รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process in Buddhist Psychology

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยา (คลินิกพุทธจิตวิทยา)

Model of Counseling Process to Reduce Mental Health Risk in Buddhist Psychology (Buddhist Psychological Clinic)

โดย

ดร. นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร

พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ. ดร.

ดร. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761247

รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process in Buddhist Psychology

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยา (คลินิกพุทธจิตวิทยา)

Model of Counseling Process to Reduce Mental Health Risk in Buddhist Psychology (Buddhist Psychological Clinic)

โดย

ดร. นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร

พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร.

พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ. ดร.

ดร. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761247

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

Sub-Research Report 1

Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process in Buddhist Psychology

Under Research Program

Model of Counseling Process to Reduce Mental Health Risk in Buddhist Psychology (Buddhist Psychological Clinic)

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 Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย : การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ผู้วิจัย: ดร. นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, ดร., พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ. ดร., ดร. กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

ส่วนงาน: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปีงบประมาณ: ๒๕๖๑

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

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

ผลการศึกษาวิจัยมีดังนี้ :

การครองชีวิตของบุคคลในสังคมปัจจุบันถูกบีบคั้นเป็นอย่างมากทั้งระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การสื่อสารและเทคโนโลยี สิ่งแวดล้อม การครองชีพ ค่านิยม พฤติกรรมและโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทำให้เกิดความเครียดก่อให้เกิดปัญหาทางจิต เป็นโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคความผิดปกติของการปรับตัว โรคบุคลิกภาพผิดปกติ โรคการใช้สารเสพติด เป็นต้น รวมเรียกว่าภาวะโรคจิต จึงจำเป็นต้องมีการป้องกันและเยียวยาผู้ป่วยตามหลักจิตเวชศาสตร์ มีการจัดตั้งจิตวิทยาคลินิก บริการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา โดยใช้จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

คำว่า “สุขภาพจิต” หมายถึงสภาพจิตใจที่เป็นสุข ตระหนักรู้ความสามารถของตนเอง ปรับตนเองได้ในภาวะกดดันในชีวิต ทำงานที่เกิดเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นในสังคมได้ คือ สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี สามารถเผชิญปัญหาข้อขัดข้องหรือขจัดความวิตกกังวลออกไปได้ กล้าเผชิญความจริง พยายามปรับปรุงแก้ไขตนเองได้ดี ส่วนสุขภาพจิตไม่ดี เกิดกับบุคคลผู้มีปัญหารุนแรง เกิดวิตกกังวล กลุ้มใจ ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด หดหู่ใจ เบื่อหน่ายชีวิต การเยียวยารักษาจึงมุ่งไปที่การช่วยให้ผู้ป่วยรู้จักและเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหา การเปลี่ยนพฤติกรรม จนสามารถดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและความหมายได้

ในส่วนของพุทธจิตวิทยา เชื่อว่าจิตเดิมนั้นมีสภาพผ่องใสบริสุทธิ์แต่ที่ขุ่นมัวเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมาซึ่งเป็นอกุศล ดังนั้น บุคคลต้องได้รับการฝึกฝนอบรมด้วยไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น กระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จะเริ่มจากองค์ประกอบการให้การปรึกษา คือผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ความสามารถ มีเมตตากรุณา ไม่หวังลาภสักการะตอบแทน ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสถานะที่จะเยียวยารักษาได้ วิธีการให้การปรึกษาจะใช้วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ ในงานวิจัยนี้ได้ยกตัวอย่างของบุคคลมาเป็นกรณีศึกษาในการให้การปรึกษาทั้งประเภทผู้ประสบความสูญเสีย ผู้เป็นโรคซึมเศร้า และบุคคลผู้ก้าวร้าว ทุกรายมีปัญหาทุกข์โศกต่างกรณีกัน พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนโดยวิธีการให้ยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น ทรงปลอบโยนให้กำลังใจจนได้สติ ดำรงชีวิตเป็นปกติสุขในกาลต่อมา

บทสรุปก็คือ พุทธจิตวิทยานั้น มีองค์ความรู้กระบวนการแน่นอนตามแบบขั้นตอนของอริยสัจ ๔ บุคคลที่ได้รับการเยียวยารักษา จะมองเห็นคุณค่าของชีวิต ไม่คิดทำร้ายตัวเอง และพร้อมจะอยู่สู้โลกต่อไปด้วยจิตใจที่เข้มแข็งเป็นปกติสุข เฉพาะอย่างยิ่งพุทธจิตวิทยามีเป้าหมายมิได้เพียงเยียวยาสภาพจิตใจของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยกจิตใจให้เฟื่องฟูสูงขึ้นจนถึงบรรจุอริยธรรมเป็นที่สุดด้วย

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.

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. Normal or good mental health enables a man to face with difficult problem and to wipe out anxiety, dare to cope with exact

environs, adjust and improve himself in good condition. 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. 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.

In the light of Buddhist psychology, original true mind is pure, but impure with mental defilements which are unwholesome. Thus a person is to be tamed with threefold training- morality, mentality, and wisdom. Buddhist psychological counseling process starts from counseling factors, i.e., counselor, complied with knowledge and competence, loving kindness, and non-return service; counselee, in the state of being cured and recovered; and counseling method coping with the Four Noble Truths as thinking procedure. In this research, examples were categorized into the lost, depressive and aggressive disorder, each case derived from different kind of problem and suffering. The Buddha soothed them beginning with the convince those people to accept the fact and truth the naturally happened. With his words of soothing and encouragement, all the people were recalled with mindfulness and led their life in the good conditions.

To sum up, Buddhist psychology comprises of suitable process within the frame of the Four Noble Truths. All the counselee realize the life value, being harmless to their life and ready to live happily with strong mind, furthermore: its purpose is not only to cure ill-mental health but also to lift up a person's mind to the state of final attainment.

Keywords: Psychological counseling, Buddhist Psychology, Psychotherapy

กิตติกรรมประกาศ

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา” สำเร็จลุล่วงมาด้วยดีโดยลำดับ เพราะท่านผู้มีคุณูปการดังต่อไปนี้

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

๒. รศ. ดร. พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากโร) ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ผู้พิจารณาอนุมัติโครงการวิจัยนี้ โดยมีพระมหาชุติภัค อภินนฺโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย ช่วยชี้แนะรูปแบบและปรับปรุงโครงการวิจัยให้

๓. ดร.ทรงวิทย์ แก้วศรี ที่ปรึกษาอธิการบดีด้านวิชาการ กรุณาตีกรอบโครงสร้างการวิจัยและให้แนวทางในขั้นตอนการวิจัย โดยเฉพาะในลำดับสุดท้ายที่ชี้แนะข้อมูลในการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาให้

๔. บรรณารักษ์ห้องสมุดกรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ผู้มีอัธยาศัยไมตรีอำนวยความสะดวกในการเข้าไปใช้ข้อมูลในห้องสมุด ซึ่งเป็นห้องสมุดเฉพาะที่มีเอกสารทั้งภาษาไทยและต่างประเทศด้านสุขภาพจิตที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของประเทศไทย

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

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณและขอบพระคุณทุกท่านดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นอย่างสูง

ดร. นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ

๑๘ กันยายน ๒๕๖๒

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ค

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ญ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ ..... ฎ

บทที่ ๑ บทนำ ๑

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๗

๑.๓ ปัญหาการวิจัย ๗

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย ๗

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ๘

๑.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย ๑๑

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย ๑๒

๑.๘ การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศที่เกี่ยวข้อง ๑๔

๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย ๑๙

บทที่ ๒ การให้การปรึกษาแนวจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก ๒๑

๒.๑ ความนำ ๒๑

๒.๒ ความหมายของสุขภาพจิต..... ๒๗

๒.๒.๑ สุขภาพจิต (Mental Health) ๒๗

๒.๒.๒ ความแตกต่างระหว่างทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัด..... ๒๘

๒.๒.๓ ความคล้ายคลึงกันของการให้ปรึกษาและจิตบำบัด ๒๙

๒.๓ สาเหตุและปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ๓๐

๒.๓.๑ ลักษณะอาการของสุขภาพจิต ๓๐

๒.๓.๒ สุขภาพจิตที่มีสาเหตุมาจากทางกายและจิตใจ ๓๒
๒.๓.๓ บุคลิกภาพแปรปรวน ๓๕
๒.๓.๔ ความผิดปกติทางเพศ (Sexual Abnormality) หรือความเบี่ยงเบนทางเพศ (Sexual Deviation) ๓๘
๒.๓.๕ โรคติดสุรา ๔๑
๒.๔ กระบวนการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก..... ๔๒
๒.๔.๑ ความนำ ๔๒
๒.๔.๒ หลักการและกระบวนการให้การปรึกษา ๔๖
๒.๔.๒.๑ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ๔๖
๒.๔.๒.๒ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง..... ๔๙
๒.๔.๒.๓ การให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ ๕๒
๒.๔.๒.๔ หลักการและเทคนิคการให้คำปรึกษา ๕๕
๒.๔.๒.๕ การให้การปรึกษากลุ่ม ๖๗
๒.๔.๒.๖ การพัฒนาทักษะการให้การปรึกษาให้มีประสิทธิภาพ ๗๑
๒.๔.๒.๗ องค์ประกอบของการให้การปรึกษาอย่างมีจรรยาบรรณและมีประสิทธิภาพ ๗๑
๒.๔.๓ ความสรุป ๗๕
บทที่ ๓ การให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา ๘๑
๓.๑ ความนำ ๘๑
๓.๒ พุทธจิตวิทยา ๘๗
๓.๒.๑ นิยาม ความหมาย และลักษณะของจิต..... ๘๗
๓.๒.๒ การทำงานของจิต ๙๔
๓.๒.๒.๑ การทำงานของจิตในฐานะวิญญาณ ๙๕
๓.๒.๒.๒ การทำงานของจิตในฐานะปรุงแต่งอารมณ์ ๑๐๑
๓.๓ สุขภาพจิต ๑๐๑
๓.๓.๑ สุขภาพจิตเป็นปกติ ๑๐๑
๓.๓.๑.๑ อภิชาติ ๖ ..... ๑๐๒
๓.๓.๑.๒ โลกธรรม ๘ ..... ๑๐๓
๓.๓.๒ สุขภาพจิตที่ผิดปกติ ๑๐๔

๓.๓.๒.๑ อุปกิเลส ๑๖ ..... ๑๐๔
๓.๓.๒.๒ นิวรณ์ ๕ ..... ๑๐๗
๓.๓.๒.๓ กามคุณ ๕ ..... ๑๐๗
๓.๓.๓ สุขภาพจิตดี ๑๐๙
๓.๓.๔ ดัชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดี ๑๐๙
๓.๔ หลักธรรมนำหนุนสุขภาพจิต ๑๑๐
๓.๔.๑ หลักธรรมว่าด้วยความไม่ประมาท ๑๑๑
๓.๔.๑.๑ ลักษณะความไม่ประมาท ๑๑๑
๓.๔.๑.๒ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ๑๑๓
๓.๔.๒ หลักธรรมว่าด้วยการไม่ความทำชั่ว ๑๑๘
๓.๔.๒.๑ การละอกุศลวิตก ๓ ..... ๑๑๘
๓.๔.๒.๒ การเว้นจากอกุศลมูล ๑๒๐
๓.๔.๓ หลักธรรมว่าด้วยการทำความดี ๑๒๑
๓.๔.๓.๑ การสมาทานศีล ๕ ..... ๑๒๑
๓.๔.๓.๒ การเจริญพรหมวิหาร ๔ ..... ๑๒๓
๓.๔.๔ หลักธรรมว่าด้วยการทำจิตให้ผ่องใส ๑๒๕
๓.๔.๔.๑ ไตรสิกขา – มรรคมีองค์ ๘ ..... ๑๒๕
๓.๔.๔.๒ สัปปุริสธรรม ๗ ..... ๑๒๖
๓.๕ กระบวนการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา ๑๒๗
๓.๕.๑ องค์ประกอบของการให้การปรึกษา..... ๑๒๗
๓.๕.๒ วิธีการให้การปรึกษา ๑๒๙
๓.๕.๓ ขั้นตอนและกระบวนวิธีแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ๑๓๐
๓.๖ การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย ๑๓๕
๓.๖.๑ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนพระเจ้าปเสนทิโกศล ๑๓๙
๓.๖.๒ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนสันตติมหาอำมาตย์ ๑๔๕
๓.๖.๓ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน อภัยราชกุมาร ๑๔๘
๓.๖.๔ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนอนิตถิคันธกุมาร ๑๔๘
๓.๖.๕ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนวิสาขามหาอุบาสิกา ๑๕๐
๓.๖.๖ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางกีสาโคตมี ๑๕๑
๓.๖.๗ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางปฏาจารา ๑๕๓

๓.๖.๘ สังเคราะห์วิธีกระบวนการให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย..... ๑๕๘
๓.๗ ความสรุป ๑๖๑

บทที่ ๔ การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา..... ๑๖๕

๔.๑ คุณสมบัติสำคัญของผู้ให้การปรึกษา ๑๖๕
๔.๒ กระบวนทัศน์ที่ใช้ในการให้การปรึกษา ๑๖๘
๔.๓ ขั้นตอนการให้การปรึกษา ๑๗๑
๔.๓.๑ การยอมรับสภาวะความเป็นจริงของผู้ป่วยทางจิต ๑๗๒
๔.๓.๒ วิธีการให้การปรึกษา..... ๑๗๗
๔.๔ การสังเคราะห์องค์ความรู้ในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา..... ๑๗๘

บทที่ ๕ : สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๑๘๑

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๘๑
๔.๒ อภิปรายผล ๑๙๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๙๖

บรรณานุกรม ๒๐๑

ภาคผนวก ๒๐๘

ภาคผนวก ก. บทความการวิจัย..... ๒๐๙
ภาคผนวก ข. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์..... ๒๑๗
ภาคผนวก ค. ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้..... ๒๒๐
ภาคผนวก ง. แบบสรุปโครงการวิจัย..... ๒๒๖

ประวัติผู้วิจัย ๒๒๙

สารบัญแผนภูมิ

๑. แผนภูมิที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๑๑

๒. แผนภูมิที่ ๒.๑ กระบวนการให้การปรึกษา..... ๖๔

๓. แผนภูมิที่ ๒.๒ การให้การปรึกษาครั้งที่ ๒-ก่อนสุดท้าย..... ๖๕

๔. แผนภูมิที่ ๒.๓ การให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย..... ๖๖

๕. แผนภูมิที่ ๒.๔ โครงสร้างองค์ความรู้การให้การปรึกษา..... ๘๐

๖. แผนภูมิที่ ๓.๑ กระบวนการทำงานของจิตในพระพุทธศาสนา..... ๑๐๐

๗. แผนภูมิที่ ๓.๒ กระบวนการให้การปรึกษาแบบอริยสัจ ๔..... ๑๕๘

๘. แผนภูมิที่ ๓.๓ สังเคราะห์วิธีกระบวนการให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย..... ๑๕๙

๙. แผนภูมิที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา..... ๑๘๐

๑๐. แผนภูมิที่ ๕.๑ กระบวนการให้การปรึกษา..... ๑๙๐

๑๑. แผนภูมิที่ ๕.๒ แผนที่ความคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา..... ๑๙๘

๑๒. แผนภูมิที่ ๕.๓ แผนที่ความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของกระบวนการให้การปรึกษา.... ๑๙๙

๑๓. แผนภูมิที่ ๕.๔ แผนที่ความคิดเกี่ยวกับขั้นตอนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา..... ๒๐๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑) ภาษาไทย

ก. อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในงานวิจัยเล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา พุทธศักราช ๒๕๓๒ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙

การอ้างอิงที่ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่าง **ที.สี.** (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗ หมายถึง ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาลี ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า มหาจุฬาอฏฐกถา ๒๕๓๒ และ**ที.สี.** (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ฉกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉักกนิบาต (ภาษาไทย)

องฺ.สตฺตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิเทส (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปาทาน (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

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

ปกรณวิเสส

วิสุทฺธิ. (ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)
มงฺคล. (ไทย)	=	มังคลัตถทีปนี (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

ระบบอ้างอิงอรรถกถา ให้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น **ที.สี.อ.** (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา และ **ม.มู.อ.** ๑/๗๑/๑๘๑ หมายถึง มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มูลปัณณาสอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๗๑ หน้า ๑๘๑ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มู.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปัณณาสอรรถกถา (ภาษาไทย)
สํ.ส.อ. (ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ. (ไทย)	=	อังคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	เอกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.อ. (ไทย)	=	อังคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	ทุกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ. (ไทย) = สัมโมหวิโนทนี อภิธรรมปิฎก วิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

ระบบอ้างอิงคัมภีร์ชั้นฎีกา ให้ระบุชื่อคัมภีร์ ตามด้วยเล่ม (ถ้ามี) /ข้อ/หน้า เช่น **องฺ.อฏฺฐก.ฏีกา.** (บาลี) ๓/๕/๒๕๓.หมายถึง องคุตฺตรนิกาย อฏฺฐกนิปาตฏีกา ภาษาบาลี เล่ม ๓ ข้อ ๕ หน้า ๒๕๓ ฉบับมหาจุฬาฎีกา

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

องฺ.อฏฺฐก.ฏีกา. (บาลี) = องคุตฺตรนิกาย อฏฺฐกนิปาตฏีกา (ภาษาบาลี)

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

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

ศาสตราจารย์นายแพทย์ ฝน แสงสิงแก้ว กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้มากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ[๒]

ปัญหาสุขภาพจิตที่เสื่อมถอยลงในระดับปัจเจกบุคคลนี้ เป็นทุกข์ทางใจที่ครอบงำผู้คนอยู่ทุกขณะ ยิ่งมีทุกข์มากก็มีเรื่องที่จะต้องดับทุกข์มาก เหมือนกับมีไฟมาก ก็มีเรื่องจะต้องดับไฟมาก[๓] หนึ่งในวิธีการที่จะช่วยเหลือในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาระดับบุคคลคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

---

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

[๒]ศ.นพ. ฝน แสงสิงแก้ว, **สุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๓.

[๓]วศิน อินทสระ, **ความทุกข์และการดับทุกข์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์, ๒๕๔๘), หน้า ๕.

(Counseling Psychology) ที่เป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากความต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีปัญหาทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist หรือ Counselor) มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนและนักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่เข้าไป แนะนำ หรือบงการ ผู้มาปรึกษา แต่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง สามารถวางแนวทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

รูปแบบและวิธีการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำมาช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาในปัจจุบัน ได้มีการศึกษาการวิจัย ค้นคว้าอย่างเป็นระบบในซีกโลกตะวันตกมาแล้วกว่าสองทศวรรษ ภายใต้การดูแลสนับสนุนของสมาคมจิตวิทยาการปรึกษา (Society of Counseling Psychology) ซึ่งเป็นสาขาที่ ๑๗ (Division 17) ในสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (American Psychological Association – APA) โดยได้นำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาในระดับบุคคลโดยผ่านแนวคิดทางจิตวิทยาที่หลากหลาย และศตวรรษที่ ๒๑ นี้ โปรซากา (Prochaska) และ นอร์ครอส (Norcross)[๔] ได้นำเสนอผลการศึกษาสำรวจแบบเดลฟาย (Delphi Poll) เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีที่นักจิตวิทยานำมาใช้ในการปรึกษาแก้ไขปัญหาให้กับผู้คนในศตวรรษที่ ๒๑ มีทั้งหมดประมาณ ๒๙ แนวคิด พบว่าในสิบปีข้างหน้า มีบางแนวคิดทฤษฎีที่มีนักจิตวิทยานำมาใช้มากขึ้น เช่น แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral) แนวคิดความหลากหลายวัฒนธรรม (Multicultural) แนวแบบบูรณาการ (Integrative) และแนวคิดแบบผสมผสานทฤษฎี (Elective) และบางแนวคิดก็ใช้ลดลง เช่น แนวคิดจิตวิเคราะห์แบบดั้งเดิม (Psychoanalysis) แนวคิดการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Transactional Analysis) แนวคิดแบบแอดเลอร์ (Adlerian Therapy) และแนวคิดแบบจุง (Juangian Therapy) เป็นต้น และในเริ่มแรกของการปรึกษาและการบำบัดทางด้านจิตใจนั้น ขอบเขตของจิตวิทยาตะวันตก เน้นเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของคนป่วยทางจิตใจ โดยเฉพาะคนบ้า คนเสียสติและคนที่มีวิปริตทางด้านจิตใจแบบต่างๆ แล้วค่อยๆ ขยายมาสนใจปัญหาคนทั่วไปภายหลัง แต่ก็เน้นการแก้ปัญหาเป็นจุดๆ โดยแต่ละทฤษฎีก็เน้นเฉพาะจุดและปฏิเสธด้านอื่นๆ[๕] อีกทั้งการแก้ปัญหาด้านจิตใจของจิตวิทยาตะวันตกในแต่ละแนวคิดต่างประสบปัญหาเดียวกัน คือแต่ละแนวคิดต่างมีมุมมองของชีวิตที่ไม่รอบด้านทุกมิติ ต่างใช้

---

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

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**, (กรุงเทพหมานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๙-๑๑.

เพื่อการปรึกษาบำบัดที่อธิบายจากทัศนะของตนที่แยกย่อยปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจที่กว้างขวางนั้นให้เหลือเพียงมุมใดมุมหนึ่งที่เชื่อเท่านั้น เช่น เรื่องเพศ เรื่องครอบครัว เรื่องสิ่งแวดล้อม ซึ่งเกิดจากกระบวนการคิดที่ไม่ถูกต้อง ความไม่สอดคล้องในใจ และความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย เป็นต้น[๖] แต่ในทางพระพุทธศาสนามองปัญหาจิตใจของคน มิได้อยู่ในวงการเจ็บป่วยทางจิต คือไม่ได้เน้นในเรื่องคนไข้โรคจิต แต่หมายถึงการพยายามแก้ปัญหาของคนธรรมดาสามัญทั่วไปที่ใช้ชีวิตตามปกติในสังคมที่มีความทุกข์ โดยมองการแก้ไขปัญหาเป็นองค์รวมไม่ได้แยกส่วน[๗] และจากการศึกษาของชุติมา สุรเศรษฐ[๘] พบว่า องค์ประกอบของความสุขในบริบทพุทธธรรมของนิสิตนักศึกษา มี ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ความพอใจในชีวิต ๒) การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลกัน ๓) การมีศรัทธาต่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ๔) การมีใจที่สุขสงบ และ๕) การมีปัญญารู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต จะเห็นว่าข้อค้นพบนี้เป็นความสุขในระดับโลกียธรรม ซึ่งเป็นบาทฐานในการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นต่อไปจนสามารถดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เพราะตามแนวคิดพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์ แต่มิใช่เพื่อเป็นทุกข์ ทรงสอนเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ดับได้[๙] และต้องอาศัยวิชาความรู้และสติปัญญาที่ถูกต้อง เพื่อทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์[๑๐]

ในปัจจุบันมีนักจิตวิทยาตามแนวคิดตะวันตก หันมาสนใจแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก เพราะคำสอนและการปฏิบัติในพุทธศาสนามุ่งที่การป้องกันจิตใจไม่ให้มีความทุกข์ และการเยียวยารักษาจิตใจที่เจ็บป่วยให้คืนกลับสภาพปกติ[๑๑] และผู้คนทางตะวันตกในปัจจุบันได้หันมาสนใจพระพุทธศาสนาในแง่การแก้ปัญหาทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ[๑๒] และในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา

---

[๖]ภารณี วนภูติ, “มโนทัศน์พื้นฐานของแนวคิดเชิงจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๐.

[๗]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา,** หน้า ๑๒-๑๗.

[๘]ชุติมา สุรเศรษฐ, "ความสุขของนิสิตนักศึกษาในบริบทพุทธธรรม: การศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ และการพัฒนามาตรวัด", **วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต**, (สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

[๙]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๘๕๙.

[๑๐]พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๓), หน้า ๓.

[๑๑]วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. **พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์แห่งจิต: พุทธปัญญากับความรู้สมัยใหม่** เอกสารประกอบโครงการประชุมนานาชาติ เฉลิมฉลอง ๔๐ ปีแห่งการได้รับพระราชทานนามมหาวิทยาลัย, (วันที่ ๖-๗ สิงหาคม ๒๕๕๒) (อัดสำเนา) .

[๑๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**, หน้า ๕.

นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist) และ นักจิตบำบัด (Therapist) ได้ให้ความสนใจค้นคว้าวิจัยในเรื่อง “สติ” (Mindfulness) เพื่อนำมาดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ดังจะเห็นได้จากมีบทความเกี่ยวกับเรื่องสติ มากกว่า ๑,๕๐๐ เรื่องที่ปรากฏในฐานข้อมูลคอมพิวเตอร์ และจากการสำรวจ (Pole) และรายงานพบว่าในจำนวนนักจิตวิทยาบำบัด ๒,๖๐๐ คน มี ๔๑% ที่นำเอารูปแบบของสติมาอยู่ในกระบวนการบำบัดรักษา โดยเริ่มการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการปรึกษา และนักจิตบำบัดก่อน [๑๓] เพราะวิธีปฏิบัติให้มีสติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามีแต่เฉพาะในพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวธรรมต่างๆเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนการยึดติดในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเรา ของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสได้[๑๔]

สำหรับในประเทศไทย นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ เมื่อครั้งเป็นอธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวเปิดงานสัมมนาโครงการแสงธรรมนำความสุข ว่า “ศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติไทย พระพุทธเจ้าก็เปรียบเสมือนจิตแพทย์คนแรกของโลกก็ว่าได้ ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะสามารถหาทางดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง พระสงฆ์จึงถือว่าเป็นผู้สืบทอดและเผยแพร่ธรรมะของพระพุทธเจ้า และถือเป็นบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตในทุกช่วงชีวิตของประชาชน เป็นที่พึ่งของประชาชนเมื่อมีเรื่องทุกข์ใจ และช่วยดับทุกข์ทางใจได้..”[๑๕] แสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงเชื่อมั่นในพุทธสาวกโดยเฉพาะพระสงฆ์ว่า สามารถยังประโยชน์ให้ผู้อื่นได้จริง และเพียงรูปเดียวก็สามารถเกื้อกูลผู้มีทุกข์ได้ อีกทั้งพุทธทาสภิกขุ[๑๖] ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายอันแท้จริงของการบวชเป็นพระสงฆ์ว่า อยู่ที่ความเร็วและความกว้างไพศาลอันหาขอบเขตมิได้ ของการบำเพ็ญประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ของบุคคลผู้มีจิตใจสูงกว่าระดับธรรมดา ถึงกับสามารถละชีวิตแห่งการครองเรือน มาสู่ชีวิตแห่งความเป็นผู้ไม่มีเรือนได้ อีกทั้งพระพุทธองค์ยังทรงเป็นแบบอย่างในการยังประโยชน์ที่สำคัญให้กับผู้อื่นคือ ทรงโปรดบุคคลผู้ที่มีทุกข์อันแสนสาหัส ให้พบแสงสว่างได้ ดังที่

---

[๑๓] 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.

[๑๔] แพทย์พงษ์ วรพงษพิเชษฐ์, **พุทธธรรมบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร: สุขุมวิท มีเดียมาเก็ตติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐.

[๑๕] สำนักสุขภาพจิตสังคม, **สรุปผลการดำเนินโครงการแสงธรรมนำความสุข**, (นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๕), หน้า ๒.

[๑๖] พุทธทาส อินทปัญโญ, **คำสอนของผู้บวชใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงตะวัน, ๒๕๕๒), หน้า ๔๓-๔๔.

ปรากฏในพระไตรปิฎกเช่น ทรงโปรดพระองคุลิมาลเถระ[๑๗] พระปฏาจาราเถรี[๑๘] พระกีสาโคตมีเถรี[๑๙] ยสะกุลบุตร[๒๐] เป็นต้น ซึ่งเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นแพทย์ทางใจและเป็นจิตแพทย์เอกของโลกด้วย[๒๑]

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่นำมาใช้ในการช่วยเหลือ และดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่ต้องการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง ต้องการพัฒนาตัวเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้องการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับปัญหา และบุคคลที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในการสร้างและการดำรงไว้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา ความต้องการและ วิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต[๒๒]

จึงสรุปได้ว่า **สุขภาพจิต** คือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคงสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีสมรรถภาพในการทำงาน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ เป้าหมายของการเรียนรู้วิชาสุขภาพจิตก็คือ ชีวิตมีความสุข ความพอใจ ความสมหวัง ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ทั้งนี้ สอดคล้องกับการที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ ๙ ได้มีพระราชดำรัสตอนหนึ่งต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงค์ราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๐ ว่า

> สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ทางกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะไม่มีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างใด ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัว และ

---

[๑๗]ดูรายละเอียดใน **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๓๔๗/๔๒๑.

[๑๘]ดูรายละเอียดใน **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๘๘/๑๒๒.

[๑๙]ดูรายละเอียดใน **ขุ.อป.** (ไทย) ๓๓/๕๕-๙๔/๔๖๓.

[๒๐]**วิ.ม.** (ไทย) ๔/๒๕/๓๑.

[๒๑]พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโน), **การพัฒนาจิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุคส์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑.

[๒๒]ผศ.ดร. จุฑารัตน์ สถิรปัญญา และดร. วัลลภา คชภักดี, **สุขภาพจิต (Mental Health)**, (สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ), หน้า ๑๖๙.

รู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพกายที่ดีได้

การดำเนินงานสุขภาพจิตในประเทศไทยได้เริ่มมาประมาณ ๑๑๖ ปี ในวันที่ ๑ พฤศจิกายน รศ. ๑๐๘ (พ.ศ. ๒๔๓๒) โรงพยาบาลคนเสียจริตได้เปิดดำเนินการเป็นครั้งแรก มีสถานที่ตั้งบริเวณทิศเหนือของป้อมปัจจามิตร ริมฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเจ้าพระยา ปากคลองสาน ภายใต้การดูแลของกรมพยาบาล กระทรวงธรรมการ ได้ย้ายมาก่อสร้างในที่ดินของตระกูลสมเด็จเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ คือโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยาในปัจจุบัน พ.ศ. ๒๔๖๑ มีการพัฒนาด้านการบำบัดรักษาแบบตะวันตกมากขึ้น รวมทั้งมีการเผยแพร่ความรู้ทางจิตเวชศาสตร์ สุขภาพจิตและจิตวิทยา ตลอดจนขยายงานสุขภาพจิตไปยังสถาบันการศึกษา ในปีเดียวกันนี้ได้เปลี่ยนชื่อจากโรงพยาบาลคนเสียจริตเป็นโรงพยาบาลโรคจิตธนบุรี พ.ศ. ๒๔๗๖ ได้โอนย้ายไปขึ้นอยู่กับกองสาธารณสุขพระนคร กรมสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย ระยะนี้สร้างโรงพยาบาลจิตเวชขึ้นทั่วทุกภาคของประเทศ คือโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลโรคจิตลำปาง ต่อมาย้ายไปเป็นโรงพยาบาลสวนปรุงเชียงใหม่ โรงพยาบาลศรีธัญญา นนทบุรี และโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๒ ตั้งกองสุขภาพจิตขึ้น อยู่ในกรมสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย มีสำนักงานอยู่ที่โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา มีหน้าที่ควบคุมดูแลโรงพยาบาลโรคจิตทั้งหมด ต่อมาเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๕ โอนกองสุขภาพจิตมาสังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เปลี่ยนชื่อเป็นกองโรงพยาบาลโรคจิต และเป็นกองสุขภาพจิต เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๕ มีสำนักงานอยู่บริเวณวังเทวะเวสม์ ถนนสามเสน กรุงเทพมหานคร รับผิดชอบงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ มีหน่วยงานในสังกัดทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และในวันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔ ได้ย้ายที่ทำการอยู่ ณ ถนนติวานนท์ นนทบุรี จนถึงปัจจุบัน

อนึ่ง เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพจิตเกิดขึ้นมากมาย จึงได้มีหน่วยงานวิจัยเป็นของกรมสุขภาพจิต และหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขอื่นๆ (ยกเว้นกรมสุขภาพจิต) ดำเนินการศึกษาระหว่างพ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๑ ถึง ๖๗๕ เรื่อง และส่วนที่เป็นผลงานของสถาบันการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ อีก ๑๕๗ เรื่อง[๒๓] แสดงว่าปัญหาและการแก้ไขเรื่องสุขภาพจิตในสังคมไทยเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง

ด้วยมองเห็นความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นที่ควรจะได้รับการแก้ไขอย่างรีบด่วน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาโดยเฉพาะพุทธจริยาส่วนที่เป็นกุศโลบายในการให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย หลักการและวิธีการครองชีวิตด้วย

---

[๒๓] กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทคัดย่อวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑**, หน้า ๔๗.

อัปปมาทธรรม ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนายุคต้นๆ ทั้งนี้ เพื่อนำเสนอรูปแบบองค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา อันจะเป็นพื้นฐานองค์ความรู้ในการให้คำปรึกษาแก่พระสงฆ์ ผู้ให้คำปรึกษา และประชาชนทั่วไป เพื่อให้สามารถดูแลจิตใจตนเองคนรอบข้างและยังสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้มีอาการหรือเสี่ยงต่อการมีอาการทางจิตได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ ทั้งยังใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติการคลีนิคทางพุทธจิตได้อีกด้วย อีกทั้งจะได้นำบทสรุปมาเสนอแนะเพื่อหาทางออกให้แก่สังคมไทยต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ การให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตกเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาได้แก่อะไรบ้าง

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

เนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการศึกษาวิจัย เพื่อนำเสนอรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ตลอดถึงแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างยั่งยืนภายใต้บริบทสังคมไทย

๑.๔.๑ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและรูปแบบกระบวนการและวิธีการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตก

๑.๔.๒ ศึกษากระบวนการให้การปรึกษาตามแนวคิดและวิธีการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนายุคต้นๆ

๑.๔.๓ นำเสนอให้เห็นรูปแบบ และนำเสนอบทสรุปมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคลีนิคพุทธจิตวิทยา และรูปแบบวิธีกระบวนการให้การปรึกษาที่เหมาะสม

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนวตะวันตก ที่ปรากฏในเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแนวคิดและกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนายุคต้นๆ

ขอบเขตด้านวิชาการ

๑. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีกระบวนการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา

๒. ศึกษาวิธีการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาและนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาว่าเหมาะสมและคงใช้ได้กับสังคมไทยในปัจจุบันแค่ไหนเพียงไร

๓. นำเสนอบทสรุปว่าด้วยหลักการ,วิธีการและรูปแบบการให้คำปรึกษามาสร้างต้นแบบการให้คำปรึกษาและต้นแบบคลีนิคพุทธจิตวิทยา เพื่อประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในบริบทปัจจุบัน

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพสมบูรณ์ของจิตใจ ซึ่งดูได้จากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอ ดังนี้

การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และคามเปลี่ยนแปลงของสังคม

รู้จักพอ หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นเท่าที่ได้ที่เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสบายใจ

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 สิ่งแวดล้อมที่มองเห็นได้ สัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 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 โคโร (โรคจู๋ในประเทศไทย) ซึ่งเป็นโรคประสาทอุปทาน พบได้บ่อยในชุมชนที่มีความเชื่อทางไสยศาสตร์ และเกี่ยวโยงกับประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น สิ่งแวดล้อมที่เป็นเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิตก็มีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ความผิดหวังเรื่องความรัก การทำงาน หรือเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญอันตรายร้ายแรง จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอเกิดความคับข้องใจมากขึ้นจนปรับตัวไม่ได้ และเกิดปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด

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

ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สาเหตุจากครอบครัว สัมพันธภาพของคนในครอบครัว สภาพจิตใจที่แตกต่างกันมาจากการเลี้ยงดูที่ต่างกัน วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม หากมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมประเพณีอย่างรวดเร็ว จะทำให้คนเราปรับตัวไม่ทัน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่เป็นใหญ่ เพราะคนเหล่านี้จะรู้สึกว่า วัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปนั้นขัดกับความรู้สึกที่ตนได้รับการอบรมมา ทำให้เกิดความสับสน และความขัดแย้งในใจ นอกจากนี้สาเหตุจากสภาวการณ์แวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์ หรือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของช่วงวัยต่าง ๆ ที่คนเราเผชิญ หรือปรับตัว หากไม่ซับซ้อนมากก็ไม่เกิดปัญหา แต่หากมีความซับซ้อนมากก็ทำให้การปรับตัวมีความยากลำบาก ภาวการณ์นี้ยังรวมถึงภัยพิบัติ ภัยธรรมชาติ สงคราม วิกฤตบ้านเมือง เช่น จลาจล วิกฤตเศรษฐกิจ

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

สุขภาพจิตชุมชน (community mental health) เป็นแขนงหนึ่งของวิชาสุขภาพจิต ซึ่งนำเอาหลักสาธารณสุขไปประยุกต์ในการป้องกันปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่นำมาใช้ในการช่วยเหลือ และดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่ต้องการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง ต้องการพัฒนาตัวเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้องการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับปัญหา และบุคคลที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในการสร้างและการดำรงไว้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้

และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา ความต้องการ และวิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

พุทธจิตวิทยา หมายถึง หลักการและแนวคิดเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่จะนำมาเป็นหลักเทียบเคียงกับจิตวิทยาตามศาสตร์ตะวันตก แล้วนำมาสังเคราะห์ประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีแก่บุคคลในสังคม

ปัจจัยเสี่ยง หมายถึง ภาวะหรือสภาพแวดล้อมที่มีผลกระทบต่ออารมณ์ของบุคคล จนเกิดความเครียดและส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่เสื่อมเสียได้

การวิเคราะห์ หมายถึงการศึกษา เพื่อนำมาวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาต่อไป

การสังเคราะห์องค์ความรู้ หมายถึง การนำหลักการและวิธีการทางพุทธจิตวิทยามาบูรณาการสังเคราะห์ใช้เพื่อลดปัจจัยความเสี่ยงและหรือบำบัดรักษาทางจิตเวช

จิตบำบัด หมายถึง การบำบัดรักษาทางจิตเวชตามแนวทางการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาควบคู่ไปกับจิตเวชศาสตร์

คลีนิคพุทธจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตเชิงพุทธจิตวิทยา

หลักธรรมนำหนุนสุขภาพจิต หมายถึง หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้กับการให้การปรึกษาทางด้านสุขภาพจิต

ผู้ประสบความสูญเสีย หมายถึงบุคคลที่ประสบความทุกข์โศกอย่างแสนสาหัส เพราะสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักของตนอย่างปัจจุบันทันด่วน

พุทธจริยา บทบาทของพระพุทธเจ้าในการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่บุคคลผู้ประสบความสูญเสียในครั้งสมัยพุทธกาล ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา

คัมภีร์พระพุทธศาสนา คำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ต้นฉบับเป็นภาษาบาลี (มคธ) อรรถาธิบายเป็นภาษาไทยในสมัยต่อ ๆ มา โดยเฉพาะหมายถึงคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นหลัก

๑.๖ กรอบแนวความคิดการวิจัย

๑.๖.๑ ทฤษฎีการวิจัย

ทฤษฎีตะวันตกจะใช้เป็นกรอบแนวคิดในการให้การปรึกษาแนวจิตวิทยาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งเป็นเรื่องของความหมาย สาเหตุและปัญหาทางด้านสุขภาพจิต โดยเน้นกระบวนการให้การปรึกษาตามหลักจิตวิทยาคลินิก แนะนำมาเทียบเคียงกับการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยาเป็นข้อเสนอแนะและองค์ความรู้ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

๑.๖.๒ สมมุตติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยยึดตามประเด็นของหัวข้อการวิจัยคือ “วิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา” ดังนั้น จึงมีสมมติฐานว่า

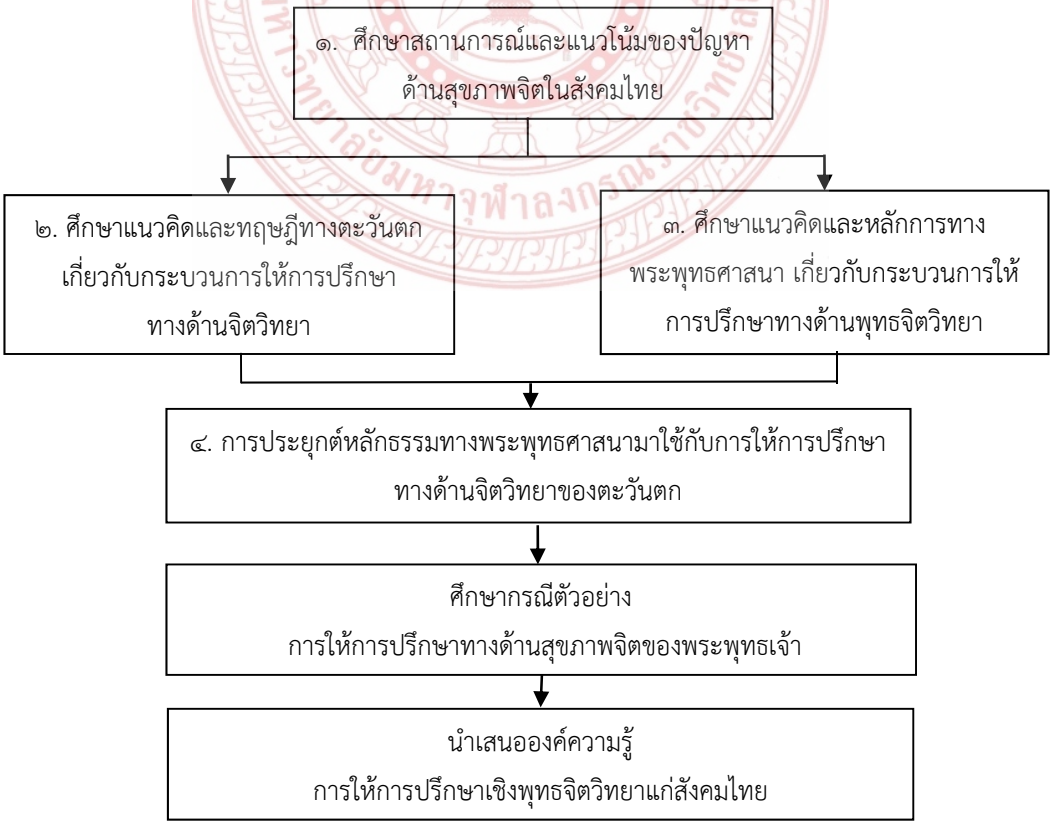
๑. จิตเดิมของมนุษย์มีสภาพบริสุทธิ์ผ่องใส แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส และสามารถขัดเกลาจิตของตนได้

๒. พุทธจิตวิทยา เป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่เยียวยารักษาสุขภาพจิตของมนุษย์ให้เข้มแข็งมีความสุขยั่งยืนได้

๑.๖.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องนี้ สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

แผนภูมิที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

๑. ศึกษาสถานการณ์และแนวโน้มของปัญหาด้านสุขภาพจิตในสังคมไทย เป็นการนำประเด็นปัญหาเข้าสู่การวิจัย (ตามบทที่ ๑)

๒. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีตะวันตกเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาทางด้านจิตวิทยาเฉพาะด้านสุขภาพจิต (ตามบทที่ ๒)

๓. แนวคิดและหลักการทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาทางด้านพุทธจิตวิทยาเฉพาะด้านสุขภาพจิต (ตามบทที่ ๓ ตอนต้น)

๔. ตามหลักพุทธจิตวิทยา การนำเสนอหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้กับการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตด้วย (ตามบทที่ ๓ ตอนกลาง)

๕. ศึกษากรณีตัวอย่างที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาทางด้านสุขภาพจิตโดยเฉพาะแก่บุคคลที่ประสบความสูญเสียบุคคลที่รัก มีบิดามารดา สามี และบุตรหลาน เป็นต้น เพื่อนำมาวิเคราะห์แบบการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา (ตามบทที่ ๓ ตอนท้าย)

๖. เสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์การให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตของพระพุทธเจ้า มาสังเคราะห์เป็นรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่สังคมไทย (ตามบทที่ ๔)

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

มีขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คือการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาเพื่อป้องกันและเยียวยารักษาทางด้านสุขภาพจิตของสังคมและชุมชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามให้แก่สังคม โดยใช้วิธีการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

๑. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง จากห้องสมุดและศูนย์เทคโนโลยี ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิต รวมไปถึงพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส ห้องสมุดกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ตลอดจนรายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษา ผลงานวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิอื่น ๆ และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดทางพระพุทธศาสนา

(๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่น ๆ โดยอาศัยแนวคิดเรื่องจิตทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดการพัฒนาสุขภาพจิตในประเทศไทยตามตัวชี้วัดองค์ความรู้สภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาเป็นกรอบในการศึกษา

(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 องค์ประกอบและตัวชี้วัดสภาวะทางจิตและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาและตามแนวคิดของผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา

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 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๘.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนา

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๑๒ มัชฌิมนิกาย กล่าวถึงหลักธรรมสำคัญ ๒ หมวด คือ หมวดอุปกิเลส ๑๖ ซึ่งทำให้จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสต้องเศร้าหมอง เริ่มจากอภิชฌาวิสมโลภะ ความโลภเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โกธะ ความโกรธ เป็นต้น จนถึงข้อสุดท้ายคือ ปมาทะ ความประมาท การขจัดบรรเทาอุปกิเลสเหล่านี้ออกจากใจ เป็นอุบายทำให้จิตผ่องใสได้[๒๔]

อนึ่ง ในพระไตรปิฎกเล่มเดียวกัน ยังได้กล่าวถึงวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ที่เรียกกันว่า การเจริญภาวนา เพื่อให้จิตผ่องใสและหลุดพ้นจากความเศร้าหมองทั้งปวง โดยเฉพาะการให้เห็นความจริงในกาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นหลักการฝึกอบรมจิตของสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ในปัจจุบัน มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีที่มาในมูลปัณณาสก์ มัชฌิมนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก[๒๕]

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๒๐ อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต ที่กล่าวถึงสภาพจิตเดิมของมนุษย์ว่าบริสุทธิ์ผ่องใส ปราศจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง การที่บุคคลมีสุขภาพจิตเสื่อมโทรม เพราะถูกกลุ้มรุมด้วยปัญหาทางจิตใจ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียดจนเกิดวิกฤตสุขภาพจิตได้[๒๖]

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม ๒๕ ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ธรรมบท อุทาน อิติวุตตกะ สุตตนิบาต โดยเฉพาะธรรมบท ตอนว่าด้วยจิตวรรค กล่าวถึงสภาวะจิตของมนุษย์ว่ามีเช่นไร มีลักษณะอย่างไร และจะฝึกอบรมจิตได้โดยวิธีการอย่างไร ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับพุทธจิตวิทยาส่วนหนึ่งได้[๒๗]

---

[๒๔] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๗๐-๗๑/๖๒-๖๔.

[๒๕] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

[๒๖] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

[๒๗] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๓๓-๔๓/๓๕-๓๙.

พระพุทธโฆสเถระ ผู้รจนา "คัมภีร์วิสุทธิมรรคฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาค ๑-๒" กล่าวถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตตามขั้นตอนของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นคัมภีร์ที่ให้ทั้งหลักการและวิธีการอย่างละเอียดโดยเฉพาะสมาธินิเทศ การเจริญสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งศีล สมาธิ ปัญญา ต่างเกิดเพราะอาศัยกันและกัน คือหากไม่มีศีล สมาธิก็ไม่เกิด, หากสมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่เกิด, และหากปัญญาไม่เกิด วิปัสสนาซึ่งเป็นตัวการให้เห็นแจ้งบรรลุธรรมถึงการกำจัดกิเลสาสวะก็ไม่เกิด หากจิตเห็นแจ้งถึงขั้นวิปัสสนา ก็จะหลุดพ้นจากอุปกิเลสทั้งปวง ถึงความหมดจดผ่องใส[๒๘]

พระพุทธโฆสเถระ ผู้รจนา "อรรถกถาภาษาไทย" พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ว่าด้วยเรื่องอุทาหรณ์ประกอบการอธิบายหลักธรรมของขุททกนิกาย ธรรมบท เรียกชื่อโดยทั่วไปว่า "ธัมมปทัฏฐกถา - อรรถกถาธรรมบท" มีนิทานประกอบกว่า ๔๒๓ เรื่อง เช่นเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าทรงปลอบขวัญและประทานพระโอวาทานุศาสนี แก่ผู้ประสบความสูญเสียที่ต้องพลัดพรากจากบุคคลผู้เป็นที่รัก เช่นพระเจ้าปเสนทิโกศล พระนางสามาวดี อภัยราชกุมาร อนิตถิคันธกุมาร สันตติมหาอำมาตย์ นางวิสาขามหาอุบาสิกา อนาถบิณฑิกเศรษฐี นางปฏาจารา นางกีสาโคตมี เป็นต้น โดยทรงใช้หลักธรรมที่เหมาะกับอัธยาศัยบุคคลแต่ละคนมาปลุกปลอบให้บุคคลเหล่านั้นมีจิตสงบแช่มชื่น มีสติหวนกลับคืนมาและพร้อมจะตั้งใจสดับธรรม[๒๙]

พระสิริมังคลาจารย์ ผู้รจนา "**มังคลัตถทีปนี ฉบับภาษาไทยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**" เป็นปกรณ์วิเสส ว่าด้วยการบรรยายความหมายของมงคลสูตร ๓๘ ประการ ซึ่งในมงคลแต่ละข้อท่านได้ยกตัวอย่างประกอบให้เข้าใจง่าย โดยผู้ยึดถือประพฤติปฏิบัติตามชื่อว่าประพฤติตามพระโอวาทปาติโมกข์ ๓ คือไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตของตนให้ผ่องใสบริสุทธิ์ อันเป็นหลักประกันความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขความเจริญอันเป็นมงคลแก่ชีวิต โดยเฉพาะมงคลข้อ ๓๕ ที่ว่าจิตของบุคคลผู้ถูกโลกธรรม ๘ กระทบย่อมไม่หวั่นไหว ซึ่งหากจิตหวั่นไหวอาจนำไปสู่จิตไม่สงบ จิตฟุ้งซ่านถึงกับวิกลจริตได้ การประคองจิตให้มั่นคง รู้จักข่มจิต รักษาจิตให้ดี เป็นจิตที่สงบสุข[๓๐]

---

[๒๘]**วิสุทธิ.** (ไทย) ภาค ๑-๒.

[๒๙]พระพุทธโฆสเถระ ผู้รจนา, **อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖) , ภาค ๑-๒.

[๓๐]พระสิริมังคลาจารย์, ผู้รจนา, **มังคลัตถทีปนีภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), ภาค ๑-๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) "พุทธธรรมฉบับปรับขยาย" มีโครงสร้างเนื้อหาภาค ๑ แบ่งเป็น ๓ ตอน คือตอนที่ ๑ ชีวิตคืออะไร ตอนที่ ๒ ชีวิตเป็นอย่างไร ตอนที่ ๓ ชีวิตเป็นไปอย่างไร และตอนที่ ๔ ชีวิตควรให้เป็นไปอย่างไร ส่วนภาค ๒ ว่าด้วย มัชฌิมาปฏิปทา เน้นเรื่องอริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท โดยเฉพาะท่านอธิบายชัดเจนเรื่องกระบวนการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ ตามหลักเหตุผลทางตรรกวิทยา คือทราบปัญหา เหตุแห่งปัญหา วิธีการแก้ปัญหา ลงเอยด้วยปัญหาได้รับการแก้ไข ซึ่งผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดีกับกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา หนังสือพุทธธรรมฉบับปรับขยาย เป็นฉบับล่าสุดที่มีการแก้ไขปรับปรุง นับเป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๔๖ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๙ จุดที่น่าสนใจที่เกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาคือเรื่องวิธีคิดแบบอริยสัจ ๔ หรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา[๓๑]

สรุปได้ว่า คัมภีร์พระพุทธศาสนาชั้นพระไตรปิฎกและอรรถกถารวมถึงปกรณ์วิเสสนั้นกล่าวถึงจิตเดิมของมนุษย์ว่ามีลักษณะประภัสสรคือผ่องใส แต่เศร้าหมองเพราะกิเลสที่จรมาซึ่งเรียกว่าอุปกิเลส มี ๑๖ อย่าง มีโลภอยากได้ของผู้อื่นและพยาบาทปองร้ายเขาเป็นต้น จิตมีสภาพกวัดแกว่งซัดส่ายแส่ไปหาอารมณ์ต่าง ๆ มีกามคุณเป็นต้น ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกจิต อบรมจิตให้แน่วแน่เป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว กล่าวคือมีสติควบคุมจิตให้แน่วแน่ ที่เรียกว่าฝึกสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วสามารถนำไปในการคิดดีพูดดีและทำดีได้ ซึ่งเป็นทางบำเพ็ญกุศลตามหลักศีลสมาธิปัญญา

๑.๘.๒ หนังสือ/เอกสารวิชาการทั่วไป

ผศ.ดร.จุฑารัตน์ สถิรปัญญา และดร.วัลลภา คชภักดี กล่าวไว้ในหนังสือ "สุขภาพจิต (Mental Health)" ขอบเขตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต ภาวะวิกฤตสุขภาพจิตและการให้การปรึกษา ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต[๓๒]

สมพร บุษราทิจ และ ฐิตวี 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,

---

[๓๑]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

[๓๒]ผศ.ดร. จุฑารัตน์ สถิรปัญญา และดร. วัลลภา คชภักดี, **สุขภาพจิต (Mental Health)**, ๒๐๙ หน้า.

ประสาทหลอน, และความคิดหลงผิดแบบหวาดระแวง เป็นต้น จะบำบัดรักษาอย่างไร โดยเฉพาะการใช้ยา[๓๓]

รศ. กนกรัตน์ สุขะตุงคะ แต่งตำราชื่อ "คู่มือจิตวิทยาคลีนิก: ภาคปฏิบัติ (Handbook of Clinical Psychology : Practice)" กล่าวถึงนักจิตวิทยาคลีนิกมีความเป็นมาอย่างไร ความรู้และคุณสมบัติที่จำเป็นต้องมีคืออะไร งานที่ทำมีอะไรบ้าง สาระสำคัญที่นักจิตวิทยาคลีนิกต้องรู้ ควรรู้ และน่าจะรู้ มีอะไรบ้าง การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช การประเมินสภาวะทางจิตด้วยแบบทดสอบมาตรฐานทางจิตวิทยา และการบำบัดรักษา ตอนสุดท้ายว่าด้วย ธรรมะรักษาใจ[๓๔]

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือ "แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔)" ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์และปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ทั้งในเชิงนโยบายและแนวทางการบริหาร แนวทางปฏิบัติ ตลอดจนคาดการณ์แนวโน้มต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตทั้งสิ้น ดังนั้น กรมสุขภาพจิต จึงต้องมีแผนปฏิบัติการรองรับเพื่อพัฒนาให้ประชาชนไทยมีสุขภาพจิตที่ดี อันจะนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน[๓๕]

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือ "ดัชนีความสุข ทางรอดของสังคมไทย" กล่าวว่าความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ การพัฒนาประเทศก็เพื่อความสุขของประชาชน ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ความสุขคืออะไร มีองค์ประกอบใดบ้าง ซึ่งจิตใจสำคัญที่สุด ดังนั้นจิตใจของคนจะต้องเป็นตัวประกอบระดับความสุขของประชาชนในประเทศได้ ผลจากบทสรุปการสัมมนาครั้งนี้จะเป็นเครื่องชี้วัดระดับความสุขของคนไทยได้[๓๖]

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดพิมพ์หนังสือ "การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทคัดย่อวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑" กล่าวว่ากรมสุขภาพจิตในฐานะกรมวิชาการ ได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการศึกษาวิจัย โดยใช้การวิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนางานด้านบริการ ด้านวิชาการ ด้านบริหารจัดการ การสร้างนวัตกรรม

---

[๓๓]สมพร บุษราทิจ และ ฐิตวี แก้วพรสวรรค์, **จิตเวชปฏิบัติ ๔๔**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๓), ๑๔๖ หน้า.

[๓๔]รศ.กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, **คู่มือจิตวิทยาคลีนิก: ภาคปฏิบัติ (Handbook of Clinical Psychology: Practice)**, (กรุงเทพมหานคร: นีโอดิจิตอล, ๒๕๕๕), ๒๗๔ หน้า.

[๓๕]กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๔)**, (กรุงเทพมหานคร: กองแผนงานกรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๐), ๗๘ หน้า.

[๓๖]กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **ดัชนีความสุข ทางรอดของสังคมไทย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บียอนพับลิสชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙), ๗๑ หน้า.

และการแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ เพื่อนำกรมสุขภาพจิตไปสู่การเป็นองค์กรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ซึ่งในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา พ.ศ. ๒๕๔๗-๒๕๕๑ บุคลากรสังกัดกรมสุขภาพจิตและบุคลากรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้ทำการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตถึง ๙๒๕ เรื่อง อันเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนในชาติได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ได้ผนวกชื่อทุกโครงการวิจัยต่าง ๆ ไว้ด้วย[๓๗]

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[๓๘]

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้จัดพิมพ์หนังสือ "จิตเวชศิริราช DSM-5" เพื่อใช้เป็นหนังสือประกอบการเรียนวิชาจิตเวชของนักศึกษาแพทย์ประจำบ้านจิตเวชศาสตร์ โดยมีคณาจารย์แพทย์ถึง ๓๐ ท่านช่วยกันเรียบเรียงแต่ละเรื่อง เนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๘ ส่วน คือความรู้พื้นฐานทางจิตเวช, การประเมินผู้ป่วยจิตเวชและอาการวิทยา, จิตเวชคลีนิค, ปัญหาจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น, โรคทางจิตเวชศาสตร์, โรคทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น, การรักษาทางจิตเวช, ปัญหาพิเศษทางจิตเวช ทั้งนี้ โดยมีนายแพทย์นันทวัช สิทธิรักษ์และคณาจารย์แพทย์อีก ๔ ท่าน เป็นบรรณาธิการ ซึ่งถือว่าเป็นตำราที่เป็นมาตรฐานด้านจิตเวชทีเดียว[๓๙]

สรุปความว่า เอกสารและหนังสือส่วนใหญ่เกี่ยวกับจิตเวชตามหลักตะวันตก นอกจากกล่าวถึงประวัติและพัฒนาการของสาขาวิชานี้แล้ว จะมุ่งกล่าวถึงสาเหตุที่ส่งผลให้คนเป็นโรคจิต จะมุ่งประเด็นเป็นสุขภาพจิตที่ดี และสุขภาพจิตเสีย เสนอผลการทดลองและการแก้ไข ทั้งวิธีการเยียวยารักษาด้วยยาและการให้คำแนะนำปรึกษา เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและสุขภาพจิต เป็นการรักษาผู้ป่วยตามสภาพความเจ็บป่วยที่ปรากฏในปัจจุบัน

---

[๓๗]กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทคัดย่อวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนากรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒), ๖๒ หน้า.

[๓๘]กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **๑๒๐ ปีงานสุขภาพจิตไทย**, (กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต , ๒๕๕๒), ๒๐๘ หน้า.

[๓๙]นพ. นันทวัช สิทธิรักษ์ และคนอื่นๆ, บรรณาธิการ, **จิตเวชศิริราช DSM-5**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๕๙), ๗๔๕ หน้า.

อย่างไรก็ดี เหตุที่จะต้องทำการวิจัยให้ลงลึกก็คือ การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จะมีหลักการและวิธีการต่อยอดจากทฤษฎีตะวันตกได้อย่างไร ข้อสำคัญบทบาทของพระสงฆ์และองค์การทางพระพุทธศาสนาควรแสดงท่าทีและให้ความสำคัญกับการปฏิบัติต่อไปอย่างไร เพราะการฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจควรเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์โดยตรง งานวิจัยนี้จึงจะเน้นหลักการ วิธีการ และขั้นตอนการปฏิบัติตามหลักพุทธจิตวิทยาที่สอดคล้องกับสภาพของสุขภาพจิตในสังคมไทยปัจจุบัน และปัญหาสุขภาพจิตที่กล่าวถึงกันมากคือการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ซึ่งทวีความรุนแรงจนนำไปสู่การฆ่าตัวตายที่มีอัตราสูงในปัจจุบัน พุทธวิธีการให้การปรึกษาโดยบทบาทของพระสงฆ์ น่าจะเข้ามาช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้มากทีเดียว

๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑.๙.๑ ได้ทราบการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก

๑.๙.๒ ได้ทราบการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑.๙.๓ ได้ทราบรูปแบบองค์ความรู้และนำเสนอกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ประเด็นสำคัญมีดังนี้

๑) ด้านวิชาการ

รายงานผลการศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยาตามหลักการและวิธีการทางพระพุทธศาสนา โดยการบูรณาการเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่คือจิตวิทยา เป็นองค์ความรู้เชิงพุทธจิตวิทยาขึ้นในวงการวิชาการ และเป็นการปฏิบัติการทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นแนวทางส่งเสริมหลักความสำคัญของพระพุทธศาสนา

๒) ด้านนโยบาย

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

๓) ด้านสังคมและชุมชน

เป็นการแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในการให้การปรึกษาแก่ประชาชนโดยทั่วไป หรือร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐ เช่น กรมสุขภาพจิต ของกระทรวงสาธารณสุข ในการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยา เพื่อลดความเสี่ยงในการเสื่อมเสียสุขภาพจิต ตลอดจนการให้การเยียวยารักษาสุขภาพจิตของสังคมไทยและชุมชนโดยทั่วไป

๔) การเผยแพร่ในวารสาร

นิตยสารพุทธจักรและบัณฑิตปริทรรศน์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตลอดจนวารสารและเอกสารของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

๕) หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

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

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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

ก่อนที่จะกล่าวถึงแนวคิดและกระบวนการเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแนวจิตวิทยาตามศาสตร์ตะวันตก ในเบื้องต้นขอทำความเข้าใจเรื่องจิตและสภาวลักษณะของจิต ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ดังนี้

จิต, จิต- [จิ, จิดตะ-] น. ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก, (โบ เขียนว่า จิตร), ลักษณะนามว่า ดวง. (ป. จิตฺต). **จิตกึ่งสำนึก** น. ภาวะที่จิตไม่ค่อยรู้สึกตัว เมื่อปลุกอาจรู้สึกตัวดีขึ้น แต่ไม่รู้ตัวเต็มที่. (อ. Semiconscious). **จิตใจ** น. ใจ, อารมณ์ทางใจ, (ปาก) กะจิตกะใจ **จิตใต้สำนึก** น. ภาวะของจิตที่ไม่อาจรู้สึกได้ เพราะอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ. (อ. Subconscious). **จิตนิยม** [จิดตะ-] น. ลัทธิที่เชื่อว่าจิตเท่านั้นเป็นความแท้จริงขั้นสูงสุด วัตถุทั้งหลายเป็นเพียงสิ่งที่จิตคิดขึ้น. (อ. idealism). **จิตบำบัด** [จิดตะ-, จิด-] น. วิธีรักษาผู้ป่วยหรือผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจด้วยวิธีที่จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาสนทนากับผู้ที่มารับการรักษา เพื่อให้ทราบถึงสาเหตุของโรคหรือปัญหาแล้วหาทางแก้ไข. (อ. psychotherapy). **จิตแพทย์** [จิดตะ-] น. แพทย์ผู้รักษาโรคทางจิตใจ ซึ่งมีอาการแสดงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมที่ผิดปรกติ. (อ. psychiatrist). **จิตภาพ** [จิดตะ-] น. ลักษณะทั่วไปของจิตที่แสดงให้เห็นเด่นชัด, บางทีใช้หมายถึงวิสัยสามารถของจิต. (อ. Mentality). **จิตไร้สำนึก** น. ความคิด ความรู้สึก และแรงผลักดัน ซึ่งถูกกดเก็บไว้ภายในจิตใจโดยไม่รู้ตัว แม้จะพยายามนึกอย่างไรก็นึกไม่ออก. (อ. unconscious). **จิตวิทยา** [จิดตะ-] น. วิชาว่าด้วยจิต, วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งว่าด้วย

ปรากฏการณ์ พฤติกรรม และกระบวนการของจิต._**จิตวิสัย** (๑) [จิดตะ-] ว. ที่มีอยู่ในจิต, ที่เกี่ยวกับจิต, ที่จิตคิดขึ้นเองโดยไม่อาศัยวัตถุภายนอก, ตรงข้ามกับ วัตถุวิสัย เรียกการสอบแบบที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็น ว่า การสอบแบบจิตวิสัย, อัตนัย ก็ว่า. (อ. subjective). **จิตเวชศาสตร์** [จิดตะเวดชะ-] น. วิชาแพทย์แขนงหนึ่งที่เกี่ยวกับการศึกษาการตรวจรักษาและป้องกันโรคของจิตใจ เช่น โรคประสาท โรคจิต. (อ. psychiatry). **จิตสำนึก** น. ภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัว สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย. (อ. conscious).[๑]

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

การเสริมสร้างสุขภาพจิตในทางปฏิบัติ จึงไม่ได้หมายเฉพาะการป้องกันมิให้บุคคลป่วยเป็นโรคจิตเท่านั้น แต่ย่อมครอบคลุมวิธีการบำบัดรักษาทางจิตเวช และการเฝ้าระวังหลังการรักษาพยาบาลแล้วด้วย กระบวนการทางจิตเวชและการเสริมสร้างสุขภาพจิตจึงยากที่จะแยกออกจากกันได้ ดังนั้นจึงต้องทำความเข้าใจไว้ในเบื้องต้นนี้

ตามกรอบแนวคิดข้างต้นนี้ มีอธิบายขยายความเฉพาะคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตดังนี้

๑. **“จิตวิทยา” (psychology)** คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ (กระบวนการของจิต), กระบวนความคิด, และพฤติกรรม ของมนุษย์ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เนื้อหาที่นักจิตวิทยาศึกษาเช่น การรับรู้ (กระบวนการรับข้อมูลของมนุษย์), อารมณ์, บุคลิกภาพ, พฤติกรรม, และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จิตวิทยายังมีความหมายรวมไปถึงการประยุกต์ใช้ความรู้กับกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (เช่นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในครอบครัว, ระบบการศึกษา, การจ้างงานเป็นต้น) และยังรวมถึงการใช้ความรู้ทางจิตวิทยาสำหรับการรักษาปัญหาสุขภาพจิต นักจิตวิทยามีความพยายามที่จะศึกษาทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคม ขณะเดียวกันก็ทำการศึกษาขั้นตอนของระบบประสาทซึ่งมีผลต่อการควบคุมและแสดงออกของพฤติกรรม

---

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

นักจิตวิทยาได้แบ่งความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาทางจิตวิทยาออกเป็น ๓ ฝ่าย ได้แก่ กลุ่มแรกเห็นว่า การเลือกปัญหานั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะหน้าของนักจิตวิทยา กลุ่มที่สองนั้นกลับเห็นว่า การเลือกปัญหาและการตั้งคำถามควรจะเป็นไปตามทฤษฎี และกลุ่มหลังเห็นว่าความอยากรู้อยากเห็นที่เกิดขึ้นเอง เป็นแรงจูงใจที่ดีที่สุดสำหรับการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อเรามองโดยรวมแล้ว จะเห็นว่าทั้งความอยากรู้อยากเห็นและทฤษฎี ต่างก็มีส่วนช่วยในการสังเกต อธิบาย และตีความข้อเท็จจริงต่าง ๆ เพราะทฤษฎีนั้นมีบทบาทที่ช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่สังเกต และชี้ให้เห็นคำถามใหม่ ๆ อีกทั้งยังชี้ให้เห็นความเป็นไปได้ของข้อมูลต่าง ๆ ดังนั้นทฤษฎีจึงมีประโยชน์และมีบทบาทเป็นที่ยอมรับทั่วไปและทั่วโลกก็ต่างกันยอมรับ

ในทางจิตวิทยานั้นมีทฤษฎีสำหรับผู้ป่วยทางด้านจิตวิทยาอยู่มากมาย หลักนั้นมี ทฤษฎีความสับสน คือ ผู้ป่วยนั้นจะเกิดความสับสนและแปรปรวนทางด้านอารมณ์ เกิดจากความไม่แน่นอนของจิต ซึ่งส่วนมากอาการที่แสดงออกมักจะเป็นการทำสิ่งที่ไม่ค่อยปกติ กังวล ไม่แน่นอน และอื่น ๆ ทฤษฎีการปฏิเสธ คือ การที่ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตใจซึ่งอาจเกิดจากปัญหาทางบ้าน, ปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะโยนเอาปัญหาที่ตัวเองมีอยู่ให้กับผู้อื่น เนื่องจากการที่ไม่สามารถยอมรับปัญหาเหล่านั้นได้ โดยมากแล้วปัญหาเหล่านี้มักจะหายในระยะเวลาไม่นานนัก แต่หากยังมีอยู่ควรพบจิตแพทย์[๒]

๒. **“จิตเวชศาสตร์”** มาจากคำว่า จิต ที่แปลว่าจิตใจ รวมกับ เวชศาสตร์ ที่แปลว่า ศาสตร์ด้านการแพทย์ เมื่อรวมกันจึงหมายถึง การศึกษาทางด้านการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับอาการบกพร่องทางจิต ต่างกับ คำว่า จิตวิทยา ตรงที่ว่า จิต ที่แปลว่าจิตใจ รวมกับคำว่า วิทยา ที่มาจากวิทยาศาสตร์แทน ดังนั้น จิตวิทยาจึงเน้นเกี่ยวกับทฤษฎีทางจิตใจที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับทางด้านการแพทย์ จิตเวชศาสตร์เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอาการบกพร่องทางจิต 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 เพื่อให้เป็นภาระต่อ

---

[๒] https://th.wikipedia.org/wiki/ (16-03-2018).

คนรอบข้างและสังคมให้น้อยที่สุด 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[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

โรคจิตที่พบได้บ่อยมีอยู่ ๔ ชนิดคือ

๑) โรคจิตเภท (Schizophrenia)

คำว่า "Schizophrenia" หมายความว่า Split of mind ซึ่งแปลเป็นไทยว่า "จิตเภท" หรือจิตใจที่แตกแยกเป็นเสี่ยงๆ ซึ่งเป็นคำอธิบายถึงธรรมชาติของโรคนี้ได้ดีที่สุด เป็นโรคจิตที่มีอาการรุนแรงที่สุด มีความเรื้อรังและทำให้ผู้ป่วยเกิดความเสื่อมของบุคลิกภาพและความสามารถทั่ว ๆ ไปได้มากที่สุด ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้มักจะต้องรับการรักษาตลอดไป อาการที่พบจะพบได้ทั้งอาการหลงผิด หูแว่ว ประสาทหลอน และความคิดที่ไม่เป็นระบบ

๒) โรคหลงผิด (Delusional Disorder)อาการที่พบในโรคนี้ก็คือการมีความหลงผิดๆ ในบางเรื่องเช่น หลงผิดว่าถูกปองร้ายโดยใครบางคน แต่มักจะไม่พบความผิดปกติอื่น ๆ ร่วมด้วย ในโรคนี้บางครั้งเราจะดูลักษณะภายนอกของผู้ป่วยไม่ออกเพราะทุกอย่างจะดูปกติดี แต่เมื่อได้ฟังความคิดในเรื่องที่ผู้ป่วยหลงผิดก็จะสามารถมองเห็นความผิดปกติได้ไม่ยาก

---

[๓] http://suksawathospital.com/ (16-03-2018).

๓) **โรคจิตที่เกิดจากยาและสารเสพติด** มักจะได้ประวัติของการเสพยาหรือสารเสพติด

๔) **โรคจิตที่เกิดจากความกดดันหรือความเครียดของชีวิต** มักจะเกิดขึ้นหลังจากมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงในชีวิตของผู้ป่วย[๔]

๔. จิตบำบัด (Psychotherapy)

จิตบำบัด จิตบำบัดเป็นการรักษาทางจิตชนิดหนึ่ง ด้วยการพูดคุยกับผู้ป่วยโดยผู้บำบัดวิเคราะห์สภาพปัญหา หาสาเหตุของปัญหาและร่วมกันในการแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหา หรือความทุกข์ความคับข้องใจของผู้ป่วย ส่วนวิธีการทำจิตบำบัด โดยทั่วไปมี ๒ วิธี คือ

๑) จิตบำบัดระดับลึก (Genetic-dynamic Therapy / Deep Psycho-therapy) เป็นการทำจิตบำบัดในเชิงลึก เน้นการเปลี่ยนบุคลิกภาพระยะยาวในผู้ป่วยโดยการสืบค้นปัญหา ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ในจิตใต้สำนึก (preconscious) และจิตไร้สำนึก (unconscious) ของผู้ป่วยซึ่งกดเก็บไว้ การทำจิตบำบัดมี ๒ แบบคือ

(๑) จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ตามแนวคิดของซิกมันด์ ฟรอยด์ ซึ่งใช้วิธีการ

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

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

๒) จิตบำบัดระดับตื้น (Superficial Psychotherapy) เน้นการบำบัดเบื้องต้น ๓ ลักษณะ คือ

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

---

[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).

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 โรคนี้จะกลายเป็นโรคที่ทำให้เกิดภาวะทุกข์ทรมานเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจ

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 การปรับตัวของญาติและผู้ป่วยโรคทางกาย มีทักษะในการให้ความรู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจโรคของตนเอง ยอมรับและร่วมมือในการรักษา และสามารถป้องกันโรคโดยการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลดพฤติกรรมหรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ[๖]

---

[๕] http://www.doohealthy.com/article/disease/mental/88-health.html (16-03-2018).

[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).

๒.๒ ความหมายของสุขภาพจิต

๒.๒.๑ สุขภาพจิต (Mental Health)

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำนิยามว่า **สุขภาพจิต** คือ สภาพจิตใจที่เป็นสุข ตระหนักรู้ความสามารถของตนเอง ปรับตนเองได้ในภาวะกดดันในชีวิต ทำงานที่เกิดเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้[๗]

ผู้ที่สุขภาพจิตมีปัญหาอาจแสดงออกทางอารมณ์ ทางอาการทางร่างกาย ทางความคิด หรือมีพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม 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]

แพทย์ทั่วไปควรมีความรู้เรื่องสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อย และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ก่อนที่ปัญหานั้นจะกลายเป็นโรคทางจิตเวช มี ๓ ระดับ ดังนี้

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

๒) การค้นหาผู้ที่เริ่มป่วยทางจิตเวชและให้การช่วยเหลืออย่างรวดเร็วไม่ปล่อยให้มีอาการนานหรือเป็นโรคเรื้อรังเป้าหมายเพื่อลดความชุก (prevalence) ของโรคทางจิตเวช การค้นหาโรคทำได้โดยการให้ความรู้แก่ประชาชน สำรวจ คัดกรอง และให้ความรู้แก่บุคลากรสาธารณสุขเพื่อช่วยคัดกรอง ช่วยเหลือเบื้องต้น และส่งต่อมายังสถานบริการสุขภาพจิตระดับต่าง ๆ

๓) การดูแลฟื้นฟูสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วยที่กำลังรักษา ป้องกันไม่ให้โรคเป็นเรื้อรังซึ่งจะรักษาได้ยาก โดยการสร้างพฤติกรรมที่ดีเลิกพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อลดความการสูญเสียหน้าที่จากอาการของโรค เนื่องจากโรคทางจิตเวชที่เริ่มเป็นตั้งแต่อายุน้อยมักรบกวนพัฒนาการของบุคลิกภาพ ทำให้ผู้ป่วย

---

[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 Re-examination**. Arch Gen Psychiatry 1978; 35: 786-9.

ขาดทักษะสำคัญในการปรับตัว เช่น ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการเข้าสังคม ความรู้สึกมีค่าในตนเอง การดูแลฟื้นฟูสุขภาพจิต จึงต้องสร้างทักษะสำคัญเหล่านี้ก่อนที่จะเป็นปัญหาบุคลิกภาพและแก้ไขได้ยากในวัยผู้ใหญ่

๒.๒.๒ ความแตกต่างระหว่างทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัด

การสำรวจซึ่งกระทำโดยกัสตาด (Gustad) ได้แนะนำคำนิยามความหมายของการให้การปรึกษา (counseling) ว่ามีองค์ประกอบอยู่ ๓ ประการด้วยกัน การให้การปรึกษา คือกระบวนการที่มีการเรียนรู้เป็นพื้นฐาน พูดง่ายๆ ก็คือ คนสองคนในสภาพแวดล้อมทางสังคมเดียวกัน คนหนึ่งคือผู้ให้กาปรึกษา (Counselor) บุคคลที่มีศักยภาพตามหลักวิชาชีพในการใช้ทักษะและความรู้ทางจิตวิทยา อีกคนหนึ่ง คือผู้รับบริการ (Client) ซึ่งเป็นผู้แสวงหาความช่วยเหลือตามวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของเขาได้อย่างเหมาสมและด้วยสภาพแวดล้อมของการทำงานกับผู้ให้การปรึกษาทำให้เขาเกิดการเรียนรู้ตนเองมากขึ้น เรียนรู้วิธีการที่จะเข้าใจผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์อันจะทำให้เกิดรับรู้ได้ชัดเจนมากขึ้น มีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น และจบท้ายด้วยการเป็นสมาชิกที่มีความสุขและมีศักยภาพของสังคม[๙]

ส่วน **จิตบำบัด** คือกระบวนการซึ่ง ผู้บำบัด ช่วยเหลือผู้รับการบำบัดช่วยเหลือผู้รับการบำบัดในการจัดระเบียบบุคลิกภาพของของเสียใหม่ ผู้บำบัดยังมีบทบาทในการช่วยผู้รับการบำบัดเข้าใจพฤติกรรมในแต่ละวันของเขาเอง. จิตบำบัดจึงสามารถนิยามได้ว่าเป็น “การศึกษาใหม่อย่างครอบคลุมมากขึ้น (more inclusive re-education) ของบุคคล”[๑๐]

ความแตกต่างที่สำคัญอย่างหนึ่งระหว่างการให้การปรึกษาและจิตบำบัดก็คือจุดเน้น (focus) ในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะเน้น “ปัจจุบันขณะ (Here and Now)” ในสภาวการณ์จริงระหว่างการทำจิตบำบัด นักจิตบำบัดมักจะสนใจกับจิตไร้สำนึกหรืออดีต นักจิตบำบัดจะมองหาความเกี่ยวข้องกับอดีตโดยไม่ให้ความสนใจกับปัญหาซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบันในโลกแห่งความเป็นจริงมากนัก โดนัล อาร์บักเกิล กล่าวว่า ยังมีความแตกต่างอื่น ๆ นอกจากนี้ ความแตกต่างดังกล่าวนี้เกี่ยวกับธรรมชาติหรือสาระสำคัญของปัญหา ที่เป็นเหตุให้ผู้รับการปรึกษามาพบผู้ให้การปรึกษา

---

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

[๑๐] L. Brammer & E. Shostrom, **Theraputic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy**, Third Edition, Englewood Cliffs, (NJ: Prentice Hall, 1977).

ความแตกต่างดังกล่าวคือความพยายามจำแนกปัญหาที่มีพื้นฐานอยู่โลกแห่งความเป็นจริง และปัญหาที่มีต้นกำเนิดมาจากบุคลิกภาพของบุคคล[๑๑]

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

การให้การปรึกษาอาจอธิบายได้ว่าเป็นการแก้ปัญหา ขณะที่จิตบำบัดจะเป็นการวิเคราะห์เสียมากกว่า ในการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาอาจมีปัญหาซึ่งพวกเขายังไม่รู้ว่าจะจัดการกับมันอย่างไรดี ปัญหามี ๒ ชนิด คือปัญหาที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้ ในกรณีที่เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ ผู้ให้การปรึกษาอาจช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มองไปที่ปัญหาและหาทางออกร่วมกัน และเมื่อคิดถึงทางออกก็มักจะต้องคิดถึงผลลัพธ์ที่ตามมาด้วย

การให้การปรึกษากับการทำจิตบำบัดยังมีความแตกต่างกันในด้านของหน่วยงานที่ให้บริการ. การให้การปรึกษามักจะเกิดขึ้นในหน่วยงานที่ไม่ใช่หน่วยงานทางการแพทย์เช่น สำนักงานจิตบำบัดเป็นคำที่ถูกใช้อย่างแพร่หลายในหน่วยงานทางการแพทย์ เช่น คลินิกและโรงพยาบาล.

