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้เฉพาะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าวมานี้ สามารถสรุปประเด็นสำคัญเป็นโครงสร้างได้ดังนี้

๑. สภาพจิต
 - ๑.๑ สภาพจิตดี
 - ๑.๒ สภาพจิตเสีย
 - ๑.๓ เหตุปัจจัยที่ทำให้สภาพจิตดีหรือเสีย
๒. กระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 - ๒.๑ วิเคราะห์สภาพจิตเสียของผู้รับการบำบัด
 - ๒.๒ วิธีการให้การปรึกษา
 - ๒.๓ ยุติปัญญา
๓. คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา
 - ๓.๑ คุณสมบัติทางจิตแพทย์
 - ๓.๒ มนุษยสัมพันธ์
 - ๓.๓ ทักษะความสามารถในการให้การปรึกษา
๔. สัมฤทธิ์ผลในการให้การปรึกษา
 - ๔.๑ ความสามารถในการบำบัดรักษาโดยการให้การปรึกษาจนหายขาดหรือทุเลาบรรเทาลงได้
 - ๔.๒ การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อมิให้ผู้ป่วยต้องกลับมาอยู่ในสภาพเดิมอีก
 - ๔.๓ สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขในสังคมได้ต่อไป

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อก้าวถึงตัวมนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญอยู่ ๒ อย่าง คือ กายกับจิตหรือที่เรียกว่าใจ ในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งแยกกายกับจิตออกเป็นชั้น ๕ เรียกว่า เบญจชั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในชั้นนี้อาจย่อลงเป็น ๓ ได้ คือ รูป คงเป็นรูป นับเป็น ๑, เวทนา สัญญาสังขาร จะเป็น เจตสิก นับเป็น ๑, วิญญาณ จะเป็น จิต นับเป็น ๑ จึงรวมเป็น ๓ คือ รูป เจตสิก จิต และยังย่อลงเป็น ๒ ได้อีก คือ รูป ยังคงเป็นรูปโดยนัยก่อน นับเป็น ๑ เจตสิกกับจิต นับเป็น นาม นับเป็น ๑ ซึ่งรวมเป็นรูป ๑ นาม ๑ เรียกกันว่า นามรูป ก็คือกายกับจิต หรือกายกับใจ

นั่นเอง ส่วนทั้ง ๒ คือกายกับใจนี้ ต่างก็อาศัยกันเป็นอยู่และเป็นไป トラบไตที่ส่วนทั้ง ๒ นี้ยังอาศัยหรือรวมกันอยู่ トラบนั้นก็คงเรียกว่า มนุษย์ หรือ คน แต่ถ้าส่วนทั้ง ๒ นี้แยกกันเสียแล้ว ก็ไม่นับว่าเป็นมนุษย์ เรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “ศพ” หรือ “ผี” เพราะส่วนทั้ง ๒ นี้ ต่างก็อาศัยกัน จึงต่างก็เป็นส่วนที่สำคัญด้วยกัน แต่รูปหรือร่างกายเป็นธาตุไฟหรือธาตุไม้รู้ จัดเป็นพาหนะหรือเรือนของใจ หรือเป็นผู้รับใช้ของใจ ใจเป็นผู้บังคับบัญชา จึงพูดอีกโวหารหนึ่งว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” กายจะเคลื่อนไหวหรือกระดิกพลิกแพลงไปอย่างไร เป็นการส่อถึงใจ คือ ใจนึกคิดหรือและสั่งให้กลายเป็นทำ กิริยาอาการนั้นๆ (เว้นแต่เวลาหลับและตกใจหรือเสียสติอารมณ์) ลำพังกายไม่มีการทำดี ทำชั่ว ที่กายจะทำดีหรือชั่วก็เพราะใจบังคับ แต่ถ้าหากบังเอิญทำไปโดยมิได้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใจ ก็ไม่นับว่าเป็นดี เป็นชั่ว ที่เรียกกันว่าทำไปโดยมิได้มีเจตนา ไม่จัดเป็นกรรม ส่วนใจเป็นธาตุรู้ ถึงการกระทำนั้นถ้าไม่ได้อาศัยกายแล้ว อาการทั้งหลายก็ไม่ปรากฏ ประกอบกรรมบางอย่างไม่ได้ หรือไม่สำเร็จ และใจจะปกติและมีกำลังเข้มแข็ง ก็อาศัยกายมีอนามยดี แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม นักปราชญ์ก็ยกย่องใจว่าเป็นส่วนสำคัญกว่ากายอยู่นั่นเอง

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาถือว่ากายกับจิตต้องอาศัยกันและกัน จึงเกิดเป็นมนุษย์มีชีวิตดำรงอยู่ได้ แม้ใจจะเป็นใหญ่เหนือกาย แต่ก็ยังต้องอาศัยร่างกายอยู่ ร่างกายส่วนที่เป็นภูตรูปหรือมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม นอกจากนี้มหาภูตรูป ๔ ยังมีอุปาทายรูป ๒๓ หรือ ๒๔ (รวมทหัตถรูป) เป็นที่อยู่อาศัยอยู่ด้วยยกตัวอย่างเช่น เครื่องหมายแสดงเพศชาย-หญิง หากไม่มีเรือนร่างที่เป็นรูปกายให้อาศัยอยู่ จะปรากฏเครื่องหมายเพศได้อย่างไร ในทางกลับกัน แม้รูปกายหากไม่มีเครื่องหมายแสดงเพศหรืออุปาทายรูปอื่น ๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ติตประกอบอยู่ จะได้ชื่อว่าเป็นรูปกายมนุษย์ได้อย่างไร ดังนั้น กายใจหรือนามรูปหรือเบญจขันธ์สุดแต่จะเรียกชื่อในบริบทใดย่อมแยกกันย่อยแยกจากกันมิได้ แม้เมื่อตายแล้วอุปาทายรูปส่วนใหญ่ก็ยังปรากฏอยู่กับมหาภูตรูป อาจมีบางอย่างหายไป เช่น กายวิญญูติ วิจิวิญญูติ ซึ่งเป็นวิญญูติรูปและวิการรูปที่แสดงอาการเคลื่อนไหว เช่น ลหุตา ความเบา มุทุตา ความอ่อนสลาย กัมมัณฺณุตตา ความควรแก่การงาน คือทำอะไรไม่ได้แล้ว โดยเฉพาะชาติชีวิตินทรีย์คือความมีชีวิตหมดสิ้นแล้ว เมื่อกายกับใจหรือจิตแยกออกจากกัน มนุษย์จะกลายเป็นสภาพมีชีวิตเป็นศพหรือซากศพทันที อย่างไรก็ตาม กายกับใจต้องอิงอาศัยกันจึงตั้งอยู่ได้ แต่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่จิตมากเป็นพิเศษ คำสอนของพระพุทธศาสนาก็เพื่อการฝึกจิต เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

ในทางพุทธจิตวิทยา เมื่อแยกแยะกายออกจากจิตเพื่อศึกษาเฉพาะด้านโดยเทียบเคียงกับศาสตร์ตะวันตกแล้ว การศึกษาทางจิต อาจเรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” ได้ การศึกษาเรื่องจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากกว่าการศึกษาเรื่องกาย ดังจะเห็นได้จากเรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมของผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ และไตรสิกขานี้ขยายเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง เฉพาะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมกาย ส่วนเรื่องของจิตเป็นเรื่องของการ

ควบคุมด้วยการฝึกจิต แม้การควบคุมกายด้วยศีล ก็ใช้จิตนั่นเองเป็นตัวควบคุมกายตามกรอบของศีล ดังนั้นการศึกษาเรื่องจิตเพื่อให้ทราบความหมาย ลักษณะ และกระบวนการควบคุมจิต เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนา

ลักษณะหรือธรรมชาติของจิต มีที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้หลายแห่งในพระไตรปิฎก ดังตัวอย่างในจิตตวรรค ธรรมบท ขุททกนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นธรรมชาติหรือลักษณะของจิตว่า ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เพราะชอบแสหาอารมณ์ที่น่าปรารถนาอัน ได้แก่ เบญจกามคุณ หากจะควบคุมจิตก็กระทำไต่ยาก จะเปรียบก็เหมือนกับจับปลาขึ้นจากน้ำแล้วโยนขึ้นบนบก ปลานั้นก็จะดิ้นรนกระเสือกกระสนลงสู่น้ำมัน อนึ่ง ธรรมชาติของจิตเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เพราะกวัดแกว่งไปตามกระแสอารมณ์ จิตล่องลอยไปไกลแม้จิตจะไม่มีรูปร่าง แต่จิตก็ต้องมีที่พักพิงอยู่อาศัย ซึ่งได้แก่ มหาภูตรูป ๔ คือรูปชั้นธของมนุษย์ อนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบรูป (มหาภูตรูป) กับจิต รูปดับช้า แปรเปลี่ยนยาก แต่จิตดับเร็ว แปรเปลี่ยนเร็ว สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ละ ภิกษุทั้งหลาย” ดังนั้น หากผู้ใดสามารถฝึกจิต ควบคุมจิตได้ผู้นั้นจะประสบความสำเร็จ

ธรรมชาติของจิตดังได้กล่าวมาแล้วว่า เปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปณิหิตะอัจฉกรวรรคที่ ๕ เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย ๆ” และว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง” อนึ่ง แม้ในพระสูตรต่อมาคืออัจฉราสังฆาตวรรค ก็มีความเดียวกันว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”

ในเชิงพุทธจิตวิทยานั้นเมื่อเทียบกับศาสตร์ตะวันตกในทางจิตวิทยา สุขภาพจิตจะอยู่ในสภาพ ๓ สภาพคือ (๑) สุขภาพจิตปกติ (๒) สุขภาพจิตเสื่อมเสีย และ (๓) สุขภาพจิตดี ซึ่งจะได้กล่าวอธิบายตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๑. สุขภาพจิตเป็นปกติ

