

ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4

นางสาวฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

EXPERIENCE OF BUDDHIST COUNSELORS: LIVING AND WORKING BASED ON
THE FOUR NOBLE TRUTHS

Miss Chadsuman Sritongoon

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ :
	การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4
โดย	นางสาวฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น
สาขาวิชา	จิตวิทยาการปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ฉัตรสมาลย์ ศรีทองอุ้น : ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ :
 การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4. (EXPERIENCE OF BUDDHIST
 COUNSELORS: LIVING AND WORKING BASED ON THE FOUR NOBLE
 TRUTHS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์, อ. ที่ปรึกษา
 วิทยานิพนธ์ร่วม : รศ. ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 166 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต
 และการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิง
 คุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์
 เชิงลึก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเด็น คือ

1) การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ได้แก่ ความเข้าใจใน
 โลกและชีวิต การอยู่กับปัจจุบันและความจริง และการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง
 สิ่งเหล่านี้เป็นความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

2) การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเรียน การรับรู้คุณค่าความสำคัญของ
 อริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจ
 เข้าใจอริยสัจ 4 โดยมีสิ่งๆ ที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4 คือ การสังเกต การใคร่ครวญ
 และการตระหนักรู้ นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มพูนความเข้าใจ อริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ใน
 การให้บริการปรึกษา และประสบการณ์ชีวิต

3) การประยุกต์ความเข้าใจ อริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต และการงาน ได้แก่
 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต ทั้งการประยุกต์ใช้ในชีวิตส่วนตัวและในการ
 อยู่ร่วมกับผู้อื่น และการประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในงานด้านการให้บริการปรึกษา

4) การพัฒนาตน ได้แก่ การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม ความสามารถในการ
 จัดการปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจประสบการณ์
 การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และใช้เป็น
 ข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้เกี่ยวข้องที่จะนำไปใช้พัฒนานิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....
 ปีการศึกษา.....2554.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....
 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

5278105838 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS: THE FOUR NOBLE TRUTHS / BUDDHIST COUNSELORS

CHADSUMAN SRITONGOON: EXPERIENCE OF BUDDHIST COUNSELORS: LIVING AND WORKING BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS. ADVISOR: NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., CO-ADVISOR: ASSOC.PROF. JIRAPORN KESPICHAYAWATTANA, Ph.D., 166 pp.

This study was a phenomenological research aimed at examining Buddhist counselors' living and working experience base on the Four Noble Truths. Data was collected via in-depth interviews with 7 participants. Results suggest 4 themes as follows:

1) Living and working based on the understanding of the four noble truths: Informants exhibited understanding of the world and life in general as well as living with reality and realizing the interconnectedness among all things.

2) Continuous learning: Informants continuously engaged in learning in their life, starting in the classroom, developing their values, living their lives based on these values, and developing a better understanding. Moreover, their understanding has also been enhanced based on their experiences, both in their personal and professional lives.

3) Integrating understanding into their lives: Informants integrate their understanding into their living (i.e., personal and relationships) and counseling.

4) Self-Development: Participants have not only developed psychologically and behaviorally but also evidenced an increase in the ability to cope with difficulties, and to live harmoniously with others.

This research finding could be applied to better understand the experience of Buddhist counselors and to develop counselor training in the future.

Field of Study :..Counseling Psychology... Student's Signature.....
Academic Year :.....2011..... Advisor's Signature
Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความกรุณาของ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่คอยให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ คอยกระตุ้น คอยเอาใจใส่ และคอยให้กำลังใจ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจในการเอาชนะความยากลำบากทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่มอบความเมตตา ความรู้ คำแนะนำ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ทั้งในด้านการทำวิจัย และการดำเนินชีวิตที่ทำให้ข้าพเจ้าได้เติบโตขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.โสริศ โปธิแก้ว ครูที่เป็นมากกว่าผู้สอน ผู้ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม และพัฒนาให้ข้าพเจ้าได้เข้าถึงการเป็นนักจิตวิทยา การศึกษาที่มีแนวทางที่จะเรียนรู้ชีวิตจากทุกสรรพสิ่งบนผืนโลก ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ครูผู้สอนให้ศิษย์ได้เกิดความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาการศึกษา อาจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบ แนะนำ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณพี่น้องผองเพื่อนทุกท่านที่เป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จครั้งนี้ โดยเป็นทั้งแรงกาย และแรงใจของข้าพเจ้า โดยเฉพาะเพื่อน ๆ พี่ ๆ ในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือ ดูแล และเกื้อกูล อีกทั้งยังเป็นบรรยากาศที่เอื้อให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตบนฐานอริยสัจ 4 ในระดับประสบการณ์มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของความ เกื้อกูลและความสัมพันธ์เชื่อมโยง

วิทยานิพนธ์เล่มนี้คงไม่สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้หากขาดผู้ให้ข้อมูลที่นอกจากจะเสียสละเวลาเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นต้นแบบของการใช้ชีวิตที่ดีงาม เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของหลักธรรมทางพุทธศาสนา ว่าไม่ใช่เป็นเพียงธรรมที่ถูกพิมพ์ไว้ในหนังสือ แต่เป็นธรรมที่สอดคล้องกลมกลืนและเกื้อกูลในการดำเนินชีวิต

ที่สำคัญยิ่ง ข้าพเจ้าต้องขอกราบขอบพระคุณอย่างสุดซึ้งซึ่งทั้งคุณพ่อคุณแม่และคุณยาย ผู้ซึ่งคอยสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าเสมอมา เป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังทุกก้าวของการเติบโต ในชีวิตของข้าพเจ้า

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	4
คำถามในการวิจัย.....	4
ขอบเขตในการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับนักจิตวิทยาการศึกษา.....	6
การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	14
อริยสัจ 4.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
การเตรียมความพร้อมในการวิจัย.....	50
การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือ.....	56
จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล.....	57

บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	58
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	58
ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ.....	67
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	109
สรุปผลการวิจัย.....	109
อภิปรายผลการวิจัย.....	112
ข้อเสนอแนะ.....	123
รายการอ้างอิง.....	125
ภาคผนวก.....	130
ภาคผนวก ก ใบรับรองโครงการวิจัย.....	131
ภาคผนวก ข แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก.....	134
ภาคผนวก ค ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูล.....	136
ภาคผนวก ง ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล.....	161
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	166

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก จำแนกตามรายบุคคล.....	53
2 ระยะเวลาที่ใช้ และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย.....	55
3 ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1.....	137
4 ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2.....	141
5 ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3.....	145
6 ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4.....	148
7 ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5.....	152
8 ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6.....	155
9 ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7.....	158

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 การเกิดทุกข์ตามหลักปัจจุสมุปบาท.....	25
2 การดับทุกข์ตามหลักปัจจุสมุปบาท.....	27
3 กระบวนการของธรรมชาติ (นิโรธ) กับวิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดผลตาม กระบวนการธรรมชาตินั้น (มรรค).....	37
4 ประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ.....	69
5 การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4.....	70
6 การเรียนรู้้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง.....	78
7 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน.....	95

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่อยู่บนฐานความเข้าใจในพุทธธรรม หรือการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น มีจุดเด่นของกระบวนการศึกษาอยู่ที่การมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาในการทำงานเพื่อพาผู้คนที่เปราะบางที่บีบคั้นหรือทุกข์ตลอดจนส่งเสริมการเติบโตของงอกงามของชีวิต โดยโสริช โพรทแก้ว (2553) ได้กล่าวถึงความสำคัญของนักจิตวิทยาแนวพุทธไว้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะขับเคลื่อนกระบวนการศึกษา ดังนั้นนักจิตวิทยาแนวพุทธจะต้องเป็นผู้เข้าใจหลักธรรมพื้นฐานที่ได้กล่าวไว้ นั่นก็คือหลักอริยสัจ 4 อย่างชัดเจนในระดับประสบการณ์ กล่าวคือจะต้องมีความรู้และเข้าใจในหลักอริยสัจอยู่ในชีวิตอย่างชัดเจน แต่ถึงกระนั้นรายงานการวิจัยที่ผ่านมาต่างศึกษาถึงผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในผู้รับบริการหลากหลายกลุ่ม (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549; เพรศพรณ แดนศิลป์, 2550; ดลดาว ปุณณานนท์, 2551; สุภาวดี ดิสโร, 2551) แต่ยังไม่มีการวิจัยใดที่ทำการศึกษาถึงการนำหลักธรรมที่ใช้เป็นฐานในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหรือหลักอริยสัจ 4 มาใช้กับตัวของนักจิตวิทยาการศึกษาเอง

หลักอริยสัจ 4 ที่นำมาเป็นฐานสำคัญในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพุทธศาสนา กล่าวคือเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมด ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ได้บันทึกความสำคัญของอริยสัจ 4 ไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า เนื้อความทั้งหมดที่ได้แสดงในหนังสือพุทธธรรมนี้ ต่างก็สามารถรวมลงไว้ในอริยสัจ 4 ได้ทั้งหมด นอกจากนี้ แม้แต่พระไตรปิฎกซึ่งบรรจุคำสอนในพุทธศาสนาที่มีเนื้อหารวมแล้วมากถึง 84,000 ธรรมขันธ์ เมื่อพิจารณาให้ดีแล้วพบว่าล้วนเป็นเรื่องของอริยสัจ 4 นั่นเอง ไม่โดยตรง (อันได้แก่ พระวินัยปิฎก และพระสุตตันตปิฎก) ก็โดยอ้อม (คือพระอภิธรรมปิฎก) (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2553) นอกจากนี้ยังมีพุทธพจน์ที่ได้กล่าวถึงฐานะและความสำคัญของอริยสัจ 4 ไว้ว่า

“... รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เที่ยวไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวงย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดย

ความมีขนาดใหญ่อันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ 4 ฉะนั้น”
(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 893)

พุทธพจน์นี้แสดงถึงความกว้างขวางของอริยสัจ 4 ที่มีความครอบคลุมธรรมทั้งหมด ซึ่งธรรมในพุทธศาสนานี้มีความหมายกว้างมาก หมายถึงทั้งคน สัตว์ สิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต หนทางหน้าที่ รวมถึง สัจจะ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2554) ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นธรรมชาติ ปราภฏการณทุกปราภฏการณ หลักคำสอนหรือหลักปฏิบัติทั้งหมด ย่อมสามารถจัดรวมเข้าในประเภทใดประเภทหนึ่งแห่งอริยสัจ 4 นี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ในด้านการดำเนินชีวิต อริยสัจ 4 ได้แสดงหลักประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา โดยเป็นการแสดงคำสอนภาคปฏิบัติที่ช่วยในการดำเนินชีวิตให้ไปสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการธรรม หรือเป็นวิธีในการใช้กฎเกณฑ์ตามกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) นอกจากนี้หลักอริยสัจ 4 ยังเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อเอาตัวรอดจากความทุกข์ โดยการทำให้รู้ความจริงว่าอะไรเป็นอะไรตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงทำได้ก่อนและได้ทรงสั่งสอนไว้ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2517) กล่าวคือ การรู้และเข้าใจความจริงในลักษณะทั่วไปของสิ่งทั้งหลายว่าไม่คงที่คือมีการเปลี่ยนแปลงหรือเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา (มีลักษณะของไตรลักษณ์) จึงไม่เข้าไปยึดถือให้เกิดความบีบคั้นในจิตใจ และความเข้าใจที่ถูกต้องในการเกิดขึ้น ดำรงอยู่ หรือเสื่อมสลายไปของสิ่งต่าง ๆ ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่างเป็นองค์ประกอบ ไม่มีสิ่งใดที่มีตัวตนอยู่อย่างแท้จริง ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเองแต่ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ในการเอื้อให้เกิดขึ้น (อิทัปปัจจยตา, ปฏิจจสมุปบาท) ซึ่งความเข้าใจนี้จะทำให้การปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างถูกต้องตรงตามเหตุและปัจจัย อริยสัจ 4 เป็นทางในการดำเนินชีวิตที่มีความรู้ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง กล่าวคือ อริยสัจ 4 ประกอบไปด้วยการทำให้แจ้งหรือเข้าใจชัดในลักษณะของสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งวิถีทางในการปฏิบัติกับสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามองค์ประกอบของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องนี้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติคลายลด หรือไม่มีภาวะบีบคั้นทางจิตใจหรือความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552; พุทธทาส อินทปัญโญ, 2517, 2551, 2554)

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีการจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาจิตวิทยาแขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งมีจุดเด่นอยู่ที่การสอนจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานความเข้าใจในพุทธธรรม หรือที่เรียกว่าจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นหลักสูตรที่กำหนดให้นักศึกษาได้เรียนเพื่อพัฒนารากฐานของความรู้ ความคิด และความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่ประยุกต์เชื่อมเข้ากับงาน

การศึกษาเชิงจิตวิทยา (โสริช โปธิแก้ว, 2553ข) ซึ่งการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ เป็นการนำ หลักกรรมในพุทธศาสนามาใช้เป็นแผนที่ในการนำพาผู้คนจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง จากที่แคบไปสู่ที่ กว้าง จากภาวะทุกข์ไปสู่ภาวะพ้นทุกข์ (โสริช โปธิแก้ว, 2552, 2553ข) โดยหลักกรรมที่นักจิตวิทยา การศึกษาแนวพุทธจะต้องเรียนรู้ให้ซึมอยู่ในเลือดเนื้อก็คือหลักอริยสัจ 4 ที่เปรียบเสมือนกับเป็น กระดุก เป็นแผนที่ เป็นแนวทางที่ใช้ในการทำงานของผู้ให้บริการปรึกษา (โสริช โปธิแก้ว, 2552, 2553ก, 2553ข) นอกจากการช่วยเหลือผู้รับบริการแล้ว การเรียนรู้และความเข้าใจที่เกิดขึ้นจาก การศึกษาจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั้น ยังเป็นไปเพื่อการพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยา การศึกษาแนวพุทธด้วย

ในกระบวนการศึกษานั้นนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนับเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดใน การที่จะช่วยเหลือเอื้อเพื่อให้ผู้รับบริการคลายจากภาวะบีบคั้นทางจิตใจหรือที่เรียกว่าความทุกข์ และยังช่วยเอื้อให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเอง เป็นการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการมีความรู้ ความเข้าใจในโลกและในการใช้ชีวิตที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้นตามหลักพุทธธรรม (โสริช โปธิแก้ว, 2552, 2553ข) ซึ่งการที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะสามารถเอื้อให้กระบวนการปรึกษาเกิดประสิทธิภาพได้ เช่นนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาเองจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักกรรม ที่จะใช้เป็นแผนที่ในการทำงานอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่เริ่มมีการทำงานวิจัยตั้งแต่ ปี พ.ศ.2542 พบว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต่อ ตัวแปรต่าง ๆ ที่เกิดกับผู้รับบริการ ทั้งการศึกษาถึงผลต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา และ ผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) ปัญญาในภาวะ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง (เพริศพรพรรณ แคนศิลป์, 2550) การเพิ่มพูน สันติภาวะ (ดลดาว ปุรณานนท์, 2551) และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) เป็นต้น แต่ยังไม่มียานวิจัยใดที่ทำการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใน การน้อมนำเอาหลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตของตนเอง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงการนำเอาหลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตตนเองของ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ โดยมุ่งสนใจในการนำหลักอริยสัจ 4 ที่ถือเป็นหลักธรรมสำคัญใน พุทธศาสนา และยังเป็นหลักกรรมที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่สำเร็จการศึกษาจาก หลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา ของคณะ จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นำมาใช้เป็นแผนที่ เป็นแนวทางในการทำงานให้บริการ ปรึกษาแก่ผู้รับบริการ ซึ่งในการวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบน

ฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ โดยงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจ ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 อันจะเป็นแนวทางที่ช่วยในการพัฒนานิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ

คำถามการวิจัย

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 อย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจ ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกประสบการณ์ภาคสนามด้านจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ตามหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไม่น้อยกว่า 2,000 ชั่วโมง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **การดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4** หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธได้นำหลักอริยสัจ 4 มาใคร่ครวญพิจารณากับชีวิตของตนเองทั้งในการดำเนินชีวิตและการทำงาน โดยสามารถมองชีวิตประจำวันของตนผ่านโครงความคิดของหลักอริยสัจ 4 ได้ กล่าวคือ สามารถเป็นผู้ที่มองเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน สามารถเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์ อีกทั้งยังสามารถจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้อย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม จนดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
2. **หลักอริยสัจ 4** หมายถึง หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธใช้เป็นแผนที่ เป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษา ประกอบด้วยหลักธรรมที่อธิบายถึงสภาวะของความบีบคั้น (ทุกข์) สาเหตุของความบีบคั้น (สมุทัย) กระบวนการและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้คลายจากความบีบคั้น (มรรค) และสภาวะที่คลายจากความบีบคั้น (นิโรธ)

3. **นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist counselor)** หมายถึง ผู้ที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน โดยจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้เป็นฐานของการให้บริการปรึกษาอย่างหลักอริยสัจ 4 นอกจากนี้ยังน้อมนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานของตนเองด้วย

โดยเกณฑ์เบื้องต้นที่ใช้ในการระบุว่าบุคคลใดมีการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การได้รับการศึกษาในหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมีจำนวนชั่วโมงในการฝึกประสบการณ์ภาคสนามในงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่น้อยกว่า 2,000 ชั่วโมง ซึ่งแสดงถึงประสบการณ์ในการฝึกฝนตนเองให้เกิดความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 อันเป็นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การมีประสบการณ์ในสนามยังเป็นโอกาสในการสังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 จนสามารถนำไปปฏิบัติและใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เข้าใจถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ
2. เป็นแหล่งข้อมูลสำหรับผู้สนใจศึกษาทำความเข้าใจนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางสำหรับผู้เกี่ยวข้องที่จะนำไปใช้ในการพัฒนานิสิตนักศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาในโอกาสต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยผู้วิจัยได้สรุปข้อมูลประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการงานที่อยู่บนฐานอริยสัจ 4 เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

แนวคิดเบื้องต้นในการวิจัย

แนวคิดเบื้องต้นในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ประกอบด้วย

1. แนวคิดเกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษา
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
3. อริยสัจ 4

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษา

1.1 นักจิตวิทยาการปรึกษา

1.1.1 ความหมายและบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา

สมาคมจิตวิทยาการปรึกษา (Society of Counseling Psychology) ซึ่งเป็นสาขาที่ 17 (Division 17) ในสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (the American Psychological Association: APA) (1 May 2012) ได้กล่าวถึงจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่าเป็นความเชี่ยวชาญพิเศษทางด้านจิตใจที่ช่วยเอื้อในการทำงานของชีวิตทั้งภายในบุคคลและระหว่างบุคคล โดยเป็นการคำนึงถึงการพัฒนาและการจัดระบบซึ่งมุ่งเน้นในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ สังคม อาชีพ การศึกษา และสุขภาพ เป็นการผสมผสานระหว่างทฤษฎี การวิจัย และการปฏิบัติ รวมถึงความละเอียดอ่อนในเรื่องของความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ เหล่านี้ครอบคลุมวงกว้างของการปฏิบัติในการช่วยเหลือผู้คนในการพัฒนาสุขภาพ การบรรเทาความเครียด การปรับตัวที่ผิดปกติ

การแก้ปัญหาในภาวะวิกฤติ และการเพิ่มทักษะในการใช้ชีวิต การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสนใจเฉพาะทั้งในเรื่องของการพัฒนาที่ปกติ และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยมีความครอบคลุมในการดูแลผู้คนในทุกช่วงอายุและภูมิหลังทางวัฒนธรรม เช่น วัยรุ่นตอนปลายหรือวัยผู้ใหญ่ในเรื่องของการศึกษาและอาชีพ รวมถึงคนที่เผชิญกับความยุ่งยากส่วนบุคคลที่หลากหลาย นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษายังให้บริการปรึกษากับองค์กรที่ต้องการเพิ่มประสิทธิผลหรือสภาวะที่ดีของสมาชิกในองค์กร โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องยึดมั่นในมาตรฐานและจริยธรรมของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (the American Psychological Association: APA) ด้วย

Yalcin (2006) ได้ให้คำนิยามของนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษา คือ นักวิชาชีพที่มีลักษณะและทักษะเฉพาะ กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีลักษณะส่วนบุคคล มีความรู้ในทางวิชาชีพ และทักษะในการให้บริการปรึกษา นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษายังได้รับการฝึกฝนให้ทำงานกับความขัดแย้งของบุคคลที่อยู่ในระดับปกติ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยบุคคลในการจัดการกับปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว สังคม การศึกษา และการตัดสินใจทางอาชีพ

นอกจากนี้กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน (1 พฤษภาคม 2555) ได้ให้นิยามของนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษา คือ ผู้ที่ทำหน้าที่ในการช่วยให้บุคคลที่เข้ามาใช้บริการปรึกษาได้เข้าใจและรู้จักตนเองได้อย่างลึกซึ้งซึ่งมากยิ่งขึ้น ช่วยให้ผู้คนได้รู้จักและเข้าใจโลก รวมทั้งสิ่งที่อยู่ประกอบรอบตน ช่วยให้บุคคลได้พัฒนาและสามารถนำศักยภาพหรือความสามารถที่บุคคลมีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยให้ผู้คนรู้จักเลือกและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างชาญฉลาด รวมทั้งช่วยให้บุคคลปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

โลรีซ์ โปธิแก้ว (2553ข) ได้กล่าวถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่าหมายถึง นักวิชาชีพที่ได้รับการศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อที่จะดำเนินอาชีพในการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ

ในด้านความสามารถของการทำงาน สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งเป็นสาขาที่ 17 ในสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (Society of Counseling Psychology Division 17, 1 May 2012) ได้กล่าวถึงความสามารถในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำงานได้อย่างหลากหลายทั้งการสอน การวิจัย จิตบำบัด การให้บริการปรึกษา การพัฒนาทางอาชีพ การวัด และการนิเทศ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้วิธีการที่หลากหลายของทฤษฎีและงานวิจัยในการช่วยเหลือทั้งส่วนบุคคล กลุ่ม และองค์กร ให้ทำงานอย่างเหมาะสม

รวมทั้งบรรเทาการทำงานที่ผิดปกติ การช่วยเหลือต่าง ๆ นี้เป็นไปได้ทั้งการทำงานในระยะสั้นและระยะยาว โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะและการมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาเหล่านี้จะเป็นไปตามแนวทางของปรัชญาที่นักจิตวิทยาการศึกษาแต่ละคนยึดถือซึ่งมีความแตกต่างและหลากหลาย โดยเป็นการมุ่งเน้นที่การป้องกัน การพัฒนา และการปรับตัวในชีวิตซึ่งรวมถึงความกังวลทางอาชีพ

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถทำงานได้ในหลากหลายสภาวะแวดล้อม ขึ้นอยู่กับการให้บริการที่สนใจ และผู้รับบริการที่ให้บริการ โดยนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถทำงานในโรงเรียนและมหาวิทยาลัยในฐานะของอาจารย์ อาจารย์นิเทศก์ นักวิจัย และผู้ให้บริการปรึกษา นอกจากนี้ยังสามารถทำงานอิสระในการให้บริการปรึกษา จิตบำบัด การวัด และการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล ครอบครัว กลุ่ม และองค์กร นักจิตวิทยาการศึกษายังสามารถทำงานในศูนย์สุขภาพทางจิต ศูนย์บริการทางการแพทย์ผ่านตึก การให้บริการสำหรับครอบครัว องค์กรดูแลสุขภาพสุขภาพ หน่วยงานฟื้นฟูสมรรถภาพ องค์กรธุรกิจและอุตสาหกรรม และบริษัทที่ปรึกษา (Society of Counseling Psychology Division 17, 1 May 2012)

จากความหมายและบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญพิเศษทางด้านจิตใจที่ช่วยเหลือในการทำงานของชีวิตมนุษย์ทั้งภายในบุคคลและระหว่างบุคคล เป็นการทำงานกับจิตใจของมนุษย์ โดยพื้นที่ในการทำงานนั้นครอบคลุมชีวิตของมนุษย์ในวงกว้างทั้งการบำบัดรักษา การบรรเทาเยียวยา การเสริมสร้างและการพัฒนาตน โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องได้รับการอบรม ฝึกฝน และพัฒนาอย่างเป็นระบบ

1.1.2 การพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษา

สมาคมจิตวิทยาการศึกษาซึ่งเป็นสาขาที่ 17 ในสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (Society of Counseling Psychology Division 17, 1 May 2012) ได้กล่าวถึงการพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษาไว้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติในหลักสูตรวิชาชีพซึ่งโดยทั่วไปจะใช้เวลาในการศึกษาอย่างน้อย 4-5 ปี โดยมีทั้งการศึกษาในหลักสูตร การฝึกประสบการณ์ภาคสนามในบริบทที่สนใจ และการฝึกทักษะทางวิชาชีพ อันได้แก่

(1) การศึกษาวิชาที่เกี่ยวกับจิตวิทยา เช่น ชีววิทยา การศึกษาเกี่ยวกับปัญญา อารมณ์ และสังคมที่อยู่บนพื้นฐานของพฤติกรรม การศึกษาความแตกต่างส่วนบุคคล การศึกษาเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และระบบต่าง ๆ ของจิตวิทยา

- (2) การศึกษาวิชาเฉพาะทั้งทางทฤษฎีการปรึกษาและบุคลิกภาพ เช่น การปรึกษาเชิงวิชาชีพ การพัฒนาในชีวิตของมนุษย์ การวัดและการประเมินที่เกี่ยวกับทางจิตใจ จิตพยาธิวิทยา สถิติและการวัด การออกแบบการวิจัย จริยธรรมทางวิชาชีพ การนิเทศ และการให้บริการปรึกษา
- (3) การฝึกปฏิบัติที่อยู่ภายใต้การนิเทศซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาในการให้บริการปรึกษา จิตบำบัด การวัด และทักษะในการให้บริการปรึกษา
- (4) การฝึกประสบการณ์ภาคสนามทางวิชาชีพจิตวิทยาในระดับปริญญาตรี ปฏิบัติแบบเต็มเวลาเป็นเวลาหนึ่งปีหรือเทียบเท่า และ
- (5) วิทยานิพนธ์ที่อยู่บนฐานของจิตใจซึ่งมีความสร้างสรรค์

Murdock, Alcorn, Heesacker และ Stoltenberg's (1998) ได้กล่าวถึงการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า แบบจำลองหรือหลักสูตรที่เป็นเกณฑ์ของจิตวิทยาการปรึกษาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสำหรับการพัฒนานักศึกษาให้มีคุณลักษณะที่มุ่งหวัง

กชวร จุยมณี (2548) ได้กล่าวถึงการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า เป็นการพัฒนาที่มีความต่อเนื่องยาวนาน การพัฒนาไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในช่วงของการศึกษาตามหลักสูตรในระบบหรือการพัฒนาในหลักสูตรพิเศษต่าง ๆ แต่เป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นทั้งการเดินทางในสายวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา (counselor's journey) และเป็นทั้งหมดของชีวิต

1.2 นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

1.2.1 ความหมายและบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

โสรัช โพธิ์แก้ว (2553 : 32) ผู้ริเริ่มเสนอแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้ให้ความหมายของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า

“นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist counselor) คือ ผู้ที่นำความอ่อนน้อมถ่อมตนใจออกไปจากใจของคน โดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานพาดคนจากทุกข์ไปสู่สุข โดยจะเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการ เพราะว่ามันไม่มีสิ่งอื่นใดจะช่วยให้ทำงานได้นอกจากตัวนักจิตวิทยาเอง จึงทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องทำความเข้าใจตนเองตามหลักธรรม และเข้าใจหลักธรรมในตนเอง ซึ่งการที่จะ

บรรลู่ถึงตรงนี้ได้ต้องอาศัยความเข้าใจที่ลึกซึ้ง อันเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ”

เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องเป็นผู้รู้และเข้าใจว่าจิตใจที่ไม่เป็นสุขเป็นอย่างไร เกิดขึ้นจากอะไร อีกทั้งยังจะต้องเป็นผู้ที่มีความชำนาญในแนวทางที่จะช่วยให้บุคคลพ้นจากสภาวะจิตใจที่ไม่เป็นสุขนั้น จึงจะสามารถที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับบริการพ้นจากสภาวะที่ไม่เป็นสุขได้

สุภาวดี ดิสโร (2551) ได้ให้ความหมายของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า หมายถึง ผู้ที่ศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาผสมผสานและประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จนมีความรู้ เกิดความเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตผ่านหลักพุทธธรรมซึ่งได้แสดงกฎหรือสภาวะธรรมชาติ นอกจากนี้ยังได้นำมาปรับใช้กับตนเอง และนำมาใคร่ครวญจนเกิดความชำนาญในการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแผนที่ในการนำพาผู้ที่ประสบกับปัญหาให้คลายจากทุกข์ หรือสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

นอกจากนี้ ธารีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ได้ให้ความหมายของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า หมายถึง นักจิตวิทยาที่อาศัยพุทธธรรมเป็นแนวคิดพื้นฐานในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อช่วยคลายความทุกข์ของผู้รับบริการที่เกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง จนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้

จากคำนิยามของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธข้างต้นจะเห็นได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนอกจากจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในพุทธธรรมซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะนำมาใช้เป็นฐานของความรู้ในการให้บริการปรึกษา โดยเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในกระบวนการปรึกษาที่จะช่วยขจัดหรือคลายความทุกข์ใจของผู้รับบริการ อีกทั้งยังส่งเสริมให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนได้จากบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ เหล่านี้เองที่เป็นส่วนสำคัญให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องน้อมนำความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมมาใช้กับชีวิตของตนเอง และใช้ตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจในหลักธรรม เป็นการเรียนรู้ผ่านการมอง สัมผัส พิจารณาตนเอง คอยใส่ใจสังเกตตนเองอยู่เสมอ ๆ เพื่อให้การดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับพุทธธรรมนั้นเริ่มต้นที่ตนเอง