๒.๒.๓ ความคล้ายคลึงกันของการให้ปรึกษาและจิตบำบัด

ขณะเดียวกัน ยังมีความแตกต่างที่ชัดเจนหลายประการระหว่างการให้การปรึกษาและจิตบำบัดและยังมีความคล้ายคลึงกันอีกด้วย

ประการแรก ผู้รับบริการทั้งของการให้การปรึกษาและจิตบำบัดจะมาพบด้วยสาเหตุมีความไม่สบายใจ ขาดทักษะ หรือจิตใจอ่อนแอ

ประการที่สอง การให้การปรึกษาและจิตบำบัดในแง่ที่ทั้งสองใช้แนวทางการช่วยเหลือแบบผสมผสาน. ผู้ให้การปรึกษาและนักบำบัดจะไม่ใช้เทคนิคเพียงอย่างเดียวเท่านั้น พวกเขาจะยืมจากเทคนิคที่แตกต่างกันทั้งหมด

อาร์บักเกิล แย้งว่า “การให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีสิ่งที่คล้ายกันคือการที่ต้องให้ความเคารพเป็นพิเศษ”[๑๒] เขากล่าวว่า ธรรมชาติของความสัมพันธ์ซึ่งถูกมองว่าเป็นพื้นฐานของการให้การปรึกษาและจิตบำบัด คือสิ่งที่ทำให้ทั้งสองคล้ายคลึงกัน ประการต่อมา อาร์บักเกิลกล่าวว่ากระบวนการของการให้การปรึกษาก็ไม่แตกต่างจากกระบวนการของการทำจิตบำบัด ประการที่สามเขารู้สึกว่า ทั้งสองอย่างมีวิธีการและเทคนิคที่คล้ายคลึงกัน ประการสุดท้าย อาร์บักเกิลกล่าวว่า

---

[๑๑]D.S. Arbuckle, **Counseling and Psychotherapy: An Overview**, (New York: McGraw Hill, 1967), p. 145.

[๑๒]Ibid., p. 144.

สาระสำคัญของเป้าหมายและผลลัพธ์ที่ได้ แม้จะแตกต่างกันอยู่บ้างก็ไม่ถือว่ามีนัยสำคัญ ความคล้ายคลึงประการหนึ่งระหว่างการให้การปรึกษาและจิตบำบัดคือองค์ประกอบซึ่งสร้างบุคลิกภาพของบุคคล กระบวนการแต่ละอย่างเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับทัศนคติ ความรู้สึก ความสนใจ เป้าหมาย การยอมรับนับถือตนเอง และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งได้รับผลกระทบจากการให้การปรึกษาและจิตบำบัด

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีความแตกต่างกันอยู่หลายประการ ข้อแตกต่างที่ใหญ่ที่สุดในความคิดเห็นของข้าพเจ้าคือเรื่องของเวลาและจุดเน้นของทั้งสองประเภท การให้การปรึกษาเน้นการกับสถานการณ์ในชีวิตจริงส่วนจิตบำบัดเน้นอดีตที่ฝังอยู่ในจิตไร้สำนึก ประการต่อมา การให้การปรึกษาถูกอธิบายว่าเป็นการช่วยให้บุคคลพัฒนาศักยภาพเพื่อให้จัดการกับสถานการณ์ในชีวิต ขณะที่การบำบัดเป็นการจัดระเบียบของบุคลิกภาพทั้งหมดของบุคคล ประการสุดท้าย ความแตกต่างประการสุดท้ายก็คือผู้ให้การปรึกษาจะจัดการกับปัญหาการปรับตัว ส่วนนักจิตบำบัดจะจัดการปัญหาในอดีตที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข นอกจากนี้ ยังมีลักษณะปลีกย่อยอีกหลายอย่างที่ทำให้ทำการให้การปรึกษาและจิตบำบัดมีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ดี กระบวนการทั้งหมดเกี่ยวพันกับเรื่องจิต ไม่ว่าจะเป็นจิตวิทยาทั่วไป ซึ่งเป็นพื้นฐานการทำงานของจิต แต่ไม่เกี่ยวกับการบำบัดรักษา เมื่อจิตบกพร่องหรือผิดปกติ เกิดอาการทางจิต เป็นเรื่องของจิตเวชศาสตร์ ซึ่งต้องมีการบำบัดรักษา และการบำบัดรักษาหรือที่เรียกว่า บำบัดจิตหรือจิตบำบัดนั้น จะเกี่ยวโยงกับสุขภาพจิต เพราะผู้มีสุขภาพจิตดีไม่จำเป็นต้องบำบัดรักษา แม้กระนั้นก็จำเป็นต้องมีการป้องกันมิให้จิตตกหรือจิตเสื่อมจนเกิดอาการจิตบกพร่อง มีอาการผดปกติทางจิตได้ถึงขั้นที่ต้องบำบัดรักษาได้ ส่วนการให้การปรึกษานั้นเป็นกระบวนการหนึ่งของจิตบำบัด ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

๒.๓ สาเหตุและปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

๒.๓.๑ ลักษณะอาการของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต แบ่งตามลักษณะการเผชิญปัญหาของบุคคล นั่นคือ เมื่อบุคคลได้เผชิญปัญหาก็จะเกิดปฏิกิริยาของจิตใจออกมาเป็นความเครียด ความวิตกกังวล เพราะจะจำแนกตามลักษณะอาการดังนี้

(๑) **สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี** บุคคลย่อมเผชิญปัญหาข้อขัดข้องและเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่สบอารมณ์เสมอ อาจเกิดความวิตกกังวล ความไม่สบายใจเป็นครั้งคราว หากจิตใจสามารถแก้ปัญหาปรับตัวปรับใจหรือระบายความอึดอัดออกไปได้ และไม่เก็บเอาเรื่องไปขึ้นคิดทั้งวันทั้งคืน มีความสุขบ้างทุกข์บ้าง และไม่นานจนเกินไปมีความกล้าที่จะเผชิญความจริง ยอมรับในสิ่งที่ตนผิดพลาด เพื่อหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเอง ถือว่าเป็นผู้มีลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตปกติ หรือเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

(๒) **สุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ** มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์เช่นเดียวกับผู้มีสุขภาพจิตปกติ แต่มีโอกาสเสียได้ง่ายกว่า เนื่องจากความเข้มแข็งและความสามารถในการแก้ปัญหาของจิตใจด้อยกว่า มักจะใช้วิธีการแก้ปัญหาที่มักจะไม่เผชิญความจริง ไม่ยอมรับความจริงเป็นนิสัย เพื่อลดความตึงเครียดภายในจิตใจ ซึ่งเราเรียกว่าเป็นการใช้กลไกทางจิตใจที่ทำไปโดยไม่รู้สึกตัว

(๓) **สุขภาพจิตไม่ดี** เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอย่างรุนแรง จะต้องปรับจิตใจให้ทนต่อสภาพมันให้ได้ มีความรู้สึกกังวล กลุ้มใจ สมาธิไม่ดี ตกใจง่าย หงุดหงิด เบื่อหน่ายการงานเป็นระยะๆ นอนไม่หลับรู้สึกหดหู่ใจเป็นระยะ ๆ นอนไม่หลับรู้สึกหดหู่ใจเป็นพักๆ อาการเหล่านี้ไม่รุนแรงจนถึงกับไปทำงานไม่ได้ประสิทธิภาพของงานต่ำลง มีอาการไม่ยาวนานเป็นเดือน ๆ รู้ตนเองตลอดเวลา ยังรู้สึกทนได้โดยไม่ต้องรักษา และอาการจะค่อย ๆ ดีขึ้นด้วยตัวเอง หรือได้รับความช่วยเหลือหรือแนะนำเพียงเล็กน้อย

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

(๕) **บุคลิกภาพแปรปรวน** เป็นความผิดปกติที่สังเกตได้จากนิสัยใจคอ และพฤติกรรมของบุคคลที่ผิดไปจากคนปกติ เนื่องจากจิตใจถูกกดดัน และผลักดันให้มีการปรับตัวอย่างผิดปกติมาตั้งแต่เล็ก จนฝังแน่นติดตัวมาจนโต และยากแก่การแก้ไข พฤติกรรมดังกล่าวมีหลายแบบ เช่นเป็นคนชอบระแวง ขี้อิจฉา ไม่ค่อยไว้ใจใครง่าย ๆ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบแยกตัว โกรธรุนแรง จู้จี้ เจ้าระเบียบ อ่อนไหวง่าย ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความรับผิดชอบ ต้องพึ่งผู้อื่นเสมอ เป็นต้น

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

(๗) **การติดเหล้าติดยา** อาการติดเหล้าติดยาเป็นภาวะที่คล้ายคลึงกัน คือ ผู้เสพมีความต้องการที่จะเสพอย่างขาดไม่ได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการเสพอยู่เป็นประจำ การติดมักจะเริ่มติดทางจิตใจก่อน เพื่อต้องการได้รับผลกระตุ้นความรู้สึก หรือทำให้มึนเมาลืมปัญหาชั่วคราว ต่อมาร่างกายเกิดความเคยชิน ถ้าหยุดจะเกิดอาการไม่สบายทางร่างกายด้วย จึงจำเป็นต้องเสพต่อไปเพื่อระงับความ

ผิดปกติทางร่างกาย คำว่า “เหล้า” หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ “ยา” หมายถึง ยาเสพติด หรือสารเสพติดทุกชนิด เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน ยาบ้า เป็นต้น[๑๓]

๒.๓.๒ สุขภาพจิตที่มีสาเหตุมาจากทางกายและจิตใจ

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

๑) **มุมมองด้านการแพทย์** ได้อธิบายสาเหตุความผิดปกติทางจิต โดยมีฐาน

(๑) ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากพันธุกรรม การศึกษากลุ่มแฝดคนละใบจำนวน ๕๐๐ คู่ ซึ่งหนึ่งคนในคู่แฝดถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเภท พบว่าร้อยละ ๑๕ เปอร์เซ็นต์ของคู่แฝดเป็นโรคนี้เช่นกัน และในกลุ่มแฝดไข่ใบเดียวกันพบร้อยละ ๘๖ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของประเทศอังกฤษ ที่พบว่า แฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรคจิตเภทได้มากกว่าแฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ และไม่ใช่พบเฉพาะในโรคจิตเภทเท่านั้น 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) โดยเฉพาะด้านชีวเคมีซึ่งได้รับการศึกษาและพิสูจน์จรได้คำตอบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงระดับสื่อประสาท (Neurotransmitters) ต่าง ๆ กับการเกิดโรคและอาการทางจิตเวชอย่างมากในช่วง ๒๐ ปีที่ผ่านมา

สาเหตุทางร่างกาย การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรือโรคบางชนิด เช่น โรคไต ความดันโลหิตสูง โรค หัวใจ ซึ่งต้องใช้เวลาในการรักษาพยาบาลนานหรือไม่สามารถรักษาได้ทำให้เกิดความคับข้องใจและวิตกกังวล อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย อ่อนเพลีย อันเป็นสาเหตุทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรม ความพิการต่าง ๆ เช่น หลังโกง ตาบอด หูหนวก เป็นใบ้ ขาขาด ความบกพร่องนี้ทำให้เกิดปมด้อยและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ผิดปกติ หรืออาจจะเนื่องมาจากพยาธิสภาพของสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม

---

[๑๓]ถวิล ธาราโภชน์ และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๗-๑๕๘.

ในวัยชรา (senile dementia) โรคสมองเสื่อมก่อนวัย (Alzheimer's disease) ซึ่งอาจนำไปสู่อาการทางจิตประสาทได้

(๓) ทฤษฎีที่เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมมีมาก ที่สำคัญที่สุดคือ ครอบครัว เป็นสิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอม บุคลิกภาพ นิสัย และสมรรถภาพในการปรับตัว ซึ่งมาจากการเลี้ยงดูของบุคคลในครอบครัว มีการศึกษาพบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่แตกแยก มักมีปัญหาพฤติกรรม เช่น นิสัยลักขโมย อันธพาล ติดสารเสพติด

สิ่งแวดล้อมเป็นผลรวมของปรากฏการณ์ที่เกิดอยู่เลยรอบ 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 ความเชื่อความรู้สึก บุคคล ประเพณี วัฒนธรรม ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เช่นกัน เช่น โคโร (โรคจู๋ในประเทศไทย) ซึ่งเป็นโรคประสาทอุปทาน พบได้บ่อยในชุมชนที่มีความเชื่อทางไสยศาสตร์ และเกี่ยวโยงกับประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น 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 วินาศภัย ไฟไหม้ สงคราม ภาวะวิกฤตบ้านเมือง ปัญหาเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้มีผลกระตุ้นให้คนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอเกิดความคับข้องใจมากขึ้น จนปรับตัวไม่ได้และเกิดปัญหาสุขภาพจิต ปัจจัยด้านความแออัดและความหนาแน่นของประชากร (crowding and density) พบว่าความแออัดในที่อยู่อาศัยทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังและมีผลต่อสุขภาพจิต การอพยพย้ายถิ่นมีผลต่อสุขภาพ สังคม จิตวิทยา ของ

ผู้ย้ายถิ่น เช่น ผู้ย้ายถิ่นจะเกิดความรู้สึกหมดความผูกพันกับถิ่นเดิม เกิดความลำบากในการปรับตัวในถิ่นใหม่ เกิดความคับข้องใจในความคาดหวัง ถ้าถิ่นใหม่นั้นไม่เป็นไปตามที่คาดคิด ขาดคนรู้จัก หรือขาดเพื่อนคอยให้กำลังใจ ความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ผู้อพยพย้ายถิ่นเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต หรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน มลพิษทางเสียง เสียงดังเกิน ๘๕ เดซิเบลทำให้เกิดความรำคาญ อารมณ์เสีย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ มลพิษทางอากาศที่มีสารพิษเจือปน เช่น ฝุ่นละออง ไอควัน ไอระเหย ก๊าซสารพิษและกลิ่น ทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตมนุษย์ พืช สัตว์ ซึ่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒) มุมมองด้านสังคมวิทยา มีการอธิบายสาเหตุของความผิดปกติทางจิตไว้ ๕ แนวคิด คือ

(๑) แนวคิดทางการแพทย์ อธิบายโรคจิตเหมือนโรคทางกายอื่น ๆ และรักษาโดยยาหรือการช็อตไฟฟ้า

(๒) แนวคิดทางจิตวิทยา เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตเกิดจากสาเหตุภายในจิตใจที่ไม่สามารถปรับกลไกทางจิตให้เหมาะสมได้ ซึ่งรากฐานมาจากทฤษฎีของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) กล่าวว่าการรักษาควรใช้วิธีจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์

(๓) แนวคิดทางการเรียนรู้ มีรากฐานมาจากทฤษฎีของพาฟลอฟ (Pavlov) และธอร์นไดค์ (Thorndike) เชื่อว่าคนเรามีความผิดปกติทางจิตใจเพราะถูกฝึกฝนเรียนรู้มาเช่นนั้นจนเกิดเป็นความเคยชินการรักษาควรใช้วิธีพฤติกรรมบำบัด

(๔) แนวคิดของโทมัส ซาซ (Thomas Szaz อ้างถึงในอัมพร, ๒๕๓๘) เชื่อว่าความผิดปกติทางจิตไม่ใช่โรค แต่เป็นอาการที่เกิดจากผลของปัญหาที่มนุษย์ต้องเผชิญในชีวิต

(๕) แนวคิดทางด้านความเครียด กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจและร่างกายของสิ่งมีชีวิต ที่ถูกกระตุ้นให้แสดงออกต่อสภาวะแวดล้อม เป็นการปรับตัวในรูปแบบของการต่อสู้ การถอยหนี จิตใจและร่างกายที่ถูกกระตุ้นจะเกิดเป็นอาการกลัวหรือวิตกกังวลในระดับที่แตกต่างกัน เมื่อเกิดบ่อยทำให้เกิดอาการทางระบบประสาทได้

๓) มุมมองด้านจิตวิทยา เป็นอีกมุมมองหนึ่งของปัจจัยหรือสาเหตุของความผิดปกติทางจิตที่อธิบายว่าเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

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

(๒) ปัจจัยภายนอกบุคคล ได้แก่ สาเหตุจากครอบครัว สัมพันธภาพของคนในครอบครัว สภาพจิตใจที่แตกต่างกันจากการเลี้ยงดูที่ต่างกัน วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมหากมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมประเพณีอย่างรวดเร็ว จะทำให้คนเราปรับตัวไม่ทัน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะคนเหล่านั้นมีความรู้สึกว่าวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปนั้นขัดกับความรู้สึกที่ตนได้รับการอบรมมา ทำให้เกิดความสับสน และความคับขัดแย้งในใจ นอกจากนี้สาเหตุจากภาวการณ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหตุการณ์หรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตของช่วงวัยต่าง ๆ ที่คนเราเผชิญหรือปรับตัว หากไม่ซับซ้อนมากก็ไม่เกิดปัญหาแต่หากมีความซับซ้อนมากก็ทำให้การปรับตัวมีความยากลำบาก ภาวการณ์นี้ยังรวมถึงภัยพิบัติ ภัยอันตราย ภัยธรรมชาติ สงคราม วิกฤตบ้านเมือง เช่น จลาจล วิกฤตเศรษฐกิจ

แม้ว่าความโน้มเอียงในการศึกษาปัจจุบัน จะหันไปสู่ปัจจัยทางชีวภาพในการหาสาเหตุการเกิดปัญหาสุขภาพจิต และการเจ็บป่วยหรือการเกิดโรคทางจิตเวช แต่การนำปัจจัยอื่น ๆ มาพิจารณาร่วมด้วยนั้น จะช่วยให้เกิดความเข้าใจสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น และจะนำไปสู่การให้การส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และการร่วมวางแผนการดูแลรักษาผู้ป่วย รวมทั้งการฟื้นฟูสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๒.๓.๓ บุคลิกภาพแปรปรวน

“**บุคลิกภาพ**” เป็นคำที่คนส่วนใหญ่มีความเคยชินและใช้กันบ่อยครั้ง การพูดบุคลิกภาพของใครสักคนหนึ่ง นั่นย่อมหมายถึงการพูดรวมให้มองเห็นภาพทั้งหมดของบุคคลคนนั้น ถึงแม้คนฟังจะไม่ได้พบตัวของผู้ที่ได้ถูกกล่าวถึงก็ตาม ความสำคัญของบุคลิกภาพต่อการดำรงชีวิตในสังคมนั้นมีมากทีเดียว ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญทั้งในด้านส่วนตัวและในด้านอาชีพการงานของบุคคล การแสดงออกของบุคคลแต่ละคนที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ย่อมจะมีความแตกต่างกันและถึงแม้จะเป็นบุคคลคนเดียวกัน หากสิ่งเร้าที่มากระทบมีความแตกต่างกันก็ย่อมจะก่อให้เกิดการตอบสนองที่แตกต่างกันไปด้วย ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้านั้นเป็นเรื่องของพฤติกรรมบุคคล แต่ละคนจะมีแบบแผนการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลคนนั้น แบบแผนพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนจะไม่เหมือนกันทั้งหมด แต่อาจจะมีความคล้ายคลึงกันได้บ้างในบางส่วน ซึ่งนั่นก็เป็นเรื่องที่ดีที่ทำให้คนทั่วไปสามารถแยกความแตกต่างของบุคคลแต่ละคนได้ นอกจากนอกเหนือไปจากความแตกต่างทางสรีระแล้ว การเรียนรู้แบบแผนของพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคน จะช่วยให้บุคคลที่แวดล้อมสามารถปรับตัวและแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง หรืออาจจะกล่าวได้ว่าแบบแผนพฤติกรรมเป็นสิ่งที่

นำไปสู่การสร้างบุคลิกภาพ ดังนั้นแผนแบบแผนพฤติกรรมของบุคคลที่คนทั่วไปรับรู้แล้ว เรียกว่า "บุคลิกภาพ"

ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนพฤติกรรมของบุคคลกับบุคลิกภาพนั้น จะมองเห็นได้ชัดเจนในลักษณะความสัมพันธ์ดังต่อไปนี้

ประการที่ ๑ แบบแผนของพฤติกรรมช่วยแสดงให้เราเห็นเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะของบุคคล ทำให้เราสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ ทั้งนี้เพราะว่า พฤติกรรมบางอย่างซึ่งเกิดจากการกระตุ้นของสภาพแวดล้อมเป็นครั้งคราว อาจยังถือไม่ได้ว่าเป็นบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมเฉพาะของคนนั้น แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นบ่อย ๆ ไม่ว่าจะในสิ่งแวดล้อมใดก็ตามก็จะถือว่าเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งได้ เช่น คนที่มีความวิตกกังวลเนื่องจากการทำงานส่งไม่ทันตามเวลา ก็ย่อมเป็นปกติวิสัยไม่ใช่บุคลิกภาพ แต่คนที่มีความวิตกกังวลในเรื่องไร้สาเหตุ กังวลในทุกเรื่องกรณีเช่นนี้ซึ่งจะถือว่าเป็นบุคลิกภาพ

ประการที่ ๒ พฤติกรรมเป็นสิ่งที่แสดงออกมาเนื่องจากกระบวนการภายในร่างกายของบุคคล ก่อนที่พฤติกรรมจะออกมาปรากฏให้คนทั่วไปได้พบเห็น จะมีกระบวนการรับความรู้สึกและสั่งการภายในระบบสมองประสาทเสียก่อน ผลจึงมาปรากฏให้เห็นเป็นพฤติกรรม ที่เรียกว่า บุคลิกภาพ ดังนั้น สถานการณ์ซึ่งเกิดขึ้นเพียงชั่วครู่ชั่วยามหรือชั่วครั้งชั่วคราว จึงมีผลต่อการเกิดบุคลิกภาพได้น้อยมาก เช่น คนที่พูดเสียงดังเป็นประจำค่อยๆ ยอมรับว่าเป็นคนเสียงดัง เช่นนี้ถือว่าเป็นบุคลิกภาพ แต่สำหรับคนที่พูดเสียงค่อยหรือพูดเสียงระดับปกติ แล้วเวลาโกรธมาก ๆ พูดเสียงดัง เช่นนี้ไม่จัดว่าเป็นบุคลิกภาพ หากเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อโกรธเท่านั้น

ประการที่ ๓ พฤติกรรมที่แสดงออกมาแล้วจะจัดเป็นบุคลิกภาพนั้น จะต้องมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่มีระบบระเบียบและมีโครงสร้างที่แน่นอน ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดและเมื่อไรก็ตาม บุคคลนั้นจะแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นอยู่เสมอ เช่น คนที่มีลักษณะที่ชอบประสานมือเวลาพูดกับผู้ที่มีอาวุโสกว่า เขาก็จะแสดงลักษณะอาการเช่นนี้ทุกครั้งที่พบกับผู้อาวุโส กรณีเช่นนี้จัดว่าเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น แต่ถ้าบุคคลนี้ประสานมือเล่น ๆ เป็นครั้งคราว ก็จะไม่ถือว่าเป็นบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก ดังจะพิจารณาได้จากประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑) การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การที่จะบอกว่าบุคคลใดแตกต่างจากบุคคลอื่นนั้น ก็ต้องอาศัยการสังเกตจากสิ่งที่มองเห็นก่อนคือ พฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในตัวของบุคคล เช่น นายปรีชาชอบเดินหนังโครง หรือนายประชาชอบเดินแกว่งมือ เป็นต้น และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ก็คือบุคลิกภาพทางกายของคนคนนั้น บุคลิกภาพช่วยให้คนเราสามารถที่จะจดจำและเข้าใจบุคคลแต่ละคนได้เป็นอย่างดี ตลอดจนรู้วิธีที่จะปรับตัวเข้าหากับคนเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันในสังคม

๒) การตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล ดังที่กล่าวเสมอว่าบุคลิกภาพทำให้คนแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง และบุคลิกภาพที่เป็นเอกภาพเอกลักษณ์แห่งตนนี้เองเป็นต้นแบบของบุคลิกภาพที่จะทำให้คนรุ่นหลัง หรือเด็กและเยาวชนได้ศึกษาและเรียนแบบเอกลักษณ์ดังกล่าวได้ เช่น คนที่มีบุคลิกภาพขยัน ประหยัด และอดทน ก็จะเป็นบุคลิกภาพที่น่าจะเป็นแบบอย่างมันเหมาะสมที่เด็กและเยาวชนน่าจะใช้เป็นเยี่ยงอย่างต่อไป

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

๔) ความมั่นใจ การมีบุคลิกภาพที่ดีจะทำให้บุคคลมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น ทำให้กล้าแสดงออก และรู้แนวทางของการปฏิบัติที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เช่นคนที่มีบุคลิกภาพทางกายที่ดีซึ่งได้แก่ เดินตัวตรง สง่างาม ก็ย่อมจะได้รับความสนใจและเชื่อมั่นจากคนที่พบเห็น ดังนั้นโอกาสของการที่จะประสบความสำเร็จก็มีมากขึ้น 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 คนที่มีบุคลิกภาพดีจะได้เปรียบคนอื่นๆ เสมอ เพราะการมีบุคลิกภาพดีนั้นจะทำให้ได้รับความเชื่อมั่นและศรัทธาจากผู้พบเห็น พื้นฐานแล้ว ดังนั้นการจะทำงานใด ๆ ให้สำเร็จก็ย่อมจะง่ายขึ้น และได้รับความช่วยเหลือจากทุกคนมากกว่าคนที่บุคลิกภาพไม่ดี เช่นคนที่เป็นพนักงานขายและต้องแต่งกายเรียบร้อยสะอาดพูดจาสุภาพ เพราะจะทำให้ลูกค้าเกิดความเชื่อถือและไว้วางใจที่จะพูดหรือแนะนำสินค้า[๑๔]

---

[๑๔]ผศ. ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์, “บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย” ใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, **จิตวิทยาทั่วไป**, เอกสารการสอนชุดวิชา หน่วยที่ ๑-๗, (นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑๙-๒๒๐.

ความเบี่ยงเบนของบุคลิกภาพที่พบได้เสมอในสังคม ได้แก่

๑) บุคลิกภาพแบบพารานอย คือ ขี้ระแวง สงสัย

๒) บุคลิกภาพแบบเก็บตัว คือ น่าเก็บตัว ไม่สมกับคน

๓) บุคลิกภาพแบบอิสตรีโอนิค คือ ชอบแสดงความรู้สึกมากจนเกิดตามความเป็นจริง

๔) บุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคม คือ พฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ขัดแย้งสังคม รักกกลุ่มมากเกินไป

บุคลิกภาพดังกล่าวนี้ เป็นลักษณะความเบี่ยงเบนที่แปลออกไปจากสภาพความเป็นจริง จัดได้ว่าเป็นอาการผิดปกติอย่างหนึ่งด้วย เรื่องนี้ต้องการการวินิจฉัยที่แน่นอน และการบำบัดรักษาแก้ไขจะแพทย์หรือบุคคลที่มีความชำนาญในด้านจิตวิเคราะห์และจิตเวช เพราะการเบี่ยงเบนทางบุคลิกภาพจะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำรงชีวิตที่มีประสิทธิภาพของบุคคล และจัดได้ว่า เป็นผลกระทบไม่เพียงแต่ตัวของผู้เป็นเจ้าของบุคลิกภาพเบี่ยงเบน แต่ยังเป็นผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมในวงกว้างที่บุคคลเหล่านี้เป็นสมาชิกอยู่ด้วย[๑๕]

๒.๓.๔ ความผิดปกติทางเพศ (Sexual Abnormality) หรือ ความเบี่ยงเบนทางเพศ (Sexual Deviation)

หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่มีความผิดปกติทางเพศ ตามปทัสถาน ความเชื่อและค่านิยม ตลอดจนรูปแบบความสัมพันธ์ทางเพศของคนส่วนใหญ่ในสังคมที่ปฏิบัติกันโดยทั่วไป และผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบนไปจากคนธรรมดา ก่อให้เกิดความรู้สึกละอาย ต้องซ่อนเร้นเพื่อมิให้ผู้อื่นล่วงรู้ บางกรณียังอาจก่อให้เกิดอันตรายและเสียหายต่อผู้อื่นและส่วนรวมด้วย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กามวิปริต” (paraphilias) ซึ่งเป็นปัญหาทางเพศอีกแบบหนึ่ง ผู้ป่วยจะถูกกระตุ้นให้มีการส่วนตัวทางเพศด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากคนทั่วไปเป็นประจำ และทำให้เกิดปัญหา สาเหตุมักเกิดจากการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผิดปกติ แต่ก็มีบางรายงานพบว่าภาวะดังกล่าวในผู้ป่วยโรคลมชัก หรือในคนที่มีอาการผิดปกติของสมองในเล็ก ๆ น้อย ๆ[๑๖]

ประเภทของความเบี่ยงเบนทางเพศ จำแนกได้ดังนี้

๑) การแสวงหาความสุขทางเพศกับเด็ก (pedophilia) หรือพวกที่ชอบร่วมเพศกับเด็ก ซึ่งมักจะเป็นเพศชายที่ไม่มีความสุขกับหญิงสาว เนื่องจากมีปมด้อย มีสติปัญญาทึบ สูงอายุ อาชีพที่ใกล้ชิดกับเด็ก มีความเจ็บป่วยทางจิตหรือทางสมอง อาจมีเพศสัมพันธ์

---

[๑๕] H.S. Maas and J.A. Kuypers, **From Thirty to Seventy**, (San Francisco: Jossay Ban, 1974).

[๑๖] สุกมล วิภาวีพลกุล, **เรื่องเพศที่ไม่ธรรมดา,** http//www. thaimental.com สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.

กับเด็กชายหรือเด็กหญิงก็ได้ มักจะมีการข่มขู่ หลอกล่อด้วยการให้ขนม ของเล่น เงิน ทอง สาเหตุอาจเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่ ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ใหญ่ได้ มีความก้าวร้าวเคียดแค้น ขมขื่น และรู้สึกมีปมด้อยในความเป็นชายของตน ฯลฯ

๒) การหาความสุขทางเพศกับคนแก่ (gerontophilia) ซึ่งพบได้น้อยกว่ากลุ่มอื่น มักจะมีอยู่เฉพาะกลุ่มที่ให้บริการทางเพศ สาเหตุอาจเกิดจากความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ที่ฝังใจกับพ่อแม่ หรือผู้สูงอายุ

๓) การหาความสุขทางเพศกับศพ (Necrophilia) เป็นพฤติกรรมที่มีความพึงพอใจในการร่วมเพศกับศพ ซึ่งถือว่าเป็นความผิดปกติทางด้านจิตใจ มักจะทำการชำเราศพ และทำหลังจากที่ได้ฆ่าเหยื่อ หรือขุดซากศพที่เพิ่งถูกฝังขึ้นมาเพื่อร่วมเพศ

๔) การหาความสุขและความพอใจทางเพศกับการสมสู่กับสัตว์ (zoophilia or bestiality) ส่วนมากพบในผู้ที่มีความผิดปกติด้านจิตใจ ผู้ป่วยปัญญาอ่อนยิ่งอยู่ห่างไกลความเจริญของเมือง มักพบการสมสู่กับสัตว์เลี้ยงหรือสัตว์ใหญ่ เช่น สุนัข โค กระบือ ที่มีสาเหตุมาจากความรู้สึกล้มเหลวในการร่วมเพศกับเพศตรงข้าม รู้สึกเปล่าเปลี่ยว ไม่มีคู่สมรส รู้สึกดูถูกสตรีเหมือนว่าเป็นสัตว์ บางรายอาจเกิดความคึกคะนองที่ต้องการทำอะไรที่แปลกและพิสดาร

๕) การหาความสุขทางเพศกับวัตถุ (fetishism) สะสมสิ่งของเครื่องใช้ของเพศตรงข้ามไว้เป็นตัวแทนของคนที่รักและถูกใจ เพื่อนำเอามากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ผมของผู้หญิง กางเกงใน เสื้อชั้นใน ถุงน่อง โดยไม่ให้เจ้าตัวรู้ มักพบในกลุ่มผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก การไม่มีความสุขจากการมีเพศสัมพันธ์ แต่สามารถสำเร็จความใคร่ได้จากการได้สัมผัส ลูบไล้กับวัตถุนั้น ๆ

๖) การชอบอวดอวัยวะเพศ (exhibition or nudism) มักพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิงที่แสวงหาความสุขจากากรได้อวดอวัยวะเพศของตนต่อหน้าผู้อื่น และจะมีความสุขจากการแอบดูผู้อื่นเปลือยกาย ร่วมเพศ ซึ่งอาจมีพฤติกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น บุกรุก เจาะฝาผนัง เจาะรู สาเหตุอาจเกิดจากการขาดความรักความอบอุ่นในวัยเด็ก การขาดความมั่นใจ ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ รู้สึกว่าตนไม่เป็นชายเพียงพอ หรืออาจเคยเห็นพ่อแม่ร่วมเพศในช่วงวัยเด็ก มีความรู้สึกว่าตนเหนือผู้อื่น

๗) การแสวงหาความสุขทางเพศ โดยทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดและทรมานในการร่วมเพศ (sadism) มักชอบทำให้ผู้ร่วมเพศมีความเจ็บปวดและความทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ และในรายที่ร้ายแรงที่สุดคือ การฆ่าและหั่นชิ้นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สาเหตุ

อาจเกิดจากการได้รับการสั่งสอนให้รังเกียจในเรื่องเพศ 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) เป็นพวกที่มีความสุขและความพอใจทางเพศจากการได้แต่งตัวแต่งหน้า และแสดงท่าทางของเพศตรงข้าม ซึ่งจะทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจและมีความสุขในขณะที่ได้กระทำเช่นนั้น สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ไม่ต้องแปลงเพศ เพียงต้องการการเร้าอารมณ์ทางเพศเท่านั้น สาเหตุอาจเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูที่ผิดเพศ การให้แรงเสริม หรือการคาดหวังให้แสดงพฤติกรรมเป็นเพศตรงข้าม

การเปลี่ยนเพศ (transsexualism) เป็นพฤติกรรมที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้า และจงใจที่จะเปลี่ยนเพศ เช่น พวกที่มีการผ่าตัดแปลงเพศ เพราะเชื่อว่าเพศของตนไม่ถูกต้อง มักมีความต้องการทางเพศหรือทำกิจกรรมทางเพศ รวมทั้งการแต่งตัวแต่งหน้าให้ตรงข้ามกับเพศของตน พบมากในผู้ชายที่มีความต้องการจะเป็นผู้หญิงอย่างสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และเพศสัมพันธุ์ สาเหตุเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมนหรือโครโมโซม การเลี้ยงดูจากครอบครัว หรือประสบการณ์ในวัยเด็ก ที่ประสบกับความไม่ประทับใจกับเพศของตนอย่างรุนแรง[๑๗]

---

[๑๗]สุกมล วิภาวีพลกุล, **เรื่องเพศที่ไม่ธรรมดา,** http//www. thaimental.com สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑.

๒.๓.๕ โรคติดสุรา

โรคติดสุรา หรือพิษสุราเรื้อรัง เป็นคำกว้าง ๆ ที่ใช้ในการวินิจฉัยผู้ติดสุรา ที่ทำให้เกิดปัญหาหน้าที่การงาน หรือสุขภาพ มีลักษณะการดำเนินโรคอย่างเรื้อรัง ก้าวหน้า โดยมีลักษณะที่สูญเสียความสามารถในการควบคุมการดื่มสุรา และมีผลเสียตามมา ในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสังคม กฎหมาย สุขภาพจิต และสุขภาพทางร่างกาย และผู้ป่วยมักไม่ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ ว่าเกิดจากการใช้สุรา การดื่มสุรามาเป็นเวลานาน ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก และทำให้ผู้ใช้อยากใช้อีก แม้ว่าจะเกิดผลเสียมากมาย เป็นการเสพติดทางใจ และการเสพติดทางร่างกาย ทำให้เกิดการถอนสุรา หรือไม่สบาย หากไม่ได้ใช้

สารออกฤทธิ์ที่สำคัญในสุราคือแอลกอฮอล์ ซึ่งทำละลายได้ดี ทั้งในน้ำและไขมัน สามารถแพร่ไปได้ทุกส่วนของร่างกาย จึงมีผลต่อร่างกายทุกระบบ

๑) ผลต่อระบบประสาท

(๑) จำเหตุการณ์ขณะเมาไม่ได้ เป็นลักษณะการสูญเสียความจำ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ในขณะที่ผู้นั้นดื่ม จำไม่ได้ว่าคุยกับใคร จอดรถไว้ที่ไหน

(๒) ผลต่อการนอน แม้ว่าการดื่ม การเมาสุรา อาจจะทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่แอลกอฮอล์จะรบกวนวงจรการนอน นอนหลับไม่ต่อเนื่อง ทำให้ตื่นขึ้นมามีอาการไม่สดชื่น รู้สึกแฮงค์

(๓) ผลต่อเส้นประสาทส่วนปลาย ซึ่งเป็นผลจากการขาดวิตามิน และพิษของแอลกอฮอล์โดยตรง อาการจะมีอาการชา บริเวณมือและแขน

(๔) ผลต่อสมองส่วนซีรีเบลลั่ม มีลักษณะเฉพาะคือ ไม่สามารถยืนหรือทรงตัวนิ่งได้ อาการตากระตุก สมองส่วนนี้จะเสื่อมลงถาวร แม้หยุดสุราแล้วก็ไม่ค่อยหายอย่างสมบูรณ์

๒) ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ปัญหาคลื่นไส้อาเจียน เลือดออกในทางเดินอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ ปัญหาตับแข็ง ตับและตับอ่อน ทำให้เกิดโรคตับแข็ง มีการสะสมของเสียพวกยูเรียจนเป็นพิษต่อสมอง

๓) ระบบหลอดเลือด การดื่มสุราเป็นจำนวนมาก จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เพิ่มระบบไขมันที่อิ่มตัว ที่มักจะสะสมตามหลอดเลือด ได้แก่ LDL และ triglyceride จึงเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

๔) ระบบเลือด การดื่มสุราในระดับสูง จะลดการผลิตเม็ดเลือดขาด ลดความสามารถของเซลล์ในการเข้าสู่ตำแหน่งติดเชื้อ มีผลต่อเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด ซึ่งทำให้มีการสร้าง

จำนวนเม็ดเลือดแดงลดลง รูปร่างเม็ดเลือดแดงมีขนาดใหญ่ขึ้น และมีผลต่อประสิทธิภาพของเกล็ดเลือด

๕) มะเร็ง พบอัตราการเกิดมะเร็งสูง ในผู้ติดสุรา ตั้งแต่มะเร็งของศีรษะ คอ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ตับ ลำไส้ใหญ่ และปอด

๖) ผลต่อทารกในครรภ์มารดา เนื่องจากแอลกอฮอล์ สามารถผ่านได้ จึงสามารถทำให้เกิดผลร้ายแรงในทารกได้ หากมีปริมาณมากพอ จะทำให้เด็กเสียชีวิต หรือคลอดก่อนกำหนด ทารกที่คลอดจากครรภ์มารดาที่ดื่มสุราอย่างมาก พบว่าจะมีกลุ่มอาการสติปัญญาทึบอย่างรุนแรง ศีรษะเล็ก รูปร่างเล็ก หน้าตาผิดปกติ ภาวะโรคหัวใจแต่กำเนิด นิ้วมือติดกัน หญิงตั้งครรภ์ จึงไม่ควรใช้สุราตลอดอายุการตั้งครรภ์

๗) อื่น ๆ ชายไทยหลังดื่มสุรา พบว่ามีความเสี่ยงในพฤติกรรมทางเพศ ในขณะมึนเมา เช่น ไม่ใช้ถุงยางอนามัยในขณะมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงในการติดกามโรค รวมทั้งโรคเอดส์ หรือประสบอุบติเหตุเพราะขาดสติ

การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพทั้งทางกายและทางจิตบกพร่อง โดยหากการดื่มแอลกอฮอล์นั้น ๆ ทำให้ (๑) เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บบ่อย ๆ (เช่น ดื่มขณะขับรถว่ายน้ำ หรือใช้เครื่องจักรกล) (๒) มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรือผู้ร่วมงานบ่อย ๆ (๓) บทบาทหน้าที่ในการทำงาน งานบ้าน หรือการเรียนมีความบกพร่อง หรือ (๔) มีปัญหาด้านกฎหมาย เช่น ถูกตำรวจจับเนื่องจากเมาสุรา อาละวาด เรียกได้ว่าบุคคลนั้นมีปัญหาจากการใช้สุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์“ในทางที่ผิด” โดยมีอาการข้อใดข้อหนึ่งจาก ๗ ข้อข้างต้นก็ได้

๒.๔ กระบวนการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก

๒.๔.๑ ความนำ

จิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology) หมายถึง การกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจ การวินิจฉัย การบำบัดความผิดปกติทางจิต อันเนื่องจากภาวะทางจิตใจ บุคลิกภาพ เชาวน์ปัญญา อารมณ์ พฤติกรรมการปรับตัว ความเครียดหรือพยาธิสภาพทางสมอง รวมทั้งการวิจัย การส่งเสริมและประเมินภาวะสุขภาพ ทางจิตด้วยวิธีการเฉพาะทางจิตวิทยาคลินิก หรือการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ทดสอบทางจิตวิทยาคลินิกที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นเครื่องมือและอุปกรณ์ทางจิตวิทยาคลินิก

นอกจากนี้ การปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาคลินิกยังมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชทั้งในด้านการศึกษา การปรับตัวทางสังคม รวมทั้งปกป้องชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนทั่วไปที่อาจเกิดจากการกระทำของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นผลกระทบต่อสังคมอย่างเห็นได้ชัด

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

นักจิตวิทยาเทคนิคได้อิทธิพลจากการทดลองของ Wundt ในการให้แนวทางปฏิบัติงานทางคลินิกซึ่งต้องมีผลการวิจัยรองรับโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักจิตวิทยาคลินิกจะมีความสนใจศึกษาบุคคลเฉพาะรายและเงินที่การศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลเมื่อเปรียบเทียบหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

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

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

เนื่องจากขณะนั้นยังไม่มีหลักสูตรการสอนฝึกอบรมด้านจิตวิทยาคลินิกในสถาบันการศึกษาใด องค์การอนามัยโลกจึงได้ส่ง Dr. Magaret Stepan ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิกมาปฏิบัติงานเป็นระยะเวลา ๒ ปีโดยมีผู้ทำหน้าที่นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติงานภายใต้ความควบคุมดูแลของผู้เชี่ยวชาญต่อมาองค์การอนามัยโลกและแผนโคลัมโบหน้าให้สูญจิตแพทย์นักจิตตะวิทยาเทคนิคฝึกหัดไปศึกษาต่อที่ประเทศแคนาดาได้กลับมาปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาคลินิกตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๖ ซึ่งเป็นปีที่สำนักงานข้าราชการพลเรือนได้อนุมัติให้มีตำแหน่งนักจิตตะวิทยาเป็นครั้งแรกในประเทศไทยแดนยังมิใช่เป็นตำแหน่งนักจิตวิทยาคลินิก

การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนทางจิตตะวิทยาเทคนิคในประเทศไทย ในระดับปริญญาตรี เริ่มจากนักจิตวิทยาคลินิกที่ได้รับการศึกษาและฝึกปฏิบัติงานจากประเทศแคนาดาร่วมมือกับคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดสอนหลักสูตรจิตวิทยาระดับปริญญาตรีสาขาวิชาเอกจิตวิทยาคลินิกเป็นแห่งแรกในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ต่อจากนั้นมีการเปิดหลักสูตรในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ อาทิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และมหาวิทยาลัยนเรศวร สำหรับหลักสูตรในระดับปริญญาโท เริ่มที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๒ และได้เปลี่ยนไปอยู่ที่คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล 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 ได้พัฒนาเป็นสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการระหว่างสมาชิก มีการประชุมวิชาการประจำปี และสนับสนุนการศึกษาวิจัยเพื่อพิมพ์เผยแพร่ในวารสารของสมาคมปีละ ๒ เล่ม พร้อมทั้งได้ประกาศจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาคลินิกในปีเดียวกัน และพิมพ์เผยแพร่แก่สมาชิกของสมาคมในปี พ.ศ. ๒๕๒๖

เนื่องจากวิชาชีพจิตวิทยามีหลายสาขาและมีแนวทางในการปฏิบัติงานเพศแตกต่างกัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องกำหนดลักษณะงานของวิชาชีพจิตวิทยาคลินิกโดยเฉพาะให้มีความชัดเจน รวมทั้งต้องจัดทำมาตรฐานการปฏิบัติงานของวิชาชีพจิตวิทยาคลินิก ซึ่งได้จัดทำอย่างจริงจังในปี พ.ศ. ๒๕๓๔ โดยกองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ในขณะนั้นเพื่อแยกวิชาจิตตะวิทยาคลินิกออกจากวิชาชีพจิตตะวิทยาสาขาอื่น ๆ และได้แต่งตั้งคณะทำงานจัดทำมาตรฐานการปฏิบัติงานดังกล่าวขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการพัฒนาคุณภาพงานจิตวิทยาคลินิกในหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นมาตรฐานสากลและเพื่อให้การปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาเทคนิคเป็นไปในทิศทางเดียวกันตลอดจนอยู่ในระดับมาตรฐานที่ดีเป็นประโยชน์แก่ผู้รับบริการ พร้อมทั้งยังเป็นหลักประกันคุณภาพการให้บริการของนักจิตวิทยาคลินิกและส่งเสริมความมั่นคงและวิชาชีพจิตวิทยาคลินิกอีกด้วย

การที่นักจิตวิทยาคลินิก มีลักษณะงานในความรับผิดชอบที่แตกต่างจากนักจิตวิทยาสาขาอื่น คือ เป็นสาขาที่กระทำต่อมนุษย์มีการตรวจวินิจฉัย การบำบัดความผิดปกติทางจิต อันเนื่องจากภาวะทางจิตใจ บุคลิกภาพ เชาว์ปัญญา อารมณ์ พฤติกรรม การปรับตัว ความเครียด หรือพฤติกรรม

ผิดปกติอันเนื่องมาจากพยาธิสภาพทางสมอง ด้วยวิธีการเฉพาะทางจิตวิทยาคลินิก หากได้กำหนดให้สาขาจิตวิทยาคลินิกเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะแล้ว จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนที่รับบริการจากผู้ประกอบวิชาชีพเฉพาะด้าน จึงได้มีการเสนอเรื่องตามขั้นตอนเพื่อให้จิตวิทยาคลิกนิกเป็นวิชาชีพที่มีการขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะตามกฎหมาย และในที่สุดเมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ จึงได้มีการตราพระราชกฤษฎีกากำหนดให้สาขาจิตวิทยาคลินิกเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะ ตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. ๒๕๔๒ ขึ้น

ในวิชาชีพจิตวิทยาคลินิก ได้มีการสร้างมาตรฐานการประกอบโรคศิลปะ สาขาจิตวิทยาคลินิกขึ้นมาหลายระดับ ซึ่งอาจจำแนกเป็น

๑. มาตรฐานกลางหรือมาตรฐานระดับชาติ ที่อาจกำหนดเป็นกฎหมาย ระเบียบ หรือข้อกำหนดต่าง ๆ ซึ่งกำหนดโดยองค์กรวิชาชีพแห่งชาติตามกฎ

๒. มาตรฐานระดับสถาบัน ซึ่งกำหนดโดยองค์กรวิชาชีพ หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง

๓. มาตรฐานระดับหน่วยงาน ซึ่งกำหนดโดยผู้ปฏิบัติวิชาชีพ และใช้เป็นเกณฑ์ในการปฏิบัติของบุคคลในวิชาชีพ

ในแต่ละมาตรฐานการปฏิบัติงานแบ่งเป็น มาตรฐานเชิงกระบวนการและมาตรฐานเจนผลลัพธ์ดังนี้

๑) มาตรฐานเชิงกระบวนการ Process Standard หมายถึง กิจกรรมในการปฏิบัติงานทางจิตวิทยาคลินิกที่เน้นคุณภาพ โดยกำหนดพฤติกรรมของนักจิตตะวิทยาคลินิกในระดับการปฏิบัติงานและบริการทางจิตวิทยาคลินิกให้มีคุณภาพได้มาตรฐาน และผู้รับบริการได้รับความพึงพอใจในบริการ การกำหนดมาตรฐานเชิงกระบวนการมีหลักสำคัญคือ ต้องครอบคลุมแผนสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้ที่มีปัญหาด้านพัฒนาการและชาวปัญญา ผู้ป่วยและครอบครัว โดยอธิบายวิธีการบริการทางจิตตะวิทยาคลินิกตามข้อมูลที่บันทึกทางจิตตะวิทยาคลินิกอย่างถูกต้องเที่ยงตรง

๒) มาตรฐานเชิงผลลัพธ์ Outcome Standard หมายถึง ประสิทธิผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมทางจิตวิทยาคลินิก จำนวนในรูปของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ ได้แก่ ลักษณะพฤติกรรมของผู้รับบริการที่คาดหวังว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกหรือใกล้เคียงกับปกติ อย่างไรก็ดีอาจเห็นได้จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาคลินิกกับผู้รับบริการที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น[๑๘]

---

[๑๘]คณะกรรมการวิชาชีพสาขาจิตวิทยาคลินิกสำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะกรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข, **มาตรฐานการประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอาร์ต คลอลิไฟ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๓-๘.

๒.๔.๒ หลักการและกระบวนการให้การปรึกษา

๒.๔.๒.๑ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เป็นเรื่องยากที่จะระบุอย่างเฉพาะเจาะจงว่าใครเป็นผู้คิดค้นศาสตร์ที่ชื่อว่า “การปรึกษาเชิงจิตวิทยา” เนื่องจากการช่วยเหลือและเยียวยาทางจิตใจโดยการพูดคุยเกิดขึ้นมาอย่างยาวนานตั้งแต่อดีตกาลและมีรูปแบบที่หลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรม ซึ่งเกี่ยวพันกับวิถีชีวิตของคนในสังคมนั้น ๆ อย่างแยกไม่ออก ก่อนที่ศาสตร์ที่เรียกว่าจิตวิทยาจะเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาเสียอีก ดังนั้นการเกิดขึ้นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงได้รับอิทธิพลและมีรากฐานมาจากวิธีการเยียวยาจิตใจในอดีตไม่มากก็น้อย

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 มาใช้เพื่อต้านทานกระแสการบำบัดโดยใช้จิตบำบัดของจิตแพทย์ และแนวคิดของเขาได้กลายเป็นรากฐานสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในยุคนั้น

๓) ความต้องการผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาในการช่วยเหลือทหารผ่านศึกหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ ในทศวรรษ ๑๙๔๐ และกระแสความคิดในเรื่องการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (human potential movement) ในทศวรรษ ๑๙๕๐ และ ๑๙๖๐ ก็มีส่วนช่วยทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นที่สนใจอย่างกว้างขวาง

๔) การก่อตั้งแผนก Personnel and Guidance Psychologist ของสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA) ในปี ๑๙๔๕ ซึ่งถือเป็นหลักไมล์ที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการยกระดับให้เป็นวิชาชีพทางด้านจิตวิทยาและเป็นองค์กรด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแห่งแรกที่ก่อตั้งขึ้น

๑. ที่มาของคำว่า “Counseling”

คำว่า “counseling” มาจากคำว่า “counsel” ซึ่งมีที่มาจากคำในภาษาอังกฤษยุคกลาง “counseil” คำในภาษาฝรั่งเศสยุคเก่า “conseil” และคำในภาษาลาติน “cōnsilium” หรือ “cōnsulere” ซึ่งหมายถึง ให้การปรึกษา ให้คำแนะนำ

ผู้ที่นำคำว่า “counseling” มาใช้เป็นคนแรก คือ แฟรงค์ พาร์สันส์ บิดาแห่งการแนะแนวอาชีพ (vocational guidance) ในช่วงทศวรรษ ๑๙๐๐ แต่ผู้ที่ทำให้คำนี้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางคือ คาร์ล รอเจอร์ส บิดาแห่งการบำบัดแนวยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) ส่วนในเชิงของวิชาชีพที่เรียกว่า “counseling psychologist” (หรือ “นักจิตวิทยาการปรึกษา”) และสาขาใหม่ของจิตวิทยาที่เรียกว่า “counseling psychology” (หรือ “จิตวิทยาการปรึกษา”) เกิดขึ้นอย่างเป็นทางการในปี ๑๙๕๑ ในการประชุมของแผนก Counseling and Guidance ของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA)

ส่วนคำแปลภาษาไทยของคำว่า “counseling” ก็ยังมีความไม่ลงรอยกันอยู่ แม้จะมีความหมายใกล้เคียงกัน แต่ก็มีความแตกต่างที่น่าสนใจในแง่ของการสื่อความหมาย คำที่ใช้แทนคำว่า counseling เช่น การให้การปรึกษา การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การให้การปรึกษา การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นต้น อย่างไรก็ตาม โสรีช์ โพธิแก้ว มองว่า counseling ควรจะแปลว่า “การปรึกษาเชิงจิตวิทยา”เนื่องจากกระบวนการของ counseling ไม่ใช่การ “ให้” การปรึกษาของผู้ให้บริการ แต่เป็นกระบวนการที่ร่วมกันระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ซึ่งผู้เขียนเองก็เห็นด้วยและเลือกใช้คำนี้

๒. นิยามของคำว่า “Counseling” ในเชิงจิตวิทยา (การปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

เนื่องจากคำว่า counseling ถูกนำไปใช้ในหลากหลายแวดวง ไม่เฉพาะในทางจิตวิทยาเท่านั้น เมื่อพิจารณาจากที่มาของคำว่า counseling ซึ่งคือคำว่า “counsel” อาจกล่าวได้ว่าโดยทั่ว ๆ ไป 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 และในที่นี่จะพิจารณาเฉพาะตัวกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าหมายถึงอะไร โดยแยกออกจากความหมายของจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งครอบคลุมความหมายกว้างกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอเมริกัน (American Counseling Association: ACA) ซึ่งใช้คำว่า professional counseling ในการแยก counseling ในเชิงจิตวิทยาออกจาก counseling ทั่ว ๆ ไป 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

จากความหมายขององค์กรทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาข้างต้น 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 มหาลัยเชียงใหม่ หลังจากนั้นมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ก็เริ่มเปิดหลักสูตรจิตวิทยาตามมา ในแง่ของวิชาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยา ในช่วงนั้นมีการสอนวิชาทฤษฎีการบำบัดเท่านั้น เพื่อเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาคลินิก ยังไม่มีการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเป็นกิจจะลักษณะ ส่วนการศึกษาทางด้านจิตวิทยาในระดับปริญญาโทเริ่มต้นขึ้นในปี ๒๕๒๒ ที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในหลักสูตรจิตวิทยาคลินิก

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

ในประเทศไทยนั้น ยังไม่มีองค์กรด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยตรง แม้กระทั่งองค์กรทางจิตวิทยาหลักๆ ก็มีอยู่เพียง ๒ องค์กร คือ สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกแห่งประเทศไทย และสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย รวมถึงยังไม่มีใบประกอบวิชาชีพทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผู้ที่เรียกตนเองว่า ผู้ให้บริการปรึกษาหรือ นักจิตวิทยาการปรึกษา ก็ยังไม่ได้รับการรับรองทางกฎหมายว่าเป็นวิชาชีพเฉพาะ มีเพียงวิชาชีพนักจิตวิทยาคลินิก (clinical psychologist) เท่านั้นที่มีใบรับรองทางวิชาชีพ ซึ่งเริ่มต้นเมื่อไม่กี่ปีมานี้ หลังจากเปิดหลักสูตรด้านจิตวิทยาคลินิกมา ๔๐ กว่าปี ส่วนใบรับรองทางวิชาชีพของผู้ให้บริการปรึกษาและนักจิตวิทยาการปรึกษายังไม่มีการรับรองตามกฎหมาย[๑๙]

๒.๔.๒.๒ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

[๑] ที่มา

คาร์ล อาร์ โรเจอร์ (Carl R. Roger, A.D. 1902-1987) เป็นผู้บุกเบิกสำเร็จปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก เคยเป็นผู้อำนวยการศูนย์แนะแนว มหาวิทยาลัยชิคาโก และย้ายมาอยู่ที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิล เป็นผู้ก่อตั้ง Self-Theory และ Person-Centered Theory ท่านเกิดในครอบครัวที่อบอุ่น แต่ค่อนข้างหัวโบราณ ไม่ค่อยให้ลูกแสดงความเห็นบ่อยนัก จึงไม่ค่อยได้สื่อสารกับพ่อและแม่ของท่านบ่อยเพราะกลัวไม่ได้รับการยอมรับ จึงมีอิทธิพลให้ทฤษฎีของท่านเน้นความสำคัญของการรับฟังที่ไม่ตัดสิน และยอมรับผู้รับบริการ เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดการให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง Non directive Counseling โดยแนวคิดนี้เชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณ ว่าตนเราสามารถเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่แสดงความคิดเห็นของตัวเอง เพราะผู้รับบริการเข้าใจเองได้ เข้าใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เพื่อจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ เพียงผู้ให้บริการต้องมีวิธีสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ใส่ใจ เข้าใจ ไม่เป็นผู้ตัดสิน

[๒] แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

มีการมองมนุษย์ในด้านบวกไว้วางใจว่าผู้รับการปรึกษาว่าสามารถเข้าใจตนเองและนำตนเองได้ ว่ามีศักยภาพที่จะตระหนักถึงปัญหาและวิธีการแก้ไข เป็นความสอดคล้องระหว่างตัวตนการรับรู้ของตนเอง และตัวตนตามสภาพจริง การปรับตัวไม่ขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ต้องการกับสิ่งที่มีอยู่จริง

ส่วนที่รับรู้ตนเองในเกินจริงในลักษณะที่ดีหรือไม่ดีก็ตามหรือส่วนที่ปฏิเสธการรับรู้นี้เองจะก่อให้เกิดการรับรู้อย่างผิดๆ ซึ่งเป็นปัญหาของความทุกข์ของมนุษย์ หัวใจสำคัญของการให้การปรึกษาตามแนวของโรเจอร์ คือ

---

[๑๙]สมทรง สุวรรณเลิศ, **๓๐ ปี จิตวิทยาคลินิกไทย จิตวิทยาคลินิก**: ๓๗ (๑) มกราคม-มิถุนายน ๒๕๔๙.

๑. ความสอดคล้องหรือความจริงใจ เกิดขึ้นในลักษณะคล้อยตามกัน ผู้ให้บริการต้องจริงใจ แสดงความคิดและเจตคติอย่างตรงไปตรงมาเปิดเผย สื่อสารอย่างซื่อสัตย์กับผู้รับการปรึกษา

๑) **ความสอดคล้อง** เป็นสถานการณ์ในการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เมื่อใดที่มีความสอดคล้องเกิดขึ้นการปรึกษาจะราบลื่นอย่างไม่รู้ตัว

๒) **ความจริงใจ** คือการเปิดเผยตัวต่อผู้รับการปรึกษา แต่พึงระวังตนเองอยู่เสมอว่าควรกระทำต่อเมื่อจะเป็นประโยชน์หรือมีความสำคัญ แต่ข้อพึงระวังคืออย่าเพลิดเพลินในการเล่าเรื่องราวของตนเองจนกระทั่งลืมบทบาทของตัวเองไป เพราะอาจจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามีปัญหาหรือสุขภาพจิตอ่อนแอ หรืออาจส่งผลในความน่าเชื่อถือของผู้รับการปรึกษา หรืออาจถูกซักถามจากผู้รับการปรึกษาเอง

๒. การมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขและการยอมรับ

มนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรักและความห่วงหาอาธรจากผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับเขา การแก้ปัญหาควรเริ่มจากการมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขและการยอมรับ ในฐานะที่เขาเป็นคนหนึ่งที่มีศักดิ์ศรี ต้องสร้างบรรยากาศในการยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ ไม่แปดเปื้อนด้วยการประเมินหรือการตัดสินของบุคคลไม่ว่าดีหรือเลวต้องสร้างบรรยากาศอบอุ่นปราศจากเงื่อนไขต่อการยอมรับ ฉันจะยอมรับคุณอย่างที่เป็นอยู่ ไม่แปรเปลี่ยนไม่ว่าผู้รับการปรึกษาจะมีพฤติกรรมอย่างไร ผู้รับการปรึกษาจะเห็นว่าผู้ให้การปรึกษาเห็นคุณค่าของเขาตลอดเวลา

๓. การเข้าใจแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการเข้าใจผู้อื่นจากโลกทัศนของเขามากกว่ามองจากโลกทัศน์ของเรา พยายามเข้าใจเขาเหมือนเขาเข้าใจตนเอง เมื่อเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับการปรึกษา ก็สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงตัวเองได้ลึกซึ้งเข้มข้น ตระหนักและแก้ไขความไม่สอดคล้อง

[๓] ขั้นตอนการให้การปรึกษา ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ ๓ ขั้นตอนคือ

๑. ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง การกระทำผ่านการสื่อสารโดยใช้วัจนภาษาและอวัจนภาษา เป็นช่องทางสร้างการสื่อสารที่มั่นคง ต้องเริ่มกระบวนการให้การปรึกษาด้วย การยอมรับนับถือและสร้างศรัทธา ว่าเขาสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเมื่อผ่านกระบวนการการให้การศึกษาไปแล้ว

๒. ขั้นตอนการให้การปรึกษา หลังจากสร้างสัมพันธภาพแล้ว ผู้รับการปรึกษาก็สามารถสำรวจตนเองได้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยการชี้เฉพาะเจาะจง ความจริงใจ และการเปิดเผยตนเอง

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

(๒) **คือการเปิดเผยตัวต่อผู้รับการปรึกษา** แต่พึงระวังตนเองอยู่เสมอว่าควรกระทำต่อเมื่อจะเป็นประโยชน์หรือมีความสำคัญ

๓. ขั้นตอนการยุติให้การปรึกษา

เป็นการยุติการปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรกำหนดเวลาไม่ให้มากเกินไป ประมาณ ๔๕-๕๐ นาที ถ้ามากกว่านี้จะหมดสมาธิในการรับฟัง ถ้าน้อยเกินไป ๑๐-๑๕ นาทีจะไม่พอที่จะทำความรู้จักกับผู้รับการปรึกษา การไม่ตกลงกันด้านเวลาผู้รับการปรึกษามักยืดเวลาการระบุปัญหาที่แท้จริง ไม่ควรมีการนำข้อมูลใหม่มาพูดในช่วงของการให้การปรึกษา ยกเว้นการบีบคั้นหรือวิกฤติจนทนไม่ได้อีกต่อไป

เทคนิคของแต่ละทฤษฎีในการยุติให้การปรึกษามีต่าง ๆ กัน โดยแนวคิดนี้เน้นความสำคัญของการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญเทคนิคพื้นฐานดังกล่าวประกอบด้วย

๑. การฟัง ผู้ให้การปรึกษาที่ดีต้องให้ความสนใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก จนสามารถตอบคำถามได้ว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา หรือต่อชีวิตของเขา มีเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

(๑) **การใส่ใจ** เป็นการให้ความสำคัญและแสดงการยอมรับผู้รับการปรึกษา แสดงออกได้ด้วยการประสานสายตา ลักษณะท่าทางของร่างกาย ท่าทางประกอบในการพูด

(๒) **ลักษณะท่าทางของร่างกาย** การสื่อสารทางร่างกาย ท่าทางเคร่งเครียดเกินไปจะก่อความเครียดแก่ผู้รับการปรึกษา และดึงความสนใจของผู้รับการปรึกษาเองด้วย

(๓) **การแสดงกิริยา** สื่อถึงความหมายของต่อผู้รับการปรึกษาว่าไม่สนใจได้ หรือไม่ใส่ใจด้วย

(๔) **พฤติกรรมในการพูด** เป็นการแสดงถึงความใส่ใจ เน้นในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา เช่น

"เข้าใจดีว่าคุณหมายความว่าอย่างไร"

๒. การตั้งคำถาม เป็นการช่วยให้เข้าใจผู้รับการปรึกษามากขึ้น และผู้รับบริการเข้าใจตนเองมากขึ้น และกระตุ้นผู้รับการปรึกษาให้ระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือจูงใจผู้รับการปรึกษาให้ปัญหาของเขาให้กระจ่างยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

(๑) **คำถามปลายเปิด** เปิดช่องทางให้ผู้รับการปรึกษามีอิสระที่จะพูดอย่างที่เขาต้องการ เป็นการช่วยผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองได้ เช่น

"ที่คุณพูดว่าล้มเหลวในชีวิตครอบครัว คุณหมายความว่าอย่างไร"

(๒) **คำถามปลายปิด** เป็นคำถามที่ต้องการคำตอบสั้น ๆ ว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ พึงระวังการถามคล้ายการต้อนให้จนมุม 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 คำพูดของเขาตัดรอนไม่เหลือเยื่อใย

ผู้ให้ คุณคงเจ็บปวดมาก"

๔. เทคนิคการสรุป ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายในระหว่างการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้นจะช่วยให้เขาตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสรุปได้เองถ้าเป็นไปได้[๒๐]

๒.๔.๒.๓ การให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์

[๑] ที่มา

ซิกมันด์ ฟรอยด์ เกิดเมื่อวันที่ ๖ พฤษภาคม ค.ศ. ๑๘๕๖ (พ.ศ. ๒๓๙๙) ที่ประเทศออสเตรีย เป็นชาวยิว เป็นบุตรคนโตของภรรยาคนที่ ๒ บิดาท่านเป็นคนเผด็จการความเป็นอยู่อัตคัด ท่านเป็นผู้มีสติปัญญาดี สอบได้ที่๑ เสมอ ชอบการเรียนภาษาเป็นพิเศษ เรียนรู้พูดได้หลายภาษามาก อ่านวรรณคดีของเช็คสเปียร์ตั้งแต่อายุ ๘ ขวบ สำเร็จการศึกษาแพทย์ศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเวียนนา อายุ ๒๘ ปีและทำงานเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ต่อจากนั้นแต่งงานกับ มาร์ธา เบอร์เนส ในปี ๑๘๖๖ ตลอดชีวิตสมรส ๕๓ปี มีบุตร ๖ คน

---

[๒๐] https://sites.google.com/site/mrcounselorchiangmai/thvsdi-kar-pruksa-cheing -citwithya/thvsdi-kar-hikar-pruksa-baeb-phurab-brikar-pen-sun-y-klang (20-03-2018)

ท่านได้ทุ่มเทชีวิตในการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์ เพราะท่านมีประสบการณ์ส่วนตัวเมื่อท่านอายุ ๔๐ ต้นๆ โดยท่านมีความผิดปรกติทางจิตอย่างมาก ๆ มีความหวาดกลัวตายและหวาดกลัวอื่น ๆ ท่านจึงทำการวิเคราะห์ตนเองจนเกิดการหยั่งรู้ กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพขึ้นมา โดยท่านได้ตรวจสอบความทรงจำในวัยเด็กของท่านเอง และความผิดปรกติของท่านมาจากความรู้สึกที่มีต่อบิดา ยังระลึกได้ว่ามีความรู้สึกทางเพศต่อมารดา มีลูกศิษย์หลายท่าน และยังได้ตั้งสมาคมจิตวิเคราะห์ระหว่างชาติขึ้น เมื่อท่านได้รับเชิญให้บรรยาย ณ มหาวิทยาลัย ในอเมริกาชื่อเสียงของท่านก็เด่นขึ้นอย่างเป็นลำดับ

ท่านโด่งดังในหมู่ชนนับล้านคน มีอิทธิพลในชีวิตแทบทุกด้าน ศิลปะ ศาสนา และสังคม สร้างสรรค์ผลงานออกมามากมาย ทำงาน ๑๘ ชั่วโมง เต่งหนังสือออกมามากว่า ๒๔ เล่มท่านมีผลงานตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

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 และซุปเปอร์อีโก้ ซึ่งนักบำบัดท่านอื่นได้นำเอาแนวคิดนี้ไปประยุกต์ในหลาย ๆ แนวคิด

[๒] ธรรมชาติของมนุษย์

ธรรมชาติของมนุษย์พฤติกรรมเป็นผลมาจากแรงขับที่ไม่มีเหตุผล แรงขับหรือแรงจูงใจในจิตไร้สำนึก แรงขับของสัญชาติญาณ ของกระบวนการทางชีววิทยาที่มีในร่างกาย และพัฒนาการแห่งสัญชาติญาณทางเพศ ในระหว่าง ๖ ขวบแรกของชีวิต เรื่องแรงขับและแรงผลักดันเป็นตัวอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ ฟรอยด์ได้แยกสัญชาติญาณออกมาเป็น ๒ ประเภท คือสัญชาติญาณแห่งการมีชีวิต และสัญชาติญาณแห่งการตาย จะแสดงออกมาในรูปแบบของความก้าวร้าว ผู้คนได้แสดงออกมาจากจิตไร้สำนึกว่าอยากตาย หรือทำร้ายตนเองแล้ว ทำร้ายผู้อื่น แรงผลักดันทางเพศและแรงผลักดันทางก้าวร้าว สามารถแสดงให้เห็นว่าเหตุใดผู้คนจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น

มนุษย์ไม่ควรถูกตัดสินให้เป็นเหยื่อของความก้าวร้าวและทำลายตนเองสิ่งท้าทายมนุษย์มากที่สุดคือจะจัดการอย่างไรกับแรงขับหรือพลังแห่งความก้าวร้าวได้ความสับสนวุ่นวายใจและความวิตกกังวลควรกำจัดเสียให้สิ้นซาก

โครงสร้างบุคลิกภาพของมนุษย์ ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ อิด อีโก้ และซุปเปอร์อีโก้ มีลักษณะเฉพาะตัว มีอิทธิพลต่อกัน และทำงานร่วมกัน ถ้าทั้งส่วนประสานงานกันดี ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจ ต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม

อิด เป็นระบบดั้งเดิมของมนุษย์ เรียกร้องแต่เอาอย่างเดียว

อีโก้ เป็นบุคลิกที่ติดต่อกับโลกภายนอก ดูแลบุคลิกภาพ จะทำงานระหว่างจิตไร้สำนึกกับจิตรู้สำนึกของมนุษย์

ซุปเปอร์อีโก้ เป็นส่วนรวมของมโนธรรมตัวแทนของศีลธรรมจรรยา ได้รับการถ่ายทอดดูแลจากการอบรมเลี้ยงดู จากพ่อแม่ ครูอาจารย์ คือผู้ตัดสินว่าดีเลว ถูกผิด

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

[๓] ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ประกอบไปด้วย ๓ ขั้นตอนดังนี้

๑. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ซักประวัติโดยการสัมภาษณ์ สังเกตอากัปกริยา อธิบายเทคนิควิธีการให้การปรึกษา ตกลงความรับผิดชอบของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เริ่มฝึกให้ผู้รับการปรึกษาระบายความรู้สึกความคิดที่เป็นปัญหาออกมาโดยใช้เทคนิคการเชื่อมโยงอย่างเสรี Free Association คอยสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ของผู้รับการปรึกษาโดยเก็บ รายละเอียด เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

๒. ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้จะมีการถ่ายโยงความรู้สึก และการต่อต้านจากผู้ให้การปรึกษา ผู้รับอาจแสดงความรู้สึก ต่อต้านผู้ให้บริการ ผู้ให้การปรึกษาจึงคอยอดทน ยอมรับพฤติกรรม ค่อยๆ ตีความให้ผู้รับการปรึกษาหยั่งรู้ และเข้าใจตนเอง เปลี่ยนโครงสร้างใหม่ทางความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา

๓. ขั้นยุติการปรึกษา เมื่อผู้เข้ารับการปรึกษาผ่อนคลาย ต่อความทรงจำในอดีต เริ่มเข้าใจตนเอง ยุติการต่อต้านผู้ให้การปรึกษาเปลี่ยนการใช้กลไกป้องกันตัวเองที่เหมาะสม จัดการกับความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

[๔] เทคนิคการให้การปรึกษา

๑. การเชื่อมโยงอย่างเสรี ใช้วิธีวิเคราะห์เป็นกรอบในการช่วยเหลือ เป็นขั้นตอนแรกในการให้การปรึกษา ตามหลักเดิมผู้รับการปรึกษาจะนอนบนเตียง และผู้รับบริการอยู่บนหัวเตียง รวมประสบการณ์ในอดีต ปลดปล่อยความรู้สึก ผู้ให้บริการไม่คัดค้าน วิจารณ์ หรือตำหนิ แต่จะคอยให้

กำลังใจเมื่อสับสน ให้กำลังใจ ผู้รับบริการก็ต้องเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาทุกสิ่ง ไม่ว่าเห็นด้วยหรือไม่กับเรื่องนั้น เพ้อฝัน หรือจินตนาการต่าง ๆ เพื่อแปลความหมาย

๒. การวิเคราะห์การถ่ายโยงความรู้สึก ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อผู้ให้การปรึกษาด้วยวิธีการที่เคยทำมาในอดีต ทั้งในด้านบวกและลบ มายังผู้ให้การปรึกษาเช่นผู้รับการปรึกษาเคยมีมารดาเป็นคนโมโหร้ายแต่มาเจอผู้ให้การปรึกษาที่เป็นผู้หญิง เขาจะเกิดความคิดว่าผู้ให้การปรึกษาเป็นคนโมโหร้าย

๓. การวิเคราะห์การการตีความการต่อต้าน การต่อต้านเป็นเป็นแนวคิดพื้นฐานของการให้การปรึกษาการต่อต้านคือพลวัตของจิตใต้สำนึก ที่บุคคลป้องกันตนจากความ ที่เขาไม่ยอมรับได้ อาจจะเป็นการมาสาย การผิดนัด การลืมนัด

๔. การวิเคราะห์ความฝัน ช่วยเปิดเผยสิ่งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกของผู้รับการปรึกษา ทำให้เขาเกิดการหยั่งรู้ ขณะที่นอนหลับกลไกการป้องกันตนเองลดน้อยลง เป็นหนทางที่ยิ่งใหญ่ไปสู่จิตไร้สำนึก ความฝันมีเนื้อหา สองระดับคือ ระดับแฝง และรับดับเนื้อหาเปิดเผย

๕. การตีความ ประกอบด้วยการบ่งชี้ การอธิบายและการแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความหมาย ด้วยการชี้ประเด็นการทำความกระจ่างเพื่อเกิดความหยั่งรู้และเข้าใจตนเอง[๒๑]

๒.๔.๒.๔ หลักการและเทคนิคการให้การปรึกษา

[๑] ความหมายของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาในที่นี้หมายถึง ครูที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้การปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาหรือนักเรียน ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

[๒] วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาแก่นักเรียนมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยนักเรียนในเรื่องต่อไปนี้

๑. สำรวจตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และเข้าใจ

๒. ลดระดับความเครียด และความไม่สบายใจที่เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

---

[๒๑] https://sites.google.com/site/mrcounselorchiangmai/thvsdi-kar-pruksa-cheing -citwithya/thvsdi-kar-hikar-pruksa-baeb-cit-wikheraah (20-03-2018).