เป็นการที่ค่อนข้างยากในการกำหนดว่าบุคคลมีสุขภาพจิตปกติเป็นอย่างไรก็ตาม หลักพระพุทธศาสนานั้น บุคคลเกิดมาแต่กรรม มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กล่าวคือที่เราเป็นอยู่อย่างไรในชาตินี้ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากบุญกรรมคือกรรมเก่าในชาติปางก่อน อันเป็นพื้นชะตาชีวิตของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม ก็เชื่อว่าหาเกณฑ์เป็นเครื่องวัดมิได้เสียเลยที่เดียวว่า พฤติกรรมอันใดที่มนุษย์แสดงออกส่วนหนึ่งมีจิตสันดานอยู่เบื้องหลังอันสืบทอดมาจนถึงชาติปัจจุบัน สาเหตุอาจมีมากมายหลายประการ เช่น การประพฤติธรรมฝ่ายขาวหรือกุศลธรรม คือความสุจริตทาง กาย วาจาใจ และความไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๘ ก็ถือว่าเป็นจำพวกสุขภาพจิตปกติ เพราะไม่เดือดร้อน เพราะ

การทำชั่วด้วยกาย วาจา ใจ รู้จักข่มใจ ควบคุมใจ มีสติยับยั้ง มีปัญญาไตร่ตรอง รู้จักบรรเทา ผ่อนปรน สุขหรือทุกข์ก็จะมีเถาโถมเข้ามาอย่ายึดจิตใจอย่างรุนแรงได้ หากบุคคลใดสามารถประคับประคองจิตใจให้มั่นคงได้ ก็ถือได้ว่ามีจิตมั่นคง อันเป็นสภาวะแห่งจิต คือสุภาพจิตปกติ

๒. สุภาพจิตที่ผิดปกติ

ในรูปาทิวรรค เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ปณิหิตัจฉวรรคที่ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตนี้ผู้ดอง แต่จิตนี้แลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง” อุปกิเลสแห่งจิต ๑๖ ประการ ได้แก่

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภไม่สม่าเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๒. พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๓. โภธะ (ความโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๔. อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๕. มกฺขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๖. ปฬาสะ (ความตีเสมอ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๗. อีสสา (ความริษยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๘. มัจฉริยะ (ความตระหนี่) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๙. มายา (มารยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๐. สาถยยะ (ความโอ้อวด) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๑. ถัมภะ (ความหัวดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๒. สารัมภะ (ความแข่งดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๓. มานะ (ความถือตัว) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๔. อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๕. มหะ (ความมัวเมา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต
๑๖. ปมาทะ (ความประมาท) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

ก็คำว่า “อุปกิเลส” หมายถึงกิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง นอกจากนี้สิ่งที่จะทำให้สุภาพจิตเสียยังมีสาเหตุปัจจัยมาจากนิรวณ ๕ และกามคุณ ๕

๓. สุภาพจิตดี

หากย้อนกลับไปพิจารณาถึงลักษณะรวมของผู้มีสุภาพจิตดีที่กล่าวมาแล้ว ว่าเป็นผู้มีความสามารถในด้านสติปัญญา เป็นผู้ที่สามารถคิดและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สามารถใช้

สติปัญญาคิดและทำอย่างมีเหตุผล เต็มใจที่จะเผชิญกับปัญหา ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รู้จักควบคุมอารมณ์ แสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเพื่อปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี สามารถทำงานได้ดี เมื่อเทียบเคียงกับคุณสมบัติทางพระพุทธศาสนา คือบุคคลผู้ครองตน ครองคน และครองงาน ตามหลักธรรม คือหลักโอวาทปาติโมกข์ ซึ่งเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่การไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตของตนให้ผ่องใสอยู่เสมอ ก็จะได้ชีวิตที่มีสุขภาพจิตดี

๔. ดัชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดี

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น สุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟูสุขภาพจิตแล้ว มิได้หมายความว่าเพียงสภาพจิตเป็นปกติดังเดิมเช่นเดียวกับเมื่อก่อนการที่สุขภาพจิตเสีย แต่ยังบ่งถึงจิตมีสภาพเข้มแข็งมั่นคงและมีสภาพเฟื่องฟูด้วยการบรรลุคุณธรรมที่สูงส่งยิ่งขึ้น เช่นกรณีนางกิสสาโคตมีนางปฎาจารย์ และแม่แต่นางวิสาขาและนางมัลลิกาเทวี เป็นต้น

อย่างไรก็ดี ดรรชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟู พอสรุปได้ดังนี้

๕. จิตคืนสู่สภาพเป็นปกติเหมือนเมื่อก่อนจิตเสีย ภายหลังการได้รับการบำบัดและฟื้นฟู
๖. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เช่นความโศกเศร้าเพราะบุคคลที่รักจากไป ก็เกิดการยอมรับว่า การตายเป็นไปตามกฎแห่งกรรมและสภาพของสังขารที่เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สังขารทั้งปวงมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะบุคคลที่ตนรักหรือไม่รัก ยอมรับสภาพความเป็นจริง และตัดใจได้ หรือที่ภาษาไทยใช้คำว่า “ปลงตก” หรือ “ปลงเสียได้”
๗. จิตพัฒนาสู่ระดับขั้นที่สูงส่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงบรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้น เช่นจากสภาพปุถุชนได้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคล และสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ก็มีตัวอย่างมากมาย
๘. เป็นบุคคลตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท มีสติกำกับในการดำเนินชีวิต

เมื่อพิจารณาตามนี้ก็จะเห็นได้ว่า ดัชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดีตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีจุดเด่นมากกว่าสุขภาพจิตดีตามทฤษฎีตะวันตก เพราะมุ่งเพียงการฟื้นฟูสุขภาพจิตให้คืนสู่สภาพเดิมเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนาเสริมต่อด้วยการฝึกอบรมจิตให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้น ให้ยอมรับสังขารคือกฎธรรมดาของสรรพสิ่งที่เป็นไปในโลก มีการพัฒนาจิตไปถึงขั้นที่จะทำให้พ้นไปจากสภาวะเช่นนั้น โดยไม่ต้องหวนกลับมาประสบอีก หันเหชีวิตเข้ามาปฏิบัติธรรม จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลไปตามลำดับ

หลักคำสอนตามพระพุทธโอวาทในโอวาทปาติโมกข์ มีหลักปฏิบัติ ๓ ประการ คือไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วดังกล่าวไว้ในตอนก่อน โดยแท้จริงแล้ว การทำแต่ความดีและไม่ทำความชั่วย่อมส่งผลให้บุคคลมีใจบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่แล้ว ยิ่งฝึกหัดอบรมจิตให้มีสมาธิ

แน่นอน ควรแก่การงาน ก็ยังมีประโยชน์และอานิสงส์มากยิ่งขึ้น แม้กระนั้นการบำรุงรักษาสุขภาพที่ดี ให้แก่จิต เพื่อความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีโดยสมบูรณ์ ก็จำเป็นต้องนำหลักกรรมหมวดอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ ให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของตน ดังนั้นจะยกหลักกรรมบางหมวดมาแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

๑. หลักกรรมว่าด้วยความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทคือความไม่อยู่ปราศจากสติ สตินั้นจำปรารภในสิ่งที่พึงระวัง และต้องใช้คู่กับปัญญา ความไม่ประมาทเป็นมูลเหตุแห่งกุศลกรรมทั้งปวง แต่ธรรมทั้งปวงก็ต้องมาพิจารณาดูว่าอย่างไรเหมาะแก่กุศล ใด ๆ อย่างไรเหมาะแก่บรรพชิต เพราะภาวะแห่งเพศและการดำรงชีวิตแตกต่างกัน อย่างไรก็ดี ในการดำเนินชีวิตของบุคคล ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ จะต้องเป็นผู้ไม่ประมาท คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อสรุปแล้วก็จะรวมลงในความไม่ประมาท ในมงคลสูตร มงคลข้อที่ ๒๑ คือความไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง นับเป็นมงคลอันสูงสุด

แม้ในพระปัจจิมวาทา ก็ทรงย้ำเตือนเป็นครั้งสุดท้ายแก่ภิกษุทั้งหลาย “บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”

๒. หลักกรรมว่าด้วยการไม่ทำชั่ว

มีหลักกรรม ๓ ประการได้แก่ การละอกุศลวิตก ๓ การประกอบในอกุศลวิตก ๓ และงดเว้นจากอกุศลมูล อกุศลวิตก ๓ ประการนี้ ครอบงำจิตผู้ใด ทำให้ผู้นั้นเป็นคนเจ้าวิตก ครั้นคิดหมกมุ่นแต่นี้ เรื่องชั่วไม่ตั้งงาม เสียวสุขภาพโดยใช่เหตุ พระพุทธเจ้าตรัสข้อแก้ไขด้วยอกุศลวิตก ๓

ส่วนการเว้นจากอกุศลมูล ซึ่งเป็นรากเหง้าของอกุศล เป็นทางให้เกิดสุขภาพจิตเสีย กำจัดหรือบรรเทาได้จะก่อเกิดสุขภาพจิตดี อกุศลเป็นมลทินความมัวหมองหรือความไม่บริสุทธิ์ เช่นผ้าขาว เมื่อมีจุดสีต่าง ๆ ก็เรียกว่าผ้ามีมลทิน นักบวชผิดศีลก็เรียกได้นักบวชมีมลทิน เมื่อพูดถึงมลทิน เครื่องทำให้เศร้าหมองเปรอะเปื้อนเป็นกิเลสจตุสนิมในใจ โดยรวมที่มี ๙ ประการ คือ ๑. โภคะ ความโกรธ ๒. มัถะ ความลบลหู่คุณท่าน ๓. อิจฉา ความริษยา ๔. มัจฉริยะ ความตระหนี่ ๕. มายา มารยา ๖. สาถะยะ ความโอ้อวดหลอกลวง ๗. มุสาวาท การพูดเท็จ ๘. ปาปิจฉา ความปรารถนาลามก ๙. มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด

พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในพระสูตร ชื่ออันตรามลสูตร ว่าด้วยธรรมเป็นมลทินภายในซึ่งก็ได้แก่ โภคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นรากเหง้าของอกุศล ไว้ดังนี้

๑. โภคะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพศฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน

๒. โทสะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน

๓. โมหะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน

๓. หลักธรรมว่าด้วยการทำความดี

ในงานวิจัยนี้ได้ยกมาหลายหลักธรรม ที่สำคัญที่สุดได้แก่การสมาทานศีล ๕ ศีล ๕ เป็นธรรมที่มนุษย์ในสังคมต้องยึดถือปฏิบัติ ถือเป็น “มนุสสธรรม” มีปรากฏในคำสอนทุกศาสนา ในศาสนาคริสต์และศาสนาอิสลามก็กำหนดไว้ทั้ง ๕ ข้อ บุคคลปฏิบัติตามคำสอนนี้จะไม่เดือดร้อนและไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน ด้วยอานิสงส์ของผู้ปฏิบัติตาม ทำให้จิตเบิกบาน สุขภาพจิตดี ในพระพุทธศาสนา ศีล ๕ มีดังนี้

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ๖. ปาณาติปาตา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ |
| ๗. อทินนาทานา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้ |
| ๘. กามสุมิฉฉาจารา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการประพฤติดีในกาม |
| ๙. มุสาวาทา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ |
| ๑๐. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท |

ข้อนี้แสดงตัวอย่างของผู้ไม่ทำความชั่ว โดยปฏิบัติตามศีล ๕ เมื่อไม่ทำชั้วก็ไม่มีบาปถึงกับไปลอยบาปหรือล้างบาปในแม่น้ำใด ๆ อีกอย่างหนึ่งตัวอย่างนี้เป็นลักษณะหนึ่งของการให้คำปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา วิธีการอันฉลาดของพระพุทธเจ้า

๔. หลักธรรมว่าด้วยการทำจิตให้ผ่องใส

การทำจิตให้ผ่องใสเป็นสมาธิ ถือเป็นข้อปฏิบัติสูงสุดของพระพุทธศาสนา กระบวนการที่จะทำให้บุคคลมีจิตแข็งแกร่งมั่นคงเป็นสมาธิ จะต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่าไตรสิกขาคือศีลสมาธิ ปัญญาตามหลักการนี้บุคคลจะต้องเริ่มจากศีล เพราะศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ คนไม่มีศีลจิตย่อมเดือดร้อน ฟุ้งซ่านเพราะผลแห่งกรรมซึ่งที่ตนไม่มีศีลหรือละเมิดศีล เช่นในเบญจศีล ละเมิดศีลข้อฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติดีในกาม ดังเช่นล่วงละเมิดทางเพศในภรรยาหรือลูกสาวผู้อื่น เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์จิตไม่มีทางได้สมาธิ คือจิตสงบได้เลย ดังนั้นจึงเรียกว่าศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ พุทธอีกนัยหนึ่งว่าไม่มีศีลก็ไม่มีสมาธิ ส่วนสมาธินั้นเป็นบาทฐานของปัญญา เพราะปัญญาจะเกิดได้ก็ต้องมีจิตสงบเป็นสมาธิ ทุกคนมีจิตใจเศร้าหมอง ชุ่นมัว จิตหมกมุ่นอยู่กับกามราคะ พยาบาทอาฆาตมุ่งร้ายต่อผู้อื่น

หาทางเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่น จิตขาดเมตตาธรรมมีจิตกระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน คับแค้น อึดอัด ยึดรัถถูกครอบงำด้วยรากเหง้าของความชั่ว คือโลกโกรธหลง ในสภาพจิตเช่นนี้ไม่มีทางที่จะให้เกิดสติปัญญาได้ ไม่เห็นทางแห่งปัญญาใดๆ ได้ ดังนั้นจึงเรียกว่าสมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา เมื่อว่าโดยกระบวนการไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา เป็นห่วงโซ่ของกันและกัน ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ หลักไตรสิกขาขยายเป็นมรรคมืองค์ ๘ หรือ มรรค ๘

สรุปลงในไตรสิกขาได้ ดังนี้

๙. สัมมาทิฏฐิ - เห็นชอบ
๑๐. สัมมาสังกัปปะ - ดำริชอบ
๑๑. สัมมาวาจา - เจรจาชอบ
๑๒. สัมมากัมมันตะ - การทำชอบ
๑๓. สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีวิตชอบ
๑๔. สัมมาวายามะ - พยายามชอบ
๑๕. สัมมาสติ - ระลึกชอบ
๑๖. สัมมาสมาธิ - ตั้งจิตมั่นชอบ

ไตรสิกขา ๓ มาในที่หลายแห่งในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะในติกนิบาต อังคุตตรนิกาย เริ่มแต่ปฐมสิกขาบท ทุตติสิกขาบทสูตร ตติยสิกขาสูตร กับปฐมสิกขาตตยสูตรและทุตติสิกขาตตยสูตร ส่วนมรรคมืองค์ ๘ มีที่มาในพระไตรปิฎกหลายแห่งเช่นเดียวกัน เริ่มแต่ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาชื่อ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร โปรดปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ที่ฆมนิกาย มหาวรรค มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มัชฌิมนิกาย อุपरูปณณาสก และวิภังค์ อภิธรรมปิฎก

ประเด็นสุดท้ายและสำคัญที่สุดคือ กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งก็หมายความว่า เป็นเรื่องขององค์ประกอบหลายอย่างเข้ามารวมกัน จึงขอแยกเป็นหัวข้อตามหลักการ และวิธีการดังต่อไปนี้

๑. องค์ประกอบของการให้การปรึกษา

องค์ประกอบ ๔ อย่าง คือผู้มารับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา เรื่องที่จะให้การปรึกษา และวิธีการให้การปรึกษา โดยมีผลสัมฤทธิ์เป็นเป้าหมาย หากเทียบเคียงกับองค์กรพระพุทธศาสนา จะเป็นดังนี้

๖. ผู้ให้การปรึกษา - พระศาสดา พระสาวกผู้ทำหน้าที่สั่งสอนตามคำสอนของพระพุทธศาสนา
๗. ผู้รับการปรึกษา - พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาโดยทั่วไป

๘. **เรื่องที่จะปรึกษา** - หลักธรรมหรือหัวข้อธรรมมีรวมทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น
๙. **วิธีการให้การปรึกษา** - ตามระดับของบุคคลผู้มารับการศึกษา ตามหัวข้อธรรมที่เหมาะสมกับจริตหรืออัธยาศัยของแต่ละบุคคล
๑๐. **ผลสัมฤทธิ์** - ความพึงพอใจที่ผู้มารับการปรึกษาได้รับจากผู้ให้การปรึกษา

เมื่อมองจากผู้ให้การปรึกษา ก็พิจารณาจากองค์ประกอบ ๓ คือ ศาสดา, หลักธรรม, และสาวก ดังปรากฏในปาสาทิกสูตรพระพุทธเจ้าตรัสกะพระจุนทะและพระอานนทถึงองค์ประกอบของศาสนาไว้ ๓ ประการคือ (๑) ศาสดา (๒) หลักธรรม (๓) สาวก ถ้าศาสนาไม่ดี หลักธรรมไม่ดี และสาวกก็ไม่ดี คือยอมปฏิบัติตามหลัก (ที่ไม่ดี) นั้น ทั้งศาสนา หลักธรรม และสาวกก็จะถูกตำหนิติเตียน ผู้ปฏิบัติตามคำชักชวน (คือศาสนิก) ก็จะไม่ไ้บุญ แต่ถ้าศาสดาดี หลักธรรมดี และสาวกทั้งศาสนา หลักธรรม และสาวกก็จะได้รับคำสรรเสริญ ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมก็ไ้บุญ ตอนท้ายตรัสสรุปว่า พระองค์ หลักธรรม และสาวกของพระองค์ เป็นองค์ประกอบที่ดี พรหมจรรย์ของพระองค์จึงบริบูรณ์ครบถ้วน แพร่หลายกว้างขวาง

๒. วิธีการให้การปรึกษา

เมื่อมองในแง่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และวิธีการนำหลักธรรมมาประยุกต์บูรณาการใช้กับการปฏิบัติของบุคคล ควรจะยกคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ มาแสดงไว้พอเข้าใจ เพราะที่ว่าหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นนับได้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น สามารถสรุปลงในอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ได้แก่ทุกขอริยสัจ ทุกข์สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เรียกชื่อสั้นๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลักการอริยสัจ ๔ สามารถนำมาเป็นหลักแก้ปัญหาได้ เรียกว่าวิธีคิดแบบอริยสัจ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้นำเสนอหลักการคิดแบบนี้ไว้ดังนี้

วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ควบคุมวิธีคิดแบบคนอื่น ๆ ได้ทั้งหมด

บาลีที่ฟังอ้างในข้อนี้ มีความสั้นๆ ดังนี้

ภิกษุหนึ่ง ย่อมมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่า ทุกข์ คือดังนี้; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ คือดังนี้; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ความดับแห่งทุกข์คือดังนี้; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือดังนี้;

เมื่อเธอมนสิการโดยแยบคายอยู่อย่างนี้ สังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพทปรามาส ย่อมถูกละเสียได้