1.2.2 การพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

ในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กำหนดหลักสูตรในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาไว้อย่างเป็นระบบ โดยในการวิจัยนี้สนใจศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการปรึกษาอยู่บนฐานของหลักพุทธธรรมหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาอยู่บนพื้นฐานของหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา (Doctor of Philosophy Program in Psychology) ในแขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับบริการคลายจากภาวะบีบคั้นจิตใจหรือที่เรียกว่าทุกข์ และยังช่วยเหลือให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเอง เป็นการเสริมสร้างให้ผู้รับบริการมีความรู้ความเข้าใจในโลกในการใช้ชีวิตที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้นตามหลักพุทธธรรม ซึ่งการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถเอื้อให้กระบวนการปรึกษาเกิดประสิทธิภาพได้เช่นนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมที่จะใช้เป็นแผนที่ในการทำงานอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ซึ่งในการวิจัยนี้ผู้วิจัยให้ความสนใจในนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ได้รับการศึกษาจากหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ในแขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากเป็นหลักสูตรที่กำหนดให้บัณฑิตได้เรียนเพื่อพัฒนารากฐานของความรู้ ความคิด และความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่ประยุกต์เชื่อมเข้ากับงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (โสริช โภธิแก้ว, 2553) โดยสามารถแสดงหลักสูตรในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธให้เป็นที่เข้าใจง่ายได้ ดังต่อไปนี้

รายวิชาบังคับ และรายวิชาเลือกเฉพาะในแขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา หลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประกอบด้วย (งานวิชาการและหลักสูตร, 17 พ.ค. 2555)

- (1) จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth)
- (2) จิตวิทยาพุทธศาสนา (Buddhist Psychology)
- (3) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์ (Counseling within the Context of Buddhist Teachings)

- (4) เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Group Techniques in Counseling and Psychotherapy) ซึ่งเป็นการประยุกต์แนวคิดพื้นฐานจากวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพุทธศาสตร์มาสู่การปฏิบัติ
- (5) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิเทศและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy)
- (6) การฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy)
- (7) การฝึกปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดขั้นสูง (Advance Internship in Counseling and Psychotherapy)

นอกจากรายวิชาดังกล่าวข้างต้น การเรียนการสอนในหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ยังให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิชาทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวตะวันตกทั้งวิชาทางทฤษฎีและวิชาในการปฏิบัติอย่างวิชาทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Theories of Counseling and Psychotherapy) และวิชากระบวนการการช่วยเหลือและทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Helping Process and Counseling and psychotherapeutic skills) ตลอดจนวิชาที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งในการแสวงหาองค์ความรู้ในศาสตร์จิตวิทยาอย่าง วิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา (Statistics for Psychology) และการวิจัยเชิงจิตวิทยา (Psychological Research)

นอกจากนี้ การพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังส่งเสริมให้ผู้เรียนศึกษาปฏิบัติธรรมโดยการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการศึกษปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์พลาราม และสถานปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ตามความสนใจของผู้เรียน (โสรัจ โทธิแก้ว, 2553)

1.2.3 ปัจจัยที่เอื้อต่อการศึกษาพัฒนาสู่การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

แนวทางในการศึกษาพัฒนาสู่การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่อยู่บนพื้นฐานของหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้น เป็นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดสัมมาทิฐิในมรรคแปดหรือเกิดปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ อันเป็นจุดเริ่มต้นในการทำความเข้าใจหลักอริยสัจ 4 ที่จะนำมาใช้ในการมองและทำความเข้าใจชีวิต แล้วนำไปเป็นแผนที่ในการให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการ โดยการเรียนการสอนของที่นี่นั้นจะเป็นการศึกษาที่

เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าเป็นการศึกษาอยู่ในบริบทของพุทธธรรม กล่าวคือ ในการสร้างเสริม ปัญญาหรือสัมมาทิฐิในทางพุทธธรรมมีปัจจัยเพื่อให้เกิดสัมมาทิฐิที่สำคัญอยู่ 2 ประการ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

1. โปรโตโมษะ หรือเสียงจากผู้อื่น เป็นการกระตุ้นจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ ถ้ายทอด บอกเล่า อธิบาย ชี้แจง หรือการเรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายถึงเฉพาะส่วนที่ดั่งามถูกต้อง เป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยภายนอก

โปรโตโมษะในการศึกษาตามหลักสูตรนี้ ได้แก่ อาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยอบรม สั่งสอน แนะนำ อธิบาย ถ้ายทอด ชี้แจงความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ ที่อาจารย์แต่ละท่านได้ผ่านการตกลึกให้แก่ผู้เรียน เพื่อเป็นการปลุกฝังให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถในทางจิตวิทยา การปรึกษาเพื่อการดำรงตนใช้ชีวิตอยู่ในหนทางแห่งมรรคแปด โดยเริ่มต้นจากการสร้างสัมมาทิฐิให้แก่ผู้เรียน ประยุกต์เข้ากับศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เพื่อให้ผู้เรียนสามารถใช้ความรู้ ความเข้าใจในการดูแลช่วยเหลือผู้รับบริการซึ่งเป็นผู้ที่ตกอยู่ในอวิชชาหรือความหลงผิดใน ความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ให้คลายจากภาวะที่บีบคั้นทางจิตใจ หรือเป็นการเอื้อให้ผู้รับบริการเกิด ปัญญาในการใช้ชีวิต นอกจากนี้อาจารย์ยังช่วยกระตุ้น ช่วยจุดชนวนโยนิโสมนสิการในตัวผู้เรียน

2. โยนิโสมนสิการ หรือการทำในใจโดยแยบคาย เป็นการรู้จักคิด ใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดเป็นหรือคิดอย่างมีระบบ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามความเป็นจริงของ สิ่งนั้น ๆ โดยวิธีคิดหาเหตุผลสืบสาวให้ตลอดสาย ซึ่งเป็นปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบภายในตัวบุคคล

ในหลักสูตรนี้นอกจากจะมีรายวิชาที่ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติในระยะเวลาที่นานพอที่จะ ให้ผู้เรียนได้เสริมสร้างทักษะ ความรู้ ความเข้าใจในการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ความเป็นกัลยาณมิตร ของอาจารย์แต่ละท่านยังช่วยเอื้อสนับสนุนให้ผู้เรียนได้นำสิ่งที่ศึกษามาคิดพิจารณาอยู่เสมอ และ ยังปลุกฝังให้ผู้เรียนได้ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ใน ชีวิตประจำวัน และสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือการปลุกฝังให้ผู้เรียนรู้จักมอง รู้จักพิจารณาตนเองอยู่ เสมอ ๆ เนื่องจากตัวของผู้ใช้บริการปรึกษาหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นเครื่องมือที่ สำคัญในกระบวนการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์นั่นเอง

จากการผ่านกระบวนการเรียน การสอน ของหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมี บรรยาการที่เอื้อต่อการศึกษาตามแนวทางพุทธศาสนาที่มีโปรโตโมษะ ซึ่งก็คืออาจารย์ผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทั้งทางทฤษฎีแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาตะวันตก และแนวคิดทางตะวันออก รวมทั้งความรู้ความเข้าใจในพุทธศาสนา ในหลักพุทธธรรม ที่สามารถนำมาถ้ายทอดให้เห็นภาพได้

อย่างสอดคล้องกลมกลืน และความเป็นกัลยาณมิตรที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ทั้งยังกระตุ้น ชักชวน ปลุกฝังให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่มีความคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือให้ผู้เรียนได้รู้จักมอง คิด พิจารณา สิ่งต่าง ๆ อันเริ่มต้นจากตนเองบนพื้นฐานของอริยสัจ 4

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นถึงความสำคัญของอริยสัจ 4 ทั้งในการเป็นหลักธรรมที่สำคัญในพุทธศาสนา และเป็นหลักธรรมที่ถูกใช้เป็นฐาน เป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการทำ ความเข้าใจโลกและชีวิตของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ซึ่งอันที่จริงแล้วหลักธรรมแต่ละหลัก ต่างก็ได้ซ้อนซ้อนกันอยู่ เพียงแต่เป็นการอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละมิติ (โสริช โปธิแก้ว, 2553) ดังนั้นเมื่อหยิบยกหลักธรรมใดขึ้นมากล่าวถึง อย่างเช่นการเชื่อมสมานหรือสมานตดาที่อยู่ ในโครงสร้างพื้นฐานในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งจริง ๆ แล้วก็มีภาวะของ อริยสัจ และไตรสิกขาที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ซ้อนสอดอยู่ ดังนั้นเมื่อกล่าวถึง ความเข้าใจบนฐานพุทธธรรมในงานวิจัยนี้ จึงขอให้เป็นที่เข้าใจกันว่าในการอธิบายหรือกล่าวถึง ความเข้าใจบนฐานพุทธธรรม จะอธิบายในมิติของหลักอริยสัจ 4 เป็นหลัก

2. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2.1 ประวัติความเป็นมาของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ถ้าหากลองพิจารณาหลักธรรมต่าง ๆ ในพุทธศาสนาอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะเห็นถึงหลัก จิตวิทยาที่ซ่อนสอดเอาไว้ในการเรียบเรียง การถ่ายทอด โดยเฉพาะในพระพุทธรวณะของพุทธเจ้า อย่างกรณีศึกษาของนางกิสาโคตมี (โสริช โปธิแก้ว, 2553) ที่สูญเสียบุตรอันเป็นที่รักแต่จิตใจ ยังคงยึดติดอยู่กับความคาดหวังที่จะฟื้นชีวิตบุตรตนขึ้นมาให้ได้ดังเดิม จึงพยายามทุกวิถีทางที่จะ ชุบชีวิตบุตรของตน จนกระทั่งได้พบกับพระพุทธรวณะซึ่งพระองค์ไม่ได้บอกให้นางเลิกฟูมฟายหรือ บอกให้เข้าใจหลักความจริงของธรรมชาติโดยทันที แต่พระองค์ทรงใช้วิธีที่แยบคายให้นางได้เกิด สติและเข้าใจในกฎของธรรมชาติได้ด้วยตัวนางเองจนสำเร็จโสดาบัน หรือแม้แต่กระทั่งวิถีใน การถ่ายทอดหลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาก็ทรงมีวิธีคิดในการถ่ายทอดได้อย่างน่าสนใจ ยกตัวอย่างเช่นในการเรียบเรียงหลักธรรมในการถ่ายทอดหลักอริยสัจ ที่มีการไล่เรียงตั้งแต่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เมื่อได้ลองอ่านและพิจารณาตามในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) จะเห็นได้ถึงความปราดเปรี๊ยะในการถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธรวณะว่า สาเหตุที่เรียงหลักธรรมเช่นนี้เนื่องจากการนำทุกข์ขึ้นต้นเพราะต้องการดึงดูดความสนใจของผู้คน เนื่องจากคนทุกคนย่อมมีความทุกข์และต้องการที่จะหลุดออกมาจากความทุกข์นั้น เมื่อรู้แล้วว่า อะไรคือความทุกข์ก็ให้พิจารณาถึงสาเหตุของความทุกข์นั้นหรือสมุทัยเพื่อให้เข้าใจถึงต้นตอของ ความทุกข์ และการนำนิโรธหรือภาวะที่ปราศจากความทุกข์ขึ้นต้นก่อนวิธีการดับทุกข์หรือมรรค ก็

เพื่อที่จะชักจูงให้ผู้คนเห็นถึงคุณค่าของภาวะที่ไม่มี ความทุกข์ เมื่อผู้คนสนใจและอยากอยู่ในภาวะที่หลุดพ้นจากความทุกข์นั้น บุคคลก็จะแสวงหาหนทางในการที่จะดับทุกข์หรือมรรคแปดนั้นเอง

คุณค่าของคำสอนในพุทธศาสนาและวิธีการที่แยบคายของพระพุทธเจ้านี้ รวมเข้ากับ ความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาการปรึกษา และการเป็นพุทธศาสนิกชน ทำให้โสริช โฟธิแก้ว สนใจที่จะนำศาสตร์ที่มีคุณค่าทั้งสองศาสตร์นี้มาผนวกเข้าไว้ด้วยกัน จากการสังสมประสบการณ์ การศึกษาทางด้านจิตวิทยา และการปฏิบัติงานด้านการปรึกษาทั้งในรูปแบบรายบุคคล และแบบกลุ่มมาเป็นระยะเวลายาวนาน โดยได้สังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการทางจิตวิทยาที่วางรากฐานอยู่ในแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ของตะวันตก อย่างเช่น Encounter Group ของ Carl Rogers, Gestalt Group ของ Fritz Perls, Open Encounter Group ของ William Schultz, Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin ตลอดจนความคิดของนักจิตวิทยาท่านอื่น ๆ อย่าง Rollo May, Viktor Frankl, Nataniel Branden, Eric Berne, Eric Fromm (ธีรบรรณ ธีระพงษ์, 2549) จนตกผลึก และพบว่าทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้สามารถอธิบายได้ด้วยหลักธรรมทาง พุทธศาสนา จึงนำความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้จากการสังสมประสบการณ์จน ตกผลึก มาผนวกเข้ากับความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรม จนเกิดแนวทางการปรึกษาของโลกตะวันออกที่ เรียกว่า จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) นำมาใช้ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทย ตลอดจนถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ นี้ให้แก่ลูกศิษย์มาหลายต่อหลายรุ่น จนเกิดงานวิจัยทางวิชาการที่สนับสนุนผลของการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ และเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการเผยแพร่ศาสตร์นี้ให้เป็นที่รู้จักอย่าง กว้างขวางมากขึ้นเรื่อย ๆ

2.2 พุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ตั้งแต่ครั้งสมัยอดีต ศาสนาเป็นแหล่งพึ่งพาของผู้คนมาทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าจะเป็นในมิติ ของจิตใจ เช่น การไหว้พระขอพร หรือการช่วยเหลือบัจฉัยทางสังคม อย่างเช่นผู้ที่ทุกข์ยากได้อาศัย กินข้าวกันบาตร ความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับผู้คนเกิดขึ้นในทั่วทุกมุมโลก ดังเช่นที่ได้กล่าวไว้ ในงานของ De Silva (1993) ในบทความเรื่องพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ที่กล่าวถึง ความสำคัญของพุทธศาสนาที่มีบทบาทในทางการปรึกษาและการบำบัดตั้งแต่ในอดีตจนถึง ปัจจุบัน แม้กระทั่งในทุกวันนี้พระเป็นผู้ที่มีบทบาทในการให้คำแนะนำ ปรึกษา และสนับสนุนทาง จิตใจ นอกจากนี้พระยังถูกมองว่าเป็นคนที่สามารถให้มุมมองที่เป็นรูปธรรมของปัญหา รวมทั้ง สามารถปลดทุกข์ได้ และยังให้ทางแก้ที่มีเหตุมีผล หรืออย่างน้อยที่สุดก็ให้การสนับสนุนและการ

ปลอบขวัญ โดยเฉพาะในประเทศไทยที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติและผู้คนมีวิถีชีวิตที่ใกล้ชิดกับศาสนาเป็นอันมาก โดยสังเกตได้จากกิจกรรมทางศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับชีวิต ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต และถึงแม้ว่าจะมีผู้คนส่วนน้อยที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในแก่นแท้ของพุทธศาสนา แต่ผู้คนส่วนใหญ่ก็ยังคงใช้ศาสนาเป็นที่พักพิงในมิติของจิตใจไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความผูกพันทางจิตใจของผู้คนกับศาสนา