๓. พัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๔. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

[๓] ประเภทของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาสามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. การให้การปรึกษารายบุคคล คือ การให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงครั้งละ ๑ คน

๒. การให้การปรึกษากลุ่ม คือการให้การช่วยเหลือแก่นักเรียนจำนวนตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา ได้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง ๘-๑๒ คน ซึ่งจะทำให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ เพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึงและมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่

ในปัจจุบันการให้การปรึกษากลุ่มให้ความสำคัญกับการให้การปรึกษาครอบครัวด้วย

[๔] คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา

ผู้ที่จะทำหน้าที่ให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพควรมีลักษณะส่วนตัว ดังต่อไปนี้

๑. รู้จัก และยอมรับตนเอง

๒. อดทน ใจเย็น

๓. จริงใจ และตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น

๔. มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี

๕. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต

๖. ใช้คำพูดได้เหมาะสม

๗. เป็นผู้รับฟังที่ดี

นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษะที่สำคัญ คือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ

[๕] ทักษะการให้การปรึกษา

ทักษะการให้การปรึกษา คือความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาในการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์หรือผู้รับการปรึกษาให้

๑) มีความไว้วางใจและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้การปรึกษาและการปรึกษา

๒) เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการของตัวเอง

๓) แสวงหาและแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึกและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

นักจิตวิทยาด้านการปรึกษานำเสนอทักษะการให้การปรึกษาที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยรวมแล้วทักษะการให้การปรึกษาที่เป็นทักษะพื้นฐานเบื้องต้นในการสื่อสารจะประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

๑. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill)

[๑] ความหมาย

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

การใส่ใจ แบ่งออกเป็น

๑. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น แสดงการรับรู้และเข้าใจในทัศนะและแนวคิดของผู้รับการปรึกษา

๒. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความเข้าใจและการยอมรับความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ภาษาท่าทางมีความหมายและน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด

[๒] แนวทางปฏิบัติ

๑. ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษากำลังฟังผู้รับการปรึกษา อยู่นั้น ควรประสานสายตากับผู้รับการปรึกษาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ หรือพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง

๒. ผู้ให้การปรึกษาพูดตอบรับภายหลังจากที่ผู้รับการปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ ค่ะ อืม” หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับการปรึกษากล่าวไว้

๓. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของผู้รับการปรึกษา โดยไม่มีการขัดจังหวะ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเองต่อไป และเป็นสิ่งที่ยืนยันว่าผู้ให้การปรึกษากำลังฟังเขาอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

๔. ลักษณะท่าทางของผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีท่าทีผ่อนคลาย ไม่เกร็งหรือเคร่งเครียด เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษา ตึงเครียดไปด้วย ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควร เว้นระยะห่างประมาณ ๓ ฟุต ลักษณะท่าทีและการนั่งก็เป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งที่จะแสดงถึงความสนใจ เอาใจใส่ต่อผู้รับการปรึกษา

ทักษะการใส่ใจจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลดความประหม่า ความวิตกกังวล มีความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ มั่นใจในการเริ่มเล่าประเด็นปัญหาของตนเอง

๒. ทักษะการนำ (Leading Skill)

[๑] ความหมาย

เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพูดนำผู้รับการปรึกษาไปในทิศทางที่ผู้ให้การปรึกษาคิดว่าจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุดในการมาขอรับการปรึกษา

[๒] แนวทางปฏิบัติ

๑. กำหนดวัตถุประสงค์ของการนำให้ชัดเจน ว่าต้องการนำโดยให้อิสระแก่ผู้รับการปรึกษาในการพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่เขาต้องการ หรือต้องการนำในประเด็นใดประเด็นหนึ่งเฉพาะเจาะจง

๒. ใช้ประโยคบอกเล่าเพื่อเป็นการนำให้ผู้รับการปรึกษาพูด

๓. ใช้การถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นหรือรายละเอียดเพิ่มเติม

๓. ทักษะการถาม (Question Skill)

[๑] ความหมาย

การถาม เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดตลอดจนความเชื่อของผู้รับการปรึกษา

[๒] แนวทางปฏิบัติ

๑. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากผู้รับการปรึกษาแล้วการตั้งคำถาม ซึ่งมีอยู่ ๒ แบบ คือการถามเปิดและการถามปิด 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] แนวทางปฏิบัติ

๑. เมื่อผู้รับการปรึกษานิ่งเงียบ ผู้ให้การปรึกษาควรประเมินว่าที่ผู้รับการปรึกษาเงียบนั้นเงียบเพราะสาเหตุใด เช่น รู้สึกเศร้า สะเทือนใจ จนพูดต่อไปไม่ได้ เป็นต้น ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเงียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้การปรึกษา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรบกวนความเงียบนั้น ควรรอจนกระทั่งผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย ๕-๑๐ วินาที หากผู้รับการปรึกษาเงียบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อ ผู้ให้การปรึกษาอาจดำเนินการต่อไป เช่นการพูดให้กำลังใจ หรือแสดงความเข้าใจ เห็นใจ เป็นต้น

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

๕. ทักษะการสะท้อนกลับ (Reflection Skill)

[๑] ความหมาย

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษารู้สึก รับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้การปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตเห็นจากกริยาท่าทางของผู้รับการปรึกษา และเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาให้ความสำคัญ โดยใช้คำพูดของผู้ให้การปรึกษาและที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายขึ้น

[๒] แนวทางปฏิบัติ

๑. พยายามสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาขณะให้การปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้า

๒. หาคำที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามากที่สุด โดยใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย

๓. จับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด

๔. รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาแสดงหรือพูดถึงเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำพูดที่ชัดเจน เข้าใจได้ง่าย โดยพูดออกไปทันทีเพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหาหรือเริ่มด้วยเนื้อหาก่อนแล้วตามด้วยความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึกควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อย

๖. การซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill)

[๑] ความหมาย

การซ้ำความ/การทวนความ เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพูดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาบอกอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง

การทวนความ หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษาทวนซ้ำในสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดไปแล้ว แต่ไม่ได้หมายถึงการทวนซ้ำตลอดเวลาเหมือนนกแก้วนกขุนทอง

[๒] แนวทางปฏิบัติ

ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด แล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของผู้รับการปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญ ที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดยอาจจะพูดซ้ำความ/ทวนความตามแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑. ซ้ำ/ทวนความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม

๒. ซ้ำ/ทวนความเฉพาะประเด็นสำคัญ

๓. หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อย ๆ เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัดหรือเหมือนถูกล้อเลียนและไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้การปรึกษา

๔. ซ้ำความ/ทวนความโดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาลงไป

๕. เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของผู้รับการปรึกษา ถ้าผู้ให้การปรึกษาซ้ำความ/ทวนความได้ถูกต้อง ผู้รับการปรึกษาจะพยักหน้า ตอบรับและพูดหรือขยายความต่อ ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้ทักษะการถามเปิดร่วมด้วย

๗. ทักษะการให้กำลังใจ

[๑] ความหมาย

การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดและสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

[๒] แนวทางปฏิบัติ

เมื่อผู้รับการปรึกษาเสนอความคิด หรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือผู้รับการปรึกษามีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองแต่ยังลังเลใจ ผู้ให้การปรึกษาก็อาจใช้การให้กำลังใจ โดยใช้แนวทางต่อไปนี้

๑. มองหน้า สบตา ยิ้ม ผงกศีรษะ ตอบรับสั้น

๒. ทวนซ้ำคำสำคัญๆ ที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึงรวมทั้งยิ้ม มองหน้า สบตาผู้รับการปรึกษา

๓. ใช้คำพูดกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นจริงได้

๔. หลีกเลี่ยงการสร้างความหวังและการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของผู้รับการปรึกษา

๘. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

[๑] ความหมาย

การสรุปความ เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้การปรึกษาหรือในแต่ละครั้ง โดยใช้คำพูดสั้น ๆให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

[๒] แนวทางปฏิบัติ

ผู้ให้การปรึกษาพยายามจับประเด็นสำคัญทั้งเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดและความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาแสดงแล้วใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความครบ โดยอาจใช้แนวทางต่อไปนี้

๑. ผู้รับการปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ หลายประเด็น ผู้ให้การปรึกษาอาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป

๒. ก่อนจบและเริ่มการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง

๓. ครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้การปรึกษา

๔. ขอให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุป โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ผู้รับการปรึกษามิได้กล่าวถึง หรือขาดหายไป

๙. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill)

[๑] ความหมาย

การให้ข้อมูล เป็นการสื่อสารทางวาจาเกี่ยวกับข้อมูลหรือรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา

การให้คำแนะนำ เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับการปรึกษา

[๒] แนวทางปฏิบัติ

การให้ข้อมูล

๑. ข้อมูลที่ให้ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่ายๆ

๒. ผู้ให้การปรึกษาควรตรวจสอบความรู้และความต้องการเกี่ยวกับเรื่องที่จะให้ข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาก่อนให้ข้อมูล เพื่อประหยัดเวลาและเป็นการให้ข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. หลังจากให้ข้อมูลแล้วผู้ให้การปรึกษาควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้นั้น ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้ผู้รับการปรึกษาทวนซ้ำ

การให้คำแนะนำ

๑. ให้คำแนะนำเมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้รับการปรึกษา ควรจะให้โอกาสผู้รับการปรึกษาพิจารณาว่าวิธีปฏิบัตินั้นเป็นที่พอใจ เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่

๒. หลังจากให้คำแนะนำแล้วผู้ให้การปรึกษาควรจะให้โอกาสผู้รับการปรึกษา พิจารณาว่าคำแนะนำเป็นที่พอใจ เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่ หรืออาจถามความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่มีต่อคำแนะนำนั้นว่า มีความคิดเห็นหรือความรู้สึกอย่างไร

แม้ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้มีบทบาทมากในการแนะนำ 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 ทำให้มีปัญหากับเพื่อน ญาติ เพื่อนร่วมงาน

[๒] แนวทางปฏิบัติ

๑. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์ได้ถูกต้อง

๒. ให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง

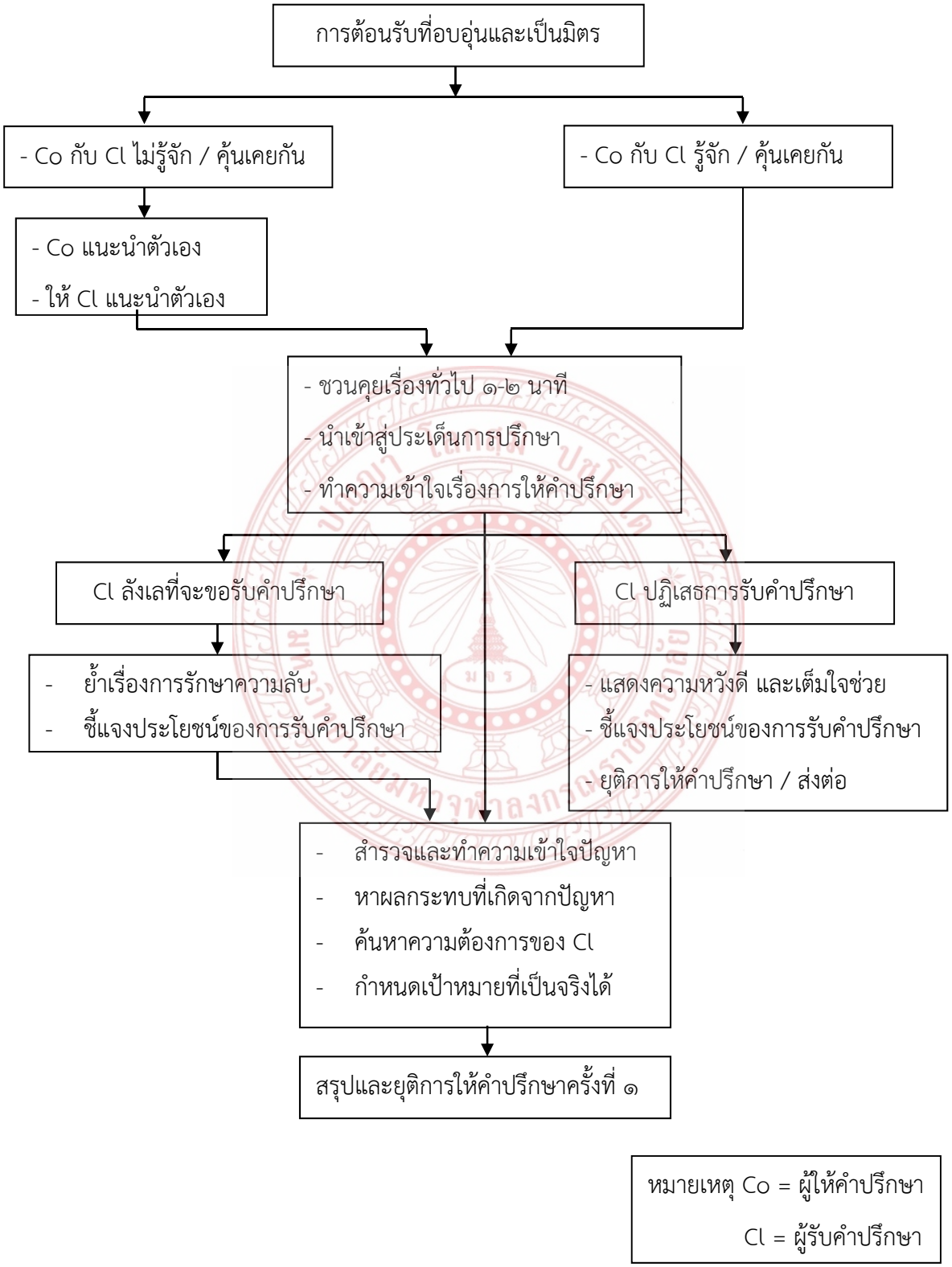
๓. ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง

๔. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

กระบวนการให้การปรึกษา สามารถแสดงออกมาเป็นแผนภูมิตามลำดับครั้งที่ ๑-๓ ได้ดังต่อไปนี้

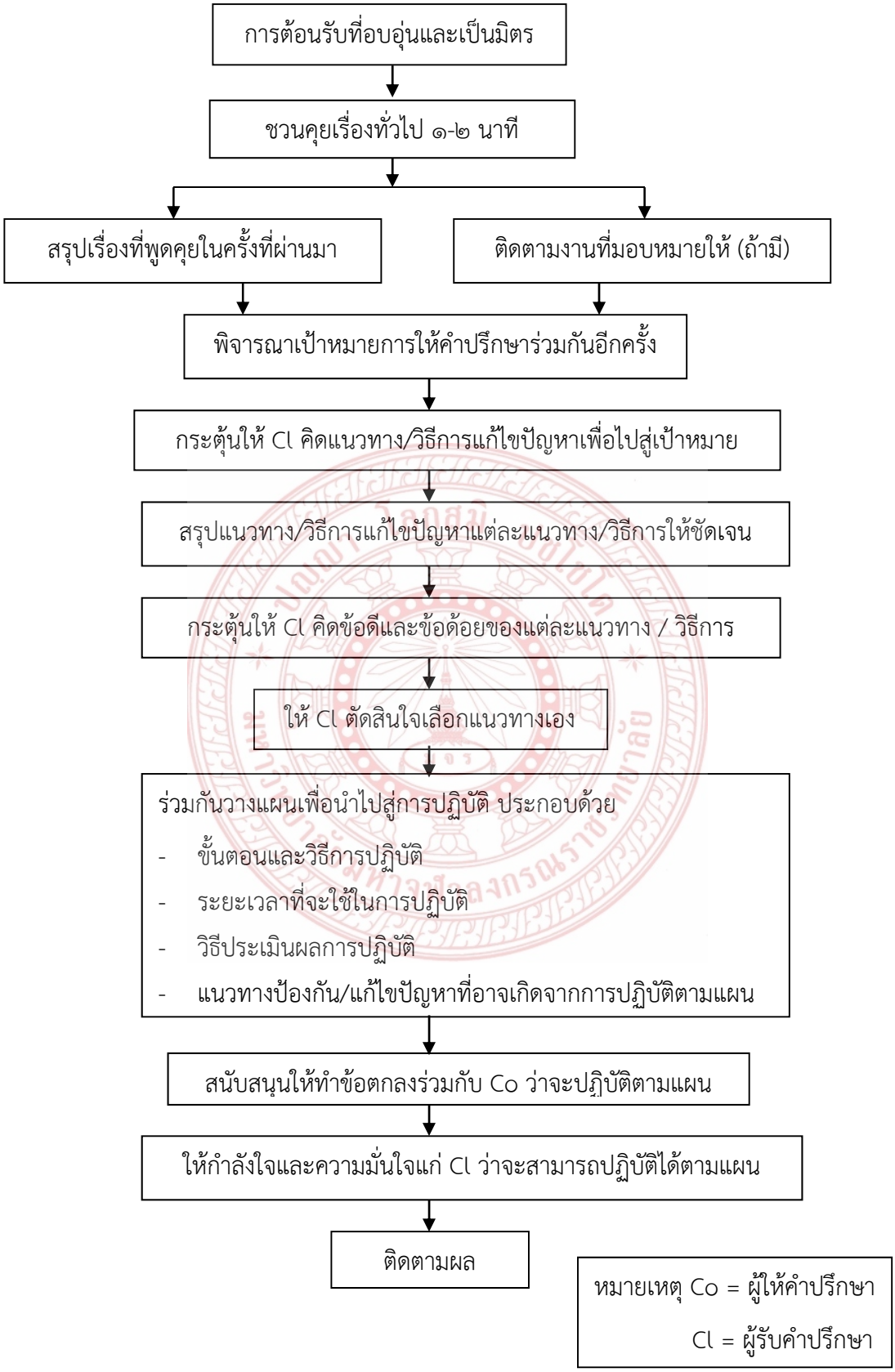
ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แผนภูมิที่ ๒.๑ กระบวนการให้การปรึกษา
การให้การปรึกษาครั้งที่ ๑

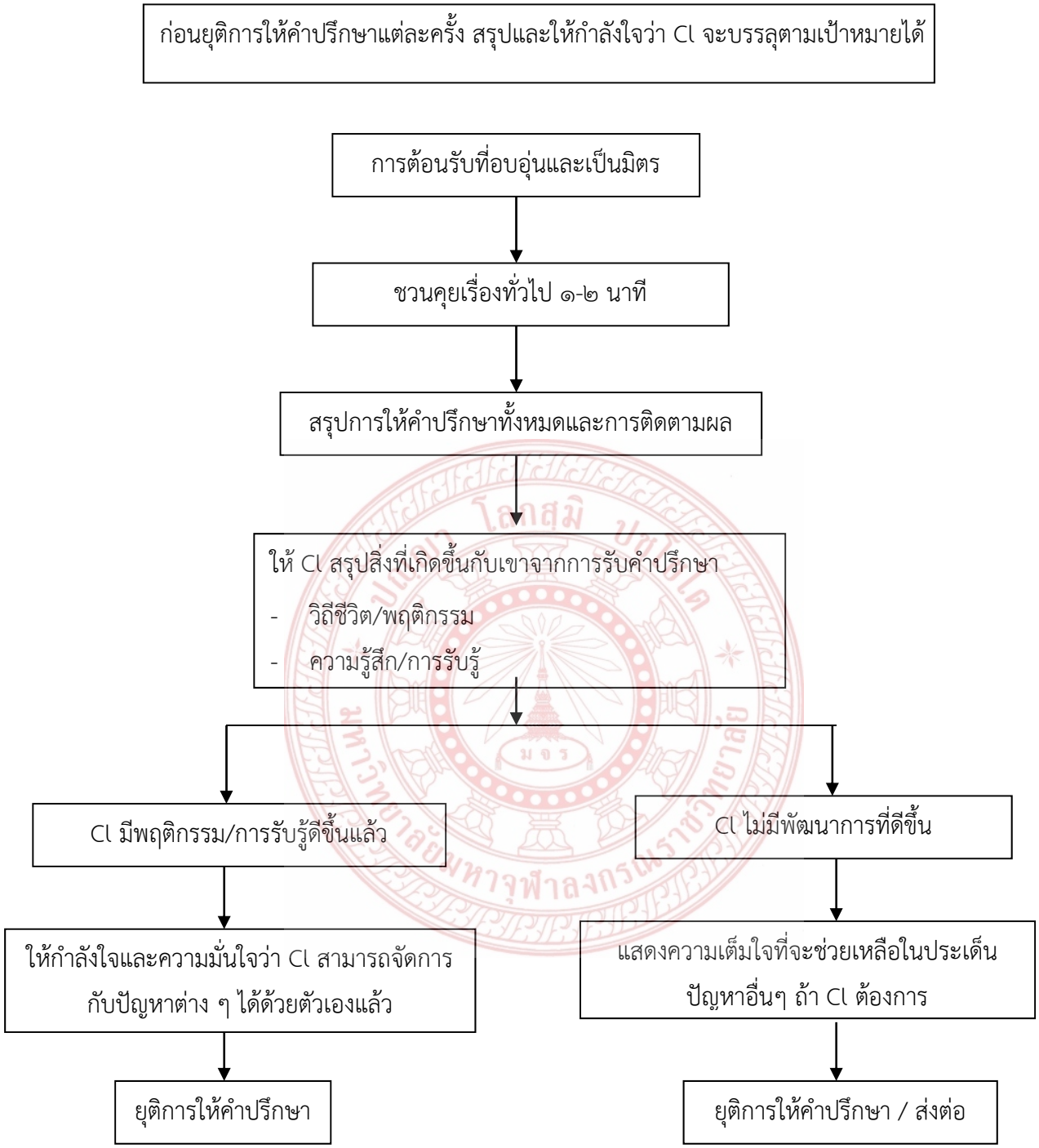


หมายเหตุ Co = ผู้ให้คำปรึกษา
Cl = ผู้รับคำปรึกษา

แผนภูมิที่ ๒.๒ การให้การปรึกษาครั้งที่ ๒ – ก่อนสุดท้าย



แผนภูมิที่ ๒.๓ การให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย



๒.๔.๒.๕ การให้การปรึกษากลุ่ม

๑. หลักพื้นฐานของการให้การปรึกษากลุ่ม

๑) สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตน คือรู้สึกอย่างที่ตนรู้สึก ไม่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา และให้เคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

๒) สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องตัดสินใจว่า ตนต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง

๓) สมาชิกกลุ่มแต่ละคน ต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง

๔) ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้

๕) การเปิดเผยตนเองของสมาชิกช่วยให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่มีการป้องกันตนเองก็ย่อมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้เนื้อเชื่อใจ มีความหวังดี มีการยอมรับและมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ

๖) สมาชิกกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน นั่นคือ ยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมที่ตนได้กระทำไป ซึ่งทำให้สมาชิกพึ่งพิงคนอื่นน้อยลง

๗) การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และรักษาสิ่งเหล่านี้ไว้ตลอดไป

๘) ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีการหรือทางเลือกหลายวิธี ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกแนวทางแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้มีการนำเสนอในกลุ่มด้วยตนเอง

๙) สมาชิกกลุ่มจะต้องมีคำมั่นสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นการให้การเสริมแรงจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องคำนึงถึง

๑๐) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้นำประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสมาชิก

๑๑) การที่สมาชิกรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง และยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลง และทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆที่เกี่ยวกับตน

๑๒) สมาชิกกลุ่มจะเกิดความเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

๒. ลำดับขั้นของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ขั้นที่ ๑ ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องให้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควรอย่ารีบเร่ง

ขั้นที่ ๒ ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นแรกกลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ก็ยังมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้า อภิปรายปัญหาตัวเอง อย่างเปิดเผย

ขั้นที่ ๓ ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก กล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ ๔ ขั้นยุติการให้การปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้ง รู้จักแก้และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ให้ยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้

๓. ภาระของผู้ให้การปรึกษา

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

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

๓) **การสำรวจค้นหาความรู้สึกของผู้มาขอรับการปรึกษา** ในการค้นหาความรู้สึกของผู้มาขอรับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามมีความรู้สึกร่วมกับผู้มาขอรับการปรึกษา คือต้องรู้สึกอย่างที่เขารู้สึก และมองสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอย่างที่เขามอง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามค้นให้พบว่าผู้มาขอรับการปรึกษามีความไม่สบายใจเรื่องอะไร อย่างไร และเขาต้องการทำ อย่างไรเกี่ยวกับความไม่สบายใจนี้ ซึ่งจะมีผลช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง และมีความ

รับผิดชอบต่อความเจริญงอกงามของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นการแสดงให้ผู้มาขอรับการปรึกษาตระหนักว่า ผู้ให้การปรึกษามีความห่วงใยผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างแท้จริง

๔) **การสะท้อนกลับความรู้สึกของผู้มาขอรับการปรึกษา** จัดเป็นเทคนิคสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้นำมาใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะเป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงความรู้สึกของตนอย่างเปิดเผย เพื่อให้รู้จักพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และฝึกปฏิบัติตามพฤติกรรมเหล่านั้น

๕) **การอภิปรายความรู้สึกให้สัมพันธ์กับเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรรม** เมื่อผู้ให้การปรึกษาฟัง ผู้รับการปรึกษาพูดถึงสิ่งที่ตนไม่สบายใจแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องพยายามพิจารณาดูว่า ผู้มาขอรับการปรึกษาพูดจนเป็นที่พอใจหรือยัง ถ้าพบว่าพูดจนพอใจแล้ว แสดงว่าผู้มาขอรับการปรึกษาพร้อมที่จะกำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน ผู้ให้การปรึกษาก็ควรจะได้กระตุ้น ให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้กำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน เพื่อจะได้นำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขตนเอง

๖) **การอธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรม** เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถกำหนดเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนได้แล้ว หน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาก็คือ การกระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้อธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนให้ชัดเจน และเกณฑ์ที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินความเจริญงอกงามของตนในขณะรับการให้การปรึกษาในระยะต่อจากนั้นตลอดระยะเวลาการให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษาจะฟังเงื่อนไขปัญหาที่ผู้มาขอรับการปรึกษาเปิดเผยเพื่อตรวจค้นหาว่า ผู้มาขอรับการปรึกษาอยากจะเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมหรือเรียนรู้พฤติกรรมใหม่อย่างใดแน่

๗) **การช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษากำหนดเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามของตนเอง** เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถอธิบาย เป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตนได้แล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็ควรจะได้กระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษา ได้กำหนดเกณฑ์ในการประเมิน ความเจริญงอกงามของตน แล้วนำเกณฑ์ที่ตนได้กำหนดมาประเมินความงอกงามของตนเอง การค้นพบนี้เป็นการช่วยกระตุ้นให้ ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เจริญงอกงามต่อไป และเป็นการ เสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ๆที่พึงประสงค์อีกด้วย

๘) **การช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาระบุเป้าประสงค์ย่อย** เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษากำหนดเป้าประสงค์ของตนได้แล้วหากจะให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ผู้มาขอรับการปรึกษาควรจะได้จำแนกเป้าประสงค์ของตนออกเป็นเป้าประสงค์ย่อย ๆ โดยจำแนกออกเป็นขั้น ๆ และเรียงลำดับขั้นเพื่อดำเนินไปสู่เป้าหมาย และเป็นการช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถดำเนินการเอาชนะหรือดำเนินไปสู่เป้าหมายเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ

๙) **การสอนผู้มาขอรับการปรึกษาให้เป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นและเป็นผู้ขอรับการปรึกษาที่ดี** ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มผู้ให้การปรึกษา จะสอนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ผู้มาขอรับการปรึกษาในขณะที่อธิบายโครงสร้างของการให้การปรึกษามาแบบกลุ่ม ก่อนที่สมาชิกจะเข้ากลุ่ม แต่อย่างไรก็ดีในสถานการณ์จริง ผู้ให้การปรึกษามักจะพบว่า ผู้มาขอรับการปรึกษาไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี หรือไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรดี เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามค้นหา และตรวจดูว่าผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการรู้อะไร และสะท้อนกลับให้เขาได้รู้ในสิ่งที่ต้องการจะรู้ และจะต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้มาขอรับการปรึกษาที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันได้อธิบายถึงสิ่งที่เป็นที่คาดหวัง หรือถ้าจะสาธิตสิ่งที่คาดหวังนั้นได้ยิ่งจะเป็นการดี เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จัดว่าเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๑๐) **การรับรู้ความสำเร็จของกันและกัน** เมื่อผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ว่าตนควรทำอะไรในช่วงเวลาในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้มาขอรับการปรึกษาจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วถึงวิธีที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จที่ต่างก็ได้รับจากการเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ของตน ผู้มาขอรับการปรึกษาจะค่อย ๆ มองเห็นความแตกต่างระหว่างการคุยโอ้อวดเพื่อให้ได้รับความประทับใจกับการได้พูดถึงความสำเร็จที่ตนประสบจริง ๆ ให้เพื่อนร่วมกลุ่มได้รับรู้ และใน ที่สุดก็สามารถเล่าความสำเร็จของตนให้บุคคลสำคัญอื่น ๆ ยิ่งกว่านั้นผู้มาขอรับการปรึกษา ยังเรียนรู้ที่จะชื่นชมยินดีกับความสำเร็จและเรียนรู้ที่จะยอมรับความล้มเหลวของตน สามารถวิเคราะห์ความล้มเหลวเพื่อพิจารณาทบทวนวิธีการที่เป็นต้นเหตุของความล้มเหลว และทดลองหาวิธี อื่น ๆ ต่อไป

๑๑) **การยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม** การยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นการตกลงของกลุ่ม โดยการที่ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นว่า กลุ่มควรจะเริ่มเมื่อใด ยุติ เมื่อใด และในสภาพเช่นใด ที่สมาชิกกลุ่มควรได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล และควรพบกันกี่ครั้ง ควรตัดสินยุติด้วยวิธีใด และผู้ให้การปรึกษาจะจัดการอย่างไร เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ไม่พร้อมจะยุติการขอรับการปรึกษาเมื่อกลุ่มต้องการสลายตัว

๑๒) **การติดตามผลและการเสริมสร้างกำลังใจ** เพื่อความเจริญงอกงามต่อไป เมื่อยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้เว้นระยะเวลาไว้ประมาณ ๓ เดือน แล้วขอนัดพบสมาชิกกลุ่มพร้อมกันอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล และเพื่อเป็นการทบทวนตรวจดูว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนยังรักษาผลประโยชน์ที่ตนได้จากการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้มากน้อยเพียงใด และแต่ละคนสามารถทำงานที่คั่งค้างอยู่นั้นไปได้ถึงขั้นใด ผู้ให้การปรึกษาอาจจะทบทวนข้อสรุปร่วมกันกับผู้มาขอรับการปรึกษาแต่ละคน เพื่อเป็นการให้กำลังใจผู้มาขอรับการปรึกษาได้มีความเจริญงอกงามต่อไป[๒๒]

---

[๒๒] https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/ counseling-service .htm (21-03-2018).

๒.๔.๒.๖ การพัฒนาทักษะการให้การปรึกษาให้มีประสิทธิภาพ

การที่ผู้ให้การปรึกษาจัดทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องเข้าใจความหมายของการให้การปรึกษาและพัฒนาทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาก่อน ทั้งนี้พึงจำไว้ว่าทักษะในการให้การปรึกษาไม่สามารถเรียนรู้ได้โดยการอ่านจากตำราเท่านั้นแต่ต้องเรียนรู้โดยการฝึกปฏิบัติจากการอบรมภายใต้การกำหนดดูแลของผู้ให้การปรึกษาที่มีประสบการณ์

การปรึกษาคือวิธีการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา (ผู้ช่วยเหลือ) กับบุคคลอีกหนึ่งหรือหลายคนซึ่งผู้ให้การปรึกษาพร้อมที่จะอุทิศเวลาให้ด้วยความเอาใจใส่และด้วยความเคารพในปัจเจกบุคคล เพื่อสำรวจ ทำความเข้าใจ และหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเอชไอวีนั้น การให้การปรึกษาเป็นการพูดคุยกันอย่างเป็นความลับระหว่างผู้รับการปรึกษาหรือคนไข้กับผู้ให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคลายความเครียดและสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

๑. การให้การปรึกษาเป็นการนำเทคนิคและทักษะต่าง ๆ มาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจและทำความเข้าใจกับปัญหาและผลกระทบที่มีต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเอง และพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ ก่อนดำเนินการแก้ไขปัญหานั้น

๒. การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่เน้นการแก้ปัญหาและตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา อีกทั้งยังเป็นกระบวนการพูดคุยและเสนอทางเลือกต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจและเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอีกด้วย การให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นการมุ่งช่วยให้บุคคลนั้นสามารถที่จะเลือก ตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

๒.๔.๒.๗ องค์ประกอบของการให้การปรึกษาอย่างมีจรรยาบรรณและมีประสิทธิภาพ

การให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต้องมีองค์ประกอบหลายประการ ดังต่อไปนี้

๑) ให้เวลาเพียงพอ (Ample time)

ผู้ให้การปรึกษาต้องมีให้เวลาให้แก่ผู้รับการปรึกษาอย่างเพียงพอ เพราะการให้การปรึกษาไม่อาจทำอย่างรีบเร่งได้ และต้องใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนกัน

๒) ยอมรับในความแตกต่าง (Acceptance)

ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรแบ่งแยกหรือตัดสินถูกผิด แต่ควรพยายามยอมรับในความแตกต่างไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคมเศรษฐกิจ ชาติพันธุ์ หรือศาสนา อาชีพ รสนิยมทางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศและการที่ผู้นั้นเป็นผู้ใช้สารเสพติดหรือดื่มสุรา

๓) พร้อมให้บริการเสมอ (Accessibility)

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

๔) ต้องได้รับการยินยอม (Consent)

ผู้รับการปรึกษาควรจะมีโอกาสได้รับข้อมูลและตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะยินยอมรับการตรวจเอชไอวี ยินยอมรับการรักษา หรือยินยอมรับบริการอื่น ๆ หรือไม่ ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ให้ข้อมูลที่ชัดเจนและถูกต้องและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไตร่ตรองและพิจารณาถึงผลประโยชน์และความเสี่ยงต่าง ๆ ของแต่ละทางเลือกที่มีอยู่

๕) มีความน่าเชื่อถือและถูกต้อง (Consistency and accuracy)

ข้อมูลที่ให้ระหว่างการให้การปรึกษา (เช่นเรื่องเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี ทางเลือกในการเลี้ยงทารก ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และลดความเสี่ยง และวิธีการรักษา) ควรสอดคล้องกับข้อมูลจากผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ได้รับการรับรองและนโยบายการป้องกันโรคเอดส์แห่งชาติ

๖) รักษาความลับ (Confidentiality)

ความไว้วางใจกันเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความเชื่อใจซึ่งกันและกันจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีและช่วยลดความลังเลใจที่ผู้รับการศึกษาจะลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีถูกเลือกปฏิบัติ ถูกผลักไสไล่ส่งและคิดโทษตัวเองที่ติดเชื้อทำให้การรักษาความลับมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาต้องปฏิบัติตามกฎหมายหรือนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขจะต้องเปิดเผยข้อมูลของผู้รับการปรึกษากับบุคคลที่ ๓ ผู้ให้การปรึกษาต้องอธิบายให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจถึงเหตุผลและขั้นตอนปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง

๗) คำนึงถึงปัจจัยด้านวัฒนธรรมสังคม (Sociocultural considerations)

การให้การปรึกษาอย่างมีจรรยาบรรณและมีประสิทธิภาพจะต้องเข้าใจถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมที่มีผลต่อความคิดและทัศนคติของผู้รับการปรึกษาด้วย ผู้ให้การปรึกษาควรมีมุมมองแบบองค์รวมโดยต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานทางสังคมและวัฒนธรรมของผู้รับการปรึกษาด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเชื่อเกี่ยวกับเอชไอวี บรรทัดฐานทางเพศ การรักษาโรคแบบพื้นบ้าน ความไม่เท่าเทียมกันทางเพศ การใช้ชีวิตคู่ในสังคม (เช่น การยอมรับการมีผู้คนเดียวหรือหลายคน) ขนบธรรมเนียมและหลักปฏิบัติในสังคม เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาควรมีความรู้และความเข้าใจว่า

วัฒนธรรมและประเพณีมีผลต่อทัศนคติและความเชื่อของคนเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและความตาย ดังนั้นการให้การปรึกษาจึงควรมีความอ่อนไหวมากพอแล้วต้องเคารพความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม หากความแตกต่างเรื่องเพศสภาพ (gender) เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ศาสนา รสนิยมทางเพศ ความพิการ หรือสถานะทางสังคมเศรษฐกิจ เป็นอุปสรรคต่อการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรส่งต่อผู้รับการปรึกษาไปยังผู้ให้การปรึกษาท่านอื่น

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาก็เพื่อสำรวจ ค้นหา และทำความเข้าใจว่าชีวิตยังมีทางเลือกอีกมากมาย การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทักษะในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารทางต่อไปนี้

๑) การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี (Establishing rapport)

การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รับการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะเป็นการให้การปรึกษาในเรื่องใดก็ตาม และถือเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษา การที่มีสายสัมพันธ์อันดีเกิดขึ้นนั้นแสดงให้เห็นว่าผู้ให้การปรึกษาให้ความสนใจที่จะรับฟังปัญหาและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา

๒) การรับรองความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับ (Ensuring privacy and confidentiality) ผลจากการวิจัยในหลายประเทศ พบว่าผู้รับการปรึกษาในทุกประเทศต้องการได้รับความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับจากผู้ให้การปรึกษา

๓) การเคารพในศักดิ์ศรีและสิทธิส่วนบุคคล (Showing respect)

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจว่าคนแต่ละคนสามารถรับรู้และจัดการกับปัญหาที่ยังหาทางออกไม่ได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจเป็นผลมาจากปัจจัยทางวัฒนธรรม ฐานะทางสังคม และอุปนิสัยของแต่ละคน ดังนั้นการเคารพในสิทธิขั้นพื้นฐาน ศักดิ์ศรี และคุณค่าของคนจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถทำได้หาดน่าเรียนรู้และมีความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรมและบทบาทของแต่ละเพศสภาพและอัตลักษณ์ทางเพศ แตกต่างทางเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ศาสนา รสนิยมทางเพศ ความพิการ และสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ แล้วลดความลำเอียงและอคติส่วนตัวในเรื่องเหล่านี้ลง ผู้ให้การปรึกษาที่ดีจะต้องไม่เลือกปฏิบัติหรือยอมให้เกิดการเลือกปฏิบัติอันเนื่องมาจากข้อแตกต่างดังกล่าวข้างต้น และจะต้องเคารพความคิดเห็นและเชื่อถือส่วนบุคคลของผู้รับการปรึกษาด้วย

๔) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Showing empathy)

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งของผู้ให้การปรึกษา การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหมายถึงการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับฟังและทำความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้รับการปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา การที่จะมีความเห็นอกเห็นใจได้นั้น จะต้องมีความละเอียดอ่อนและจะต้องรับรู้ด้วยว่าผู้รับการปรึกษากำลังมี

ความรู้สึกเช่นไร เช่น หวาดกลัว แค้นเคือง ห่วงใย สับสน หรือมีความรู้สึกอื่น ๆ โดยต้องตั้งใจฟังจากคำพูดและคอยสังเกตภาษาท่าทางของผู้รับการปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาควรถามตนเองว่าผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกอย่างไร อะไรทำให้เขามีความรู้สึกอย่างนั้น และเขาต้องการจะบอกอะไร

๕) สร้างความเข้าใจในความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา (Acknowledging difficult feelings)

ในการให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษามักจะได้พบกับผู้ที่มีความทุกข์ใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์ใจของผู้รับการปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงความเห็นใจในความรู้สึกและสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังประสบอยู่ และแสดงความเข้าใจและสื่อสารให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่ามีความรู้สึกเสียใจหรือทุกข์ใจเป็นเรื่องปกติ

๖) ให้การยอมรับ (Offering acceptance)

ผู้รับการปรึกษาจะยอมเปิดใจบอกเล่าปัญหาและข้อกังวลใจของตนอย่างตรงไปตรงมา ก็ต่อเมื่อมั่นใจว่าเมื่อพูดออกไปแล้วผู้ให้การปรึกษาและรับฟังโดยไม่ตัดสินถูกผิดและยอมรับในความเป็นตัวตนของเขา โดยไม่คำนึงถึงสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ ชาติพันธุ์ หรือความเชื่อทางศาสนา อาชีพ รสนิยมทางเพศ หรือพฤติกรรมทางเพศ หรือความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ผู้ให้การปรึกษาควรตระหนักว่าผู้ต้องการปรึกษาย่อมมีความเครียดเพราะกลัวว่าจะติดเชื้อเอชไอวีหรือเพราะความจำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงควรเข้าใจในความรู้สึกและปฏิกิริยาของผู้รับการปรึกษาด้วย แม้ว่าผู้รับการปรึกษาจะแสดงความโกรธหรือความไม่พอใจ ก็ไม่ควรจะตอบโต้เพราะนั่นเป็นเพียงการระบายความรู้สึกออกมาเท่านั้น (แต่ให้ระวังการทำร้ายร่างกาย) ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงให้เห็นว่าตนยอมรับในความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาได้ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเศร้า และความกลัว โดยไม่ใช้อารมณ์

๗) ทักษะและเทคนิคในการสื่อสาร

หน้าที่หลักของผู้ให้การปรึกษาคือต้องสื่อสารกับผู้รับการปรึกษา และการสื่อสารนี้เป็นการสื่อสารสองทางที่ต้องใช้ทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง การที่จะค้นหาว่าผู้รับการปรึกษาต้องการความช่วยเหลือในเรื่องใดและจะต้องให้ข้อมูลที่เหมาะสมแก่ผู้รับการปรึกษาอย่างไรบ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดี รวมทั้งต้องรับฟังและทำความเข้าใจในสิ่งผู้รับการปรึกษาต้องการจะบอกและจะต้องสื่อสารกับผู้รับการปรึกษาได้อย่างชัดเจน[๒๓]

---

[๒๓] World Health Organization Asia Pacific Regional office, **the HIV Counselling Handbook for the Asia-Pacific-Thai Edition,** คู่มืออ่านประกอบการให้การปรึกษาเพื่อการตรวจเอชไอวีสำหรับภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก, (Bangkok) pp. 20-23.

๒.๕ ความสรุป

จิตวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องกับทุกแง่มุมของชีวิตไม่ว่าจะเป็นการเกิดแก่เจ็บตายจิตวิทยาให้คำตอบที่เรานำมาใช้ในการดำรงชีวิตและทำความเข้าใจกับโลกรอบรอบตัวทำไมมนุษย์ในปัจจุบันมีความก้าวร้าวรุนแรงผู้ชายกับผู้หญิงแตกต่างกันในเรื่องความรักการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาอย่างไรเพราะสามารถทำให้ติดยาได้อย่างไรพ่อแม่ควรเลี้ยงดูลูกอย่างไรจึงจะทำให้ลูกมีสุขภาพจิตที่ดีทำไมในที่ที่มีคนหนาแน่นคนมักไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นคำถามเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของงานที่นักจิตวิทยาศึกษาค้นคว้า จิตวิทยาทำให้เราเข้าใจว่าทำไมคนจึงคิดจะทำอย่างนั้น เข้าใจเจตคติและพฤติกรรมของตนและผู้อื่น ความเข้าใจที่มีต่อสิ่งเหล่านี้ทำให้เราสามารถทำนายพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้ด้วยซึ่งเป้าหมายหลักของจิตวิทยาคือ การทำนายพฤติกรรมในอนาคตการอธิบายข้อมูลที่รวบรวมมาได้อย่างเป็นระบบระเบียบ การทำความเข้าใจพฤติกรรมและกระบวนการทางจิต อันได้แก่ความคิด ความรู้สึก อารมณ์และแรงจูงใจ บางครั้งนักจิตวิทยาต้องศึกษาพฤติกรรมของสัตว์เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด และนำมาใช้อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งจัดเป็นสิ่งมีชีวิตประเภท ๑ จิตวิทยาเป็นศาสตร์สาขา ๑ จากหลายสาขาในโลก ไม่ใช่ของแปลกใหม่ เรียนจิตวิทยาแล้วยังไม่ได้สิ่งใดที่เป็นรูปธรรม แต่ความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ทางจิตวิทยา other ขยายความคิดให้กว้างขวางขึ้นทั้งที่เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งอาจนำไปสู่การพัฒนางาน พัฒนาทักษะวิชาชีพ พัฒนาตนเอง พัฒนาผู้อื่น ช่วยการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างได้ประสิทธิภาพมากขึ้น จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับคนทุกประเภท ผู้นำจิตวิทยาไปใช้ประโยชน์จะต้องเลือกศึกษาในสาขาที่เหมาะสมกับงานและชีวิตของตนเอง เช่น ถ้าเป็นนักปกครอง อาจต้องเลือกเรียนจิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการบริหาร จิตวิทยาการเมือง จิตวิทยาการปกครอง ถ้าเป็นครูอาจเลือกเรียนจิตวิทยาการเรียนการ และถ้าเป็นนักธุรกิจ พ่อค้า เลือกเรียนจิตวิทยาอุตสาหกรรม จิตวิทยาการขาย จิตวิทยาการโฆษณา จิตวิทยาการสื่อ จิตวิทยาการประชาสัมพันธ์ นักจิตวิทยาธุรกิจ ซึ่งแต่ละรายวิชาดังกล่าวจากว่าด้วยพฤติกรรมของบุคคลในแง่มุมที่ต่าง ๆ กันตามจุดเน้นของรายวิชา

ประโยชน์ของความรู้ทางจิตวิทยา ซึ่งช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าใจพื้นฐานที่มาแห่งพฤติกรรมของบุคคลทั้งพฤติกรรมปกติและอปกติ ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น จากความเข้าใจดังกล่าวเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาในหลายประการดังนี้

๑. ประโยชน์ในด้านการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ คือการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ช่วยให้ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น ทั้งในส่วนดีและไม่ดี ซึ่งนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นสุข โดยแบ่งเป็นแนวทางให้ใช้ส่วนดีซึ่งแต่ละคนมีต่าง ๆ กันมาเป็นประโยชน์แก่งาน แก้กิจกรรมที่ปฏิบัติ สำหรับส่วนไม่ดี เมื่อยอมรับแล้ว ทำให้วางตนได้ตามสบาย ไม่เครียด ไม่ปิดบังซ่อนเร้นหรือระวังตัวมาก ปรับตนเข้ากับคนทั่วไปได้ มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

๒. ประโยชน์ในด้านการแก้ไข และการป้องกันปัญหาทางจิตวิทยา คือช่วยให้ผู้ศึกษาได้ทราบที่มาของพฤติกรรมปกติและอปกติ ในรายที่ปกติ การทราบสาเหตุแห่งพฤติกรรมจะช่วยเป็นแนวทางในการแก้ไขช่วยให้เกิดความเข้าใจว่าต้องแก้ไขที่สาเหตุตรงไหน อย่างไร และระดับใดจะช่วยได้ด้วยตนเอง ระดับใดควรส่งถึงมือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง นอกจากนั้นยังเป็นแนวทางจากผู้ศึกษาที่จะค้นคว้าหาวิธีการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสียแต่ต้น

๓. ประโยชน์ในด้านการพัฒนาสร้างเสริม คือ จิตวิทยานอกจากช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจที่มาของพฤติกรรมปกติ และพฤติกรรมอปกติแล้ว ยังช่วยให้ผู้ศึกษาได้แนวทางในการพัฒนาสร้างเสริม ควบคุมพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นให้เหมาะสมแก่งาน แจ้งกิจกรรม แก้สถานะและบทบาทของแต่ละบุคคล หน้าทางนำจุดปีในตนและผู้อื่นมาเป็นประโยชน์แก่งาน แต่ทั้งนี้ผู้ศึกษาก็ควรต้องเรียนรู้โดยลึกซึ้งเฉพาะทางในการนำจิตวิทยาไปประยุกต์ในงานหรือกิจกรรมนั้น ๆ

นอกจากนี้ ยังได้มีการเปรียบเทียบให้เห็นถึงขอบเขตของศาสตร์ที่มีความสัมพันธ์กับจิตวิทยาดังนี้

วิชาสุขภาพจิต (mental health) คือศาสตร์ที่จะสงวนไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีและส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นเรื่องราวที่รวบรวมวิธีการทั้งหลายในการป้องกันความผิดปกติของจิตใจ ในขณะเดียวกัน ก็เป็นเรื่องราวที่ช่วยในการปรับตัวของมนุษย์

จิตเวชศาสตร์ (psychiatry) เป็นวิชาที่ว่าด้วยการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจของมนุษย์ซึ่งต้องการความช่วยเหลือและรักษา กล่าวถึงโรคต่าง ๆ ของการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจ รวมถึงแนวทางการรักษาด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างละเอียด

สุขภาพจิตชุมชน (community mental Health) เป็นแขนงหนึ่งของวิชาสุขภาพจิต ซึ่งนำเอาหลักสาธารณสุขศาสตร์ไปประยุกต์ในการป้องกันปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต

งานสุขภาพจิตเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ทั้งที่มีสุขภาพจิตในระดับปกติ จนถึงระดับการเจ็บป่วยทางจิตเวช ขอบเขตของงานสุขภาพจิต มีขอบเขตที่สอดคล้องกับภารกิจของงานด้านสุขภาพหรืองานสาธารณสุข ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันและควบคุมโรค การให้การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสภาพจิต ดังนี้

๑ การส่งเสริมสุขภาพจิต การเตรียมพร้อม ดูแลสุขภาพจิตให้แข็งแรง เข้มแข็ง ทั้งระยะก่อนคลอด โดยการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์

๒. การป้องกัน ควบคุมโรค และปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะกลุ่มหรือบุคคลที่มีภาวะเสี่ยง

๓. การรักษาพยาบาลผู้ที่มีปัญหา หรือป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

๔. การฟื้นฟูสภาพจิตใจ ในผู้ที่ป่วย และได้รับการรักษา

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับและเปลี่ยนแปลง ตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้นและยังขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในบุคคลนั้น หากบุคคลมีพื้นฐานด้านสุขภาพจิตที่ดี มั่นคง มีความเจริญ เติบโตด้านสุขภาพจิตเต็มที่ ก็จะมีความสามารถในการขับภาวะสมดุลทางจิตให้สามารถอยู่กับตนเองได้

การดูแลปัญหาสุขภาพจิต เป็นหน้าที่ของบุคลากรทางจิตเวช เริ่มจากการให้ความรู้ในวิธีการป้องกัน หลีกเลี่ยง สิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหา การรักษาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว และเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมถึงการติดตามขวางเพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ

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

ส่วนปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตเสีย หรือองค์ประกอบที่ส่งให้เกิดสุขภาพจิตเสียประกอบด้วยปัจจัย ดังต่อไปนี้

๑. **ปัจจัยทางร่างกาย** ร่างกายที่อ่อนแอ ปรับตัวได้น้อย เกิดอาการทางร่างกายและจิตใจได้ง่าย เช่น ผู้ที่ป่วย มีโรคประจำตัว โรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ทำให้เกิดความเครียดสูง ร่างกายที่แข็งแรงทำให้สมองสดชื่นแจ่มใส กล้ามเนื้อตื่นตัวพร้อมใช้งาน การแก้ปัญหาทำได้ดี ไม่ค่อยเครียด สู้ความเครียดได้มากกว่าร่างกายที่อ่อนแอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานงานกันดี มีความยืดหยุ่นสูง

๒. **ปัจจัยทางจิตใจ** คนแต่ละคนมีพื้นฐานตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกัน บางคนเครียดง่าย บางคนเครียดมาก บางคนปรับตัวเก่ง การตอบสนองนี้ ส่วนหนึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวมาตั้งแต่เกิด บางส่วนเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว การเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาจนสำเร็จการได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญคุ้นเคยชินกับปัญหา ทำให้เผชิญความเครียดเก่ง การปรับตัวได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

๓. **ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก** สิ่งแวดล้อมภายนอก ที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงานชุมชน และประเทศชาติ เป็นต้น ล้วนเป็นเหตุภายนอกที่รบกวนสุขภาพจิต การเลือกสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะกับตนเอง หรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้มีบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นมิตร ช่วยเหลือกัน สื่อสารกันด้านบวก ช่วยป้องกันหรือส่งเสริมสุขภาพจิตได้ดี

๔. ความสามารถในการปรับตัว คนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานบุคลิกภาพถ้าไม่มีการฝึกในการเผชิญความเครียดอย่างถูกต้อง จะใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ซึ่งอาจไม่ถูกต้องและเป็นผลเสียต่อสมรรถภาพ การพัฒนาตัวเองให้ปรับตัวได้ดี มักเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก ฝึกให้เผชิญปัญหา ไม่ช่วยเหลือมากเกินไป จะมีทักษะในการแก้ปัญหาดี เมื่อเผชิญปัญหาจะทำได้ดีไม่เกิดความเครียด

จากปัจจัยคือเหตุแห่งสุขภาพจิตเสียนี้เองก่อให้เกิดมีกระบวนบำบัดทางจิตเวชกระบวนการหนึ่งซึ่งเรียกว่า “การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา” และดังได้กล่าวมาแล้วว่า ในวิถีของผู้คนโดยธรรมชาติแล้ว ก็มักต้องพบกับสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ ความไม่พึงพอใจ อยู่ในสภาวะที่มีปัญหาและไม่สามารถแก้ไขปัญหาของตัวเองได้ไม่ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต ณ ที่มีภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นนักเรียนจะมีความสับสน เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความวิตก คับข้องใจ หรือเจ็บปวดอารมณ์เสียความรู้สึก เหล่านี้จะไปปิดกั้นความสามารถในการใช้เหตุผลที่มีอยู่ในตัวของนักเรียน กระบวนการที่จะสามารถเข้ามาช่วยนักเรียนให้หลุดพ้นจากสภาวะทุกข์ใจ มีความเข้าใจต่อความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนี้ได้ คือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เอื้อเฟื้อให้บุคคลได้มีความงอกงามขึ้นภายในจิตใจ ความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้จะช่วยให้บุคคลได้เกิดภาวะดังนี้

๑. ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง

๒. ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจผู้อื่น และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง

๓. ได้เรียนรู้และหาสาเหตุแบ่งปัญหาด้วยตัวเอง และสามารถตัดสินใจหาทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

๔. ช่วยให้สามารถค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขข้อผิดพลาดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถวางพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและความหมาย

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน คือการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหาการเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหา และยุติการปรึกษา

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. คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา

๓.๑ คุณสมบัติทางจิตแพทย์

๓.๒ มนุษยสัมพันธ์

๓.๓ ทักษะความสามารถในการให้การปรึกษา

๔. สัมฤทธิผลในการให้การปรึกษา

๔.๑ ความสามารถในการบำบัดรักษาโดยการให้การปรึกษาจนหายขาดหรือทุเลาบรรเทาลงได้

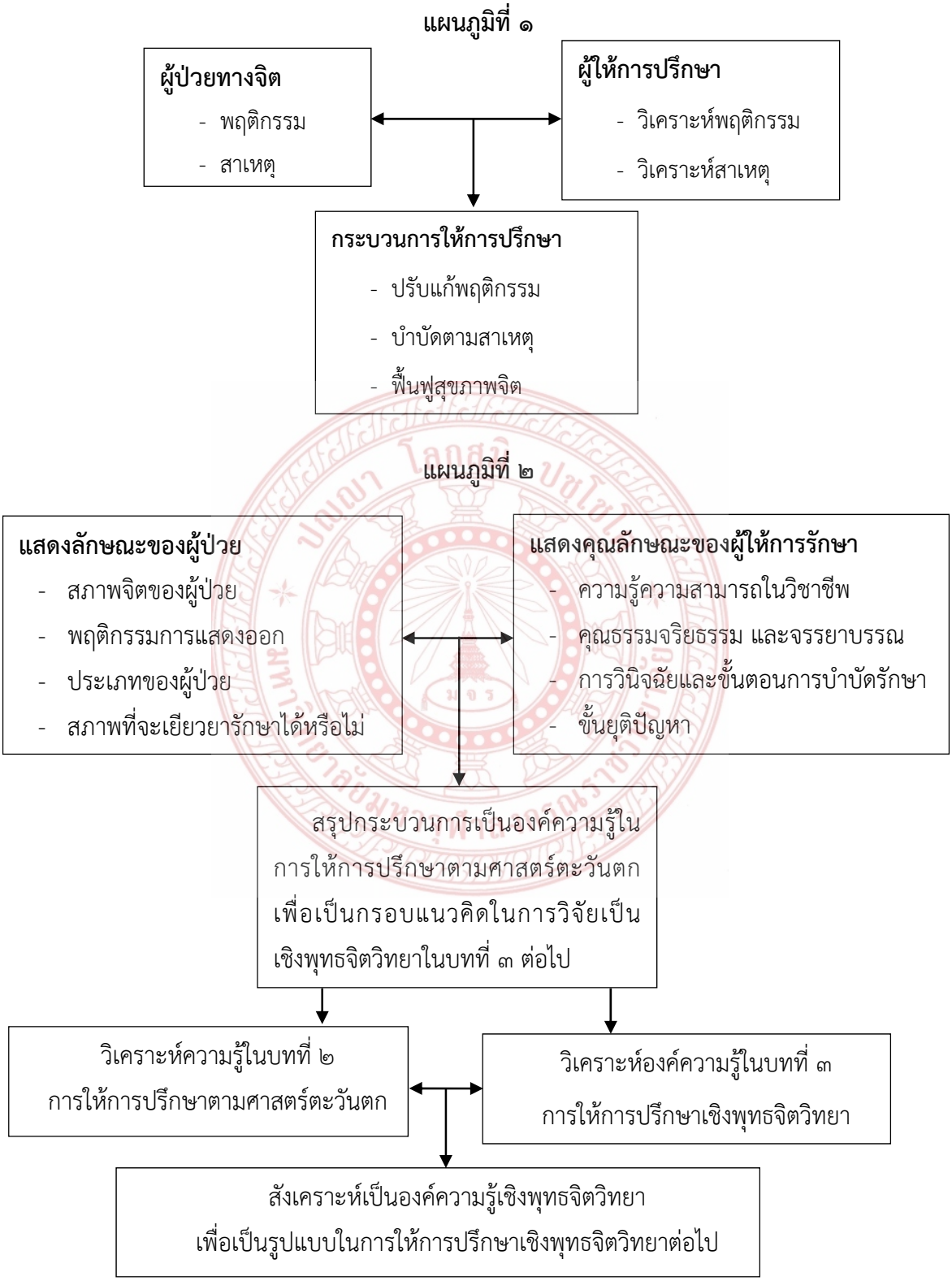
๔.๒ การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อมิให้ผู้ป่วยต้องกลับมาอยู่ในสภาพเดิมอีก

๔.๓ สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขในสังคมได้ต่อไป

เมื่อพิจารณาจากประวัติและพัฒนาการของการให้การปรึกษาผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตตามศาสตร์ตะวันตก มีข้อน่าสังเกตว่าจิตแพทย์จะมองจากบุคลิกภาพและสุขภาพจิตของบุคคลทั่วไปในสังคม ในแง่ของการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคมอย่างปกติสุขเป็นบรรทัดฐาน หากบุคคลใดมีปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งเกิดจากสาเหตุความเครียดส่วนตัวอันเนื่องมาจากปัญหาใดๆ ก็ตาม ทำให้ความรู้สึกนึกคิด การครองชีวิตแปรเปลี่ยนไป เช่นเข้ากับสังคมไม่ได้ เก็บตัว ซึมเศร้า หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวแสดงโทสจริตออกมา มีพฤติกรรมทางเพศเบี่ยงเบน หรือหันไปหายาเสพติด ประสาทหลอน หรือซึมเศร้าจนคิดฆ่าตัวตาย จิตแพทย์จึงเน้นการเยียวยารักษาฟื้นฟูให้สุขภาพจิตของผู้ป่วยให้คืนสู่สภาพเดิม เป็นปกติอยู่ร่วมกับสังคมอย่างสงบสุขต่อไป นี่เป็นจุดหมายปลายทางของการบำบัดรักษาสุขภาพจิต และเป็นจุดอ่อนของจิตเวชศาสตร์ตะวันตก เพราะยังไม่ได้ก้าวข้ามไปถึงขั้นที่จะพัฒนาจิตให้สูงส่งยิ่งๆ ขึ้นไป

อย่างไรก็ดีโครงสร้างกระบวนการการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามศาสตร์ตะวันตกสามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ ๒ แผนภูมิ คือ

แผนภูมิที่ ๒.๔ โครงสร้างองค์ความรู้การให้การปรึกษา
แสดงความเชื่อมโยงระหว่างผู้ป่วยทางจิตกับผู้ให้การปรึกษา



บทที่ ๓
การให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

ในบทนี้จะได้กำหนดหัวข้อการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา ตามกรอบแนวคิดที่ได้วิเคราะห์ไว้ในบทก่อน คือการให้การปรึกษาตามหลักจิตวิทยาตะวันตก อย่างไรก็ดี แนวคิดและวิธีการฝึกอบรมจิต หรือการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา อาจเปรียบเทียบกันได้ไม่ลงตัวนัก เพราะมีกระบวนการแตกต่างกัน แต่อาจเทียบเคียงกันได้เพียงบางส่วน เพราะกระบวนการให้การปรึกษาโดยทั่วไปสิ้นสุดลงเพียงแค่ขั้นยุติการให้การปรึกษา แต่พระพุทธศาสนาเป็นเพียงขั้นเริ่มต้น เพราะจุดหมายปลายทางคือการบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ในบริบทการวิจัยจะได้กำหนดประเด็นโดยมีหัวข้อดังต่อไปนี้

๓.๑ ความนำ

๓.๒ พุทธจิตวิทยา

๓.๓ สุขภาพจิต

๓.๔ หลักธรรมนำหนุนสุขภาพจิต

๓.๕ กระบวนการให้การปรึกษาทางตามหลักพุทธจิตวิทยา

๓.๖ การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย

๓.๗ ความสรุป

ทั้งนี้ ดังจะได้อธิบายเป็นลำดับไป

๓.๑ ความนำ

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงตัวมนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญอยู่ ๒ อย่าง คือกายกับจิตหรือที่เรียกว่าใจ ในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งแยกกายกับจิตออกเป็นขันธ์ ๕ เรียกว่า เบญจขันธ์ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในขันธ์นี้อาจย่อลงเป็น ๓ได้ 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 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 แต่รูปหรือร่างกายเป็นธาตุใบ้หรือธาตุไม่รู้ จัดเป็นพาหนะหรือเรือนของใจ หรือ

เป็นผู้รับใช้ของใจ ใจเป็นผู้บังคับบัญชา จึงพูดอีกโวหารหนึ่งว่า "ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว" กายจะเคลื่อนไหวหรือกระดิกพลิกแพลงไปอย่างไร เป็นการส่อถึงใจ คือ ใจนึกคิดหรือและสั่งให้กลายทำกิริยาอาการนั้นๆ (เว้นแต่เวลาหลับและตกใจหรือเสียสติอารมณ์) ลำพังกายไม่มีการทำดี ทำชั่ว ที่กายจะทำดีหรือชั่วก็เพราะใจบังคับ แต่ถ้าหากบังเอิญทำไปโดยมิได้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของใจ ก็ไม่นับว่าเป็นดี เป็นชั่ว ที่เรียกกันว่าทำไปโดยมิได้มีเจตนา ไม่จัดเป็นกรรม ส่วนใจเป็นธาตุรู้ ถึงการกระนั้นถ้าไม่ได้อาศัยกายแล้ว อาการทั้งหลายก็ไม่ปรากฏ ประกอบกรรมบางอย่างไม่ได้ หรือไม่สำเร็จ และใจจะปกติและมีกำลังเข้มแข็ง ก็อาศัยกายมีอนามัยดี แต่ถึงอย่างนั้นก็ตาม นักปราชญ์ก็ยกย่องใจว่าเป็นส่วนสำคัญกว่ากายอยู่นั่นเอง[๑]

ดังกล่าวแล้วว่ากายกับใจนี้ต่างก็อาศัยกันและกันเป็นอยู่และเป็นไป ใจหรือจิตก็ต้องมีที่เกาะเกี่ยวยึดมั่นอยู่อาศัยซึ่งท่านใช้คำว่า "คุหาสยํ มีถ้ำเป็นที่อาศัย"[๒] คำว่า คุหา คือคูหา ตามศัพท์แล้วแปลวัดถ้ำหมายถึงมหาภูตรูป ๔ คือร่างกายซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม แม้รูปหรือมหาภูตรูปก็ต้องมีจิตหรือวิญญาณอาศัยร่างกายที่ปราศจากจิตหรือวิญญาณก็ดำรงอยู่ไม่ได้ เรียกว่าศพหรือซากศพ กายกับจิตหรือรูปกับนามจะแยกกันอยู่มิได้เพราะอาศัยกันและกันจึงจะเรียกว่าชีวิตมนุษย์ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าชีวิตมนุษย์เริ่มขึ้นเมื่อมีมารดาบิดาร่วมกันและมีคันธัพพะหรือปฏิสนธิวิญญาณมาร่วมด้วย คือประกอบด้วยองค์ ๓ จุดชีวิตเริ่มต้นตรงนี้[๓] และดำรงอยู่จนถึงวันตาย คือกายกับใจหรือจิตแยกกัน ในทางอภิธรรม ท่านจำแนกช่วงของวิญญาณเป็น ๓ ช่วง คือช่วงที่วิญญาณปฏิสนธิ ท่านเรียกว่าวิญญาณในปฏิสนธิกาล หลังจากนั้นวิญญาณที่เกิดในช่วงเป็นมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ ท่านเรียกว่าวิญญาณในปวัตติกาล และเฉพาะวิญญาณดับที่จะไปเกิดใหม่ ท่านเรียกว่าวิญญาณในจุติกาล วิญญาณในปฏิสนธิและจุติกาลเกิดขึ้นรวดเร็วชั่วขณะจิตเท่านั้น วิญญาณที่ทำหน้าที่ยาวนานตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นวิญญาณในปวัตติกาล[๔] ซึ่งเป็นเรื่องที่อยู่ในขอบเขตของพุทธจิตวิทยา เพราะเป็นการทำงานของจิต แสดงออกเป็นพฤติกรรมของมนุษย์

[๑] มหาภูตรูป ๔

ส่วนที่เป็นรูปคือธาตุ ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) เรียกว่า มหาภูตรูป มีที่มาในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ที่พระพุทธเจ้าตรัสกะ

---

[๑] สมเด็จพระธีรญาณมุนี (ธีร์ ปุณฺณโก), **แก่นมนุษย์**, ในอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพพระปริยัติวราภรณ์ (เจริญ จนฺโทภาโส) อดีตผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดจักรวรรดิราชาวาส ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๑, (กรุงเทพมหานคร: วัดจักรวรรดิราชาวาส, ๒๕๖๑), หน้า ๔๒-๔๓.

[๒] **ขุ.ธ.** (ไทย)๒๕/๓๗/๓๗.

[๓] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๓.

[๔] **อภิ.วิ.อ.** (ไทย) ๑/๒๒๗/๒๑๘-๒๑๙.

บุตรคหบดีชื่อเกวัฏฏะ ในเกวัฏฏสูตร ซึ่งปรากฏภิกษุรูปหนึ่งมีความสงสัยว่ามหาภูตรูป ๔คือปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมดับสนิทที่ไหนหนอ จึงเข้าสมาธิไปตามปัญญากับพวกเทวดาชั้นต่างๆ จนถึงพรหมโลก แม้เทพและพรหมก็ตอบไม่ได้ แต่แนะนำให้มากราบทูลถามพระพุทธเจ้า ซึ่งพระอานนท์ทราบเรื่องขึ้นแล้วตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า เมื่อเธอถามอย่างนี้เราได้ตอบว่า ภิกษุ เรื่องเคยมีมาแล้ว พวกพ่อค้าเดินเรือทะเลนำนกตีรทัสสีลงเรือไป เมื่อมองไม่เห็นฝั่ง พวกเขาจึงปล่อยนกตีรทัสสีไป นกนั้นบินไปยังทิศตะวันออก ทิศใต้ ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศเบื้องบน และทิศเฉียง ถ้ามันยังแลเห็นชายฝั่งรอบๆ ก็จะบินเลยไป ถ้ามันแลไม่เห็นฝั่งโดยรอบก็จะบินกลับมาที่เรือนั้นอีก ภิกษุเธอก็เช่นกัน เที่ยวเสาะหาไปจนถึงพรหมโลกก็ยังไม่ได้คำตอบของปัญหานี้ ในที่สุดต้องกลับมาหาเรา ปัญหานี้เธอไม่ควรถามว่ามหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมดับสนิทที่ไหนหนอแล แต่ควรถามอย่างนี้ว่า

ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้ง
อยู่ไม่ได้ในที่ไหน อุปาทายรูปที่ยาวและสั้นละเอียด
และหยาบ งามและไม่งาม ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในที่ไหน
นามและรูปย่อมดับสนิทในที่ไหน

ในปัญหานั้นมีคำตอบดังนี้

ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในวิญญาณ [หมายถึงพระนิพพาน] ซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่มีที่สุด แต่มีท่าข้าม [หมายถึงกัมมัฏฐาน ๓๘ ประการ] โดยรอบด้าน อุปาทายรูปที่ยาวและสั้น ละเอียดและหยาบ งามและไม่งาม ก็ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในวิญญาณนี้เช่นเดียวกัน นามและรูปย่อมดับสนิทในวิญญาณนี้เช่นเดียวกัน เพราะวิญญาณ [หมายถึง จริมกวิญญาณบ้าง อภิสังขารวิญญาณบ้าง] ดับไป นามและรูปนั้นก็ย่อมดับสนิทในที่นั้น[๕]

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

๑. **ปฐวีธาตุ** (สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่, สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุแข้นแข็ง หรือ ธาตุดิน)
๒. **อาโปธาตุ** (สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม หรือซ่านไป ขยายขนาด ผนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือ ธาตุน้ำ)
๓. **เตโชธาตุ** (สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ)
๔. **วาโยธาตุ** (สภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่ และค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุ)

---

[๕] **ที.สี.** (ไทย) ๙/๔๙๖-๔๙๙/๒๑๙-๒๒๐.

สี่อย่างนี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธาตุ ๔ (แต่ในคัมภีร์ชั้นหลัง มี ๒-๓ แห่ง เรียกว่า **มหาภูตรูป ๔**)[๖]

พระอานนท์เถระแสดงมหาหัตถิปโทปมสูตร ตามที่พระพุทธจ้าทรงแสดงแก่ท่านกะภิกษุทั้งหลายโดยพิสดาร[๗] และพระพุทธโฆสาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยกมากล่าวเฉพาะใจความสำคัญว่า

ผู้มีอายุ ปฐวีธาตุที่เป็นภายในเป็นอย่างไร คืออุปาทินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข้นแข็ง เป็นของหยาบ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรืออุปาทินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข้นแข็ง เป็นของหยาบนี้เรียกว่า “ปฐวีธาตุภายใน”

อาโปธาตุภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาทินนกรูปภายใน ที่เป็นของเฉพาะตนเป็นของเอิบอาบมีความเอิบอาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตรหรืออุปาทินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบมีความเอิบอาบนี้ เรียกว่า อาโปธาตุภายใน

เตโชธาตุที่เป็นภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาทินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของเร่าร้อน มีความเร่าร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้ทรุดโทรม ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้เร่าร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้วดื่มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว หรืออุปาทินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตนเป็นของเร่าร้อนมีความเร่าร้อน นี้เรียกว่า เตโชธาตุภายใน

วาโยธาตุภายในเป็นอย่างไร คือ อุปาทินนกรูปภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา ได้แก่ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรืออุปาทินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตน 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 ที่ปรากฏทางปลายรูจมูก หรือกระบังลมที่ท้อง (อาการยุบ-พอง)

---

[๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งมี่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๗๑.

[๗]**ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๓๐๐-๓๐๕/๓๒๙-๓๓๖.

[๘]**วิ.สุทธิ.** (ไทย) ๑/๓๐๗/๕๑๗-๕๑๘.

เป็นต้น การกำหนดธาตุ ๔ ที่เรียกว่า จตุธาตุววัฏฐานะ ธาตุใดธาตุหนึ่งเป็นอารมณ์สมถกรรมฐานได้ด้วย

[๒] อุปาทายรูป

อุปาทายรูป รูปอาศัย รูปที่เกิดสืบเนื่องจากมหาภูตรูป อาการของมหาภูตรูปมี ๒๔ อย่าง โดยเพิ่มหทัยรูป รูปคือหทัย หรือหัวใจเข้ามาด้วย ซึ่งไม่มีในพระไตรปิฎก รวมทั้งอภิธรรมปิฎกก็ไม่มี เว้นแต่คัมภีร์ปัฏฐาน (อภิธรรมปิฎก) ใช้คำว่า “วัตถุ” ไม่มี “หทัย”

ในพระอภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี ทุกนิเทส ปกิณณกทุกกะ กับอุปาทาภาชนียะ ได้จำแนกอุปาทายรูปไว้ ๒๓ อย่าง ได้แก่จักขายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ รูปายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ กายวิญญัติ วจีวิญญัติ อากาสธาตุ ลหุตา รูปมุทุตา รูปกัมมัญญตา รูปอุปจย รูปสันตติ รูปชรตา รูปอนิจจตา รูป และกวฬิงการาหาร

ทั้งนี้ ในพระอภิธรรมปิฎกคัมภีร์ดังกล่าว ได้อธิบายขยายความอุปาทายรูปทั้ง ๒๓ อย่าง ค่อนข้างละเอียด เช่น ข้อจักขายตนะ มีอธิบายว่ารูปที่เป็นจักขายตนะ ได้แก่ จักษุใดเป็นปสาทรูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัตภาพที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ สัตว์นี้ เคยเห็น กำลังเห็น จักเห็น หรือพึงเห็น รูปที่เห็นได้กระทบได้ด้วยจักษุใด ที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ นี้ชื่อว่า จักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุนทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรบ้าง ปัณฑระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง เนตรบ้าง นัยนาบ้าง ฝั่งนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง รูปนี้ชื่อว่าเป็นจักขายตนะ แม้คำอธิบายว่าด้วยโสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ และกายายตนะ ก็เช่นเดียวกัน พอเข้าใจได้โดยไม่ยากนัก จึงขอยกมากล่าวเฉพาะข้อ ๑๐-๒๓ ดังนี้

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 ความดำเนินไปความหล่อเลี้ยงชีวิตชีวิตินทรีย์แห่งสภาวธรรมที่เป็นรูปเหล่านั้น รูปนี้ชื่อว่าเป็น ชีวิตินทรีย์

๑๓. กายวิญญัติ รูปที่เป็นกายวิญญัติ ได้แก่ ความเข้มแข็ง กิริยาที่เข้มแข็งด้วยดีภาวะที่เข้มแข็งด้วยดี การแสดงให้รู้ความหมาย กิริยาที่แสดงให้รู้ความหมายภาวะที่แสดงให้รู้ความหมายแห่งกายของบุคคลผู้มีจิตเป็นกุศล มีจิตเป็นอกุศลมีจิตเป็นอัพยากฤต ก้าวไปอยู่ ถอยกลับอยู่ แลดูอยู่ เหลียวดูอยู่ คู้เข้าอยู่ หรือเหยียดออกอยู่ รูปนี้ชื่อว่าเป็น กายวิญญัติ

๑๔. วจีวิญญัติ รูปที่เป็นวจีวิญญัติ ได้แก่ การพูด การเปล่งวาจา การเจรจา การกล่าว การป่าวร้อง การโฆษณา วาจา วจีเภทแห่งบุคคลผู้มีจิตเป็นกุศล มีจิตเป็นอกุศล มีจิตเป็นอัพยากฤต นี้เรียกว่าวาจา การแสดงให้รู้ความหมาย กิริยาที่แสดงให้รู้ความหมาย ภาวะที่แสดงให้รู้ความหมายด้วยวาจานั้นรูป นี้ชื่อว่าเป็น วจีวิญญัติ

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

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

๑๗. มุทุตารูป รูปที่เป็นมุทุตารูป ได้แก่ ความอ่อน ภาวะที่อ่อน ความไม่แข็ง ความไม่กระด้างแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น มุทุตารูป

๑๘. กัมมัญญตารูป รูปที่เป็นกัมมัญญตารูป ได้แก่ ความควรแก่การงาน กิริยาที่ควรแก่การงาน ภาวะที่ควรแก่การงานแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น กัมมัญญตารูป

๑๙. อุปจยรูป รูปที่เป็นอุปจยรูป ได้แก่ ความแรกเกิดแห่งอายตนะนั้น เป็นความเกิดขึ้นแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น อุปจยรูป

๒๐. สันตติรูป รูปที่เป็นสันตติรูป ได้แก่ ความเจริญแห่งรูปนั้น เป็นความสืบต่อแห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น สันตติรูป

๒๑. ชรตารูป รูปที่เป็นชรตารูป ได้แก่ ความชรา ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยว ความเสื่อมอายุ ความหง่อมแห่งอินทรีย์แห่งรูป รูปนี้ชื่อว่าเป็น ชรตารูป

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

๒๓. กวฬิงการาหารรูป รูปที่เป็นกวฬิงการาหาร ได้แก่ ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย หรือรูปแม้อื่นมีอยู่ที่พึงกินทางปาก ขบเคี้ยว กลืนกิน อิ่มท้องซึ่งมีโอชาเป็นเหตุให้สัตว์ในสถานที่นั้นๆ ดำรงชีพอยู่ได้ รูปนี้ชื่อว่าเป็น กวฬิงการาหาร

รูปทั้งหมดนี้ชื่อว่าเป็น อุปาทายรูป[๙]

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาถือว่ากายกับจิตต้องอาศัยกันและกัน จึงเกิดเป็นมนุษย์มีชีวิตดำรงอยู่ได้ แม้ใจจะเป็นใหญ่เหนือกาย แต่ก็ยังต้องอาศัยร่างกายอยู่ ร่างกายส่วนที่เป็นภูตรูปหรือมหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม นอกจากนี้มหาภูตรูป ๔ ยังมีอุปาทายรูป ๒๓ หรือ ๒๔ (รวมหทัยรูป) เป็นที่อยู่อาศัยอยู่ด้วยยกตัวอย่างเช่น เครื่องหมายแสดงเพศชาย-หญิง หากไม่มีเรือน

---

[๙] ดูรายละเอียดใน **อภิ.สงฺ.** (ไทย) ๓๔/๕๙๕-๖๔๕/๑๙๐-๒๐๕.

ร่างที่เป็นรูปกายให้อาศัยอยู่ จะปรากฏเครื่องหมายเพศได้อย่างไร ในทางกลับกัน แม้รูปกายหากไม่มีเครื่องหมายแสดงเพศหรืออุปาทายรูปอื่นๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ติดประกอบอยู่ จะได้ชื่อว่าเป็นรูปกายมนุษย์ได้อย่างไร ดังนั้น กายใจหรือนามรูปหรือเบญจขันธ์สุดแต่จะเรียกชื่อในบริบทใดย่อมแยกกันย่อมแยกจากกันมิได้ แม้เมื่อตายแล้วอุปาทายรูปส่วนใหญ่ก็ยังปรากฏอยู่กับมหาภูตรูป อาจมีบางอย่างหายไป เช่น กายวิญญัติ วจีวิญญัติ ซึ่งเป็นวิญญัติรูปและวิการรูปที่แสดงอาการเคลื่อนไหว เช่น ลหุตา ความเบา มุทุตา ความอ่อนสลวย กัมมัญญุตา ความควรแก่การงาน คือทำอะไรไม่ได้แล้ว โดยเฉพาะขาดชีวิตินทรีย์คือความมีชีวิตหมดสิ้นแล้ว เมื่อกายกับใจหรือจิตแยกออกจากกัน มนุษย์จะกลายจากสภาพมีชีวิตเป็นศพหรือซากศพทันที อย่างไรก็ดี กายกับใจต้องอิงอาศัยกันจึงตั้งอยู่ได้ แต่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่จิตมากเป็นพิเศษ คำสอนของพระพุทธศาสนาก็เพื่อการฝึกจิต เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ ซึ่งจะกล่าวถึงในโอกาสต่อไป

๓.๒ พุทธจิตวิทยา

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อแยกแยะกายออกจากจิตเพื่อศึกษาเฉพาะด้านโดยเทียบเคียงกับศาสตร์ตะวันตกแล้ว การศึกษาทางจิต อาจเรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” ได้ การศึกษาเรื่องจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากกว่าการศึกษาเรื่องกาย ดังจะเห็นได้จากเรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา[๑๐]ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมของผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ และไตรสิกขานี้ขยายเป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง เฉพาะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมกาย ส่วนเรื่องของจิตเป็นเรื่องของการควบคุมด้วยการฝึกจิต แม้การควบคุมกายด้วยศีล ก็ใช้จิตนั้นเองเป็นตัวควบคุมกายตามกรอบของศีล ดังนั้นการศึกษาเรื่องจิตเพื่อให้ทราบความหมาย ลักษณะ และกระบวนการควบคุมจิต เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนา

๓.๒.๑ นิยาม ความหมาย และลักษณะของจิต

คำว่า “จิต” เป็นคำนาม แปลว่า “ใจ, สิ่งที่นั้นมีหน้าที่รู้ คิด และนึก”[๑๑] ในคัมภีร์อภิธานวรรณนาวิเคราะห์ศัพท์ “จิตฺต” ไว้ว่า “จิตฺต (จินฺตจินฺตายํ + ต) จิต, ใจ. จินฺเตตีติ จิตฺตํ สถานที่คิดชื่อว่าจิตตะ (ลบ นฺ) อารมฺมณํ จินฺเตตีติ ชานาตีติ จิตฺตํ สภาพที่รู้อารมณ์ ชื่อว่า จิตฺต (ลบ นฺต ซ้อน ตฺ). ดังตัวอย่าง สมาหิตํ จิตฺตํเอกคฺคํ[๑๒]จิตอันตั้งมั่นแล้วในอารมณ์เดียว ปฐมํ จิตฺตํ อุปฺปนฺนํ ปฐมํ วิญฺญาณํ ปาตุภูตํ[๑๓] จิตดวงแรกเกิดขึ้นคือปฐมวิญญาณปรากฏ คำว่า จิตฺต หรือ จิต ในภาษาไทย ยังมีไวพจน์

---

[๑๐]**องฺ.ติก.** (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

[๑๑]ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑๒.

[๑๒]**วิ.มหา.** (บาลี) ๑/๑๑/๕.

[๑๓]**วิ.มหา.** (บาลี) ๑/๑๗๒๑/๑๐๐.

อีก ๕ คำ คือเจต (เจตะ), มน (มนะ), วิญญาณ, หทย (หทัย) และมานส (มานัส หรือ มนัส) ซึ่งคำเหล่านี้ บางครั้งใช้ในความหมายว่าจิต แต่บางครั้งก็ใช้ในความหมายอื่นแล้วแต่บริบท[๑๔]

ลักษณะหรือธรรมชาติของจิต มีที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้หลายแห่งในพระไตรปิฎก ดังตัวอย่างในจิตตวรรค ธรรมบท ขุททกนิกาย แห่งพระสุตตันตปิฎก ขอยกมาแสดงเพียง ๔ แห่ง ดังนี้

๑. เมฆิยเถรวัตถุ

จิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก
ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้
เหมือนช่างลูกศรดัดลูกศรให้ตรงฉะนั้น
จิตนี้ย่อมดิ้นรนไปมา
เหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบกฉะนั้น
ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงควรละบ่วงแห่งมาร[๑๕]

๒. อัญญตรภิกขุวัตถุ

การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย
ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี
เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้[๑๖]

๓. อุกกัณฐิตภิกขุวัตถุ

ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต
ที่เห็นได้ยากยิ่งละเอียดยิ่ง
ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา
เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้[๑๗]

๔. สังฆรักษ์ขิตเถรวัตถุ

คนเหล่าใดสำรวมจิต
เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว
ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ
คนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร[๑๘]

---

[๑๔]พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ประยุรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๘.

[๑๕]**ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

[๑๖]**ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

[๑๗]**ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

[๑๘]**ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

จากพระพุทธพจน์ข้างต้น พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นธรรมชาติหรือลักษณะของจิตว่า ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เพราะชอบแส่หาอารมณ์ที่น่าปรารถนาอัน ได้แก่ เบญจกามคุณ หากจะควบคุมจิตก็กระทำได้ยาก จะเปรียบก็เหมือนกับจับปลาขึ้นจากน้ำแล้วโยนขึ้นบนบก ปลานั้นก็จะดิ้นรนกระเสือกกระสนลงสู่น้ำมัน อนึ่ง ธรรมชาติของจิตเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เพราะกวัดแกว่งไปตามกระแสอารมณ์ จิตล่องลอยไปไกลแม้จิตจะไม่มีรูปร่าง แต่จิตก็ต้องมีที่พักพิงอยู่อาศัย ซึ่งได้แก่ มหาภูตรูป ๔ คือรูปขันธ์ของมนุษย์ อนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบรูป (มหาภูตรูป) กับจิต รูปดับช้า แปรเปลี่ยนยาก แต่จิตดับเร็ว แปรเปลี่ยนเร็ว[๑๙] สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้นะ ภิกษุทั้งหลาย”[๒๐] ดังนั้น หากผู้ใดสามารถฝึกจิต ควบคุมจิตได้ ผู้นั้นจะประสบความสุข

[๑] ลักษณะของจิต

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ได้จำแนกจิตไว้เป็นหมวดหมู่ เป็น ๔ ประการคือ

๑. กามาวจรจิต - จิตที่เป็นที่ไปในกามภูมิ 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 ท่านนำมาแยกไว้ต่างหากเพื่อให้เห็นชัด ความจริงแล้วโลกุตตรจิตก็คือจิตของผู้บรรลุธรรมอยู่ในกามภูมิและภูมิอื่น ๆ นั่นเอง มีทั้งหมด ๘ ดวง

ด้วยเหตุนี้ ภูมิจึงมี ๒ ประเภท คือ **ฐานภูมิ** (ที่อยู่ของสัตว์โลก) ได้แก่ กามภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ และ อวัตตาภูมิ (สภาวะของจิต) ได้แก่ โลกุตตรภูมิ พระอนุรุทธาจารย์ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ แสดงกามาวจรจิตก่อนตามลำดับความทราม (หยาบ) และประณีต (ละเอียด) กามาวจรจิตแบ่งออกเป็น ๓ จำพวกคือ

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

ในบรรดาจิตทั้ง ๓ จำพวกนี้ ท่านแสดงอกุศลจิตก่อน แล้วจึงแสดงอเหตุกจิตและกามาวจรโสภณจิตตามลำดับ[๒๑]

---

[๑๙] **วิสุทฺธิ.** (ไทย) ๒/๗๐๐/๓๗๑.