วิธีคิดแบบอริยสัจ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

๑) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผลหรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้ว
แก้ไขและทำการที่ต้นเหตุจากเป็น ๒ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ : ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ
สมุทัยเป็นเหตุ ที่มาของปัญหาเป็นตัวการที่ต้องกำจัดให้หมดหรือแก้ไขจึงจะพ้น
จากปัญหา

คู่ที่ ๒ : นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง
มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุเพื่อ
บรรลุจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

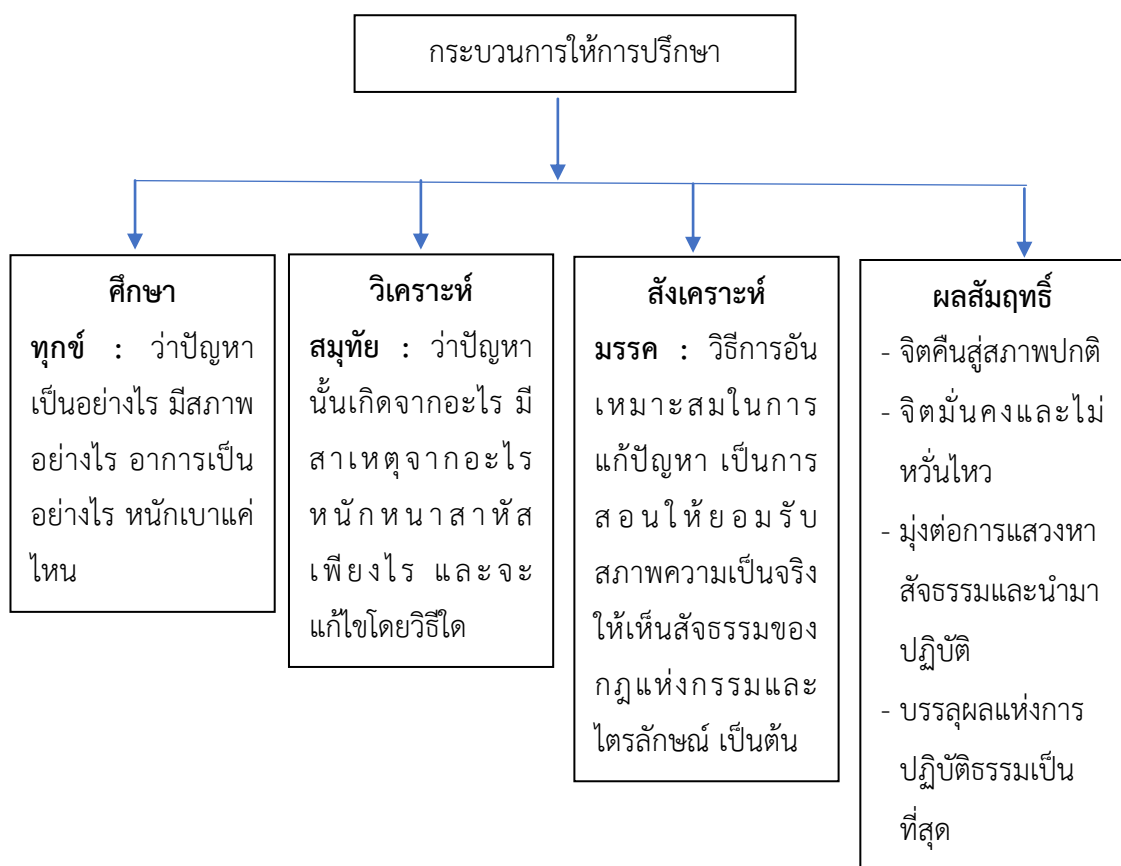
๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้อง
เกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อ ที่สักราคิดเพื่อสนองตัณหา มานะ
ทิฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา

หลักการ หรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือความ
ทุกข์ ที่ประสบโดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหา คือความทุกข์นั้น ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุ
เพื่อเตรียมแก้ไขในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และ
เป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดว่าวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุ
จุดหมายที่กำหนดไว้นั้น

กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยานั้น ประกอบด้วยหลักการและวิธีการ ในส่วน
ของหลักการมีองค์ประกอบ ๕ ประการ (๑) ผู้ให้การศึกษามีความรู้ความสามารถ เป็นคนดีมีศีลธรรม
เป็นต้นแบบให้ผู้อื่นได้ เข้าใจหลักการและหลักธรรมที่จะนำมาให้การปรึกษา (๒) ผู้มารับการศึกษา
ต้องเป็นผู้อย่างต่ำเป็นเนยยะ คือพอแนะนำได้ ไม่ใช่ชั้น ปทปรมะ คือโง่เขลาหรือจิตต่ำทราวมเกิน
เยียวยา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงสามารถฝึกได้ นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาภูมิรัฐภูมิธรรม พิจารณา
ถึงชาติ ๖ และจริต ๖ ของบุคคลนั้นด้วย หากจะคิดเพียงว่าเป็นเพียงเมตตาอนุเคราะห์ โดยไม่หวัง
ผลสัมฤทธิ์ว่าจะปรับให้ตัวเขาดีขึ้นได้ก็ไม่เป็นไร แต่ความมีเมตตาจะมีแก่บุคคลทุกจำพวกไม่ได้ เพราะ
ผู้ให้การปรึกษายังมีผู้มาคอยรับการปรึกษาอีกมาก มีจิตอยู่ในขั้นพินทุบาทได้ (๓) วิธีฝึกอบรมที่จะ
นำมาประยุกต์เข้ากับให้การปรึกษา ต้องมีระดับความยากง่ายดูอธยาศัยหรือจริตของแต่ละคน นี้ก็
ถึงกาลเทศะที่จะใช้กับแต่ละบุคคลด้วย (๔) วิธีการให้การปรึกษา ซึ่งพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “แสดง
ธรรม” แต่ละบุคคลมีวิธีการแตกต่างกันไป แม้แต่บุคคลคนเดียวก็ตาม เมื่อต่างกรรมต่างวาระ วิธีการก็
อาจเปลี่ยนแปลงไป และ (๕) ผลสัมฤทธิ์ซึ่งมีหลายระดับ อย่างในกรณีพระพุทธศาสนา ผู้เข้ามาฟัง
ธรรม มาปรึกษา มาทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า อย่างสูงสุดได้บรรลุอริยธรรม ตั้งแต่พระโสดาบัน
ขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ บางคนอุบาสกอุบาสิกา เปลี่ยนมาเป็นพุทธมามกะ นับถือพระพุทธศาสนา

หรืออย่างน้อยที่สุดก็ทำให้บุคคลนั้นเห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เราใจให้อาจหาญแกลัวกล้า ปลอดภัยให้สดชื่นด้วยธรรมีกถาคือถ้อยคำที่แสดงนั้น ในส่วนของวิธีการนั้น ใช้หลักการวิธีคิด และปฏิบัติตามแนวอริยสัจ ๔ คือวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา จุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการ ตามขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเป็นที่สุด

ตามกระบวนการให้การปรึกษาหรือการปลอมโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสียของ พระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า วิธีการของพระองค์เป็นไปตามขั้นตอนของอริยสัจสี่ คือทรงทราบปัญหา (ทุกข์) ทรงทราบสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) ทรงพิจารณาเห็นผลเป็นทางดับทุกข์ (นิโรธ) จึงแสดงวิธีการ (มรรค) เพื่อดับปัญหา (ทุกข์) นั้น ๆ โดยทรงชี้แจงให้เข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงของวิภูสงสาร คือ มนุษย์เกิดมามีเกิดแก่เจ็บตาย เมื่อเกิดมาแล้วจะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ดังนั้นจึงควรชวนขวยกระทำ แต่ความดี



โดยสรุป พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนบุคคลด้วยอุบายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. การให้ยอมรับความจริงของสังขาร จำต้องมีการเกิดแก่เจ็บและตายในที่สุด ไม่มีข้อยกเว้น เพราะไม่มีอะไรยั่งยืนเที่ยงแท้ ไม่มีใครบังคับหรืออ่อนวอนให้ร่างกายสังขารนี้จงอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย อย่าสิ้นไป อย่าฉิบหาย

๒. ให้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่าฐานะ ๕ ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ต้องปรารถนาเนื่อง ๆ คือ

๖) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๗) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

๘) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๙) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๑๐) เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

๓. ผู้ทำความดี ย่อมไม่หวาดสะดุ้งต่อความตาย แม้ผู้ที่รักจะต้องตายก็ไม่โศกเศร้าเสียใจ เพราะได้ทำความดีไว้มาก

ประเด็นสรุปคือการสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งก็หมายถึงการใช้วิธีการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ตามรูปแบบและหลักการของอริยสัจ ๔ ได้แก่ การศึกษาสภาพของปัญหาที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล การวิเคราะห์เพื่อจะได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหา การสังเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมมาเป็นแนวปฏิบัติแก้ไข โดยมุ่งหวังผลลัพธ์คือการแก้ปัญหา ฉะนั้นในเชิงพุทธจิตวิทยาก็ย่อมบ่งถึงวิธีการให้การปรึกษา เส้นทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการปลอบโยนหรือมอบใจให้แก่ผู้ประสบปัญหา และในงานวิจัยนี้ได้ยกตัวผู้ประสบปัญหาที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง เกิดเหตุให้เป็นทุกข์โศกเศร้า และบางรายถึงกับเสียสติเป็นบ้า รวม ๗ รายมาเป็นกรณีศึกษา โดยพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ให้การปรึกษาและปลอบประโลมใจ ให้การเยียวยารักษาแบบธรรมโอสถ