อันที่จริงแล้ว หลักธรรมคำสอนต่าง ๆ ของทุกศาสนา ต่างก็มุ่งหวังที่จะให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างสอดคล้อง เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติ โดยเฉพาะศาสนาพุทธที่มีหลักธรรมคำสอนอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งทุกหลักธรรมต่างก็มุ่งหวังให้นำมาใช้ในการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง ดังเช่นในพุทธธรรมได้กล่าวเอาไว้ว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

“พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ (กรรมวาท และกิริยวาท) เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (วิริยกรรม) ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนน้อมปรารถนาหรือศาสนาแห่งความหวังกังวล การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงในโลกนี้”

ภาวะปัญหาที่เกิดขึ้นในใจของมนุษย์ล้วนแล้วแต่เกิดจากความเข้าใจผิดหรือมีมิจฉาทิฐิเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดรอยแยกกระหว่างความเข้าใจผิดกับวิถีของความเป็นจริงในโลก นั่นก็คือมนุษย์ไม่ได้นำวิถีการดำรงชีวิตตามหลักพุทธศาสนามาใช้ในการดำรงชีวิต หรืออีกนัยหนึ่งก็คือมนุษย์ยังขาดความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้อง ดังนั้นวิถีในการรักษาปัญหาทางจิตใจของมนุษย์ก็คือการนำพาให้มนุษย์เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตที่แท้จริง โดยผ่านผู้ให้บริการปรึกษาที่เข้าใจแก่นแท้ของศาสนาจนเกิดปัญญาในการเข้าใจโลกและชีวิตที่แท้ ดังคำในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ที่ว่า “... และแม้ว่าผลสำเร็จที่แท้จริงทุกคนจะต้องทำด้วยตนเอง โดยตระหนักในความรับผิดชอบของตนอย่างเต็มที่ แต่ทุกคนก็เป็นอุปกรณ์ในการช่วยตนเองของคนอื่นได้”

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้มนุษย์ได้มีสติในการสำรวจและรับรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน รวมทั้งทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยแก่การสำรวจและรับรู้ตนเอง กล่าวคือเป็นบรรยากาศที่เต็มไปด้วยการยอมรับและความเข้าใจที่ผู้ให้บริการปรึกษามีให้แก่ผู้รับบริการปรึกษา โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำให้ผู้รับบริการรู้สึกผ่อนคลาย

รู้สึกไว้วางใจ เชื่อใจที่จะยอมเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัวของตนเอง ซึ่งทักษะต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนต้องอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่พร้อมจะช่วยเหลือของผู้ให้บริการปรึกษา

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นหนทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการเยียวยาช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาภาวะทางจิตใจ ให้มีสุขภาพภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้นสามารถมองเห็นปมปัญหาภายในใจ และเกิดการสำรวจตนเองอย่างชัดเจน เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นในการนำพาผู้คนที่ตกอยู่ในภาวะที่ไม่สบายใจหรือทุกข์ ไปสู่ภาวะที่เข้าใจโลกและชีวิตตรงตามความเป็นจริง หรือภาวะที่พ้นจากความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา อีกทั้งยังเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถใช้สติปัญญาของตนในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และยังสามารถใช้กระบวนการในการคิดที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการปรึกษาไปแผ่ขยายในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตได้

โสริช โปธิแก้ว (2553ข) ได้พูดถึงการบ่มเพาะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกฝนอบรมจนเข้าใจในอริยสัจ 4 และชัดเจนในหลักธรรมที่สำคัญในการเอื้ออำนวยให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถ่องแท้ชัดเจนในระดับที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาให้กับเพื่อนมนุษย์ได้ ซึ่งทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการบ่มเพาะและอบรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในตนเอง ด้วยตนเอง มาเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งกรณีของหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การเข้าเรียนในวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนด ถือเป็น การบ่มเพาะขั้นต้นที่ปูฐานรากสำหรับการปฏิบัติงานที่สำคัญมาก

2.3 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling Process)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการที่สามารถใช้ในการให้บริการปรึกษาแก่ผู้คนทุกคน ไม่ว่าจะมีความแตกต่างกันทางด้านเพศ ฐานะ เชื้อชาติ ศาสนา หรือความเชื่อ ดังเช่นที่มีรายงานใน De Silva (1993) เกี่ยวกับเทคนิคทางพุทธศาสนาที่ถูกนำไปใช้ในทางวิชาชีพการช่วยเหลือในหลายประเทศ เช่น ในญี่ปุ่น และศรีลังกา โดยมีการใช้ในกลุ่มคนใช้หลากหลายกลุ่มและได้ผลเป็นที่น่าพึงพอใจ และถึงแม้จะมีงานวิจัยที่แสดงถึงผลของการปรึกษาจากศาสตร์ตะวันตกและจากฐานทางพุทธศาสนา แต่ก็มีการศึกษาเปรียบเทียบศาสตร์ทั้งสองเพื่อนำความเข้าใจที่เกิดขึ้นมาประยุกต์ในการพัฒนาสุขภาพและภาวะปัญญาในมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยในการศึกษาของ Lee (2004) ได้บอกถึงความแตกต่างของทั้งสอง

ศาสตร์นี้ว่า จิตวิทยาในทางตะวันตกจะมุ่งในการช่วยเหลือคนที่มีการปรับตัวผิดปกติ ในขณะที่จิตวิทยาที่มีฐานในทางพุทธศาสนาจะมุ่งในการช่วยเหลือดูแลคนที่ปกติหรือผู้ที่มีสุขภาพที่ดี เพื่อให้มีการพัฒนายิ่งขึ้นไปอีก เนื่องจากหลักธรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำความเข้าใจโลกและชีวิต รวมถึงหลักธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนาต่างก็เป็นหลักสากลของธรรมชาติ นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังมีโครงสร้างในการดำเนินการที่ชัดเจน กล่าวคือเป็นการนำพาผู้คนจากการตกอยู่ในความหลงผิดหรือมิจฉาทิฐิ ให้เข้าใจในความเป็นจริงจนเกิดสัมมาทิฐิได้ อันเป็นผลให้ผู้คนหลุดพ้นจากสภาวะที่ถูกบีบคั้นทางจิตใจหรือที่เรียกว่าทุกข์

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ มีโครงสร้างพื้นฐานที่เกิดจากความตั้งใจของโสริช โปธิแก้ว ผู้ริเริ่มนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยปรารถนาจะให้กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและง่ายต่อการนำมาใช้ ซึ่งโครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนี้ เกิดขึ้นจากการนำไปปฏิบัติครั้งแล้วครั้งเล่าจนเกิดความลุ่มลึก เกิดเป็นแบบแผนโมเดลที่ใช้ในการเรียนการสอน การถ่ายทอด สื่อสาร เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่บนฐานของพุทธธรรม ไปประยุกต์ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการทำความเข้าใจกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีโครงสร้างพื้นฐานของกระบวนการปรึกษาหรือที่เรียกว่ากระบวนการ TIR (A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process: Process of TIR) (โสริช โปธิแก้ว, 2553ข) โดยสามารถอธิบายโครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ดังนี้

1. *สมานัตตา (Tuning in)* หรือการนำตนเองเข้าเชื่อม คือภาวะที่ผู้ให้บริการปรึกษาละทิ้งโลกของตนเอง เพื่อที่จะสามารถเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับบริการปรึกษาได้อย่างเต็มที่ อันประกอบไปด้วยการใส่ใจในการฟัง และการสังเกต เป็นการลดความเป็นตัวตนของผู้ให้บริการปรึกษา ทั้งทุกสิ่งทุกอย่างของตนเองทั้งค่านิยม ความเชื่อ และเปิดใจรับฟังเรื่องราวของผู้รับบริการปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจผู้รับบริการปรึกษาได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน เป็นการนำตนเองเข้าเชื่อมกับภาวะความรู้สึกของผู้รับบริการปรึกษาให้ได้อย่างสนิทสอดคล้องกลมกลืน อีกทั้งยังเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการอื่น ๆ เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

2. *การระบุนรอยแยกของสัมมาทิฐิกับมิจฉาทิฐิ (Identify Split)* คือภาวะที่ผู้ให้บริการปรึกษาสังเกตเห็นถึงช่องว่างในการรับรู้โลกของผู้รับบริการปรึกษา กับโลกของความเป็นจริง อันนำมาซึ่งปมปัญหาภายในจิตใจของผู้รับบริการปรึกษา และทำการชี้ชวนให้ผู้รับบริการปรึกษาเห็นแจ้งถึงความจริง (Realization) โดยการเอื้อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้สำรวจและเปิดเผยตนเอง

(Self-exploration and Facilitated Disclosure) การพิจารณาแยกนี้เป็นกระบวนการที่จะต้องอาศัยความไว และความชัดเจนในการรับรู้ของผู้ให้บริการปรึกษา อันอาศัยศีล สมาธิ และปัญญาอย่างล้าลึกเพื่อให้เห็นถึงปมปัญหาที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจของผู้รับบริการ

3. *การประจักษ์ความจริง (Realization)* คือภาวะที่ผู้ให้บริการปรึกษาพาผู้รับบริการปรึกษาค่อย ๆ เดินไปตามแผนที่อริยสัจ อาศัยกระบวนการทางปัญญานำพาให้ผู้รับบริการปรึกษาหลุดออกจากความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเกิดจากความเข้าใจผิดหรืออวิชชา มาสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงที่ถูกต้อง หรือส่งเสริมให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดสัมมาทิฐิ และเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ใช้ปัญญาของตนเองในการตระหนักรู้และแก้ไขปมปัญหา

นอกจากกระบวนการ TIR ที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในรูปแบบของกลุ่มการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในฐานะผู้นำกลุ่มยังต้องเพิ่มการกระทำบางประการ ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้ซ่อนซ่อน และดำเนินไปพร้อม ๆ กับกระบวนการ TIR เพื่อที่จะให้กลุ่มการปรึกษาเกิดความเคลื่อนไหวไปในลักษณะที่กลมกลืน และมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำงานในการพัฒนา เยียวยารักษาจิตใจไปอย่างพร้อมกันและร่วมกันของสมาชิก ซึ่งการกระทำบางประการที่กล่าวถึงนี้ ก็คือการเอื้ออำนวย (Facilitate) โดยเป็นการเอื้ออำนวยใน 4 ลักษณะ (4F) (โสริช โปธิแก้ว, 2553ข) อันประกอบด้วย

1. *การเอื้ออำนวยให้เปิดเผยตนเอง (Facilitate Disclosure)*: ผู้นำกลุ่มการปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ได้เปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนในแง่มุมต่าง ๆ โดยผู้นำกลุ่มการปรึกษาจะทำการชักชวนให้สมาชิกทบทวนและสำรวจประสบการณ์ความคิด ความรู้สึกของตนเอง โดยใช้สมานัตตาหรือการนำตนเองเข้าเชื่อม (Tuning in) เป็นทักษะที่สำคัญในการช่วยเอื้ออำนวย

2. *การเอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ (Facilitate Interaction)*: ในกระบวนการกลุ่มการปรึกษา ความไวใจกันภายในกลุ่มและการปฏิสัมพันธ์กันถือเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกของตนเอง โดยในการเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์จนถึงการสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันนั้นเป็นหน้าที่หนึ่งที่สำคัญของผู้นำกลุ่มการปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์กันโดยการตั้งสมาชิกทุกคนให้มีส่วนร่วมกับเรื่องราวที่สมาชิกเล่า อาจจะเป็นในแง่มุมของความรู้สึกเมื่อได้ฟัง หรือสิ่งที่ยากจะบอกกับเพื่อนสมาชิก หรือการแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง ในขณะที่เดียวกันผู้นำกลุ่มการปรึกษาก็

พยายามชักทอสายใยของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจกัน ภายในกลุ่ม

3. การเอื้ออำนวยให้เกิดความงอกงาม (Facilitate Growth): เมื่อผู้นำกลุ่มการปรึกษามองเห็นบุคคลในเรื่องที่สมาชิกนำมาแบ่งปัน ผู้นำกลุ่มก็จะหยิบยกเอาเรื่องฝ่ายบุคคลนั้นมาทำให้เข้มข้น เป็นการให้ตัวผู้เล่าตระหนักถึงคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้ยังเอื้อให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมเติบโตจากการเรียนรู้ในประสบการณ์ที่มีค่านี้

4. การเอื้ออำนวยให้เกิดการแก้ไขปัญญา (Facilitate Counseling): เมื่อผู้นำกลุ่มการปรึกษามองเห็นรอยแยกของสัมมาทิฐิและอวิชชาในเรื่องที่สมาชิกเล่า ผู้นำกลุ่มก็จะทำการเอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักถึงแนวทางในการแก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยเป็นการเอื้อให้สมาชิกได้ใช้ปัญญาของตนเองในการพิจารณาความจริงในเรื่องนั้น ให้หลุดออกจากวงจรปฏิเสธสมุption รวมทั้งเอื้ออำนวยให้เพื่อนสมาชิกช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เพื่อนสมาชิกได้นำมาแบ่งปัน

ความรู้ความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อยู่บนฐานพุทธธรรม ที่ได้ถูกสื่อสารในกระบวนการปรึกษาผ่านทั้งกระบวนการ TIR ซึ่งเป็นโครงสร้างพื้นฐาน และการเอื้ออำนวยใน 4 ลักษณะ (4F) นี้ ส่งผลให้เกิดกระบวนการทางจิตใจในโลกของผู้รับบริการปรึกษา (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2553) ที่ช่วยเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับบริการ โดยกระบวนการที่เกิดขึ้นในผู้รับบริการประกอบด้วย (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549)

1. การสังเกต (Awareness) คือ การที่ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความใส่ใจและตระหนักไว้ในตนเองถึงสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่

2. การสำรวจ (Exploration) คือ การที่ผู้รับบริการปรึกษาได้สำรวจตนเองอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งสำรวจสิ่งที่มากระทบจิตใจให้กระเพื่อม หรือทำให้เกิดทุกข์ เป็นการทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น

3. การตรวจพิจารณา (Examination) คือ การที่ผู้รับบริการปรึกษาได้ตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน มีการตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิต ว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ ผู้รับบริการจะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติที่ก่อให้เกิดทุกข์อย่างไรบ้าง

4. การเกิดความงอกงาม (Growth) คือ การที่ผู้รับบริการปรึกษาได้มีความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ อย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

5. การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ การที่ผู้รับบริการสามารถเข้าใจปัญหาที่เป็นประเด็นค้างค้ำใจ และสามารถเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัวของเขาเองด้วยการเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

6. การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่องนั้น ๆ ขณะนั้นของตน จนประจักษ์แจ้งในตนเองและยอมรับความจริงของชีวิต อันส่งผลให้ผู้รับบริการคลายจากความคาดหวัง และนำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง และสงบ และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด

กระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ จะต้องอาศัยประสิทธิภาพภายในตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นหลัก เนื่องจากในการให้บริการปรึกษาไม่มีอุปกรณ์หรือเครื่องมือใด ๆ ที่จะมาช่วยในกระบวนการปรึกษานอกจากตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องได้รับการเรียนการสอนและการฝึกฝนที่เป็นระบบ โดยเฉพาะในนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ที่สิ่งสำคัญที่เปรียบเสมือนแผนที่ในการทำงานก็คือความเข้าใจในโลกและชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเอง โดยความเข้าใจในโลกและชีวิตนี้เป็นความเข้าใจในพุทธธรรม หรือความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 นั่นเอง

3. อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 (The Four Noble Truths) อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดของพระพุทธศาสนา หมายถึงความจริงอันประเสริฐสี่ประการ อันที่จริงแล้วความหมายของอริยสัจ 4 นั้นกว้างมากครอบคลุมทุกอย่างในจักรวาล ครอบคลุมกฎธรรมชาติทั้งหมด ครอบคลุมทุกกฎที่มนุษย์ได้คิดขึ้น ดังนั้นอริยสัจ 4 จึงเป็นเรื่องที่กว้างขวางและลึกซึ้ง เป็นเรื่องของความจริงของสรรพสิ่ง เป็นเรื่องของความเข้าใจโลกและชีวิต เป็นเรื่องของความเข้าใจในธรรมชาติ ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552: 893) ได้บันทึกไว้ในพุทธธรรมว่า “อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เนื้อความทั้งหมดที่ได้แสดงในหนังสือเล่มนี้ (พุทธธรรม) ก็รวมลงในอริยสัจ 4 ได้ทั้งหมด” แม้แต่พระไตรปิฎกทั้งหมดนั้น (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2553) รวมกันแล้วก็คือเรื่องอริยสัจ 4 นั่นเอง ไม่โดยตรง (คือวินัยปิฎก สุตตันตปิฎก) ก็โดยอ้อม (คืออภิธรรมปิฎก) นอกจากนี้การศึกษาทาง

ตะวันตก (Wallace & Shapiro, 2006) ก็ได้ระบุถึงความสำคัญของอริยสัจ 4 ในฐานะที่เป็นสิ่งที่พุทธศาสนามุ่งสนใจ กล่าวคือ พุทธศาสนามุ่งสนใจที่การระบุงสาเหตุภายในของความทุกข์ ความเป็นไปได้ของอิสระจากทุกข์ และวิธีที่จะไปสู่อิสรภาพ โดยความสำคัญของอริยสัจ 4 ในพุทธศาสนานั้นได้มีพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552: 893)

“บุคคลครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์) อยู่กับพระผู้มีพระภาค ก็เพื่อการรู้ การเห็น การบรรลุ การกระทำให้แจ้ง การเข้าถึงสิ่งที่ยังไม่รู้ ยังไม่เห็น ยังไม่บรรลุ ยังไม่กระทำให้แจ้ง ยังไม่เข้าถึง (กล่าวคือข้อที่ว่า) นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”

อริยสัจ 4 เป็นฐานสำคัญในการดำเนินการปรัการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการนำหลักธรรมในพุทธศาสนามาใช้เป็นแผนที่ในการนำพาผู้คนจากที่มีติดไปสู่ที่สว่าง จากที่แคบไปสู่ที่กว้าง จากภาวะทุกข์ไปสู่ภาวะพ้นทุกข์ (โสริช โพนิกแก้ว, 2552) โดยหลักธรรมทุกหลักธรรมทางพุทธศาสนาต่างก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน นั่นก็คือต้องการให้มนุษย์เข้าใจโลกและชีวิตตรงตามความเป็นจริง รวมทั้งใช้ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน ถึงแม้ว่าหลักธรรมทางพุทธศาสนาจะมีอยู่มากถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ แต่ทุกหลักธรรมก็มีความเกี่ยวข้องเนื่องโยง ซ้อนซ้อนสอดผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกัน เพียงแต่เป็นการอธิบายสัจจะของธรรมชาติในแต่ละมิติ

สิ่งหนึ่งที่ถือว่าเป็นลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็จะไม่สอน และอริยสัจนี้ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ในที่นี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“... ะไรเล่าที่เราบอก เราบอกว่า นี้ทุกข์ เราบอกว่า นี้ทุกข์สมุทัย เราบอกว่านี้ทุกข์นิโรธ เราบอกว่านี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา; เพราะเหตุไรเราจึงบอก ก็เพราะข้อนี้ประกอบด้วยประโยชน์ ข้อนี้เป็นหลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ข้อนี้เป็นไปเพื่อนิพพิทา เพื่อวิราคะ เพื่อนิโรธ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน ฉะนั้นเราจึงบอก; เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงกระทำความเพียรเพื่อรู้ตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 895)

อริยสัจธรรมทั้ง 4 ประการนั้นประกอบไปด้วย ทุกข์ ทุกข์สมุทัย ทุกข์นิโรธ และทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ดังที่จะได้อธิบายต่อไปนี้จะเป็นการอธิบายประกอบไปกับหลักไตรลักษณ์

อิทัปปัจจยตา และปฏิจจสมุปบาท เพื่อช่วยในการขยายความเข้าใจในหลักอริยสัจ ให้เกิดความเข้าใจกว้างขวางและครอบคลุมเนื้อหามากยิ่งขึ้น

3.1 ทุกข์

ทุกข์ หรือทุกข์อริยสัจ ก็คือสภาวะที่เป็นทุกข์ในไตรลักษณ์นั่นเอง แต่จำกัดขอบเขตเฉพาะเท่าที่จะเกิดเป็นปัญหาแก่มนุษย์ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระทบต่อชีวิต อันหมายถึง สิ่งทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมไปไม่มีอะไรที่คงทนถาวร ซึ่งความเสื่อมไปนี้ก่อให้เกิดความบีบคั้นขึ้นแก่มนุษย์ นั่นก็คือความทุกข์ที่เป็นทุกข์ในอริยสัจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) กล่าวอีกนัยหนึ่งภาวะของทุกข์ที่เกี่ยวข้องในทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาก็คือ ภาวะที่ใจกระเพื่อมเนื่องจากถูกกระทบด้วยความเข้าใจผิดหรืออวิชชาซึ่งก็คือความคาดหวังให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นภาวะที่ไม่ปกติ กล่าวคือ เป็นการตกอยู่ในภาวะที่เกิดความคับข้องใจ บีบคั้น ไม่สบายใจ กัดดัน ขัดแย้ง บกพร่อง ไม่สมบูรณ์ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553ข)

โดยพุทธพจน์ที่แสดงถึงความหมายของทุกข์ในอริยสัจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 896) คือ

“... ข้อนี้แล เป็นทุกข์อริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์ พยาธิ (ความเจ็บไข้) ก็เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์”

ส่วนทุกข์ที่แสดงถึงความหมายของทุกข์ในอริยสัจ 4 ก็คือทุกข์ 12 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) มีรายละเอียดดังนี้

1. ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ เนื่องจากเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่าง ๆ โดยเป็นความทุกข์ตั้งแต่เกิดอยู่ในครรภ์มารดา จนกระทั่งการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ใช้ชีวิตอยู่บนโลก

2. ชรา ความแก่นั่นทำให้อวัยวะทั้งหลายย่อหย่อนอ่อนแอ ไม่ว่าจะเป็ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ต่างก็ทำหน้าที่บกพร่องผิดเพี้ยนไป กำลังวังชาก็เสื่อมถอย ไม่แคล้วคล่องว่องไวอย่างที่เคยเป็น ผิวหนังเหี่ยวย่นไม่เงางามผ่องใส ความจำเลอะเลือน มีความเสื่อมไปของอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายใน อันส่งผลให้เกิดทุกข์กายและทุกข์ใจได้มาก

3. มรณะ ความตายก็เป็นทุกข์ เนื่องจากต้องพลัดพรากจากคนที่เป็นที่รัก หรือสิ่งของที่ยึดไว้เป็นของตน ส่วนประกอบต่าง ๆ ในร่างกายก็พากันหยุดทำงาน ทุกข์ทางกายก็อาจมีมาก จะทำอะไรจะแก้ไขอะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขไม่ได้

4. *โสกะ* ความเศร้าโศกก็เป็นทุกข์ เป็นความแสบใจ เศร้าโศก อย่างเช่นเมื่อต้องเสียของหรือคนที่รัก
5. *ปริเทวะ* ความคร่ำครวญหรือรำไรก็เป็นทุกข์ เกิดการบ่นหรือตัดเพื่อไปต่าง ๆ นานา
6. *ทุกข์* ความทุกข์กาย ได้แก่ ความเจ็บปวด อย่างเช่น การบาดเจ็บทางกาย การถูกบีบคั้น การเป็นโรค เป็นต้น
7. *โทมนัส* ความทุกข์ใจ ได้แก่ ความเจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ถึงกับร้องไห้ ตีอกชกหัวทำร้ายตนเอง หรือถึงกับคิดสั้น เป็นต้น
8. *อุบายาส* ความคับแค้น หรือสิ้นหวัง ได้แก่ ความเร่าร้อนทอดถอนใจ เมื่อความเศร้าโศกเพิ่มทวี เป็นต้น
9. *อัปปียสัมปโยค* การประสบคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ อย่างเช่น เมื่อต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบหรือชิงชัง เป็นต้น
10. *ปิยวิปโยค* การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ อย่างเช่น การต้องจากญาติ จากคนรัก หรือสูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น
11. *อิจจิตาลาม* การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังก็นำพามาซึ่งความทุกข์
12. *อุปาทานขันธ* ขันธทั้งห้าอัน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ต่างเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น กล่าวคือ ทุกข์ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ที่เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในขันธทั้งห้า เมื่อก้าวโดยสรุปหรือโดยรวบยอดก็คือ อุปาทานขันธ 5 นั้นเป็นทุกข์

จากทุกข์ 12 ดังที่ได้อธิบายไปนั้น แสดงถึงภาวะที่ใจกระเพื่อมเนื่องจากถูกระทบด้วยความเข้าใจผิดหรืออวิชชา เป็นภาวะที่ไม่ปกติ กล่าวคือตกอยู่ในภาวะที่เกิดความคับข้องใจ บีบคั้นไม่สบายใจ กัดดัน ขัดแย้ง บกพร่อง ไม่สมบูรณ์ หากพิจารณาอย่างละเอียดแล้วจะพบว่าทุกข์ทั้งหลายเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในบางอย่าง ซึ่งความยึดมั่นถือมั่นนี้เกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรืออวิชชาในการใช้ชีวิต ในการมองสิ่งต่าง ๆ กล่าวโดยสรุปก็คือมีมิจฉาทิฐิโนไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณ์ของสิ่งต่าง ๆ ว่าสิ่งต่าง ๆ จะคงที่ถาวร ไม่เปลี่ยนแปลง และมีมิจฉาทิฐิโนการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ว่าสิ่งต่าง ๆ มีตัวตนและไม่เข้าใจถึงปัจจัยในการเอื้อให้เกิดมีในสิ่งต่าง ๆ หรือมีมิจฉาทิฐิโนที่ปัจจัยตา ดังนั้นจึงเกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ และคาดหวังให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ดังที่จะอธิบายในสาเหตุของการเกิดทุกข์ หรือสมุทัยต่อไป

3.2 ทุกขสมุทัย (สมุทัย)

ทุกขสมุทัย หรือเรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย หมายถึง เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่จะยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่งร้อน รำรน รวน ระวน ระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวาดกลัว เบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอยู่ตลอดเวลา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ความทุกข์นั้นล้วนแล้วแต่มาจากความอยาก ดังที่พระพุทธเจ้าท่านจัดความอยากไว้ในเรื่องอริยสัจข้อที่สองนั่นก็คือสมุทัย ในฐานะเป็นมูลเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ โดยตรง (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2551) โดยพุทธพจน์ที่แสดงภาวะดังกล่าว คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 896)

“... ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุทัยอริยสัจ คือต้นเหตุที่ทำให้มีภพใหม่ ประกอบด้วย ความเพลินและความติดใจ คอยผลิตเพลินอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา”

ในการที่จะอธิบายสมุทัยให้เกิดความเข้าใจกว้างขวางชัดเจนในอีกมิติหนึ่งก็คือการอธิบายด้วยหลักปัจจุสมุปบาท โดยหลักปัจจุสมุปบาทนี้ ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา (คัมภีร์อภิธรรมและคัมภีร์รุ่นอรรถกถา) มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปัจจยการ ซึ่งแปลว่า อากาการที่สิ่งทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 83) หลักปัจจุสมุปบาทนี้ แสดงความจริงของธรรมชาติให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือที่เรียกว่าไตรลักษณ์ เป็นการอธิบายถึงสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)) ซึ่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในทุกขอริยสัจนั้นสามารถแสดงเหตุปัจจัยหรือกระบวนการเกิดทุกข์ (สมุทัย) ได้ผ่านการแสดงปัจจุสมุปบาทสมุทยวาร ดังนี้

สมุทัย = ปัจจุสมุปบาท สมุทยวาร :

อวิชาเกิด → สังขารเกิด → วิญญานเกิด → นามรูปเกิด → สฬายตนะเกิด →
 ผัสสะเกิด → เวทนาเกิด → ตัณหาเกิด → อุปาทานเกิด → ภพเกิด → ชาติเกิด →
 ชรามรณะเกิด → โสกะเกิด → ปริเทวะเกิด → ทุกข์เกิด → โทมนัสเกิด → อุปายาส
 เกิด = เกิดทุกข์

ภาพที่ 1 การเกิดทุกข์ตามหลักปัจจุสมุปบาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 134)

กล่าวอีกนัยหนึ่งสมุทัย หรือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นเป็นความเข้าใจผิดถึงสภาวะของสิ่งต่าง ๆ ว่าคงทนถาวรไม่เปลี่ยนแปลง หรือไม่เข้าใจในไตรลักษณ์ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อม

เปลี่ยนแปลงไม่มีอะไรที่คงทนถาวร ไม่มีอะไรที่มีตัวตน ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ด้วยอุปาทานก็จะก่อให้เกิดทุกข์ มิฉฉาปฏิฐิในไตรลักษณ์ หรือความไม่เข้าใจในความเป็นสามัญลักษณ์ หรือลักษณะสามัญของสิ่งทั้งปวงนี้ ทำให้มนุษย์คิดว่าสิ่งต่าง ๆ จะคงที่ไม่ผันแปร เปลี่ยนแปลง จึงเข้าไปยึดไว้ อย่างเช่น อยากจะให้สิ่งต่าง ๆ ไม่เสื่อมสลาย ไม่ตายไป ซึ่งเป็นความปรารถนาที่แสดงให้เห็นถึงความไม่เข้าใจสิ่งต่าง ๆ อันทำให้เกิดความทุกข์ ดังท่านพุทธทาส (2551) กล่าวไว้ว่า ขณะนี้เราไม่รู้ว่าชีวิตหรือสิ่งทั้งปวงที่เรากำลังหลงรักใคร่ยินดีเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงหลงรัก ยินดี ติดพัน ยึดถือในสิ่งเหล่านั้น นอกจากนี้ยังมีมิฉฉาปฏิฐิที่เกิดขึ้นอันเป็นความไม่เข้าใจในอิทัปปัจจยตา ไม่เห็นถึงความเนื่องโยงกันของสรรพสิ่ง ความเข้าใจผิดหรืออวิชชานี้เป็นหัวข้อของปฏิฉนสมุปบาท อันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความกดดัน ความคับข้องใจ ดังที่ท่านพุทธทาส (2517) กล่าวไว้ว่า อวิชชาหรือมิฉฉาปฏิฐิมันเป็นจิตที่ประกอบอยู่ด้วยอวิชชาหรือมิฉฉาปฏิฐิ แล้วก็เป็นโรคทางวิญญาณ คือเห็นผิด เห็นผิดก็เป็นเหตุให้คิดผิด พุตผิดทำผิด แล้วก็เป็นโรคตรงที่ คิดผิด พุตผิด ทำผิด