[๒๐] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๔๘/๙.

[๒๑] พระอนุรุทธาจารย์, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, พระคันธสาราภิวงศ์แปล, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันกราฟฟิกเพลท, ๒๕๔๖) ,หน้า ๒.

อนึ่ง ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ กล่าวถึงจิต ๓ จำพวกดังกล่าวไว้ ดังนี้

๑. อกุศลจิต ๑๒ ดวง คือจิตที่ตรงข้ามกับกุศล มีสภาพที่มีโทษแก่ตนเองในขณะทำ และให้ผลเป็นความทุกข์ในเวลาต่อมา แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

- โลภมูลจิต จิตที่มีโลภะเป็นเหตุ มี ๘ ดวง
- โทสมูลจิต จิตที่มีโทสะเป็นเหตุมี ๒ ดวง
- โมมูหจิต หรือโมหมูลจิต จิตที่หวงยิ่ง เพราะมีโมหะเป็นเหตุอย่างเดียว ทำให้โมหะมีกำลังมากในจิตดวงนี้ มี ๒ ดวง

๒. อเหตุกจิต ๑๘ ดวง คือจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ อย่างคือ โลภเหตุ โทสเหตุ โมหเหตุ อโลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ เหตุที่กล่าวมานี้เป็นไปกับจิตบางอย่าง จิตที่ไม่ประกอบกับเหตุเหล่านี้ 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 คือจิตที่เกิดร่วมกับโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนา ไม่ว่าจะประกอบหรือไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ว่าจะมีสังขารหรือไม่มีสังขาร 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 โสภณจิตที่แบ่งออกเป็น 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 คือจิตที่ดีงาม มีสภาพไม่มีโทษแก่ตนในขณะทำ และให้ผลเป็นความสุขในเวลาต่อมา
- วิปากจิต จิตที่เป็นผลของกุศลและอกุศล

- กิริยาจิต คือจิตสักว่ากระทำอาการ กล่าวคือจิตของพระอรหันต์ที่สักว่าเป็นไปในกุศลกรรมแต่ไม่ได้ผลเป็นวิบาก เนื่องจากพระอรหันต์ละกิเลสทั้งหมดแล้วไม่เกิดอีก กุศลกรรมที่ทำไว้เมื่อเป็นพระอรหันต์จึงส่งผลให้ไปเกิดในภพอื่นไม่ได้[๒๒]

[๒] การสรุปจำนวนจิต

อกุศลจิตมี ๑๒ ดวงกุศลจิต ๒๑ วิปากจิต ๓๖ และกิริยาจิต ๒๐ มีการนับ ดังนี้

ก. การนับจิตโดยชาติ มีดังนี้

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

---

[๒๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒-๑๒.

จิตในกามภูมิมี ๕๔ ดวง ในรูปภูมิมี ๑๕ ดวง ในอรูปภูมิมี ๑๒ ดวง ในโลกุตตรภูมิมี ๘ ดวง มีการนับ 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) รูปาวจรวิบากจิต ๕ ดวง

๓) รูปาวจรกิริยาจิต ๕ ดวง

อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง คือ

๑) อรูปาวจรกุศลจิต ๔ ดวง

๒) อรูปาวจรวิปากจิต ๔ ดวง

๓) อรูปาวจรกิริยาจิต ๔ ดวง

โลกุตตรจิต ๘ ดวง คือ

๑) โลกุตตรกุศลจิต ๔ ดวง

๒) โลกุตตรวิปากจิต ๔ ดวง

อีกนัยหนึ่ง นักปราชญ์ได้แบ่งจิต ซึ่งจำแนกเป็น ๘๙ ดวง ดังที่กล่าวมานี้เป็น ๑๒๑ ดวง[๒๓]

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

จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ, วิญญาณ จิตมีไวพจน์ คือคำที่ต่างเพียงรูปแต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้ หลายคำเช่น มโน มานัส หทัย บัณฑร มนายตนะ มนินทรีย์ และวิญญาณ เป็นต้น คำเหล่านี้มีความหมายเกยกันมิใช่ตรงกันโดยสมบูรณ์ ใช้แทนกันได้ในบางโอกาส มิใช่เสมอไป เมื่อจัดแบ่งสภาวธรรมทั้งหลายเป็นประเภท ๆ ที่เรียกว่าขันธ์ ๕ จิตได้แก่วิญญาณขันธ์ แต่ในคัมภีร์อภิธรรมยุคต่อมานิยมประมวลสภาวธรรมเข้าเป็น ๔ อย่างเรียกว่า ปรมัตถธรรม ๔ จิตเป็นปรมัตถธรรมอย่างที่ ๑

---

[๒๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๒๘๒-๒๙๐.

คัมภีร์อภิธรรมรุ่นอรรถกถา ประมวลเรื่องจิตที่แสดงไว้ในพระอภิธรรมปิฎกแล้วแจงนับสภาพจิตทั้งหลายไว้ว่ามีจำนวน ๘๙ หรือโดยพิสดารมี ๑๒๑ เรียกว่าจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ เบื้องต้นนี้จะประมวลจิตทั้งหมดไว้เป็นหมวดหมู่ใหญ่ๆ ก่อน เพื่อสะดวกในการศึกษากำหนดจดจำและทบทวนต่อไป ในที่นี้พึงทราบวิธีจำแนกประเภท ๒ แบบเปรียบเทียบกันดังนี้

ก. โดยชาติประเภท

๑. อกุศลจิต ๑๒

- โลภมูลจิต ๘
- โทสมูลจิต ๒
- โมหมูลจิต ๒

๒. กุศลจิต ๒๑ (๓๗)

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

๓. วิปากจิต ๓๖ (๕๒)

- อกุศลวิบากจิต ๗
- กุศลวิบากอเหตุกจิต ๘
- มหาวิบากจิต ๘
- รูปาวจรวิบากจิต ๕
- อรูปาวจรวิบากจิต ๔
- โลกุตตรวิบากจิต ๔ (๒๐)

๔. กิริยาจิต ๒๐

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

ข. โดยภูมิประเภท

๑. กามาวจรจิต ๕๔

๑) อกุศลจิต ๑๒

- โลภมูลจิต ๘
- โทสมูลจิต ๒
- โมหมูลจิต ๒

๒) อเหตุกจิต ๑๘

- อกุศลวิบากจิต ๗
- กุศลวิบากอเหตุกจิต ๘
- อเหตุกกิริยาจิต ๓

๓) กามาวจรโสภณจิต ๒๔

- มหากุศลจิต ๘
- มหาวิบากจิต ๘
- มหากิริยาจิต ๘

โสภณจิต ๕๙ (๙๑)

๒. รูปาวจรจิต ๑๕

๑) รูปาวจรกุศลจิต ๕

๒) รูปาวจรวิบากจิต ๕

๓) รูปาวจรกิริยาจิต ๕

ฌานจิต ๖๗

๓. อรูปาวจรจิต ๑๒

๑) อรูปาวจรกุศลจิต ๔

๒) อรูปาวจรวิบากจิต ๔

๓) อรูปาวจรกิริยาจิต ๔

๔. โลกุตตรจิต ๘ (x ฌาน ๕=๔๐)

๑) โลกุตตรกุศลจิต ๔ (๒๐)

๒) โลกุตตรวิบากจิต ๔ (๒๐)

หมายเหตุ : ตัวเลขในวงเล็บ ( ) หมายถึงจำนวนอย่างพิสดาร เมื่อนับจิตเป็น ๑๒๑ (พึงสังเกตว่าจำนวนจะเพิ่มเฉพาะ โลกุตตรจิต อย่างเดียว คือ โลกุตตรจิต อย่างย่อมี ๘ อย่างพิสดาร จำแนกออกไปตามฌานทั้ง ๕ เป็น ๔๐)[๒๔]

๓.๒.๒ การทำงานของจิต

ธรรมชาติของจิตดังได้กล่าวมาแล้วว่า เปลี่ยนแปลงไปรวดเร็วมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปณิหิตะอัจฉกวรรคที่ ๕ เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า "เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่ายๆ" และว่า "จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง"[๒๕] อนึ่ง แม้ในพระสูตรต่อมาคือ อัจฉราสังฆาตวรรค ก็มีความเดียวกันว่า "ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง"[๒๖]

เมื่อพิจารณาถึงสภาพของจิต ว่าจิตเดิมบริสุทธิ์ผุดผ่องดั่งผ้าขาวที่พับไว้ แต่ต้องเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา เหมือนฝุ่นละอองเป็นต้นที่มาทำให้ผ้าขาวกลายเป็นผ้าสกปรก แต่จิตต่างจากผ้าขาว เพราะผ้าขาวเก็บอยู่กับที่ แต่สิ่งสกปรกจะเข้ามาถูกต้อง ส่วนจิตไม่อยู่กับที่ ดิ้นรนกวัดแกว่งออกไปหาสิ่งมัวหมองคืออุปกิเลสโดยไม่หยุดหย่อน จิตจึงเศร้าหมองได้ง่าย ดังนั้น พิจารณาในแง่ของจิตแส่หาอารมณ์และเสพอารมณ์นั้น จิตจึงทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ เรียกจิตชั้นนี้ว่า "วิญญาณ" และเป็นวิญญาณที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิสนธิวิญญาณกับจุติวิญญาณ ซึ่งเรียกว่า "วิญญาณในปวัตติกาล" คือความรับรู้ของมนุษย์นับแต่แรกเกิดจนถึงตาย ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า "ภวังควิญญาณ" วิญญาณที่หมายถึงการรับหรือการรับรู้อารมณ์นี้ ต้องผ่านปสาทรูป คือรูปที่เป็นประสาทสำหรับรับอารมณ์ ที่เรียกว่าอายตนะภายใน ๕ คือจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา และกาย (ไม่รวมมโน) หรือที่เรียกในภาษาไทยว่า ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ปสาทรูปจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีโคจรรูป หรือวิสัยรูป กล่าวคืออายตนะภายนอก ๕ ได้แก่ รูป สัททะ คันธะ รสะ และโผฐัฏพพะ ซึ่งภาษาไทยเรียกว่า รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นสื่อให้รับรู้ ส่วนจิตที่ทำหน้าที่เป็นตัวคิด ตัวประกอบ ตัวสั่งสมอารมณ์ ซึ่งมีมูลเหตุมาจากโลภะ โทสะ โมหะ หรือแตกแยกย่อยออกเป็นอุปกิเลส ๑๖ ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้จิตเศร้าหมองได้

ดังนั้น การทำงานของจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา จึงจะจำกัดใน ๒ ประเด็นนี้

---

[๒๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, หน้า ๒๘๒.

[๒๕] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๔๘-๔๙/๙.

[๒๖] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

๓.๒.๒.๑ การทำงานของจิตในฐานะวิญญาณ

ก่อนที่จะอธิบายถึงเรื่องนี้ ขอย้อนไปกล่าวถึง "หลักปฏิจจสมุปบาท" ซึ่งแปลว่าธรรมะหรือสภาวะที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งว่าด้วยกระบวนการเวียนว่ายตายเกิด (ภพชาติ) เกี่ยวกับระบบการทำงานของจิต โดยเฉพาะช่วงวงจรของ วิญญาณ-นามรูป-สฬายตนะ-ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา เพราะเป็นช่วงที่จิตจะอยู่ในสุขภาวะปกติ ดีหรือเสีย อันส่งผลต่อสุขภาพจิตโดยตรง

ปฏิจจสมุปบาทมีที่มาหลายแห่งในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ ทั้งในพระวินัยปิฎก ในพระสุตตันตปิฎก และในพระอภิธรรมปิฎก ในที่นี้จะยกมาอ้างเพียงพระสูตร ๒ พระสูตร คือปฏิจจสมุปบาทสูตร และวิภังคสูตร ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค นิทานสังยุต ตอนว่าด้วยพุทธวรรค[๒๗] โดยเริ่มกระบวนการ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปบาท เป็นอย่างไร

คือ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ(ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้[๒๘]

จากหลักปฏิจจสมุปบาท วงจรชีวิตของมนุษย์ (หรือสรรพสัตว์ผู้ยังเป็นสัมภเวสี) จะเริ่มจากวิญญาณ วิญญาณในช่วงเกิดเรียกปฏิสนธิวิญญาณ ซึ่งจะมีได้เพราะองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือบิดามารดาร่วมกัน เชื้ออสุจิชายผสมกับไข่ของหญิง และมีวิญญาณ (ซึ่งเรียกว่าคันธัพพะ) มาเกิดใน

---

[๒๗] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๑-๑๐/๑-๑๖.

[๒๘] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๑/๒.

ขณะเดียวกัน จึงเกิดการปฏิสนธิ คือการตั้งครรภ์ของมารดาเกิดขึ้น จากช่วงปฏิสนธิกาลจนถึงขั้นที่ทารกคลอดออกมาจากครรภ์มารดา มีพัฒนาการน่าสนใจที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ว่า

รูปนี้ เป็นกลละ[๒๙] ก่อน
จากกลละ เกิดเป็นอัพพุทะ[๓๐]
จากอัพพุทะ เกิดเป็นเปสิ (ชิ้นเนื้อเล็ก)
จากเปสิ เกิดเป็นฆนะ (เป็นก้อน)
จากฆนะ เกิดเป็นปุ่ม ๕ ปุ่ม[๓๑] ต่อจากนั้น
ผม ขน และเล็บ จึงเกิดขึ้น
มารดาของสัตว์ผู้อยู่ในครรภ์นั้น
บริโภคข้าวน้ำโภชนาหารอย่างใด
สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดานั้น
ก็ยังอัตภาพให้เป็นไปในครรภ์
ด้วยข้าวน้ำโภชนาหารอย่างนั้น[๓๒]

จากพระพุทธพจน์ข้างต้นและอรรถาธิบายของพระอรรถกถาจารย์และพระฎีกาจารย์ท่านอธิบายถึงพัฒนาการของทารกในครรภ์ไว้ในช่วง ๕ สัปดาห์แรกแต่ละช่วงกินเวลา ๑ สัปดาห์คือ ๗ วัน เริ่มแต่ขั้นกลละ-อัมพุทะ-เปสิ-ฆณะ-ปัญจสาขา (ปุ่ม ๕ ปุ่ม) รวม ๕ ขั้นใช้เวลา ๕ สัปดาห์หรือ ๓๕ วัน หลังจากนั้นทารกจากเจริญพัฒนาไปตามลำดับ เช่นมีผม ขน และเล็บ จนเจริญเติบโตเต็มที่ถึงคลอดออกมาจากครรภ์มารดา โดยใช้เวลา ๙ เดือนหรือสูงสุด ๑๐ เดือน (ครบถ้วนทศมาส อย่างกรณีของพระพุทธเจ้า) ช่วงกระบวนการนี้ วิญญาณหมายถึงปฏิสนธิวิญญาณ และวิญญาณตัวนี้ก่อให้เกิดนามรูป คำว่ารูปหมายถึงมหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๒๔ ที่เคยกล่าวมาแล้ว ส่วนนามหมายถึงเวทนา (ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) เจตนา (ความจงใจ) ผัสสะ (ความกระทบหรือสัมผัส) มนสิการ (ความกระทำไว้ในใจ หรือใส่ใจครุ่นคิดพิจารณา) ดังนั้นองค์ประกอบของมนุษย์ในเชิงพุทธจิตวิทยาจึงมีรูปนามอย่างนี้

---

[๒๙]**กลละ** หมายถึง รูปละเอียด มีลักษณะกลมใส ขนาดเท่าหยดน้ำมันที่ติดอยู่บนขนแกะ ซึ่งเหลือจากการสะบัด ๓ ครั้ง (**สํ.ส.อ.** ๑/๒๓๕/๒๘๔; **สํ.ฎีกา.** ๑/๒๓๕/๓๒๖).

[๓๐]**อัพพุทะ** หมายถึงรูปละเอียดที่เกิดถัดจากกลละนั้นไป ๗ วัน มีสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ มีลักษณะเหมือนดีบุกเหลว (**สํ.ส.อ.** ๑/๒๓๕/๒๘๕; **สํ.ฎีกา.** ๑/๒๓๕/๓๒๖).

[๓๑]**ปุ่ม ๕ ปุ่ม** (ปัญจสาขา) หมายถึงในสัปดาห์ที่ ๕ เกิดเป็นปุ่ม ๕ ปุ่ม คือแขน ๒ ข้าง เท้า ๒ ข้าง และศีรษะ ๑ (**สํ.ส.อ.** ๑/๒๓๕/๒๘๕).

[๓๒]**สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๒๓๕/๓๓๕-๓๓๖.

วิญญาณคือตัวรับรู้เสวยอารมณ์ หรือจิตคิดได้ จะมีกำลังแค่ไหนย่อมขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของรูปคือร่างกายด้วย อย่างเช่นทารกในครรภ์รับรู้เสวยอารมณ์เป็นแล้ว แต่จะแค่ไหนเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เพราะความรับรู้เสวยอารมณ์ไม่ได้เกิดทางจิตใจอย่างเดียว ต้องผ่านทางสฬายตนะ คืออายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายด้วย รวมทั้งใจเป็นที่ ๖ วิญญาณที่เกิดหลังจากปฏิสนธิวิญญาณเรียกว่า "ภวังควิญญาณ" เกิดสืบเนื่องตั้งแต่เกิดจนตาย ในปวัตติกาล คือช่วงเวลาที่มีชีวิตดำรงอยู่ เมื่อตายคือจิตดับขั้นสุดท้ายเรียกว่าจุติวิญญาณ หรือวิญญาณในจุติกาล วิญญาณในที่นี้หมายเอาเฉพาะภวังควิญญาณ ซึ่งต่อไปนี้จะเรียกว่าวิญญาณเท่านั้น

วิญญาณคือสภาพที่รับรู้อารมณ์ จะเกิดได้ต้องมีฐานที่ตั้งหรือรองรับฐาน และสื่อที่ตั้งวิญญาณเรียก "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. จักขุสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง ตา

---

[๓๓] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๒/๗.

[๓๔] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๒/๖.

๒. โสตสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง หู

๓. ฆานสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง จมูก

๔. ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง ลิ้น

๕. กายสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง กาย

๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากสัมผัสทาง ใจ[๓๕]

ข้างต้นนี้แสดงเวทนาว่าเกิดจากสัมผัสของอายตนะคู่ไหน แต่เวทนาคือความเสวยหรือเสพอารมณ์นั้นย่อมส่งผลต่อจิตใจเป็น ๓ อย่างคือ

๑. สุขเวทนา ความรู้สึกสุข สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

๓. อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างว่า อุเบกขา[๓๖]

ตามกระบวนการปฏิจจสมุปบาท เวทนาที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อไปอีกเป็นเหตุให้เกิดตัณหา คือความทะยานอยาก (คือไม่ใช่เพียงอยากเฉยๆ แต่ใฝ่หาสิ่งที่จะมาสนองต่อตัณหาด้วย) ตัณหาเมื่อว่าโดยที่เกิดก็จะมาจากอายตนะ ๖ ที่มีการสัมผัสดังกล่าวข้างต้น มีดังนี้

๑. รูปตัณหา ความทะยานอยากได้ รูป

๒. สัททาตัณหา ความทะยานอยากได้ เสียง

๓. คันธตัณหา ความทะยานอยากได้ กลิ่น

๔. รสตัณหา ความทะยานอยากได้ รส

๕. โผฏฐัพพะตัณหา ความทะยานอยากได้โผฏฐัพพะ

๖. ธรรมะตัณหา ความทะยานอยากได้ธรรมารมณ์[๓๗]

ปัญหาที่เกิดทางอายตนะก่อให้เกิดประเภทของตัณหา ๓ คือ

๑. กามตัณหา - ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย)

๒. ภวตัณหา (รูปตัณหา) - ความทะยานอยากในภพ, ความอยากในภาวะตัวตน ที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป

๓. วิภวตัณหา (อรูปตัณหา) - ความทะยานอยากในวิภพ (อรูปภพ) ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างไรอย่างหนึ่งอัน

---

[๓๕] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๒/๖.

[๓๖] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖; **สํ.สฬา.** (ไทย) ๑๘/๒๔๙-๒๕๑/๒๗๐-๒๗๑.

[๓๗] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๒/๕.

ไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความไม่อยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิ หรืออุจเฉททิฏฐิ[๓๘]

ตัณหา เป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นที่เรียกว่า อุปาทาน มี ๔ ประการ คือ

๑. กามุปาทาน ความยึดมั่นใน กาม

๒. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นใน ทิฏฐิ

๓. สีลัพพตุปาทาน ความยึดมั่นใน ศีลพรต

๔. อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นใน วาทะว่ามีอัตตา[๓๙]

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

อุปาทาน ๔ ความยึดมั่น, ความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส, ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหาผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง

๑. **กามุปาทาน** ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ

๒. **ทิฏฐุปาทาน** ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี คือความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่างๆ

๓. **สีลัพพตุปาทาน** ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ ถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีล และวัตร หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบวิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิ พิธีต่าง ๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่าทำสืบ ๆ กันมา หรือ ปฏิบัติตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย หรือโดยนิยมว่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล

๔. **อัตตวาทุปาทาน** (ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ในภายในว่า มีตัวตน ที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง อันรวมทั้งตัวตนว่าเป็นแต่เพียงสิ่งที่ประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วน ๆ[๔๐]

---

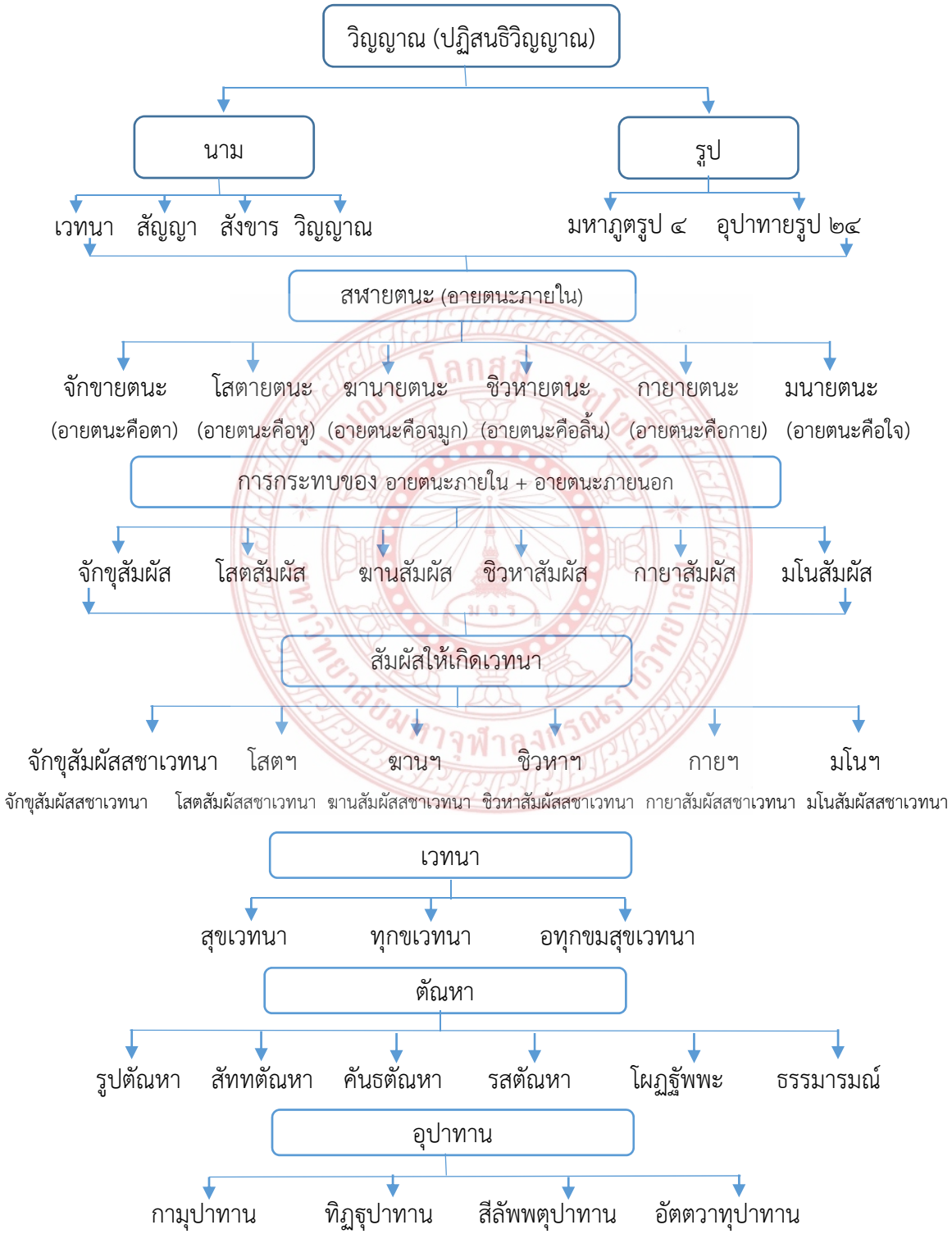
[๓๘] **องฺ.ฉกฺก.** (ไทย) ๒๒/๑๐๖/๖๒๗; **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๙๑๖-๙๑๘/๕๗๓-๕๗๔.

[๓๙] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๒/๕.

[๔๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๑๖๐.

กระบวนการทำงานของจิตในทางพระพุทธศาสนาตามหลักปฏิจจสมุปบาท (๑๒ ขั้นหรือข้อ) จะเป็นช่วง วิญญาณ-นามรูป-สฬายตนะ-ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน ซึ่งสามารถแสดงออกมาเป็นแผนภูมิได้ ดังนี้

แผนภูมิที่ ๓.๑ กระบวนการทำงานของจิตในพระพุทธศาสนา



๓.๒.๒.๒ การทำงานของจิตในฐานะปรุงแต่งอารมณ์

หากจะพิจารณาดูตามแผนภูมิข้างต้น ช่วงวิญญาณ (ปฏิสนธิวิญญาณ) จนกระทั่งถึงขั้นวิญญาณรับรู้อารมณ์ตามสฬายตนะ ๖ ถือเป็นการทำงานของจิตในฐานะวิญญาณ แต่ต่อจากนั้น จากช่วงเวทนาเป็นต้นไป จิตจะเข้าไปมีบทบาทปรุงแต่งอารมณ์ เกิดความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรืออุเบกขา แล้วแต่กรณี ก่อให้เกิดตัณหาและอุปาทานตามมา จิตใจของมนุษย์จะเศร้าหมองหรือผ่องใสก็สุดแต่ใจจะอยากหรือยึดกับอารมณ์ใด และตัณหาอุปาทานจะผลักไสหรือผลักดันให้ไปทางใด แม้จิตหรือมโนจะเป็นวิญญาณตัวหนึ่งในหกตัวที่เสวยอารมณ์ แต่จิตมีความเป็นพิเศษ คือทั้งตัวรับรู้วิญญาณตามปสาทรูป (ประสาทสัมผัสทั้ง ๕) แต่โดยตัวจิตเองก็เป็นตัวควบคุมและปรุงแต่งประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และตัวมันเองก็คิดเองไปด้วย โดยอาศัยความนึกคิดที่เรียกว่าธรรมารมณ์นอกเหนือไปจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อื่น ๆ กล่าวโดยสรุปคือจิตทำหน้าที่ควบคุมสฬายตนะ ๕ ไปด้วย ข้อสำคัญที่ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ รับอารมณ์เข้ามาแล้ว จิตปรุงแต่ง ยึดติดเป็นตัณหาอุปาทาน และเป็นผลสะท้อนหรือกระทบกับจิต ซึ่งเป็นตัวปรุงแต่งให้เศร้าหมองหรือผ่องใสได้ เปรียบเหมือนความมืดตัวมันเองมืด (เช่นดวงจันทร์ข้างแรม) และทำให้สิ่งอื่น ๆ มืดตามไปด้วย ในทางตรงข้ามเปรียบเสมือนความสว่าง ตัวมันเองสว่าง (เช่นดวงอาทิตย์) และทำให้สิ่งอื่น ๆ สว่างตามไปด้วย สิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองเรียกสั้น ๆ ว่ากิเลส เป็นอวิชชาห่อหุ้มจิตมิให้เกิดความสว่าง (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 อย่างไรก็ดี ก็ใช่ว่าจะหาเกณฑ์เป็นเครื่องวัดมิได้เสียเลยทีเดียวว่า พฤติกรรมอันใดที่มนุษย์แสดงออกส่วนหนึ่งมีจิตสันดานอยู่เบื้องหลังอันสืบทอดมาจนถึงชาติปัจจุบัน สาเหตุอาจมีมากมายหลายประการ แต่ในที่นี้ขอยกมาเพียง ๒ ประการคือ

๓.๓.๑.๑ อภิชาติ ๖

อภิชาติ หมายถึงการกำหนดหมายชนชั้นเป็นกลุ่ม เช่น หมู่คนที่ประพฤติอย่างนี้ ๆ กำหนดเรียกอย่างนี้อย่างนี้ เป็นบัญญัติตามแนวคิดของมักขลิโคศาล เจ้าลัทธินัตถิกวาท ที่ถือว่าไม่มีเหตุปัจจัยที่ทำให้สัตว์ (มนุษย์) บริสุทธิ์หรือเศร้าหมอง[๔๑] ดังปรากฏในสามัญญผลสูตร ที่พระเจ้าอชาตศัตรูกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงทราบว่า

ความเศร้าหมองของสัตว์ทั้งหลายไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย สัตว์ทั้งหลายเศร้าหมองเอง ความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลายไม่มีเหตุไม่มีปัจจัย สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์เองไม่ใช่เพราะการกระทำของตน และไม่ใช่เพราะการกระทำของผู้อื่น ไม่ใช่เพราะการกระทำของมนุษย์ ไม่มีกำลัง ไม่มีความเพียร ไม่มีความสามารถของมนุษย์ ไม่มีความพยายามของมนุษย์ สัตว์ ปานะ ภูตะ ชีวะ ทั้งปวงล้วนไม่มีอำนาจ ไม่มีกำลัง ไม่มีความเพียร ผันแปรไปตามโชคชะตา ตามสภาพของสังคม และตามลักษณะเฉพาะของตน ย่อมเสวยสุขและทุกข์ในอภิชาติทั้ง ๖[๔๒]

อภิชาติ ๖ ได้แก่

๑. บัญญัติกัณหาภิชาติ (ชาติดำ)
๒. บัญญัตินีลาภิชาติ (ชาติเขียว)
๓. บัญญัติโหราภิชาติ (ชาติแดง)
๔. บัญญัติหลิทราภิชาติ (ชาติเหลือง)
๕. บัญญัติสุกกาภิชาติ (ชาติขาว)
๖. บัญญัติปรมสุกกาภิชาติ (ชาติขาวยิ่งนัก)[๔๓]

อภิชาติ ๖ นี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ดังเช่นโจรเป็นกัณหาภิชาติ (สีดำ) นักบวชเป็นนีลาภิชาติ (สีเขียว) นิครนถ์เป็นโลหิตาภิชาติ (สีแดง) คฤหัสถ์เป็นหลิททาภิชาติ (สีเหลือง) อาชีวกเป็นสุกกาภิชาติ (สีขาว) และนักบวชที่เคร่งวัตรปฏิบัติเป็นปรมสุกกาภิชาติ (สีขาวยิ่งนัก)[๔๔]

มีข้อน่าสังเกตที่แตกต่างกันคือ ในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (พระไตรปิฎกเล่ม ๙) กล่าวว่าพระเจ้าอชาติศัตรูกราบทูลพระพุทธเจ้าว่าเป็นบัญญัติของครูมักขลิโคศาล ซึ่งเป็นเจ้าลัทธิคนหนึ่งในหกของเจ้าลัทธิร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาล แต่ฉักกนิบาต อังคุตตรนิกาย (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒) ที่พระอานนท์กราบทูลพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่พระอานนท์ ว่าเจ้าลัทธิที่บัญญัติ ไม่ใช่มักขลิโคศาล แต่เป็นปูรณะกัสสปะ ซึ่งก็เป็นเจ้าลัทธิร่วมสมัยกับพระพุทธเจ้าอีกคนหนึ่ง

---

[๔๑] **ที.สี.** (ไทย) ๙/๑๒๗/๕๔-๕๖.

[๔๒] **ที.สี.** (ไทย) ๙/๑๖๘/๕๔-๕๕.

[๔๓] **องฺ.ฉกฺก.** (ไทย) ๒๒/๕๗/๕๔๓-๕๔๔.

[๔๔] **ที.สี.อ.** (ไทย) ๑๖๘/๑๔๗.

เป็นผู้บัญญัติอภิชาติตามที่ปรากฏในฉฬภิชาติสูตร แต่จะเป็นบัญญัติของเจ้าลัทธิคนไหนคงไม่สำคัญเท่ากับพระพุทธเจ้าไม่ได้ถือเอาตามเจ้าลัทธินั้น เพราะนั่นถือตามชาติกำเนิดหรือเพศของบุคคลนั้นๆ แต่พระพุทธเจ้าทรงถึงเอาความประพฤติดี-ชั่วเป็นเกณฑ์ ดังที่ตรัสแสดงแก่พระอานนท์โดยละเอียดว่า

อานนท์ อภิชาติ ๖ ประการ คือ

๑. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นกัณหาภิชาติ ประพฤติธรรมดำ [เกิดในสกุลต่ำ ขัดสน ร่างกายอัปลักษณ์ ทั้งยังประพฤติชั่ว]

๒. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นกัณหาภิชาติ ประพฤติธรรมขาว [เกิดในสกุลต่ำ ขัดสน ร่างกายอัปลักษณ์ ทั้งยังประพฤติดี]

๓. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นกัณหาภิชาติ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว [เกิดในสกุลต่ำ ขัดสน ร่างกายอัปลักษณ์ แต่ประพฤติดี ออกบวชจนได้บรรลุนิพพาน]

๔. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสุกกาภิชาติ ประพฤติธรรมดำ [เกิดในสกุลสูง ร่ำรวย หน้าตาดี แต่ประพฤติชั่ว]

๕. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสุกกาภิชาติ ประพฤติธรรมขาว [เกิดในสกุลสูง ร่ำรวย หน้าตาดี ทั้งยังประพฤติดี]

๖. บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสุกกาภิชาติ บรรลุนิพพานที่ไม่ดำไม่ขาว [เกิดในสกุลสูง ร่ำรวย หน้าตาดี ประพฤติดี ออกบวชและได้บรรลุนิพพาน] [๔๕]

เมื่อถือตามพระบรมมพุทธาภิบาย ในอภิชาต ๖ ก็คือ สุขภาพจิตปกติของบุคคลนั้นไม่ขึ้นอยู่กับการถือกำเนิดในชาติตระกูลใด แต่ถือคุณธรรมที่ประพฤติปฏิบัติ หากประพฤติปฏิบัติตามธรรมฝ่ายขาวคือความสุจริตทาง กาย วาจา ใจ ก็ถือว่าเป็นจำพวกสุขภาพจิตปกติ เพราะไม่เดือดร้อนเพราะการทำชั่วด้วยกาย วาจา ใจ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงบุคคลเป็นสุกกาภิชาติสูงสุด บรรลุนิพพานแล้ว อยู่เหนือดำขาว เป็นพระอรหันต์แล้ว สุขภาพจิตของท่านคงที่ ไม่หวั่นไหวด้วยอารมณ์ทั้งปวง จิตไม่สั่นคลอน ไม่มีอะไรมาฉุดรั้งจิตใจที่สูงส่งแล้วให้ตกต่ำไปได้อีกต่อไป

๓.๓.๑.๒ โลกธรรม ๘

โลกธรรม หมายถึงสิ่งที่มีความแน่นอนสำหรับสัตว์โลก[๔๖] ในอัฏฐกนิบาต อังคุตตรนิกาย มี ๒ พระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย คือปฐมโลกธัมมสูตร ว่าด้วยโลกธรรมสูตรที่ ๑ และทุติยโลกธัมมสูตร ว่าด้วยโลกธรรมสูตรที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสว่าโลกธรรม ๘ นี้ ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม ๘ คำว่า “โลก” หมายถึง “ประชา” คือหมู่สัตว์ที่เป็นมนุษย์

---

[๔๕] **องฺ.ฉกฺก.** (ไทย) ๒๒/๕๗/๕๔๔-๕๔๗.

[๔๖] **องฺ.อฏฺฐก.ฏีกา.** ๓/๕/๒๕๓.

โลกธรรมเป็นกฎธรรมดาของโลก มีประจำโลก พระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ โลกธรรมนี้ก็คงมีอยู่ มนุษย์ทุกรูปทุกนามต้องประสบ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง

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 อิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) จะย่ำยีจิตของท่านไม่ได้ ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา)[๔๗]

ตามกระบวนการทำงานของจิต เมื่อจิตเสวยอารมณ์ตามเวทนาที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นฝ่ายที่ตนพอใจก็เรียกว่า อิฏฐารมณ์ ตามโลกธรรม ๘ หมายถึงลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าเป็นฝ่ายที่ตนไม่ชอบใจก็เรียกว่า อนิฏฐารมณ์ ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา และทุกข์ แม้โลกธรรม ๘ จะเป็นธรรมประจำโลก ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แต่ถ้าบุคคลรู้เท่าทัน ไม่ลิงโลดใจเมื่อประสบสิ่งที่น่าปรารถนา ไม่เศร้าโศกเสียใจเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา รู้จักข่มใจ ควบคุมใจ มีสติยับยั้ง มีปัญญาไตร่ตรอง รู้จักบรรเทา ผ่อนปรน สุขหรือทุกข์ก็จะไม่ถามโถมเข้ามาย่ำยีจิตใจอย่างรุนแรงได้ หากบุคคลใดสามารถประคับประคองจิตใจให้มั่นคงได้ ก็ถือได้ว่ามีจิตมั่นคง อันเป็นสุขภาวะแห่งจิต คือสุขภาพจิตปกติ

ความจริง พระพุทธศาสนาถือว่ากายกับใจเป็นของคู่กัน เป็นที่ยอมรับว่าสุขภาพจิตที่ดีย่อมเป็นผลของสุขภาพกายส่วนหนึ่งด้วย คนบางจำพวกมีความบกพร่องทางกาย เช่น หูหนวก ตาบอด แขนขาด้วน ย่อมมีผลกระทบต่อการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งได้ คนบางคนมีร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วนตามอวัยวะ ๓๒ แต่อาจบกพร่องทางจิต ซึ่งพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “มีอินทรีย์บกพร่อง” เช่น คนปัญญาอ่อน คนบ้าวิกลจริต หรือแม้แต่คนติดสารเสพติดอย่างรุนแรง อนึ่งแม้แต่บุคคลทั่วไปที่ไม่บกพร่องทางกายและจิต สุขภาพจิตเองก็อาจไม่คงที่ เป็นปกติเพราะปัจจัยหลายอย่าง ขึ้นอยู่กับสาเหตุ ๒ อย่าง คือจริตนิสัยของบุคคลนั้น และอารมณ์ที่รับเข้ามาป่วนสภาพจิตใจ

๓.๓.๒ สุขภาพจิตที่ผิดปกติ

๓.๓.๒.๑ อุปกิเลส ๑๖

ในรูปาทิวรรค เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ปณิหิตอัจฉวรรคที่ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนี้แลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”[๔๘] พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า

---

[๔๗] **องฺ.อฏฺฐก.** (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

คำว่าจิต ในที่นี้หมายถึงภวังคจิต คือจิตที่เป็นพื้นอยู่ในระหว่างปฏิสนธิจิตกับจุติ นั่นคือตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ในเวลาที่มิได้เสวยอารมณ์ทางทวาร ๖ มีจักษุทวาร เป็นต้น และคำว่า "ผุดผ่อง" หมายถึงผุดผ่องเพราะบริสุทธิ์ไม่มีอุปกิเลส[๔๙]

อุปกิเลสแห่งจิต ๑๖ ประการได้แก่

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภไม่สม่ำเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๒. พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๓. โกธะ (ความโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๔. อุปนาหะ (ความผูกโกรธ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๕. มักขะ (ความลบหลู่คุณท่าน) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๖. ปฬาสะ (ความตีเสมอ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๗. อิสสา (ความริษยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๘. มัจฉริยะ (ความตระหนี่) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๙. มายา (มารยา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๐. สาเถยยะ (ความโอ้อวด) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๑. ถัมภะ (ความหัวดื้อ) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๒. สารัมภะ (ความแข่งดี) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๓. มานะ (ความถือตัว) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๔. อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๕. มทะ (ความมัวเมา) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต

๑๖. ปมาทะ (ความประมาท) เป็นอุปกิเลสแห่งจิต[๕๐]

ในวัตถูปมสูตร ว่าด้วยข้ออุปมาด้วยผ้า ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า จิตบริสุทธิ์ต้องเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา ดังนี้

---

[๔๘] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๔๙/๙.

[๔๙] **องฺ.เอกก.อ.** ๑/๔๙/๕๓-๕๔.

[๕๐] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๗๑/๖๓-๖๔.

ภิกษุทั้งหลาย ช่างย้อมผ้าจะพึงนำผ้าที่สกปรก เปรอะเปื้อน ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้ฉันใด เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุคติ[๕๑] ก็เป็นอันหวังได้ ฉันนั้นเหมือนกัน ช่างย้อมผ้า จะพึงนำผ้าที่สะอาด หมดจด ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่สะอาด แม้ฉันใด เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติ[๕๒] ก็เป็นอันหวังได้ ฉันนั้นเหมือนกัน[๕๓]

ก็คำว่า “อุปกิเลส” หมายถึงกิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง[๕๔]

เพราะฉะนั้น มีพระพุทธพจน์ยืนยันแจ้งชัดว่า จิตของคนเราดวงแรก (นับแต่ปฏิสนธิ เป็นภวังคจิต) เป็นจิตบริสุทธิ์ผุดผ่อง แต่เมื่อจิตเสวยอารมณ์จำพวกอุปกิเลส ๑๖ ก็จะทำให้จิตเศร้าหมอง เหมือนผ้าสะอาดหรือสกปรกถูกย้อมสี ย่อมสะอาดหมดจนมีสีสดใสแตกต่างกัน

---

[๕๑]**ทุคติ** มี ๒ อย่าง คือ (๑) ปฏิปัตติทุคติ หมายถึงคติ คือการปฏิบัติชั่วด้วยอำนาจกิเลส แบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่อาคาริยปฏิปัตติทุคติ คือทุคติของคฤหัสถ์ผู้มีจิตเศร้าหมองฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติอกุศลกรรมบถ ๑๐ และอนาคาริยปฏิปัตติทุคติ คือคติของบรรพชิตผู้มีจิตเศร้าหมอง ตะเกียกตะกายทำลายสงฆ์ ทำลายเจดีย์ ประพฤติอนาจาร (๒) คติทุคติ หมายถึงคติหรือภูมิเป็นที่ไปอันเป็นทุกข์แบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่อาคาริยทุคติ คือคติของคฤหัสถ์ผู้ตายแล้วไปเกิดในนรกบ้าง กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานบ้าง เปรตวิสัยบ้าง และอนาคาริยทุคติ คือทุคติของบรรพชิตผู้มรณภาพแล้ว ไปเกิดในนรกเป็นต้น เป็นสมณยักษ์ เป็นสมณเปรต มีกายลุกโชติช่วงเพราะผ้าสังฆาฏิเป็นต้น (**ม.มู.อ.** ๑/๗๐/๑๘๐, **ม.มู.ฎีกา** ๑/๗๐/๑๘๐)

[๕๒]**สุคติ** มี ๒ อย่าง คือ (๑) ปฏิปัตติสุคติ หมายถึงคติ คือการปฏิบัติดีด้วยจิตบริสุทธิ์แบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ อาคาริยปฏิปัตติสุคติ มีจิตบริสุทธิ์งดเว้นจากการฆ่าสัตว์บ้าง จากการลักทรัพย์บ้าง บำเพ็ญกุศลกรรมบถ ๑๐ ให้บริบูรณ์ อนาคาริยปฏิปัตติสุคติ คือสุคติของบรรพชิตผู้มีจิตบริสุทธิ์ รักษาปาริสุทธิศีล ๔ ให้บริสุทธิ์ สมาทานธุดงค์ ๑๓ ข้อ เรียนกัมมัฏฐานในอารมณ์ ๓๘ ประการ กระทำกสิณบริกรรม ทำฌานสมาบัติให้เกิดขึ้น เจริญโสดาปัตติมรรค ฯลฯ อนาคามิมรรค (๒) คติสุคติ หมายถึงคติหรือภูมิเป็นที่ไปอันเป็นสุข แบ่งเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ อาคาริยสุคติ คือสุคติของคฤหัสถ์ผู้ตายแล้วไปเกิดเป็นมนุษย์ที่มีชาติตระกูลสูง มั่งคั่งด้วยทรัพย์ เพียบพร้อมด้วยเกียรติยศบ้าง เป็นเทวดาที่มีศักดิ์ใหญ่บ้าง และอนาคาริยสุคติ คือ คติของบรรพชิตผู้มรณภาพแล้วไปเกิดในตระกูลกษัตริย์ ตระกูลพราหมณ์ และตระกูลคหบดี หรือไปเกิดในกามาวจรเทวโลก ๖ ชั้นบ้าง ในพรหมโลก ๑๐ ชั้น ในสุทธาวาสภูมิ ๕ ชั้น หรือในอรูปพรหม ๔ ชั้นบ้าง (**ม.มู.อ.** ๑/๗๐/๑๘๐)

[๕๓]**ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒-๖๓.

[๕๔]**ม.มู.อ.** ๑/๗๑/๑๘๑, องฺ.เอกก.อ. ๑/๔๙/๕๓.

๓.๓.๒.๒ นิวรณ์ ๕

นิวรณ์ แปลว่าเครื่องกางกั้น คือเป็นเครื่องกีดขวางมิให้บุคคลธรรมหรือบรรลุถึงความดี เมื่อครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลังปัญญา ทั้งวิปัสสนาปัญญา (ปัญญาที่ทำให้เห็นแจ้ง) และมัคคปัญญา (ปัญญาที่ทำให้เข้าถึงมรรค)

นิวรณ์เครื่องกางกั้น มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ ความพอใจในการ

๒. พยาบาท ความคิดร้าย

๓. สีนะมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย[๕๕]

ในอาวรณสูตร ว่าด้วยนิวรณ์เครื่องกางกั้น พระพุทธเจ้าตรัสแสดงกะภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตวันมหาวิหาร ในกรุงสาวัตถี “ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุนั้นยังละนิวรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ที่ครอบงำจิต ทอนกำลังปัญญาไม่ได้แล้วจักรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ ๑ อันวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ๒ ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลังที่อ่อนกำลังได้”[๕๖]

อนึ่ง ในอกุสลราสิสูตร ว่าด้วยกองกุศล พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองอกุศล เมื่อจะกล่าวให้ถูก พึงกล่าวถึงนิวรณ์(ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการ เพราะกองอกุศล ทั้งสิ้น คือ นิวรณ์ ๕ ประการ ได้แก่ ๑. กามฉันทะ ๒. พยาบาท ๓. ถีนมิทธะ ๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ๕. วิจิกิจฉา[๕๗]

๓.๓.๒.๓ กามคุณ ๕

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

พระพุทธเจ้าตรัสโทษของกามคุณไว้หลายแห่ง เช่น “เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ชนทั้งหลายประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต

---

[๕๕] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๙.

[๕๖] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๕๑/๙๐-๙๑.

[๕๗] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๕๒/๙๐-๙๑.

และมโนทุจริต ครั้นประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตแล้ว หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก” [๕๘]

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

ภิกษุทั้งหลาย

[๑] เราไม่เห็นรูปอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนรูปสตรีนี้ ภิกษุทั้งหลาย รูปสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

[๒] เราไม่เห็นเสียงอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนเสียง สตรีนี้ เสียงสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

[๓] เราไม่เห็นกลิ่นอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนกลิ่น สตรีนี้ กลิ่นสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

[๔] เราไม่เห็นรสอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนรส สตรีนี้ รสสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้

[๕] เราไม่เห็นโผฏฐัพพะ(การสัมผัสทางกาย)อื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิต ของบุรุษอยู่ได้เหมือนโผฏฐัพพะสตรีนี้ โผฏฐัพพะสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษ อยู่ได้

[๖] เราไม่เห็นรูปอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนรูปบุรุษนี้ รูปบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๗] เราไม่เห็นเสียงอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนเสียงบุรุษนี้ เสียงบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๘] เราไม่เห็นกลิ่นอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนกลิ่นบุรุษนี้ กลิ่นบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๙] เราไม่เห็นรสอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนรสบุรุษนี้ รสบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้

[๑๐] เราไม่เห็นโผฏฐัพพะอื่นแม้อย่างหนึ่งที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนโผฏฐัพพะบุรุษนี้ โผฏฐัพพะบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้[๕๙]

กามคุณ ๕ ผู้โง่เขลาเบาปัญญา หลงติดในอารมณ์ก็คิดว่าเป็นสุข หรือว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ แต่ผู้มีปัญญา ถือเป็นเพียงมายาที่ไม่ควรลุ่มหลง มึนเมาเพราะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์มาก (มหาทุกข์) ทุกข์น้อย (จูฬทุกข์) ล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้น จึงควรสลัดออกเสีย แต่การสลัด

---

[๕๘] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๑๖๙/๑๖๗-๑๗๑.

[๕๙] **องฺ.เอกฺก.** (ไทย) ๒๐/๑-๑๐/๑-๒.

ออกเป็นเรื่องยาก เพราะฉะนั้น คนที่ตกอยู่ในปลักของกามคุณ จึงมีจิตขุ่นมัว เศร้าหมอง รวมอยู่ในอุปกิเลสกองใหญ่ด้วย บุคคลที่ตกอยู่ในกามคุณขั้นหนัก ลุ่มหลงจนโงหัวไม่ขึ้น ครุ่นคิดแต่เรื่องกามฉันทะ ย่อมทำให้จิตตกต่ำ ความลุ่มหลงในการจิตเป็นหนึ่งในอุปกิเลส จัดเป็นนิวรณ์ ล้วนกีดกั้นการทำดีทั้งสิ้น บุคคลที่ลุ่มหลงถอนตัวไม่ขึ้น ถือว่ามีสุขภาพจิตเสีย ถึงขั้นประทุษร้ายตัวเองและผู้อื่นก็มีเป็นอันมาก

แท้จริง เหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสียมีมากมายในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสรุปในท้ายปฏิจจสมุปบาทว่า เพราะชาติคือการเกิดเป็นเหตุ หากไม่เกิดก็ไม่ต้อง ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข โทมนัส และอุปายาส กองทุกข์ทั้งมวลนี้ล้วนบีบคั้นทั้งร่างกายและใจ ทำให้เกิด สภาพจิตเสียหรือจิตเสื่อมได้ทั้งสิ้น ผู้มีปัญญาพึงรู้เท่าทัน และหาทางแก้ไข ปรับสภาพจิตให้ปกติด้วยธรรมโอสถ

๓.๓.๓ สุขภาพจิตดี

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

สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ[๖๐]

แปลว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”[๖๑]

๓.๓.๔ ดัชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดี

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น สุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟูสุขภาพจิตแล้ว มิได้หมายความแต่เพียงสภาพจิตเป็นปกติดังเดิมเช่นเดียวกับเมื่อก่อนการที่สุขภาพจิตเสีย แต่ยังบ่งถึงจิตมี

---

[๖๐] **ที.ม.** (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓; **ขุ.ธ.** (บาลี) ๒๕/๑๘๓/๔๙.

[๖๑] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐; **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐.

สภาพเข้มแข็งมั่นคงและมีสภาพเฟื่องฟูด้วยการบรรลุคุณธรรมที่สูงส่งยิ่งขึ้น เช่นกรณีนางกีสาโคตมี นางปฏาจารา และแม้แต่นางวิสาขาและนางมัลลิกาเทวี 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”
๓. จิตพัฒนาสู่ระดับขั้นที่สูงส่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงบรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้น เช่นจากสภาพปุถุชนได้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคล และสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ก็มีตัวอย่างมากมาย
๔. เป็นบุคคลตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท มีสติกำกับในการดำเนินชีวิต

เมื่อพิจารณาตามนี้จะเห็นได้ว่า ดัชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดีตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมีจุดเด่นมากกว่าสุขภาพจิตดีตามทฤษฎีตะวันตก เพราะมุ่งเพียงการฟื้นฟูสุขภาพจิตให้คืนสู่สภาพเดิมเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนาเสริมต่อด้วยการฝึกอบรมจิตให้สูงยิ่งยิ่งขึ้น ให้ยอมรับสัจธรรมคือกฎธรรมดาของสรรพสิ่งที่เป็นไปในโลก มีการพัฒนาจิตไปถึงขั้นที่จะให้พ้นไปจากสภาวะเช่นนั้นโดยไม่ต้องหวนกลับมาประสบอีก หันเหชีวิตเข้ามาปฏิบัติธรรม จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลไปตามลำดับ ซึ่งมีกรณีตัวอย่างมากมายในคัมภีร์พระพุทธศาสนาทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถา

๓.๔ หลักธรรมนำหนุนสุขภาพจิต

หลักคำสอนตามพระพุทธโอวาทในโอวาทปาติโมกข์ มีหลักปฏิบัติ ๓ ประการ คือไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วดังกล่าวไว้ในตอนก่อน โดยแท้จริงแล้ว การทำแต่ความดีและไม่ทำความชั่วย่อมส่งผลให้บุคคลมีใจบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่แล้ว ยิ่งฝึกหัดอบรมจิตให้มีสมาธิแน่วแน่ ควรแก่การงาน ก็ยิ่งมีประโยชน์และอานิสงส์มากยิ่งขึ้น แม้กระนั้นการบำรุงรักษาสุขภาวะที่ดีให้แก่จิต เพื่อความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีโดยสมบูรณ์ ก็จำต้องนำหลักธรรมหมวดอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของตน ดังนั้นจะยกหลักธรรมบางหมวดมาแสดงในหัวข้อต่อไปนี้

๓.๔.๑ หลักธรรมว่าด้วยความไม่ประมาท

๓.๔.๑.๑ ลักษณะความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทคือความไม่อยู่ปราศจากสติ สตินั้นจำปรารถนาในที่ทั้งปวง และต้องใช้คู่กับปัญญา ความไม่ประมาทเป็นมูลเหตุแห่งกุศลกรรมทั้งปวง แต่ธรรมทั้งปวงก็ต้องมาพิจารณาดูว่าอย่างไรเหมาะแก่คฤหัสถ์ อย่างไรเหมาะแก่บรรพชิต เพราะภาวะแห่งเพศและการดำรงชีวิตแตกต่างกัน อย่างไรก็ดี ในการดำเนินชีวิตของบุคคล ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ จะต้องเป็นผู้ไม่ประมาท คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อสรุปแล้วก็จะรวมลงในความไม่ประมาท ในมงคลสูตร มงคลข้อที่ ๒๑ คือความไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง นับเป็นมงคลอันสูงสุด[๖๒]

ในมหาปรินิพพานสูตร เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปลงพระชนมายุสังขาร ได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

> ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกไม่นาน การปรินิพพานของตถาคตจะมี จากนี้ไปอีก ๓ เดือน ตถาคตจะปรินิพพาน

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

มนุษย์ทุกคนไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่
โง่ ฉลาด มั่งมี และยากจน ล้วนต้องตาย
ชีวิตของสัตว์เปรียบเหมือนภาชนะดินที่ช่างหม้อปั้นแล้ว
เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สุกบ้าง ดิบบ้าง
ซึ่งล้วนมีความแตกสลายเป็นที่สุด
วัยของเราแก่หง่อม
ชีวิตของเราเหลือน้อย เราจะจากพวกเธอไป
เราทำที่พึ่งแก่ตนแล้ว
พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์
มีความดำริมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้
ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้
ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว
จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้[๖๓]

---

[๖๒] **ขุ.ขุ.** (ไทย) ๒๕/๘/๗; **มงฺคล.** (ไทย) ๒/๖๕๗-๖๗๗/๑๗๘-๑๙๐.

[๖๓] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑-๑๓๒.

แม้ในพระปัจฉิมวาจา ก็ทรงย้ำเตือนเป็นครั้งสุดท้ายแก่ภิกษุทั้งหลาย “บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”[๖๔]

จะเห็นได้ว่า ชีวิตมีความตายเป็นที่สุด แต่ว่าขณะมีชีวิตอยู่นั้น จะดำเนินชีวิตอย่างไรจึงจะคุ้มค่ามีประโยชน์แก่ตนและส่วนรวมมากที่สุด ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเตือนให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เพราะ “ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาท ชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาท จึงเหมือนคนตายแล้ว”[๖๕] พระสิริมังคลาจารย์ อธิบายไว้ในมังคลัตถทีปนีว่า “ก็ความรำพึงความปรารถนา หรือความตั้งใจว่า “เราจักให้ทาน จักรักษาศีล จักทำอุโบสถกรรม จักทำกรรมอันดีงาม” ย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ตายแล้ว เพราะเป็นผู้ปราศจากวิญญาณ แม้บุคคลผู้ประมาทแล้ว ก็ไม่มีความรำพึงเป็นต้นเหล่านั้น เพราะไม่มีความไม่ประมาท เพราะเหตุดังนี้นั้น แม้ชนทั้ง ๒ ประเภทนี้ จึงเป็นเช่นเดียวกันแท้”[๖๖]

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

ทั้งนี้ สมจริงดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในมุนิสูตร สุตตนิบาต ขุททกนิกาย ความบางตอนว่า

คฤหัสถ์และบรรพชิต ๒ จำพวกนี้
มีที่อยู่และการดำรงชีวิตห่างไกลกัน คือ
คฤหัสถ์ทำงานเลี้ยงบุตรภรรยา
ส่วนบรรพชิตไม่ยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของตน มีวัตรงาม
คฤหัสถ์ไม่สำรวม เพราะเบียดเบียนสัตว์อื่น

---

[๖๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

[๖๕] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

[๖๖] **มงฺคล.** (ไทย) ๒/๖๗๖/๑๘๙.

ส่วนบรรพชิตที่ชื่อว่าเป็นมุนี สำรวมเป็นนิตย์
รักษาสัตว์มีชีวิตไว้
ภิกษุเป็นมุนี เป็นผู้สงบ เพ่งพินิจอยู่ในป่า
คฤหัสถ์จะทำตามอย่างท่านไม่ได้
เหมือนนกยูงมีสร้อยคอสีเขียว ถึงจะบินไปในอากาศได้
ก็ยังสู้ความเร็วของหงส์ไม่ได้ตลอดกาล ฉะนั้น[๖๗]

เมื่อว่าถึงความเพียรของคฤหัสถ์และบรรพชิต ก็มีความมุ่งหมายแตกต่างกัน ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปธานสูตร ทุกนิบาต อังคุตตรนิกายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรที่เกิดได้ยากในโลก ๒ ประการ คือ

๑. ความเพียรของพวกคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนเพื่อทำให้เกิดเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

๒. ความเพียรของผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเพื่อสละทิ้งอุปธิ[๖๘] ทั้งปวง

บรรดาความเพียร ๒ ประการนี้ ความเพียรเพื่อสละทิ้งอุปธิทั้งปวงเป็นธรรมยอดเยี่ยม เพราะเหตุนั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า "เราจักเริ่มตั้งความเพียรเพื่อสละทิ้งอุปธิทั้งปวง"[๖๙]

๓.๔.๑.๒ การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

พระสิริมังคลาจารย์อธิบายในมังคลัตถทีปนีว่า "ธรรมอย่างหนึ่งเป็นข้าศึกแก่ความประมาท ชื่อว่าความไม่ประมาท บรรดาความประมาทและความไม่ประมาททั้งสองประการนี้ อาการคือความมัวเมาชื่อว่าความประมาท[๗๐] โดยท่านได้ยกพระพุทธพจน์ในคัมภีร์วิภังค์มายืนยันว่า บรรดาความประมาทและความไม่ประมาททั้งสองประการนั้น ความประมาทคือการปล่อย การส่งเสริม การปล่อยจิตไปในกายทุจริตก็ดี ในวจีทุจริตก็ดี ในมโนทุจริตก็ดี ในกามคุณ ๕ ประการก็ดี ชื่อว่าความประมาท อีกอย่างหนึ่ง ความไม่มีการทำโดยเคารพ ความไม่มีการทำโดยติดต่อ ความไม่มีการทำโดยไม่หยุด ความประพฤติย่อหย่อน ความหมดความพอใจ ความทอดธุระ ความไม่ตั้งมั่น ความไม่ประกอบเนืองๆ ไม่เสพ ไม่เจริญ ไม่ทำให้มาก ในการบำเพ็ญกุศลธรรม ชื่อว่าความประมาท ความประมาท เลินเล่อ มัวเมา เห็นปานนั้น เราเรียกว่าความประมาท[๗๑]

---

[๖๗] **ขุ.สุ.** (ไทย) ๒๕/๒๒๒-๒๒๓/๕๕๑-๕๕๒.

[๖๘] **อุปธิ** หมายถึงเบญจขันธ์ กิเลส และอภิสังขาร (**องฺ.ทุก.อ.** ๒/๒/๕).

[๖๙] **องฺ.ทุก.** (ไทย) ๒๐/๒/๕๙.

[๗๐] **มงฺคล.** (ไทย) ๒/๖๕๗/๑๗๘.

[๗๑] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๘๔๖/๔๒๗.

จากข้อความข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่า ความประมาทคือความปล่อยใจให้ประพฤติทุจริตทางกายวาจาใจ ซึ่งหมายถึงอกุศลกรรมบถ ๑๐ และกามคุณ ๕ หากควบคุมใจไม่ให้ตกไปสู่ความชั่วและให้ดำรงตนอยู่ในความสุจริตคือกุศลกรรมบถ ๑๐ และข่มใจไม่ให้ตกไปสู่อำนาจกามคุณ ๕ ชื่อว่าความไม่ประมาท

เมื่อว่าถึงกุศลธรรม คือธรรมอันเป็นกุศล เป็นธรรมฝ่ายสุจริต ขอให้พิจารณาจากพระสูตร ๒ สูตร ในนีวรณวรรค ต่อไปนี้

๑. ปฐมกุสลสูตร

ว่าด้วยธรรมที่เป็นกุศล สูตรที่ ๑

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

๒. ทุติยกุสลสูตร

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 เป็นมูลฐานของกุศลธรรมทั้งมวล หากภิกษุถึงพร้อมด้วยธรรมเหล่านี้ จักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการให้ถึงความตรัสรู้ได้ ความไม่ประมาทเป็นอาการที่จิตมีสติกำกับตลอดเวลา ท่านจำกัดความว่า "ความไม่อยู่ปราศจากสติชื่อว่าความไม่ประมาท เพราะคำว่า ความไม่ประมาท นั่นเป็นชื่อของสติอันตั้งมั่นเป็นนิตย์"[๗๒] ส่วนโยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการคิดเชิงบวก คือการพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริง โดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงเหตุ แยกแยะองค์ประกอบ มองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรือตริตรองให้รู้สิ่งที่ดีหรือชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ ซึ่งจะมิให้เกิดอวิชชาและตัณหา, ความรู้จักคิด, คิดอย่างถูกวิธี[๗๓]

---

[๗๒] **มงฺคล.** (ไทย) ๑/๒๓/๒๑๖.

[๗๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๓๓๖-๓๓๗.

ในทสุตตรสูตร ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค พระสารีบุตรเถระกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งมีอุปการะมาก คือความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย”[๗๔]

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

ในทวาทสกนิบาต ขุททกนิกาย เถรคาถา พระสีลวเถระได้กล่าวภาษิตอันประมวลเรื่องศีลและอำนาจของศีลไว้ ดังนี้

กุลบุตรในโลกนี้ผู้ใคร่ประโยชน์
พึงศึกษาศีลนั่นแหละให้เป็นอันศึกษาดีแล้วในโลกนี้
เพราะศีลที่รักษาแล้ว ย่อมนำสมบัติทุกประเภทมาให้ได้
ผู้มีปัญญาเมื่อปรารถนาความสุข ๓ อย่าง
คือ การสรรเสริญ ๑ การได้ความปลื้มใจ ๑
การตายไปแล้วบันเทิงในสวรรค์ ๑
ควรรักษาศีล
เพราะผู้มีศีล มีความสำรวม ย่อมได้มิตรมาก
ส่วนผู้ทุศีล ประพฤติแต่ความชั่ว ย่อมแตกจากมิตร
นรชนผู้ทุศีลย่อมได้รับการตำหนิและติเตียน
นรชนผู้มีศีลย่อมได้รับความยกย่องชมเชยและสรรเสริญทุกเมื่อ
ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง
เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย
เป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง
เพราะฉะนั้น พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์
สังวรศีล เป็นเครื่องกั้นทุจริต ทำจิตให้ร่าเริง
และเป็นท่าสำหรับหยั่งลงมหาสมุทรคือนิพพาน
ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์
เพราะฉะนั้น ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์
ศีลเป็นกำลังหาสิ่งเปรียบปานมิได้
เป็นอาวุธชั้นเยี่ยม เป็นอาภรณ์อันประเสริฐ
เป็นเกราะบังอย่างน่าอัศจรรย์

---

[๗๔] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๒๔๑.

ศีลเป็นสะพานอันมีพลังมาก มีกลิ่นหอมอย่างยิ่ง
เป็นเครื่องลูบไล้อย่างประเสริฐ
ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้มีศีล มีชื่อเสียง ระบือไปทั่วทุกทิศ
ศีลเป็นกำลังที่ดีเลิศ เป็นเสบียงเดินทางชั้นเยี่ยม
เป็นยานพาหนะชั้นประเสริฐ
ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้มีศีลไปได้ทั่วทุกทิศ
คนพาลมีใจไม่ตั้งมั่นในศีล ย่อมได้รับการติฉินนินทาในโลกนี้
และตายไปแล้ว ย่อมได้รับทุกข์โทมนัสในอบายภูมิ
ย่อมได้รับทุกข์โทมนัสในที่ทั่วไป
ธีรชนตั้งมั่นดีในศีล ย่อมได้รับชื่อเสียงในโลกนี้
และตายไปแล้ว ย่อมได้รับสุขโสมนัสในสวรรค์
ย่อมได้รับสุขโสมนัสในที่ทั่วไป
ศีลเท่านั้นเป็นเลิศในโลกนี้
ส่วนผู้มีปัญญาเป็นผู้สูงสุดทั้งในหมู่มนุษย์และหมู่เทวดา
ชัยชนะก็เพราะศีลและปัญญา[๗๕]

อนึ่ง ในมหาปรินิพพานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสอนอุบาสกอุบาสิกาชาวปาฏลิคาม ถึงอานิสงส์ของคนมีศีล ๕ ประการ ดังนี้

๑. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๒. กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๓. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแกล้วกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๔. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล
๕. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล[๗๖] และหากบุคคลเป็นผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ ก็ย่อมจะประสบชะตากรรมตรงข้ามจากนี้

---

[๗๕] **ขุ.เถร.** (ไทย) ๒๖/๖๐๘-๖๑๙/๔๔๕-๔๔๖.

[๗๖] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

ส่วนคุณธรรมนั้น ที่บุคคลผู้ไม่ประมาทพึงประพฤติปฏิบัติ ดังตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบเทวดาองค์หนึ่งในภีตสูตรว่า

บุคคลผู้ตั้งวาจาและใจไว้โดยชอบ
มิได้ทำบาปทางกาย อยู่ครองเรือนที่มีข้าวและน้ำมาก
เป็นผู้มีศรัทธา ๑ เป็นผู้อ่อนโยน ๑
มีปกติเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ๑ รู้เจรจาปราศรัย ๑
ผู้ตั้งอยู่ในธรรม ๔ ประการนี้ ชื่อว่าผู้ตั้งอยู่ในธรรม
ผู้นั้นจึงจะไม่กลัวปรโลก[๗๗]

จะเห็นได้ว่า การประพฤติสุจริตด้วยกาย วาจา ใจ เป็นได้ทั้งศีล ๕ และกุศลกรรมบถ ๑๐ ส่วน ๔ ข้อหลังคือ มีศรัทธา (สทฺโธ) มีมัทวธรรม (มุทู) คือความอ่อนโยน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (สํวิภาคี) รู้เจรจาปราศรัย (วทญฺญู) เป็นเครื่องหมายของผู้ตั้งอยู่ในธรรม

ในมาตุโปสกสูตร พราหมณ์ผู้หนึ่งทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ท่านแสวงหาภักษาโดยธรรมได้มาแล้วก็เลี้ยงมารดาบิดา ทำเช่นนี้ ชื่อว่าทำกิจที่ควรทำหรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยชอบธรรม
เพราะการบำรุงเลี้ยงมารดาและบิดาเช่นนี้
บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นขณะที่ยังอยู่ในโลก
ครั้นจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในโลกสวรรค์[๗๘]

ในทุติยวรรค ปฐมเทวสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค พระพุทธเจ้าเมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตวัน กรุงสาวัตถี ได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ท้าวสักกะจอมเทพ เมื่อครั้งยังเป็นมนุษย์อยู่ในกาลก่อน ได้สมาทานวัตตบท ๗ ประการอย่างบริบูรณ์ เพราะสมาทานวัตตบท ๗ ประการ จึงได้เป็นท้าวสักกะ

วัตตบท ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เราพึงเลี้ยงมารดาและบิดาตลอดชีวิต

๒. เราพึงประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูลตลอดชีวิต

๓. เราพึงพูดจาแต่คำอ่อนหวานตลอดชีวิต

๔. เราไม่พึงพูดคำส่อเสียดตลอดชีวิต

---

[๗๗] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๗๕/๘๒.

[๗๘] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๒๐๕/๒๙๗.

๕. เราพึงมีใจปราศจากความตระหนี่ที่เป็นมลทิน อยู่ครองเรือน มีการบริจาคเป็นประจำ มีมือชุ่มเป็นนิตย์ ยินดีในการเสียสละ ควรที่ผู้อื่นจะขอ ยินดีในการแจกจ่ายทานตลอดชีวิต

๖. เราพึงพูดแต่คำสัตย์ตลอดชีวิต

๗. เราไม่พึงโกรธตลอดชีวิต ถ้าแม้ความโกรธพึงเกิดขึ้นแก่เรา เราก็จะกำจัดโดยฉับพลันทันที [๗๙]

เมื่อกล่าวถึงสุคติโลกสวรรค์ บุคคลปุถุชนทั่วไปทำบุญด้วยการให้ทานรักษาศีลเป็นต้น มักมุ่งไปสู่สวรรค์หลังจากละโลกนี้ไปแล้ว พึงสังเกตว่า ในอนุปุพพิกถา พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องทาน ศีลสวรรค์ โทษของกาม และอานิสงส์ของการออกบวช โดยลำดับ[๘๐] ใน ๓ ข้อแรก บุคคลให้ทานรักษาศีลแล้ว จะมีผลานิสงส์คือสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องสรรเสริญบุคคล ผู้หนักในทานและศีลเป็นหลักแห่งการไปสุคติโลกสวรรค์ ปุถุชนคนทั่วไปจึงนิยมและปฏิบัติเช่นนี้ และคฤหัสถ์ทั่วไปก็มักปฏิบัติและมุ่งหวังเช่นนี้ ซึ่งก็ถือว่าตั้งตนอยู่ในธรรมด้วยความไม่ประมาทตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่สำหรับบุคคลผู้มุ่งหวังความหลุดพ้น คือก้าวล่วงสวรรค์ให้ข้ามไปถึงพระนิพพาน ก็ไม่พึงหลงเพลิดเพลินอยู่เพียงสมบัติในสวรรค์ พระพุทธองค์จึงทรงสอนเรื่องกามาทีนพในข้อที่ ๔ ให้เห็นโทษของการลุ่มหลงในกาม ไม่ว่าจะเป็นของมนุษย์หรือของทิพย์ เมื่อเห็นแล้วจักได้ก้าวต่อไปถึงขั้นออกบวช ซึ่งเรียกว่าเนกขัมมะ

ดังนั้น ในระดับของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน การปฏิบัติเพื่อให้มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปเบื้องหน้า หรือแม้แต่เกิดในโลกมนุษย์นี้ในสถานะคุณภาพชีวิตที่ดีอันเป็นสุคติภูมิ ก็ถือว่ามีชีวิตไม่สูญเปล่าแล้ว

๓.๔.๒ หลักธรรมว่าด้วยการไม่ทำความชั่ว

๓.๔.๒.๑ การละอกุศลวิตก ๓

วิตก คือความตรึก ไตร่ตรอง ถ้าตรึกฝ่ายดีก็เป็นกุศลวิตก ถ้าตรึกไม่ดีก็เป็นอกุศลวิตก ส่วนอื่นพึงทำความเข้าใจอกุศลวิตกก่อน มีปรากฏในอันธกรณสูตร ว่าด้วยวิตกที่ทำให้มืดมนและไม่มืดมน ดังนี้

อกุศลวิตก ๓ ประการ คือ

๑. กามวิตก ทำความมืดมน ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำแต่ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

---

[๗๙] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๒๕๗/๓๗๕.

[๘๐] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๒๕/๓๒.

๒. พยาบาทวิตก ทำความมืดมน ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำแต่ ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๓. วิหิงสาวิตก ทำความมืดมน ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำแต่ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

อกุศลวิตก ๓ ประการนี้ ทำความมืดมน ไม่ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำแต่ความไม่รู้ ดับปัญญา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

อกุศลวิตก ๓ ประการนี้ ครอบงำจิตผู้ใด ทำให้ผู้นั้นเป็นคนเจ้าวิตก ครั้นคิดหมกมุ่นแต่นี้เรื่องชั่วไม่ดีงาม เสียสุขภาพโดยใช่เหตุ พระพุทธเจ้าตรัสข้อแก้ไขด้วยกุศลวิตก ๓

กุศลวิตก ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. เนกขัมมวิตก ไม่ทำความมืดมน ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน

๒. อัพยาบาทวิตก ไม่ทำความมืดมน ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน

๓. อวิหิงสาวิตก ไม่ทำความมืดมน ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน

กุศลวิตก ๓ ประการนี้แล ไม่ทำความมืดมน ทำให้เกิดปัญญาจักษุ ทำให้เกิดความรู้ ทำปัญญาให้เจริญ ไม่เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน[๘๑]

ใน ธัมมานุธัมมปฏิปันนสูตร ว่าด้วยผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม พระผู้มีพระภาคตรัสกะภิกษุทั้งหลาย ถึงการตรึกถึงธรรม สภาวะที่สมควรใดเป็นเหตุให้บุคคลเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมด้วยการพยากรณ์ สภาวะที่สมควรนี้ชื่อว่าเป็นธรรมที่สมควรแก่ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ชื่อว่ากล่าวแต่เรื่องที่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่กล่าวเรื่องที่ไม่เป็นธรรม เมื่อตรึก ชื่อว่าตรึกถึงแต่วิตกที่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ตรึกถึงวิตกที่ไม่เป็นธรรม หรือเว้นกิริยาทั้งสองนั้น ชื่อว่าเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติมีสัมปชัญญะอยู่ แล้วตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

ภิกษุมีธรรมเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในธรรม
พิจารณาใคร่ครวญถึงธรรม ระลึกถึงธรรมอยู่
ย่อมไม่เสื่อมจากสัทธรรม
ภิกษุเมื่อยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม
ควบคุมจิตให้สงบอยู่ภายในได้
ย่อมบรรลุความสงบแท้จริง[๘๒]

---

[๘๑] **ขุ.อิติ.** (ไทย) ๒๕/๘๗/๔๕๔-๔๕๕.

ผู้ไม่วิตกหรือหมกมุ่นในกาม ในพยาบาท และในความคิดเบียดเบียน จิตใจย่อมไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง เป็นผู้ไม่มีเวรมีภัย และตื่นอยู่เป็นสุข อันเป็นเครื่องหมายว่าผู้มีสุขภาพจิตดี

๓.๔.๒.๒ การเว้นจากอกุศลมูล

อกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็นทางให้เกิดสุขภาพจิตเสีย กำจัดหรือบรรเทาได้จะก่อเกิดสุขภาพจิตดี อกุศลเป็นมลทินความมัวหมองหรือความไม่บริสุทธิ์ เช่นผ้าขาวเมื่อมีจุดสีต่าง ๆ ก็เรียกว่าผ้ามีมลทิน นักบวชผิดศีลก็เรียกได้ว่านักบวชมีมลทิน เมื่อพูดถึงมลทินเครื่องทำให้เศร้าหมองเปรอะเปื้อนเป็นกิเลสดุจสนิมในใจ โดยรวมที่มี ๙ ประการ คือ ๑. โกธะ ความโกรธ ๒. มักขะ ความลบหลู่คุณท่าน ๓. อิจฉา ความริษยา ๔. มัจฉริยะ ความตระหนี่ ๕. มายา มารยา ๖. สาเถยยะ ความโอ้อวดหลอกลวง ๗. มุสาวาท การพูดเท็จ ๘. ปาปิจฉา ความปรารถนาลามก ๙. มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิด[๘๓]

พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ในพระสูตร ชื่ออันตรามลสูตร ว่าด้วยธรรมเป็นมลทินภายในซึ่งก็ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นรากเหง้าของอกุศล ไว้ดังนี้

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

---

[๘๒] **ขุ.อิติ.** (ไทย) ๒๕/๘๖/๔๕๔-๔๕๓.

[๘๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๙, หน้า ๓๐๐.

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[๘๔]

๓.๔.๓ หลักธรรมว่าด้วยการทำความดี

๓.๔.๓.๑ การสมาทานศีล ๕

ศีล ๕ บางแห่ง ท่านเรียกว่า สิกขาบท ๕ มีดังนี้

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์

---

[๘๔] **ขุ.อิติ.** (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖-๔๕๘; ดูเทียบ **ขุ.ม.** (ไทย) ๒๙/๕/๒๐; **ขุ.จู.** (ไทย) ๓๐/๑๒๘/๔๒๗-๔๒๘.

๒. อทินนาทานา เวรมณี	เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามิได้ให้
๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี	เจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม
๔. มุสาวาทา เวรมณี	เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ
๕. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี	เจตนางดเว้นจากการเสพของมึนเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท[๘๕]

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

ในศาสนาพราหมณ์ แม้แต่ในสมัยพุทธกาล ก็มีความเชื่อกันว่า ผู้ทำบาปสามารถชำระล้างบาปในแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ได้ ดังคำของสุนทริกภารทวาชพราหมณ์กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ท่านพระโคดม คนจำนวนมากถือกันว่า แม่น้ำพาหุกาให้ความบริสุทธิ์ได้ คนจำนวนมากถือกันว่า แม่น้ำพาหุกา เป็นบุญสถาน อนึ่ง คนจำนวนมากลอยบาปกรรมที่ตนทำแล้วในแม่น้ำพาหุกา”

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับสุนทริกภารทวาชพราหมณ์ด้วยพระคาถาว่า

คนพาลมีกรรมชั่ว แม้จะไปยังแม่น้ำพาหุกา
ท่าน้ำอธิกักกะ ท่าน้ำคยา แม่น้ำสุนทริกา แม่น้ำสรัสสดี
ท่าน้ำปยาคะ และแม่น้ำพาหุมดี เป็นประจำ ก็ยังบริสุทธิ์ไม่ได้
แม่น้ำสุนทริกา ท่าน้ำปยาคะ แม่น้ำพาหุกา จักทำอะไรได้
จะพึงชำระคนผู้มีเวร ผู้ทำกรรมหยาบช้า ผู้มีกรรมชั่วนั้น
ให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย
ผัคคุณฤกษ์[๘๖] เป็นฤกษ์ดีทุกเมื่อสำหรับผู้บริสุทธิ์
อุโบสถเป็นวันศักดิ์สิทธิ์ทุกเมื่อสำหรับผู้บริสุทธิ์
วัตรปฏิบัติสมบูรณ์ทุกเมื่อสำหรับผู้บริสุทธิ์ มีกรรมสะอาด
พราหมณ์ ท่านจงอาบน้ำในศาสนาของเรานี้เถิด
ท่านจงทำความปลอดภัยในสัตว์ทั้งปวงเถิด
ถ้าท่านไม่พูดเท็จ ไม่เบียดเบียนสัตว์
ไม่ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ มีความเชื่อ

---

[๘๕] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒-๓๐๓; **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๗๐๓/๔๔๗.