ผู้ประสบความทุกข์รวมทั้งผู้ประสบเคราะห์กรรมอย่างรุนแรงสาหัสสากรรจ์ สาเหตุเพราะการตั้งค่าจากบุคคลผู้เป็นที่รัก ประกอบด้วยพระเจ้าปเสนทิโกศล สันตติมหาอำมาตย์ อภัยราชกุมาร อนิตถิคันธกุมาร นางสิริรามหาอุบาสิกา นางกิสาโคตมี และนางปฏาจารา

จึงสรุปได้ว่า ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นของตน สิ่งบุคคลประสบไม่ว่าจะเป็นปัญหาใด ๆ บางปัญหาแก้ไขได้ บางปัญหาแก้ไขไม่ได้ หากมองในแง่ธรรมะ เหตุการณ์บางอย่างย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรมและหลักไตรลักษณ์ แต่เนื่องจากปุถุชนคนเรายังมีได้

หยั่งรู้อดีต ปัจจุบัน และชะตาชีวิตของตนเอง เมื่อเกิดมีปัญหาก็ต้องพยายามหาทางแก้ไขจนสุดความสามารถ มิใช่ปล่อยให้ไปตามบุญตามกรรม แต่การแก้ไขก็จำต้องมีแบบแผนหรือแบบอย่าง กล่าวคือมีหลักการและวิธีการให้ปฏิบัติดำเนินตาม พระพุทธศาสนายึดแนวทางของอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการแก้ปัญหา ใช้ธรรมะเป็นยารักษา เรียกว่าธรรมโอสถ ประการสำคัญผู้ให้การศึกษาต้องเป็นผู้มีใจสะอาดบริสุทธิ์ มีจิตประกอบด้วยเมตตา จึงจะประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาให้แก่ผู้ประสบความทุกข์ได้ดี

๕.๒ อภิปรายผล

มีผู้กล่าวว่า จิตวิทยาตะวันตกรักษาได้เฉพาะทุกระดับจิตวิทยา ไม่ได้รักษาทุกในระดับจิตวิญญาณ ศาสตร์ทางจิตวิทยาอาศัยความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นทุกข์ชั้นบัญญัติ แต่ทุกข์ในระดับจิตวิญญาณเป็นทุกข์มุ่งไปที่เหตุโดยตรง ซึ่งต้องใช้วิธีการรักษาเยียวยาคนละวิธีการ โดยแท้จริงแล้ว พระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหาในใจที่สูงและลึก คือการแก้ปัญหาทุกข์ในใจทุกระดับ

เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ในอภิธรรม จึงมีการศึกษาเรื่องจิตและเจตสิกอย่างละเอียดพิสดาร จิตนั้นเป็นนามธรรมคู่กับรูปซึ่งเป็นรูปธรรม ต่างก็อิงอาศัยกันและกันเป็นชีวิตจิตใจ มีความรับรู้ อารมณ์ มีความรู้สึกนึกคิด จิตเดิมนั้นผ่องใสบริสุทธิ์ เปรียบดุจผ้าขาวที่สะอาดหมดจด แต่ต้องเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมารกระทบ สัมผัสขึ้นในใจ ทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมอง และหากท่วมท้นเก็บกดมากยิ่งขึ้น ก็จะเกิดภาวะตั้งเครียด ตกอยู่ในอาการที่เรียกว่าโรคจิตได้ ในตะวันตกจึงได้มีการศึกษาทดลองหาทางเยียวยาแก้ไข เกิดมีจิตแพทย์ขึ้น

แม้กระนั้น ชาติตะวันตกมักเพ่งเล็งไปที่การรักษาอาการของผู้ป่วยทางจิต และหาทางรักษาไปตามอาการนั้น ขณะเดียวกันก็ตั้งสมมติฐานว่า อาการทางจิตของบุคคลเกิดขึ้นเพราะสาเหตุ นั้น ๆ จึงอาจมีการหาทางป้องกันแก้ไขไว้ล่วงหน้า ไม่ว่าจะเป็นข้อเสนอแนะในเรื่องของการปรับตัวปรับใจทั้งของผู้ประสบปัญหา ผู้เกี่ยวข้องและจัดสภาพแวดล้อม อนึ่ง ชาติตะวันตกแม้ชื่อว่าจิตวิทยา ดูเสมือนว่าเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นเรื่องนามธรรม แท้จริงแล้วก็ยังเป็นเรื่องของรูปธรรมอยู่นั่นเอง เพราะถือว่าสภาพจิตของบุคคลนั้นขึ้นกับสมองหรือประสาทวิทยา หากมองในแง่องค์ความรู้หรือปัญญาที่เกิดขึ้นก็มีเพียง ๒ ทาง ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่าความรู้ที่เกิดจากสุตะคือการศึกษาเล่าเรียน หรือสังเกตทดลอง จัดเป็นเพียงสุตมยปัญญา อีกทางหนึ่งคือจินตมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากคิดใคร่ครวญ คือผ่านการกลั่นกรองจากการเรียนรู้ ศึกษา สังเกตการณ์และทดลอง แล้ว นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้คือวิทยาการ ศาสตร์ทุกศาสตร์ของตะวันตกมีเพียงขั้นตอนแค่นี้ แต่ในทางพระพุทธศาสนายังมีอีกขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือภาวนามยปัญญา ความรู้ที่

ได้รับจากการฝึกฝนอบรมทางจิตที่เรียกว่าจิตตภาวนา ซึ่งสูงกว่าขั้นสูงสุดสมยปัญญาและจันทมยปัญญา

พุทธจิตวิทยานั้นจึงก้าวไปถึงขั้นภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกอบรมและพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง เป็นสมาธิ มีจิตตั้งมั่น ควรแก่การงานคือพร้อมที่จะไปคิดการและปฏิบัติการต่าง ๆ ตั้งจิตไว้ชอบก็จะเป็นจิตสูงยิ่ง ไม่เพียงแต่พ้นจากสภาพปัญหาทางจิต แต่จิตบรรลุดุชนธรรมที่สูงส่ง ตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาด้วย

ในประเด็นสำคัญต่าง ๆ เหล่านี้ พุทธจิตวิทยาจึงครอบคลุมทุกศาสตร์ที่เป็นสหวิทยาการกับจิตวิทยา เน้นเรื่องจิตวิญญาณ และต้องอาศัยธรรมโอสธเข้ามาบำบัดรักษา ข้อสำคัญคือ บุคคลที่มีจิตฝึกอบรมดีแล้วถือว่าเป็นคนที่ประเสริฐสุด พระพุทธองค์ตรัสยืนยันไว้เช่นนี้

ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่แม้จะเป็นพุทธศาสนิก แต่ก็ไม่ได้สนใจศึกษาพุทธธรรมอย่างจริงจัง เป็นการนับถือพระพุทธศาสนาตามประเพณี จึงขาดพิจารณาญาณในการนำหลักธรรมมาปฏิบัติ มองข้ามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไปเสียสิ้น แต่กลับไปตื่นเต้นให้ความสนใจกับศาสตร์ตะวันตกสมัยใหม่ เช่นจิตอาสา (Volunteer Spirit) การคืนกำไรให้แก่สังคม (Corporate Social responsibility = CSR) เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในพระพุทธศาสนาแต่ยุคต้น ๆ ซึ่งพระพุทธเจ้าและพระสาวกก็ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว ทั้งนี้ขอให้ไปศึกษาบุพพประวัติของท้าวสักกเทวราช ผู้ปกครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ว่าเกิดขึ้นด้วยอานิสงส์ของจิตอาสาเมื่อครั้งเกิดเป็นมฆมาณพในโลกมนุษย์ทั้งสิ้น

คำถามที่คุ้นกันว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไรและคำตอบที่คุ้นกันคือพระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ ๔ เรื่องของอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของปัญหาและการแก้ปัญหาทุกข์ทั้งสิ้น ปัญหาเรื่องสุขภาพจิตก็เป็นเรื่องของทุกข์ การแก้ปัญหาจึงเป็นไปตามกลไกของอริยสัจ ๔ เพื่อศึกษาถึงปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) มุ่งหมายว่าแก้ปัญหาแล้วจะได้ผลลัพธ์อะไร วางจุดมุ่งหมายให้ (นิโรธ) จากนั้นจึงคิดหาวิธีการที่จะแก้ไขปัญหา (มรรค) และพระพุทธศาสนาเน้นไปที่การปฏิบัติ จึงต้องเลือกหลักธรรมที่จะนำมาใช้ให้เหมาะกับจริตและอัธยาศัยของตน การเกิดปัญหามีสาเหตุหลายอย่าง แต่ละคนต่างก็มีปัญหาแตกต่างกันไป การแก้ปัญหาไม่ว่าเรื่องใด ๆ จึงมีวิธีการแตกต่างกันไปด้วย แต่ถึงจะหลากหลายเพียงไรก็ไม่พ้นไปจากหลักธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นไปได้

หลักการแก้ปัญหาของพระพุทธศาสนา เบื้องต้นจะต้องให้ยอมรับสภาพความเป็นจริงของกฎธรรมชาติก่อน เช่นหลักปฏิจจสมุปบาท กฎแห่งกรรม ไตรลักษณ์ นิยาม ๕ ฯลฯ ดังกรณีตัวอย่างที่บุคคลประสบความสูญเสียเพราะผู้เป็นที่รักตายจากไป ต้องชี้แจงให้ยอมรับเบื้องต้นให้ได้ว่าความตายเป็นของธรรมดา เมื่อมีเกิดก็ต้องมีตาย เมื่อตายถึงจะมีใครร้องไห้คร่ำครวญ โหยหา โศกเศร้าเสียใจอย่างไร ก็ไม่มีทางที่คนตายจะฟื้นได้ จึงควรที่จะให้เป็นอุทาหรณ์เตือนตนเองว่า แม้เรา

ก็จะต้องเป็นเช่นกัน จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ เมื่อยังมีชีวิตอยู่จึงควรที่จะขนขวายทำแต่ความดี ตายไปก็หวังได้ว่าจะไปเกิดในสุคติภพภูมิที่ดี นี่เป็นหลักการของพระพุทธศาสนา