3.3 ทุกขนิโรธ (นิโรธ)

นิโรธ ในทุกขอริยสังค เป็นการกล่าวถึงกระบวนการตามธรรมชาติ แต่ก็เป็นกระบวนการที่แสดงโดยมุ่งให้ซึ่งถึงการปฏิบัติ โดย “นิ” แปลว่า อภาวะ หรือไม่มี ส่วน “โรธ” แปลว่า จารก หรือคูก ที่คุมขัง เรือนจำ ที่กักกัน เครื่องปิดล้อม สิ่งกีดขวางจำกัด ดังนั้นจึงแปลความได้ว่า นิโรธ หมายถึง การที่ไม่มีสิ่งกีดกันจำกัด หรือหมดเครื่องกักกัน กล่าวคือ ไม่มีเครื่องปิดกั้นจำกัด อันได้แก่ที่คุมขังคือสังสภาวะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

ทุกขนิโรธ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ หมายถึง ภาวะปกติของใจ ที่ปราศจากการกระเพื่อม เนื่องจากความหลงผิด เป็นภาวะที่ไม่มีมีความคับข้องใจ บีบคั้น ไม่สบายใจ หรือความกดดันใด ๆ เป็นภาวะของความสมบูรณ์ ความสงบ ผ่องใส เบิกบาน หลุดพ้นเป็นอิสระ หรือที่เรียกกันว่า นิพพาน (เย็น) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) เป็นภาวะอันปราศจากความทึบทึบ ร้อยรัด ผัดเผาของกิเลสและความทุกข์ เพราะการได้เห็นสภาวะโลก เห็นสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริง จนหยุดความอยาก ความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ เสียได้ (พุทธทาส อินทปญโญ, 2517) ดังพุทธพจน์ที่ว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 896)

“... ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสังค คือ การที่ตัณหานั้นแลดับไปได้ด้วยการสำรวจ ออกหมดไม่มีเหลือ การสละเสียได้ สลัดออก ฟันไปได้ ไม่หวังเหนี่ยวพัวพัน”

นอกจากนี้ยังสามารถที่จะอธิบายทุกขนิโรธในลักษณะกระบวนการของเหตุปัจจัยได้ผ่านการทำความเข้าใจในหลักปฏิจจสมุปบาท ที่เป็นการแสดงการดับไปแห่งทุกข์ หรือที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าเมื่อแก้ปัญหาก็ถูกต้องตรงสาเหตุแล้ว ปัญหานั้นจะดับไปได้อย่างไรตามแนวทางของเหตุปัจจัย

นิโรธ = ปฏิจจสมุปบาท นิโรธวาร :

ดับอวิชชา → ดับสังขาร → ดับวิญญูณ → ดับนามรูป → ดับสภาพายตนะ →
 ดับผัสสะ → ดับเวทนา → ดับตัณหา → ดับอุปาทาน → ดับภพ → ดับชาติ →
 ดับชรา มรณะ → ดับโสกะ → ดับปริเทวะ → ดับทุกข์ → ดับโทมนัส → ดับอุปายาส
 = ดับทุกข์

ภาพที่ 2 การดับทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาท (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 899)

3.4 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (มรรค)

มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยสัจข้อสุดท้าย คือ มรรค เป็นประมวลหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการที่รู้และเข้าใจแล้วนั้น เป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือเป็นวิธีการใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) คำว่า “ปฏิปทา” หมายถึงข้อปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ หนทาง วิธีการ หรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ปฏิปทานี้พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดวางไว้แล้ว โดยสอดคล้องกับกระบวนการดับทุกข์ และทรงเรียกปฏิปทานี้ว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าข้อปฏิบัติในท่ามกลาง หมายถึงข้อปฏิบัติ วิธีการ หรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎของธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือมัชฌิมาปฏิปทา หรือเรียกสั้น ๆ ว่า มรรค ซึ่งแปลว่าทาง ทางนี้มีส่วนประกอบ 8 อย่าง และทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นอริยชน จึงเรียกชื่อเต็มว่า อริยอัฐสังคิมมรรค หรืออริยอัฐสังคิมมรรค เป็นทางที่นำไปสู่นิโรธหรือภาวะที่ปราศจากความทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นวิธีที่ทำให้จิตใจเป็นปกติ ผ่องใส เบิกบาน

นิโรธเป็นกระบวนการของธรรมชาติ ส่วนมรรคเป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์ที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาตินั้น ซึ่งเกิดจากการใช้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการธรรมชาติของนิโรธมาจัด

วางเป็นวิธีปฏิบัติขึ้น ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการธรรมชาตินั้น บ้างไม่มากนักน้อย ด้วยเหตุนี้มรรคจึงเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิหรือความเข้าใจที่ถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

3.4.1 สัมมาทิฐิ

“... สัมมาทิฐิ เป็นอย่างไรเล่า? ... ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์ เป็นความรู้ ในเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์ เป็นความรู้ในทางดำเนินไปถึง ความดับแห่งทุกข์ ... อันนี้เรากล่าวว่าสัมมาทิฐิ” พุทธพจน์ว่าด้วยเรื่องสัมมาทิฐิ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2553)

จากพุทธพจน์ในข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสัมมาทิฐิอย่างมาก ในการเป็น ความรู้ เป็นปัญญาในอริยสัจ ทั้งความรู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้ความดับทุกข์ และรู้ทางดำเนินไปให้ ถึงความดับทุกข์ ซึ่งคำอธิบายถึงสัมมาทิฐินี้สอดคล้องกับความหมายในพุทธศาสนาที่ว่า พุทธศาสนาแปลว่า ศาสนาของผู้รู้ เพราะพุทธะ แปลว่าผู้รู้ คือรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้น พุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่อาศัยสติปัญญา หรืออาศัยวิชาความรู้ที่ถูกต้องเพื่อ ทำลายความทุกข์และต้นเหตุของความทุกข์เหล่านั้น (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2551) ที่ว่ารู้นั้นก็คือ รู้สิ่งทั้งปวงตามที่มันเป็นจริงนั่นเอง จึงกล่าวได้ว่าพุทธศาสนาก็คือ ศาสนาที่ทำให้รู้ว่าอะไรเป็น อะไร เป็นศาสนาเกี่ยวกับความรู้จริง เราจึงต้องปฏิบัติจนเรารู้ได้เอง เมื่อรู้ถึงที่สุดแล้วไม่ต้องกลัว กิเลสตัณหาต่าง ๆ จะถูกความรู้นั้นทำลายให้สิ้นไป ความไม่รู้ (อวิชชา) ก็จะดับไปทันที ในเมื่อ ความรู้ได้เกิดขึ้นมา ฉะนั้นข้อปฏิบัติต่าง ๆ จึงมีไว้ให้วิชาเกิด (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2551) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าสัมมาทิฐิเป็นหลักธรรมที่สำคัญในการที่จะทำให้เกิดปัญญาในการดับทุกข์ โดยมีพุทธพจน์ที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสัมมาทิฐิจำนวนมาก ยกตัวอย่างเช่น

“... เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทิ
สัมมาทิฐิก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการตรัสรู้ตามเป็นจริงซึ่งอริยสัจ 4 ประการ ฉันทิ
ผู้มีสัมมาทิฐิย่อมเป็นอันหวังสิ่งนี้ได้ คือรู้จักชัดตามเป็นจริงว่า ทุกข์คือดังนี้...เหตุให้เกิด
ทุกข์คือ ดังนี้...ความดับทุกข์คือดังนี้...ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือดังนี้”

3.4.1.1 สัมมาทิฐิในไตรลักษณ์

สัมมาทิฐิ หรือความเห็นชอบ หมายถึง การมีความรู้แจ้งในหลักอริยสัจ คือมีความเข้าใจ อย่างถ่องแท้ว่าอะไรคือทุกข์ เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงภาวะของความดับทุกข์ และเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงวิธีในการดับทุกข์ ดังพุทธพจน์ตามที่กล่าว

ไปแล้วในข้างต้น นอกจากนี้สัมมาทิฐิยังหมายถึงความรู้แจ้งและเข้าถึงในหลักไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

“ผู้ที่เห็นรูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญูณ ซึ่งเป็นของไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง ความเห็นของเธอนั้นเป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเห็นชอบ ก็ย่อมหน่าย เพราะสิ้นเพิลินก็สิ้น การย่อมคิด เพราะสิ้นการย่อมคิด ก็สิ้นเพิลิน เพราะสิ้นเพิลินและย่อมคิด จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า พ้นเด็ดขาดแล้ว”

“ผู้ที่เห็นจักขุ...โสตะ...ฆานะ...ชีวหา...กาย...มโน...รูป...เสียง...กลิ่น...รส... โผฏฐัพพะ... ธรรมารมณ ซึ่ง เป็นของไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง ความเห็นของเธอนั้นเป็น สัมมาทิฐิ ฯลฯ”

ไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) หมายถึง สามัญญลักษณะสามประการของสิ่งต่าง ๆ เป็นลักษณะทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันของสิ่งทั้งปวง เป็นกฎธรรมชาติที่เป็นสากลของโลกที่มองว่าสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นและดับลง ไม่มีตัวตน แท้จริงแล้วสรรพสิ่งล้วนเป็นการรวมตัวกันของกระแส ดังนั้นผู้ใดเข้าไปยึดไว้ถือไว้ย่อมเป็นทุกข์ สัมมาทิฐิในไตรลักษณ์นี้ นอกจากจะทำให้เกิดความเข้าใจในลักษณะของสิ่งต่าง ๆ แล้ว ยังสามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานในการมองมนุษย์ มองภาวะจิตใจของมนุษย์ได้ การรู้หรือเกิดสัมมาทิฐิในไตรลักษณ์สามารถจำแนกอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

1. ความเข้าใจในอนิจจตา (Impermanence) หรือ อนิจจังเป็นความรู้และเข้าใจถึงความไม่เที่ยง ไม่คงที่ แต่เป็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปหรือดับไปของสิ่งต่าง ๆ หรือกล่าวให้เข้าใจง่ายว่าสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ไม่ต้องนึก เนื่องจากการบอกว่าสรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลงแสดงว่ามันมีตัวตน ณ ขณะหนึ่ง แล้วเปลี่ยนไปเป็นตัวตนอันใหม่ ซึ่งถือเป็นความหลงผิดอย่างหนึ่ง แต่ก็มีผู้คนมากมายที่ใช้ความเข้าใจในหลักอนิจจตาอย่างผิวเผินนี้เพื่อปลอบใจตนเอง หรือปลอบใจผู้อื่น ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ได้บ้างเมื่อใช้ในโอกาสที่เหมาะสม แต่ถ้าถึงกับหลงมัวเมาปล่อยตัวเองไปตามกระแสก็จะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี เพราะจริง ๆ แล้วอนิจจตานี้ไม่ได้ต้องการสอนให้ผู้คนใช้ชีวิตอยู่อย่างเลื่อนลอย แต่ให้ใช้ปัญญาเข้าไปเกี่ยวข้องกับ หลักธรรมที่ให้ผู้คนมีความหวังและไม่ตกอยู่ในความประมาท เนื่องจากไม่มีอะไรที่จะอยู่ในสภาพเดิมตลอดไป เรื่องร้าย ๆ ย่อมเปลี่ยนเป็นดีขึ้นได้ และสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ก็สามารถแปลงได้ถ้าตกอยู่ในความประมาท ดังพุทธโอวาทที่ว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำกิจให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท”

2. ความเข้าใจในทุกข์ตา (Stress and Conflict) หรือ ทุกขังเป็นความรู้และเข้าใจในภาวะของใจที่กระเพื่อม กัดดัน บกพร่อง ไม่สมบูรณ์ อันเกิดจากการถูกระทบด้วยความไม่เที่ยง ไม่คงที่

การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายหรือดับไปของสสาร โดยเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่าง ๆ ไว้ด้วยตัณหาอุปาทาน การที่จะเข้าไปจัดการคือการปฏิบัติตามหลักกิจในอริยสังหรือปริญญา กล่าวคือ การกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ เข้าใจว่าในเมื่อสิ่งต่าง ๆ เกิดจากการรวมตัวกันของหน่วยย่อย ๆ หรือกระแส ดังนั้นการที่จะเข้าไปยึดถือให้สิ่งต่าง ๆ คงสภาพเดิมย่อมเป็นไปไม่ได้ และถ้าต้องการจะเปลี่ยนแปลงก็เป็นเรื่องที่จะต้องใช้พลังงานและวิธีการที่ละเอียดรัดกุมอย่างมาก การที่จะเข้าไปจัดการควบคุมการเปลี่ยนแปลงให้ เป็นไปตามต้องการจะต้องเข้าไปทำโดยใช้ปัญญา เข้าไปทำที่ตัวเหตุปัจจัยของมัน ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างอิสระไม่ผูกมัด และไม่ให้เป็นเหตุเกิดความทุกข์ ไม่เข้าไปจัดการด้วยตัณหาอุปาทาน การรู้เท่าทันความทุกข์ เข้าไปเกี่ยวข้องโดยใช้ปัญญา และรู้จักวิธีที่จะปฏิบัติ ก็จะทำให้ทุกข์ต่าง ๆ มีอยู่เพียงในรูปของสังขารทุกข์ เมื่อรู้ว่าสิ่งนี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทานก็ไม่เข้าไปยึดถือมัน ไม่สร้างความบีบคั้นให้กับตนเอง เมื่อทำได้เช่นนี้ก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างใจที่มีอิสรภาพ

3. ความเข้าใจในอนัตตตา (Soulless หรือ Non-Self) หรือ *อนัตตตา* เป็นความรู้และเข้าใจถึงความไม่มีตัวตนที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยหน่วยย่อย ๆ หรือกระแส ไม่มีสิ่งใดเป็นสาระหรือเป็นแก่นที่แท้จริง ไม่มีสิ่งใดที่จะยืนยงคงตัวอยู่ตลอดไป ความเข้าใจเข้าถึงในอนัตตตาจะช่วยให้บุคคลมีจิตใจที่กว้างขวางขึ้น และเข้าไปเกี่ยวข้อง พิจารณา และจัดการกับสิ่งต่าง ๆ โดยไม่เอาตัวตนหรือความยึดมั่นของตนเข้าไป แต่เป็นการเข้าไปเกี่ยวข้องโดยใช้ปัญญา