[๘๖] ผัคคุณฤกษ์ หมายถึงงานนักขัตฤกษ์ประจำเดือน ๔ ที่พราหมณ์ถือว่าผู้ที่ชำระหรืออาบน้ำวันข้างขึ้นเดือน ๔ ได้ชื่อว่าชำระบาปที่ทำมาแล้วตลอดปีได้ (**ม.มู.อ.** ๑/๗๙/๑๙๑)

ไม่ตระหนี่ ท่านจะไปยังท่าน้ำคยาทำไม
แม้การดื่มน้ำจากท่าน้ำคยาจักมีประโยชน์อะไรแก่ท่าน

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนั้นแล้ว สุนทริกภารทวาชพราหมณ์ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า "ข้าแต่ท่านพระโคดม พระภาษิตของท่านพระโคดมชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ข้าแต่ท่านพระโคดม พระภาษิตของท่านพระโคดมชัดเจนไพเราะ ยิ่งนัก ท่านพระโคดมทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคล หงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืดด้วย ตั้งใจว่า "คนมีตาดีจักเห็นรูปได้" ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคดม พร้อมทั้ง พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ ข้าพระองค์พึงได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของท่านพระโคดมเถิด"

สุนทริกภารทวาชพราหมณ์ ได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ไม่นานก็จากไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักก็ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่า "ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป"

ท่านพระภารทวาชะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย[๘๗]

ข้อนี้แสดงตัวอย่างของผู้ไม่ทำความชั่ว โดยปฏิบัติตามศีล ๕ เมื่อไม่ทำชั่วก็ไม่มีบาปถึงกับไปลอยบาปหรือล้างบาปในแม่น้ำใด ๆ อีกอย่างหนึ่งตัวอย่างนี้เป็นลักษณะหนึ่งของการให้คำปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา วิธีการอันฉลาดของพระพุทธเจ้า

๓.๔.๓.๒ การเจริญพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ตามศัพท์แปลว่าธรรมเครื่องอยู่พรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, ธรรมประจำใจของผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี ๔ คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยเฉพาะเมตตาเป็นหัวข้อธรรมอยู่ในหมวดพรหมวิหาร ๔ หรืออัปปมัญญา ๔ ก็เรียก ในปฐมเมตตาสูตรว่าด้วยผู้มีเมตตาจิต สูตรที่ ๑ แห่งจตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสกะภิกษุทั้งหลายเรื่องการเจริญเมตตาว่า

> บุคคลบางคนในโลกนี้มีเมตตาจิต แผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... ทิศเบื้องบน๑ ทิศเบื้องล่าง๒ ทิศเฉียง๓ แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพบูลย์ เป็นมหัคคตะ[๘๘] ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่อย่างนี้ เขาชอบใจเมตตาฌานนั้น ติดใจเมตตาฌานนั้น และถึงความปลื้มใจกับเมตตาฌานนั้น เขาดำรงอยู่ใน

---

[๘๗] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๗๙-๘๐/๖๘-๖๙.

[๘๘] **มหัคคตะ** หมายถึงอารมณ์ที่ถึงความเป็นใหญ่ชั้นรูปาวจรและชั้นอรูปาวจร เพราะมีผลที่สามารถข่มกิเลสได้ และหมายถึงฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอันยิ่งใหญ่ (**อภิ.สงฺ.อ.** ๑๒/๙๒).

เมตตาฌานนั้น น้อมใจไปในเมตตาฌานนั้น ชอบอยู่กับเมตตาฌานนั้นโดยมาก ไม่เสื่อม เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดาชั้นหมู่พรหม พวกเทวดาชั้นหมู่พรหมมีอายุประมาณ ๑ กัป คน ที่เป็นปุถุชนดำรงอยู่ในชั้นหมู่พรหมนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วไปสู่นรกบ้าง ไปสู่กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง ส่วนสาวกของพระผู้มีพระภาคดำรงอยู่ในชั้นหมู่พรหมนั้นจนสิ้นอายุ ให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุของเทวดาเหล่านั้นหมดไปแล้วปรินิพพาน ในภพนั้นแล นี้แลเป็นความแปลกกัน เป็นความแตกต่างกัน เป็นเหตุทำให้ต่างกันระหว่างอริยสาวก ผู้ได้สดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้สดับ เมื่อคติและอุบัติยังมีอยู่[๘๙] แม้การเจริญกรุณาจิต มุทิตาจิต และอุเบกขาจิตก็มีนัยเดียวกัน

เมตตา ข้อที่ ๑ ในพรหมวิหาร ๔ นั้น ชาวพุทธไทยคุ้นเคยกันมาก ในชื่อว่าแผ่เมตตา ในคัมภีร์วิภังค์ แห่งพระอภิธรรมปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ก็ภิกษุมีจิตสหรคตด้วยเมตตาแผ่ไปยังทิศหนึ่งอยู่อย่างไร คือ บุคคลเห็นบุคคลผู้หนึ่งน่ารัก น่าชอบใจ พึงเจริญเมตตาไปแม้ฉันใด ภิกษุก็ย่อมเมตตาไปยังสัตว์ทั้งปวงฉันนั้นเหมือนกัน”[๙๐] อนึ่ง พระสารีบุตรกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงโดยอาการ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยอาการ ๕ ประการคือ

๑. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด
๒. ขอสัตว์มีลมปราณทั้งหลายทั้งปวง...
๓. ขอสัตว์ผู้เกิดแล้วทั้งหลายทั้งปวง...
๔. ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง...
๕. ขอผู้ที่นับเนื่องในอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีความทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด[๙๑]

นอกจากนี้ ยังมีพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในเมตตสูตรว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขอยู่เถิด”[๙๒] เป็นต้น

หลักการเจริญเมตตานี้ อาจเริ่มที่ตนเองก่อน เช่นว่า “ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขเถิด” ทำตนให้เป็นพยานว่า “เราเป็นผู้ต้องการความสุข เกลียดความทุกข์ อยากเป็นอยู่และไม่อยากตาย ฉันใด

---

[๘๙] **องฺ.จตุกก.** (ไทย) ๒๑/๑๒๕/๑๙๐-๑๙๓.

[๙๐] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๖-๔๒๗.

[๙๑] **ขุ.ป.** (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

[๙๒] **ขุ.ขุ.** (ไทย) ๒๕/๘/๒๒; **ขุ.สุ.** (ไทย) ๒๕/๑๔๕/๕๓๓.

แม้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน” ความเป็นผู้ใคร่ประโยชน์เกื้อกูลและความสุขในสัตว์เหล่าอื่น ย่อมเกิดขึ้น อนึ่ง แม้พระผู้มีพระภาคก็ตรัสว่า

“บุคคลตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ
ก็ไม่พบใครที่ไหนซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเลย
สัตว์เหล่าอื่นก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน”[๙๓]

เพราะเหตุนั้น พระโยคาวจรควรแผ่เมตตาไปยังตนก่อน เพื่อความเป็นพยาน ต่อจากนั้นไป เพื่อทำให้เมตตาเป็นไปโดยง่าย บุคคลใดเป็นที่รักที่ชอบใจ น่าเคารพ น่ายกย่อง เป็นพระอาจารย์หรือเป็นผู้เทียบเท่าพระอาจารย์ เป็นพระอุปัชฌาย์หรือเป็นผู้เทียบเท่าพระอุปัชฌาย์ ก็พึงระลึกถึงเหตุแห่งความเป็นคนที่น่ารัก น่าชอบใจ มีการให้ทานและการเจรจาไพเราะ เป็นต้น และเหตุแห่งความน่าเคารพ น่ายกย่อง มีศีล และสุตะ เป็นต้น ของบุคคลนั้น แม้เจริญเมตตาไปโดยนัยว่า “ขอท่านสัตบุรุษผู้นี้ จงเป็นผู้ความสุข ไม่มีความทุกข์เถิด” เป็นต้น[๙๔]

๓.๔.๔ หลักธรรมว่าด้วยการทำจิตให้ผ่องใส

๓.๔.๔.๑ ไตรสิกขา-มรรคมีองค์ ๘

การทำจิตให้ผ่องใสเป็นสมาธิ ถือเป็นข้อปฏิบัติสูงสุดของพระพุทธศาสนา กระบวนการที่จะทำให้บุคคลมีจิตแข็งแกร่งมั่นคงเป็นสมาธิ จะต้องผ่านกระบวนธรรมที่เรียกว่าไตรสิกขาคือศีลสมาธิปัญญาตามหลักการนี้บุคคลจะต้องเริ่มจากศีล เพราะศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ คนไม่มีศีลจิตย่อมเดือดร้อน ฟุ้งซ่านเพราะผลแห่งกรรมซึ่งที่ตนไม่มีศีลหรือละเมิดศีล เช่นในเบญจศีล ละเมิดศีลข้อฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ดังเช่นล่วงละเมิดทางเพศในภรรยาหรือลูกสาวผู้อื่น เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์จิตไม่มีทางได้สมาธิ คือจิตสงบได้เลย ดังนั้นจึงเรียกว่าศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ พูดอีกนัยหนึ่งว่าไม่มีศีลก็ไม่มีสมาธิ ส่วนสมาธินั้นเป็นบาทฐานของปัญญา เพราะปัญญาจะเกิดได้ก็ต้องมีจิตสงบเป็นสมาธิ ทุกคนมีจิตใจเศร้าหมอง ขุ่นมัว จิตหมกมุ่นอยู่กับกามราคะ พยาบาทอาฆาตมุ่งร้ายต่อผู้อื่นหาทางเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่น จิตขาดเมตตาธรรมมีจิตกระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน คับแค้น อึดอัดยึดรัดถูกครอบงำด้วยรากเหง้าของความชั่ว คือโลภโกรธหลง ในสภาพจิตเช่นนี้ไม่มีทางที่จะให้เกิดสติปัญญาได้ ไม่เห็นทางแห่งปัญญาใดๆ ได้ ดังนั้นจึงเรียกว่าสมาธิเป็นบาทฐานของปัญญา ไม่มีสมาธิไม่มีปัญญา เมื่อว่าโดยกระบวนการไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นห่วงโซ่ของกันและกัน ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ หลักไตรสิกขาขยายเป็นมรรคมีองค์ ๘ หรือ มรรค ๘

---

[๙๓] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๑๑๙/๑๓๗; **ขุ.อุ.** (ไทย) ๒๕/๑๔๙-๑๕๐/๕๓๔.

[๙๔] **วิสุทฺธิ.** (ไทย) ๑/๒๔๑-๒๔๒/๔๒๒-๔๒๔.

สรุปลงในไตรสิกขาได้ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ - เห็นชอบ

๒. สัมมาสังกัปปะ - ดำริชอบ

๓. สัมมาวาจา - เจรจาชอบ

๔. สัมมากัมมันตะ - การทำชอบ

๕. สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีวิตชอบ

๖. สัมมาวายามะ - พยายามชอบ

๗. สัมมาสติ - ระลึกชอบ

๘. สัมมาสมาธิ - ตั้งจิตมั่นชอบ

ไตรสิกขา ๓ มาในที่หลายแห่งในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะในติกนิบาต อังคุตตรนิกาย เริ่มแต่ปฐมสิกขาบท ทุติยสิกขาบทสูตร ตติยสิกขาสูตร กับปฐมสิกขัตตยสูตรและทุติยสิกขัตตยสูตร[๙๕] ส่วนมรรคมีองค์ ๘ มีที่มาในพระไตรปิฎกหลายแห่งเช่นเดียวกัน เริ่มแต่ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาชื่อ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร โปรดปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี[๙๖] ทีฆนิกาย มหาวรรค[๙๗] มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์[๙๘] มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์[๙๙] และวิภังค์ อภิธรรมปิฎก[๑๐๐]

๓.๔.๔.๒ สัปปุริสธรรม ๗

อย่างไรก็ดีเมื่อว่าโดยภาพรวมบุคคลใดประกอบด้วยความประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมหมดหนึ่งที่ชื่อสัปปุริสธรรม ๗ ย่อมครอบคลุมหลักความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีโดยรอบด้านหลักธรรมข้อนี้พระพุทธเจ้าสอนภิกษุทั้งหลายในชื่อพระสูตรว่าทำมันยะสูตรแม้จะจัดแก่ภิกษุแต่ก็ใช้ได้แก่บุคคลทั่วไปที่ต้องการได้ชื่อว่าสัตบุรุษคนดี เพราะหมายถึงตนที่มีสติปัญญา รู้จักเหตุรู้จักผล รู้จักกาลเทศะ รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่นตลอดจนกลุ่มชนในสังคมระดับต่าง ๆ สามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง สัปปุริสธรรม ๗ ประการ มีดังนี้

๑. ธัมมัญญุตา

๒. อัตถัญญุตา

---

[๙๕] **องฺ.ติก.** (ไทย) ๒๐/๘๗-๙๑/๓๑๒-๓๒๐.

[๙๖] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๑๓-๑๔/๒๑-๒๒.

[๙๗] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๘; ๔๐๒/๓๓๕.

[๙๘] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑-๓๒.

[๙๙] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๑๒๙; ๓๗๕/๔๒๑-๔๒๒.

[๑๐๐] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕; ๒๐๙/๑๗๓; ๒๑๐/๑๗๙; ๔๙๐/๓๗๓; ๔๙๘/๓๗๗ ; ๔๙๘/๓๗๗.

๓. อัตตัญญุตา
๔. มัตตัญญุตา
๕. กาลัญญุตา
๖. ปริสัญญุตา
๗. ปุคคลปโรปรัญญุตา[๑๐๑]

สุขภาพสุขภาพจิตของบุคคลจะเป็นปกติ เสื่อมเสีย หรือดี ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง กล่าวคือขึ้นอยู่กับตัวเองเป็นประการสำคัญที่สุดว่าจะรู้จักตนเองดีพอ และพร้อมที่จะยอมรับและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองหรือไม่ อย่างไรก็ดี ในบทนี้ประเด็นนี้ต้องการแสดงถึงภาวะของผู้มีสุขภาพจิตว่าอยู่ในภาวะเช่นไร ลักษณะอย่างไร ควรใช้หลักธรรมข้อใดมาปรับแก้ ส่วนวิธีการตามกระบวนการให้การปรึกษาแนะนำเชิงพุทธจิตวิทยาจะได้แสดงในลำดับต่อไป

๓.๕ กระบวนการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

เมื่อกล่าวถึงกระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา ก็จำต้องชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นเบื้องต้น เพราะเมื่อกล่าวถึงระบบและกระบวนการ ก็หมายความว่าเป็นเรื่องขององค์ประกอบหลายอย่างเข้ามารวมกัน จึงขอแยกเป็นหัวข้อตามหลักการและวิธีการดังต่อไปนี้

๓.๕.๑ องค์ประกอบของการให้การปรึกษา

องค์ประกอบ ๔ อย่าง คือผู้มารับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา เรื่องที่จะให้การปรึกษา และวิธีการให้การปรึกษา โดยมีผลสัมฤทธิ์เป็นเป้าหมาย หากเทียบเคียงกับองค์กรพระพุทธศาสนาจะเป็นดังนี้

๑. **ผู้ให้การปรึกษา** - พระศาสดา พระสาวกผู้ทำหน้าที่สั่งสอนตามคำสอนของพระพุทธศาสนา
๒. **ผู้รับการปรึกษา** - พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาโดยทั่วไป
๓. **เรื่องที่จะปรึกษา** - หลักธรรมหรือหัวข้อธรรมมีรวมทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์
๔. **วิธีการให้การปรึกษา** - ตามระดับของบุคคลผู้มารับการศึกษา ตามหัวข้อธรรมที่เหมาะสมกับจริตหรืออัธยาศัยของแต่ละบุคคล
๕. **ผลสัมฤทธิ์** - ความพึงพอใจที่ผู้มารับการปรึกษาได้รับจากผู้ให้การปรึกษา

---

[๑๐๑] **องฺ.สตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓

เมื่อมองจากผู้ให้การปรึกษา ก็พิจารณาจากองค์ประกอบ ๓ คือ ศาสดา, หลักธรรม, และสาวก ดังปรากฏในปาสาทิกสูตรพระพุทธเจ้าตรัสกะพระจุนทะและพระอานนท์ถึงองค์ประกอบของศาสนาไว้ ๓ ประการคือ (๑) ศาสดา (๒) หลักธรรม (๓) สาวก ถ้าศาสดาไม่ดี หลักธรรมไม่ดี และสาวกก็ไม่ดี คือย่อมปฏิบัติตามหลัก (ที่ไม่ดี) นั้น ทั้งศาสดา หลักธรรม และสาวกก็จะถูกตำหนิติเตียน ผู้ปฏิบัติตามคำชักชวน (คือศาสนิก) ก็จะไม่ได้บุญ แต่ถ้าศาสดาดี หลักธรรมดี และสาวก ทั้งศาสดา หลักธรรม และสาวกก็จะได้รับคำสรรเสริญ ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมก็ได้บุญ ตอนท้ายตรัสสรุปว่า พระองค์ หลักธรรม และสาวกของพระองค์ เป็นองค์ประกอบที่ดี พรหมจรรย์ของพระองค์จึงบริบูรณ์ครบถ้วน แพร่หลายกว้างขวาง[๑๐๒]

ความเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เมื่อหลังการตรัสรู้ใหม่ๆ ได้ทรงพบกับอุปกาชีวก อุปกาชีวกเห็นพระองค์มีราศีผ่องใส จึงเข้าไปทูลถามว่า ทรงบวชอุทิศใคร ใครเป็นศาสดา หรือว่าพระองค์ทรงปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสดาองค์ใด พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

> เราเป็นผู้ครอบงำธรรมทั้งปวง รู้ธรรมทั้งปวง มิได้เปรอะเปื้อนในธรรมทั้งปวง ละธรรมทั้งปวงได้สิ้นเชิงหลุดพ้น เพราะสิ้นตัณหา ตรัสรู้ยิ่งเองแล้ว จะพึงอ้างกล่าวใครเล่า [ว่าเป็นครูหรือศาสดาของพระองค์] เราไม่มีผู้ทัดเทียมในโลก (มนุษย์) กับทั้งเทวโลก
>
> เพราะเราเป็นอรหันต์เป็นศาสดาผู้ยอดเยี่ยม เราผู้เดียวเป็นผู้ตรัสรู้โดยชอบ เป็นผู้เยือกเย็นดับกิเลสในโลกได้แล้ว[๑๐๓]

คำว่า “ศาสดา” แปลตามศัพท์ว่า ผู้สอน หรือผู้สั่งสอน ตรงข้ามกับคำว่า “สาวก” แปลว่า ผู้ฟัง คือผู้ปฏิบัติตามพระศาสดานั่นเอง ในฐานะศาสดา พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีสอนที่ทำให้คำสอนของพระองค์ควรแก่การประพฤติปฏิบัติตาม และทำให้เหล่าสาวกเกิดความมั่นใจ เคารพเลื่อมใสในพระองค์อย่างแท้จริง มีชื่อว่า อาการที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มี ๓ ประการคือ

๑) **อภิญญายธัมมเทศนา** ทรงแสดงธรรมด้วยความรู้ยิ่ง ทรงรู้ยิ่งเห็นจริงเองแล้ว จึงทรงสั่งสอนผู้อื่น เพื่อให้รู้ยิ่งเห็นจริงตามในธรรมที่ควรเห็นจริง

๒) **สนิทานธัมมเทศนา** ทรงแสดงธรรมมีเหตุผลทรงชี้แจงให้เห็นเหตุผลไม่เลื่อนลอย

๓) **สัปปาฏิหาริยธัมมเทศนา** ทรงแสดงธรรมให้เห็นจริงได้ผลเป็นอัศจรรย์ ทรงสั่งสอนให้มองเห็นชัดเจนสมจริงจนต้องยอมรับ และนำไปปฏิบัติได้ผลจริงเป็นอัศจรรย์[๑๐๔]

---

[๑๐๒] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๑๖๔-๑๗๔/๑๒๕-๑๓๕.

[๑๐๓] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๒๘๕/๓๑๐.

การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้ง มีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะ คือลีลาในการสอน หรือพุทธวิธีในการสอน หรือเทศนาวิธี ๔ ประการ[๑๐๕] ฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง ผู้ฟังก็จะกราบทูลให้ทรงทราบถึงความเอิบอิ่มใจ ดังตัวอย่างของโปกขรสาติพราหมณ์ว่า "ข้าแต่ท่านพระโคดม ภาษิตของท่านพระโคดมชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ข้าแต่พระโคดม ภาษิตของท่านพระโคดมชัดเจนไพเราะยิ่งนัก [ย้ำถึง ๒ ครั้ง] ท่านพระโคดม ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด เพื่อคนตาดีจักมองเห็นได้"[๑๐๖]

๓.๕.๒ วิธีการให้การปรึกษา

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

> ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายผู้เที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า "เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะรอยเท้าช้างเป็นรอยเท้าขนาดใหญ่" แม้ฉันใด กุศลกรรมบททั้งหมด ก็ฉันนั้นเหมือนกัน นับเข้าในอริยสัจ ๔ [๑๐๗]

อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกขอริยสัจ ทุกข์สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เรียกชื่อสั้นๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลักการอริยสัจ ๔ สามารถนำมาเป็นหลักแก้ปัญหาได้ เรียกว่าวิธีคิดแบบอริยสัจ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้นำเสนอหลักการคิดแบบอริยสัจ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

๑. เป็นวิธีคิดตามเหตุและผลหรือเป็นไปตามเหตุและผล[๑๐๘] สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุจากเป็น ๒ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ : ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ

---

[๑๐๔]พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, ข้อ ๑๓๔, หน้า ๑๓๖.

[๑๐๕]เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๗๒, หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

[๑๐๖]**ที.สี.** (ไทย) ๙/ ๒๙๙/๒๙๙/๑๑๐.

[๑๐๗]**ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

[๑๐๘]พึงระวังว่า เหตุและผล (cause and effect) เป็นคนละอย่างกับ เหตุผล (reason)

สมุทัยเป็นเหตุ ที่มาของปัญหาเป็นตัวการที่ต้องกำจัดให้หมดหรือแก้ไขจึงจะพ้นจากปัญหา

คู่ที่ ๒ : นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง

มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุเพื่อบรรลุจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

๒. เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อ ที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา[๑๐๙]

หลักการ หรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ ที่ประสบโดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหา คือความทุกข์นั้น ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดว่าวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น

สิ่งที่พึงทำในขั้นของความคิด ก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการ และทำรายการสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ โดยสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ[๑๑๐]

๓.๕.๓ ขั้นตอนและกระบวนวิธีแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า

การแนะนำ พร่ำสอน แจกแจง แสดง ชี้แนะ หรือสั่งสอน หลักการประพฤติปฏิบัติใด ๆ แก่บุคคล ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า การแสดงธรรมทั้งหมด แม้แต่ในการตอบปัญหาแก่ผู้สงสัย หรืออธิบายหัวข้อธรรมต่าง ๆ ในที่นี้จึงขอใช้คำว่า “แสดงธรรม” แทนกระบวนการให้การปรึกษาไปก่อน ขั้นตอนการแสดงธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้ามีดังนี้

๑. ลำดับหัวข้อธรรม

เนื้อหาธรรมที่ทรงเลือกนำมาแสดง ถ้าวิเคราะห์ให้ละเอียดจะเห็นพระปรีชาญาณอันล้ำเลิศของพระพุทธเจ้า คือเป็นระบบ (Systematic) และสมเหตุสมผล (Logic) ขอให้ดูตัวอย่างกุศลกรรมบถ ๑๐ เบื้องแรกจัดกลุ่มเป็น ๓ กลุ่มก่อน คือ กลุ่มทางกาย (กายกรรม) กลุ่มทางวาจา

---

[๑๐๙]พึงดู จูฬมาลุงกโยวาทสูตร, **ม.ม.** ๑๓/๑๔๗-๑๕๒/๑๔๓-๑๕๓.

[๑๑๐]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

(วจีกรรม) และกลุ่มทางใจ (มโนกรรม) จากนั้นซอยย่อยไปตามลำดับคือ ทางกาย ๓ ทางวาจา ๔ และทางใจ ๓ รวมเป็น ๑๐[๑๑๑]

มองการจัดลำดับจากรูปธรรม (Concrete) ไปหานามธรรม (Abstract) หรือจากหยาบไปหาละเอียดก็สมเหตุสมผล หรือมองจากภายนอกไปภายในตามลำดับกาย วาจา ใจ ก็สมเหตุ สมผล นี้เป็นตัวอย่างหนึ่ง

๒. ลำดับจากง่ายไปหายาก

คำว่า ง่าย ได้แก่ง่ายแก่การจะเข้าใจด้วย ง่ายแก่การประพฤติด้วย หัวข้อธรรมที่ยกมาแสดงจะไล่จากง่ายขึ้นไปหายากเสมอ หรือจะเรียกว่าจากขั้นต่ำไปหาสูงก็ได้ ยกตัวอย่างอนุปุพพิกถา[๑๑๒] พระพุทธองค์จะแสดงไปตามลำดับง่ายไปหายากหรือต่ำไปหาสูง คือทรงเริ่มจากทาน ซึ่งปฏิบัติได้ง่ายที่สุด และเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ศีล ปฏิบัติยากกว่า แต่ก็เพื่อความสงบสุขส่วนตนและส่วนรวม สวรรค์ เป็นเรื่องที่คนสนใจกันและต้องการทำบุญให้ทานและรักษาศีลก็เพื่อให้ไปเกิดในสวรรค์ ความปรารถนาของบุคลต้องการมาเกิดเป็นมนุษย์หรือไปเกิดในสวรรค์ทั้งนั้น เพราะเป็นสุคติภูมิ ไม่มีใครต้องการไปเกิดในทุคติภูมิหรืออบายภูมิ การแสดงเรื่องสวรรค์ มิใช่พรรณนาความน่าอยู่ของสวรรค์ แต่คุณธรรมที่ปฏิบัติแล้วให้ไปเกิดในสวรรค์ต่างหากที่ทรงย้ำ และทานศีลก็เป็นเหตุปัจจัยให้ได้สวรรค์เป็นที่ไป หลังจากตายเพราะกายแตกแล้วด้วย

ขั้นสูงขึ้นไป คือทรงแสดงโทษของกาม ข้อนี้ที่ว่ายากเพราะปุถุชนเป็นพวกกามโภคี[๑๑๓] ยากที่จะสลัดกามได้ แต่ก็ต้องค่อย ๆ ละ จะได้เบาบางลง เพราะถ้าปล่อยให้กามคุณครอบงำ นอกจากจะไม่ได้สวรรค์หลังจากตายแล้ว ยังอาจจะตกนรกอีกด้วย ต่อจากนั้นทรงแสดงเรื่องอานิสงส์ของการออกบวช คือการสลัดออกจากกามนั่นเอง เมื่อถึงจุดนี้ ผู้สดับธรรมที่มีใจร่าเริง อาจหาญ ปีติเพราะรสพระธรรมเทศนา แสดงว่ามีจิตพร้อมที่จะรับฟังธรรมที่สูงขึ้น ก็จะทรงแสดงต่อด้วย สามุกกังสิกธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย คืออริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค[๑๑๔]

เรื่องอนุปุพพิกถานี้น่าวิเคราะห์มาก ในบรรดาหัวข้อทั้ง ๕ คือ ทาน ศีล สัคคกถา กามาทีนพ เนกขัมมานิสงส์ เหล่านี้ เป็นเหตุผลของกันและกัน ข้อทานและศีลเป็นเหตุปัจจัยของสวรรค์ ข้อกามาทีนพคือโทษแห่งกาม ถ้าเห็นโทษแล้วก็จะเกิดหน่ายในกาม ประสงค์จะสลัดกามออกบวช คือเนกขัมมะ คือเป็นเหตุปัจจัยแห่งเนกขัมมะ ซึ่งมีอานิสงส์มากเหลือเกิน และเมื่อละกามสู่

---

[๑๑๑]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, ข้อ ๓๑๙-๓๒๐, หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

[๑๑๒]**วิ.ม.** (ไทย) ๔/๒๕/๓๒-๓๓.

[๑๑๓]**สํ.ส.** (ไทย) ๑๘/๓๖๔/๔๒๑-๔๒๗.

[๑๑๔]**วิ.ม.** (ไทย) ๔/๕๖/๕๗-๖๘.

สภาวะขั้นเนกขัมมะ ก็ต่อไปจะถึงขั้นกำหนดรู้ (ญาตปริญญา) กำหนดพิจารณา (ตีรณปริญญา) และกำหนดละ (ปหานปริญญา) ตามหลักอริยสัจจ ๔ ขั้นการกำหนดนี้ เรียกว่าขั้น “ปริญญา"[๑๑๕] ผู้ใดผ่านกระบวนการถึงขั้นปหานปริญญา คือ ขั้นละได้ เมื่อใดแสดงว่าจบ “ปริญญา” [เอก] เมื่อนั้น

๓. วิเคราะห์กระบวนวิธีเทศนา

คำว่า กระบวนวิธีเทศนา ผู้วิจัยหมายถึงตัวบุคคลผู้แสดง ผู้สดับธรรม ลักษณะของเทศนา เทศนาวิธี และผลสัมฤทธิ์แห่งเทศนา

๓.๑ วิเคราะห์องค์คุณของพระธรรมกถึก

พระธรรมกถึก คือผู้แสดงธรรม หรือผู้กล่าวธรรม บรรยายธรรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในธัมมกถิกสูตร ว่ามี ๔ จำพวก คือ

๑) พระธรรมกถึกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมน้อยและไม่มีประโยชน์ ทั้งหมู่ ผู้ฟังก็ไม่ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถึกจำพวกนี้ นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับหมู่ผู้ฟังประเภทนี้

๒) ธรรมกถึกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมน้อยแต่มีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถึกจำพวกนี้ นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับผู้ฟังประเภทนี้

๓) ธรรมกถึกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมมาก แต่ไม่มีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็ไม่ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถึกจำพวกนี้ นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับผู้ฟังประเภทนี้

๔) ธรรมกถึกบางรูปในธรรมวินัยนี้ กล่าวธรรมมากและมีประโยชน์ และหมู่ผู้ฟังก็ฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ธรรมกถึกจำพวกนี้นับว่าเป็นธรรมกถึกสำหรับหมู่ผู้ฟังประเภทนี้[๑๑๖]

๓.๒ วิเคราะห์พื้นฐานของบุคคลผู้สดับธรรม

เบื้องต้นเป็นการจำแนกแยกแยะสภาพของผู้ควรสดับธรรมเป็นเช่นไร มีสิ่งที่ควรคำนึงถึง ๓ ประการคือ

๑) ประเภทของบุคคลตามสติปัญญา

ในอุคฆฏิตัญญูสูตร พระพุทธเจ้าทรงจำแนกประเภทบุคคลไว้ ๔ จำพวกคือ

(๑) **อุคฆฏิตัญญู** ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน

(๒) **วิปจิตัญญู** ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ

---

[๑๑๕] **ขุ.ม.** (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓-๖๔.

[๑๑๖] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๑๓๙/๒๐๗-๒๐๘.

(๓) **เนยยะ** ผู้ที่พอจะแนะนำได้

(๔) **ปทปรมะ** ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ[๑๑๗]

๒) ประเภทบุคคลตามจริต

ข้อนี้เป็นการวิเคราะห์พื้นฐานของบุคคลด้านสติปัญญา ความรู้ความสามารถ แต่อัธยาศัยใจคอหรืออุปนิสัยของบุคคลไม่เหมือนกัน เป็นไปตามจริตของแต่ละคน ซึ่งมี ๖ จำพวก คือ

(๑) ราคจริต ประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม (ถ้าแก้ต้องใช้กรรมฐานคู่ปรับคืออสุภะและกายคตาสติ

(๒) โทสจริต ประพฤติหนักไปในทางใจร้อน หงุดหงิด (ถ้าแก้ต้องใช้กรรมฐานคู่ปรับ คือ พรหมวิหาร และกสิณ โดยเฉพาะวัณณกสิณ)

(๓) โมหจริต ประพฤติหนักไปทางเขลา เหงาซึม เงื่องงง งมงาย (ถ้าแก้ต้องใช้กรรมฐานคู่ปรับคืออานาปานสติ หรือธรรมสากัจฉากับครูอาจารย์)

(๔) สัทธาจริต ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้งชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย (ถ้าแก้ต้องใช้วิธีชักนำไปในสิ่งที่ควรเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสสติ ๖ ข้อต้น)

(๕) พุทธิจริต ประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา (ถ้าแก้ต้องส่งเสริมไปในทางคิดชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กรรมฐานที่เหมาะคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา)

(๖) วิตกจริต ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน (ถ้าแก้ต้องสอนให้รู้จักสะกดอารมณ์ เช่นเจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น[๑๑๘]

๓.๓ วิเคราะห์ลักษณะของธรรมเทศนา

ข้อนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญ ว่าจะกำหนดเทศนาแบบไหนในประเภทของเทศนา ๒ คือ

๑) **บุคคลาธิษฐานเทศนา** เทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้ง เทศนาอ้างคน แสดงโดยยกคนขึ้นอ้าง ยกคนเป็นหลักฐานในการอธิบาย เช่นเรื่องราวในธรรมบทหรือนิบาตชาดก เป็นต้น

๒) **ธรรมาธิษฐานเทศนา** เทศนามีธรรมเป็นที่ตั้ง เทศนาอ้างธรรม แสดงโดยยกหลักหรือตัวสภาวะขึ้นอ้าง เช่น อภิธรรมปิฎก เป็นต้น[๑๑๙]

---

[๑๑๗] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

[๑๑๘] **ขุ.ม.** (ไทย) ๒๙/๑๕๖-๔๒๙-๔๓๐.

[๑๑๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, ข้อ ๑๗, หน้า ๖๓.

๓.๔ เทศนาวิธี

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

๑) **สันทัสสนา** ชี้แจงให้เห็นชัด คือจะสอนอะไร ก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงเหตุผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง เห็นจริงเห็นจัง ดังจูงมือไปให้เห็นกับตา

๒) **สมาทปนา** ชวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือสิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำอธิบายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญจนใจยอมรับ อยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ

๓) **สมุตเตชนา** เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้าคือปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้น เกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จลงได้ สู้งาน ไม่หวั่นและไม่กลัวเหนื่อย ไม่กลัวยาก

๔) **สัมปหังสนา** ปลอบชโลมใจให้สดชื่น ร่าเริง คือบำรุงจิตให้แช่มชื่นเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริง เบิกบาน[๑๒๐]

ที่แสดงขั้นตอนการวางแผนในทุกเรื่องของพระพุทธเจ้าไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่ ๆ ในวงกว้าง เช่น การประกาศพระศาสนา หรือจุดเล็ก ๆ เช่นกระบวนการธรรมเทศนา จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ ทรงให้ความสำคัญ เอาพระทัยใส่ ละเอียด พิถีพิถันมาก ทุกอย่างมีการดำเนินการไปตามแบบอย่างเป็นขั้นเป็นตอนทุกเรื่องเป็นระบบ สมเหตุสมผล เกี่ยวโยงกันเป็นสายโซ่สัมพันธ์สอดคล้องกันอย่างลงตัว[๑๒๑]

๓.๕ ผลสัมฤทธิ์

บุคคลผู้เข้ามาปรึกษาหรือสนทนาธรรมกับพระพุทธเจ้า มักจะได้รับความพึงพอใจและชื่นชมภาษิตของพระพุทธเจ้า ดังกรณีของเวรัญชพราหมณ์ ดังนี้

ท่านพระโคดมเป็นพี่ใหญ่ ผู้ประเสริฐที่สุด ท่านพระโคดม ภาษิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคดม ภาษิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรม

---

[๑๒๐] เรื่องเดียวกัน, ข้อ ๑๗๑, หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

[๑๒๑] ทรงวิทย์ แก้วศรี, การศึกษาวิเคราะห์ยุทธวิธีในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๘-๑๙๔.

แจ่มแจ้ง โดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจักเห็นรูป ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคดมพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ขอท่านพระโคดมจงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต และขอท่านพระโคดมพร้อมกับภิกษุสงฆ์ทรงรับคำนิมนต์ของข้าพระองค์ อยู่จำพรรษาที่เมืองเวรัญชาด้วยเถิด[๑๒๒]

ทั้งนี้ เพราะพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงชี้แจงให้เวรัญชพราหมณ์เห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมีกถา[๑๒๓]

๓.๖ การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย

การที่มนุษย์หรือหมู่สัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิด ประสบสุขบ้างทุกข์บ้างในสังสารวัฏอันนับไม่ถ้วนว่ากี่ร้อยกี่ล้านชาติ ก็เป็นไปตามกฎของปฏิจจสมุปบาท[๑๒๔] ซึ่งท่านเริ่มจากอวิชชา (คือความไม่รู้จักอริยสัจ ๔) เป็นเหตุให้เกิดสังขาร และเนื่องต่อกันไปเป็นเปลาะคือวิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ และชาติ และจากชาติโดยถือว่าเป็นการเกิดในชาตินี้ ก็จะต้องมีสิ่งที่ตามชาติมา คือชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) แต่ก่อนที่จะตายชีวิตก็จะต้องผ่านพบประสบกับโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกขะ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) นอกจากนี้ยังมีทุกข์ตามมาอีก ๓ ตัว เพราะ (๑) การอยู่ร่วมกับคนหรือสิ่งที่ไม่รักก็เป็นทุกข์ (๒) การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งของที่รักก็เป็นทุกข์ และ (๓) การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาหรือต้องการก็เป็นทุกข์

ทุกข์จากการเกิดก็คือชรา (ความแก่) และมรณะ (ความตาย) ความชรานั้นพ่วงเอาความเจ็บไข้เข้าไว้ด้วย จึงทำให้เป็นทุกข์ซ้ำซ้อน ทุกข์แล้วทุกข์เล่า ส่วนความตายเป็นทุกข์แน่แท้ คือคนที่กำลังจะตายก็ทุกข์ เพราะเห็นกรรมนิมิตฝ่ายชั่ว (ตามมาหลอกหลอนตน) ขณะเดียวกันก็ทุกข์เมื่อคิดว่าตนจะต้องพลัดพรากจากผู้คนหรือสิ่งที่ตนรักไป (โดยไม่ย้อนกลับมาอีก) ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า

ทุกข์ทางใจอันใด มีขึ้นโดยไม่แปลกกัน แก่คนที่กำลัง
จะตาย ที่เป็นคนชั่ว เห็นนิมิตมีกรรมนิมิตฝ่ายบาปเป็นต้น
แม้ที่เป็นคนดี (แต่) ทนทานความพลัดพรากอันมีของรัก
เป็นที่ตั้งไม่ไหว[๑๒๕]

---

[๑๒๒] **วิ.มหา.** (ไทย) ๑/๑๕/๘.

[๑๒๓] **วิ.มหา.** (ไทย) ๑/๒๓/๑๕.

[๑๒๔] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๑/๑-๓.

[๑๒๕] **อภิ.วิ.อ.** -/๑๙๓/๑๐๘-๑๐๙.

เมื่อความตายเกิดขึ้น ความเศร้าโศกก็ตามมา ความจริงก็คือโทมนัส ความทุกข์ใจนั่นเอง แต่รุนแรงกว่าเพราะเป็นความตรอมตรมภายใน ถูกความเกรียมใจบีบคั้น เกิดความละห้อยหา ได้แก่ เป็นทุกขทุกข์ คือเป็นทุกข์เพราะทุกข์ทน คือทนไม่ไหวแล้ว ท่านจึงกล่าวว่า

ความเศร้าโศกทิ่มแทงหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย
ดังลูกศรอาบยาพิษ และยังเผาเอาหัวใจอย่างร้ายแรงอีกด้วย
ราวกะหลาวเหล็กที่เผาไฟ
และยังนำทุกข์หลายอย่างต่างโดยความ
เจ็บไข้ ความแก่ และความตายมาอีกด้วย[๑๒๖]

จะเห็นได้ว่าความเศร้าโศกนี้รุนแรงยังกะถูกหลาวเหล็กที่เผาไฟเสียบแทง มีผลกระทบให้เจ็บให้แก่ทรุดโทรม และอาจตรอมใจตายเป็นที่สุดด้วย

เมื่อมีความตายและเกิดความเศร้าโศก ก็จะเกิดทุกข์อีกตัวตามมาอย่างกระชั้นชิด คือ ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) คือความอาลัยละห้อยหา เหมือนอย่างมารดาที่สูญเสียบุตรซึ่งตายไป จะมีอาการโศกเศร้าและอาลัยละห้อยหา เป็นโศกาดูรที่น่าเวทนาสังเวชยิ่งนัก ปริเทวะมีลักษณะของความพร่ำเพ้อละเมอหา บางคนถึงขนาดกลิ้งเกลือกไปมาบนพื้น อาการของปริเทวะคือความคร่ำครวญ เป็นดังท่านกล่าวไว้ว่า

บุคคลผู้ต้องศรคือความเศร้าโศกประหารแล้ว ยังมาคร่ำครวญ (อีก) ย่อมได้รับทุกข์หนักขึ้นไปอีก ซึ่งเป็นทุกข์เกิดแต่ความแห้งผากแห่งคอ ริมฝีปาก และเพดานปากเหลือจะทนได้[๑๒๗]

ปริเทวทุกข์ ทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีกกว่าโสกทุกข์ ถึงขนาดมีอาการคอแห้งผาก ริมฝีปากแห้ง แห้งไปถึงเพดานปากด้วย คือถึงขนาดตัวร้อนผะผ่าวเหมือนคนไข้ทุรนทุราย เพราะพิษร้อนไข้ขึ้นสูงทีเดียว

อุปายาสคือความคับแค้นใจเป็นทุกข์อีกตัวที่ตามมา มีอาการศีรษะมึนตึบ หูอื้อตาลาย จิตใจรุ่มร้อนเหมือนถูกไฟเข้าไปเผาที่หัวใจ ร่างกายซูบซีด ทรุดโทรม ขนาดหน้าตาซีดเขียว ผมเผ้าแห้งเป็นกระเซิง

ความทุกข์เหลือจะทนที่เกี่ยวกับผู้ตายโดยตรงคือ ปิยวิปปโยคทุกข์ ทุกข์เกิดจากความพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งเป็นที่รัก ลักษณะของทุกข์ชนิดนี้คือ เริ่มที่มีการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก จาก (ตาย) ไป ตามมาด้วยความเศร้าโศกเพราะมีความพินาศคือการตายของผู้เป็นที่รัก คือเกิดความโศกเศร้า โศกาอาดูร และความคร่ำครวญละห้อยหา มีน้ำตานองหน้า ดังท่านกล่าวว่า

---

[๑๒๖] **อภิ.วิ.อ.** -/๑๙๔/๑๐๘-๑๑๑.

[๑๒๗] **อภิ.วิ.อ.** -/๑๙๔/๑๐๘-๑๑๒.

คนเขลาทั้งหลายผู้เพียบด้วยศรคือความโศกเศร้า เพราะพลัดพรากจากสัตว์และสังขารที่รักมีญาติและทรัพย์เป็นต้น ยอมเจ็บปวด (ใจ) เหตุใด เพราะเหตุนั้น ปิยวิปปโยคนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เป็นทุกข์[๑๒๘]

ความทุกข์ทั้งมวลอันเกิดจากมรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส และปิยวิปโยค พระพุทธโฆสาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์อรรถกถา ได้แถลงไว้โดยพิสดารในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒[๑๒๙]

อนึ่ง คำว่า “คนเขลาทั้งหลาย” ในประพันธคาถาสุดท้ายข้างต้นนี้ ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงผู้ไม่รู้ ไม่เข้าใจความจริงของชีวิต ว่าเกิดมาแล้วต้องตายทุกรูปทุกนาม ไม่มีชีวิตนิรันดร์ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ยังต้องเสด็จดับขันธปรินิพพาน เมื่อมีการเกิดก็ต้องมีการตาย จะตายเมื่อไหร่ปุถุชนไม่มีทางที่จะทราบได้ อย่างไรก็ดี ตามวิสัยปุถุชน เมื่อเกิดการพลัดพรากสูญเสียบุคคลหรือแม้แต่สิ่งของอันเป็นที่รัก ย่อมมีความเศร้าโศกคร่ำครวญ ซึ่งก็ถือว่าเป็นธรรมดาของปุถุชนคนธรรมดาสามัญเช่นเดียวกัน แม้แต่พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน มีอนาถบิณฑิกเศรษฐีผู้สร้างพระเชตวันมหาวิหาร และนางวิสาขามหาอุบาสิกาผู้สร้างปุพพารามถวายพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์สาวก ก็ยังถูกความทุกข์โศกท่วมทับ เมื่อบุคคลในครอบครัวตายจากไป ซึ่งจะกล่าวถึงข้างหน้า

พระพุทธเจ้าได้ทรงมองข้ามสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นวิสัยของมนุษย์ปุถุชน และพระพุทธองค์ทรงอยู่ในท่ามกลางคนเหล่านี้ ซึ่งไม่ใช่พระอริยสงฆ์ ต้องทรงสั่งสอนให้สติและกำลังใจบุคคลผู้สูญเสียผู้เป็นที่รักเหล่านี้ ด้วยคำปลอบโยน และทรงให้ข้อปรึกษาตามควรแก่อัธยาศัยของแต่ละบุคคล

ในอัสสุสูตรว่าด้วยน้ำตา พระผู้มีพระภาค เมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ฯลฯ เธอทั้งหลาย จะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร น้ำตาที่หลั่งไหลของเธอทั้งหลายผู้วนเวียนท่องเที่ยวไป คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจ โดยกาลนานนี้ กับน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ อย่างไหนจะมากกว่ากัน

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

---

[๑๒๘] **อภิ.วิ.อ.** -/๒๐๐/๑๑๖.

[๑๒๙] **วิสุทธิ**. (ไทย) ๒/๕๔๓-๕๔๙/๑๙๓-๑๙๙.

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

เธอทั้งหลายได้ประสบความตายของมารดามาช้านาน น้ำตาที่หลั่งไหลของเธอทั้งหลายผู้ประสบความตายของมารดา คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทร ทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

เธอทั้งหลายได้ประสบความตายของบิดา ... ของพี่ชายน้องชาย ... ของพี่สาวน้องสาว ... ของบุตร ... ของธิดา ... ความเสื่อมของญาติ ... ความเสื่อมแห่งโภคะ ... ความเสื่อมเพราะโรคมาช้านาน น้ำตาที่หลั่งไหลของเธอทั้งหลายผู้ประสบความเสื่อม เพราะโรค คร่ำครวญร้องไห้อยู่ เพราะประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่พอใจนี้แหละมากกว่า ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากกว่าเลย

ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะว่าสงสารนี้มีเบื้องต้นและเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละจึงควรเบื่อหน่าย ควรคลายกำหนัด ควรเพื่อหลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง[๑๓๐]

คำว่า “ปลอบ” หรือ “ปลอบโยน” หมายถึงการพูดเอาอกเอาใจให้คลายอารมณ์ขุ่นหมอง อีกคำหนึ่งคือ “ปลอบขวัญ” หมายถึงการปลอบโยนหรือบำรุงขวัญให้มีกำลังใจ[๑๓๑] ในทางแพทย์คือจิตวิทยาคลินิกในปัจจุบันให้ความสำคัญกับการปลอบโยนผู้สูญเสียมาก ทั้งตัวผู้ป่วยเองและผู้แวดล้อมซึ่งล้วนมีปฏิกิริยาต่อการสูญเสียด้วยกันทั้งนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นคือ ความรู้สึกโศกเศร้า (grief) ในผู้ป่วยระยะสุดท้าย ความรู้สึกโศกเศร้าอันเกิดขึ้นมีทั้งต่อสถานการณ์ปัจจุบัน และต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นหรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เช่นการเสียสุขภาพ เสียอนาคต เสียหน้าที่ในสังคม และความสัมพันธ์ ส่วนญาติและคนใกล้ชิดกับผู้ป่วยเองก็เผชิญกับความรู้สึกโศกเศร้าต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ลักษณะของการตอบสนองของญาติหลังจากทราบข่าวร้ายของการสูญเสียคนอันเป็นที่รักไว้ว่า ผู้ทราบข่าวจะมีอาการชา ตรึงอยู่กับที่ รู้สึกระส่ำระสาย สิ้นหวัง และท้ายที่สุด จะเกิดการจัดระบบขึ้นมาใหม่ (reorganization)

การตอบสนองแรกต่อการสูญเสียคนอันเป็นที่รัก จะตามมาด้วยพฤติกรรมการค้นหาเสมือนเป็นการต่อเติมเชื่อมต่อความผูกพันที่กำลังค่อยๆ หายไป พฤติกรรมค้นหานี้นำไปสู่ความสิ้น

---

[๑๓๐] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๑๒๖/๒๑๗-๒๑๘.

[๑๓๑] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์จำกัด, ๒๕๔๖, หน้า ๖๗๖.

หวังการปลดปล่อย และการจัดระบบของผู้สูญเสียเองขึ้นมาใหม่ เพราะผู้สูญเสียได้ค้นพบว่าคนที่เขาตามหานั้นไม่มีทางหวนคืนกลับมาได้อีกแล้ว ถึงแม้ว่าผู้สูญเสียจะได้เรียนรู้การยอมรับความจริงเรื่องความตาย เขาก็อาจค้นพบสัญลักษณ์ทางจิตใจบางอย่างที่ช่วยเก็บรักษาความทรงจำต่อผู้ที่จากไปไว้ได้ การทำงานของความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจนี้ เปิดโอกาสให้ผู้สูญเสียได้จัดระบบความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในรูปแบบใหม่กับผู้ที่จากไป[๑๓๒]

อย่างไรก็ดี การดูแลผู้ป่วยใกล้ตายได้กล่าวไว้ในบทก่อนแล้ว ในบทนี้จะกล่าวเฉพาะการปลอบโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสียต่อไป

การให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสียนั้น ในทางพระพุทธศาสนาควรใช้คำว่า “การปลอบโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสีย” มากกว่า ดังนั้นในหัวข้อย่อยจึงขอใช้คำว่าการปลอบโยน ซึ่งจะเห็นได้ว่า ในพระไตรปิฎก มีกรณีเกิดขึ้นหลายเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสปลอบโยนบุคคลต่าง ๆ ที่เศร้าโศก เพราะมีบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รักต้องพลัดพรากจากไป จึงขอนำเรื่องมาแสดงพอเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

๓.๖.๑ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนพระเจ้าปเสนทิโกศล

ในอัยยิกาสูตร ว่าด้วยพระอัยยิกา (ปู่) ของพระเจ้าปเสนทิโกศลทิวงคต ครั้งนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลได้เสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับแต่ยังวัน ถวายอภิวาทแล้วประทับนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลผู้ประทับนั่ง ณ ที่สมควร ดังนี้ว่า “เชิญเถิดมหาบพิตร พระองค์เสด็จมาจากไหนแต่ยังวัน”

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

หากข้าพระองค์ใช้ช้างแก้ว... ม้าแก้ว... บ้านส่วย... ชนบท แลกแล้วจะพึงได้สมหวังว่า ‘ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวงคตเลย’ ข้าพระองค์ก็พึงให้แม้ซึ่งช้างแก้วเพื่อให้ได้สมหวังว่า ‘ขอพระอัยยิกาของเราอย่าได้ทิวงคตเลย’

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มหาบพิตร ข้อนี้เป็นอย่างนั้น มหาบพิตร ข้อนี้ เป็นอย่างนั้น สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ มหาบพิตร ภาชนะดินชนิดใดชนิดหนึ่ง ทั้งดิบและสุก ภาชนะดินเหล่านั้นทั้งหมด มีความแตกเป็นธรรมดา มีความ

---

[๑๓๒] ณัฐฐา สายสวย, “การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายการสูญเสียและภาวะสุขเศร้าจากการสูญเสีย” ใน นันทวัฒน์ อิทธิรัตน์บรรณาธิการ, **จิตเวชศิริราช DSM-5**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๕๙, หน้า ๒๓๙.

แตกเป็นที่สุด ไม่พ้นความแตกไปได้ แม้ฉันใด มหาบพิตร สัตว์ทั้งปวงก็มีความตายเป็นธรรมดา มีความตาย เป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ ฉันนั้นเหมือนกัน”

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ไว้ดียิ่งนักว่า ‘สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา มีความตายเป็นที่สุด ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า

สัตว์ทั้งปวงจักตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด
สัตว์ทั้งหลายจักไปตามกรรม เข้าถึงผลบุญและบาป
คือ ผู้ทำบาปจักไปนรก ส่วนผู้ทำบุญจักไปสวรรค์
เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี
สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า
เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า[๑๓๓]

ความจริงมีอีกหลายเรื่องที่เกี่ยวกับพระเจ้าปเสนทิโกศล อย่างเรื่องในปิยชาติสูตร ซึ่งเกิดจากคหบดีชาวโกศลผู้หนึ่งซึ่งเศร้าโศกเพราะลูกชายเสียชีวิต ได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าที่สอน กลับไปให้พวกนักเลงสะการับรองว่าความคิดของตนถูกต้อง จนข่าวแพร่ไปถึงพระราชวัง พระเจ้าปเสนทิโกศลซึ่งเข้าใจว่าขณะนั้นยังไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แต่ด้วยพระปรีชาของพระนางมัลลิกาเทวี อัครมเหสี ทำให้พระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งทรงเชื่อความฝ่ายคหบดีและพวกนักเลงสะกา ถึงกับยอมจำนน ดังเรื่องราวต่อไปนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี สมัยนั้น ลูกชายคนเดียวซึ่งเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคหบดีคนหนึ่งเสียชีวิตลง เพราะการเสียชีวิตของลูกชายคนเดียวนั้น การงานก็ไม่เป็นอันทำ อาหารก็ไม่เป็นอันกิน คหบดีนั้นได้ไปยังป่าช้าคร่ำครวญถึงลูกชายว่า “ลูกโทน เจ้าอยู่ที่ไหน ลูกโทน เจ้าอยู่ที่ไหน”

จากนั้น คหบดีนั้นได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วจึงนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับคหบดีนั้นว่า

“คหบดี ใจของท่านไม่มีอินทรีย์ไว้ยึดเหนี่ยว อินทรีย์ (ร่างกาย) ของท่านก็หมองคล้ำไป” คหบดีนั้นกราบทูลให้ทรงทราบถึงความทุกข์ของตน “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทำไมอินทรีย์ของข้าพระองค์ จะไม่หมองคล้ำไปเล่า เพราะลูกชายคนเดียวซึ่งเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของข้าพระองค์ได้เสียชีวิตลง เพราะการเสียชีวิตของลูกชายคนเดียวนั้น การงานก็ไม่เป็นอันทำ อาหารก็ไม่เป็นอันกิน ข้าพระองค์ไปป่าช้า คร่ำครวญถึงลูกชายนั้นว่า “ลูกโทน เจ้าอยู่ที่ไหน ลูกโทน เจ้าอยู่ที่ไหน”

---

[๑๓๓] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๕-๑๖๖.

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "ข้อนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี ข้อนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี เพราะว่า โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกขะ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และ อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก"

คหบดีกราบทูลว่า "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ การที่โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น จักเป็นอย่างนั้นไปได้อย่างไร แท้จริง ความยินดีและโสมนัส (ความดีใจ) เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักต่างหาก"

จากนั้น คหบดีไม่ยินดีไม่คัดค้านพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ลุกจากที่นั่งแล้วจากไป แต่กลับไปเล่าให้พวกนักเลงสะกา ซึ่งนักเลงสะกาก็รับรองว่าคหบดีพูดถูก แต่พระพุทธเจ้าพูดผิด

ขณะนั้น คหบดีนั้นคิดว่า "ความเห็นของเราตรงกันกับพวกนักเลงสะกา" แล้วจากไป ต่อมา เรื่องที่พูดกันนี้ ได้แพร่เข้าไปถึงพระราชวังโดยลำดับ

ครั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศล ได้รับสั่งเรียกพระนางมัลลิกาเทวีมาตรัสว่า "มัลลิกา คำว่า "โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก" พระสมณโคดมของเธอตรัสไว้หรือ"

พระนางมัลลิกาเทวีกราบทูลว่า "ข้าแต่มหาราช ถ้าพระดำรัสนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ จริง พระดำรัสนั้นก็เป็นอย่างนั้น เพคะ"

พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสว่า "พระนางมัลลิกานี้คล้อยตามพระดำรัสที่พระสมณโคดมตรัส เท่านั้นว่า "ข้าแต่มหาราช ถ้าพระดำรัสนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสไว้จริง พระดำรัสนั้นก็เป็นอย่างนั้น" ศิษย์คล้อยตามคำที่อาจารย์กล่าวว่า "ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ท่านอาจารย์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น ท่าน อาจารย์" ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน คล้อยตามพระดำรัสที่พระสมณโคดมตรัสเท่านั้นว่า "ข้าแต่ มหาราช ถ้าพระดำรัสนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสไว้จริง พระดำรัสนั้นก็เป็นอย่างนั้น" มัลลิกา เธอจง หลบหน้าไปให้พ้น จงพินาศเสีย"

ลำดับนั้น พระนางมัลลิกาเทวีรับสั่งเรียกพราหมณ์ชื่อนาฬิชังฆะมา ตรัสสั่งให้เข้าไปเฝ้า พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ เพื่อทูลถามเรื่องนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า "ข้อนี้เป็นอย่างนั้น พราหมณ์ ข้อนี้เป็นอย่างนั้น พราหมณ์ เพราะว่าโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก การที่โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักได้ อย่างไร ท่านพึงทราบโดยอธิบายนี้

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล มารดาของหญิงคนหนึ่งได้ตายไป เพราะความตาย ของมารดานั้น หญิงนั้นจึงเป็นบ้า มีจิตเลื่อนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอกแล้วได้กล่าว อย่างนี้ว่า "พวกท่านได้พบมารดาของฉันบ้างไหม พวกท่านได้พบมารดาของฉันบ้างไหม"

การที่โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักได้อย่างไร ท่านพึงทราบโดยอธิบายนี้

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล บิดาของหญิงคนหนึ่งได้ตายไป ... พี่ชาย น้องชาย ... พี่สาวน้องสาว ... บุตร ... ธิดา ... สามีของหญิงคนหนึ่งได้ตายไป เพราะความตายของสามีนั้น หญิงนั้นจึงเป็นบ้า มีจิตเลื่อนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอกแล้วกล่าวอย่างนี้ว่า “พวกท่านได้พบสามีของฉันบ้างไหม พวกท่าน ได้พบสามีของฉันบ้างไหม”

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล มารดาของชายคนหนึ่งตายไป เพราะความตายของมารดานั้น ชายคนนั้นจึงเป็นบ้า มีจิตเลื่อนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอกแล้วได้กล่าวอย่างนี้ว่า “พวกท่านได้พบมารดาของข้าพเจ้าบ้างไหม พวกท่านได้พบมารดาของข้าพเจ้าบ้างไหม”

การที่โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก ...

เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล บิดาของชายคนหนึ่งตายไป... พี่ชายน้องชาย... พี่สาวน้องสาว... บุตร... ธิดา... ภรรยาของชายคนหนึ่งตายไป เพราะความตายของภรรยานั้น ชายคนนั้นจึงเป็นบ้า มีจิตเลื่อนลอย เข้าสู่ถนนทุกถนน เข้าสู่ตรอกทุกตรอก แล้วได้กล่าวอย่างนี้ว่า “พวกท่านได้พบภรรยาของข้าพเจ้าบ้างไหม พวกท่านได้พบภรรยาของข้าพเจ้าบ้างไหม”

การที่โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก ...

พราหมณ์ เรื่องเคยมีมาแล้ว ในกรุงสาวัตถีนี้แล หญิงคนหนึ่งได้ไปยังตระกูลของญาติ พวกญาติของหญิงนั้น ต้องการจะพรากสามีของนางแล้วยกนางให้แก่ชายอื่น แต่หญิงนั้นไม่ปรารถนาชายคนนั้น ต่อมา หญิงนั้นได้บอกสามีว่า “พี่ พวกญาติของดิฉันต้องการจะพรากท่านแล้วยกดิฉันให้แก่ชายอื่น แต่ดิฉันไม่ปรารถนาชายคนนั้น” ต่อจากนั้น สามีได้ฟันภรรยาขาดสองท่อนแล้วจึงฆ่าตัวตายตาม ด้วยคิดว่า “เราทั้งสองจะไม่พรากจากกัน”

การที่โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รักได้อย่างไร ท่านพึงทราบโดยอธิบายนี้เถิด”

ครั้งนั้น นาฬิชังฆพราหมณ์ชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค แล้วลุกจากที่นั่งได้เข้าไปเฝ้าพระนางมัลลิกาเทวีถึงที่ประทับ ได้กราบทูลถึงเรื่องการสนทนาปราศรัยกับพระผู้มีพระภาคทั้งหมดแก่พระนางมัลลิกาเทวี ลำดับนั้น พระนางมัลลิกาเทวีได้เข้าไปเฝ้าพระเจ้าปเสนทิโกศลถึงที่ประทับแล้ว ได้ทูลถามพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า

“ข้าแต่มหาราช ทูลกระหม่อมเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร พระกุมารี พระนามว่าวชิรี เป็นที่รักของทูลกระหม่อมใช่ไหม เพคะ”

พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสตอบว่า “ใช่แล้ว มัลลิกา วชิรีกุมารีเป็นที่รักของเรา”

"ทูลกระหม่อมเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร เพราะวชิรีกุมารีต้องมีอันแปรผันเป็นอย่างอื่นไป[๑๓๔] โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จะพึงเกิดขึ้นแก่ทูลกระหม่อมหรือไม่ เพคะ"

"มัลลิกา เพราะวชิรีกุมารีแปรผันเป็นอย่างอื่นไป แม้ชีวิตของเราก็ต้องแปรผันเป็นอย่างอื่นไปด้วย ทำไม โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จักไม่เกิดขึ้นแก่เราเล่า"

"ข้อนี้แลที่พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมุ่งหมาย จึงตรัสว่า "โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก" เพคะ

ต่อจากนั้น พระนางมัลลิกาเทวีก็ทรงยกตัวอย่าง สิ่งอันเป็นที่รักหวงแหนของพระเจ้าปเสนทิโกศล มาทูลถามตามลำดับจาก พระนางวาสภขัตติยา มเหสีอีกองค์หนึ่ง วิฑูฑภเสนาบดี รวมทั้งพระนางมัลลิกาเทวีด้วย ต่อจากนั้น พระนางก็ทูลถามต่อไปอีกว่า

"ทูลกระหม่อมทรงเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร แคว้นกาสีและแคว้นโกศลเป็นที่รักของทูลกระหม่อมใช่ไหม เพคะ"

"ใช่แล้ว มัลลิกา แคว้นกาสีและแคว้นโกศลเป็นที่รักของเรา เพราะอานุภาพแห่งแคว้นกาสีและแคว้นโกศล เราจึงใช้สอยแก่นจันทน์ที่เกิดจากแคว้นกาสี ได้ทัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้"

"ทูลกระหม่อมทรงเข้าพระทัยความข้อนั้นว่าอย่างไร เพราะแคว้นกาสีและแคว้นโกศลแปรผันเป็นอย่างอื่นไป[๑๓๕] โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จะพึงเกิดขึ้นแก่ทูลกระหม่อมหรือไม่ เพคะ"

"มัลลิกา เพราะแคว้นกาสีและแคว้นโกศลแปรผันเป็นอย่างอื่นไป แม้ชีวิตของเราก็ต้องแปรผันเป็นอย่างอื่นไปด้วย ทำไม โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส จักไม่เกิดขึ้นแก่เราเล่า"

พระนางมัลลิกาเทวีกราบทูลว่า "ข้าแต่มหาราช ข้อนี้แลที่พระผู้มีพระภาค ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมุ่งหมาย จึงตรัสว่า "โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และ อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก เพคะ"

พระเจ้าปเสนทิโกศลตรัสว่า "มัลลิกา น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นจะทรงเห็นชัด แทงตลอดด้วยพระปัญญาแล้ว มาเถิด มัลลิกาช่วยล้างมือให้ทีเถิด"

---

[๑๓๔]**แปรผันเป็นอย่างอื่นไป** ในที่นี้หมายถึงความตาย หรือการหนีตามไปกับใคร ๆ (**ม.ม.อ.** ๒/๓๕๗/๒๕๐).

[๑๓๕]**แปรผันเป็นอย่างอื่นไป** ในที่นี้หมายถึงการทอดทิ้ง หรือการตกตามไปในเงื้อมมือของพระราชาฝ่ายตรงกันข้าม (**ม.ม.อ.** ๒/๓๕๗/๒๕๐).

จากนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงลุกขึ้นจากที่ประทับ ทรงห่มพระภูษาเฉวียงบ่า ประนมพระหัตถ์ไปทางทิศที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่แล้ว ทรงเปล่งอุทาน ๓ ครั้งว่า

"ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น" ดังนี้แล[๑๓๖]

เป็นที่น่าสังเกตว่า พระนางมัลลิกาเทวีเป็นพระมเหสีที่พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงรักใคร่ยิ่งนักและท้าวเธอก็ทรงทราบดีว่า พระนางทรงศรัทธาเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคมากแค่ไหน แต่เหตุไฉนเมื่อพระนางกราบทูลเรื่องที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ ก็ไม่ทรงยอมรับซ้ำยังทรงขับไล่ไสส่งพระนาง ทรงหาว่ามีความเห็นคล้อยตามพระผู้มีพระภาค นอกจากนี้การที่ทรงใช้พระดำรัสว่า "พระสมณโคดม" ตรัสเรียกพระผู้มีพระภาคนั้น แสดงให้เห็นว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลยังไม่ทรงเลื่อมใสในพระพุทธ-ศาสนา ก็อาจเป็นได้ หรือทรงเลื่อมใสแล้ว แต่ทรงประสงค์จะหาเหตุผลเพื่อป้องกันมิให้คนปรักปรำพระผู้มีพระภาค ก็อาจเป็นได้ จึงน่าศึกษาต่อไป โดยเฉพาะวรรคนี้ยังมีหลายพระสูตรที่กล่าวถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล

อนึ่ง ข้อความในพระสูตรนี้ เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นว่าขณะนั้น แคว้นกาสียังเป็นส่วนหนึ่งของแคว้นโกศล แคว้นกาสีนี้ พระเจ้ามหาโกศล พระราชบิดาของพระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงยกให้อยู่ในปกครองของแคว้นมคธ เมื่อพระนางเวเทหิ อภิเษกกับพระเจ้าพิมพิสาร เพื่อให้เก็บส่วยเป็นค่าเครื่องประดับของพระนาง ต่อมา เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรู ปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสาร และพระนางเวเทหิทรงเศร้าพระทัย จนได้สวรรคตตามไป ทางแคว้นโกศลจึงยึดแคว้นกาสีคืนมา ทำให้เกิดสงครามกันต่อมา จนในที่สุด พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงยกวชิรีกุมารีให้อภิเษกกับพระเจ้าอชาตศัตรู และทรงมอบแคว้นกาสีให้คืนเพื่อเก็บส่วยถวายพระกุมารี

เรื่องที่พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงโศกเศร้าเสียพระทัยมากที่สุด คือการสิ้นพระชนม์อย่างปัจจุบันทันด่วนของพระนางมัลลิกาเทวี อัครมเหสี พระนางเป็นพุทธมามกะ ทรงบำเพ็ญกุศลไว้มากมายมหาศาล ทรงกระทำอสทิสทานถวายพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ มีมูลค่าถึง ๑๔ โกฏิ เฉพาะเศวตฉัตร บัลลังก์ประทับนั่ง เชิงบาตร ตั่งสำหรับรองพระบาทของพระพุทธเจ้า ทั้ง ๔ อย่างนี้ มีมูลค่านับไม่ได้ ซึ่งในพระชนม์ชีพของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์จะมีสตรีกระทำได้ขนาดนี้เพียงคนเดียวและครั้งเดียวเท่านั้น จึงเรียกว่า "อสทิสทาน" ซึ่งแปลว่าทานที่ไม่มีใครเคยเห็นมาก่อน หรือทานที่จะหาผู้ใดเสมอเหมือนมิได้ แม้กระนั้น เพราะเหตุที่พระนางเคยประพฤติชั่วช้าคือเสพสังวาสกับสุนัขตัวผู้ ในเวลาจะสิ้นชนม์ พระนางมัลลิกานั้นมิได้ทรงนึกถึงการบริจาคใหญ่เห็นปานนั้น ทรงระลึกถึงกรรมอันลามกนั้นอย่างเดียว สิ้นพระชนม์ไปแล้วก็บังเกิดในอเวจี พระนางมัลลิกานั้นทรงเป็นที่โปรดปรานของพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นอย่างยิ่ง

---

[๑๓๖] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๓๕๓-๓๕๗/๔๓๓-๔๔๒.

ท้าวเธออันความโศกเป็นกำลังครอบงำ รับสั่งให้ทำฌาปนกิจพระสรีระของพระนางแล้ว ทรงดำริว่า “เราจะทูลถามสถานที่เกิดของพระนาง” จึงได้เสด็จไปยังสำนักของพระศาสดา พระศาสดาได้ทรงทำโดยประการที่ท้าวเธอระลึกถึงเหตุที่เสด็จมาไม่ได้ ท้าวเธอทรงสดับธรรมกถาชวนให้ระลึกถึงในสำนักของพระศาสดาแล้ว ก็ทรงลืม ในเวลาเสด็จเข้าไปสู่พระราชนิเวศน์ ทรงระลึกได้ จึงตรัสว่า “พนาย ฉันตั้งใจว่า จักทูลถามที่พระนางมัลลิกาเทวีเกิด ไปยังสำนักของพระศาสดาก็ลืมเสียวันพรุ่งนี้ ฉันจะทูลถามอีก” แล้วก็ได้เสด็จไป แม้ในวันรุ่งขึ้น แม้พระศาสดาก็ได้ทรงทำโดยประการที่ท้าวเธอระลึกไม่ได้ ตลอด ๗ วันโดยลำดับ ฝ่ายพระนางมัลลิกานั้น ไหม้ในนรกตลอด ๗ วันเท่านั้น ในวันที่ ๘ จุติจากที่นั้นแล้ว เกิดในดุสิตภพ

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระศาสดา จึงได้ทรงทำความที่พระราชานั้น ทรงระลึกไม่ได้

ตอบว่า ทราบว่า พระนางมัลลิกานั้นได้เป็นที่โปรดปรานพอพระทัยพระราชานั้นอย่างที่สุด เพราะฉะนั้น ท้าวเธอทราบว่าพระนางเกิดในนรกแล้ว ก็จะทรงยึดถือมิจฉาทิฏฐิ ด้วยทรงดำริว่า “ถ้าหญิงผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธาเห็นปานนี้เกิดในนรก เราจะถวายทานไปทำไม” แล้วก็จะรับสั่งให้เลิกนิตยภัตที่เป็นไปในพระราชนิเวศน์เพื่อภิกษุ ๕๐๐ รูปแล้วพึงเกิดในนรก เพราะฉะนั้น พระศาสดาจึงทรงทำความที่พระราชานั้นทรงระลึกไม่ได้ ตลอด ๗ วัน ในวันที่ ๘ ทรงดำเนินไปเพื่อบิณฑบาต ได้เสด็จไปยังประตูพระราชวัง ด้วยพระองค์เองทีเดียว พระราชาทรงทราบว่า “พระศาสดาเสด็จมาแล้ว” จึงเสด็จออก ทรงรับบาตรแล้ว ปรารภเพื่อจะเสด็จขึ้นสู่ปราสาท แต่พระศาสดาทรงแสดงพระอาการเพื่อจะประทับนั่งที่โรงรถ พระราชาจึงทูลอัญเชิญพระศาสดาให้ประทับนั่ง ณ ที่นั้นเหมือนกัน ทรงรับรองด้วยข้าวยาคูและของควรเคี้ยวแล้ว จึงถวายบังคม พอประทับนั่ง ก็กราบทูลว่า หม่อมฉันมาก็ด้วยประสงค์ว่า ‘จักทูลถามที่เกิดของพระนางมัลลิกาเทวี’ แล้วลืมเสีย พระนางเกิดในที่ไหนหนอแล พระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดา : ในดุสิตภพ มหาบพิตร.

พระราชา : พระพุทธเจ้าข้า ถ้าพระนางไม่บังเกิดในภพดุสิต คนอื่นใครเล่าจะบังเกิด พระพุทธเจ้าข้า หญิงเช่นกับพระนางมัลลิกานั้นไม่มี เพราะในที่ที่พระนางนั่งเป็นต้น กิจอื่น เว้นการจัดแจงทานด้วยคิดว่า ‘พรุ่งนี้จักถวายสิ่งนี้ จักทำสิ่งนี้ แด่พระตถาคต’ ไม่มีเลย พระพุทธเจ้าข้า” ตั้งแต่นางไปสู่ปรโลกแล้ว สรีระของหม่อมฉัน ไม่ค่อยกะปี้กะเป่า

ลำดับนั้น พระศาสดา ตรัสกะท้าวเธอว่า “อย่าคิดเลยมหาบพิตร นี้เป็นธรรมอันแน่นอนของสัตว์ทุกจำพวก”[๑๓๗]

๓.๖.๒ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนสันตติมหาอำมาตย์

ในกาลครั้งหนึ่ง สันตติมหาอำมาตย์นั้นปราบปรามปัจจันตชนบท ของพระเจ้าปเสนทิ

---

[๑๓๗] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๕๑/๑๑๐-๑๑๓.

โกศล อันกำเริบให้สงบแล้ว กลับมา ต่อมาพระราชาทรงพอพระหฤทัย ประทานราชสมบัติให้ ๗ วัน ได้ประทานหญิงผู้ฉลาดในการฟ้อนและการขับนางหนึ่งแก่เขา เขาเป็นผู้มึนเมาสุราสิ้น ๗ วัน ในวันที่ ๘ ประดับด้วยเครื่องอลังการทุกอย่าง แล้วขึ้นสู่คอช้างตัวประเสริฐไปยังท่าอาบน้ำ เห็นพระศาสดากำลังเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่ระหว่างประตู อยู่บนคอช้างประเสริฐนั่นเอง ผงกศีรษะถวายอภิวาทแล้ว พระศาสดาทรงทำการแย้ม พระอานนท์ทูลถามว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอแลเป็นเหตุให้ทรงกระทำการแย้มให้ปรากฏ” เมื่อจะตรัสบอกเหตุแห่งการแย้ม จึงตรัสว่า “อานนท์เธอจงดูสันตติมหาอำมาตย์ ในวันนี้เอง เขาทั้งประดับด้วยอาภรณ์ทุกอย่างเทียว มาสู่สำนักของเรา จักบรรลุพระอรหัตผลในเวลาจบคาถาอันประกอบด้วยบท ๔ นั่งบนอากาศ ชั่ว ๗ ลำตาล จักปรินิพพาน” มหาชน ได้ฟังพระดำรัสของพระศาสดา ผู้กำลังตรัสกับพระเถระอยู่

บรรดามหาชนเหล่านั้น พวกมิจฉาทิฏฐิคิดว่า “ท่านทั้งหลายจงดูกิริยาของพระสมณโคดม พระสมณโคดมนั้น ย่อมพูดสักแต่ปากเท่านั้น ได้ยินว่า ในวันนี้ สันตติมหาอำมาตย์นั่น มึนเมาสุราอย่างนั้น แต่งตัวอยู่ตามปกติ ฟังธรรมในสำนักของพระสมณโคดมนั้นแล้ว จักปรินิพพาน ในวันนี้ พวกเราจักจับผิดพระสมณโคดมนั้นด้วยมุสาวาท” พวกสัมมาทิฏฐิ คิดกันว่า “น่าอัศจรรย์ พระพุทธเจ้าทั้งหลายมีอานุภาพมาก ในวันนี้ เราทั้งหลาย จักได้ดูการเยื้องกรายของพระพุทธเจ้าและการเยื้องกรายของสันตติมหาอำมาตย์” ส่วนสันตติมหาอำมาตย์เล่นน้ำตลอดวันที่ท่าอาบน้ำแล้ว ไปสู่อุทยานนั่งที่พื้นโรงดื่ม

ฝ่ายหญิงนั้นลงไปในท่ามกลางที่เต้นรำ เริ่มจะแสดงการฟ้อนและการขับ เมื่อนางแสดงการฟ้อนการขับอยู่ในวันนั้น ลมมีพิษเพียงดังศาสตราเกิดขึ้นแล้วในภายในท้อง ได้ตัดเนื้อหทัยแล้ว เพราะความที่นางเป็นผู้มีอาหารน้อยถึง ๗ วัน เพื่อแสดงความอ้อนแอ้นแห่งสรีระ ในทันทีทันใดนั้นเอง นางมีปากอ้าและตาเหลือก ได้ตายไปแล้ว

สันตติมหาอำมาตย์กล่าวว่า “ท่านทั้งหลาย จงตรวจดูนางนั้น” ในขณะสักว่าคำอันชนทั้งหลายกล่าวว่า “หญิงนั้นตายแล้ว นาย” ถูกความโศกอย่างแรงกล้าครอบงำแล้ว ในขณะนั้นเอง สุราที่เขาดื่มตลอด ๗ วัน ได้ถึงความเสื่อมหายแล้วประหนึ่งหยาดน้ำในกระเบื้องที่ร้อน ฉะนั้น เขาคิดว่า “คนอื่น เว้นพระตถาคตเสีย จักไม่อาจเพื่อจะยังความโศกของเรานี้ให้ดับได้” มีพลกายแวดล้อมแล้ว ไปสู่สำนักของพระศาสดาในเวลาเย็น ถวายบังคมแล้ว กราบทูลอย่างนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความโศกเห็นปานนี้เกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์ ข้าพระองค์มาแล้ว ก็ด้วยหมายใจว่า ‘พระองค์จักอาจเพื่อจะดับความโศกของข้าพระองค์นั้นได้’ ขอพระองค์จงทรงเป็นที่พึ่งของข้าพระองค์เถิด”

พระศาสดาระงับความโศกของบุคคลได้

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับเธอว่า “ท่านมายังสำนักของผู้สามารถเพื่อดับความโศกได้แน่นอน อันที่จริง น้ำตาที่ไหลออกของท่านผู้ร้องไห้ ในเวลาที่หญิงนี้ตาย ด้วยเหตุนี้นั่นแล มากกว่าน้ำ

ของมหาสมุทรทั้ง ๔” จึงตรัสพระคาถานี้ว่า

กิเลสเครื่องกังวลใด มีอยู่ในกาลก่อน
เธอจงยังกิเลสเครื่องกังวลนั้นให้เหือดแห้งไป
กิเลสเครื่องกังวลจงอย่ามีแก่เธอในภายหลัง
ถ้าเธอจักไม่ยึดถือขันธ์ ในท่ามกลาง (ในปัจจุบัน)
จักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป[๑๓๘]

ในกาลจบพระคาถา สันตติมหาอำมาตย์ บรรลุพระอรหัตแล้ว พิจารณาดูอายุสังขารของตน ทราบความเป็นไปไม่ได้แห่งอายุสังขารนั้นแล้ว จึงกราบทูลพระศาสดาว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์จงทรงอนุญาตการปรินิพพานแก่ข้าพระองค์เถิด” พระศาสดาแม้ทรงทราบกรรมที่เธอทำแล้ว ก็ทรงกำหนดว่า “พวกมิจฉาทิฏฐิประชุมกัน เพื่อข่มขี่ (เรา) ด้วยมุสาวาท จักไม่ได้โอกาส พวกสัมมาทิฏฐิ ประชุมกันด้วยหมายใจว่า ‘พวกเราจักดูการเยื้องกรายของพระพุทธเจ้าและการเยื้องกรายของสันตติมหาอำมาตย์’ ฟังกรรมที่สันตติมหาอำมาตย์นี้ทำแล้ว จักทำความเอื้อเฟื้อในบุญทั้งหลาย” แล้วตรัสว่า “ถ้าอย่างนั้น เธอจงบอกกรรมที่เธอทำแล้วแก่เรา ก็เมื่อจะบอก จงอย่ายืนบนภาคพื้นบอก จงยืนบนอากาศชั่ว ๗ ลำตาลแล้วจึงบอก”

สันตติมหาอำมาตย์นั้น ทูลรับว่า “ดีละ พระพุทธเจ้าข้า” ดังนี้แล้วจึงถวายบังคมพระศาสดาแล้ว ขึ้นไปสู่อากาศชั่วลำตาลหนึ่ง ลงมาถวายบังคมพระศาสดาอีก ขึ้นไปนั่งโดยบัลลังก์บนอากาศ ๗ ชั่วลำตาลตามลำดับแล้ว ทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์ทรงสดับบุรพกรรมของข้าพระองค์ (ดังต่อไปนี้)

ในกัปที่ ๙๑ แต่กัปนี้ ครั้งพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่าวิปัสสี ข้าพระองค์เกิดในตระกูลๆ หนึ่ง ในพันธุมดีนคร คิดแล้วว่า “อะไรหนอแล เป็นกรรมที่ไม่ทำการตัดรอนหรือบีบคั้นซึ่งชนเหล่าอื่น” เมื่อใคร่ครวญอยู่ จึงเห็นกรรมคือการป่าวร้องในบุญทั้งหลาย ตั้งแต่นั้น ได้ทำกรรมนั้นอยู่ ชักชวนมหาชนเที่ยวป่าวร้องอยู่ว่า “พวกท่าน จงทำบุญทั้งหลาย จงสมาทานอุโบสถ ในวันอุโบสถทั้งหลาย จงถวายทาน จงฟังธรรม ชื่อว่ารัตนะอย่างอื่นเช่นกับพุทธรัตนะเป็นต้นไม่มี พวกท่านจงทำสักการะรัตนะทั้ง ๓ เถิด”

พระราชาผู้ใหญ่ทรงพระนามว่า พันธุมา เป็นพระพุทธบิดาทรงสดับเสียงของข้าพระองค์นั้น รับสั่งให้เรียกข้าพระองค์มาเฝ้าแล้วตรัสถามว่า “พ่อ เจ้าเที่ยวทำอะไร”

เมื่อข้าพระองค์กราบทูลให้ทรงทราบถึงพฤติกรรม และแม้ในครั้งต่อๆ มาได้รับพระราชทานทรัพย์สิ่งของเป็นจำนวนมาก ตลอดเวลาที่ป่าวประกาศชักชวนให้ทำบุญ ฟังธรรมตลอด

---

[๑๓๘] **ขุ.สุ.** (ไทย) ๒๕/๙๕๖/๕๒๐, ๑๑๐๖/๕๔๕; **ขุ.ม.** (ไทย) ๒๙/๑๘๔/๓๖๖-๓๖๗; **ขุ.จู.** (ไทย) ๓๐/๑๒๔/๑๘.