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรดำเนินการเปิดหลักสูตรการเรียนการสอนสาขาวิชาการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ในระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต หลักสูตร ๑ ปีการศึกษา เพราะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิชาการพระพุทธศาสนา และเชื่อว่าจะมีผู้สนใจเข้ามาศึกษาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในหมู่แพทย์พยาบาล พระวิปัสสนาจารย์ พระครูสอนศีลธรรมและผู้สนใจทั่วไป
๒. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยโดยความร่วมมือของกรมสุขภาพจิตและภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ในการจัดอบรมความรู้เรื่องกระบวนการให้การปรึกษาทั้งด้านจิตเวชศาสตร์และด้านพุทธจิตวิทยาแก่พระสังฆาธิการที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ โดยหมุนเวียนกันไป
๓. พระสังฆาธิการควรมีบทบาทในการปลูกจิตสำนึกของพระประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้ใช้สถานที่ของวัดเป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมของชุมชน เช่นการสังสรรค์สังฆทานการของผู้สูงอายุ เป็นต้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. มหาเถรสมาคมควรมีนโยบายและแผนปฏิบัติการที่ชัดเจน ให้ความร่วมมือกับกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานอื่นของรัฐที่มีบทบาทและหน้าที่ในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ประชาชน โดยใช้วัดเป็นสถานดำเนินการ โดยเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพจิตว่าเป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติธรรมโดยตรง
๒. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีเครือข่ายสถานศึกษาอยู่ทั่วประเทศถึง ๗๕ แห่ง ควรจะส่งเสริมให้แต่ละแห่งจัดศูนย์การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยมีวิทยากรผู้ผ่านการฝึกอบรมในด้านนี้มาแล้วคอยให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบปัญหาทางสุขภาพจิตเป็นประจำ แต่แต่ละแห่งอาจจะเป็นห้องหรือคูหาเล็ก ๆ (Booth) ในลักษณะเดียวกับที่วัดคริสต์ศาสนาจัดสถานที่เฉพาะไว้สำหรับผู้มาสารภาพบาปไว้ภายในกำแพงผนังของโบสถ์โดยมีผนังกัน เจาะช่องเล็ก ๆ ไว้เพียงให้

ไต่ถามการสนทนาโต้ตอบโดยไม่ต้องให้เห็นหน้าเพื่อป้องกันปิดบังความลับ ซึ่งผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตเอง อาจไม่ต้องการให้บุคคลอื่นได้รู้จักหน้าค่าตาตัวเองก็ได้

๓. สถานบำบัดจิตเวชของทางราชการ เช่นกรมสุขภาพจิต สถานพยาบาลบางแห่งอาจดำเนินการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นหน้าที่ประจำอยู่แล้ว แต่เปิดเป็นสถานที่ประจำให้ผู้ป่วยมาขอใช้บริการ ควรมีมาตรการอันเหมาะสมให้แพทย์พยาบาลหรือนักจิตเวชบำบัดออกไปให้บริการนอกสถานที่เป็นครั้งคราวด้วย

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๒. บทบาทของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในการจัดตั้งศูนย์บริการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ประชาชน
๓. ศึกษาความเป็นไปได้ในการส่งพระสงฆ์ไปช่วยสถานบำบัดจิตเวชในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๔. สังเคราะห์หลักธรรมในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา
๕. บทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกในการปลอมโยนและให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสียในสมัยพุทธกาล
๖. การปรับเปลี่ยนบทบาทของสำนักปฏิบัติธรรมให้มีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาทางจิตเวช
๗. การศึกษาเปรียบเทียบการให้การปรึกษาตามจิตวิทยาคลินิกกับพุทธจิตวิทยา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๑-๒. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระสิริมงคลอาจารย์. มงคลัตถทีปนีภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาค ๑-๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ, รศ. คู่มือจิตวิทยาคลินิก : ภาคปฏิบัติ (Handbook of Clinical Psychology : Practice). กรุงเทพมหานคร : นิโอดีจิดอล, ๒๕๕๕.

กรมสุขภาพจิต. คู่มือการพัฒนามาตรฐานการดูแลทางสังคมจิตใจในกระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๖.

_____ . คู่มือความรู้สุขภาพจิตสำหรับพระสงฆ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . คู่มือความรู้สุขภาพจิตสำหรับพระสงฆ์. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.

_____ . การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทความวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนากรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒.

_____ . ดัชนีความสุข ทางรอดของสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ปิยอนพัลลิสซิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙.

_____ . แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔). กรุงเทพมหานคร : กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๐.

_____ . ๑๒๐ ปีงานสุขภาพจิตไทย. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒.

- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. **ทฤษฎีการบำบัด**. แปลและเรียบเรียงจากเรื่อง A Theory of Therapy: Guidelines for Counseling Practice ของ Arthur W. Combs. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- กองควบคุมโรคเอดส์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. **คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พุทธศาสนา, ๒๕๕๑.
- คณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร. **เยียวยาใจด้วยธรรมะ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นน้ำ, ๒๕๕๘.
- _____ . **เยียวยาใจด้วยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บาร์มีเลิศ, ๒๕๕๙.
- จิ้น แบรี่. **การให้การปรึกษา Counseling**. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.
- จุฑารัตน์ สติปัญญา, ผศ.ดร. และดร. วลัยภา คชภักดี. **สุขภาพจิต (Mental Health)**. สงขลา : ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๔๙.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. “ทฤษฎีและแนวปฏิบัติการให้การปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม”. ใน **ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๔.
- ดวงมณี จงรักษ์ . **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙.
- ดิลก ดิลกานนท์. **การทดสอบสมมุติฐานโดยสถิติ้นพาราเมตริก**. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๗.
- นพ.นันทวิช สิริธิรักษ์ และคนอื่นๆ, บรรณาธิการ. **จิตเวชศิริราช DSM-๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๕๙.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. **การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : โครงการส่งเสริมการแต่งตำรา ทบวงมหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๓.
- พระธรรมวิสุทธิภิกขุ (พิจิตร จิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๙.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : กลุ่มงานศาสนา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๔.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

- _____ . พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.
- _____ . พจนานุกรมพุทธศาสน ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน**. กรุงเทพมหานคร : ร่มฟ้าสยาม. ม.ป.ป.
- พระมหาทวี มหาปณฺโณ (ละลง). **ดุจภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อควมมีอายุยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์. ๒๕๕๗.
- พระมหาจรรยา สุทธิธนาโณ. **เป็นอยู่ให้ดีต้องมีทาน คือ ทาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๕.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์)**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๕.
- _____ . **แนวจริยธรรมร่วมสมัย : จุดหมายปลายทางและตัวแท้ของจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ดวงตะวัน, ๒๕๕๓.
- _____ . **หลักพุทธศาสนาที่บอกว่าอะไรเป็นอะไร**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๑๑.
- _____ . **วิธีระงับดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๑๑.
- มันเกียรติ โกศลนริตติวงษ์. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ . “ทฤษฎีและแนวปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง”. **ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา** . นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธราช, ๒๕๕๔.
- วศิน อินทสระ . **ความทุกข์และการดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๘.
- วัชร ทรัพย์มี . **กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- _____ . **ทฤษฎีและกระบวนการให้การบริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓.
- สมพร บุขราทิจ และ ฐิติวี แก้วพรสวรรค์. **จิตเวชปฏิบัติ ๔๔**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๓.
- สมภาร พรมทา. **พุทธปรัชญา : มนุษย์ สังคมและปัญหาทางจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

- สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ตำราจิตเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :
โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา, ๒๕๔๐.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการบำบัดความคิดและพฤติกรรม. นนทบุรี :
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, ๒๕๕๒.
- สำนักสุขภาพจิตสังคม. สรุปผลการดำเนินโครงการแสงธรรมนำความสุข. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต,
๒๕๕๕.

(๒) บทความ

- กรมสุขภาพจิต. “แฉคนบ้าเพิ่ม ลั่น รพ.เร่ร่อนเกลื่อนเมือง”. ไทยรัฐ. (๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗).
- คำแหง วิสุทธางกูร. วิเคราะห์ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมของพระสงฆ์, รายงานการวิจัยกลุ่มวิชา
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๑.
- ธนพร กมลแสน และคณะ การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตและให้การปรึกษาโดยใช้พุทธ
ธรรมในผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า ในผู้ป่วยที่มารับบริการโรงพยาบาลห้วยผึ้ง
จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มีนาคม –
มิถุนายน), ๒๕๕๒.
- นันท์ชัตสันห์ สกุลพงศ์. บทความฟื้นฟูวิชาการ :จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน.
วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. (ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ ปี ๒๕๕๗). หน้า ๑๐๓.
- พระครูปลัดมารุต วรมงคล. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก” รายงานการวิจัย.
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธัมมจิตโต). “วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่”. ปาฐกถา
ในการสัมมนาพุทธศาสตร์บัณฑิต เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ณ หอประชุมพุทธ
มณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม.
- สมพร บุขราทิจ. พุทธวิธีจิตบำบัด. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นันทพันธ์. ๒๕๔๒.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. ปัญญากรรม ชุตังกร และ วิวรรธวงศ์ตาชี. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาตามแนว
พุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์”. วารสารการพยาบาลจิตเวชและ
สุขภาพจิต ๒๕๔๙.

โสรัช โปธิแก้ว. การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา
รายงานการวิจัยเอกสาร. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 ๒๕๕๓.