สามัญลักษณ์ะทั้งสาม คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานี้ เป็นภาวะที่เนื่องอยู่ด้วยกัน เป็นการอธิบายถึงลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละด้าน เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังสนับสนุนซึ่งกันและกัน พระพุทธเจ้าได้พูดถึงกฎธรรมชาติที่เป็นสากลของโลกทั้งสามหรือที่เรียกว่าไตรลักษณ์ อันได้แก่ กฎของความไม่คงทนถาวร (อนิจจัง) กฎของความทุกข์ทรมาน (ทุกขัง) และกฎของความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกฎธรรมชาติที่อธิบายความจริงของสรรพสิ่งที่เป็นสากล ซึ่งให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับทุกสรรพสิ่งตลอดเวลา และเมื่อมนุษย์สามารถทำความเข้าใจหรือเกิดสัมมาทิฐิในหลักไตรลักษณ์ได้แล้วก็จะช่วยให้เข้าใจถึงความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ช่วยลดความคาดหวัง ความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ อันนำมาซึ่งความทุกข์ในจิตใจ เป็นการใช้ชีวิตอยู่บนทางแห่งมรรค และถ้าใครสามารถเอาความรู้เรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้ามากำกับอยู่ในชีวิตประจำวันแล้ว คนนั้นได้ชื่อว่ามีเชื้อด้านทานโรคสูงสุด แล้วอาภรณ์ รูป เสียง กลิ่น รส นั้น จะไม่เกิดเป็นพิษขึ้นมาได้ เขามืออยู่เป็นอยู่อย่างเกษม (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2517)

3.4.1.2 สัมมาทิฐิในปัจเจกสมุปปาท

ความเข้าใจในปัจเจกสมุปปาท เรียกว่าเป็นสัมมาทิฐิ หรือเห็นถูกต้อง และความเห็นที่ถูกต้องนี้เป็นความเห็นชนิดที่เรียกว่าเป็นกลาง ๆ ไม่เอียงสุดไปทางใดทางหนึ่ง ปฏิจจสมุปปาทจึงเป็นหลักหรือกฎที่แสดงความจริงเป็นกลาง ๆ ไม่เอียงสุด อย่างที่เรียกว่า “มัชฌิมนธรรมเทศนา” หลักปัจเจกสมุปปาทแสดงความจริงของธรรมชาติให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ เป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย มีพุทธพจน์ที่กล่าวถึงการเกิดมีสัมมาทิฐิในปัจเจกสมุปปาท คือ

“... ในเรื่องนั้น อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้แล้ว ย่อมพิจารณาสืบสาว (โยนิโสมนสิการ) เป็นอย่างดี ถึงการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดขึ้น (ปัจเจกสมุปปาท) ว่าเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ย่อมดับ กล่าวคือ เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมีเพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี ฯลฯ เพราะอวิชาสำหรับดับไปไม่เหลือ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ฯลฯ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 130-134)

3.4.1.3 สัมมาทิฐิในอิทัปปัจจยตา

ท่านพุทธทาส (2552) ได้กล่าวถึงความหมายของอิทัปปัจจยตาไว้ว่า

“เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้ย่อมมี; เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมเกิดขึ้น; เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี; เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้ย่อมดับไป”

อิทัปปัจจยตา คือความจริงที่ได้ตัดขาดของธรรมชาติ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2552) ที่แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นปัจจัยในการเกิดขึ้นหรือดับไปของสิ่งต่าง ๆ โดยอิทัปปัจจยตาเป็นวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหาเพื่อหาหนทางแก้ไข โดยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์สืบทอดกันมา

อิทัปปัจจยตา ก็คือเรื่องความจริงของธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวง ถ้าผู้ใดรู้แล้ว จะไม่มีสิ่งใดเป็นที่น่าประหลาดอกประหลาดใจ แก่บุคคลนั้น ไม่ทำให้บุคคลนั้นยินดียินร้ายได้ แต่ว่าเขาจะมีความปกติสม่ำเสมออยู่ได้ เพราะรู้ธรรมชาติเรื่องอิทัปปัจจยตานี้ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2552)

ในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งในเรื่องของความทุกข์ ถ้าหากใช้ปัญญาในการใคร่ครวญดูให้ดีก็จะเห็นว่าทุกข์ไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวของมันเอง แต่เกิดเนื่องมาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องโยงกันตามหลักปัจเจกสมุปปาทที่มีหัวข้อคืออวิชาหรือความเข้าใจที่ผิดในสิ่งต่าง ๆ จนทำให้เกิด สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ

ชาติ ชรามรณะ ดังนี้ เมื่อมีความเข้าใจแล้วว่าสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยและมี ความเกี่ยวข้องเนื่องโยงกัน การจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ก็จะมี ความถูกต้องมากยิ่งขึ้น การมีสัมมาทิฐิ ในอิทัปปัจจยตาจะช่วยทำให้รู้ว่าทำอะไรจึงจะไม่มี ความทุกข์ ก็คือว่ามีปัจจัยอย่างนี้ ๆ เพื่อไม่มี ความทุกข์, เมื่อมีปัจจัยอย่างนี้ ๆ แล้วอย่างนี้ ๆ ก็เกิดขึ้น คือไม่มี ความทุกข์ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2552) ในกรณีที่มีความทุกข์เมื่อรู้ว่าเกิดจากการมีมิจฉาทิฐิก็ให้แก้ที่มิจฉาทิฐินั้น หรืออย่างน้อย ที่สุดถ้าเรามองเห็น รู้จัก เข้าใจแจ่มแจ้งต่ออิทัปปัจจยตา เราก็จะสามารถยอมรับ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2552) ความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ซึ่งจะช่วยลดความบีบคั้นในจิตใจลง

สัมมาทิฐินั้นก็คือความรู้ในสิ่งต่าง ๆ ถ้าเรารู้ว่าสิ่งทั้งปวงว่าเป็นไตรลักษณ์คือ ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง ไม่มีตัวตน รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ ประกอบเอื้อ อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจลสมุปบาท, อิทัปปัจจยตา) ถ้าเราเข้าใจในความจริงเช่นนี้เราก็ย่อมจะวางใจ เรา ปฏิบัติตนในทางที่ถูกที่เหมาะสมกล่าวคือไม่ไปยึดสิ่งต่าง ๆ ไว้ด้วยตัณหาอุปาทาน ถ้าเรารู้ว่า อะไรเป็นอะไรจริง ๆ แล้ว เราย่อมไม่ปฏิบัติผิดต่อสิ่งทั้งปวง เมื่อปฏิบัติถูกแล้ว ก็เป็นอันแน่นอนว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้ (พุทธทาส อินทปัญโญ, 2517) นอกจากนี้ในมรรคมงคลแปดนี้สัมมาทิฐิ ยังถือว่าเป็นตัวนำให้เกิดมรรคอื่น ๆ ด้วย ดังในพุทธพจน์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ที่ว่า

“... บรรดาองค์มรรคเหล่านั้น สัมมาทิฐิเป็นตัวนำ สัมมาทิฐิเป็นตัวนำอย่างไร (ด้วยสัมมาทิฐิ) จึงรู้จักมิจฉาทิฐิ ว่าเป็นมิจฉาทิฐิ รู้จักสัมมาทิฐิ ว่าเป็นสัมมาทิฐิ รู้จัก มิจฉาสังกับปะ ว่าเป็นมิจฉาสังกับปะ รู้จักสัมมาสังกับปะ ว่าเป็นสัมมาสังกับปะ รู้จัก มิจฉาวาจา...สัมมาวาจา...มิจฉากัมมันตะ...สัมมากัมมันตะ ฯลฯ”

3.4.2 สัมมาสังกับปะ

สัมมาสังกับปะ ความดำริชอบ หรือความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง หมายถึง ความใส่ใจที่ ถูกต้อง คือคิดหาทางออกจากทุกข์ตามที่ได้เห็นชอบมาแล้ว (สัมมาทิฐิ) เป็นการใช้สมองในการคิด พิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม มีพุทธพจน์ที่กล่าวถึงสัมมาสังกับปะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ว่า

“... สัมมาสังกับปะ เป็นไหน? เนกขัมมสังกับปี อพยาบาทสังกับปี อวิหิงสาสังกับปี นี้ เรียกว่า สัมมาสังกับปะ”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552) ได้อธิบายความหมายของสัมมาสังกับปะไว้ ว่ามี 3 อย่าง คือ

1. เนกขัมมสังกัปปี หรือ เนกขัมมวิตก คือ ความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ หรือโลภะ

2. อพยาบาทสังกัปปี หรือ อพยาบาทวิตก คือ ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ชัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือเมตตา ซึ่งหมายถึง ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

3. อวิหิงสาสังกัปปี หรือ อวิหิงสาวิตก คือ ความดำริที่ไม่มีการเบียดเบียน การคิดทำร้าย หรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามคือ กรุณา ซึ่งหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะเช่นเดียวกัน

3.4.3 สัมมาวาจา

สัมมาวาจาเป็นองค์มรรคในขั้นศีล หมายถึง การพูด เจรจาชอบ คือ การใช้คำพูดในทางสร้างสรรค์ คือเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ การพูดเพื่อแฉ้อ หรือการพูดไร้สาระ โดยให้พูดคำจริง พูดไพเราะ พูดคำที่มีประโยชน์ พูดถูกกาลเทศะ โดยมีพุทธพจน์เกี่ยวกับความหมายของสัมมาวาจา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 757) กล่าวไว้ว่า

“... สัมมาวาจาเป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาวาจา คือ

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| 1) มุสาวาทา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ |
| 2) ปิสุณาย วาจาเย เวรมณี | เจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด |
| 3) ผรุสสายะ วาจาเย เวรมณี | เจตนางดเว้นจากวาจาหยาบคาย |
| 4) สมุပ္ปลาปา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการพูดเพื่อแฉ้อ” |

3.4.4 สัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะเป็นองค์มรรคในขั้นศีล หมายถึง การกระทำชอบ คือ การประพฤติปฏิบัติในทางดีงาม เว้นจากการประพฤติชั่วทางกาย ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤตินิดในกาม มีพุทธพจน์ที่กล่าวถึงความหมายของสัมมากัมมันตะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 757) ดังนี้

“... สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมากัมมันตะ คือ

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1) ปาณาติปาตา เวรมณี | เจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต |
|----------------------|------------------------------|

- 2) อทินนุทานา เวรมณี เจตนาถวุ่นจากการถือเอาของที่เช่าไม่ได้ให้
 3) กามะสุมิจฉาจารา เวรมณี เจตนาถวุ่นจากการประพฤตินิโคตติในกามทั้งหลาย”

3.4.5 สัมมาอาชีวะ

องค์มรรคในขั้นศีลอีกองค์หนึ่งก็คือสัมมาอาชีวะ หรือการเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การแสวงหาปัจจัยมาบริโภคด้วยความสุจริต คือไม่คดโกง ไม่ฉ้อฉล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต ดังมีพุทธพจน์กล่าวถึงความหมายของสัมมาอาชีวะเอาไว้ว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 757)

“... สัมมาอาชีวะเป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกละมิจฉาอาชีวะ (ได้แก่ การโกง หรือหลอกหลวง การประจบสอพลอ การทำเลศนัยใช้เล่ห์ขอ การบีบบังคับ ชูเชื้อญ การต่อลาภด้วยลาภ) เสีย หาเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ”

3.4.6 สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะเป็นองค์มรรคข้อแรกในหมวดสมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา หมายถึง ความพยายามชอบหรือความเพียรชอบคือ ความเพียรพยายามไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ความเพียรพยายามในการละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ความเพียรพยายามทำความดี และความเพียรพยายามรักษาความดีไว้ให้คงอยู่ เป็นความเพียรพยายามทางใจ เป็นความอดุทธสาหะ มันคงไม่ลดละในการประกอบกุศลกรรม และละอกุศลกรรม มีคำจำกัดความตามแบบพระสูตรดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 799)

“... สัมมาวายามะ เป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ คือ ผู้ที่อยู่ในธรรมวินัยนี้

- 1) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อ (ป้องกัน) อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น
- 2) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
- 3) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาภาพ เพื่อความไพญุญต์ เจริญ เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”

สัมมาวายามะอย่างที่แยกเป็น 4 ข้อ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนี้ เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมัปปธาน หรือ ปธาน 4 และมีชื่อเรียกเฉพาะสำหรับความเพียรแต่ละข้อว่า

1. สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวัง (อกุศลที่ยังไม่เกิด)

2. ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียกำจัด (กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)
3. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง (กุศลที่ยังไม่เกิด)
4. อนุรักษนาปธาน เพียรอนุรักษ หรือเพียรรักษาและส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)

3.4.7 สัมมาสติ

สัมมาสติเป็นองค์มรรคข้อที่ 2 ในหมวดศีล หมายถึง ความระลึกชอบ คือ การมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา คือมีสติระลึกได้ถึงความเป็นไปของร่างกาย ระลึกได้ถึงความเป็นไปของเวทนา ระลึกได้ถึงความเป็นไปของจิต ระลึกได้ถึงกรรมต่าง ๆ ว่ามีความรู้สึกหรือสิ่งใดผ่านเข้ามาในจิต เมื่อระลึกได้แล้วก็ถอนความรู้สึกหรือสิ่งนั้นออกไปเสีย มีคำจำกัดความตามแบบพระสูตรดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 804)

“... สัมมาสติเป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ผู้ที่อยู่ในธรรมวินัยนี้

- 1) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้
- 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้
- 3) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้
- 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้”

สัมมาสติตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น ก็คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 นั่นเอง หัวข้อทั้ง 4 ของหลักธรรมหมวดนี้มีชื่อเรียกสั้น ๆ คือ

1. กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย, การตามดูรู้ทันกาย)
2. เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา, การตามดูรู้ทันเวทนา)
3. จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต, การตามดูรู้ทันจิต)
4. ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรมต่าง ๆ, การตามดูรู้ทันธรรม)

3.4.8 สัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิเป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย หมายถึง ความตั้งจิตมั่นชอบ คือ การทำจิตให้เป็นสมาธิ คือตั้งจิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งจิตมั่นไปในทางกุศล โดย “สมาธิ” แปลว่า

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552) ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป นอกจากนี้สัมมาสมาธิตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่าได้แก่สมาธิตามแนวฉาน 4 ดังนี้

“... สัมมาสมาธิเป็นไฉน? (คือ) ผู้ที่อยู่ในธรรมวินัยนี้

1. สงดจากกามทั้งหลาย สงดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ซึ่งมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่
2. บรรลุทุติยฌาน ซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีแต่ปีติและสุข เกิดแต่สมาธิอยู่
3. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวว่า ‘เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’
4. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสดับหายไปก่อน จึงบรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”

มรรคมืองค์แปด เหล่านี้ที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือปีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน) มัชฌิมาปฏิปทา หรืออริยสัจข้อสุดท้าย คือ มรรค เป็นประมุขหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการที่รู้เข้าใจแล้วนั้น เป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือเป็นวิธีการใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด

นิโรธ :