ชีวิต กลิ่นจันทน์ฟุ้งออกจากกายของข้าพระองค์ กลิ่นอุบลฟุ้งออกจากปากของข้าพระองค์ นี้เป็นกรรมที่ข้าพระองค์ทำแล้ว

สันตติมหาอำมาตย์นั้น ครั้นทูลบุรพกรรมของตนอย่างนั้นแล้วนั่งบนอากาศเทียว เข้าเตโชธาตุ ปรินิพพานแล้ว เปลวไฟที่เกิดขึ้นในสรีระไหม้เนื้อและโลหิตแล้ว ธาตุทั้งหลายดุจดอกมะลิเหลืออยู่แล้ว พระศาสดาทรงคลี่ผ้าขาว ธาตุทั้งหลายก็ตกลงบนผ้าขาวนั้น พระศาสดาทรงบรรจุธาตุเหล่านั้นแล้ว รับสั่งให้สร้างสถูปไว้ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ด้วยทรงพระประสงค์ว่า “มหาชนไหว้แล้ว จักเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ”[๑๓๙]

๓.๖.๓ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนอภัยราชกุมาร

อภัยราชกุมารนั้นทรงปราบปรามปัจจันตชนบทให้สงบเสด็จมาแล้ว พระเจ้าพิมพิสารผู้พระบิดา ทรงพอพระทัยแล้ว พระราชทานหญิงฟ้อนคนหนึ่ง ผู้ฉลาดในการฟ้อนและการขับ ได้พระราชทานราชสมบัติสิ้น ๗ วัน อภัยราชกุมารนั้น ไม่เสด็จออกภายนอกพระราชมนเทียรเลย เสวยสิริแห่งความเป็นพระราชาสิ้น ๗ วัน เสด็จไปสู่ท่าแม่น้ำในวันที่ ๘ ทรงสรงสนานแล้ว เสด็จเข้าไปสู่พระอุทยาน ประทับนั่งทอดพระเนตรการฟ้อนการขับของหญิงนั้นดุจสันตติมหาอำมาตย์ [เรื่องที่แล้ว] ในขณะนั้นเอง แม้นางนั้นก็ได้ตายไปด้วยอำนาจกองลมกล้าดุจศัสตรา ดุจหญิงฟ้อนของสันตติมหาอำมาตย์ พระกุมารมีความโศกเกิดขึ้นแล้ว เพราะหญิงฟ้อนนั้นตาย ทรงดำริว่า “ผู้อื่น เว้นพระศาสดาเสีย จักไม่อาจเพื่อให้ความเศร้าโศกนี้ของเราดับไป” แล้วจึงเสด็จเข้าไปเฝ้าพระศาสดากราบทูลว่า “พระพุทธเจ้าข้า ขอพระองค์จงให้ความเศร้าโศกของข้าพระองค์ดับเถิด” [๑๔๐]

พระศาสดา ทรงปลอบพระกุมารนั้นแล้วตรัสว่า “กุมาร ก็ประมาณแห่งน้ำตาทั้งหลายที่เธอร้องไห้อยู่ในกาลแห่งหญิงนี้ตายแล้ว อย่างนี้นี่แลให้เป็นไปแล้ว ย่อมไม่มีในสงสาร ซึ่งมีที่สุดอันใคร ๆ รู้ไม่ได้” ทรงทราบความที่ความเศร้าโศกเป็นสภาพเบาบางเพราะเทศนานั้นแล้วจึงตรัสว่า “กุมาร เธออย่าเศร้าโศกเลย ข้อนั้นเป็นฐานะเป็นที่จมลงของชนพาลทั้งหลาย”แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า

ท่านทั้งหลายจงมาดูโลกนี้ ที่วิจิตรดุชราชรถ
ที่พวกคนเขลาหมกมุ่นอยู่ แต่พวกผู้รู้หาข้องอยู่ไม่[๑๔๑]

๓.๖.๔ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนอนิตถิคันธกุมาร

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ทรงปรารภอนิตถิคันธกุมาร จึงได้ตรัสพระธรรมเทศนาบทนี้

---

[๑๓๙] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๔๑/๗๕-๗๘.

[๑๔๐] **อภัยราชกุมาร** ทรงเป็นโอรสองค์หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสาร แห่งแคว้นมคธ เป็นผู้ทรงอุปการะเลี้ยงดูหมอชีวกโกมารภัจแต่แรกเกิด ดูรายละเอียดเรื่อง ชีวกวัตถุ ใน **วิ.ม.** (ไทย) ๕/๓๒๖-๓๒๘/๑๗๙-๑๘๑.

[๑๔๑] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๗๐-๑๗๑/๑๕๗.

ได้ยินว่า อนิตถิคันธกุมารนั้น เป็นสัตว์ที่จุติจากพรหมโลก เกิดในตระกูลมีโภคะมากในกรุงสาวัตถี ตั้งแต่วันเกิดมาแล้ว ไม่ปรารถนาจะเข้าไปใกล้ผู้หญิง ถูกผู้หญิงจับก็ร้องไห้ มารดา (ต้อง) อุ้มกุมารนั้นด้วยเชิดผ้าแล้ว จึงให้ดื่มนม กุมารนั้นเจริญวัยแล้ว เมื่อมารดาบิดากล่าวว่า “พ่อ เราจักทำอาวาหมงคลแก่เจ้า” ก็ห้ามว่า “ฉันไม่มีความต้องการด้วยหญิง” เมื่อถูกอ้อนวอนบ่อยเข้าจึงให้เรียกช่างทองมา ๕๐๐ คน แล้ว ให้ ๆ ทองคำมีสีสุก ๑,๐๐๐ นิกขะ (๑,๐๐๐ ก้อน) ให้ทำรูปหญิง บุอย่างหนา น่าเลื่อมใสยิ่งนัก เมื่อมารดาบิดากล่าวอีกว่า “พ่อ เมื่อเจ้าไม่ทำอาวาหมงคล ตระกูลวงศ์จักตั้งอยู่ไม่ได้ เราจักนำกุมาริกามาให้เจ้า” ก็กล่าวว่า “ถ้ากระนั้น ถ้าท่านทั้ง ๒ จะนำกุมาริกาเช่นนี้มาให้ฉัน ฉันจักทำตามคำของท่านทั้งสอง” แล้วจึงแสดงรูปทองคำนั้น

ลำดับนั้น มารดาบิดาของเขา ให้พาพวกพราหมณ์มีชื่อเสียงมาแล้วบอกว่า “บุตรของเรามีบุญมาก คงจักมีกุมาริกาผู้ทำบุญร่วมกับบุตรนี้เป็นแน่ พวกท่านจงไป จงพาเอารูปทองคำนี้ไปแล้ว นำนางกุมาริกาผู้มีรูปเช่นนี้มา” แล้วส่งไป พราหมณ์เหล่านั้น รับว่า “ดีละ” พากันเที่ยวจาริกไป ไปถึงสาคลนคร ในแคว้นชื่อมัททะ

ก็ในนครนั้น ได้มีกุมาริกาคนหนึ่ง มีรูปสวย มีอายุรุ่นราว ๑๖ ปี มารดาบิดาให้นางอยู่ที่พื้นชั้นบนแห่งปราสาท ๗ ชั้น พราหมณ์แม้เหล่านั้นแล คิดกันว่า ถ้าในนครนี้จักมีกุมาริกาเห็นปานนี้ ชนทั้งหลายเห็นรูปทองคำนี้แล้ว ก็จักกล่าวว่า ‘รูปจำลองนี้สวยเหมือนธิดาของตระกูลโน้น” แล้วจึงตั้งรูปทองคำนั้นไว้ริมทางไปสู่ท่าน้ำ นั่ง (คอยเฝ้า) ณ ที่ควรข้างหนึ่ง ลำดับนั้น หญิงแม่นมของกุมาริกานั้น ให้กุมาริกานั้นอาบน้ำแล้ว ใคร่จะอาบเองบ้าง จึงมาสู่ท่าน้ำ เห็นรูปนั้น สำคัญว่า “ธิดาของเรา” จึงกล่าวว่า “โอ แม่หัวดื้อ เราให้เจ้าอาบน้ำแล้วออกมาเมื่อกี้นี้เอง เจ้าล่วงหน้ามาที่นี่ก่อนเรา” แล้วจึงตีด้วยมือ รู้ความที่รูปนั้นแข็งและไม่มีวิการ จึงกล่าวว่า “เราได้ทำความเข้าใจว่า ‘นางนี้เป็นธิดาของเรา นั่นอะไรกันเล่า’ ลำดับนั้น พราหมณ์เหล่านั้น ถามหญิงแม่นมนั้นว่า “แม่ ธิดาของท่าน เห็นปานนี้หรือ”

หญิงแม่นม : นี้จะมีค่าอะไร ในสำนักธิดาของเรา

พราหมณ์ : ถ้ากระนั้น ท่านจงแสดงธิดาของท่าน แก่พวกเรา

หญิงแม่นมนั้นไปสู่เรือนพร้อมด้วยพราหมณ์ทั้งหลายนั้น แล้วก็บอกแก่นาย (เจ้าบ้าน) นายทำความชื่นชมกับพวกพราหมณ์แล้วให้ธิดาลงมายืนอยู่ในที่ใกล้รูปทองคำ ณ ปราสาทชั้นล่าง รูปทองคำได้เป็นรูปหมดรัศมีแล้ว พราหมณ์ ให้รูปทองคำนั้นแก่นายเหล่านั้นแล้ว [เป็นการหมั้นหมาย] มอบหมายกุมาริกาไว้แล้วไปบอกแก่มารดาบิดาของอนิตถิคันธกุมาร

มารดาบิดานั้นมีใจยินดีแล้วกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงไปนำกุมาริกานั้นมาโดยเร็ว” ส่งไปด้วยสักการะเป็นอันมาก ฝ่ายกุมารได้ยินข่าวนั้นก็ยังความรักให้เกิดขึ้น ด้วยสามารถการสดับว่า “ได้ยินว่า มีเด็กหญิงรูปร่างสวยยิ่งกว่ารูปทองคำอีก” จึงกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงนำมาโดยเร็วเถิด” กุมาริกาแม้นั้นแลอันเขายกขึ้นสู่ยาน นำมาอยู่ มีโรคลมอันความกระทบกระทั่งแห่งยานให้เกิดขึ้นแล้ว

ได้ตายแล้วในระหว่างทางนั่นเอง เพราะความที่นางเป็นผู้ละเอียดอ่อนยิ่งนัก

แม้กุมาร ก็ถามอยู่เสมอว่า “มาแล้วหรือ” ชนทั้งหลายไม่บอกแก่กุมารนั้น ซึ่งถามอยู่ด้วยความสิเน่หาอันยิ่ง โดยพลันทีเดียว ทำการอำพรางเสีย ๒-๓ วันแล้ว จึงบอกเรื่องนั้น กุมารนั้นเกิดโทมนัสขึ้นว่า “เราไม่ได้สมาคมกับหญิงชื่อเห็นปานนั้นเสียแล้ว” ได้เป็นผู้ถูกทุกข์คือโศกประหนึ่งภูเขาท่วมทับแล้ว

พระศาสดาทรงเห็นอุปนิสัยของกุมารนั้น เมื่อเสด็จไปบิณฑบาต จึงได้เสด็จไปยังประตูเรือนนั้น ลำดับนั้น มารดาบิดาของกุมารนั้นนิมนต์พระศาสดาเสด็จไปภายในเรือน แล้วอังคาสโดยเคารพ ในเวลาเสร็จภัตกิจ พระศาสดาตรัสถามว่า “อนิตถิคันธกุมารไปไหน” เมื่อมารดาบิดากราบทูลว่า อนิตถิคันธกุมารนั่นอดอาหารนอนอยู่ในห้อง จึงให้เรียกมาพบพระองค์

อนิตถิคันธกุมารนั้น มาถวายบังคมพระศาสดาแล้ว นั่ง ณ ส่วนข้างหนึ่ง เมื่อพระศาสดาตรัสถามว่า “กุมาร ความเศร้าโศกมีกำลังเกิดขึ้นแล้วแก่เธอหรือ” จึงกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระพุทธเจ้าข้า ความเศร้าโศกมีกำลังเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์เพราะได้ยินว่า ‘หญิงชื่อเห็นปานนี้ตายแล้วในระหว่างทาง’ แม้ภัต ข้าพระองค์ก็ไม่หิว” ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับเขาว่า “กุมาร ก็เธอรู้ไหมว่าความเศร้าโศกเกิดขึ้นแก่เธอ เพราะอาศัยอะไร” อนิตถิคันธกุมารกราบทูลว่า “ไม่ทราบพระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสว่า “กุมาร ความเศร้าโศกมีกำลังเกิดขึ้นแก่เธอ เพราะอาศัยกาม เพราะความเศร้าโศกก็ดี ภัยก็ดี ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาศัยกาม” แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า

ความโศกย่อมเกิดจากกาม ภัยก็เกิด
จากกาม ผู้พ้นจากกามได้เด็ดขาด ย่อมไม่มีความ
เศร้าโศก และภัยจากที่ไหนเลย

ในเวลาที่ทรงแสดงพระธรรมเทศนาจบลง อนิตถิคันธกุมารได้บรรลุโสดาบัน[๑๔๒]

๓.๖.๕ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางวิสาขามหาอุบาสิกา

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ทรงปรารภนางวิสาขามหาอุบาสิกา ตรัสพระธรรมเทศนาบทนี้ว่า

ได้ยินว่า นางวิสาขานั้น ตั้งกุมาริกาชื่อว่าสุทัตตี ผู้เป็นธิดาของบุตร [หลานสาว] ไว้ในหน้าที่ของตน ให้ทำความขวนขวายแก่ภิกษุสงฆ์ในเรือน โดยสมัยอื่น กุมาริกานั้น ได้ทำกาละ (ตาย) แล้ว นางวิสาขาให้ทำการฝังสรีระ (ศพ) นางแล้ว ไม่อาจจะอดกลั้นความโศกไว้ได้ มีทุกข์เสียใจไปสู่สำนักพระศาสดา ถวายบังคมแล้ว นั่ง ณ ส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้น พระศาสดา ตรัสกับนางว่า “วิสาขา ทำไมหนอ เธอจึงมีทุกข์เสียใจ มีหน้าชุ่ม

---

[๑๔๒] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๒๑๕/๒๖๘-๒๗๐.

ด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่” นางจึงทูลข้อความนั้น แล้วกราบทูลว่า “พระพุทธเจ้าข้า นางกุมาริกานั้นเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้ หม่อมฉันไม่เห็นใครเช่นนั้น”

พระศาสดา : วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถี มีมนุษย์ประมาณเท่าไร

นางวิสาขา : พระพุทธเจ้าข้า พระองค์นั่นแหละตรัสแก่หม่อมฉันว่า “ในกรุงสาวัตถี มีมนุษย์ ๗ โกฏิ”

พระศาสดา : ก็ถ้าชนมีประมาณเท่านี้ ๆ พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซร้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

นางวิสาขา : อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า

พระศาสดา : ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายไปทุก ๆ วัน มีประมาณเท่าไร

นางวิสาขา : มาก พระพุทธเจ้าข้า

พระศาสดา : เมื่อเป็นเช่นนี้ เวลาที่เธอเศร้าโศกก็จะไม่พึงมี มิใช่หรือ เธอพึงเที่ยวร้องไห้อยู่ทั้งกลางคืนและกลางวันทีเดียว

นางวิสาขา : ยกไว้เถิด พระพุทธเจ้าข้า หม่อมฉันทราบแล้ว ลำดับนั้น พระศาสดา ตรัสกับนางว่า “ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศก ความโศกก็ดี ภัยก็ดี ย่อมเกิดแต่ความรัก” แล้วจึงตรัสพระคาถานี้ว่า

ความเศร้าโศกเกิดจากความรัก ภัย
ก็เกิดจากความรัก ผู้พ้นจากความเศร้าโศกได้เด็ดขาด
ย่อมไม่มีความเศร้าโศก และภัยจากที่ไหนเลย[๑๔๓]

๓.๖.๖ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางกีสาโคตมี

นางกีสาโคตมี ตั้งแต่รุ่นสาวมีรูปร่างอ้อนแอ้นผอมบาง เป็นธิดาของตระกูลเก่าแก่ วันหนึ่งไปตลาดได้พบเห็นเศรษฐีตกยากผู้หนึ่ง ซึ่งจากบุญของนางทำให้เศรษฐีผู้นั้นกลับมาร่ำรวยตามเดิม จึงได้สู่ขอนางมาเป็นสะใภ้ โดยมอบทรัพย์ ๔๐ โกฏิ ไว้ให้ใช้สอย สมัยอื่นอีก นางตั้งครรภ์ โดยกาลล่วงไป ๑๐ เดือน นางคลอดบุตรแล้ว บุตรนั้นได้ตายแล้วในเวลาเดินได้ นางห้ามพวกชนที่จะนำบุตรนั้นไปเผา เพราะนางไม่เคยเห็นความตาย อุ้มร่างบุตรผู้ตายแล้วด้วยสะเอว ด้วยหวังว่า “จักถามถึงยา เพื่อบุตรเรา” เที่ยวถามไปตามลำดับเรือนว่า “ท่านทั้งหลายรู้จักยาเพื่อบุตรของฉันบ้างไหมหนอ” ทีนั้น คนทั้งหลายพูดกับนางว่า “แม่ เจ้าเป็นบ้าแล้วหรือ เจ้าเที่ยวถามถึงยาเพื่อบุตรที่ตายแล้ว” นางสำคัญว่า “จักได้คนผู้รู้จักยาเพื่อบุตรของเราแน่แท้” จึงเที่ยวไป ทีนั้น บุรุษผู้เป็นบัณฑิตคนหนึ่ง เห็นนางแล้วคิดว่า “ธิดาของเรานี้จักคลอดบุตรคนแรก ไม่เคยเห็นความตาย เราเป็นที่พึ่งของหญิงนี้ย่อมควร” จึงกล่าวว่า “แม่ ฉันไม่รู้จักยา แต่ฉันรู้จักคนผู้รู้ยา” แล้วแนะนำให้เข้าไปเฝ้าพระศาสดา นางจึงเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วยืนอยู่ ณ ที่สุดข้างหนึ่ง ทูลถามว่า “ทราบว่า พระองค์ทรงทราบยาเพื่อ

---

[๑๔๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๒๑๓/๒๖๕-๒๖๖.

บุตรของหม่อมฉันหรือ พระพุทธเจ้าข้า”

พระศาสดา : ใช่ เรารู้

นางโคตมี : ได้อะไร จึงควร

พระศาสดา : ได้เมล็ดพันธุ์ผักกาดสักหยิบมือหนึ่ง จึงควร

นางโคตมี : จักได้ พระพุทธเจ้าข้า แต่ในเรือนใคร จึงควร

พระศาสดา : บุตรหรือธิดาไร ๆ ในเรือนของผู้ใดไม่เคยตาย ได้ในเรือนของผู้นั้น จึงควร

นางทูลรับว่า “ดีละ พระพุทธเจ้าข้า” แล้วถวายบังคมพระศาสดาอุ้มบุตรผู้ตายแล้วด้วยสะเอวเข้าไปภายในบ้าน ยืนอยู่ที่ประตูเรือนหลังแรกกล่าวว่า “เมล็ดพันธุ์ผักกาดในเรือนนี้ มีบ้างไหม ทราบว่านั่นเป็นยาเพื่อบุตรของฉัน” เมื่อเขาตอบว่า มี จึงกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้น จงให้เถิด” เมื่อคนเหล่านั้นนำเมล็ดพันธุ์ผักกาดมาให้ จึงถามว่า “ในเรือนนี้ บุตรหรือธิดาเคยตายไม่มีบ้างหรือ แม่” เมื่อเขาตอบว่า “พูดอะไร แม่ เพราะคนเป็นมีเล็กน้อย คนตายนั้นแหละมีมาก” จึงกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้น จงรับเมล็ดพันธุ์ผักกาดของท่านไปเถิด นั่นไม่เป็นยาเพื่อบุตรของฉัน” แล้วได้ให้คืนไป เที่ยวถามโดยทำนองนี้ ตั้งแต่เรือนหลังแรก นางไม่รับเมล็ดพันธุ์ผักกาดแม้ในเรือนหลังหนึ่ง ในเวลาเย็นคิดว่า “โอ ! กรรมหนัก เราได้ทำความสำคัญว่า ‘บุตรของเราเท่านั้นตาย’ ก็ในบ้านทั้งสิ้น คนที่ตายเท่านั้นมากกว่าคนเป็น เมื่อนางคิดอยู่อย่างนี้ หัวใจที่อ่อนด้วยความรักบุตร ได้ถึงความเข้มแข็งแล้ว นางทิ้งบุตรไว้ในป่า ไปยังสำนักพระศาสดา ถวายบังคมแล้วได้ยืน ณ ที่สุดข้างหนึ่ง ลำดับนั้น พระศาสดาทรงตรัสกับนางว่า “เธอได้เมล็ดพันธุ์ผักกาดประมาณหยิบมือหนึ่งแล้วหรือ”

นางโคตมี : ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า เพราะในบ้านทั้งสิ้น คนตายนั้นแหละมากกว่าคนเป็น

ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกับนางว่า “เธอเข้าใจว่า บุตรของเราเท่านั้นตาย” ความตายนั่นเป็นธรรมยั่งยืนสำหรับสัตว์ทั้งหลาย ด้วยว่า มัจจุราชฉุดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอัธยาศัยยังไม่เต็มเปี่ยมนั่นแลโยนลงในสมุทรคืออบาย ดุจห้วงน้ำใหญ่ ฉะนั้น เมื่อจะทรงแสดงธรรมจึงตรัสพระคาถานี้ว่า

มฤตยูย่อมพาชนผู้มัวเมาในบุตรและสัตว์
ของเลี้ยง ผู้มีใจซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไป
ดุจห้วงน้ำใหญ่ พัดชาวบ้านผู้หลับใหลไป ฉะนั้น[๑๔๔]

ในกาลจบคาถา นางกีสาโคตรมีดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล

ต่อจากนั้นนางได้ทูลขอบรรพชากะพระศาสดาแล้ว พระศาสดาทรงส่งไปยังสำนักของนางภิกษุณีให้บรรพชาแล้ว นางได้อุปสมบทแล้วปรากฏชื่อว่า **กีสาโคตมีเถรี** วันหนึ่ง นางถึงวาระในโรงอุโบสถ นั่งตามประทีปเห็นเปลวประทีปลุกโพลงขึ้นและหรี่ลง ได้ถือเป็นอารมณ์ว่า “สัตว์เหล่านี้ก็อย่างนั้นเหมือนกัน เกิดขึ้นและดับไปดังเปลวประทีป ผู้ถึงพระนิพพานไม่ปรากฏอย่างนั้น” พระ

---

[๑๔๔] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๘๗/๑๒๒ ดูเทียบกับวิฑูฑภวัตถุ ใน **ขุ.ธ.อ**. (ไทย) ๑/๔๗/๓๓๘.

ศาสดาประทับนั่งในพระคันธกุฎีนั่นแล ทรงแผ่พระรัศมีไป ดังนั่งตรัสตรงหน้านาง ตรัสว่า “อย่างนั่นแหละ โคตมี สัตว์เหล่านั้นย่อมเกิดและดับไปเหมือนเปลวประทีป ถึงพระนิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏอย่างนั้น ความเป็นอยู่แม้เพียงขณะเดียว ของผู้เห็นพระนิพพาน ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นพระนิพพานอย่างนั้น” ดังนี้แล้ว เมื่อจะทรงสืบอนุสนธิแสดงธรรมจึงตรัสพระคาถานี้ว่า

ผู้เห็นทางอมตะ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว
ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นทางอมตะแม้มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี[๑๔๕]

ในกาลจบเทศนา นางกีสาโคตมีนั่งอยู่ตามเดิมนั่นแล ดำรงอยู่ในพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย ดังนี้แล[๑๔๖]

๓.๖.๗ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนนางปฏาจารา

เรื่องของนางปฏาจาราซึ่งตอนท้ายได้บวชเป็นภิกษุณี มีประวัติที่น่าสนใจ ชีวิตผกผันตั้งแต่เริ่มมีชีวิตคู่ นางประสบความสูญเสีย พ่อ แม่ พี่ สามี และบุตร ๒ คน ต่างประสบเคราะห์กรรมเสียชีวิตทั้งหมด นางทุกข์โศกเสียใจถึงกับเป็นบ้า กระเซอะกระเซิงท่องเที่ยวไปจนได้พบพระพุทธเจ้าทรงปลอบโยน ทรงสอนจนเธอได้สติ ได้ทูลขอบวช และสุดท้ายได้บรรลุอรหัตผล เรื่องของนางมีผู้นำไปสั่งสอนเป็นอุทาหรณ์มากที่สุด ดังเรื่องราวต่อไปนี้

นางปฏาจารานั้นเป็นธิดาของเศรษฐีผู้มีสมบัติ ๔๐ โกฏิในกรุงสาวัตถี มีรูปงาม ในเวลานางมีอายุ ๑๖ ปี มารดาบิดาเมื่อจะคุ้มครองรักษา จึงให้นางอยู่บนปราสาท ๗ ชั้น ถึงเมื่อเป็นเช่นนั้นนางก็ยังผูกสมัครรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน ครั้งนั้น มารดาบิดาของนางยกให้แก่ชายหนุ่มคนหนึ่ง ในตระกูลที่มีชาติเสมอกันแล้วกำหนดวันวิวาห์ เมื่อวันวิวาห์นั้นใกล้เข้ามา นางจึงพูดกับคนรับใช้ผู้นั้นว่า “ได้ยินว่า มารดาบิดาจักยกฉันให้แก่ตระกูลโน้น ในกาลที่ฉันไปยังตระกูลผัว นายแม้ถือบรรณการเพื่อฉันมาแล้ว ก็จักไม่ได้เข้าไปในที่นั้น ถ้านายมีความรักในฉัน ก็จงพาฉันหนีไปโดยทางใดทางหนึ่งในบัดนี้นี่แหละ คนรับใช้นั้นรับว่า “ดีละ นางผู้เจริญ” แล้วกล่าวว่า “ถ้าอย่างนั้นฉันจักยืนอยู่ในที่ชื่อโน้นแห่งประตูเมืองแต่เวลาเช้าตรู่พรุ่งนี้ หล่อนพึงออกไปด้วยอุบายอย่างหนึ่งแล้ว มาในที่นั้น” ในวันที่ ๒ ก็ได้ยืนอยู่ในที่นัดหมายกันไว้

นางปฏาจาราหนีไปกับคนรับใช้

ฝ่ายธิดาเศรษฐีนั้นนุ่งผ้าปอน ๆ สยายผม เอารำทาตัวถือหม้อน้ำ ออกจากเรือนเหมือนเดินไปกับพวกทาสี ได้ไปยังที่นั้นแต่เช้าตรู่ ชายคนรับใช้นั้นพานางไปไกลแล้ว จึงไปพักอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ไถนาในป่าแล้ว ได้นำฟืนและผักเป็นต้นมา ส่วนธิดาเศรษฐีเอาหม้อน้ำมาแล้ว

---

[๑๔๕] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๑๑๔/๖๖.

[๑๔๖] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๑๑๔/๖๕๓-๖๕๕.

ทำหน้าที่มีการตำข้าวและหุงต้มเป็นต้นด้วยมือตนเอง ได้รับผลแห่งความชั่วของตน ครั้นต่อมานางตั้งครรภ์ ครั้นมีครรภ์แก่ใกล้คลอดแล้วจึงอ้อนวอนสามีว่า “ใคร ๆ ผู้อุปการะของเราไม่มีในที่นี้ ธรรมดามารดาบิดา เป็นผู้มีใจอ่อนโยนในบุตรทั้งหลาย นายจงพาฉันไปยังสำนักของท่านเถิด ฉันจักคลอดบุตรในที่นั้น” สามีนั้นคัดค้านว่า “นางผู้เจริญเจ้าพูดอะไร มารดาบิดาเจ้าเห็นฉันแล้ว พึงทำกรรมกรณ์มีอย่างต่าง ๆ ฉันไม่อาจไปในที่นั้นได้” นางแม้อ้อนวอนแล้ว ๆ เล่า ๆ เมื่อไม่ได้ความยินยอม ในเวลาที่สามีไปป่า จึงเรียกคนผู้คุ้นเคยมาสั่งว่า “ถ้าเขามาไม่เห็นจักถามว่า ‘ฉันไปไหน’ พวกท่านพึงบอกความที่ฉันไปสู่เรือนแห่งตระกูลของตน” แล้วก็ปิดประตูเรือนจากไป

ฝ่ายสามีนั้นมาแล้ว ไม่เห็นภรรยานั้นจึงถามคนคุ้นเคย ฟังเรื่องนั้นแล้ว ก็ติดตามไปด้วยคิดว่า “จักให้นางกลับ” พบนางแล้วแม้จะอ้อนวอนมีประการต่าง ๆ ก็มิอาจให้นางกลับได้ ทีนั้น ลมกัมมัชวาตของนางปั่นป่วนแล้วในที่แห่งหนึ่ง นางเข้าไปในระหว่างพุ่มไม้พุ่มหนึ่ง พูดว่า “นาย ลมกัมมัชวาตของฉันปั่นป่วนแล้ว” นอนเกลือกกลิ้งอยู่บนพื้นดิน คลอดเด็กโดยยากแล้วคิดว่า “เราพึงไปสู่เรือนแห่งตระกูลเพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแล้ว” จึงมาสู่เรือนกับด้วยสามี อยู่ร่วมกันต่อไป สมัยอื่น ครรภ์ของนางตั้งขึ้นอีก นางเป็นผู้มีครรภ์แก่แล้วจึงอ้อนวอนสามีโดยนัยก่อนนั่นแล เมื่อไม่ได้ความยินยอม จึงอุ้มบุตรด้วยสะเอวหลีกไปเหมือนคราวก่อน แม้ถูกสามีนั้นติดตามพบแล้ว ก็ยืนกรานไม่กลับด้วย

ครั้งนั้น ในช่วงที่คนเหล่านั้นเดินไปอยู่ มหาเมฆอันมิใช่ฤดูกาลเกิดขึ้น ท้องฟ้ามืดครึ้มแล้ว ฝนก็ตกอย่างหนักไม่ลืมหูลืมตา เสียงฟ้าร้องคำรามกึกก้อง มีเสียงฟ้าผ่าเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ในขณะนั้น ลมกัมมัชวาตของนางปั่นป่วนแล้ว นางเรียกสามีมากล่าวว่า “นาย ลมกัมมัชวาตของฉันปั่นป่วนแล้ว ฉันไม่อาจจะทนได้ นายจงรู้สถานที่ฝนไม่รดฉันเถิด” สามีนั้นมีมีดอยู่ในมือ ตรวจดูข้างโน้นข้างนี้ เห็นพุ่มไม้ซึ่งเกิดอยู่บนจอมปลวกแห่งหนึ่ง เริ่มจะตัด ลำดับนั้น อสรพิษมีพิษร้ายกาจเลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขา ในขณะนั้นนั่นเอง สรีระของเขามีสีเขียวดังถูกเปลวไฟอันตั้งขึ้นในภายในไหม้อยู่ ล้มลงขาดใจตายในที่นั้นนั่นเอง ฝ่ายภรรยานอกนี้เสวยทุกข์อย่างมหันต์ แม้มองดูทางมาของเขาอยู่ ก็มิได้เห็นเขาเลย จึงคลอดบุตร ทารกทั้ง ๒ คนทนกำลังแห่งลมและฝนไม่ได้ ก็ร้องไห้ลั่น นางเอาทารกแม้ทั้ง ๒ คนนั้นไว้ที่ระหว่างอก ยืนท้าวแผ่นดิน ด้วยเข่าและมือทั้ง ๒ [คร่อมลูกไว้] จนตลอดทั้งคืน ร่างกายของนางซีดเซียวเป็นดังสีใบไม้เหลือง เหมือนไม่มีโลหิต เมื่ออรุณขึ้น นางอุ้มบุตรที่เพิ่งคลอดซึ่งมีสีดังชิ้นเนื้อด้วยสะเอว จูงบุตรคนโตด้วยนิ้วมือกล่าวว่า “มาเถิดลูก พ่อเจ้าไปทางนี้” แล้วก็เดินไปตามทางที่สามีไป เห็นสามีนั้นล้มตายบนจอมปลวก มีสีเขียว ตัวกระด้าง ร้องไห้รำพันว่า “เพราะอาศัยเรา สามีของเราจึงตายที่หนทางเปลี่ยว” แล้วก็เดินไป นางเห็นแม่น้ำอจิรวดี เต็มเปี่ยมด้วยน้ำมีประมาณเพียงหัวเข่า มีประมาณเพียงนม เพราะฝนตกตลอดคืนยังรุ่ง ไม่อาจลงน้ำพร้อมด้วยทารก ๒ คนได้ เพราะตนมีความรู้น้อย จึงพักบุตรคนใหญ่ไว้ที่ฝั่งนี้ อุ้มบุตรคนเล็กอีกคนไปฝั่งโน้น ลาดกิ่งไม้ไว้ให้บุตรนอนแล้ว คิดว่า “จักไปรับคนโตที่ฝั่งโน้น” ไม่อาจละบุตรอ่อนได้ กลับแลดูแล้ว ๆ เล่า ๆ เดิน

ไป ครั้นในเวลาที่นางถึงกลางแม่น้ำ เหยี่ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กนั้น จึงโฉบลงมาจากอากาศ ด้วยสำคัญว่า "ชิ้นเนื้อ" นางเห็นมันโฉบลงมาที่บุตร จึงยกมือทั้ง ๒ ขึ้นร้องเสียงดัง ๓ ครั้งว่า "สู สู" เหยี่ยวไม่ได้ยินเสียงนั้นเลยเพราะไกลกัน จึงเฉี่ยวบุตรอ่อนบินขึ้นสู่อากาศ แม้บุตรผู้ยืนอยู่ที่ฝั่งนี้ เห็นมารดายกมือทั้ง ๒ ขึ้น ร้องเสียงดังที่ท่ามกลางแม่น้ำจึงกระโดดลงในแม่น้ำโดยเร็วด้วยเข้าใจว่า "แม่เรียกเรา" เหยี่ยวเฉี่ยวบุตรอ่อนของนางไป บุตรคนโตถูกสายน้ำพัดพาไปและจมน้ำตาย

นางทราบข่าวว่ามารดาบิดาตายอีก

นางเดินร้องไห้รำพันว่า "บุตรของเราคนหนึ่งถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในเสียในที่เปลี่ยว" พบบุรุษผู้หนึ่งเดินมาแต่กรุงสาวัตถี จึงถามว่า "พ่อ ท่านอยู่ที่ไหน"

บุรุษ : แม่ ฉันอยู่ในกรุงสาวัตถี

ธิดาเศรษฐี : ตระกูลชื่อโน้นเห็นปานนี้ ใกล้ถนนโน้น ในกรุงสาวัตถีมีอยู่ ทราบไหม พ่อ

บุรุษ : ฉันทราบ แม่ แต่อย่าถามถึงตระกูลนั้นเลย ถ้าท่านรู้จักตระกูลอื่นก็จงถามเถิด

ธิดาเศรษฐี : กิจด้วยตระกูลอื่นของฉันไม่มี ฉันถามถึงตระกูลนั้นเท่านั้นแหละ พ่อ

บุรุษ : แม่ ฉันบอกก็ไม่ควร

ธิดาเศรษฐี : บอกฉันเถิด พ่อ

บุรุษ : วันนี้ แม่เห็นฝนตกคืนยังรุ่งไหม

ธิดาเศรษฐี : ฉันเห็น พ่อ ฝนนั้นตกคืนยังรุ่งเพื่อฉันเท่านั้น ไม่ตกเพื่อคนอื่น แต่ฉันจักบอกเหตุที่ฝนตกเพื่อฉันแก่ท่านภายหลัง โปรดบอกความเป็นไปในเรือนเศรษฐีนั้นแก่ฉันก่อน

บุรุษ : แม่ วันนี้ ในตอนกลางคืน เรือนล้มทับคนบ้านตายทั้ง ๓ คนคือเศรษฐี ๑ ภรรยาเศรษฐี ๑ บุตรเศรษฐี ๑ คนทั้ง ๓ นั้นถูกเผาบนเชิงตะกอนอันเดียวกัน แม่เห็นไหม ควันนั่นยังลอยอยู่

ในขณะนั้น นางไม่รู้สึกถึงผ้าที่นุ่งซึ่งได้หลุดลุ่ยลง ถึงความเป็นคนวิกลจริต ยืนตะลึงอยู่ร้องไห้รำพัน บ่นเพ้อเซซวนไปว่า

บุตร ๒ คน ตายเสียแล้ว สามีของเรา
ก็ตายเสียที่ทางเปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชาย
ก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนอันเดียวกัน[๑๔๗]

คนทั้งหลายเห็นนางแล้ว เข้าใจว่า "หญิงบ้า ๆ" จึงถือเอาหยากเยื่อ กอบฝุ่น โปรยลงบนศีรษะ ขว้างด้วยก้อนดิน พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในท่ามกลางบริษัท ๔ ในพระเชตะวัน

---

[๑๔๗] **ขุ.อป.** (ไทย) ๓๓/๔๘๙/๓๕๑.

มหาวิหาร ได้ทอดพระเนตรเห็นนางผู้บำเพ็ญบารมีมา ๑๐๐,๐๐๐ กัป สมบูรณ์ด้วยอภินิหารเดินมาอยู่

นางได้ตั้งความปรารถนาไว้ในชาติก่อน

ได้ยินว่า ในกาลแห่งพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่าปทุมุตตระ นางปฏาจารานั้นเห็นพระเถรีผู้ทรงวินัยรูปหนึ่ง อันพระปทุมุตตรศาสดาทรงตั้งไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ ดังท้าวสักกะจับที่แขน ตั้งไว้ในสวนนันทวัน จึงทำคุณความดีแล้ว ตั้งความปรารถนาไว้ว่า “แม้หม่อมฉัน พึงได้ตำแหน่งเลิศกว่าพระเถรีผู้ทรงวินัยทั้งหลายในสำนักพระพุทธเจ้าเช่นกับด้วยพระองค์” พระปทุมุตตรพุทธเจ้าทรงเล็งอนาคตังสญาณไป ก็ทรงทราบว่าความปรารถนาจะสำเร็จ จึงทรงพยากรณ์ว่า “ในอนาคตกาล หญิงผู้นี้จักเป็นผู้เลิศกว่าพระเถรีผู้ทรงวินัยทั้งหลาย โดยนามว่าปฏาจารา ในศาสนาของพระโคดมพุทธเจ้า พระศาสดาทรงเห็นนางผู้มีความปรารถนาตั้งไว้แล้วอย่างนั้น ผู้สมบูรณ์ด้วยอภินิหาร กำลังเดินมาแต่ที่ไกลเทียว ทรงดำริว่า “เว้นเราเสีย ผู้อื่นชื่อว่าสามารถจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี” จึงได้ทรงทำโดยประการที่นางจะบ่ายหน้าเดินมายังวิหาร บริษัทเห็นนางแล้วจึงกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงอย่าให้หญิงบ้านี้มาที่นี้” พระศาสดาตรัสว่า “พวกท่านจงถอยห่างไป อย่าห้ามเธอ” ในเวลานางมาใกล้ จึงตรัสว่า “จงกลับได้สติเถิด น้องหญิง” นางกลับได้สติด้วยพุทธานุภาพในขณะนั้นเอง ในเวลานั้น นางรู้ตัวว่าผ้านุ่งหลุดลุ่ย ให้เกิดหิริโอตตัปปะขึ้น จึงนั่งกระโหย่ง

ลำดับนั้น บุรุษผู้หนึ่งจึงโยนผ้าห่มไปให้นาง นางนุ่งผ้านั้นแล้วเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมด้วยเบญจางคประดิษฐ์แทบพระบาททั้งสองซึ่งมีวรรณะดังทองคำ แล้วทูลว่า “ขอพระองค์จงทรงเป็นที่ยึดเหนี่ยวแก่หม่อมฉันเถิด พระพุทธเจ้าข้า” เพราะว่าเหยี่ยวจับบุตรคนหนึ่งของหม่อมฉันไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีตายที่ทางเปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับตาย เขาเผาบนเชิงตะกอนอันเดียวกัน” พระศาสดาทรงสดับคำของนาง จึงตรัสว่า “อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมายังสำนักของผู้สามารถจะเป็นที่พึ่งอาศัยของเธอได้แล้ว เหมือนอย่างว่า บัดนี้ บุตรคนหนึ่งของเธอถูกเหยี่ยวจับไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีตายแล้วที่ทางเปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับ ฉันใด น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องไห้อยู่ในสงสารนี้ ในเวลาที่ปิยชนมีบุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำแห่งมหาสมุทรทั้ง ๔ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน” แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า

น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ มีประมาณน้อย
น้ำตาของคนผู้อันทุกข์ถูกต้องแล้ว เศร้าโศก
ไม่ใช่น้อย มากกว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น เหตุไร
เธอจึงประมาทอยู่เล่า แม่

เมื่อพระศาสดาตรัส **อนมตัคคปริยาย** อยู่อย่างนั้น ความเศร้าโศกในสรีระของนาง ได้ถึงความเบาบางแล้ว ลำดับนั้น พระศาสดาทรงทราบนางผู้มีความเศร้าโศกเบาบางแล้วทรงเตือนอีกแล้วตรัสว่า “ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชนมีบุตรเป็นต้น ไม่อาจเพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือเป็นที่

ป้องกันของผู้ไปสู่ปรโลกได้ เพราะฉะนั้น บุตรเป็นต้นเหล่านั้นถึงมีอยู่ ก็ชื่อว่าย่อมไม่มีทีเดียว ส่วนบัณฑิตชำระศีลแล้ว ควรชำระทางที่ยังสัตว์ให้ถึงนิพพานของตนเท่านั้น” เมื่อจะทรงแสดงธรรม ได้ตรัสพระคาถาเหล่านี้ว่า

บุตรทั้งหลาย ไม่มีเพื่อต้านทาน บิดาก็ไม่มี
ถึงพวกพ้องก็ไม่มี เมื่อบุคคลถูกความตาย
ครอบงำแล้ว ความต้านทานในญาติทั้งหลายย่อมไม่มี
บัณฑิตทราบอำนาจประโยชน์นั้นแล้ว สำรวมในศีล
พึงชำระทางไปพระนิพพาน โดยเร็วทีเดียว[๑๔๘]

ในกาลจบเทศนา นางปฏาจาราเผากิเลสมีประมาณเท่าฝุ่นในแผ่นดินใหญ่แล้ว ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล ชนแม้เหล่าอื่นเป็นอันมาก บรรลุอริยผลทั้งหลายมีโสดาปัตติผลเป็นต้น ดังนี้แล

นางปฏาจาราทูลขอบวช

ฝ่ายนางปฏาจารานั้นเป็นพระโสดาบันแล้ว ทูลขอบรรพชากะพระศาสดา พระศาสดาทรงส่งนางไปยังสำนักของพวกภิกษุณีให้บรรพชาแล้ว นางได้อุปสมบทแล้วปรากฏชื่อว่า **ปฏาจารา** เพราะนางกลับความประพฤติได้ วันหนึ่ง นางกำลังเอาหม้อตักน้ำล้างเท้า เทน้ำลง น้ำนั้นไหลไปหน่อยหนึ่งแล้วก็ขาด ครั้งที่ ๒ น้ำที่นางเทลง ได้ไหลไปกว่านั้น ครั้งที่ ๓ น้ำที่เทลง ได้ไหลไปไกลแม้กว่านั้น ด้วยประการฉะนี้ นางถือเอาน้ำนั้นนั่นแหละเป็นอารมณ์ กำหนดวัยทั้ง ๓ แล้วคิดว่า “สัตว์เหล่านี้ตายเสียในปฐมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งแรก ตายเสียในมัชฌิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๒ ไหลไปกว่านั้น ตายเสียในปัจฉิมวัยก็มี เหมือนน้ำที่เราเทลงครั้งที่ ๓ ไหลไปไกลแม้กว่านั้น” พระศาสดาประทับในพระคันธกุฎีทรงแผ่พระรัศมีไป เป็นดังประทับยืนตรัสอยู่เฉพาะหน้าของนาง ตรัสว่า “ปฏาจารา ข้อนั้นเป็นอย่างนั้น ด้วยว่า ความเป็นอยู่วันเดียวก็ดี ขณะเดียวก็ดี ของผู้เห็นความเกิดและความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์เหล่านั้น ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งปัญจขันธ์” เมื่อจะทรงสืบอนุสนธิแสดงธรรม จึงตรัสพระคาถานี้ว่า

ผู้เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิต
อยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า ผู้ไม่เห็นความเกิด
และความดับ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี[๑๔๙]

---

[๑๔๘] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๘๘-๒๘๙/๑๒๒.

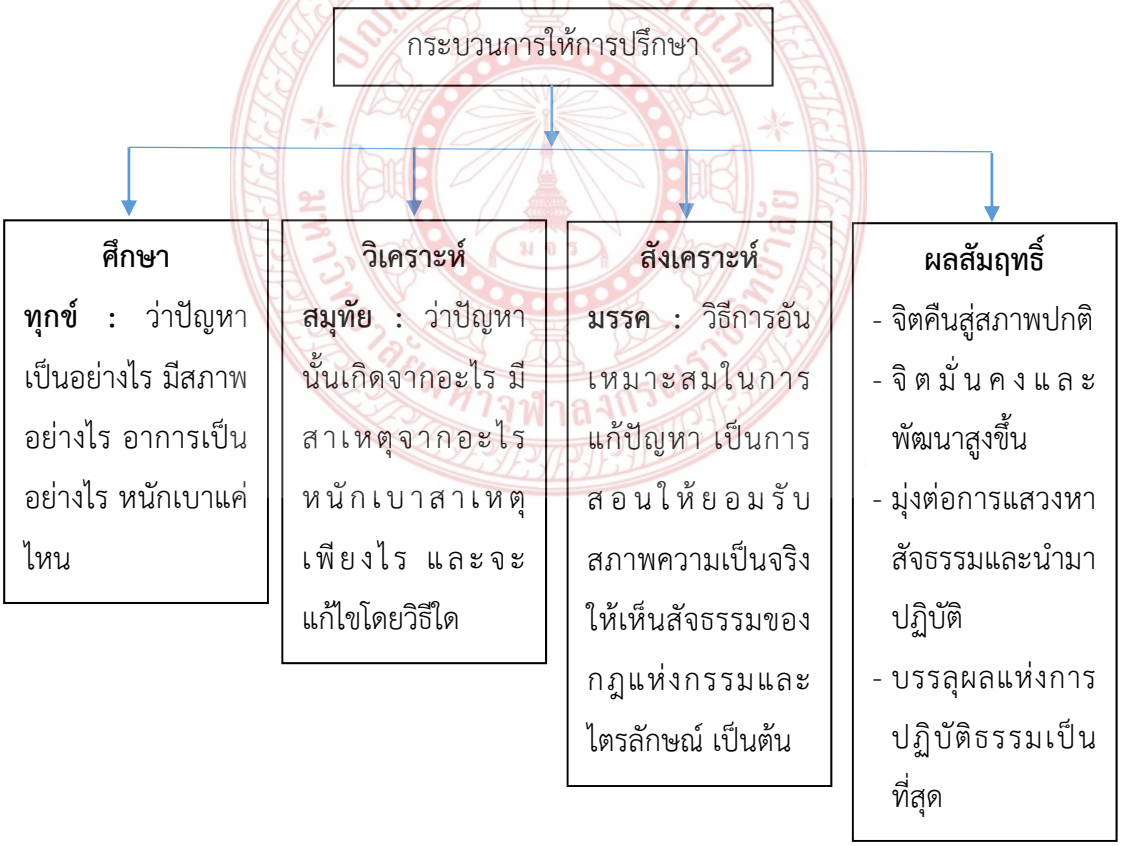
[๑๔๙] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

ในเวลาจบเทศนา นางปฏาจาราบรรลุพระอรหัตตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔[๑๕๐] ในกาลต่อมาพระปฏาจาราเถรีได้รับเอตทัคคะว่าเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในทางพระวินัย[๑๕๑] ในฝ่ายภิกษุผู้เป็นเอตทัคคะทางพระวินัย ได้แก่พระอุบาลีเถระ

๓.๖.๘ สังเคราะห์วิธีกระบวนการให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย

จากกรณีตัวอย่างของผู้ประสบความสูญเสียที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษา ๗ ราย คือ พระเจ้าปเสนทิโกศล สันตติมหาอำมาตย์ อภัยราชกุมาร อนิตถิคันธกุมาร นางวิสาขามหาอุบาสิกา นางกีสาโคตมี และนางปฏาจารานั้น เมื่อนำมาวิเคราะห์ลงในกรอบของการให้การศึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยใช้รูปแบบของวิธีคิดแบบอริยสัจ ๔[๑๕๒] กล่าวคือให้ทราบถึงปัญหา (ทุกข์) วิเคราะห์ให้ทราบถึงสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) จุดมุ่งหมายของการแก้ปัญหา (นิโรธ) และวิธีการแก้ปัญหา (มรรค) จะก่อให้เกิดการสังเคราะห์วิธีกระบวนการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา ดังจะแสดงให้เห็นตามตารางแผนภูมิต่อไปนี้

แผนภูมิที่ ๓.๒ กระบวนการให้การปรึกษาแบบอริยสัจ ๔



---

[๑๕๐] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๙๒/๖๔๔-๖๕๑.

[๑๕๑] **องฺ.เอกฺก.** (ไทย) ๒๐/๒๓๘/๓๐; **ขุ.อป.** (ไทย) ๓๓/๕๐๖/๔๕๔.

[๑๕๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

แผนภูมิที่ ๓.๓ สังเคราะห์วิธีกระบวนการให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบความสูญเสีย

ที่	กรณี	ปัญหา (ทุกข์)	สาเหตุ (สมุทัย)	ดับปัญหา (นิโรธ)	วิธีการ (มรรค)
๑	พระเจ้าปเสนทิโกศล	โศกเศร้าเสียพระทัย	พระอัยยิกา (ปู่) พระชนมายุ ๑๒๐ ปี ทิวงคต (สิ้นพระชนม์)	สร่างโศกเศร้าและทรงชื่นชมภาษิตของพระพุทธเจ้า	ทรงสอนให้ยอมรับความจริงที่สัตว์ทั้งปวงมีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ และทรงสอนว่าโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รักโดยยกตัวอย่างมาประกอบ
๒	สันตติมหาอำมาตย์	เศร้าโศกเสียใจ	หญิงผู้เป็นที่รักตายจากไปอย่างกระทันหัน	บรรลุอรหัตผลก่อนได้อุปสมบทและนิพพานในกาลต่อจากนั้น	ทรงเปรียบน้ำตาของผู้ร้องไห้ที่สูญเสียบุคคลเป็นที่รักมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ จึงควรดับกิเลสเครื่องกังวลเสีย
๓	อภัยราชกุมาร	ทุกข์โศก	เพราะนางผู้เป็นที่รักตายจากไปอย่างกระทันหัน	ความโศกเบาบาง ห่างหาย	ทรงปลอบว่าน้ำตาของผู้ร้องให้มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ คน ทุกคนต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร นับชาติไม่ถ้วนโลกนี้เปรียบเหมือนราชรถอันวิจิตรงดงาม ไม่ควรยึดถือยึดติด เพราะย่อมแตกสลายไปในที่สุด
๔	อนิตถิคันธกุมาร	ทุกข์โศก	เพราะนางผู้เป็นที่รักตายจากไปอย่างกระทันหัน	ความโศกเบาบาง ห่างหาย	ทรงปลอบว่าน้ำตาของผู้ร้องให้มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ คน ทุกคนต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร นับชาติไม่ถ้วนโลกนี้เปรียบเหมือนราชรถอันวิจิตรงดงาม ไม่ควรยึดถือยึดติด เพราะย่อมแตกสลายไปในที่สุด

ที่	กรณี	ปัญหา (ทุกข์)	สาเหตุ (สมุทัย)	ดับปัญหา (นิโรธ)	วิธีการ (มรรค)
๕	นางวิสาขา มหาอุบาสิกา ซึ่งบรรลุโสดาบันแต่อายุ ๗ ขวบ	เศร้าโศก หักความอาลัยมิได้	เพราะหลานสาวซึ่งรักที่สุดตายจากไป	สร่างโศก หักใจได้	ทรงสอนว่าความโศกเกิดเพราะความรัก ในชีวิตของคนเรามีคนที่เรารักมากมาย หากต้องเศร้าโศก ไม่เป็นอันกินอันนอน ชีวิตเราก็จะต้องเศร้าโศกอับเฉาไปตลอดชีวิต
๖	นางกีสาโคตมี	ทุกข์โศกอย่างมหันต์	เพราะบุตรน้อยซึ่งพึ่งจะหัดเดินต้องตายลงกระทันหัน ถึงกับเสียสติแทบเป็นบ้าอุ้มกระเตงลูกน้อยที่ตายแล้วไปหายาตามหมู่บ้านมารักษาบุตรให้ฟื้นคืนชีวิต	หายทุกข์โศก กลับได้สติคืนมา	ทรงออกอุบายให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเป็นยารักษาลูก แต่นางหาไม่ได้เลย เพราะทุกบ้านล้วนเคยมีคนตายแล้วทั้งสิ้น จึงปลงใจและตัดใจได้ว่าความตายอาจเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้ทุกเมื่อ เกิดสังเวชใจ ทูลขอบวชเป็นภิกษุณีได้บรรลุอรหัตผล เป็นเอตทัคคะทางจีวรเศร้าหมอง
๗	นางปฏาจารา	ทุกข์แสนสาหัส	สาเหตุเพราะสามีถูกงูกัดตาย บุตรน้อย ๒ คนตาย พ่อแม่และพี่ชายตาย ทุกข์ท่วมท้น จนเป็นบ้าเสียสติ	สร่างโศก ได้สติ	ทรงสอนให้ยอมรับผลกรรมในชีวิต การร้องไห้ไม่มีประโยชน์ ปิยชน มีบุตร มารดาบิดา ญาติพี่น้อง เป็นต้น ช่วยอะไรไม่ได้เพราะต้องตายเหมือนกัน ทูลขอบวชเป็นภิกษุณี ได้บรรลุอรหัตผล เป็นเอตทัคคะทางทรงจำพระวินัยในฝ่ายภิกษุณีสงฆ์

ตามกระบวนการให้การปรึกษาหรือการปลอบโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสีย พระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า วิธีการของพระพุทธองค์เป็นไปตามขั้นตอนของอริยสัจสี่ คือทรงทราบปัญหา (ทุกข์) ทรงทราบสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) ทรงพิจารณาเห็นผลเป็นทางดับทุกข์ (นิโรธ) จึงแสดงวิธีการ (มรรค) เพื่อดับปัญหา (ทุกข์) นั้น ๆ โดยทรงชี้แจงให้เข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงของวัฏสงสาร คือมนุษย์เกิดมามีเกิดแก่เจ็บตาย เมื่อเกิดมาแล้วจะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ดังนี้จึงควรขวนขวายกระทำแต่ความดี

๓.๗ ความสรุป

คำว่า จิต (จิตฺต) แปลว่าสภาพรู้คิด หรือสภาพที่รับรู้อารมณ์ มีคำไวพจน์กี่หลายคำ คือเจต , มน, วิญญาณ, หทัย, และมนัสหรือมานัส จิตดวงแรกหลังปฏิสนธิวิญญาณหรือปฏิสนธิชีวิตแล้ว เรียกว่าภวังคจิตเป็นจิตบริสุทธิ์ผ่องใส 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 หรือจิตสึกในทางสมาธิ วิปัสสนามีอนุสติ ๑๐ เป็นต้น จิตก็จะเบิกบานแจ่มใส มีใจผ่องใสบริสุทธิ์ มีสติปัญญา คิดการอันใดได้โดยง่ายหรือแจ่มแจ้งทะลุปรุโปร่ง เรียกว่าเกิดแสงสว่างลงในใจ แต่ถ้าตึกในเรื่องบาปอกุศลมีอุปกิเลสเป็นต้น ก็จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง อุปกิเลสมี ๑๖ ประการ ได้แก่ อภิฌา วิสมโลภะ พยาบาท โกธะ อุปานาหะ มักขะ ปลาสะ อิสสา มัจฉริยะ มายา สาเถยยะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ อติมานะ มทะ และยมาหะ อนึ่ง จิตที่มีวิตก ๓ คือ กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก ก็ทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองได้ แม้จิตที่ถูกนิวรณ์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ครอบงำก็ทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัวได้

ผู้มีสุขภาพจิตปกติ ได้แก่ ผู้มีจิตสำนึกรู้ดีและสามัญจิตเหมือนบุคคลทั่วไป มีวุฒิภาวะ รู้ดีรู้ชั่ว รู้เหตุรู้ผล สามารถปฏิบัติหน้าที่การงาน ครองตน ครองงาน และครองคนได้ดี มีความสามารถเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมได้ดี เป็นระดับบุคคลธรรมดาสามัญ ส่วนบุคคลผู้มีสุขภาพจิตเสีย ก็จะถูกอารมณ์ร้ายของอกุศลมูล ๓ คือ โลภ โกรธ หลง ครอบงำ มีความโลภ มักได้เห็นแก่ตัว มักโกรธและพยาบาลอาฆาต หมกมุ่นลุ่มหลงในกามคุณ ๕ จิตใจต่ำ เป็นที่หวาดระแวงและเป็นที่รังเกียจของสังคม ไม่เป็นที่ปรารถนาของสังคม บุคคลประเภทนี้หากมีอาการรุนแรงผิดปกติจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาทางจิตเวช

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 บุคคลจะบรรลุธรรมชั้นสูงได้ ก็โดยกระบวนการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา

คุณธรรมเป็นเครื่องแสดงชี้วัดว่าบุคคลใดมีสุขภาพจิตดี ก็แต่โดยมีข้อพิจารณาว่าบุคคลผู้นั้นเป็นคนดี ดีด้วยตัวเองและดีต่อสังคม ในที่นี้อาจใช้หลักธรรมเพียง ๒ หมวด คือผู้สมาทานศีล ๕ คืองดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม งดเว้นจากการพูดเท็จ และงดเว้นจากการดื่มของมึนเมา เช่นสุราเมรัย ซึ่งเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท เบญจศีลนี้ถือเป็น มนุษยธรรม คือคุณธรรมประจำใจมนุษย์ มีปรากฏในหลักคำสอนทุกศาสนา ทั้งพุทธ พราหมณ์ คริสต์ และอิสลาม ธรรมอีกหมวดหนึ่งที่จะวัดความเป็นคนดีหรือสัตบุรุษ ได้แก่ สัปปุริสธรรมมี ๗ ประการ ได้แก่ ธัมมัญญุตา อัตตัญญุตา อัตถัญญุตา มัตตัญญุตา กาลัญญุตา ปริสัญญุตา และปุคคลัญญุตา หรือปุคคลปโรปรัญญุตา หากบุคคลมีกัลยาณศีล กัลป์ยาณธรรม ปฏิบัติตามกรอบของสัปปุริสธรรม เป็นหลักประกันความเป็นคนดี มีใจสูงส่ง ย่อมถือว่าเป็นบุคคลผู้มีสุขภาพจิตดี

กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยานั้น ประกอบด้วยหลักการและวิธีการ ในส่วนของหลักการมีองค์ประกอบ ๕ ประการ (๑) ผู้ให้การศึกษามีความรู้ความสามารถ เป็นคนดีมีศีลธรรม เป็นต้นแบบให้ผู้อื่นได้ เข้าใจหลักการและหลักธรรมที่จะนำมาให้การปรึกษา (๒) ผู้มารับการศึกษาต้องเป็นผู้อย่างต่ำเป็นเนยยะ คือพอแนะนำได้ ไม่ใช่ขั้น ปทปรมะ คือโง่เขลาหรือจิตต่ำทรามเกินเยียวยา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงสามารถฝึกได้ นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาภูมิรู้ภูมิธรรม พิจารณาถึงชาติ ๖ และจริต ๖ ของบุคคลนั้นด้วย หากจะคิดเพียงว่าเป็นเพียงเมตตาอนุเคราะห์ โดยไม่หวังผลสัมฤทธิ์ว่าจะปรับให้ตัวเขาดีขึ้นได้ก็ไม่เป็นไร แต่ความมีเมตตาจะมีแก่บุคคลทุกจำพวกไม่ได้ เพราะผู้ให้การปรึกษายังมีผู้มาคอยรับการปรึกษาอีกมาก มีจิตอยู่ในขั้นพื้นฟูบำบัดได้ (๓) ฝึกอบรมที่จะนำมาประยุกต์เข้ากับการให้การปรึกษา ต้องมีระดับความยากง่ายดูอัธยาศัยหรือจริตของแต่ละคน นึกถึงกาลเทศะที่จะใช้กับแต่ละบุคคลด้วย (๔) วิธีการให้การปรึกษา ซึ่งพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “แสดงธรรม” แต่ละบุคคลมีวิธีการแตกต่างกันไป แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน เมื่อต่างกรรมต่างวาระ วิธีการก็อาจเปลี่ยนแปลงไป และ (๕) ผลสัมฤทธิ์ซึ่ง มีหลายระดับ อย่างในกรณีพระพุทธศาสนา ผู้เข้ามาฟังธรรม มาปรึกษา มาทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า อย่างสูงสุดได้บรรลุอริยธรรม ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ บางคนอุบาสกอุบาสิกา เปลี่ยนมาเป็นพุทธมามกะ นับถือพระพุทธศาสนา หรืออย่างน้อยที่สุดก็ทำให้บุคคลนั้นเห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบโชลมใจให้สดชื่นด้วยธรรมีกถาคือถ้อยคำที่แสดงนั้น ในส่วนของวิธีการนั้น ใช้หลักการวิธีคิดและปฏิบัติตามแนวอริยสัจ ๔ คือวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา จุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเป็นที่สุด

กระบวนการให้การปรึกษา หรือแก้ปัญหาใด ๆ ก็เห็นแต่พระพุทธศาสนาถือหลักการอริยสัจ ๔ เป็นหลัก และวิธีการคือต้องให้รู้สภาพปัญหา (ทุกข์) ค้นหาสาเหตุให้พบ ให้ตรงจุด (สมุทัย) ตั้งเป้าหมายว่าจะว่าเพื่ออะไร เพื่อแก้ปัญหาให้ได้ (นิโรธ) เมื่อทราบปัญหา รู้สาเหตุ มีเป้าหมายชัดเจนแล้ว จึงแสวงหาวิธีการ (มรรค) เพื่อแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายให้จงได้ นี้คือหลักการและวิธีการ

ของทางพระพุทธศาสนา ประการสุดท้ายคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหรือกรณีใดๆ ต้องเป็นผู้มีจิตเมตตา ดำรงตนอยู่ในพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต้องประกอบด้วย สังควัตถุ ๔ คือทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา และโดยคุณธรรมสูงสุด การปฏิบัตินั้นต้องไม่เป็นไปเพื่อหวังผลตอบแทน คืออามิสสินจ้างรางวัลใด ๆ เพราะหลักพระพุทธศาสนาคือปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตน (อัตตหิตประโยชน์) ก็อย่างหนึ่ง ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น (ปรหิตประโยชน์) ก็อย่างหนึ่ง กล่าวคือการปฏิบัติหน้าที่เพื่อสังคมจะต้องไม่ปล่อยให้ความโลภครอบงำ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า "โลกามิส" ยิ่งบุคคลผู้มีอาการป่วยทางจิตเวชเป็นบุคคลน่าสงสารอยู่แล้วควรต้องมีเมตตาจิตให้มากเป็นพิเศษ เพราะ "เมตฺตาปถมฺภิกา โลกา เมตตาธรรมค้ำจุนโลก" ทั้งนี้ขออัญเชิญข้อความที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ได้มีพระราชดำรัสต่อคณะจิตแพทย์ มีความตอนหนึ่งว่า

> สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะไม่มีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างใด ส่วนคนที่มีสุขภาพกายไม่สู้แข็งแรง แต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัว และรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายที่ดีได้[๑๕๓]

ในมงคลสูตรว่าด้วยมงคล ๓๘ ประการพระคาถาที่ ๑๐ มงคลข้อที่ ๓๕-๓๘ ที่ว่า "จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว จิตไม่เศร้าโศก จิตปราศจากธุลี จิตเกษม นี้เป็นมงคลอันสูงสุด"[๑๕๔] ในปฐมโลกธัมมสูตร อัฏฐกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่าโลกธรรม ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มีความแน่นอนสำหรับสัตว์โลก ย่อมหมุนไปตามโลก และโลกก็หมุนไปตามโลกธรรม ซึ่งมี ๘ ประการ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ
นินทา สรรเสริญ สุข และทุกข์
ธรรมเหล่านี้ในหมู่มนุษย์ ล้วนไม่เที่ยง
ไม่มั่นคง มีความแปรผันเป็นธรรมดา

---

[๑๕๓]พระราชดำรัสพระราชทานคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงค์ราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๒๐.

[๑๕๔]**ขุ.ขุ.** (ไทย) ๒๕/๑๒/๘.

แต่ท่านผู้มีปัญญาดี มีสติ รู้ธรรมเหล่านี้แล้ว
ย่อมพิจารณาเห็นว่า มีความแปรผันเป็นธรรมดา
อิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) จึงย่ำยีจิตของท่านไม่ได้
ท่านย่อมไม่ยินร้ายต่ออนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา)
ความยินดีหรือความยินร้าย
ท่านขจัดปัดเป่า จนไม่มีอยู่
ท่านรู้ทางที่ปราศจากธุลี ไม่มีความเศร้าโศก
เป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ ย่อมรู้แจ้งชัดโดยถูกต้อง[๑๕๕]

ในมังคลัตถทีปนี พระสิริมังคลาจารย์ ผู้รจนาซึ่งเป็นชาวล้านนา อธิบายความหมายไว้ว่า ผู้ถูกโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างใน ๘ ประการที่ว่านี้ครอบงำ มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศกเสียใจ หรือลิงโลดดีใจไปเกินกว่าเหตุ รู้เท่าทันธรรมอันเป็นธรรมดาของโลก จิตใจย่อมปราศจากธุลีคือราคะ โทสะ โมหะ อย่างน้อยถึงละมิได้ก็ทำให้จิตทุเลาจางลงจากกิเลสเหล่านี้ และสภาพของจิตขั้นสุดท้ายคือเป็นจิตเกษมจากโยคะ คือกิเลสที่รึงรัดสัตว์โลกไว้ให้จมลงและเวียนว่ายในสังสารวัฏ ซึ่งก็หมายถึงว่า สภาพของจิตที่ดีและสูงส่งตามความมุ่งหวังของพระพุทธศาสนา คือจิตของพระอรหันต์ที่หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง[๑๕๖]

ความจริงแล้ว ตามมงคลสูตรซึ่งว่าด้วยมงคล ๓๘ ประการ มิได้มีเฉพาะจิตไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ๘ เท่านั้น ยังมีข้อมงคลอื่น ๆ อีก ๓๗ ประการ หากผู้ใดปฏิบัติตามก็เท่ากับปฏิบัติตามพระโอวาทปาฏิโมกข์ ๓ คือไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี และทำจิตของตนให้ผ่องใส ผลที่ได้รับอย่างน้อยที่สุดคือ ทำให้บุคคลนั้นมีแต่ความสุขความเจริญ มีสุขภาพจิตดี สามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างปกติสุข

เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนา เมื่อว่าโดยพุทธจิตวิทยา ความมุ่งหมายสูงสุดคือจิตพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง มีจิตบริสุทธิ์ผ่องใส อย่างไรก็ดี ในทางปฏิบัติตามสภาพความเป็นจริงของสามัญชน หมายถึงการดำเนินตามพระปาฏิโมกข์ คือไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตของตนให้แจ่มใส จิตจะได้รับการอบรมพัฒนาไปตามลำดับจนถึงขั้นสุดท้าย คือบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

จุดนี้เองเป็นจุดเด่นของพระพุทธศาสนา คือการพัฒนาจิตซึ่งไม่เพียงแต่การฟื้นฟูสุขภาพจิตใจให้เข้มแข็งเป็นปกติ แต่ต้องการให้ภาวนาฝึกอบรมจิตให้แน่วแน่เป็นสมาธิตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุถึงบรมสุขคือพระนิพพาน

---

[๑๕๕] **องฺ.อฏฺฐก.** (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

[๑๕๖] ดูรายละเอียดใน **มงฺคล.** (ไทย) ๒/๙๘๖-๑๐๑๖/๔๓๓-๔๕๖.

บทที่ ๔
การสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการ
การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงการสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตามประเด็นหัวข้อสำคัญ คือ

๔.๑ คุณสมบัติสำคัญของผู้ให้การปรึกษา

๔.๒ กระบวนทัศน์ที่ใช้ในการให้การปรึกษา

๔.๓ ขั้นตอนการให้การปรึกษา

๔.๔ การสังเคราะห์องค์ความรู้ในการให้การปรึกษาตามพุทธวิธี

ทั้งนี้ จักได้บรรยายตามลำดับไป

๔.๑ คุณสมบัติสำคัญของผู้ให้การปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาถือว่าเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในกระบวนการให้การปรึกษา ไม่ต่างจากนายแพทย์ผู้รักษาคนไข้ คนไข้เกี่ยวกับจิตอาจจำแนกประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๔ ประเภทคือ (๑) คนไข้วิกลจริตหรือมีจิตฟุ้งซ่านขนาดเป็นบ้า (๒) คนไข้ที่เป็นคนก้าวร้าวเพราะโทสจริตครอบงำ (๓) คนไข้ที่ติดยาเสพติดหรือพิษสุราเรื้อรัง และ (๔) คนไข้ที่เป็นโรคซึมเศร้ารวมถึงผู้มีความทุกข์โศกเพราะพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ทุกจำพวกต้องการหมอหรือนายแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะทางเป็นผู้ดูแลรักษา ผลสัมฤทธิ์ในการเยียวยารักษาย่อมขึ้นอยู่กับอาการกำเริบของผู้ป่วยว่าหนักเบาหรือรุนแรงแค่ไหนเพียงไรด้วย

เมื่อวิเคราะห์ถึงบทบาทของพระพุทธเจ้า ทรงชื่อว่าเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรคทางใจด้วยกระบวนการธรรมโอสถ คือทรงใช้ธรรมะเป็นยารักษาโรคทางใจ จริงแล้วกายกับใจเป็นของคู่กัน แต่ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าจิตใจดีร่างกายก็จะดีตามไปด้วย เพราะใจเป็นผู้กำกับกาย ในขณะเดียวกันก็เป็นผู้ให้การรักษากายไปพร้อม ๆ กันด้วย

การที่ถือว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบหรือแบบอย่างของบุคคลผู้ให้การปรึกษาแนะนำชั้นเลิศนั้น เพราะพิจารณาจากองค์คุณอันเป็นพระคุณสมบัติของพระองค์ที่ทรงมีและทรงปฏิบัติต่อผู้อื่น อันเล็งความหมายโดยนัยสำคัญว่าบุคคลใดก็ตามที่จะสามารถปฏิบัติหน้าที่เพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนนั้น จะต้องมีคุณสมบัติส่วนตนให้ถึงพร้อมก่อน เฉกเช่นแพทย์ที่จะไปรักษาผู้อื่น ตนเอง

ต้องมีความรู้ความสามารถในทางแพทย์สาขานั้น ๆ เป็นอย่างดียิ่ง และเมื่อมีคุณสมบัติเฉพาะตัวดีแล้ว ก็ต้องมีคุณสมบัติอีกประการหนึ่ง คือมีจิตใจอันดีงามและเสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วย

พระคุณสมบัติของพระพุทธเจ้าเรียกกันว่า “พระคุณบท” กล่าวคือพระพุทธคุณ โดยรวมมี ๙ ประการดังพระกิตติศัพท์ที่เวรัญชพราหมณ์ได้สดับดังนี้

> สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ควงต้นสะเดาอันเป็นที่อยู่ของนเฬรุยักษ์ เขตเมืองเวรัญชา พร้อมกับภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ประมาณ ๕๐๐ รูป เวรัญชพราหมณ์ได้ฟังข่าวว่า ท่านพระสมณโคดม เป็นศากยบุตร เสด็จออกผนวชจากศากยตระกูล ประทับอยู่ ณ ควงต้นสะเดาอันเป็นที่อยู่ของนเฬรุยักษ์ เขตเมืองเวรัญชา พร้อมกับภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ประมาณ ๕๐๐ รูป ท่านพระโคดมผู้เจริญนั้นมีกิตติศัพท์อันงามขจรไปอย่างนี้ว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค[๑]

พุทธคุณ ๙ นี้ เรียกอีกอย่างว่า **นวารหาทิคุณ** คุณของพระพุทธเจ้า ๙ ประการ มี อรหํ เป็นต้น บางทีเลือนมาเป็น **นวรหคุณ** หรือ **นวารหคุณ** แปลว่า คุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระอรหันต์ ๙ ประการ

พุทธคุณ ๒

๑. อัตตหิตสมบัติ ความถึงพร้อมแห่งประโยชน์ตน, ทรงบำเพ็ญประโยชน์ส่วนพระองค์เองเสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้ว พระคุณข้อนี้มุ่งเอาพระปัญญา เป็นหลัก เพราะเป็นเครื่องให้สำเร็จพุทธภาวะ คือ ความเป็นพระพุทธเจ้า และความเป็น อัตตนาถะ คือ พึ่งตนเองได้

๒. ปรหิตปฏิบัติ การปฏิบัติเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น, ทรงบำเพ็ญพุทธจริยาเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น พระคุณข้อนี้มุ่งเอาพระกรุณา เป็นหลัก เพราะเป็นเครื่องให้สำเร็จพุทธกิจ คือ หน้าที่ของพระพุทธเจ้า และความเป็นโลกนาถ คือ เป็นที่พึ่งของชาวโลกได้

พระพุทธคุณ ๙ ย่อลงแล้วเป็น ๒ อย่างดังแสดงมานี้ คือ ข้อ ๑, ๒, ๓, ๕ เป็นส่วนอัตตหิตสมบัติ ข้อ ๖, ๗ เป็นส่วนปรหิตปฏิบัติ ข้อ ๔, ๘, ๙ เป็นทั้งอัตตหิตสมบัติและปรหิตปฏิบัติ

พุทธคุณ ๓

๑. ปัญญาคุณ พระคุณคือพระปัญญา

๒. วิสุทธิคุณ พระคุณคือความบริสุทธิ์

๓. กรุณาคุณ พระคุณคือพระมหากรุณา

---

[๑] **วิ.มหา** (ไทย) ๑/๑/๑.

ในพระคุณ ๓ นี้ ข้อที่เป็นหลักและกล่าวถึงทั่วไปในคัมภีร์ต่าง ๆ มี ๒ คือ ปัญญา และกรุณา ส่วนวิสุทธิเป็นพระคุณเนื่องอยู่ในพระปัญญาอยู่แล้ว เพราะเป็นผลเกิดเองจากการตรัสรู้ คัมภีร์ทั้งหลายจึงไม่แยกไว้เป็นข้อหนึ่งต่างหาก[๒]

กล่าวโดยสรุปตามนัยแห่งพระพุทธคุณก็คือ บุคคลผู้มีหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่นนั้น ตนเองก็เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีความประพฤติสูงส่ง มีเมตตากรุณาคิดจะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจบริสุทธิ์ โดยเฉพาะมีปัญญาความรอบรู้คอยกำกับในทุกความคิดและการกระทำ โดยถือเอาพระพุทธเจ้าทรงเป็นแบบอย่าง ทั้งนี้มิได้หมายความว่าตนเองจะถึงพร้อมคุณสมบัติล้ำเลิศถึงระดับพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวก แต่หมายถึงนำรูปแบบและวิธีการของพระองค์มาประยุกต์ใช้ กล่าวคือ “มีความรู้ดี มีความประพฤติดี มีจิตใจช่วยเหลือผู้อื่น”

อย่างไรก็ดี ที่แสดงองค์คุณของผู้ให้การปรึกษาข้างต้นนั้น จะเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นนาถะของโลกโดยตรง แต่พระสงฆ์สามารถนำมาปรับประยุกต์เข้ากับบทบาทของตนเองได้ โดยยึดถือแบบอย่างแห่งพระพุทธจริยา ทั้งนี้โดยคำนึงถึงปัจจัยคุณสมบัติต่อไปนี้

๑. คุณสมบัติส่วนตน

พระสงฆ์ต้องประพฤติดีปฏิบัติชอบ มีความรู้ดีทั้งทางโลกทางธรรม มีบุคลิกภาพดี สามารถอธิบายชี้แนะโดยจูงใจให้ผู้อื่นเชื่อ คิดตาม และนำมาปฏิบัติตามได้ ประการสำคัญคือมีเมตตา กรุณา เสียสละ ปราศจากความโลภ ทำงานเพื่อสังคมเป็นที่ตั้ง

๒. การปฏิบัติต่อผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

สามารถจำแนกประเภทของผู้ป่วยทุกประเภทได้ ข้อสำคัญคือต้องสร้างความเป็นคนแปลกหน้าให้เป็นคนคุ้นเคย เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ มีศรัทธา พร้อมที่จะเข้ามารับการปรึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำ

๓. มุ่งหวังสัมฤทธิ์ผลอันสูงส่ง

ข้อนี้สำคัญมาก เพราะโดยพื้นฐานหลักการให้การปรึกษาตามแนวคิดตะวันตกก็เพื่อบำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้ป่วยให้กลับคืนสู่สภาพปกติ สามารถดำเนินชีวิตในสังคมเป็นปกติเช่นบุคคลทั่วไป แต่บทบาทของพระสงฆ์ต้องลงลึกมากไปกว่านั้น คือคอยเฝ้าติดตามผล คอยตรวจสอบดูแล และช่วยพัฒนาฝึกอบรมจิตให้เขาเหล่านั้นได้พัฒนาตนเองให้สูงขึ้น อย่างน้อยก็โดยนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

---

[๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๒๒๓.