อัมพร มีสุข. “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน” **รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วยสุขภาพจิต.**
 นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๒๓.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

ฉัตรสุมาลย์ ศीलทองอ่อน. “ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและ
 การงานบนฐานอริยสัจ ๔”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ชลธร ถาวรกชกร “กระบวนการเยียวยาจิตใจจิตวิญญาณของกลุ่มพระภิกษุอาศาศิลาณธรรมที่คณะ
 แพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
 มหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ดลดาว ปุรณานนท์. “ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตา
 เป็นตัวแปรสื่อ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะ
 จิตวิทยา :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. “การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี
 บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ปณมพร ตะละภักฎ. “การศึกษาวิเคราะห์หสัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขในสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
 ๒๕๕๔.

ประพันธ์ สหพัฒนา. “พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย”.**วิทยานิพนธ์ปริญญา
 ดุษฎีบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
 วิทยาลัย, ๒๕๕๒.

เสาวนิต ผลงกระโทก. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตรการพัฒนาจิตให้
 เกิดปัญญาและสันติสุข. “**วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชา
 ส่งเสริมสุขภาพ.” บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔.

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Books

- Apuzzi, D & Gross, D.R. **Counseling and psychotherapy: Theories and interventions** . 5th edition. Alexandria. VA: American Counseling Association.1995.
- Corey, Gerald F. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.** California : Wadsworth.1996.
- Daya, Rosini, “Buddhist Movement in Psychotherapy”, **Integrating Traditional Healing Practice into Counseling and Psychotherapy**, California : Seag Public, Inc, 2005.
- Feltham, Colin. **What is Counselling?.** Trowbridge: Redwood Books.1995.
- Ivey and Authier. **Microcounseling Innovations Interviewing. Counseling. Psychotherapy and Psychoeducation.** Springfield.IL: Chaveles C.Thomas. 1978.
- Ivey, Allen E. and Dawning, Lynn Synek. **Counseling and Psychotherapy: Integrating Skills. Theory. and Practice.** 1987.
- James, O. Prochaska, John, C. Norcross. **Systems of Psychotherapy.** Sixth Edition. CA : Thomson Brook/Cole. 2007.
- John, McLeod. **An Introduction to Counseling.** Third Edition (Open University Press McGraw-Hill Education. 2003.
- John, Sommers-Flanagan.Rita Sommers-Flanagan. **Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice : Skills.Strategies and Practices.** New Jersey : John Wiley & Sons. 2012.
- Marlowe, H. Smaby. Cleborne D. Maddux.Smaby. Marlowe H. **Basic and advanced counseling skills : the skilled counselor training model.** Belmont.CA: Brooks/Cole.Cengage Learning. 2010.
- May, R. . **The Art of Counselling.** New York: Abingdon Press. 1939.
- McLeod. John. **An introduction to counseling .** 3rd ed. N.Y : McGraw-Hill. 2004.
- Padmasiri De Silva. **An Introduction to Buddhist Psychology and Counseling.** Fourth edition London : Palgrave Macmillian. 2015.

- Prochaska. J.O & Norcross. J.C.. **Systems of Psychotherapy: A Trans-theoretical Analysis**. Thompson Book's/Cole:New York. 2007.
- Prouty, G.. **Pre-therapy: a Method of Treating Pre-expressive Psychotic and Retarded Patients** 1976.
- Sandy, Magnuson. Ken Norem. **Essential Counseling Skills: Practice and Application Guide**. SAGE Plublication.
- Segall, S.R. “ Psychotherapy Practice as Buddhist Practice” **Encountering Buddhism : Western Psychology and Buddhist teaching**. NY. : State University of New York Press, 2003.
- Stephen, Paul and Divine Charura. **An Introduction to the Therapeutic Relationship in Counseling and Psychotherapy**. California : Sage. 2015.

(II) Artical

- John, V. Petrocelli. “Process and Stages of Change : Counseling with the Transtheoretical Model of Change”. **Journal of Counseling & Development**. Vol 80. 2002.
- Knowles & Shertzer. “ Attitude Toward The Role of Psychologist and Counselor” **Journal of School Psychology**. 1989.
- Prochaska, J. and DiClemente. C.. “Stages and processes of self-change in smoking: toward an integrative model of change”. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. vol 5. 1983
- Rogers, C. “The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change”. **Journal of Consulting Psychology**. Vol.21 No.2 1957.

ประวัติผู้วิจัย

๑. หัวหน้าโครงการวิจัย

- ชื่อ : ดร. นवलวรรณ พูนวสุพลฉัตร
- เกิด : วันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๕
- สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๒๘ จบปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์)
มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- : พ.ศ. ๒๕๓๓ จบปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต
Western Michigan University, Michigan State, USA.
- : พ.ศ. ๒๕๕๒ จบ อภิธรรม (จุฬารัตน์) จาก อภิธรรมโชติภววิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พ.ศ. ๒๕๕๒ จบประกาศนียบัตรบัณฑิต พระไตรปิฎกศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พ.ศ. ๒๕๕๖ จบธรรมศึกษาเอก (ธ.ศ.เอก)
- : พ.ศ. ๒๕๕๖ จบปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน ภาคเอกชน :

- ในอดีต : พ.ศ. ๒๕๒๘ - ๒๕๓๐ พยาบาลประจำการ (แผนกอายุรกรรม)
โรงพยาบาลนนทเวช จังหวัดนนทบุรี
โรงพยาบาลวิภาวดี กรุงเทพมหานคร
- : พ.ศ. ๒๕๓๔ - ๒๕๕๒ บริษัท บางซื่อโรสไฟเจียแม็ง จำกัด
บริษัท เจียแม็งมาร์เก็ตติ้ง จำกัด
บริษัท สอนป่าพนาเวช จำกัด
บริษัท เจียแม็งอีสาน จำกัด
- ในปัจจุบัน : กรรมการ บริษัท บางซื่อโรสไฟเจียแม็ง จำกัด
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาธุรกิจ บริษัท บางซื่อโรสไฟเจียแม็ง จำกัด

- หน้าที่อาจารย์ มจร.** : อาจารย์ประจำหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆสมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : อาจารย์พิเศษ ภาควิชารัฐศาสตร์, สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์, คณะมนุษยศาสตร์ และวิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆสมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ : การพยาบาล, บริหารธุรกิจ, วิชาพระพุทธศาสนา, วิชาภาษาอังกฤษ

หนังสือ งานวิจัย และบทความ

งานวิจัย

๑. ผู้วิจัยร่วม โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๖ เรื่อง “การศึกษานโยบายและกลไกในการส่งเสริมและคุ้มครองมรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”
๒. ผู้วิจัยร่วม โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาสมรรถนะผู้ประกอบการบิชาชีพจิตวิทยา เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน”
๓. ผู้วิจัยร่วม โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง “การออกแบบเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงอาเซียนศึกษาในกรณีเส้นทางปราสาทขอมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง”
๔. หัวหน้าโครงการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ และกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา”
๕. หัวหน้าโครงการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ “การวิจัยและนวัตกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้เรื่องไตรภูมิเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ติงามในสังคมไทย”

บทความ

๑. บทความ “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องเอกัตลักษณ์ตามหลักอภิปรัชชา ๖ และจริต ๖ ในพระพุทธศาสนา” ตีพิมพ์ในวารสาร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๙
๒. Academic Article : “The Right to Die : Buddhist Perspective” , published in the Journal of International Buddhist Studies, Buddhist

Research Institute of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, in December 2, 2017 (Vol.8 No.2).

๓. การนำเสนอผลงานด้วยโปสเตอร์เรื่อง “การศึกษานโยบายและกลไกในการส่งเสริมและคุ้มครองมรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย” ในการจัดงานประชุมวิชาการการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นและสังคมระดับชาติ เรื่อง “CSD สัมพันธ์ระดับชาติครั้งที่ ๑๗ และนานาชาติครั้งที่ ๑” (The 17th National and the 1st International Conferences) หัวข้อ “คุณธรรมจริยธรรมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน” (Virtues and Sustainable Development) วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑
๔. บทความ “การศึกษานโยบายและกลไกในการส่งเสริมและคุ้มครองมรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย” ในการสัมมนาเรื่อง “พุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย” (Buddhism and Contemporary Society) สัมมนาวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๔ อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
๕. ในการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ และสัมมนานานาชาติ ครั้งที่ ๓ (The 5th National and the 3rd International Conferences 2018) ณ มจร. วิทยาเขตขอนแก่น วันที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ นำเสนอบทความทางวิชาการ ๒ เรื่อง คือ
 - i. “A Study of the State Policy in the Conservation of Buddhist Cultural Heritage in Thailand”
 - ii. “การศึกษากลไกของรัฐและศักยภาพของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอนุรักษ์มรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”
๖. ในการประชุมสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ ครั้งที่ ๙ และระดับชาติ ครั้งที่ ๑ ณ มจร. วิทยาเขตศรีสะเกษ วันพุธที่ ๒-๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ นำเสนอบทความทางวิชาการ ๒ เรื่อง คือ
 - i. “The Conservation of Buddhist Ancient Documents : A New Challenge to be Undertaken by MCU and Its Networks”
 - ii. “พระสังฆาธิการกับการเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนา มรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”

รางวัลเกียรติยศ : รางวัลพระราชทานเสมาธรรมจักรประเภทผู้ประกอบอาชีพที่มีคุณธรรมและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม

ราชกุมารี เนื่องในเทศกาลวิสาขบูชา ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง วันอาทิตย์
ที่ ๑๑ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

สถานที่ติดต่อ : ๑๐๒/๒๕ ซอยริมทางรถไฟบางซื่อ แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ
๑๐๘๐๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๑ - ๖๔๓ ๒๗๙๐

Email : kanda_m@hotmail.com

๒. ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-สกุล พระครูพิพิธปริยัติกิจ พุทธธมโม (แสนโบราณ),ดร.