๔.๒ กระบวนทัศน์ที่ใช้ในการให้การปรึกษา

คำว่า “กระบวนทัศน์” ในที่นี้ใช้ในความหมายของศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Paradigm” หมายถึงกระบวนความคิดที่ใช้เป็นกรอบของการกระทำ คิดอย่างไรทำอย่างนั้นอย่างเป็นระบบ เมื่อนำพุทธจริยาคือข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้ามาวิเคราะห์ ไปถึงกระบวนการคิด (Thinking Process) กระบวนการปฏิบัติ (Practical Process) ของพระพุทธเจ้า โดยแยกเป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

๔.๒.๑ กระบวนการคิด (Thinking Process)

ถ้าหากศึกษาพระพุทธประวัติจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงคิดจากผลไปหาเหตุ เมื่อทรงประสบสิ่งใดก็จะทรงครุ่นคิดโยงไปหาเหตุว่าเกิดจากอะไร ดังจะเห็นได้จากพระพุทธประวัติตอนเป็นพระราชกุมารเสวยสุขอยู่ในราชสมบัตินั้น ทรงพบเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย ก็ทรงนำมาครุ่นคิดว่าทำไมคนเราจึงต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตาย คนแก่ คนเจ็บ คนตาย ท่านเรียกว่า “เทวทูต ๓” ครั้นต่อมาทรงพบเห็นสมณะหรือนักบวช ซึ่งถือเป็น “เทวทูตที่ ๔” ก็ทรงนำมาครุ่นคิดว่าน่าจะเป็นทางปฏิบัติของผู้ออกแสวงหาความจริงของความไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย จึงมีพระอัธยาศัยน้อมไปในทางบรรพชาคือออกบวชเพื่อแสวงหาความจริงเหล่านี้ ซึ่งต่อมาก็ได้ทรงค้นพบภายหลังเสด็จออกบรรพชาได้ ๖ ปี ที่เรียกกันว่า “ตรัสรู้อริยสัจ ๔”

ข้อที่กล่าวข้างต้นว่า พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีคิดโยงจากผลไปหาเหตุนั้น จะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายนับแต่พระวิปัสสีพุทธเจ้าลงมาถึงพระโคดมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายก็ได้ทรงคิดใคร่ครวญในคืนวันตรัสรู้ โดยเริ่มจากเกิดแก่เจ็บตาย โยงไปหาต้นเหตุว่าเพราะอะไร ดังข้อความที่ปรากฏในวิปัสสีสูตร ว่าเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีในกรุงสาวัตถี แคว้นโกศล ได้ตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังถึงเหตุการณ์ในคืนที่พระวิปัสสีพุทธเจ้าตรัสรู้ว่าดังนี้

> ภิกษุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี ก่อนแต่ตรัสรู้เมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ได้มีความคิดคำนึงอย่างนี้ว่า โลก[๓] นี้ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ ตาย จุติ และอุบัติ ก็บุคคลไม่รู้อุบายสลัดออกจากทุกข์คือชราและมรณะนี้ เมื่อไรจึงจะพ้นจากทุกข์คือชราและมรณะนี้ได้
>
> จากนั้น ทรงพระดำริว่า เมื่ออะไรมี ชราและมรณะจึงมี เพราะอะไรเป็นปัจจัย ชราและมรณะจึงมี เพราะทรงมนสิการโดยแยบคาย จึงได้ทรงรู้แจ้งด้วยพระปัญญาว่า เมื่อชาติมี ชราและมรณะจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชราและมรณะจึงมี ... เมื่อภพมี ชาติจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี ... เมื่ออุปาทานมี ภพจึงมี ... เมื่อตัณหามี อุปาทานจึงมี ... เมื่อเวทนามี ตัณหาจึงมี ...

---

[๓] **โลก** ในที่นี้หมายถึงสัตว์โลก (**สํ.นิ.อ.** ๒/๔/๒๔)

เมื่อผัสสะมี เวทนาจึงมี ... เมื่อสฬายตนะมี ผัสสะจึงมี ... เมื่อนามรูปมี สฬายตนะจึงมี... เมื่อวิญญาณมี นามรูปจึงมี ... เมื่อสังขารมี วิญญาณจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี ... อนึ่ง เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารทั้งหลายจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี ฯลฯ ดังพรรณนามาฉะนี้ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้ [๔]

กระบวนการคิดแบบสืบสาวราวเรื่องจากผลไปหาเหตุหรือต้นตอของปัญหาเรียกว่า "โยนิโสมนสิการ" ที่แปลว่า "การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย" ซึ่งก็หมายถึงการคิดค้นสืบสาวไปจนถึงต้นต่อหรือต้นเหตุนั่นเอง [โยนิ = ต้นตอ, ต้นเหตุ, แหล่งกำเนิด] หลักการคิดแบบนี้สำคัญมาก เพราะเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็ต้องคิดโยงไปจนถึงสาเหตุหรือต้นเหตุให้ทราบก่อนจึงจะคิดหาทางแก้ปัญหาได้ เปรียบเสมือนหมอต้องทราบอาการคนไข้ว่าเป็นอย่างไรแล้ว จึงวิเคราะห์ไปถึงสาเหตุแล้วหาทางรักษาให้ตรงอาการได้ เช่นคนไข้ปวดหัว ความปวดหัวเป็นผลที่ปรากฏ หมอก็ต้องถามอาการปวดหัวเพื่อหาสาเหตุว่าเกิดจากอะไร เช่นเป็นผลจากการนอนดึกพักผ่อนน้อย, อาการเครียด, จากอาการใช้สายตาเพ่งมาก, จากอาการไมเกรน, หรือแม้แต่เป็นมะเร็งในสมอง ฯลฯ เมื่อทราบสาเหตุแล้วจึงให้การรักษาอาการตามสาเหตุของโรคปวดหัวนั้น วิธีการคิดลักษณะนี้ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ สามารถนำมาใช้ได้กับบุคคลทั่วไป

๔.๒.๒ กระบวนการปฏิบัติ (Practical Process)

กระบวนการคิด (Thinking Process) กระบวนการปฏิบัติ (Practical Process) แตกต่างกันแต่ต้องสอดรับกัน กระบวนการคิด**ยึดหลักการ**เป็น**ที่ตั้ง** ส่วนกระบวนการปฏิบัติ**ยึดวิธีการ**เป็น**ที่ตั้ง** ขอให้กลับไปพิจารณาข้อ ๔.๒.๑ กระบวนการคิด จากเหตุการณ์ที่บรรยายเหตุการณ์คืนตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทรงยึดวิธีคิดแบบโยงผลไปหาเหตุ และสืบสาวตามลำดับผลเหตุแห่งห่วงลูกโซ่ เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นจึงมี จึงเรียกว่า "อิทัปปัจจยตา" หากแปลว่าสภาวะที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น จะเรียกว่า "ปฏิจจสมุปบาท" หากจะถามว่า "พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร" โดยหลักการก็ต้องตอบว่า "พระพุทธเจ้าตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาท" แต่ประเด็นนี้ถือว่าปฏิจจสมุปบาทเป็นเพียงธรรมนิยามคือกฎเกณฑ์ธรรมชาติ เป็นเพียงทฤษฎีการแสดงผลและเหตุของสิ่งที่มีเกิดขึ้น ยังไม่ได้พูดถึงหลักปฏิบัติ หลักปฏิบัติคือปฏิจจสมุปบาทในรูปของ "อริยสัจ ๔" ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุใช้ชื่อเรียกปฏิจจสมุปบาทว่า "อริยสัจสมบูรณ์แบบ" [๕]

อริยสัจ ๔ เป็นวิธีการปฏิบัติที่นำไปจากภาคทฤษฎีคือปฏิจจสมุปบาท ดังจะเห็นได้ว่า "ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร" คือปฐมเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่พระเบญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตน

---

[๔] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๔/๑๐-๑๓.

[๕] พุทธทาสภิกขุ, **ปฏิจจสมุปบาทจากพระโอษฐ์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักธรรมทานไชยา, ๒๕๒๑), หน้าหน้า ๘๐.

มฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี ในวันอาสาฬหบูชาแรกของการจำพรรษาของพระพุทธเจ้าและพระปัญจวัคคีย์ ณ สถานที่ตั้งดังกล่าว

ความในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงทางสุดโต่ง ๒ สาย คือ กามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมถานุโยคแล้ว ตรัสแสดงมัชฌิมาปฏิปทาที่ไม่เอนเอียงเข้าใกล้ทางสุดโต่ง ๒ สาย ว่าเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักษุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย

๑. สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ[๖]

วิธีคิดแบบอริยสัจหรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหา ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติจริง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายถึงลำดับและขั้นตอนของกระบวนการไว้ดังนี้

วิธีคิดแบบอริยสัจ / คิดแบบแก้ปัญหา

วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือ **คิดแบบแก้ปัญหา** เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการ คือ

๑) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล **สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ** จัดเป็น ๒ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ : ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการ
สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นตัวการ ที่ต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นปัญหา

คู่ที่ ๒ : นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมาย ซึ่งต้องการจะเข้าถึง

---

[๖] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๑๓/๒๐-๒๑.

มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมาย คือภาวะสิ้นปัญหา อันได้แก่ความดับทุกข์

๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อ ที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหามานะทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา

ได้กล่าวแล้วว่า วิธีคิดแบบนี้ รับกัน หรือต่อเนื่องกัน กับวิธีคิดแบบที่ ๓ กล่าวคือ เมื่อประสบปัญหาได้รับความทุกข์ และเมื่อสามารถวางใจวางท่าทีต่อสถานการณ์ได้อย่างถูกต้องตามวิธีคิดแบบที่ ๓ ขั้นที่ ๑ แล้ว ต่อจากนั้น จะปฏิบัติด้วยปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหาตามวิธีปฏิบัติขั้นที่ ๒ ของวิธีคิดแบบที่ ๓ นั้น ดำเนินความคิดในส่วนรายละเอียดขยายออกไปตามขั้นตอนอย่างที่แสดงในวิธีการคิดแบบที่ ๔ นี้

หลักการ หรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ประสบ โดยกำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดว่าคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น[๗]

กระบวนทัศน์ คือกระบวนการคิดและกระบวนการปฏิบัติแบบพุทธวิธีดังกล่าว จะได้นำมากล่าวในลำดับของการสังเคราะห์ในการให้การปรึกษาให้เห็นชัดอีกครั้งหนึ่งในตอนกล่าวถึงพุทธวิธีสังเคราะห์ข้างหน้า

๔.๓ ขั้นตอนการให้การปรึกษา

แท้จริงแล้ว การปฏิบัติการไม่ว่าตามกระบวนการใด ย่อมต้องอาศัยความรู้ความสามารถและสติปัญญาเป็นตัวขับเคลื่อน พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นผู้ฉลาดตามหลักโกสัลละ ๓ ได้แก่

๑. อายโกสัลละ ความเป็นผู้ฉลาดในความเจริญ
๒. อปายโกสัลละ ความเป็นผู้ฉลาดในความเสื่อม
๓. อุปายโกสัลละ ความเป็นผู้ฉลาดในอุบาย[๘]

โกสัลละ ๓ มีความหมายว่า บุคคลต้องมีความรู้ความเข้าใจว่าอะไรคือความเจริญ อะไรคือความเสื่อม และเมื่อมุ่งหวังประโยชน์สุขอันยั่งยืน จะต้องมีความฉลาดในอุบายด้วย ซึ่งคำว่า

---

[๗]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๓๖๔-๓๖๕.

[๘]**ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๔.

"อุบาย" ก็หมายถึงหลักการ วิธีการ และกระบวนการปฏิบัตินั่นเอง คุณธรรมข้อนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลทุกคนและทุกหน้าที่

ความเป็นผู้ฉลาดนี้ ในระดับพระพุทธเจ้าและพระอเสขบุคคลผู้บรรลุอรหัตตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ ยังมีคุณสมบัติเครื่องเกื้อหนุนวิธีการปฏิบัติงานตามหลักธรรมข้ออื่นๆ โดยเฉพาะพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา[๙] และสังคหวัตถุ ๔ ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา และสมานัตตตา[๑๐] ธรรมทั้ง ๓ หมวดนี้ โกสัลละจัดเป็น "อัตตหิตสมบัติ" ในส่วน "ปรหิตปฏิบัติ" ได้แก่พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔

ต่อไปนี้จะเป็นการแสดงขั้นตอนการให้การปรึกษา เป็นทั้งกระบวนการปรับปรุงตนเองของผู้ให้การปรึกษาและกระบวนการปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย มีดังนี้

๔.๓.๑ การยอมรับสภาวะความเป็นจริงของผู้ป่วยทางจิต

ข้อนี้หมายความว่า ในสังคมนั้นมีบุคคลผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตจริง ทั้งผู้วิตกจริต ผู้มีจิตฟุ้งซ่าน ผู้เป็นโรคซึมเศร้า ผู้มีทุกข์หนักท่วมท้นในหัวใจเพราะประสบกับสภาวะที่ตนสุดจะทนไหว มีการสูญเสียพลัดพรากจากบุคคลที่รักเป็นต้น ผู้มีโทสจริตก้าวร้าวชอบใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น และผู้ติดสารเสพติด เป็นต้น

สาเหตุของบุคคลผู้มีปัญหาทางจิตเหล่านี้เกิดเพราะเหตุ ๒ อย่าง คือผลกรรมในอดีต และอิทธิพลของสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน ธรรมชาติเหล่านี้เกี่ยวกับนิยาม ๕ คือกฎธรรมชาติ มี ๕ ประการคือ

๑. **อุตุนิยม** กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณหภูมิหรือปรากฏการณ์ธรรมชาติต่าง ๆ อันเนื่องด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม และฤดูกาล อันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์

๒. **พีชนิยาม** ธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ มีพันธุกรรม เป็นต้น

๓. **จิตตนิยาม** กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต

๔. **กรรมนิยาม** ธรรมชาติเกี่ยวกับการกระทำของมนุษย์ คือกระบวนการให้ผลของการกระทำ

๕. **ธรรมนิยาม** กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันของสิ่งทั้งหลาย[๑๑]

---

[๙] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๑-๘๒.

[๑๐] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๒๑๐/๑๗๐.

[๑๑] **ที.อ.** ๒/๓๔; **อภิ.สงฺ.อ.** ๔๐๘.

จากนิยามข้างต้น ต้องยอมรับว่าเป็นกฎธรรมชาติ ซึ่งเกิดมีเป็นประจำในสังคม มิใช่การเสแสร้งปรุงแต่ง เมื่อเป็นแพทย์พยาบาลต้องยอมรับความจริงข้อนี้ว่ามีคนไข้ประเภทนี้อยู่จริง กระบวนการดูแลรักษาจึงแตกต่างจากคนไข้ทั่วไป ทั้งต้องเอาใจใส่เป็นกรณีพิเศษ

ในกรณีของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต มีหลักฐานในพระไตรปิฎกที่ขอยกมาอ้างอิงดังนี้

มีข้อน่าสังเกตว่า ในพระวินัยปิฎก เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปรารภเหตุใดเหตุหนึ่งซึ่งเป็นมลทินแก่พระศาสนาเกิดขึ้นแล้ว จะทรงเรียกประชุมสงฆ์ สืบสาวราวเรื่องว่าเกิดขึ้นจริงและมีผู้กระทำผิด ทรงบัญญัติสิกขาบทและมีบทลงโทษแก่ภิกษุหรือภิกษุณีผู้ล่วงละเมิด ซึ่งเรียกว่าการต้องอาบัติ บทกำหนดให้ลงโทษมีทั้งหนักเบา แก้ไขได้และไม่ได้ ถ้าภิกษุละเมิดปาราชิกข้อใดข้อหนึ่งใน ๔ ข้อ (ของภิกษุณีมี ๘ ข้อ) ถือว่าหาสังวาสมิได้ ขาดจากความเป็นภิกษุ (หรือภิกษุณี) สึกอย่างเดียว กลับมาบวชอีกไม่ได้เป็นอันขาดในชาตินี้ ทั้งยังจะเป็นผู้เสื่อมจากมรรคผลในชาติปัจจุบัน ถือเป็นครุกาบัติ คืออาบัติหนักที่สุด เยียวยาแก้ไขมิได้ ส่วนอาบัติอื่นนอกจากนี้ยังแก้ไขได้ด้วยการอยู่ปริวาสกรรม หรือการปลงอาบัติ (สารภาพผิด) เป็นต้น

แม้กระนั้นก็ดี ก็ยังมีข้อยกเว้นไม่ปรับอาบัติแก่ผู้ล่วงละเมิดพระวินัยบัญญัติ คือบุคคลผู้กระทำผิดคนแรก ซึ่งภาษาพระวินัยเรียกว่า “อาทิกัมมิกะ” อีกพวกหนึ่งคือ “ผู้วิกลจริต” และ “ผู้มีจิตฟุ้งซ่าน”[๑๒] ดังจะขอยกตัวอย่างในปาราชิก ๔ ผู้ล่วงละเมิดปฐมปาราชิก ข้อเสพเมถุน ไม่ถือเป็นอาบัติ[๑๓] ในทุติยปราชิก ข้อลักทรัพย์เกิน ๕ มาสก ไม่ถือเป็นอาบัติ[๑๔] ในตติยปาราชิก ข้อฆ่ามนุษย์ ไม่ถือเป็นอาบัติ[๑๕] และในจตุตถปาราชิก ข้ออวดอุตริมนุสธรรม ไม่ถือว่าเป็นอาบัติ[๑๖] คำว่าไม่ต้องอาบัติท่านใช้คำว่า “อนาปัตติ” เป็นข้อยกเว้นแก่ภิกษุวิกลจริต และผู้มีจิตฟุ้งซ่านหรือจิตวิปลาส นอกจากปาราชิก ๔ แล้ว แม้สิกขาบทอื่น ๆ ก็มีข้อยกเว้นดังกล่าวเช่นเดียวกัน ข้อนี้เป็นเครื่องแสดงว่า แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรงยอมรับสภาพความจริงที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์ กล่าวคือแม้แต่ในสังคมสงฆ์ก็มีภิกษุวิกลจริตรวมอยู่ด้วย และเป็นหน้าที่ของพระอุปัชฌายาจารย์และเพื่อนสหธรรมิกต้องช่วยกันดูแลเป็นพิเศษด้วยหลักเมตตาธรรม หลักการข้อนี้ยังมีตัวอย่างที่ผู้วิกลจริตเพราะประสบเคราะห์กรรมอย่าง

---

[๑๒] หมายถึงผู้วิกลจริต (เป็นบ้า) หลังจากที่เข้ามาบวชแล้ว หากเป็นผู้วิกลจริตมาแต่กำเนิดหรือก่อนบวชก็จะห้ามมิให้บวช การวิกลจริตภายหลังอาจเกิดจากกายหรือใจถูกกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง จากโรคภัยไข้เจ็บหรือสภาพแวดล้อมที่กระทบจิตใจ หรือจากการเสพสารเสพติด เป็นต้น.

[๑๓] **วิ.มหา.** (ไทย) ๑/๖๖/๕๓.

[๑๔] **วิ.มหา.** (ไทย) ๑/๑๓๑/๙๘.

[๑๕] **วิ.มหา.** (ไทย) ๑/๑๗๙/๕๐.

[๑๖] **วิ.มหา.** (ไทย) ๑/๒๒๒/๒๑๐.

รุนแรงที่สุดที่จิตใจจะทนได้ถึงกับวิกลจริต ตลอดจนผู้มีปัญหาสุขภาพจิตประเภทอื่นๆ ด้วยวิธีการต่างๆ ดังจะยกตัวอย่างตามพุทธจริยามาประกอบดังนี้

๑. บุคคลผู้ประสพความสูญเสีย

ปุถุชนทั่วไป เมื่อประสพเคราะห์กรรมผู้เป็นที่รักพลัดพรากจากไป ย่อมทุกข์โทมนัส เศร้าโศกเสียใจ ดังเช่นกรณีของพระเจ้าปัสเสนธิโกศล ทรงสูญเสียพระอัยยกา(ปู่) สันตติมหาอำมาตย์ สูญเสียนางผู้เป็นที่รัก อภัยราชกุมารและอนิตถิคันธกุมาร สูญเสียคนรัก ทำให้เศร้าโศกเสียใจ พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนให้เข้าใจถึงธรรมดาของชีวิต ที่ทุกคนเกิดมาแล้งต้องตาย ส่วนจะช้าหรือเร็วสุดแต่บุญทำกรรมแต่ง วิธีการของพระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนด้วยพระเมตตา ให้เขารู้สึกผ่อนคลายเป็นกันเอง มีความโล่งอกสบายใจก่อน เมื่อเห็นว่าจิตใจเริ่มสงบ ก็จะทรงสอดแทรกหลักธรรมเกี่ยวกับความจริงของชีวิต ทรงสอนหลักธรรมที่เหมาะแก่อัธยาศัย หลายคนเข้าใจ โปร่งใจ และสร่างโศกสร่างทุกข์ในที่สุด อนึ่ง บุคคลผู้ประสพความสูญเสียถึงกับวิกลจริต เช่นกรณีของนางกีสาโคตรมี และนางปฏาจารา ก็ทรงปลอบโยน เริ่มด้วยการให้สติ ทรงแสดงให้เห็นว่าพระองค์มีความจริงใจที่จะเป็นที่พึ่ง ทำให้คนเหล่านี้มีใจแจ่มใสแช่มชื่นขึ้น เมื่อมีสติคิดได้ น้อมใจที่จะรับพระพุทธโอวาท ก็ทรงแสดงธรรมตามอัธยาศัยของแต่ละคน สุดท้ายคนเหล่านี้ต่างทูลขออุปสมบท ต่อมาได้บรรลุอรหัตตผล และพระพุทธเจ้าทรงยกย่องไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ ซึ่งกรณีของนางกีสาโคตรมีและนางปฏาจารา มีผู้นำไปกล่าวถึงเป็นอันมาก

๒. บุคคลผู้ก้าวร้าว

บุคคลผู้ถูกโทสจริตครอบงำ เข้ามาแสดงความอวดดีอวดเด่นและก้าวร้าวจาบจ้วงพระพุทธเจ้าและพระสาวกมีมากมาย อย่างเช่น เวรัญชพราหมณ์ชาวเมืองเวรัญชา ซึ่งภายหลังยอมเข้ามาเป็นอุบาสกในพระพุทธศาสนา ถือเป็นกรณีเยียวยารักษาได้[๑๗] แต่บางคนก็เป็นอเตกิจฉาเยียวยารักษามิได้ เช่นกรณีของพระนางมาคันทิยา[๑๘] แต่ในที่นี้จะขอยกมากล่าวถึงเฉพาะเรื่องของนางสุชาดา สะใภ้ของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ดังมีเรื่องปรากฏในภริยาสูตร ในเวลาเช้าวันหนึ่งพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปยังนิเวศน์ของอนาถบิณฑิกคหบดี แล้วประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว สมัยนั้นแล ในนิเวศน์ของอนาถบิณฑิกคหบดี มีเหล่ามนุษย์ส่งเสียงดังอื้ออึง พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถาม และอนาถบิณฑิกคหบดีกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นางสุชาดานี้ข้าพระองค์พามาจากตระกูลมั่งคั่ง เป็นสะใภ้ในเรือน นางไม่เชื่อฟังแม่ผัว ไม่เชื่อฟังพ่อผัว ไม่เชื่อฟังสามี แม้แต่พระผู้มีพระภาค นางก็ไม่สักการะ ไม่เคารพ ไม่นับถือ ไม่บูชา” พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกนางสุชาดาหญิงสะใภ้ในเรือนมา ตรัสด้วยพระวาจาอ่อนโยนเพื่อให้นางเบาใจ ทรงเปรียบเปรยให้

---

[๑๗] **วิ.มหา.** (ไทย) ๑/๑-๒๓/๑๕.

[๑๘] **ขุ.ธ.อ.** ๑/๑๕/๑๕๒-๒๑๙.

นางฟังถึงภริยา ๗ จำพวก คือ ๑. ภรรยาดุจเพชฌฆาต ๒. ภรรยาดุจนางโจร ๓. ภรรยาดุจนายหญิง ๔. ภรรยาดุจมารดา ๕. ภรรยาดุจพี่สาวน้องสาว ๖. ภรรยาดุจเพื่อน และ ๗. ภรรยาดุจทาสี โดยทรงอธิบายให้ฟังถึงลักษณะของภริยาแต่ละประเภท เพื่อให้นางได้สติ คิดทบทวนว่า นางเป็นภริยาประเภทไหน ทำให้นางได้คิด และกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า นางเป็นภริยาดุจทาสีของสามี นับแต่นี้ต่อไป[๑๙]

ในกรณีของนางสุชาดาผู้เป็นสะใภ้ของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงอาศัยพระกรุณาเป็นที่ตั้ง ทรงมีพระมธุรสวาจาสำหรับเรียกให้นางเข้ามานั่งในที่ใกล้ ๆ ทรงอุปมาหน้าที่ของภรรยา ๗ จำพวกให้ฟัง แล้วตรัสถามว่านางจัดอยู่ในประเภทไหน ทำให้นางได้สติคิดได้ สำนึกว่านางเป็นภรรยาที่ปฏิบัติไม่ถูกต้อง ถึงนางจะไม่ได้สารภาพว่าเป็นภรรยาประเภทข้อ ๓ จำพวกแรก แต่ก็ปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติหน้าที่เป็นภริยาจำพวกสุดท้ายคือทาสีภริยาของสามี ซึ่งเท่ากับว่านางกลับตัวกลับใจได้ และเป็นความโชคดีของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่ได้ความเป็นสะใภ้ผู้ดีกลับคืนมา

๓. บุคคลประเภทซึมเศร้า

บุคคลประเภทนี้เท่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ได้แก่บุคคลผู้ประสบความสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักอย่างปัจจุบันทันด่วน มีความทุกข์ท่วมท้น ทำใจไม่ได้ หักห้ามใจไม่ไหว และสุดท้ายต้องเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีพระกรุณา พูดปลอบโยนและแสดงธรรมโปรด ตัวอย่างของบุคคลเหล่านี้ได้กล่าวถึงไว้แล้วในบทก่อน ได้แก่พระเจ้าปเสนทิโกศล[๒๐] สันตติมหาอำมาตย์[๒๑] อภัยราชกุมาร[๒๒] อนิตถิคันธกุมาร[๒๓] นางวิสาขามหาอุบาสิกา[๒๔] นางกีสาโคตมี[๒๕] ตลอดจนนางปฏาจารา[๒๖] ด้วย ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างเฉพาะกรณีของนางวิสาขามหาอุบาสิกา เพราะนางวิสาขาเป็นผู้อุปัฏฐากของพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ และนางยังเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบันมาแต่อายุ ๗ ขวบ เมื่อสูญเสียหลานสาวซึ่งนางรักที่สุดก็โศกเศร้าเสียใจมาก จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนด้วยพระกรุณา ทรงให้สติด้วยทรงตรัสถามเชิงหนามยอกเอาหนามบ่งว่า บุคคลผู้เป็นที่รักของนางมีเฉพาะหลานสาวคนนี้คนเดียว หรือมีคนอื่นๆอีกเป็นจำนวน

---

[๑๙] **องฺ.สตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๖๓/๑๒-๑๒๕.

[๒๐] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๑๓๓/๑๖๕-๑๖๖; **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๕๑/๑๑๐-๑๑๓.

[๒๑] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๔๑/๗๕-๗๘.

[๒๒] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๗๐-๑๗๑/๑๕๗.

[๒๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๒๑๕/๒๖๘-๒๗๐.

[๒๔] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๒๑๓/๒๖๕-๒๖๖.

[๒๕] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๑๑๔/๖๕๓-๖๕๕.

[๒๖] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๙๒/๖๔๔-๖๕๑.

มาก นางกราบทูลว่า บุคคลที่นางรักมีเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า หากว่าบุคคลเหล่านี้ต้องพลัดพรากจากไปวันละคนสองคน นางมิต้องร้องไห้ทุกข์โศกทุกวันจนตลอดชีวิตหรือ เพราะคนที่นางรักและรักนางมิใช่หลักสิบหลักร้อย แต่เป็นหลักพันหลักหมื่น และคนเหล่านั้นจะต้องมีคนตายมากมายตลอดชีวิตของนาง ความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาของชีวิตทุกคน แม้เราเองวันหนึ่งก็ต้องตายเหมือนกัน จึงไม่ควรทุกข์โศก ทางที่ดีควรทำความดีไว้มากๆ ทำให้นางวิสาขาได้คิดและเชื่อมั่นในพระพุทธองค์ บรรเทาความทุกข์โศกได้โดยลำดับ[๒๗]

๔. บุคคลประเภทติดสารเสพติด

ในสมัยพุทธกาล บุคคลประเภทติดสารเสพติดมีกล่าวถึงเฉพาะผู้ดื่มสุราและเมรัย บุคคลประเภทนี้ไม่มีการกล่าวถึงการรักษาเยียวยา สาเหตุที่หากบุคคลส้องเสพจนติดแล้วยากที่จะรักษาได้ ดังปรากฏในปัจจุบันว่าผู้เสพสารเสพติดมีอาการสมองเสื่อม มีความคิดเสื่อมทราม มีสภาพเกือบจะไม่แตกต่างจากคนวิกลจริต และอาจเป็นภัยต่อสังคมถึงขั้นรุนแรงได้ พระพุทธเจ้าจึงได้แสดงในฐานะเป็นศีลข้อ ๕ ไว้ในศีล ๕ พระพุทธเจ้าเล่าไว้ในนิรยสูตรว่า บุคคลผู้ประกอบการละเมิดศีล ๕ ประการนี้ เหมือนดำรงอยู่ในนรก เหมือนถูกนำไปฝังไว้ ส่วนบุคคลใดประกอบด้วยศีล ๕ เหล่านี้ ย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์ เหมือนได้รับการเชิญไปประดิษฐานไว้[๒๘] และแสดงโทษของการดื่มสุราเมรัยในฐานะอบายมุขคือทางแห่งความเสื่อม ทั้งนี้เพื่อป้องกันไว้ก่อน ดีกว่าการแก้ไขรักษาเมื่อเสพติดแล้ว

อนึ่ง ในอบายมุข ๖ ประการ ทรงแสดงเรื่องการดื่มสุราเมรัยไว้เป็นอบายมุขข้อแรกทีเดียว อนึ่ง ได้ตรัสโทษแห่งสุราเมรัย ๖ ไว้ว่า การหมกมุ่นในการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทมีโทษ ๖ ประการนี้ คือ

๑. เสียทรัพย์ทันตาเห็น
๒. ก่อการทะเลาะวิวาท
๓. เป็นบ่อเกิดแห่งโรค
๔. เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง
๕. เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย
๖. เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา[๒๙]

หากจะวิเคราะห์ผลเสียของการดื่มสุราเมรัย ตามนัยแห่งสิกขาบทที่ห้ามดื่ม เพราะสุราเมรัยเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เพราะบุคคลเมาแล้วย่อมขาดสติหลงลืม ขาดความละอาย สามารถแสดงกิริยาอาการออกมาอย่างไรก็ได้ตามที่ตนคิดหรือภาพหลอนในสมอง อาจประทุษร้ายแม้แต่

---

[๒๗] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๒๑๓/๒๖๕-๒๖๖.

[๒๘] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๑๔๕/๒๔๑-๒๔๒.

[๒๙] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๒๔๗-๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

มารดาบิดาของตนได้ นี้เพียงอาการมึนเมาชั่วขณะใดขณะหนึ่ง แต่ถ้าถึงขนาดเสพติดประจำแล้วย่อมทำลายสุขภาพถึงขั้นประสาทเสื่อมได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสปรามไว้เสียแต่แรก เมื่อมีชีวิตอยู่ก็เหมือนตกนรกทั้งเป็น เมื่อตายไปแล้วตกนรกอย่างเดียว นี้ไม่รวมผลกรรมชั่วอื่นที่ตนก่อไว้ขณะมึนเมาขาดสติสัมปชัญญะด้วย

๔.๓.๒ วิธีการให้การปรึกษา

ตามที่ได้วิเคราะห์ไว้ในบทที่ ๓ ข้อ ๓.๖.๘ [๓๐] และที่นำมากล่าวย้ำในตอนต้นของบทที่ ๔ นี้[๓๑] พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาแบบอริยสัจ ๔ หรือวิธีการแบบแก้ปัญหา กล่าวคือขั้นศึกษาปัญหา (ทุกข์), การวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา (สมุทัย), การสังเคราะห์วิธีการอันเหมาะสมในการแก้ปัญหา (มรรค), ผลสัมฤทธิ์แห่งการแก้ปัญหาได้สำเร็จ (นิโรธ) เมื่อใดทำความเข้าใจถึงหลักการและวิธีการดังกล่าว โดยถือเอากรณีตัวอย่างของบุคคลที่ประสบปัญหาความทุกข์ทางใจที่ได้ยกขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์ในตอนที่แล้ว พุทธวิธีจะเป็นไปตามลำดับขั้นตามกระบวนการแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ ดังนี้

๑. ทรงรับทราบปัญหาและมีพระกรุณาที่จะทรงช่วยแก้ปัญหาให้เขาเหล่านั้นพ้นทุกข์
๒. ทรงปลอบโยนด้วยมธุรสวาจา เรียกขวัญคืนมาให้เขาคืนสู่สภาวะเป็นตัวของตัวเอง
๓. เตือนสติให้เขากลับคืนมามีความระลึกได้และมีสัมปชัญญะ ความรู้สึกนึกคิดได้ดังเดิม ให้หายประหวั่นพรั่นพรึง มีจิตใจสงบ มีสมาธิพร้อมที่จะเงี่ยโสตสดับพุทธานุศาสนี
๔. ทรงแสดงธรรมอันเหมาะอันควรแก่เหตุการณ์และอัธยาศัยของแต่ละบุคคล โดยเทศนาวิธี ๔ หรือพุทธลีลาในการสอนซึ่งประกอบด้วย
   ๑) สันทัสสนา ชี้แจงให้เห็นชัด
   ๒) สมาทปนา ชวนใจให้อยากรับไปปฏิบัติ
   ๓) สมุตเตชนา เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า
   ๔) สัมปหังสนา ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือบำรุงจิตใจให้แช่มชื่นเบิกบาน[๓๒]

๕. ผลสัมฤทธิ์ ในที่สุดแห่งพุทธานุศาสนี คือพระพุทธโอวาทหรือเรียกตามภาษาพุทธจิตวิทยาว่า การปรึกษาแนะนำ ย่อมทำให้ผู้มาเข้าเฝ้าได้เข้าใจแจ่มแจ้งถึงสภาวะความเป็นจริงของสภาวะแห่งทุกข์ และยอมรับสภาพความมีความเป็นที่ตนประกอบอยู่นั้น หันมากลับตัวกลับใจ ในการน้อมนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติ อย่างน้อยก็ทำให้ผู้ไม่เคยเลื่อมใสมาก่อนได้เลื่อมใสในพระรัตนตรัย

---

[๓๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย,** พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, หน้า ๖๓๔-๖๓๕.

[๓๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๔-๓๖๕.

[๓๒] **ที.สี.** (ไทย) ๙/๒๙๙/๑๐๙-๑๑๐.

ประกาศตนเป็นพุทธมามกะ ผู้ที่เลื่อมใสแล้วได้เลื่อมใสยิ่งขึ้น และมีเป็นจำนวนมากที่มีความเลื่อมใสศรัทธาขอบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา และมีหลายท่านหลายรูปได้รับการยกย่องไว้เป็นตำแหน่งเอตทัคคะ เช่น พระปฏาจาราเถรี เป็นผู้เลิศทางวินัย พระกีสาโคตมีเถรี เป็นผู้เลิศทางทรงจีวรเศร้าหมอง เป็นต้น[๓๓]

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นนาถะที่พึ่งของชาวโลก ทรงถึงพร้อมด้วยพุทธจริยา คือพระจริยาหรือการทรงบำเพ็ญประโยชน์ของพระพุทธเจ้ามี ๓ ประการ คือ

๑. โลกัตถจริยา พระพุทธจริยาเพื่อประโยชน์แก่ชาวโลก
๒. ญาตัตถจริยา พระพุทธจริยาเพื่อประโยชน์แก่พระญาติตามฐานะ
๓. พุทธัตถจริยา พระพุทธจริยาที่ทรงบำเพ็ญตามหน้าที่ของพระพุทธเจ้า [๓๔]

๔.๔ การสังเคราะห์องค์ความรู้ในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

หลังจากได้มีการศึกษาและวิเคราะห์กระบวนการให้การปรึกษาตามรูปแบบของพุทธวิธีแล้ว สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยได้ว่า กระบวนการให้การปรึกษานั้นมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑. ผู้ให้การปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาต้องมีคุณสมบัติส่วนตนดี กล่าวคือมีความรู้ดี มีความสามารถและความรับผิดชอบดี มีหลักธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวประจำใจ อย่างน้อยคือมีพรหมวิหาร ๔ และมีสังคหวัตถุ ๔ อันเป็นคุณสมบัติส่วนบุคคลธรรมดาสามัญ ไม่เทียบขั้นพระอรหันตสาวก เรียกว่า “อัตตหิตสมบัติ” นอกจากนี้มีจิตประกอบด้วยเมตตาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ถือเป็นส่วนของ “ปรหิตปฏิบัติ”

หัวใจสำคัญของผู้ให้การปรึกษาคือไม่โลภ ไม่หวังผลตอบแทน มีเมตตาจิต กระทำเพื่ออนุเคราะห์บุคคลในสังคม

๒. ผู้รับการขอการปรึกษา

ผู้ขอรับการขอการปรึกษา หรือผู้รับบริการ หมายถึงคนไข้ ซึ่งมีปัญหาทางสุขภาพจิตพอจะจำแนกได้เป็น ๔ ประเภท คือ (๑) ผู้วิกลจริต หรือมีจิตฟุ้งซ่าน (๒) ผู้มีปกติโทสจริตครอบงำ มีพฤติกรรมก้าวร้าวชอบใช้ความรุนแรง (๓) บุคคลประเภทผู้ซึมเศร้า และ (๔) บุคคลประเภทติดสาร

---

[๓๓] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๒๓๕-๒๔๗/๓๐-๓๑.

[๓๔] **องฺ.อ.** (ไทย) ๑/๑๐๔; **ขุ.ธ.อ.** ๗/๙๓.

เสพติด ในประเภทที่ ๑-๒ และ ๓ พระพุทธเจ้าทรงยอมรับให้การปรึกษา แต่ประเภทที่ ๔ พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีป้องปรามไว้ในหลักศีล ๕ และอบายมุข ๖

หัวใจสำคัญคือต้องวิเคราะห์บุคคล จัดประเภทของปัญหาและคิดหาวิธีการเยียวยารักษาให้เหมาะสม

๓. วิธีการให้การปรึกษา

ขั้นตอนการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าเป็นไปตามลำดับ ๕ ขั้น ผ่านกระบวนการคิดแบบอริยสัจ ๔ กล่าวคือ

๑. ทรงรับทราบปัญหาที่เกิดขึ้น

๒. ทรงปลอบประโลมให้เขาปลอดโปร่งสบายใจ

๓. เตือนสติให้เขากลับคืนมา มีสัมปชัญญะรู้สึกตัว

๔. ทรงประทานโอวาทพุทธานุศาสนีอันเหมาะอันควรแก่สถานการณ์และอัธยาศัยของเขา ให้เขาเข้าใจเห็นชัด ชวนใจให้รับไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญร่าเริง มีจิตใจแช่มชื่นเบิกบาน ซึ่งเป็นเครื่องหมายแสดงว่าผู้ป่วยคืนสภาพจิตใจปกติดังเดิม

๕. ผลสัมฤทธิ์ หรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ป่วย ทำให้เขามีความเลื่อมใส พอใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนหนึ่งแสดงตนเป็นพุทธบริษัท ส่วนหนึ่งขอบรรพชาอุปสมบท ได้บำเพ็ญสมณธรรมถึงขั้นบรรลุอรหัตตผล หลายท่านได้รับการยกย่องเป็นเอตทัคคะ ถึงความเป็นผู้เลิศในคุณธรรมนั้น ๆ

หัวใจสำคัญคือต้องเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นของแต่ละคน แสดงความเห็นอกเห็นใจ ปลอบโยนให้สบายใจ แล้วฟื้นฟูสภาพจิตใจให้คืนสภาพปกติ และหาแนวทางให้เขาพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งสู่การฝึกอบรมจิตให้สูงส่งยิ่งๆ ขึ้นไป

อย่างไรก็ดี ในการปฏิบัติที่จะแสดงบทบาทของพระสงฆ์ในปัจจุบัน ควรจะเน้นไปที่การให้บริการการให้การปรึกษาแก่สังคมตามสภาพความเป็นจริงและการตื่นตัวของสังคม มีปัญหาใหญ่ๆ ๒ เรื่องคือ (๑) ปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด และ (๒) ปัญหาเกี่ยวกับผู้เป็นโรคซึมเศร้าสาเหตุใหญ่ของการฆ่าตัวตาย พระสงฆ์ควรเข้ามามีบทบาทช่วยเหลือสังคม อย่างน้อยก็เป็นสถานที่พักพิงและบำบัดรักษา ดังกรณีที่วัดถ้ำกระบอกและวัดพระบาทน้ำพุกระทำอยู่ เพราะเมื่อพระสงฆ์แสดงบทบาทเป็นผู้นำจะทำการใดๆ จะมีสัมฤทธิผลมากกว่าองค์กรอื่นๆ ทำ โดยมีศรัทธาและความสนับสนุนของทางราชการและประชาชนเข้ามาร่วมมือ การให้บริการสังคมของพระสงฆ์ในปัจจุบันจึงควรเน้นท่ปัญหาเหล่านี้อย่างจริงจังด้วย

องค์ความรู้จากการสังเคราะห์เป็นพุทธวิธีในการให้การปรึกษา สามารถแสดงออกมาเป็นแผนภูมิดังนี้

แผนภูมิที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา

บทที่ ๕
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในสังคมมนุษย์ปัจจุบันเป็นยุคของการกระเสือกกระสนดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดหรืออยู่ดีกินดีของมนุษย์ ในขณะเดียวกันบางคนบางกลุ่มก็มีการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นหรือแย่งกันทำมาหากินหรือประกอบวิชาชีพโดยไม่นึกถึงความเดือดร้อนของผู้อื่น ความลำบากในการทำมาหากิน ความฝืดเคืองในการเลี้ยงชีวิต และกระแสสังคมที่บีบคั้นในชีวิตประจำวัน ทำให้คนเป็นจำนวนมากปรับตัวปรับใจไม่ได้ทั้งไม่อาจฝืนกระแสสังคมได้ ก่อให้เกิดความเครียด สั่งสมภาวะจิตขุ่นมัวเศร้าหมอง มีภาวะกดดันหรือเก็บกด กลายเป็นความซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย หมดความอาลัยในชีวิต สุดท้ายอาจคิดตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง หรือมีสภาพจิตตกต่ำเสื่อมถอย กลายเป็นคนกึ่งจิตวิปริต กล่าวโดยสรุปคือสุขภาพจิตเสียมีความคิดแปลกแยกและทำตัวให้แปลกแตกต่างจากผู้คนอื่น ๆ ในสังคม ปัญหาที่เกิดขึ้นเช่นนี้มีสาเหตุเนื่องมาจากสุขภาพจิต สุขภาพจิตที่ดีหมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ

ปัญหาสุขภาพจิตที่เสื่อมถอยลงในระดับปัจเจกบุคคลนี้ เป็นทุกข์ทางใจที่ครอบงำผู้คนอยู่ทุกขณะ ยิ่งมีทุกข์มากก็มีเรื่องที่จะต้องดับทุกข์มาก เหมือนกับมีไฟมาก ก็มีเรื่องจะต้องดับไฟมาก หนึ่งในวิธีการที่จะช่วยเหลือในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาระดับบุคคลคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology) ที่เป็นศาสตร์ที่เกิดขึ้นจากความต้องการในการที่จะช่วยเหลือเยียวยาผู้คนที่มีปัญหาทางด้านจิตใจอย่างเป็นกระบวนการ มุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychologist หรือ Counselor) มีหน้าที่เป็นผู้เอื้อให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนและนักจิตวิทยาการปรึกษาจะไม่เข้าไป แนะนำ หรือบงการ ผู้มาปรึกษา แต่จะช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตัวเอง สามารถวางแนวทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง และสามารถจัดการปัญหาของตนได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นจริง และยังช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่นำมาใช้ในการช่วยเหลือ และดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่

ต้องการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง ต้องการพัฒนาตัวเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้องการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับปัญหา และบุคคลที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในการสร้างและการดำรงไว้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจ สามารถค้นหาปัญหา ความต้องการและ วิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากรสาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ผู้ที่มีปัญหารุนแรงเกี่ยวกับสุขภาพจิตหรือบางครั้งเรียกว่าโรคจิต หมายถึงอาการเจ็บป่วยทางจิตใจแบบหนึ่ง ความเจ็บป่วยทางจิตใจนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ เช่น เกิดจากความผิดปกติของความคิด ความจำ เกิดจากความผิดปกติของอารมณ์ หรือเกิดจากความผิดปกติของพฤติกรรม “โรคจิต” เป็นโรคของ “ความคิดที่ผิดปกติ” ความผิดปกติของความคิดทำให้ผู้ป่วยมีความเชื่อ มีพฤติกรรมมีการกระทำ ที่ผิดไปจากคนปกติทั่ว ๆ ไป และความเชื่อนี้ไม่สามารถอธิบายได้ตามหลักของความจริงหรือตามหลักของความเชื่อที่มีอยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้ แต่ผู้ป่วยก็เชื่ออย่างสนิทใจกับความเชื่อของเขากับเรื่องราวที่เกิดกับตัวเขา เราเรียกอาการแบบนี้ หรืออาการประเภทนี้ว่า “การหลงผิด” หรือ “Delusion” หรือการเชื่ออย่างผิดๆ และเชื่ออย่างฝังแน่น

โรคจิตที่พบได้บ่อยมีอยู่ ๔ ชนิดคือ

๑) โรคจิตเภท (Schizophrenia)

เป็นโรคจิตที่มีอาการรุนแรงที่สุด มีความเรื้อรังและทำให้ผู้ป่วยเกิดความเสื่อมของบุคลิกภาพและความสามารถทั่ว ๆ ไปได้มากที่สุด ผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้มักจะต้องรับการรักษาตลอดไป อาการที่พบจะพบได้ทั้งอาการหลงผิด หูแว่ว ประสาทหลอน และความคิดที่ไม่เป็นระบบ

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

๓) โรคจิตที่เกิดจากยาและสารเสพติด มักจะได้ประวัติของการเสพยาหรือสารเสพติด

๔) โรคจิตที่เกิดจากความกดดันหรือความเครียดของชีวิต มักจะเกิดขึ้นหลังจากมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงในชีวิตของผู้ป่วย

องค์การอนามัยโลก ได้รายงานผลการศึกษาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๒ พบว่า โรคที่มีความรุนแรงเป็นลำดับสี่ที่ทำให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตคือ กลุ่มโรคซึมเศร้า (depressive disorder) อาจมี

มากจนรบกวนการทำงานและการดำเนินชีวิตตามปกติ และถ้ารุนแรงมากอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย องค์การอนามัยโลกได้ทำนายว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ โรคนี้จะกลายเป็นโรคที่ทำให้เกิดภาวะทุกข์ทรมานเป็นอันดับสองรองจากโรคหัวใจ

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 การปรับตัวของญาติและผู้ป่วยโรคทางกาย มีทักษะในการให้ความรู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจโรคของตนเอง ยอมรับและร่วมมือในการรักษา และสามารถป้องกันโรคโดยการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลดพฤติกรรมหรือภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตเสีย หรือองค์ประกอบที่ส่งให้เกิดสุขภาพจิตเสีย ประกอบด้วยปัจจัย ดังต่อไปนี้

๑. ปัจจัยทางร่างกาย ร่างกายที่อ่อนแอ ปรับตัวได้น้อย เกิดอาการทางร่างกายและจิตใจได้ง่าย เช่น ผู้ที่ป่วย มีโรคประจำตัว โรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง ทำให้เกิดความเครียดสูง ร่างกายที่แข็งแรงทำให้สมองสดชื่นแจ่มใส กล้ามเนื้อตื่นตัวพร้อมใช้งาน การแก้ปัญหาทำได้ดี

๒. ปัจจัยทางจิตใจ คนแต่ละคนมีพื้นฐานตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกัน บางคนเครียดง่าย บางคนเครียดมาก บางคนปรับตัวเก่ง การตอบสนองนี้ ส่วนหนึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวมาตั้งแต่เกิด บางส่วนเกิดจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว การเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาจนสำเร็จ

๓. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก สิ่งแวดล้อมภายนอก ที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงานชุมชน และประเทศชาติ เป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้จิตใจมีความเครียด วิตกกังวลแตกต่างกัน

๔. ความสามารถในการปรับตัว คนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกัน การฝึกตัวเองให้มีความสามารถในการปรับตัว เผชิญปัญหาได้ ช่วยป้องกันความเครียดได้ การพัฒนาตัวเองให้ปรับตัวได้ดี มักเริ่มต้นตั้งแต่เด็ก ฝึกให้เผชิญปัญหา ไม่ช่วยเหลือมากเกินไป จะมีทักษะในการแก้ปัญหาดี เมื่อเผชิญปัญหาจะทำได้ดีไม่เกิดความเครียด

จากปัจจัยคือเหตุแห่งสุขภาพจิตเสียนี้เองก่อให้เกิดมีกระบวนบำบัดทางจิตเวชกระบวนการหนึ่งซึ่งเรียกว่า “การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา” การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หมายถึงกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาประยุกต์ใช้หลักการ/แนวคิดทางจิตวิทยามาเอื้ออำนวยให้ผู้ได้รับการปรึกษาได้ตระหนักในประสบการณ์ของตนเองผ่านการสนทนาระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้ได้รับการปรึกษา โดยให้ผู้ได้รับการศึกษาสำรวจตัวเองในรอบด้านเพื่อรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเองในสิ่งที่เป็นปัญหาและสามารถแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เอื้อเฟื้อให้บุคคลได้มีความงอกงามขึ้นภายในจิตใจ ความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้จะช่วยให้บุคคลได้เกิดภาวะดังนี้

๑. ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง

๒. ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจผู้อื่น และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง

๓. ได้เรียนรู้และหาสาเหตุแบ่งปัญหาด้วยตัวเอง และสามารถตัดสินใจหาทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

๔. ช่วยให้สามารถค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แก้ไขข้อผิดพลาดเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถวางพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าและความหมาย

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน คือการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหาการเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหา และยุติการปรึกษา

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. สัมฤทธิผลในการให้การปรึกษา

๔.๑ ความสามารถในการบำบัดรักษาโดยการให้การปรึกษาจนหายขาดหรือทุเลาบรรเทาลงได้

๔.๒ การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อมิให้ผู้ป่วยต้องกลับมาอยู่ในสภาพเดิมอีก

๔.๓ สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขในสังคมได้ต่อไป

ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงตัวมนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญอยู่ ๒ อย่าง คือกายกับจิตหรือที่เรียกว่าใจ ในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งแยกกายกับจิตออกเป็นขันธ์ ๕ เรียกว่า เบญจขันธ์ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในขันธ์นี้อาจย่อลงเป็น 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 หรือกายกับใจนั่นเอง ส่วนทั้ง ๒ คือกายกับใจนี้ ต่างก็อาศัยกันเป็นอยู่และเป็นไป ตราบใดที่ส่วนทั้ง ๒ นี้ยังอาศัยหรือรวมกันอยู่ ตราบนั้นก็คงเรียกว่า มนุษย์ หรือ คน

จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาถือว่ากายกับจิตต้องอาศัยกันและกัน จึงเกิดเป็นมนุษย์มีชีวิตดำรงอยู่ได้ 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 แม้รูปกายหากไม่มีเครื่องหมายแสดงเพศหรืออุปาทายรูปอื่น ๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ติดประกอบอยู่ จะได้ชื่อว่าเป็นรูปกายมนุษย์ได้อย่างไร ดังนั้น กายใจหรือนามรูปหรือเบญจขันธ์สุดแต่จะเรียกชื่อในบริบทใดย่อมแยกกันย่อมแยกจากกันมิได้

ในทางพุทธจิตวิทยา เมื่อแยกแยะกายออกจากจิตเพื่อศึกษาเฉพาะด้านโดยเทียบเคียงกับศาสตร์ตะวันตกแล้ว การศึกษาทางจิต อาจเรียกว่า “พุทธจิตวิทยา” ได้ การศึกษาเรื่องจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากกว่าการศึกษาเรื่องกาย ดังจะเห็นได้จากเรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมของผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ และไตรสิกขานี้ขยายเป็น

อริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง เฉพาะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมกาย ส่วนเรื่องของจิตเป็นเรื่องของการควบคุมด้วยการฝึกจิต แม้การควบคุมกายด้วยศีล ก็ใช้จิตนั้นเองเป็นตัวควบคุมกายตามกรอบของศีล ดังนั้นการศึกษาเรื่องจิตเพื่อให้ทราบความหมาย ลักษณะ และกระบวนการควบคุมจิต เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในทางพระพุทธศาสนา

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

๑. สุขภาพจิตเป็นปกติ

เป็นการที่ค่อนข้างยากในการกำหนดว่าบุคคลมีสุขภาพจิตปกติเป็นอย่างไรก็ตาม หลักพระพุทธศาสนานั้น บุคคลเกิดมาแต่กรรม มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กล่าวคือที่เราเป็นอยู่อย่างไรในชาตินี้ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากบุพกรรมคือกรรมเก่าในชาติปางก่อน อันเป็นพื้นชะตาชีวิตของมนุษย์ อย่างไรก็ดี ก็ใช่ว่าจะหาเกณฑ์เป็นเครื่องวัดมิได้เสียเลยทีเดียวว่า พฤติกรรมอันใดที่มนุษย์แสดงออกส่วนหนึ่งมีจิตสันดานอยู่เบื้องหลังอันสืบทอดมาจนถึงชาติปัจจุบัน สาเหตุอาจมีมากมายหลายประการ เช่น การประพฤติธรรมฝ่ายขาวหรือกุศลธรรม คือความสุจริตทาง กาย วาจา ใจ และความไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ๘ ก็ถือว่าเป็นจำพวกสุขภาพจิตปกติ

๒. สุขภาพจิตที่ผิดปกติ

ในรูปาทิวรรค เอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ปณิหิตอัจฉวรรคที่ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนี้แลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง” อุปกิเลสแห่งจิต ๑๖ ประการ ได้แก่ อภิชฌาวิสมโลภะ (ความโลภไม่สม่ำเสมอคือความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น) , พยาบาท (ความคิดปองร้ายผู้อื่น), โกธะ (ความโกรธ), อุปนาหะ (ความผูกโกรธ), มักขะ (ความลบหลู่คุณท่าน), ปฬาสะ (ความตีเสมอ) , อิสสา (ความริษยา) , มัจฉริยะ (ความตระหนี่) , มายา (มารยา) , สาเถยยะ (ความโอ้อวด) , ถัมภะ (ความหัวดื้อ) , สารัมภะ (ความแข่งดี) , มานะ (ความถือตัว) , อติมานะ (ความดูหมิ่นเขา) , มทะ (ความมัวเมา) , ปมาทะ (ความประมาท)

ก็คำว่า “อุปกิเลส” หมายถึงกิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง นอกจากนี้สิ่งที่จะทำให้สุขภาพจิตเสียยังมีสาเหตุปัจจัยมาจากนิวรณ์ ๕ และกามคุณ ๕

๓. สุขภาพจิตดี

ผู้มีสุขภาพจิตดี เป็นผู้มีความสามารถในด้านสติปัญญา เป็นผู้ที่สามารถคิดและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สามารถใช้สติปัญญาคิดและทำอย่างมีเหตุผล เต็มใจที่จะเผชิญกับปัญหา ใช้

สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รู้จักควบคุมอารมณ์ แสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเพื่อปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี สามารถทำงานได้ดี

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น สุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟูสุขภาพจิตแล้ว มิได้หมายความแต่เพียงสภาพจิตเป็นปกติดังเดิมเช่นเดียวกับเมื่อก่อนการที่สุขภาพจิตเสีย แต่ยังบ่งถึงจิตมีสภาพเข้มแข็งมั่นคงและมีสภาพเฟื่องฟูด้วยการบรรลุคุณธรรมที่สูงส่งยิ่งขึ้น เช่นกรณีนางกีสาโคตมี นางปฏาจารา และแม้แต่นางวิสาขาและนางมัลลิกาเทวี เป็นต้น อย่างไรก็ดี ดรรชนีเครื่องบ่งชี้วัดสุขภาพจิตดีภายหลังการฟื้นฟู พอสรุปได้ดังนี้

๑. จิตคืนสู่สภาพเป็นปกติเหมือนเมื่อก่อนจิตเสีย ภายหลังการได้รับการบำบัดและฟื้นฟู
๒. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน เช่นความโศกเศร้าเพราะบุคคลที่รักจากไป ก็เกิดการยอมรับว่า การตายเป็นไปตามกฎแห่งกรรมและสภาพของสังขารที่เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สังขารทั้งปวงมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะบุคคลที่ตนรักหรือไม่รัก ยอมรับสภาพความเป็นจริง และตัดใจได้ หรือที่ภาษาไทยใช้คำว่า “ปลงตก” หรือ “ปลงเสียได้”
๓. จิตพัฒนาสู่ระดับขั้นที่สูงส่งขึ้น ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงบรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้น เช่นจากสภาพปุถุชนได้บรรลุความเป็นพระอริยบุคคล และสุดท้ายเป็นพระอรหันต์ก็มีตัวอย่างมากมาย
๔. เป็นบุคคลตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาท มีสติกำกับในการดำเนินชีวิต

เมื่อพิจารณาตามนี้จะเห็นได้ว่า ดัชนีเครื่องวัดสุขภาพจิตดีตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีจุดเด่นมากกว่าสุขภาพจิตดีตามทฤษฎีตะวันตก เพราะมุ่งเพียงการฟื้นฟูสุขภาพจิตให้คืนสู่สภาพเดิมเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนาเสริมต่อด้วยการฝึกอบรมจิตให้สูงยิ่งๆ ขึ้น ให้ยอมรับสัจธรรมคือกฎธรรมดาของสรรพสิ่งที่เป็นไปในโลก มีการพัฒนาจิตไปถึงขั้นที่จะให้พ้นไปจากสภาวะเช่นนั้นโดยไม่ต้องหวนกลับมาประสบอีก หันเหชีวิตเข้ามาปฏิบัติธรรม จนถึงขั้นบรรลุมรรคผลไปตามลำดับ

อนึ่ง ตามหลักคำสอนตามพระพุทธโอวาทในโอวาทปาติโมกข์ มีหลักปฏิบัติ ๓ ประการ คือไม่ทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วดังกล่าวไว้ในตอนก่อน โดยแท้จริงแล้ว การทำแต่ความดีและไม่ทำความชั่วย่อมส่งผลให้บุคคลมีใจบริสุทธิ์ผ่องใสอยู่แล้ว ยิ่งฝึกหัดอบรมจิตให้มีสมาธิแน่วแน่ ควรแก่การงาน ก็ยิ่งมีประโยชน์และอานิสงส์มากยิ่งขึ้น แม้กระนั้นการบำรุงรักษาสุขภาวะที่ดีให้แก่จิต เพื่อความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีโดยสมบูรณ์ ก็จำต้องนำหลักธรรมหมวดอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับจริตอัธยาศัยของตน ดังนั้น หลักธรรมที่ควรนำมาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์แก่การมีสุขภาพจิตดี จึงได้แก่หลักธรรมว่าด้วยความไม่ประมาท หลักธรรมว่าด้วยการไม่ทำความชั่ว ทำ

ความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งจะเน้นเรื่องไตรสิกขาหรือมรรค ๘ และศีล ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมของมนุษย์

ประเด็นสุดท้ายและสำคัญที่สุดคือ กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งก็หมายความว่าเป็นเรื่องขององค์ประกอบหลายอย่างเข้ามารวมกัน จึงขอแยกเป็นหัวข้อตามหลักการและวิธีการดังต่อไปนี้

๑. องค์ประกอบของการให้การปรึกษา

องค์ประกอบ ๔ อย่าง คือผู้มารับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา เรื่องที่จะให้การปรึกษา และวิธีการให้การปรึกษา โดยมีผลสัมฤทธิ์เป็นเป้าหมาย หากเทียบเคียงกับองค์กรพระพุทธศาสนา จะเป็นดังนี้

๑. **ผู้ให้การปรึกษา** - พระศาสดา พระสาวกผู้ทำหน้าที่สั่งสอนตามคำสอนของพระพุทธศาสนา

๒. **ผู้รับการปรึกษา** - พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาโดยทั่วไป

๓. **เรื่องที่จะปรึกษา** - หลักธรรมหรือหัวข้อธรรมมีรวมทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

๔. **วิธีการให้การปรึกษา** - ตามระดับของบุคคลผู้มารับการศึกษา ตามหัวข้อธรรมที่เหมาะสมกับจริตหรืออัธยาศัยของแต่ละบุคคล

๕. **ผลสัมฤทธิ์** - ความพึงพอใจที่ผู้มารับการปรึกษาได้รับจากผู้ให้การปรึกษา

เมื่อมองจากผู้ให้การปรึกษา ก็พิจารณาจากองค์ประกอบ ๓ คือ ศาสดา, หลักธรรม, และสาวก ดังปรากฏในปาสาทิกสูตรพระพุทธเจ้าตรัสกะพระจุนทะและพระอานนท์ถึงองค์ประกอบของศาสนาไว้ ๓ ประการคือ (๑) ศาสดา (๒) หลักธรรม (๓) สาวก ถ้าศาสดาไม่ดี หลักธรรมไม่ดี และสาวกก็ไม่ดี คือย่อมปฏิบัติตามหลัก (ที่ไม่ดี) นั้น ทั้งศาสดา หลักธรรม และสาวกก็จะถูกตำหนิติเตียน ผู้ปฏิบัติตามคำชักชวน (คือศาสนิก) ก็จะไม่ได้บุญ แต่ถ้าศาสดาดี หลักธรรมดี และสาวกทั้งศาสดา หลักธรรม และสาวกก็จะได้รับคำสรรเสริญ ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมก็ได้บุญ ตอนท้ายตรัสสรุปว่า พระองค์ หลักธรรม และสาวกของพระองค์ เป็นองค์ประกอบที่ดี พรหมจรรย์ของพระองค์จึงบริบูรณ์ครบถ้วน แพร่หลายกว้างขวาง

๒. วิธีการให้การปรึกษา

เมื่อมองในแง่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และวิธีการนำหลักธรรมมาประยุกต์บูรณาการใช้กับการปฏิบัติของบุคคล ควรจะยกคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ มาแสดงไว้พอเข้าใจ เพราะที่ว่าหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นนับได้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ สามารถสรุปลงในอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ ได้แก่ทุกขอริยสัจ ทุกข์สมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

เรียกชื่อสั้นๆ ว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลักการอริยสัจ ๔ สามารถนำมาเป็นหลักแก้ปัญหาได้ เรียกว่าวิธีคิดแบบอริยสัจ ซึ่งมีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

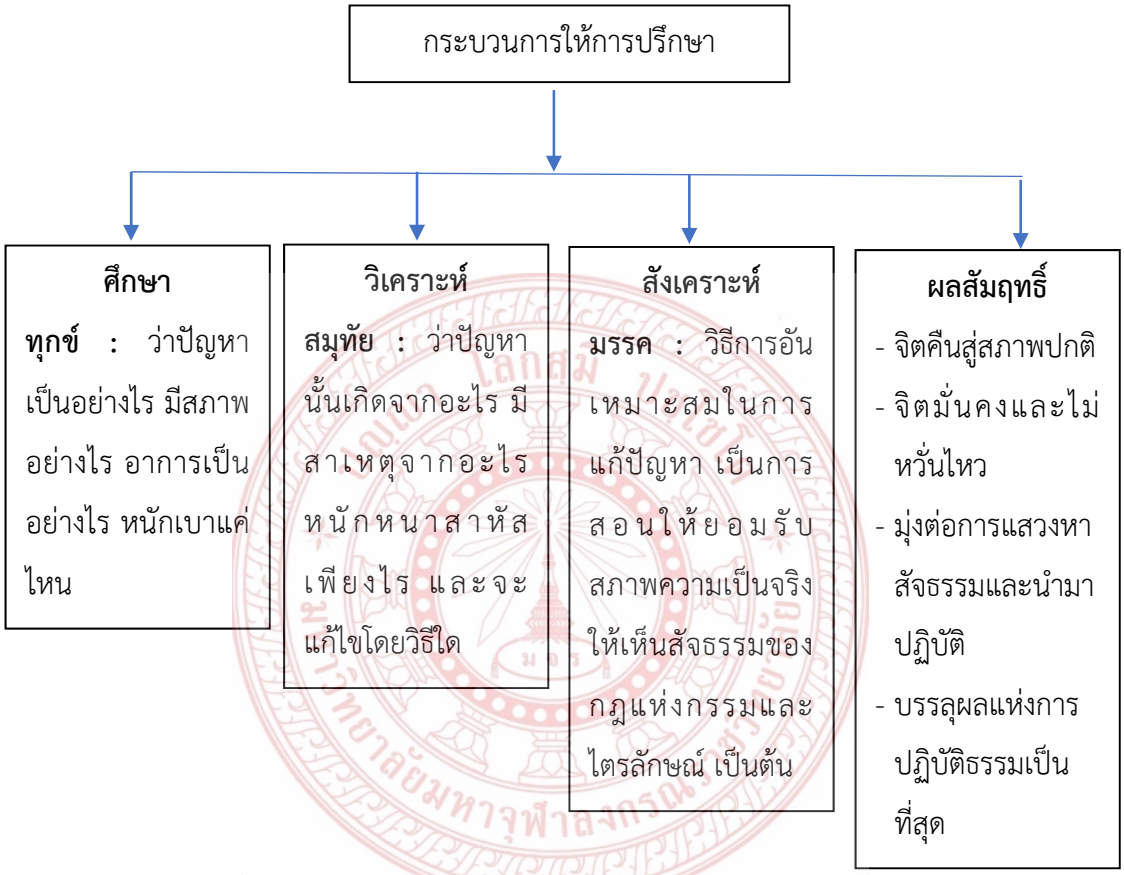
๑) เป็นวิธีคิดตามเหตุและผลหรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุจากเป็น ๒ คู่ คือ (๑) ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ และ (๒) นิโรธเป็นผล มรรคเป็นเหตุ

๒) เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเฟ้อ ที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหา มานะ ทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา

หลักการ หรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสัจ ก็คือ การเริ่มต้นจากปัญหา หรือความทุกข์ ที่ประสบโดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหา คือความทุกข์นั้น ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไขในเวลาเดียวกัน กำหนดเป้าหมายของตนให้แน่ชัดคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดว่าวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยสอดคล้องกับการที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้นั้น

กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยานั้น ประกอบด้วยหลักการและวิธีการ ในส่วนของหลักการมีองค์ประกอบ ๕ ประการ (๑) ผู้ให้การศึกษามีความรู้ความสามารถ เป็นคนดีมีศีลธรรม เป็นต้นแบบให้ผู้อื่นได้ เข้าใจหลักการและหลักธรรมที่จะนำมาให้การปรึกษา (๒) ผู้มารับการศึกษาต้องเป็นผู้อย่างต่ำเป็นเนยยะ คือพอแนะนำได้ ไม่ใช่ขั้น ปทปรมะ คือโง่เขลาหรือจิตต่ำทรามเกินเยียวยา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงสามารถฝึกได้ นอกจากนี้ยังต้องพิจารณาภูมิรู้ภูมิธรรม พิจารณาถึงชาติ ๖ และจริต ๖ ของบุคคลนั้นด้วย หากจะคิดเพียงว่าเป็นเพียงเมตตาอนุเคราะห์ โดยไม่หวังผลสัมฤทธิ์ว่าจะปรับให้ตัวเขาดีขึ้นได้ก็ไม่เป็นไร แต่ความมีเมตตาจะมีแก่บุคคลทุกจำพวกไม่ได้ เพราะผู้ให้การปรึกษายังมีผู้มาคอยรับการปรึกษาอีกมาก มีจิตอยู่ในขั้นพื้นฟูบำบัดได้ (๓) วิธีฝึกอบรมที่จะนำมาประยุกต์เข้ากับการให้การปรึกษา ต้องมีระดับความยากง่ายดูอัธยาศัยหรือจริตของแต่ละคน นึกถึงกาลเทศะที่จะใช้กับแต่ละบุคคลด้วย (๔) วิธีการให้การปรึกษา ซึ่งพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “แสดงธรรม” แต่ละบุคคลมีวิธีการแตกต่างกันไป แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน เมื่อต่างกรรมต่างวาระ วิธีการก็อาจเปลี่ยนแปลงไป และ (๕) ผลสัมฤทธิ์ซึ่งมีหลายระดับ อย่างในกรณีพระพุทธศาสนา ผู้เข้ามาฟังธรรม มาปรึกษา มาทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า อย่างสูงสุดได้บรรลุอริยธรรม ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์ บางคนอุบาสกอุบาสิกา เปลี่ยนมาเป็นพุทธมามกะ นับถือพระพุทธศาสนา หรืออย่างน้อยที่สุดก็ทำให้บุคคลนั้นเห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแกล้วกล้า ปลอบโชลมใจให้สดชื่นด้วยธรรมีกถาคือถ้อยคำที่แสดงนั้น ในส่วนของวิธีการนั้น ใช้หลักการวิธีคิดและปฏิบัติตามแนวอริยสัจ ๔ คือวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา จุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเป็นที่สุด

ตามกระบวนการให้การปรึกษาหรือการปลอบโยนให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสียของพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า วิธีการของพระองค์เป็นไปตามขั้นตอนของอริยสัจสี่ คือทรงทราบปัญหา (ทุกข์) ทรงทราบสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) ทรงพิจารณาเห็นผลเป็นทางดับทุกข์ (นิโรธ) จึงแสดงวิธีการ (มรรค) เพื่อดับปัญหา (ทุกข์) นั้น ๆ โดยทรงชี้แจงให้เข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงของวัฏสงสาร คือ มนุษย์เกิดมามีเกิดแก่เจ็บตาย เมื่อเกิดมาแล้วจะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ ดังนี้จึงควรขวนขวายกระทำแต่ความดี



แผนภูมิที่ ๕.๑ กระบวนการให้การปรึกษา

โดยสรุป พระพุทธเจ้าทรงปลอบโยนบุคคลด้วยอุบายต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. การให้ยอมรับความจริงของสังขาร จำต้องมีการเกิดแก่เจ็บและตายในที่สุด ไม่มีข้อยกเว้น เพราะไม่มีอะไรยั่งยืนเที่ยงแท้ ไม่มีใครบังคับหรืออ้อนวอนให้ร่างกายสังขารนี้จงอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย อย่าสิ้นไป อย่าฉิบหาย

๒. ให้พิจารณาเนือง ๆ ว่าฐานะ ๕ ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ต้องปรารภเนือง ๆ คือ

๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕) เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

๓. ผู้ทำความดี ย่อมไม่หวาดสะดุ้งต่อความตาย แม้ผู้ที่รักจะต้องตายก็ไม่โศกเศร้าเสียใจเพราะได้ทำความดีไว้มาก

ประเด็นสรุปคือการสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งก็หมายถึงการใช้วิธีการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ตามรูปแบบและหลักการของอริยสัจ ๔ ได้แก่ การศึกษาสภาพของปัญหาที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล การวิเคราะห์เพื่อจะได้ทราบถึงสาเหตุของปัญหา การสังเคราะห์หลักธรรมที่เหมาะสมมาเป็นแนวปฏิบัติแก้ไข โดยมุ่งหวังผลลัพธ์คือการแก้ปัญหา แนะในเชิงพุทธจิตวิทยาก็ย่อมบ่งถึงวิธีการให้การปรึกษา เส้นทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการปลอบโยนหรือมอบใจให้แก่ผู้ประสบปัญหา และในงานวิจัยนี้ได้ยกตัวผู้ประสบปัญหาที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง เกิดเหตุให้เป็นทุกข์โทมนัส และบางรายถึงกับเสียสติเป็นบ้า รวม ๗ รายมาเป็นกรณีศึกษา โดยพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ให้การปรึกษาและปลอบประโลมใจ ให้การเยียวยารักษาแบบธรรมโอสถ

ผู้ประสบความทุกข์รวมทั้งผู้ประสบเคราะห์กรรมอย่างรุนแรงสาหัสสากรรจ์ สาเหตุเพราะการพลัดพรากจากบุคคลผู้เป็นที่รัก ประกอบด้วยพระเจ้าปเสนทิโกศล สันตติมหาอำมาตย์ อภัยราชกุมาร อนิตถิคันธกุมาร นางวิสาขามหาอุบาสิกา นางกีสาโคตมี และนางปฏาจารา

๓. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

กระบวนการในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จากการศึกษาวิเคราะห์พบว่ามีองค์ประกอบ ๓ ส่วน คือ

๑. ผู้ให้การปรึกษา

- เป็นผู้มีความรู้ความสามารถอันเป็นส่วน “อัตตหิตสมบัติ” ซึ่งจะเกื้อกูลและเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติภารกิจของตนให้บริบูรณ์ โดยสรุปคือเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
- เป็นผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตา คิดจะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน มีคุณสมบัติพร้อมในส่วนของ “ปรหิตปฏิบัติ” โดยอาศัยหลักธรรมหมวดอคติ ๔ พรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ เป็นคุณธรรมประจำใจ

ในทางโลกธรรม นายแพทย์และพยาบาลตลอดจนผู้มีหน้าที่ในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จะต้องเป็นผู้มีความรู้ดีทั้งทางโลกคือสาขาจิตวิทยาคลินิก และความรู้ทางธรรมคือพื้นฐานทางพระพุทธศาสนา เพื่อประยุกต์ใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิต ในขณะเดียวกันก็ต้องมีจิตอาสาพร้อมที่จะอุทิศหน้าที่การงานเพื่อช่วยเหลือบำบัดทุกข์ของผู้ป่วยทางจิตด้วยความไม่รังเกียจเดียดฉันด้วย

๒. ผู้ป่วยทางจิต

ผู้ป่วยทางจิตจำแนกได้ ๔ ประเภทคือ (๑) ผู้วิกลจริตหรือมีจิตฟุ้งซ่าน ขนาดเป็นบ้า (๒) ปกติโทสจริตครอบงำ ออกมาเป็นความก้าวร้าว (๓) ผู้ติดสารเสพติด และ (๔) ผู้เป็นโรคซึมเศร้า ประเภทที่ ๑ นั้น ต้องอาศัยเมตตาธรรมนำหน้าแสดงความอ่อนโยนให้เขาเชื่อถือไว้วางใจ พยายามให้สติปลุกปลอบขวัญให้คืนมา แนะนำสู่ทางสว่างแห่งชีวิตให้เขาใหม่ พยายามให้กำลังใจ ฟื้นฟูสุขภาพจิตให้ดีดังเดิมได้ ส่วนประเภทที่ ๒ ต้องใช้น้ำเย็นเข้าลูบ แสดงท่าทีอ่อนโยนไม่แสดงความร้ายต่อ พยายามเตือนสติให้รู้เลือกว่าอะไรดีอะไรชั่ว ประเภทที่ ๓ พวกติดสารเสพติดเป็นข้อควรระวัง ถ้าอยู่ในอาการหนักจนเยียวยาแก้ไขไม่ได้ก็ต้องปล่อยไปตามยถากรรม เพราะสมองเสื่อมไปแล้ว เป็นผู้เดินไปสู่ทางเสื่อมเพราะอบายมุข การจะช่วยเหลือต้องมีขอบเขตจำกัดและระวังตัวไว้ก่อนเป็นดี อาจเป็นภัยแก่ผู้ช่วยเหลือได้ ส่วนประเภทสุดท้ายคือเป็นโรคซึมเศร้า ต้องพิจารณาสาเหตุว่าเป็นช่วงสั้นๆ ที่จิตใจถูกกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง เช่นเพราะสูญเสียผู้เป็นที่รักไป ในระดับนี้ยังพอรักษาได้ง่าย แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยขั้นรุนแรงและยืดเยื้อมานาน ต้องเฝ้าระวังเรื่องการคิดฆ่าตัวตาย ต้องมีผู้ใกล้ชิดปลอบโยนให้กำลังใจ อย่างไรก็ดี บุคคลทุกประเภทที่ป่วยทางจิตต้องอาศัยความเข้าใจ การปฏิบัติตัวและระยะเวลาในการเยียวยารักษา โดยเฉพาะผู้มีหน้าที่ให้การแนะนำปรึกษาต้องอาศัยหลักเมตตาธรรมนำหน้า เพราะเมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

๓. วิธีและขั้นตอนการเยียวยารักษา

การดูแลผู้ป่วยทางจิตเป็นเรื่องเปราะบางและซับซ้อน เพราะผู้ป่วยมีจิตวิปริตแปรปรวนผิดปกติ ผู้ให้การปรึกษาแนะนำต้องมีความรู้ความเข้าใจบุคคลเหล่านี้เป็นพิเศษ โดยมีขั้นตอนการเยียวยารักษาด้วยวิธีการดังนี้

๑. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของผู้ป่วยทางจิตว่ามีอยู่จริงในสังคม การเยียวยารักษาต้องปฏิบัติอย่างคนไข้พิเศษ ความสุภาพอ่อนโยน การเจรจาไพเราะอ่อนหวาน สร้างความเป็นมิตร ความเชื่อถือไว้วางใจให้แก่ผู้ป่วย เป็นหลักเบื้องต้นในการปฏิบัติ

๒. ในกรณีผู้ป่วยไม่ถึงขั้นรุนแรง การพูดปลอบโยนให้กำลังใจ เรียกขวัญเรียกสติให้คืนมาเป็นสิ่งสำคัญในเบื้องต้นจนกว่าจะมีสภาพจิตปกติ

๓. สอนด้วยหลักธรรมที่เหมาะสมแก่อัธยาศัย ให้เขายอมรับสภาพที่เกิดขึ้นว่าไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะตัวเขาคนเดียว แต่อาจเกิดได้กับทุกคน เมื่อเกิดแล้วต้องตัดใจ ปลงใจ และเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งให้ได้ ไม่ท้อแท้ ชีวิตต้องมีความหวัง และมองคนรอบข้างที่รักและเป็นห่วงเขาให้มาก ๆ ชีวิตนี้เกิดมาก็แสนยาก เกิดมาแล้วกว่าจะเติบใหญ่มาถึงป่านนี้ก็ยาก ควรใช้ชีวิตที่เหลือให้คุ้มค่าสร้างคุณงามความดี มีประโยชน์แก่สังคม

๔. มีบุคคลเป็นจำนวนมากที่กลับตัวกลับใจ หันมาสู้ชีวิตใหม่ สร้างเนื้อสร้างตัวเป็นคนดี มีตัวอย่างในสมัยพุทธกาลว่าคนที่มีปัญหาทางจิต ได้รับการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ได้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติอย่างมีความสุข และที่ขอบวชได้สำเร็จอรหัตผลก็มาก ที่ได้รับเอตทัคคะคือพระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ก็มี ทุกสิ่งทุกอย่างแก้ไขได้ด้วยสติและความไม่ประมาท และบุคคลเมื่อเข้าตาจน คิดอะไรไม่ถูกก็ควรบอกผู้ใกล้ชิด ระบายกับผู้ที่ตนเชื่อถือ จะได้รับคำแนะนำช่วยแก้ปัญหาให้ ประการสุดท้ายคือการป้องกันรักษาจิตให้สดชื่นดีงาม จะป้องกันมิให้จิตเสื่อมได้

จึงสรุปได้ว่า ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ทุกคนเกิดมามีกรรมเป็นของตน สิ่งที่บุคคลประสบไม่ว่าจะเป็นปัญหาใด ๆ บางปัญหาแก้ไขได้ บางปัญหาแก้ไขไม่ได้ หากมองในแง่ธรรมะเหตุการณ์บางอย่างย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรมและหลักไตรลักษณ์ แต่เนื่องจากปุถุชนคนเรายังมิได้หยั่งรู้อดีต ปัจจุบัน และชะตาชีวิตของตนเอง เมื่อเกิดมีปัญหาก็ต้องพยายามหาทางแก้ไขจนสุดความสามารถ มิใช่ปล่อยไปตามบุญตามกรรม แต่การแก้ไขก็จำต้องมีแบบแผนหรือแบบอย่างกล่าวคือมีหลักการและวิธีการให้ปฏิบัติดำเนินตาม พระพุทธศาสนายึดแนวทางของอริยสัจ ๔ เป็นกระบวนการแก้ปัญหา ใช้ธรรมะเป็นยารักษา เรียกว่าธรรมโอสถ ประการสำคัญผู้ให้การศึกษาต้องเป็นผู้มีใจสะอาดบริสุทธิ์ มีจิตประกอบด้วยเมตตา จึงจะประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาให้แก่ผู้ประสบความทุกข์ได้ดี

๕.๒ อภิปรายผล

มีผู้รู้กล่าวว่า จิตวิทยาตะวันตกรักษาได้เฉพาะทุกข์ระดับจิตวิทยา ไม่ได้รักษาทุกในระดับจิตวิญญาณ ศาสตร์ทางจิตวิทยาอาศัยความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นทุกข์ขั้นบัญญัติ แต่ทุกข์ในระดับจิตวิญญาณเป็นทุกข์มุ่งไปที่เหตุโดยตรง ซึ่งต้องใช้วิธีการรักษาเยียวยาคนละวิธีการ โดยแท้จริงแล้ว พระพุทธศาสนามีความมุ่งหมายที่จะแก้ปัญหาในใจที่สูงและลึก คือการแก้ปัญหาทุกข์ในใจทุกระดับ

เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ในอภิธรรม จึงมีการศึกษาเรื่องจิตและเจตสิกอย่างละเอียดพิสดาร จิตนั้นเป็นนามธรรมคู่กับรูปซึ่งเป็นรูปธรรม ต่างก็อิงอาศัยกันและกันเป็นชีวิตจิตใจ มีความรับรู้อารมณ์ มีความรู้สึกนึกคิด จิตเดิมนั้นผ่องใสบริสุทธิ์ เปรียบดุจผ้าขาวที่สะอาดหมดจด แต่ต้องเศร้า

หมองเพราะอุปกิเลสที่จรมากระทบ สั่งสมขึ้นในใจ ทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมอง และหากท่วมท้นเก็บกดมากยิ่งขึ้น ก็จะเกิดภาวะตึงเครียด ตกอยู่ในอาการที่เรียกว่าโรคจิตได้ ในตะวันตกจึงได้มีการศึกษาทดลองหาทางเยียวยาแก้ไข เกิดมีจิตแพทย์ขึ้น

แม้กระนั้น ชาติตะวันตกมักเพ่งเล็งไปที่การรักษาอาการของผู้ป่วยทางจิต และหาทางรักษาไปตามอาการนั้น ขณะเดียวกันก็ตั้งสมมติฐานว่า อาการทางจิตของบุคคลเกิดขึ้นเพราะสาเหตุนั้น ๆ จึงอาจมีการหาทางป้องกันแก้ไขไว้ล่วงหน้า ไม่ว่าจะเป็นข้อแนะนำในเรื่องของการปรับตัวปรับใจทั้งของผู้ประสบปัญหา ผู้เกี่ยวข้องและจัดสภาพแวดล้อม อนึ่ง ชาติตะวันตกแม้ชื่อว่าจิตวิทยาดูเสมือนว่าเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นเรื่องนามธรรม แท้จริงแล้วก็ยังเป็นเรื่องของรูปธรรมอยู่นั่นเอง เพราะถือว่าสภาพจิตของบุคคลนั้นขึ้นกับสมองหรือประสาทวิทยา หากมองในแง่องค์ความรู้หรือปัญญาที่เกิดขึ้นก็มีเพียง ๒ ทาง ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่าความรู้ที่เกิดจากสุตะคือการศึกษาเล่าเรียนหรือสังเกตทดลอง จัดเป็นเพียงสุตมยปัญญา อีกทางหนึ่งคือจินตมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากคิดใคร่ครวญ คือผ่านการกลั่นกรองจากการเรียนรู้ ศึกษา สังเกตการณ์และทดลองแล้ว นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้คือวิทยาการ ศาสตร์ทุกศาสตร์ของตะวันตกมีเพียงขั้นตอนแค่นี้ แต่ในทางพระพุทธศาสนายังมีอีกขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือภาวนามยปัญญา ความรู้ที่ได้รับจากการฝึกฝนอบรมทางจิตที่เรียกว่าจิตตภาวนา ซึ่งสูงกว่าขั้นสุดสุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา

พุทธจิตวิทยานั้นจึงก้าวไปถึงขั้นภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกอบรมและพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง เป็นสมาธิ มีจิตตั้งมั่น ควรแก่การงานคือพร้อมที่จะไปคิดการและปฏิบัติการต่าง ๆ ตั้งจิตไว้ชอบก็จะเป็นจิตสูงยิ่ง ไม่เพียงแต่พ้นจากสภาพปัญหาทางจิต แต่จิตบรรลุคุณธรรมที่สูงส่งตามความมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาด้วย

ในประเด็นสำคัญต่าง ๆ เหล่านี้ พุทธจิตวิทยาจึงครอบคลุมทุกศาสตร์ที่เป็นสหวิทยาการกับจิตวิทยา เน้นเรื่องจิตวิญญาณ และต้องอาศัยธรรมโอสถเข้ามาบำบัดรักษา ข้อสำคัญคือ บุคคลที่มีจิตฝึกอบรมดีแล้วถือว่าเป็นคนที่ประเสริฐสุด พระพุทธองค์ตรัสยืนยันไว้เช่นนี้

ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่แม้จะเป็นพุทธศาสนิก แต่ก็ไม่ได้สนใจศึกษาพุทธธรรมอย่างจริงจัง เป็นการนับถือพระพุทธศาสนาตามประเพณี จึงขาดวิจารณญาณในการนำหลักธรรมมาปฏิบัติ มองข้ามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าไปเสียสิ้น แต่กลับไปตื่นเต้นให้ความสนใจกับศาสตร์ตะวันตกสมัยใหม่ เช่นจิตอาสา (Volunteer Spirit) การคืนกำไรให้แก่สังคม (Corporate Social responsibility = CSR) เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในพระพุทธศาสนามาแต่ยุคต้น ๆ ซึ่งพระพุทธเจ้าและพระสาวกก็ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวันอยู่แล้ว ทั้งนี้ขอให้ไปศึกษาปุพพประวัติของท้าวสักกเทวราช ผู้ปกครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ว่าเกิดขึ้นด้วยอานิสงส์ของจิตอาสาเมื่อครั้งเกิดเป็นมฆมาณพในโลกมนุษย์ทั้งสิ้น

คำถามที่คุ้นกันว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไรและคำตอบที่คุ้นกันคือพระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ ๔ เรื่องของอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของปัญหาและการแก้ปัญหาทุกข์ทั้งสิ้น ปัญหาเรื่องสุขภาพจิตก็เป็นเรื่องของทุกข์ การแก้ปัญหาจึงเป็นไปตามกลไกของอริยสัจ ๔ เพื่อศึกษาถึงปัญหา (ทุกข์) สาเหตุของปัญหา (สมุทัย) มุ่งหมายว่าแก้ปัญหาแล้วจะได้ผลลัพธ์อะไร วางจุดมุ่งหมายให้ (นิโรธ) จากนั้นจึงคิดหามรรควิธีที่จะแก้ไขปัญหา (มรรค) และพระพุทธศาสนาเน้นไปที่การปฏิบัติ จึงต้องเลือกหลักธรรมที่จะน้อมนำมาใช้ให้เหมาะกับจริตและอัธยาศัยของตน การเกิดปัญหามีสาเหตุหลายอย่าง แต่ละคนต่างก็มีปัญหาแตกต่างกันไป การแก้ปัญหาไม่ว่าเรื่องใด ๆ จึงมีวิธีการแตกต่างกันไปด้วย แต่ถึงจะหลากหลายเพียงไรก็ไม่พ้นไปจากหลักธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ไปได้

ผู้วิจัยมีข้อสังเกต ๒ ประการว่า บทบาทของพระสงฆ์ส่วนหนึ่งในปัจจุบันนั้นน่าจะสงเคราะห์เข้าในการให้การปรึกษาโดยปริยายได้ดังนี้

๑. การให้การปรึกษาผ่านการฝึกอบรมกรรมฐาน

พฤติกรรมของผู้ไปปฏิบัติกรรมฐานในปัจจุบัน หากไม่นับรวมผู้ที่ต้องไปปฏิบัติตามที่สถานศึกษา องค์กรธุรกิจหรือหน่วยราชการต่าง ๆ จัดให้แล้ว ผู้ที่ไปด้วยความสมัครใจตนเองจะมี ๒ จำพวกคือ (๑) ผู้ไปเพื่อพัฒนาจิตใจของตนให้สูงขึ้น ดังที่สาธุชนทั่วไปทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติพากันไปฝึกปฏิบัติกรรมฐานกันเป็นประจำ (๒) ผู้มีปัญหาความทุกข์ทางใจด้วยปัญหาใดปัญหาหนึ่ง ต้องการความสงบ ต้องการกรรมฐานเป็นอุบายรักษาใจ ในกรณีหลังนี้ พระวิปัสสนาจารย์จะดูแลเป็นพิเศษ ให้การแนะนำปรึกษา ให้รู้จักรักษาใจ รู้จักปล่อยวาง ทำให้ผู้มีความทุกข์ทางใจได้ผ่อนคลาย มีสติได้คิด และเมื่อกลับจากปฏิบัติธรรมแล้ว สามารถนำหลักการปฏิบัติมาแก้ปัญหาชีวิตได้ ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีจิตเป็นปกติสุขมากขึ้น

๒. การให้การปรึกษาผ่านการพยากรณ์

มีพระสงฆ์จำนวนมากเป็นนักโหราศาสตร์ และอาศัยหลักธรรมเป็นอุบายการพยากรณ์ให้แก่ผู้มีปัญหาชีวิต โดยถือว่าเคราะห์ที่เกิดขึ้นกับตนเป็นผลมาจากกรรมเก่า ซึ่งมีวันชดใช้ให้หมดสิ้นได้ ในขณะเดียวกันท่านก็แนะนำมิให้สร้างกรรมชั่วขึ้นมาใหม่ แต่ให้ประกอบแต่กรรมดี ชีวิตจะดีขึ้นในเวลาไม่ช้าไม่นาน นอกจากนี้ ท่านอาจออกอุบายให้ไปสะเดาะเคราะห์ โดยการทำบุญให้ทาน บริจาคให้แก่องค์กรการกุศลสาธารณะ จิตใจจะเบิกบานในผลบุญทาน จิตใจจะได้ไม่หมกมุ่นในความทุกข์ที่ประสบอยู่ การพยากรณ์ที่อาศัยจิตวิทยาเข้าใจคนและรู้จักประยุกต์หลักธรรมมาใช้ให้เหมาะกับอัธยาศัยของคนจึงมีส่วนช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ทางใจได้ดีอีกทางหนึ่ง ขอแต่เพียงให้ผู้ให้การปรึกษาแนะนำมีจิตใจบริสุทธิ์ ไม่แสวงหาผลประโยชน์จากความทุกข์ของผู้อื่น ก็จะเป็นการสงเคราะห์ประชาชนผู้ทุกข์ทางใจได้อีกทางหนึ่ง

หลักการแก้ปัญหาของพระพุทธศาสนา เบื้องต้นจะต้องให้ยอมรับสภาวะความเป็นจริงของกฎธรรมชาติก่อน เช่น หลักปฏิจจสมุปบาท กฎแห่งกรรม ไตรลักษณ์ นิยาม ๕ ฯลฯ ดังกรณีตัวอย่างที่บุคคลประสบความสูญเสียเพราะผู้เป็นที่รักตายจากไป ต้องชี้แจงให้ยอมรับเบื้องต้นให้ได้ว่าความตายเป็นของธรรมดา เมื่อมีเกิดก็ต้องมีตาย เมื่อตายถึงจะมีใครร้องไห้คร่ำครวญ โหยหา โศกเศร้าเสียใจอย่างไร ก็ไม่มีทางที่คนตายจะฟื้นได้ จึงควรที่จะให้เป็นอุทาหรณ์เตือนตนเองว่า แม้เราก็จะต้องเป็นเช่นกัน จะตายวันตายพรุ่งไม่รู้ที่ เมื่อยังมีชีวิตอยู่จึงควรที่จะขวนขวายทำแต่ความดี ตายไปก็หวังได้ว่าจะไปเกิดในสุคติภพภูมิที่ดี นี้เป็นหลักการของพระพุทธศาสนา

อนึ่ง หากจะมีการเปรียบเทียบหลักการและวิธีการของกระบวนการการให้การปรึกษาทางสุขภาพจิตระหว่างศาสตร์ตะวันตกกับพุทธจิตวิทยา จะเห็นได้ว่า แนวคิดตะวันตกมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายเพียงการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสุขภาพจิตของบุคคลให้อยู่อย่างสภาพเดิมที่เคยเป็นและสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมทั่วไปได้ กล่าวคือครองชีวิตได้อย่างปกติสุขเช่นเดิมนั่นเอง แต่ในทางพระพุทธศาสนาถือการฝึกฝนและอบรมจิตเป็นเรื่องสำคัญ กล่าวคือให้มีการพัฒนาจิตให้สูงยิ่งจนถึงขั้นบรรลุธรรมตามหลักไตรสิกขาหรือมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหลักการและวิธีการทางพระพุทธศาสนาซึ่งไม่มีในลัทธิหรือศาสตร์อื่นๆ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรดำเนินการเปิดหลักสูตรการเรียนการสอนสาขาวิชาการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ในระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต หลักสูตร ๑ ปีการศึกษา เพราะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิชาการพระพุทธศาสนา และเชื่อว่าจะมีผู้สนใจเข้ามาศึกษาเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในหมู่แพทย์พยาบาล พระวิปัสสนาจารย์ พระครูสอนศีลธรรมและผู้สนใจทั่วไป

๒. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยโดยความร่วมมือของกรมสุขภาพจิตและภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ในการจัดอบรมความรู้เรื่องกระบวนการให้การปรึกษาทั้งด้านจิตเวชศาสตร์และด้านพุทธจิตวิทยาแก่พระสังฆาธิการที่อยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ โดยหมุนเวียนกันไป

๓. พระสังฆาธิการควรมีบทบาทในการปลูกจิตสำนึกของพระประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้ใช้สถานที่ของวัดเป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมของชุมชน เช่นการสังสรรค์สันทนาการของผู้สูงอายุ เป็นต้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. มหาเถรสมาคมควรมีนโยบายและแผนปฏิบัติการที่ชัดเจน ให้ความร่วมมือกับกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานอื่นของรัฐที่มีบทบาทและหน้าที่ในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่ประชาชน โดยใช้วัดเป็นสถานดำเนินการ โดยเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพจิตว่าเป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติธรรมโดยตรง

๒. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีเครือข่ายสถานศึกษาอยู่ทั่วประเทศถึง ๗๕ แห่ง ควรจะส่งเสริมให้แต่ละแห่งจัดศูนย์การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยมีวิทยากรผู้ผ่านการฝึกอบรมในด้านนี้มาแล้วคอยให้การปรึกษาแก่ผู้ประสบปัญหาทางสุขภาพจิตเป็นประจำ แต่ละแห่งอาจจะเป็นห้องหรือคูหาเล็ก ๆ (Booth) ในลักษณะเดียวกับที่วัดคริสต์ศาสนาจัดสถานที่เฉพาะไว้สำหรับผู้มาสารภาพบาปไว้ภายในกำแพงผนังของโบสถ์โดยมีผนังกั้น เจาะช่องเล็ก ๆ ไว้เพียงให้ได้ยินการสนทนาโต้ตอบโดยไม่ต้องให้เห็นหน้าเพื่อป้องกันปิดบังความลับ ซึ่งผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิตเองอาจไม่ต้องการให้บุคคลอื่นได้รู้จักหน้าค่าตาตัวเองก็ได้

๓. สถานบำบัดจิตเวชของทางราชการ เช่นกรมสุขภาพจิต สถานพยาบาลบางแห่งอาจดำเนินการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นหน้าที่ประจำอยู่แล้ว แต่เปิดเป็นสถานที่ประจำให้ผู้ป่วยมาขอใช้บริการ ควรมีมาตรการอันเหมาะสมให้แพทย์พยาบาลหรือนักจิตเวชบำบัดออกไปให้บริการนอกสถานที่เป็นครั้งคราวด้วย

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. บทบาทของพระสงฆ์ไทยในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๒. บทบาทของมหาวิทยาลัยสงฆ์ในการจัดตั้งศูนย์บริการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ประชาชน

๓. ศึกษาความเป็นไปได้ในการส่งพระสงฆ์ไปช่วยสถานบำบัดจิตเวชในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

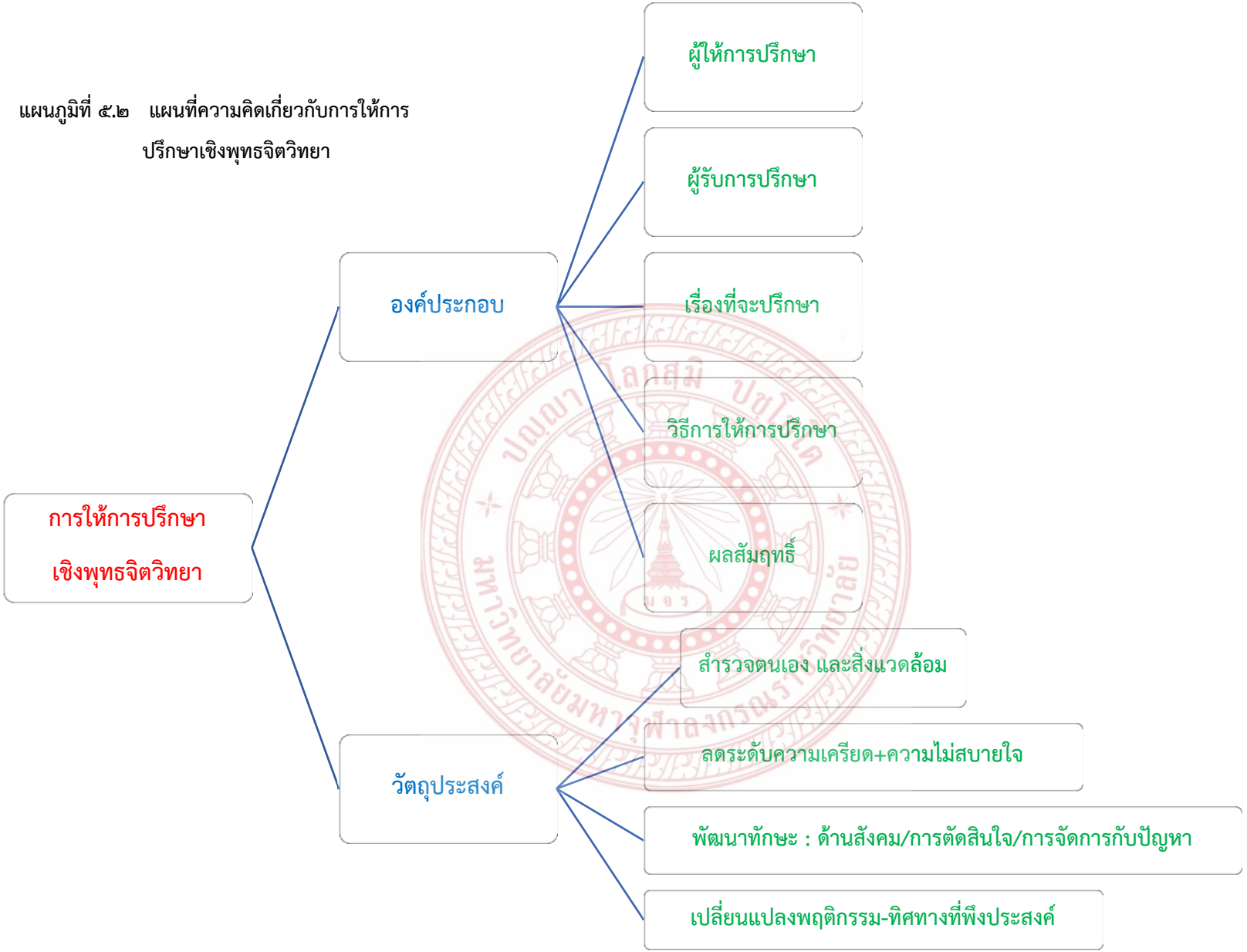
๔. สังเคราะห์หลักธรรมในการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๕. บทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกในการปลอบโยนและให้กำลังใจแก่ผู้ประสบความสูญเสียในสมัยพุทธกาล

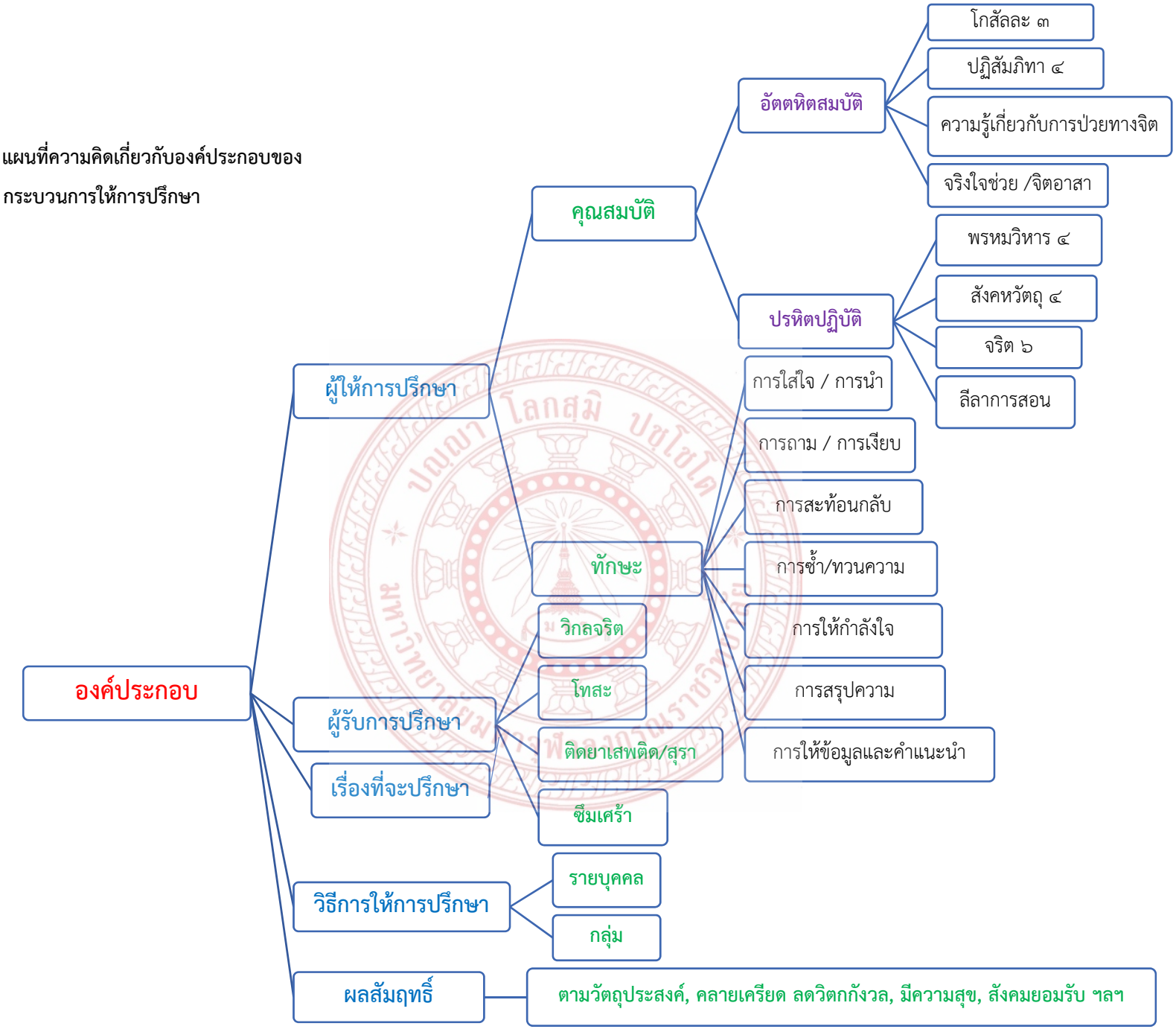
๖. การปรับเปลี่ยนบทบาทของสำนักปฏิบัติธรรมให้มีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาทางจิตเวช

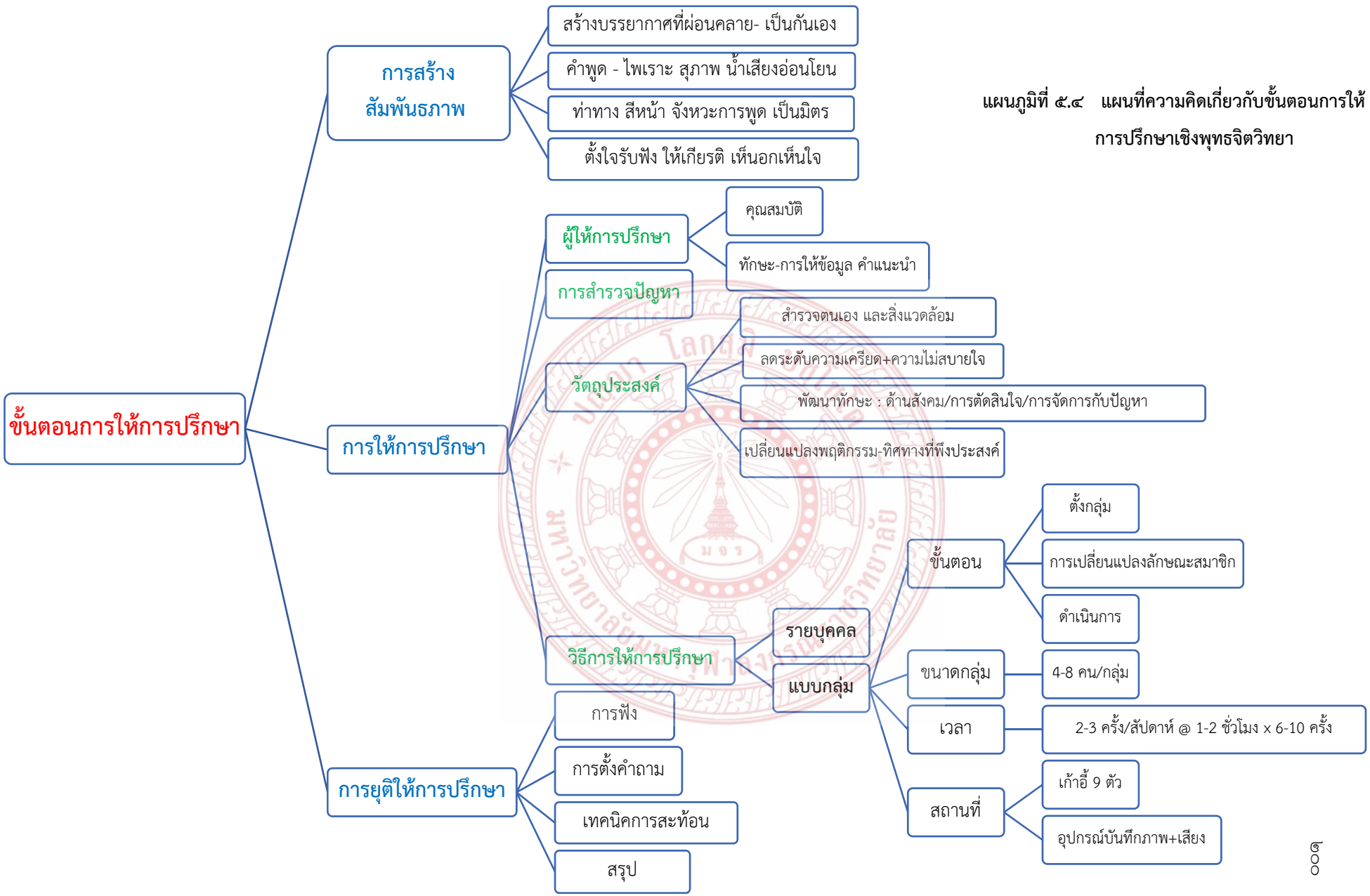
๗. การศึกษาเปรียบเทียบการให้การปรึกษาตามจิตวิทยาคลินิกกับพุทธจิตวิทยา

แผนภูมิที่ ๕.๒ แผนที่ความคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา



แผนภูมิที่ ๕.๓ แผนที่ความคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของกระบวนการให้การปรึกษา





แผนภูมิที่ ๕.๔ แผนที่ความคิดเกี่ยวกับขั้นตอนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . **อรรถกถาภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๑-๒.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

_____ . **อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖. ภาค ๑-๒.

พระสิริมังคลาจารย์. **มังคลัตถทีปนีภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาค ๑-๒.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, รศ. **คู่มือจิตวิทยาคลีนิก: ภาคปฏิบัติ (Handbook of Clinical Psychology: Practice)**. กรุงเทพมหานคร: นีโอดิจิตอล, ๒๕๕๕.

กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการพัฒนามาตรฐานการดูแลทางสังคมจิตใจในกระทรวงสาธารณสุข**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๖.

_____ . **คู่มือความรู้สุขภาพจิตสำหรับพระสงฆ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **คู่มือความรู้สุขภาพจิตสำหรับพระสงฆ์**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๓.

_____ . **การวิเคราะห์งานวิจัยจากฐานข้อมูลบทคัดย่อวิจัยสุขภาพจิตและจิตเวชของกรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๔๗-๒๕๕๑**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนากรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒.

_____ . **ดัชนีความสุข ทางรอดของสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บียอนพับลิสชิ่ง 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: สำนักพิมพ์บารมีเลิศ, ๒๕๕๙.

จีน แบรี่. **การให้การปรึกษา Counseling**. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.

จุฑารัตน์ สติปัญญา, ผศ.ดร. และดร. วัลลภา คชภักดี. **สุขภาพจิต (Mental Health)**. สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๔๙.

เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. "ทฤษฎีและแนวปฏิบัติการให้การปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม". ใน **ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๔.

ดวงมณี จงรักษ์ . **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙.

ดิลก ดิลกานนท์. **การทดสอบสมมุติฐานโดยสถิตินันพาราเมตริก**. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๗.

ถวิล ธาราโภชน์ และคณะ. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๑.

นพ.นันทวัช สิทธิรักษ์ 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.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโน). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุคส์ จำกัด, ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มงานศาสนา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, ๒๕๔๔.

_____. **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. **พิมพ์ครั้งที่ ๔๖.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙.

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). **สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน**. กรุงเทพมหานคร: ร่มฟ้าสยาม. ม.ป.ป.

พระมหาจรรยา สุทฺธิญาโณ. **เป็นอยู่ให้ดีต้องมีทาน ศีล ภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๕.

พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง). **ดุลยภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อความมีอายุยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์. ๒๕๕๗.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ประยุรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, ๒๕๔๗.

พระอนุรุทธาจารย์. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. พระคันธสาราภิวงศ์แปล. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันกราฟฟิกเพลท, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์)**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสถาพร, ๒๕๕๕.

_____. **แนวจริยธรรมร่วมสมัย: จุดหมายปลายทางและตัวแท้ของจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ดวงตะวัน, ๒๕๕๓.

_____. **หลักพุทธศาสนาที่บอกว่าอะไรเป็นอะไร**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๑๑.

_____. **วิธีระงับดับทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๑๑.

มั่นเกียรติ โกศลนิรัติวงษ์. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑.

รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. "ทฤษฎีและแนวปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง". **ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๔.

วศิน อินทสระ . **ความทุกข์และการดับทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุคส์, ๒๕๔๘.

วัชรี ทรัพย์มี . **กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

_____. **ทฤษฎีและกระบวนการให้การบริการปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓.

สมพร บุษราทิจ และ ฐิตวี แก้วพรสวรรค์. **จิตเวชปฏิบัติ ๔๔**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๓.

สมภาร พรมทา. **พุทธปรัชญา: มนุษย์ สังคมและปัญหาทางจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. **ตำราจิตเวชศาสตร์.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา, ๒๕๔๐.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต. **คู่มือการบำบัดความคิดและพฤติกรรม**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, ๒๕๕๒.

สำนักสุขภาพจิตสังคม. **สรุปผลการดำเนินโครงการแสงธรรมนำความสุข**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๕.

(๒) บทความ

กรมสุขภาพจิต. “แฉคนบ้าเพิ่ม ล้น รพ.เร่ร่อนเกลื่อนเมือง”. **ไทยรัฐ**. (๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗).

คำแหง วิสุทธางกูร. “วิเคราะห์ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมของพระสงฆ์” **รายงานการวิจัยกลุ่มวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ๒๕๕๑.

ธนพร กมลแสน และคณะ. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพจิตและให้การปรึกษาโดยใช้พุทธธรรมในผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า ในผู้ป่วยที่มารับบริการโรงพยาบาลห้วยผึ้ง จังหวัดกาฬสินธุ์. **วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มีนาคม – มิถุนายน), ๒๕๕๒.

นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์. บทความฟื้นฟูวิชาการ: จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**. (ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๒ ปี ๒๕๕๗).

พระครูปลัดมารุต วรมงฺคโล. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”. **รายงานการวิจัย**. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธัมมจิตโต). “วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่”. **ปาฐกถาในการสัมมนาพุทธศาสตร์บัณฑิต.** เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ณ หอประชุมพุทธมณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม.

สมพร บุษราทิจ. **พุทธวิธีจิตบำบัด.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์. ๒๕๔๒.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. ปิญากรณ์ ชุตังกร และ วิวรรธ์วงศ์ตาขี่. “การพัฒนารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์”. **วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**, ๒๕๔๙.

โสรีช์ โพธิแก้ว. การประยุกต์อริยสัจ ๔ ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา **รายงานการวิจัยเอกสาร**. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

อัมพร มีสุข. “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน”. **รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วยสุขภาพจิต**. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๒๓.

(๓) วิทยานิพนธ์:

ฉัตรสุมาลย์ ศีลทองอุ่น. “ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ ๔”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ชลธร ถาวรกชกร. “กระบวนการเยียวยามิติจิตวิญญาณของกลุ่มพระภิกษุอาสาคิลานธรรมที่คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ดลดาว ปูรณานนท์. “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต.** สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. “การสื่อสารเชิงพุทธกับการเปลี่ยนแปลงสังคม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ปถมพร ตะละภัฏ. “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฏฐิในการสร้างสันติสุขในสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ประพันธ์ สหพัฒนา. “พุทธธรรมเพื่อการเยียวยาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต.** สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ภารณี วนภูติ. “มโนทัศน์พื้นฐานของแนวคิดเชิงจิตวิทยาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

เสาวนิต ผลุงกระโทก. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ.** 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, Grerald 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 Publication.

Segall, S.R. " Psychotherapy Practice as Buddhist Practice" **Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist teaching.** NY. : The 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) Articles

John, V. Petrocelli. "Process and Stages of Change: Counseling with the Transtheorical Model of Change". **Journal of the 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 the Consulting and Clinical Psychology.** vol. 5 (1983).

Rogers, C. "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change". **Journal of the Consulting Psychology**. vol. 21, No. 2 (1957).

ภาคผนวก ก

บทความการวิจัย

การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ และกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา
Analytical Synthesis of Knowledge and Counseling Process in Buddhist Psychology

ดร. นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร*
kanda_m@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อนำเสนอรูปแบบองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา การวิจัยเป็นแบบการวิจัยเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพจิต เป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์ ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมรอบตัวของผู้นั้น และยังขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในบุคคลนั้น หากบุคคลมีพื้นฐานด้านสุขภาพที่ดี มั่นคง มีความเจริญเติบโตด้านสุขภาพจิตเต็มที่ ก็จะมีความสามารถในการปรับภาวะสมดุลทางจิตใจให้สามารถอยู่กับตนเองได้ คือการให้การปรึกษา ซึ่งมี ๕ ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ, การสำรวจปัญหา, เข้าใจในปัญหา สาเหตุ ความต้องการ, การวางแผนแก้ปัญหา และยุติการปรึกษา เมื่อเทียบเคียงกับพระพุทธศาสนา ขั้นตอนข้อแรก สอดคล้องกับสังคหวัตถุ ๔ ขั้นตอนที่ ๒-๕ สอดคล้องกับวิธีการของอริยสัจ ๔ อันแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนานั้นสงเคราะห์กับวิธีการของศาสตร์สมัยใหม่ได้อย่างกลมกลืน

คำสำคัญ : การให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา, พุทธจิตวิทยา, คลีนิคพุทธจิตวิทยา

Abstract

This research is of the two objectives, viz. (1) to study and analyse the Western concept and theory of the process of psychological counseling and Buddhism, and (2) to create the knowledge body on the process of Buddhist Psychology counseling. The research is documentary research. It was found that Mental Health is the state of mind of the individual or ability to adjust oneself in accordance with social environments which are changeable any time. At the same time it depends on internal factor of each person. If a person occupies good health, stable, growth in mental health, he can adjust his mind to live happily in society. To

prevent unwholesome mental health, the psychotherapist has to follow five steps of practice, i.e., friendship making, survey of problem, understanding problem, cause, and requirement, planning to solve problem, and cease to counseling. Compared to Buddhist concept, the first step is matching with bases of social solidarity while the rest of 2-5 steps conforms to the Four Noble Truths, suffering, cause of suffering, cessation of suffering, and path leading to cessation of suffering which could be applied to the concept of ceasing problem.

Keywords : Psychological Counseling, Buddhist Psychology, Psychological Clinic

* อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทนำ

สุขภาพจิต หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ[๑] สุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการดำเนินชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดหรือคาดหวังไว้ สุขภาพจิตแฝงอยู่กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทุกวัย จนอาจกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตเป็นปัจจัยกำหนดความสุข และความสำเร็จในชีวิตของมนุษย์ ดังภาษิตที่กล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ ได้มีพระราชดำรัสตอนหนึ่งต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงค์ราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ ๑๔ ก.พ. ๒๕๒๐ ว่า

> สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่า สุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ทางกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะไม่มีประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างใด ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัว และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องย่อมเป็นประโยชน์ต่อตนเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพกายที่ดีได้[๒]

การดูแลปัญหาสุขภาพจิต เป็นหน้าที่ของบุคลากรจิตเวช เริ่มจากการให้ความรู้ในวิธีป้องกันหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหา การรักษาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว และด้วยการฟื้นฟูสมรรถภาพรวมถึงการติดตามผลเพื่อป้องกันการเกิดโรคซ้ำ ในการนี้จำเป็นต้องมีการให้คำปรึกษา (Counseling)

[๑] ศ.นพ. ฝน แสงสิงแก้ว, **สุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๓.

[๒] พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙, พระราชดำรัสตอนหนึ่งต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงค์ราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ ๑๔ ก.พ. ๒๕๒๐.

ตามมา โดยเฉพาะวิธีการเยียวยาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเรียกว่า “ธรรมโอสถ” ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ตามหลักพุทธจิตวิทยา

๑. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาของตะวันตกและตามหลักพระพุทธศาสนา

๒. เพื่อนำเสนอรูปแบบองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

๒. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นแบบการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามหลักจิตวิทยาตะวันตก และศึกษาเทียบเคียงกับแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อสังเคราะห์เป็นรูปแบบการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่บุคคลผู้มีภาวะสุขภาพจิตไม่มั่นคง

๓. ผลการวิจัย

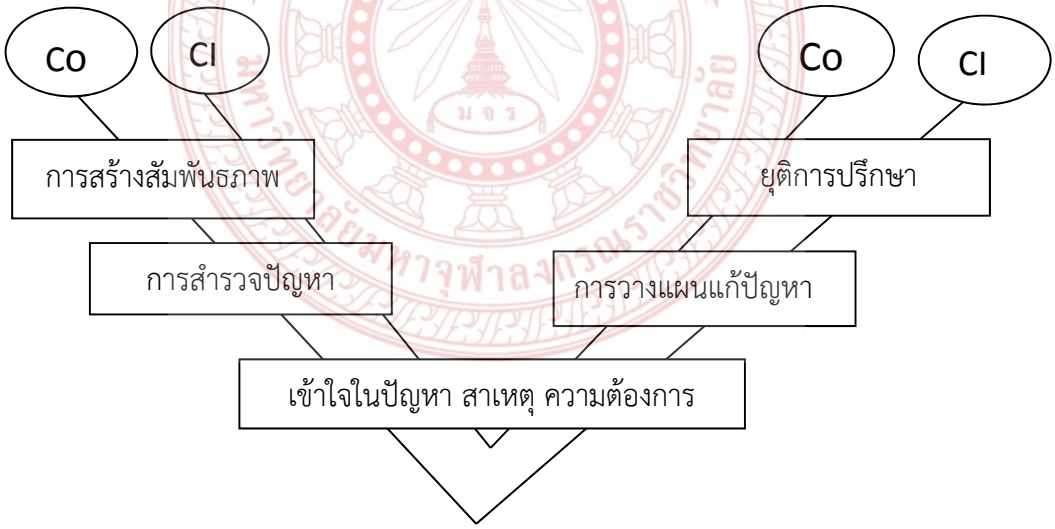
ปัญหาสุขภาพจิต หากปล่อยปละละเลยก็จะเกิดปัญหาวิกฤติสุขภาพจิตตามมา คือ ภาวะที่จิตมีความตึงเครียดจนทำให้เกิดการกระทำที่ขาดเหตุผลและไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดภยันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ภาวะดังกล่าวเกิดจากเหตุปัจจัยด้านจิตสังคมหลายประการ สามารถเกิดกับใครก็ได้ไม่ว่าจะเป็นคนปกติหรือผู้ป่วยโรคทางจิตเวช ตั้งแต่โรคประสาท บุคลิกภาพแปรปรวน ไปจนถึงผู้ป่วยโรคจิตและผู้ที่อยู่ภายใต้สารเสพติดบางชนิด เช่น ยาบ้า และอาชญากร ผู้กระทำความผิดกฎหมายบ้านเมือง การช่วยเหลือหรือแก้ไขภาวะวิกฤติดังกล่าว ต้องอาศัยความรู้ความชำนาญของบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการใช้จิตวิทยาช่วยแก้ไขปัญหา อีกทั้งภาวะวิกฤติอันเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเพื่อให้มีการช่วยเหลืออย่างทันท่วงทีและสะดวกต่อผู้ที่จะมาขอความช่วยเหลือ จึงมีแนวคิดจัดตั้งศูนย์วิกฤตสุขภาพจิตขึ้น โดยมีการรวบรวมบุคลากรผู้มีคุณสมบัติเพื่อพร้อมปฏิบัติงาน

การให้การปรึกษา (counseling) เป็นกลวิธี และเครื่องมือชนิดหนึ่งที่นำมาใช้ในการช่วยเหลือ และดูแล ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและครอบครัว บุคคลที่ต้องเผชิญกับทางเลือก บุคคลที่ต้องการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง ต้องการพัฒนาตัวเอง ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ ต้องการเพิ่มพูนความสามารถในการจัดการกับปัญหา และบุคคลที่กำลังเผชิญกับความยากลำบากในการสร้างและการดำรงไว้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจ ทำความเข้าใจสามารถค้นหาปัญหา ความต้องการและ วิธีการแก้ปัญหา จนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง บุคลากร

สาธารณสุขจึงต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการให้บริการผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต[๓]

การให้การปรึกษา สามารถเกิดขึ้นได้ทุกแห่ง ตั้งแต่ในบ้าน ในห้องเรียน วัด ในงานเลี้ยง ในการฝึกอบรมข้างเตียงผู้ป่วย ป้ายรถประจำทาง หรือแม้กระทั่งบนรถประจำทาง โดยมีบรรยากาศตั้งแต่ บรรยากาศของวิชาชีพหรือเป็นวิชาการ บรรยากาศที่ทำงาน บรรยากาศของสังคมทั่วไป หรือบรรยากาศของความรักความอบอุ่นในครอบครัว “การให้การปรึกษา” เป็นเสมือนสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความปรารถนาดี ความตั้งใจที่อยากช่วยเหลือ ต้องการเห็นผู้อื่นก้าวผ่านอุปสรรค ความอึดอัดใจ ความขัดแย้ง และอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข โดยผ่านการฟังอย่างสนใจและตั้งใจ สำหรับการให้การปรึกษาทางพยาบาลเกิดขึ้นทั้งที่บ้านและในชุมชนในขณะออกเยี่ยมบ้านหรือสำรวจชุมชน ขณะรับผู้ป่วยใหม่ก่อนเข้ารับการผ่าตัด พูดคุยกับญาติและอื่นๆ องค์รวมของวิธีการให้คำปรึกษา เรียกว่า กระบวนการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาและรับรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และเรียนรู้การจัดการแก้ไขปัญหาหรือสิ่งที่รบกวนจิตใจด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังรวมทั้งการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าปัญหาหรือสิ่งรบกวนจิตใจยังมิได้รับการแก้ไข

กระบวนการให้การปรึกษา ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหา การวางแผนแก้ปัญหา และการยุติการปรึกษา[๔]



กระบวนการให้การปรึกษา

ที่มา : กรมสุขภาพจิต, **คู่มือการให้การปรึกษา**, ๒๕๔๐

---

[๓]ผศ.ดร.จุฑารัตน์ สถิรปัญญา และ ดร.วัลลภา คชภักดี, **สุขภาพจิต (Mental Health)**, (สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๙.

[๔]กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือการให้การปรึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘๐.

การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาตามกรอบแนวคิดทางตะวันตก จะเห็นได้ว่ามี ๕ ขั้นตอน ตามแผนผังดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น เมื่อจะบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่แนวคิดนี้เข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาก็จะได้องค์ความรู้ทางด้านการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบันได้อย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ มีพระพุทธพจน์ยืนยัน คือ ในเอกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอัจฉราสังฆาตวรรคว่า “ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ, ตญฺจ โย อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกิลิฏฺฐํ”[๕] แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั่นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”[๖]

กระบวนการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา โดยเทียบเคียงกับหลักการจิตวิทยาการให้การปรึกษา ตามขั้นตอน ๕ ขั้น สามารถสังเคราะห์วิธีการได้ดังนี้

หลักการจิตวิทยาทั่วไป	หลักการพุทธจิตวิทยา
๑. การสร้างสัมพันธภาพ : เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่การจะสร้างความ สัมพันธ์เพื่อได้รับปฏิสัมพันธ์นั้น จะต้องให้คู่กรณีมีความไว้วางใจซึ่งกันกัน มีความเข้าใจกัน เป็นมิตรต่อกัน มิตรภาพจะเกิดขึ้นเป็นสัมพันธภาพ	**๑. การสร้างสัมพันธภาพ :** ตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องประยุกต์หลักธรรมหมวด สังคหวัตถุ ๔ คือ ๑)**ทาน** การให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ๒)**ปิยวาจา** พูดจาด้วยถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน ให้เกิดความรักนับถือ ๓)**อัตถจริยา** ประพฤติตนเป็นประโยชน์เป็นที่พึ่งผู้อื่นได้ ๔)**สมานัตตตา** วางตัวสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย[๗]
๒. การสำรวจปัญหา : การสอบถามให้รู้ว่าอะไรคือปัญหา หมายถึงสภาวะทางจิตของผู้ป่วยว่ามีอาการอย่างไร อยู่ในภาวะขั้นตอนไหน โดยสรุปวิเคราะห์ให้ทราบถึงปัญหา คืออาการที่แท้จริง	**๒. ทุกข์ :** ปัญหาที่เกิดขึ้น พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ทุกข์” มีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ จำเป็นต้องวิเคราะห์ว่าประเภทและอาการของทุกข์เป็นอย่างไร

[๕] **องฺ.เอกก.** (บาลี) ๒๐/๕๑/๙.

[๖] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

[๗] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐-๕๑.

หลักการจิตวิทยาทั่วไป	หลักการพุทธจิตวิทยา
๓. เข้าใจในปัญหา สาเหตุ ความต้องการ : เป็นการสอบถามถึงสาเหตุ ได้แก่อาการของผู้ป่วยว่าเกิดจากอะไร และจากสภาพที่เป็นอยู่นี้ผู้ป่วยต้องการอะไร ต้องการรักษาอย่างไร กล่าวคือวิเคราะห์ให้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเช่นนี้	**๓. สมุทัย :** ศึกษาวิเคราะห์ถึงเหตุให้เกิดทุกข์หรือปัญหาว่าเกิดจากอะไร มีอาการอย่างไร หนักเบาแค่ไหน เป็นการศึกษาให้ทราบถึงอาการแล้วจึงจะรักษาให้ถูกต้อง
๔. การวางแผนแก้ปัญหา : เมื่อทราบถึงอาการและสาเหตุที่แท้จริงแล้ว จิตแพทย์จะได้ทำการรักษาตามอาการให้ถูกต้อง กล่าวคือพิจารณาถึงอุบายวิธีในการบำบัดรักษา	**๔. มรรค :** คือวิธีการแก้ปัญหาตามสาเหตุแห่งปัญหาที่เกิดขึ้น จะด้วยหลักการ วิธีการ วิธีปฏิบัติ ที่เห็นว่าถูกต้องและเหมาะสม
๕. ยุติการปรึกษา : ผลจากการทราบปัญหา ทราบสาเหตุ สามารถแก้ไขด้วยวิธีการอันถูกต้องและรัดกุม ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ ยุติการให้การปรึกษาเป็นขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งเป็นผลสัมฤทธิ์ของการให้การปรึกษาตามหลักจิตวิทยาทั่วไป	**๕. นิโรธ :** ดับทุกข์ ดับปัญหา สามารถแก้ปัญหาได้ครบถ้วน ตามหลักที่ต้องทราบปัญหา พบสาเหตุของปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาได้ตรงจุด และได้ผล **กระบวนการ** ตามขั้นตอนที่ ๒-๕ เป็นวิธีการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบ[๓]

จะเห็นได้ว่า หลักการบำบัดรักษาผู้ป่วยสุขภาพจิตตามขั้นตอน ๕ ขั้นของการให้การปรึกษา สามารถสังเคราะห์ลงในพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี คือ ขั้นตอนที่ ๑ ใช้หลักสังคหวัตถุ ๔ และขั้นตอนที่ ๒-๕ ใช้วิธีแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔ เป็นเครื่องยืนยันว่าพุทธธรรมนั้นเป็น “อกาลิโก” ใช้ได้กับทุกกาลสมัย แม้แต่ในยุคโลกาภิวัฒน์แห่ง “พระพุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย” การประยุกต์ใช้พุทธธรรมกับการให้การปรึกษาจิตวิทยาคลินิก ก็เข้ากันอย่างกลมกลืน

---

[๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๘๕๗-๘๖๔.

๔. บทสรุป

สุขภาพจิต หมายถึงสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปมากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงาน อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ วิธีการป้องกันมิให้เกิดภาวะสุขภาพจิต ต้องเริ่มที่กระบวนการให้การปรึกษา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตก มีขั้นตอน ๕ ขั้นในการให้การปรึกษา ซึ่งสามารถเทียบเคียงสงเคราะห์ได้กับหลักพุทธธรรม ได้อย่างลงตัวคือ

๑. การสร้างสัมพันธภาพ = สังคหวัตถุ ๔ (ทาน, ปิยวาจา, อัตถจริยา, สมานัตตตา)

๒. การสำรวจปัญหา = ทุกข์
๓. เข้าใจในปัญหา-สาเหตุ-ความต้องการ = สมุทัย
๔. การวางแผนแก้ปัญหา = มรรค
} การแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ ๔

๕. ยุติปัญหา = นิโรธ

พระพุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย ได้หยิบยกหลักการและวิธีการทางพระพุทธศาสนามาใช้กระบวนการและวิธีการให้การปรึกษา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิตเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อยืนยันว่าพุทธธรรมนั้นใช้ได้ทุกกาลสมัยอยู่เสมอ

๕. ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑.๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรร่วมมือกับกรมส่งเสริมสุขภาพจิต ให้พระสงฆ์มีส่วนร่วมในการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชนทั่วไป

๑.๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรจัดโครงการฝึกอบรมการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่พระสังฆาธิการเป็นประจำ

๒. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๒.๑ คณะสงฆ์ควรมีนโยบายส่งเสริมให้พระสงฆ์ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น

๒.๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย น่าจะจัดตั้ง “ศูนย์ให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิต” แก่ประชาชน ในลักษณะสายด่วน มีเจ้าหน้าที่เป็นพระสงฆ์คอยให้คำปรึกษาแนะนำเป็นประจำ

๓. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๓.๑ ศึกษาวิเคราะห์เรื่องพุทธจิตวิทยาคลีนิกด้านการให้การปรึกษา

๓.๒ บทบาทของพระสงฆ์ในการรณรงค์ลดปัญหาความเสี่ยงต่อสุขภาพจิต

๓.๓ การศึกษาวิเคราะห์เรื่องการปฏิบัติธรรมกับสุขภาพจิต

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, รศ. **คู่มือจิตวิทยาคลีนิก: ภาคปฏิบัติ (Handbook of Clinical Psychology: Practice)**. กรุงเทพมหานคร: นีโอดิจิตอล, ๒๕๕๕.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการให้การปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, ๒๕๔๐.

_____ . **คู่มือความรู้สุขภาพจิตสำหรับพระสงฆ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **๑๒๐ ปีงานสุขภาพจิตไทย**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๕๒.

จุฑารัตน์ สถิรปัญญา, ผศ.ดร. และ ดร. วัลลภา คชภักดี. **สุขภาพจิต (Mental Health).** สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๑.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๓.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙, พระราชดำรัสต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงค์ราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ ๑๔ ก.พ. ๒๕๒๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๙.

ฝน แสงสิงแก้ว, ศ.นพ. **สุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๒.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. ใช้สร้างรูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยา (คลินิกพุทธจิตวิทยา)

- องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย จะนำไปประยุกต์ใช้ในการกำหนดรูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยาของคลินิกพุทธจิตวิทยา (ต้นแบบ) ของคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่วังน้อย ซึ่งจะใช้เป็นสถานที่ให้คำปรึกษาและฝึกหัดการให้คำปรึกษาของภาควิชาพุทธจิตวิทยาต่อไป

- องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย จะเป็นแนวทางให้กรมส่งเสริมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขนำรูปแบบวิธีการให้การปรึกษาบนพื้นฐานของเมตตาธรรม วิธีการใช้คำพูดปลอบประโลมให้ผู้รับการปรึกษาได้สติคิดได้ จากนั้นใช้หลักธรรมเช่นหลักธรรมในการดำรงชีวิต การฟื้นฟูสุขภาพจิตโดยใช้สมาธิปัญญาเป็นเครื่องยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น เพื่อเขาจะได้ดำเนินชีวิตที่สงบสุขในสังคมต่อไป

๒. กิจกรรมด้านการเรียนการสอนในสถาบัน

- สามารถนำกระบวนการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ในการเรียนการสอนรายวิชา ๖๑๙ ๒๐๗ ทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาเกี่ยวกับชีวิตและความตาย, รายวิชา ๖๑๙ ๓๑๗ ความเครียดและสุขภาพจิต รวมถึงรายวิชา ๖๑๙ ๓๐๙ การฝึกงานภาคสนามการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธ

- สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยไปใช้ในการฝึกงานภาคสนามได้จริง ด้วยการเตรียมพร้อมตนเองในด้านความรู้และคุณธรรม (อัตตหิตสมบัติและสังคหวัตถุ ๔) ปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างมืออาชีพ ด้วยการเป็นผู้รับฟังที่ดี ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจสภาวะการเจ็บป่วยของตน และให้ความร่วมมือยอมรับการรักษา (อริยสัจ ๔)

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สามารถนำไปปรับปรุงเป็นหลักสูตรฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ผู้มีหน้าที่ให้การปรึกษา โดยเฉพาะหน่วยงานด้านจิตเวชในสังกัด

- สถาบันการศึกษาทางการแพทย์และพยาบาลของรัฐและเอกชน สามารถนำหลักการและวิธีการทางพุทธจิตวิทยาไปปรับใช้เป็นหลักสูตรการเรียนการสอนเพิ่มเติมได้ โดยเฉพาะกระบวนการธรรมโอสถ

๓. กิจกรรมด้านการพัฒนาสัมพันธภาพและบริการสังคม

- การส่งนิสิตที่ได้รับการพัฒนาด้วยองค์ความรู้จากงานวิจัยไปฝึกงานภาคสนามในสถานพยาบาล นอกจากจะช่วยเพิ่มทักษะของตนเองแล้ว ยังสามารถช่วยสร้างบรรยากาศและการยอมรับให้กับสถานพยาบาลเพิ่มขึ้นอีกด้วย จัดเป็นบริการสังคมซึ่งสามารถช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างองค์กรได้อีกด้วย

- การให้หลักการและวิธีการทางพุทธจิตวิทยา การเรียนรู้ถึงวิธีปลอบโยนของพระพุทธเจ้า และแนะนำการฝึกจิต (สมาธิ) กับประชาชนที่มาใช้บริการในสถานพยาบาลหรือญาติ

ผู้ป่วยให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วยทางจิต ทั้งจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันและความเข้มแข็งทางอารมณ์ให้กับเขาเหล่านั้นได้ ซึ่งจะเกิดผลดีทั้งต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

๔. กิจกรรมด้านวิชาการ

- นำเสนอผลการวิจัยเป็นการจัดการความรู้ (Knowledge Management = KM) เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ในการประชุมประจำไตรมาสของคณะอาจารย์เจ้าหน้าที่ของคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- นำเสนอผลงานวิจัยในที่ประชุมระดับชาติและนานาชาติ เช่น
  - เรื่อง "พระพุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย" จัดโดยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑
  - เรื่อง "จิตอาสากับการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน" จัดโดยวิทยาเขตขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๑
  - เรื่อง "วัฒนธรรมเชิงพุทธกับการพัฒนาที่ยั่งยืน" จัดโดยวิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อ ๒-๓ เมษายน ๒๕๖๑
- จัดทำสำเนางานวิจัยมอบให้กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ไว้ใช้บริการและอ้างอิง
- จัดการฝึกอบรมทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธจิต ให้กับเจ้าหน้าที่และผู้สนใจในสถานพยาบาลต่างๆ
- ส่งเสริมให้มีการวิจัยต่อยอดการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ซึ่งควรจะเน้นกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยที่ใช้ธรรมโอสถนำในการรักษาผู้ป่วยทางจิตเวช

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑. ศึกษาข้อมูลจาก ๓ แหล่ง คือ ๑) กระบวนการให้การปรึกษาทางจิตเวชตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก ๒) ประวัติและพัฒนาการการบำบัดรักษาทางจิตเวชและหน่วยงานที่รับผิดชอบในประเทศไทย ๓) กระบวนการให้การปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาตามจริยาของพระพุทธเจ้าตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาต่างๆ	๑) ทำให้ทราบแนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาตามแนวคิดและทฤษฎีตะวันตก ๒) ทำให้ทราบประวัติและพัฒนาการการบำบัดรักษาทางจิตเวชและหน่วยงานที่รับผิดชอบในประเทศไทย ซึ่งในปัจจุบันมีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบ มีหน่วยงานในสังกัดอยู่ในโรงพยาบาลของรัฐในระดับจังหวัดทั่วประเทศ ๓) ทำให้ทราบลักษณะกระบวนการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าแก่บุคคลหลายระดับที่ตกอยู่ในความทุกข์โศก ซึ่งส่วนใหญ่เพราะพลัดพรากสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก โดยยกตัวอย่างบุคคลมา ๗ รายคือพระเจ้าปเสนทิโกศล อภัยราชกุมาร สันตติมหาอำมาตย์ อนิตถิ	ข้อ๑.คือการศึกษาการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก	๑) ทำให้สรุปได้ว่า จิตเภทเกิดเพราะสาเหตุใดบ้าง เช่นเพราะปัญหาเศรษฐกิจ สังคม ความยากจน โรคซึมเศร้า ปัญหายาเสพติด และความสูญเสียบุคคลเป็นที่รัก เป็นต้น ๒) ทำให้ทราบประวัติการรักษาโรคจิตเวช โดยเริ่มอย่างจริงจังที่โรงพยาบาลบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยการริเริ่มของ ศ.นพ. ฝน แสงสิงแก้ว จนปัจจุบันมีหน่วยงานระดับกรมของกระทรวงสาธารณสุขรองรับ ได้แก่ กรมสุขภาพจิต โดยมีโรงพยาบาลระดับจังหวัดของรัฐรับผิดชอบอีกแผนกหนึ่ง ๓) ทำให้สามารถวิเคราะห์และ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	โดยทำให้
	คันธกุมาร นางวิสาขา นางปฏาจารา และนางกีสาโคตมี		สังเคราะห์การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จากพุทธจริยาที่ทรงปฏิบัติต่อบุคคลผู้ประสบความสูญเสีย ซึ่งเท่าที่ยกตัวอย่างมาประกอบ ๗ ราย มีพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นต้น
๒. ศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา	ทำให้ทราบถึงพระจริยาวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก (โลกัตถจริยา) ในด้านการให้การปรึกษาแก่บุคคลที่มีปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะผู้ประสบความทุกข์โศกเพราะสูญเสียบุคคลเป็นที่รัก ทั้งบุคคลธรรมดาสามัญหรือปุถุชนไปจนถึงพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน ดังเช่นนางวิสาขามหาอุบาสิกา ผู้ทุกข์โศกร้องไห้คร่ำครวญเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพราะเหตุที่หลานสาวผู้เป็นที่รักจาก	ข้อ๒.คือการศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา	ทำให้สามารถสรุปเป็นกระบวนการให้การปรึกษาได้ว่า ตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น กระบวนการเริ่มที่ตัวบุคคลผู้ให้การปรึกษาซึ่งต้องมีความรู้ดีทั้งหลักธรรมและวิธีการสอนให้เหมาะแก่อัธยาศัยของบุคคลและต้องมีความประพฤติดี เป็นภิกษุเคร่งครัดในพระวินัย รู้หลักธรรมสอนคนได้ดี แม้แต่ฆราวาสก็ต้องเป็นคนดี มีศีลธรรม มี

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	โดยทำให้
	ไปอย่างกระทันหัน พระพุทธเจ้าทรงสอบถามเรื่องราว ปลอบโยนให้สบายใจ และตรัสสอนให้ยอมรับความจริงว่าความตายเป็นของธรรมดาที่ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ทำให้นางวิสาขาได้สติ คิดได้ มีจิตใจแจ่มใส สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้ปกติสุขต่อไป		เมตตา มีบุคลิกดี น่าเชื่อถือไว้วางใจ แม้ผู้ที่ควรให้การปรึกษาก็ควรอยู่ในฐานะคนที่พอไว้วางใจได้ การปรึกษาเริ่มจากการปลอบใจให้เขามีความไว้วางใจ กว่าที่จะระบายความทุกข์ในใจออกมาได้ เมื่อได้สติ มีสัมปชัญญะคืนมา จึงแสดงธรรมที่เหมาะแก่อัธยาศัยโปรดเป็นกรณีๆ ไป ซึ่งเรียกว่าการเยียวยารักษาแบบธรรมโอสถ
๓. การสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	ทำให้ทราบวิธีการสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้จากการวิจัยเชิงพุทธจิตวิทยาแยกเป็น ๒ ประเด็น คือหลักการและวิธีการ หลักการยึดวิธีการคิดแบบอริยสัจ ๔ คือเริ่มจากศึกษาปัญหา (ทุกข์) สอบถามถึงสาเหตุว่าเกิด	ข้อ ๓. คือการวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	ทำให้วิเคราะห์ลงได้ว่ากระบวนการให้การแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนาอาจมีหลายวิธี แต่เมื่อสรุปลงจะได้แก่การคิดแก้ปัญหาด้วยอริยสัจ ๔ คือต้องทราบปัญหา สาเหตุของปัญหา เป้าหมายปลายทางของการแก้ปัญหา และ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	โดยทำให้
	จากอะไร (สมุทัย) กำหนดเป้าหมายคือแก้ปัญหาได้ยุติปัญหาหรือดับทุกข์ได้ (นิโรธ) และคิดวิธีการแก้ปัญหา (มรรค) ทั้งนี้วิธีการแก้ปัญหาซึ่งเป็นตัวมรรคคือแนวทางปฏิบัตินี้ต้องมีองค์ประกอบคือ (๑) บุคคลผู้ให้การปรึกษา (๒) บุคคลผู้มารับบริการ (๓) ปัญหาที่เกิด และ (๔) วิธีแก้ปัญหาให้ตรงจุดและสรุปลงด้วยธรรมโอสถ		หลักการวิธีการแก้ปัญหา โดยหลักการผู้แก้ปัญหาต้องมีความรู้ดีทั้งทางโลก-ทางธรรม มีบุคลิกดี มีวาจาไพเราะอ่อนหวาน สามารถพูดโน้มน้าวให้คนเชื่อถือและไว้วางใจได้ และมีเมตตาธรรมประจำใจ ไม่ว่าคนไข้ประเภทใดที่เข้ามาหาจะอบอุ่นและพร้อมจะรับคำแนะนำ อนึ่งในทางพุทธจิตวิทยานั้นกรเยียวยารักษามิได้ยุติลงเพียงผู้ป่วยมีสภาพจิตใจคืนสู่ปกติ แต่เขาสามารถพัฒนาจิตใจตัวเองให้สูงส่งขึ้นต่อไปได้ด้วย
๔. รายงานฉบับสมบูรณ์	ได้รายงานฉบับสมบูรณ์ที่สามารถตอบวัตถุประสงค์การวิจัยทั้ง ๓ ข้อ คือ ๑. เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก ๑. เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธ	๑. เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก ๒. เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา	ได้รายงานวิจัยที่มีคุณค่าต่อการมีวิจัยและการพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	โดยทำให้
	จิตวิทยา ๒. เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	๓. เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา	โดยเฉพาะการนำวิธีการคิดทั้งหลักการและวิธีการแบบอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามาประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมและทันสมัยในสภาพปัจจุบัน

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

แบบสรุปโครงการวิจัย

แบบสรุปโครงการวิจัย

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่ ว. ๒๔๗/๒๕๖๑

ชื่อโครงการวิจัยย่อยที่ ๑ การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ภายใต้แผนงานวิจัย รูปแบบกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพเชิงพุทธจิตวิทยา (คลินิกพุทธจิตวิทยา)

หัวหน้าโครงการ ดร. นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร และคณะ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
โทรศัพท์ ๐๘๑-๖๔๓ ๒๗๙๐ Email : kanda_m@hotmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญ

การวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา” เกิดขึ้นจากปัญหาที่สังคมโลกปัจจุบันมีผู้ป่วยทางจิตประเภทจิตเวชกันมาก เพราะปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมมีผลให้คนหลงผิด ประกอบอาชญากรรม หันไปหายาเสพติด และเป็นโรคซึมเศร้า เบื่อหน่ายโลก และสุดท้ายคิดจะฆ่าตัวตาย จึงมีหน่วยงานของรัฐและเอกชนซึ่งเป็นสถานบำบัดทางจิตเวชตั้งขึ้นมาเพื่อให้ความช่วยเหลือแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าบุคคลต้องมีจิตใจเข้มแข็งจึงจะนำพาร่างกายและการดำเนินชีวิตไปสู่ปกติในสังคมได้ และเมื่อศึกษาพุทธประวัติจะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับบุคคลทุกระดับให้มีจิตใจเข้มแข็งและสูงส่งโดยการใช้หลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาพัฒนาจิตใจ ดังนั้น จึงน่าทำการศึกษาว่าหลักการวิธีคิด วิธีการ และกระบวนการในเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นอย่างไร การวิจัยนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อตอบโจทย์ข้อนี้

วัตถุประสงค์โครงการ

๑) เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาจิตวิทยาตามแนวตะวันตก
๒) เพื่อศึกษาการให้การปรึกษาตามหลักพุทธจิตวิทยา
๓) เพื่อวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้และกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ผลการวิจัย

๑) ได้ทราบแนวคิดและปฏิบัติการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
๒) ได้ทราบกระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยมีองค์ประกอบ ๔ ข้อคือ ผู้ให้การปรึกษามีความรู้และความประพฤติดี ๑ ผู้รับการปรึกษาอยู่ในสถานะพอที่จะ

รับคำแนะนำได้ ๑ วิธีการปรึกษาใช้หลักคิดแบบอริยสัจ ๔ และเมื่อยุติปัญหาต้องให้มีการพัฒนาจิตให้สูงส่งยิ่งๆ ขึ้นไป ๓) ได้ทราบองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือปฏิบัติการตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้าไปใช้ ถือเมตตาธรรมนำหน้า และหวังผลให้เขารับการฝึกตนและพัฒนาจิตให้สูงส่งขึ้นไปด้วยธรรมโอสถ
การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ๑) นำไปเป็นแบบฝึกหัดทดสอบให้นิสิตปฏิบัติจริงในภาคสนาม ตามสถาบันจิตเวชของหน่วยงานต่างๆ ๒) นำไปปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๓) กรมสุขภาพจิตและองค์กรที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในหน่วยงานของตนได้
การประชาสัมพันธ์ ๑. ส่งงานวิจัยไปเผยแพร่ในสถาบันต่าง เช่นกรมสุขภาพจิตและหน่วยงานในสังกัดของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒. นำเสนอในที่ประชุมสัมมนาต่างๆ เท่าที่กระทำไปแล้วได้แก่ โครงการสัมมนาวิชาการระดับชาติ ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย และโครงการสัมมนาวิชาการระดับชาติที่วิทยาเขตขอนแก่นและศรีสะเกษ ๓. จัดทำเป็นเอกสารแผ่นพับเผยแพร่ไปสถาบันต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

ประวัติผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ : ดร. นวลวรรณ พูนวสุพลฉัตร

เกิด : วันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๕

สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร

การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๒๘ จบปริญญาตรี วิทยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

: พ.ศ. ๒๕๓๓ จบปริญญาโทเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต Western Michigan University, Michigan State, USA.

: พ.ศ. ๒๕๕๒ จบ อภิธรรม (จูฬเอก) จาก อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย 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 บางซื่อโรงสีไฟเจียเม้ง จำกัด
บริษัท เจียเม้งมาร์เก็ตติ้ง จำกัด
บริษัท สวนป่าพนาเวศ จำกัด
บริษัท เจียเม้งอีสาน จำกัด

ในปัจจุบัน : กรรมการ บริษัท บางซื่อโรงสีไฟเจียเม้ง จำกัด
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาธุรกิจ บริษัท บางซื่อโรงสีไฟเจียเม้ง จำกัด

หน้าที่อาจารย์ มจร. : อาจารย์ประจำหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

: อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

: อาจารย์พิเศษ ภาควิชารัฐศาสตร์, สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ , คณะมนุษยศาสตร์ และวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

: เป็นกรรมการที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ กรรมการที่สอบโครงร่างและกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ชั้นปริญญาโท สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐

: เป็นกรรมการที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ กรรมการสอบโครงร่างและกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ชั้นปริญญาโท วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงปัจจุบัน

สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ: การพยาบาล, บริหารธุรกิจ, วิชาพระพุทธศาสนา, วิชาภาษาอังกฤษ

หนังสือ งานวิจัย และบทความ

งานวิจัย

๑. ผู้วิจัยร่วม โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๖ เรื่อง “การศึกษานโยบายและกลไกในการส่งเสริมและคุ้มครองมรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”

๒. ผู้วิจัยร่วม โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาสมรรถนะผู้ประกอบวิชาชีพจิตวิทยา เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน”

๓. ผู้วิจัยร่วม โครงการวิจัยประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ เรื่อง “การออกแบบเส้นทางการท่องเที่ยวเชิงอาเซียนศึกษาในกรณีเส้นทางปราสาทขอมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง”

๔. หัวหน้าโครงการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑ “การวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ และกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา”

๕. หัวหน้าโครงการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ “การวิจัยและนวัตกรรมเพื่อสร้างองค์ความรู้เรื่องไตรภูมิเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามในสังคมไทย”

บทความ

๑. บทความ “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องเอกัตลักษณ์ตามหลักอภิชาต 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 Institue of Mahachulalonglornrajavidyalaya 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 : รางวัลพระราชทานเสาเสมาธรรมจักรประเภทผู้ประกอบอาชีพที่มีคุณธรรมและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในเทศกาลวิสาขบูชา ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง วันอาทิตย์ที่ ๑๑ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

สถานที่ติดต่อ : ๑๐๒/๒๕ ซอยริมทางรถไฟบางซื่อ แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐

โทรศัพท์มือถือ : ๐๘๑ – ๖๔๓ ๒๗๙๐

Email : kanda_m@hotmail.com

ประวัติผู้วิจัย

ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ-สกุล พระครูพิพิธปริยัติกิจ พุทฺธธมฺโม (แสนโบราณ),ดร.

วัน เดือน ปีเกิด ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๘

สถานที่เกิด บ้านเลขที่ ๙๗ หมู่ที่ ๑ บ้านขามเปี้ย ตำบลขามเปี้ย อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดร้อยเอ็ด

การศึกษา

๒๕๓๕ เปรียญธรรม ๓ ประโยค สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

๒๕๔๓ ประกาศนียบัตรวิชาชีครู (ป.วค) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๒๕๔๔ พุทธศาสตรบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ ๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕๔๗ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี

๒๕๕๕ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

๒๕๔๗-๒๕๖๑ เป็นเจ้าอาวาสวัดซับชะอม

๒๕๕๖-๒๕๕๙ เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ วังน้อย อยุธยา

๒๕๖๐-๒๕๖๑ เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตรบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ วังน้อย อยุธยา

๒๕๔๙-๒๕๖๑ เป็นครูพระสอนศีลธรรมประจำจังหวัดสระบุรี

๒๕๖๐-๒๕๖๑ เป็นอาจารย์พิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาท สระบุรี

๒๕๕๖-๒๕๕๘ เป็นกรรมการและเลขานุการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา กรุงเทพมหานคร

๒๕๕๘-๒๕๖๑ กรรมการและเลขานุการสอบโครงร่างดุษฎีนิพนธ์ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๒๕๕๙-๒๕๖๑ ประธานกรรมการที่ปรึกษาและกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๒๕๖๐-๒๕๖๑ ประธานกรรมการที่ปรึกษาและกรรมการที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

๒๕๕๘-๒๕๖๑ กรรมการสอบการนำเสนอประชาพิจารณ์ (public hearing) ของนิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ผลงานวิชาการ

กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระปลัดสมชาย ปโยโค, อรจิรา วงษาพาน, เอื้ออารีย์ วัยวัฒนะ, อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และญาณินี ภู่พัฒน์.(๒๕๖๐). ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร.วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ๕ (๒), ๓๙-๕๕.

พระครูพิพิธปริยัติกิจ (พุทฺธธมฺโม) . (๒๕๕๙). แรงจูงใจสู่ความสำเร็จ ความรัก พระ น้ำมนต์ และผ้ายันต์?: กรณีศึกษาทีมฟุตบอลเลสเตอร์ ซิตตี้ และน้องเมย์ รัชนก อินทนนท์. การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๔ และนานาชาติ ครั้งที่ ๒, ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐, ๒๘๐๒-๒๘๘๔.

พระปลัดสมชาย ปโยโค, พระครูพิพิธปริยัติกิจ,พระเมธีปริยัติวิบูล และพระถนัด วฑฺฒโน. (๒๕๕๙). การศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาบารมีในนารทชาดก. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ๔ (ฉบับพิเศษ), ๑๐-๒๖.

กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, พุทธชาติ แผนสมบุญ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ, พระปลัดสมชาย ปโยโค, อรจิรา วงษาพาน, เอื้ออารีย์ วัยวัฒนะ, อัครนันท์ อริยศรีพงษ์ และญาณินี ภู่พัฒน์. (๒๕๖๐). ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ๕ (๒), ๓๙-๕๕.

พระครูพิพิธปริยัติกิจ.พระพุทธศาสนาในอาเซียน. “พระพุทธศาสนาในประเทศไทย”. เล่ม ๒. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชน ปริ้นติ้ง : นนทบุรี, ๒๕๖๐.

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.

ประวัติผู้วิจัย

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 สำนักเรียนวัดราชสิทธาราม

พ.ศ. ๒๕๒๖ สำเร็จประโยคครูพิเศษมัธยม (พ.ม.)

พ.ศ. ๒๕๒๗ สำเร็จปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาครุศาสตร์ (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๒๙ สำเร็จปริญญาโท สาขาครุศาสตร์ (M.Ed.) จากมหาวิทยาลัยปูณา 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: รับแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ คำสั่งที่ ๔๙/๒๕๔๘ (ลว. ๗ กพ. ๒๕๔๘)

ประวัติผู้วิจัย

ผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ : ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์

การศึกษา : ปริญญาตรี นิเทศศาสตรบัณฑิต (สาขาประชาสัมพันธ์) เกียรตินิยมอันดับ ๒ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

ปริญญาโท วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปัจจุบันทำงาน : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ในการสอน :

- ระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยา
- การทดสอบและการประเมินทางจิตวิทยา
- จิตวิทยาผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
- ระเบียบวิธีวิจัยและสถิติทางจิตวิทยา

ความเชี่ยวชาญพิเศษ :

- ผู้ทรงคุณวุฒิสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร. รับผิดชอบตรวจสอบและประเมินผลงานวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
- คณะทำงานขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านการเมือง สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ (ร่างหลักสูตรระดับปริญญาตรี พุทธศาสนากับวัฒนธรรมประชาธิปไตย)
- วิทยากรร่วมอบรมกับผู้ต้องขังคดียาเสพติด
- โครงการพัฒนาชุดความรู้ เรื่องวัฒนธรรมพลเมืองประชาธิปไตยตามแนวพุทธในหัวข้อ : พระพุทธศาสนากับค่านิยมการมีจิตสาธารณะ
- โครงอบรมแนวทางการดำเนินโครงการพัฒนาสมรรถนะพระสอนศีลธรรมตามแนวทาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
- โครงการร่างแนวทางการจัดการเรียนรู้บูรณาการสาระเรียนรู้พระพุทธศาสนาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ และธรรมศึกษาชั้นตรี

ผลงานวิชาการ :

รายงานวิจัย

๑) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสาระการเรียนรู้หลักสูตรธรรมศึกษาและหลักสูตรวิชาพระพุทธศาสนาในโรงเรียน ทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๕๘ หัวหน้าโครงการวิจัย

๒) การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ปี ๒๕๕๘ ผู้ร่วมวิจัย

๓) การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤฒิพลังสำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ผู้ร่วมวิจัย

๔) โครงการวิจัย การพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวมด้วยกระบวนการ Bio Feedback (โครงการชุด ปีงบประมาณ ๒๕๖๐)

โครงการย่อยที่ ๒ การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขชีวีตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม ผู้ร่วมวิจัย

๕) การขับเคลื่อนการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา: นโยบายและแนวปฏิบัติเพื่อการพัฒนาสังคมสันติสุขอย่างยั่งยืน ปี ๒๕๖๐ ผู้ร่วมวิจัย

๖) โครงการย่อย โครงการวิจัย (ภาษาไทย) อัตลักษณ์กับการท่องเที่ยว : ศึกษาการนำอัตลักษณ์มาใช้กับการท่องเที่ยว เชิงวัฒนธรรมของเมืองหลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ ผู้ร่วมวิจัย

บทความทางวิชาการ

๑) 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 ๓ ปี ๒๕๕๘

๒) ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร:Value and Behavioral Model of Consuming in Online Social Network Using Integration of Buddhist Psychology for Thai Novices ตีพิมพ์ในวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร Journal of MCU Peace Studies ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐) 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 : ๓๐/๒๐๖ หมู่ ๑ ถนนศรีนครินทร์ ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ

Email : kamalas2013@gmail.com , kamalas.kat@hotmail.com

โทรศัพท์ : ๐๙๕ ๕๙๖๘๘๖๔