วัน เดือน ปีเกิด 15 เมษายน พ.ศ. 2518

สถานที่เกิด บ้านเลขที่ 97 หมู่ที่ 1 บ้านขามเปี้ย ตำบลขามเปี้ย อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

การศึกษา

2535 เปรียญธรรม 3 ประโยค สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

2543 ประกาศนียบัตรวิชาชีครู (ป.วค) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

2544 พุทธศาสตรบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ 2
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2547 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา
ชลบุรี

2555 พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

2547-2561 เป็นเจ้าอาวาสวัดซ่งชัษะอม

2556-2559 เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์
วังน้อย ออยุธยา

2560-2561 เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์
วังน้อย ออยุธยา

2549-2561 เป็นครูพระสอนศีลธรรมประจำจังหวัดสระบุรี

2560-2561 เป็นอาจารย์พิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
พระพุทธบาท สระบุรี

- 2556-2558 เป็นกรรมการและเลขานุการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ หลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา กรุงเทพมหานคร
- 2558-2561 กรรมการและเลขานุการสอบโครงร่างดุษฎีนิพนธ์ หลักสูตรพุทธ
ศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
- 2559-2561 ประธานกรรมการที่ปรึกษาและกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
- 2560-2561 ประธานกรรมการที่ปรึกษาและกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา
- 2558-2561 กรรมการสอบการนำเสนอประชาพิจารณ์ (public hearing) ของ
นิตยระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ผลงานวิชาการ

กมลาค ภูวนาธิพงษ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระปลัดสมชาย
ปโยโค, อรจิรา วงษาพาน, เอื้ออารีย์ วยวัฒน์, อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และญาณินิ
ภูวัฒน์.(2560). ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตาม
แนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5 (2),
39-55.

พระครูพิพิธปริยัติกิจ (พุทธธมโม) . (2559). แแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ ความรัก พระ น้ำมนต์ และผ้า
ยันต์?: กรณีศึกษาทีมฟุตบอลเลสเตอร์ ซิตี้ และน้องเมย์ รัชนก อินทนนท์. *การ
ประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 4 และนานาชาติ ครั้งที่ 2 31 มีนาคม 2560*, 2802-
2884.

พระปลัดสมชาย ปโยโค, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระเมธีปริยัติวิบูล และพระถนิต วุฒโน. (2559).
การศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาบารมีในนารทชาดก. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*,
4 (ฉบับพิเศษ), 10-26.

กมลาค ภูวนาธิพงษ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระปลัดสมชาย
ปโยโค, อรจิรา วงษาพาน, เอื้ออารีย์ วยวัฒน์, อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และญาณินิ
ภูวัฒน์. (2560). ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตาม
แนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5 (2),
39-55.

พระครูพิพิธปริยัติกิจ. พระพุทธศาสนาในอาเซียน. “พระพุทธศาสนาในประเทศไทย”.
เล่ม 2. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน ปรีนติ้ง : นนทบุรี, 2560.

Korn Sariya, Phutthachat Phaensomboon, Phrakhrupipthpariyattikit Saenboran, Siriwat Srikhruedong. (2017). Self-reliance of Homeless People. *Review of Integrative Business and Economics Research*, 6, NRRU special issue, 260-267.

๓.ผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อ** : พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ. (ผู้ช่วยศาสตราจารย์)
- เกิด** : วันที่ ๕ เมษายน ๒๔๙๐
- บรรพชา** : วันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๑ ณ วัดธรรมโศภิต ตำบลอุทัยใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
- อุปสมบท** : วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ ณ วัดธรรมโศภิต ตำบล อุทัยใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
- ที่อยู่(ที่ทำงาน)** : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร.๐๒- ๔๖๖๐๕๑๗, ๐๒- ๔๓๔๕๙๓๙
- ประวัติการศึกษา** : พ.ศ. ๒๕๐๑ จบชั้นประถมศึกษาบริบูรณ์ โรงเรียนวัดบางลายเหนือ ตำบลบางลาย อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร
- พ.ศ. ๒๕๐๕ สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนคณะจังหวัดอุทัยธานี
- พ.ศ. ๒๕๑๘ สอบได้เปรียญธรรม ๔ ประโยค สำนักเรียนวัดราชสิทธิาราม
- พ.ศ. ๒๕๒๖ สำเร็จประโยคครูพิเศษมัธยม (พ.ม.)
- พ.ศ. ๒๕๒๗ สำเร็จปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาครุศาสตร์ (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พ.ศ. ๒๕๒๙ สำเร็จปริญญาโท สาขาครุศาสตร์ (M.Ed.) จากมหาวิทยาลัยปูนา ประเทศอินเดีย

ประสบการณ์การทำงาน :

- ๑) อาจารย์ระดับ ๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๓
- ๒) อาจารย์ระดับ ๕ ดำรงตำแหน่งอาจารย์หัวหน้าภาควิชาของคณะมนุษยศาสตร์
- ๓) อาจารย์ระดับ ๖ ดำรงตำแหน่งคณบดี คณะมนุษยศาสตร์
- ๔) อาจารย์ระดับ ๗ ดำรงตำแหน่งรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต (มจร.)
- ๕) อาจารย์ระดับ ๗ ดำรงตำแหน่งคณบดี คณะมนุษยศาสตร์

ประสบการณ์ในการทำวิจัย :

- ๑) การเขียนตำราทางด้านจิตวิทยา เช่น จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาวัยรุ่น
จิตวิทยาวัฒนธรรมไทย
- ๒) ตำราทางพุทธศาสนา เรื่องการศึกษาแนวคิดหนังสือประวัติศาสตร์พุทธศาสนา
- ตำแหน่งทางวิชาการ : ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ คำสั่งที่ ๔๙/๒๕๔๘
ลงวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘

๔.ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ : ดร.กมลาศ ภูวนาธิพงศ์

การศึกษา :

- ปริญญาตรี นิเทศศาสตรบัณฑิต (สาขาประชาสัมพันธ์) เกียรตินิยมอันดับ 2
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย

ปัจจุบันทำงาน :

อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ในการสอน :

- ระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยา
- การทดสอบและการประเมินทางจิตวิทยา
- จิตวิทยาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
- ระเบียบวิธีวิจัยและสถิติทางจิตวิทยา

ความเชี่ยวชาญพิเศษ :

- ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร. รับผิดชอบตรวจสอบและประเมินผลงานวิจัย
ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
- คณะทำงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการเมือง สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ
(ร่างหลักสูตรระดับปริญญาตรี พุทธศาสนากับวัฒนธรรมประชาธิปไตย)
- วิทยากรร่วมอบรมกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด
- โครงการพัฒนาชุดความรู้ เรื่องวัฒนธรรมพลเมืองประชาธิปไตยตามแนวพุทธในหัวข้อ :
พระพุทธศาสนากับค่านิยมการมีจิตสาธารณะ

- โครงการอบรมแนวทางการดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะพระสอนศีลธรรมตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการร่างแนวทางการจัดการเรียนรู้บูรณาการสาระเรียนรู้พระพุทธศาสนาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และธรรมศึกษาชั้นตรี

ผลงานวิชาการ :

รายงานวิจัย

- 1) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน ทนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี 2558 หัวหน้าโครงการวิจัย
- 2) การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ปี 2558 ผู้ร่วมวิจัย
- 3) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2560 ผู้ร่วมวิจัย
- 4) โครงการวิจัย การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback (โครงการชุด ปีงบประมาณ 2560)
- โครงการย่อยที่ 2 การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ผู้ร่วมวิจัย
- 5) การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา: นโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน ปี 2560 ผู้ร่วมวิจัย
- 6) โครงการย่อย โครงการวิจัย (ภาษาไทย) อรรถลักษณะกับการท่องเที่ยว : ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้ในการท่องเที่ยว เชิงวัฒนธรรมของเมืองหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ปีงบประมาณ 2560 ผู้ร่วมวิจัย

บทความทางวิชาการ

- 1) บทความวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน (The Analytical study of Relation of the Curriculum of Dhamma Studies and the School Curriculum in the Subject of Buddhist Studies) ตีพิมพ์ในวารสารบัณฑิตปริทรรศน์ (TCI) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตีพิมพ์เผยแพร่ ฉบับที่ 3 ปี 2558
- 2) ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร: Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices ตีพิมพ์ในวารสารสันติศึกษาปริ

ทรรศน มจร Journal of MCU Peace Studies ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2560) Vol. 5 No. 2 (May -August 2017)

3) THE EFFECT OF CHANGES OF VALUE AND BEHAVIOR MODEL OF CONSUMING IN ONLINE SOCIAL NETWORK USING INTEGRATION OF BUDDHIST PSYCHOLOGY FOR THAI NOVICES บทความวิจัยตีพิมพ์ใน JOURNAL OF INTERNATIONAL BUDDHIST STUDIES JIBS VOL.8 NO.1 : JUNE 2017

PROCEEDINGS

1. A Process of Buddhist Psychology for Encouraging Self-Sufficient Lifestyles in Community towards Sustainable Happiness Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017 Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017 Imperial College London, London, UK.

2. Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices Seventh International Conference On Religion & Spirituality in Society 2017 Special Focus :Understanding Globalism , Respecting Difference 17-18 April 2017 Imperial College London, London, UK.

3. The Process of the Consumptional Value as Cognitive Approach For Adolescents The 7th International Buddhist Research Seminar on cultural geography in Buddhism IBRS 2016 will be held in Nan province, Thailand during February 18-20, 2016.

ที่อยู่ปัจจุบัน : 30/206 หมู่ 1 ถนนศรีนครินทร์ ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ

Email : kamalas2013@gmail.com , kamalas.kat@hotmail.com

โทรศัพท์ : 095 5968864