ดับวิชชา → ดับสังขาร → ดับวิญญูณ → ดับนามรูป → ดับสภาพายตนะ →
 ดับผัสสะ → ดับเวทนา → ดับตัณหา → ดับอุปาทาน → ดับภพ → ดับชาติ →
 ดับชรา มรณะ → ดับโสกะ → ดับปริเวระ → ดับทุกข์ → ดับโทมนัส → ดับอุปายาส
 = **ดับทุกข์**

มรรค :

สัมมาทิฐิ + สัมมาสังกัปปะ + สัมมาวาจา + สัมมากัมมันตะ + สัมมาอาชีวะ + สัมมาวายามะ
 + สัมมาสติ + สัมมาสมาธิ → **ดับทุกข์**

ภาพที่ 3 กระบวนการของธรรมชาติ (นิโรธ) กับวิธีปฏิบัติที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาตินั้น (มรรค) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552: 581-582)

ธรรมทั้งหมด หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มี ย่อมจัดรวมเข้าในประเภทใดประเภทหนึ่งแห่งธรรม 4 จำพวกนี้ (อริยสัจ 4) สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งเกี่ยวกับอริยสัจ 4 คือการรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง หรือที่เรียกว่า กิจในอริยสัจ หมายถึง หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ 4 แต่ละอย่าง หรือหน้าที่ต่ออริยสัจข้อนั้น ๆ มี 4 อย่าง ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

1. กิจในทุกข์ หรือ *ปริญญา* การกำหนดรู้ หมายถึง เมื่อรู้ว่าอะไรคือทุกข์ ก็มองให้เห็นและเข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่เป็นจริง เข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและเห็นขอบเขตของปัญหาได้อย่างชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้ดำเนินขั้นต่อไปได้อย่างถูกต้องตรงปัญหา

2. กิจในสมุทัย หรือ *ปหานะ* การละ หมายถึง เมื่อเห็นแจ้งในเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) แล้วก็ทำการกำจัดเหตุแห่งทุกข์นั้นเสีย เป็นการขจัดต้นตอของปัญหา

3. กิจในนิโรธ หรือ *สัจฉิกิริยา* การทำให้แจ้ง หมายถึง การลูเข้าสู่ถึงภาวะดับทุกข์ (นิโรธ) เป็นการเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น ภาวะที่หมดปัญหา

4. กิจในมรรค หรือ *ภาวนา* การเจริญ หมายถึง การดำเนินตามข้อปฏิบัติของมรรค ลงมือปฏิบัติตามวิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์

หลักอริยสัจ 4 นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ยังเป็นคำสอนที่มีคุณค่าที่สำคัญอีกหลายประการ พอสรุปได้ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552)

1. หลักอริยสัจเป็นวิธีการแห่งปัญญา จะสังเกตได้ว่าวิธีในการดำเนินแก้ไขปัญหาหรือทุกข์จะเป็นวิธีที่มีระบบมีเหตุผล เป็นวิทยาศาสตร์

2. หลักอริยสัจเป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตโดยใช้ปัญญาของมนุษย์เอง ไม่ใช่การพึ่งอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ เป็นวิธีที่นำเอาหลักความจริงตามธรรมชาติมาชี้ให้เห็นและให้เกิดความเข้าใจได้ด้วยการใช้ปัญญา

3. อริยสัจเป็นหลักความจริงของสรรพสิ่ง มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน เป็นหลักความจริงที่กว้างขวาง ครอบคลุมการดำรงชีวิต เป็นความจริงที่เป็นสัจนิรันดร์

จากการกล่าวถึงหลักธรรมอริยสัจ 4 ข้างต้น จะเห็นได้ว่าหลักอริยสัจเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่า มีความครอบคลุมแผ่ขยายไพศาลถึงหลักธรรมอื่น ๆ ในพุทธศาสนา เป็นหลักแห่งการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสอดคล้องกับวิถีของธรรมชาติ เป็นหลักที่เป็นสัจจะของโลก ดังนั้นในการนำแนวคิดทางพุทธศาสนามาใช้เป็นฐานความคิดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือที่เรียกว่า จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น จึงเป็นแนวคิดที่มีความครอบคลุมในทุกมิติของชีวิตมนุษย์ ผู้ให้บริการปรึกษาเองเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญในกระบวนการปรึกษา ดังนั้นการทำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 นี้ให้ได้อย่างถ่องแท้และนำมาปฏิบัติให้แทรกซึมอยู่ในเลือดเนื้อจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องให้คุณค่าและทำให้ได้ รวมถึงนำความเข้าใจที่เกิดขึ้นผ่านการศึกษาใคร่ครวญ ไตร่ตรองจนเห็นแจ้งไปใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของตน

การบ่มเพาะและฝึกฝนอบรมนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงไม่ได้แยกออกจากการบ่มเพาะและฝึกฝนอบรมการดำรงชีวิตให้เป็นบุคคลที่มีความสุขสมบูรณ์ในชีวิต เนื่องจากความเข้าใจในความจริงของชีวิตที่ค่อย ๆ เพิ่มพูนขึ้น จะช่วยค่อย ๆ ขจัดตะกอน หรือสนิมในจิตใจ อันส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสามารถจะเห็นรากเหง้าของความทุกข์ อันได้แก่ ความคาดหวังให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน และสามารถลดความคาดหวังนั้นมาอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้เป็นอย่างดี (โสริช โพธิแก้ว, 2553ข)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยที่ทำการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาที่มีการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานแนวคิดทางพุทธศาสนา หากผู้วิจัยพบงานวิจัยที่ทำการศึกษาประสบการณ์ในการพัฒนาทางวิชาชีพของ Ronnestad และ Skovholt (2003) งานวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาประสบการณ์ในการพัฒนาของนักจิตวิทยาการปรึกษาและนักบำบัดชาวอเมริกันที่มีระดับของประสบการณ์แตกต่างกัน จำนวน 100 คน ผลการศึกษาแบ่ง

ออกได้เป็น 6 ระยะ คือ ระยะปลูกฝังการเป็นผู้ช่วยเหลือ (the lay helper) ระยะเริ่มต้นการเป็นนักศึกษา (the beginning student) ระยะนักศึกษาระดับสูง (the advanced student) ระยะนักวิชาชีพมือใหม่ (the novice professional) ระยะนักวิชาชีพผู้มีประสบการณ์ (the experienced professional) และระยะนักวิชาชีพอาวุโส (the senior professional)

นอกจากนี้ยังแบ่งผลการวิจัยที่ได้ออกเป็น 14 ประเด็นหลักในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาและนักบำบัด ได้แก่ 1) การพัฒนาทางวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของระดับการประยุกต์เข้าไปไว้ในตนเองส่วนบุคคล และตนเองวิชาชีพ 2) การมุ่งที่การเปลี่ยนผ่านการทำงานอย่างรวดเร็วระหว่างภาวะภายในและภาวะภายนอก 3) การสะท้อนอย่างต่อเนื่อง คือการที่ต้องเริ่มจากการเรียนรู้และการพัฒนาทางวิชาชีพอย่างเหมาะสมในทุกระดับขั้นของประสบการณ์ 4) การให้คำมั่นอย่างเข้มข้นที่จะเรียนรู้และขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้พัฒนา 5) การเปลี่ยนแปลงแผนที่ทางปัญญา โดยผู้เริ่มต้นการฝึกปฏิบัติจะพึ่งพิงอยู่กับผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นปัจเจกภายนอก ในขณะที่ผู้ฝึกปฏิบัติที่มีประสบการณ์จะพึ่งพิงที่ความเชี่ยวชาญภายใน 6) การพัฒนาทางวิชาชีพ เป็นไปอย่างช้า ๆ และใช้ระยะเวลา เป็นการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของความสามารถและความชำนาญ 7) การพัฒนาทางวิชาชีพเป็นกระบวนการยาวนานตลอดชีวิต 8) ผู้เริ่มต้นฝึกปฏิบัติจำนวนมากประสบกับความวิตกกังวลอย่างมากในงานทางวิชาชีพ 9) การให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการ เป็นปัจเจกหลักที่มีอิทธิพล และเปรียบได้กับเป็นครูในขั้นแรก 10) ประสบการณ์ส่วนตัวที่มีอิทธิพลในการทำงานและการพัฒนาทางวิชาชีพ ตลอดระยะเวลาของประสบการณ์ทางวิชาชีพ 11) ปัจจัยระหว่างบุคคลมีอิทธิพลในการขับเคลื่อนทางวิชาชีพ 12) สมาชิกใหม่จะมองผู้มีประสบการณ์ในทางวิชาชีพ และการฝึกของผู้ที่สำเร็จการศึกษาด้วยความมุ่งมั่นในการเรียนรู้อย่างตั้งใจ 13) ประสบการณ์ที่ครอบคลุมความทุกข์จะให้การตระหนัก การยอมรับ และการเห็นคุณค่าในความหลากหลายของมนุษย์เพิ่มมากขึ้น 14) สำหรับผู้ฝึกปฏิบัติจะมีการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดจากการที่ตนเองเป็นวีรบุรุษ กลายเป็นผู้มารับบริการปรึกษาเป็นวีรบุรุษ

การศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาและการฝึกปฏิบัติมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการสร้างนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีคุณภาพ ดังนั้นสถาบันการศึกษาชั้นนำจะต้องสร้างความมั่นใจในการฝึกนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยการให้การสนับสนุนที่เหมาะสมในสาขาวิชาทั้งด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ (Aman & Ahmad, 2010) ดังนั้น Aman และ Ahmad (2010) จึงสนใจทำการศึกษาเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการสร้างนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ โดยสนใจการรับรู้องค์ประกอบของการศึกษาทั้งในเชิงทฤษฎีและการปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิจัย

เชิงคุณภาพแบบการศึกษารายกรณีซึ่งทำการศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจำนวน 10 คน จากสถาบันการศึกษาชั้นสูงแห่งหนึ่งในประเทศมาเลเซีย เป็นเพศชาย 2 คน และเพศหญิง 8 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในสองภาคการศึกษาหรือประมาณ 28 สัปดาห์ แหล่งของข้อมูลได้จากรายงานการฝึกปฏิบัติ การบันทึกเสียงและภาพของช่วงเวลา การให้บริการปรึกษา บันทึกผู้รับบริการ และสมุดจดบันทึก ข้อมูลทั้งหมดถูกวิเคราะห์โดยการใช้อการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการให้บริการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นประจำทุกสัปดาห์ มีประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในการดำเนินการให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการ ข้อค้นพบยังแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดบรรลุข้อกำหนดการทดสอบการให้บริการปรึกษาผ่านการทำรายงานและการวิเคราะห์การฝึกปฏิบัติการจัดเตรียมช่วงเวลาการให้บริการปรึกษาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม การทดสอบทางจิตวิทยา กิจกรรมการช่วยเหลือและการให้บริการปรึกษา และกิจกรรมการบริหารและการจัดการการฝึกปฏิบัติการให้บริการปรึกษาได้รับการพิสูจน์ว่าสามารถช่วยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในการฝึกทักษะและพัฒนาประสบการณ์ เพื่อใช้ในการปฏิบัติการให้บริการปรึกษาด้วยข้อสังเกตต่าง ๆ และการผลิตนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต ผลการวิจัยนี้สามารถให้ข้อมูลแก่ผู้บรรยายหรือสถาบันในการผลิตนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของวิชาชีพการให้บริการปรึกษาในฐานะที่เป็นการให้บริการทางวิชาชีพ

ในการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยไม่พบงานวิจัยที่ทำการศึกษเกี่ยวกับกรนำอริยสัจ 4 หรือหลักธรรมอื่น ๆ ในพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษา หากผู้วิจัยพบงานวิจัยที่ทำการศึกษานำหลักธรรมทางพุทธศาสนามารวมถึงหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ทั้งในบริบทของการบำบัดรักษาเยียวยา และการเสริมสร้างพัฒนา โดยมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าจากการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

การศึกษาของ Marlatt, Pagano, Rose และ Marques (1984) ที่ทำการศึกษาลดการดื่มในนักศึกษา โดยทำการแบ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยออกเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม เพื่อเข้ารับการบำบัดโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย 3 แบบ คือ การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก และการอ่านหนังสืออ่านเล่นเงียบ ๆ เป็นประจำทุกวัน โดยทำการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับมอบหมายให้สังเกตพฤติกรรมการดื่มของตนเองในแต่ละวัน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ลดการดื่มในแต่ละวันลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มที่ทำสมาธิมีการลดการดื่มในระดับที่สอดคล้องและน่าเชื่อถือมากที่สุดในช่วงของการทดลอง 6 สัปดาห์ (ลดลง

เฉลี่ย 50% ของการดื่มในแต่ละวัน) การศึกษานี้มีการทำซ้ำในการศึกษาต่อมาของ Murphy, Pagano และ Marlatt (1986) ที่ทำการเปรียบเทียบระหว่างการทำสมาธิกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก พบว่าทั้งสองกิจกรรมสามารถลดการดื่มได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งข้อค้นพบที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ Marlatt (1985) สนใจที่จะรวมการทำสมาธิกับการออกกำลังกายในฐานะที่เป็นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมกรรมการเสพติด ในการช่วยผู้ป่วยพัฒนา “รูปแบบชีวิตที่สมดุล” ซึ่งในภายหลังกลายเป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนารูปแบบการป้องกันการกำเริบของโรค

การศึกษาของ Norris (2009) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความขัดแย้งของการรักษาความเจ็บปวดเนื่องจากมุมมองของความเจ็บปวดที่ต่างกันทางการแพทย์และศาสนา โดยทางการแพทย์มองความเจ็บปวดว่าเป็นอาการที่เกิดจากโรคซึ่งเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงหรือควรได้รับการบรรเทา แต่ในทางศาสนามองความเจ็บปวดว่าเป็นสิ่งที่สามารถฟื้นคืนและเปลี่ยนแปลงได้รวมถึงเป็นประสบการณ์ที่มีความหมายซึ่งช่วยมนุษย์ในการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การศึกษานี้จึงสนใจพิจารณาความแตกต่างของ 2 มุมมองข้างต้น โดยการศึกษาบทบาทของอารมณ์และกระบวนการทางประสาทชีววิทยาที่ซ่อนอยู่ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจากมหาวิทยาลัยแคทอลิกขนาดเล็กแห่งหนึ่ง จำนวน 23 คน (หญิง 14 คน และชาย 9 คน) ประกอบด้วยนักศึกษา 9 คน พนักงานมหาวิทยาลัย 8 คน และเจ้าหน้าที่คณะ 6 คน โดยเป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจว่าศาสนาและความเชื่อทางศาสนาช่วยผู้คนในการจัดการกับความเจ็บปวดและความทนทุกข์ทรมานอย่างไร ตัวอย่างคำถามในการสัมภาษณ์ เช่น ความทุกข์มีคุณค่าบ้างหรือไม่? มีความทุกข์ใดบ้างที่ไม่มีคุณค่า? ผลการศึกษาพบว่าความเจ็บปวดและความทุกข์เป็นองค์ประกอบที่มีคุณค่าของประสบการณ์มนุษย์ที่ก่อให้เกิดหนทางในการประยุกต์ประสบการณ์เหล่านั้นเข้ากับอัตลักษณ์ของตนซึ่งเป็นการขยายอัตมโนทัศน์ ประสบการณ์ของความเจ็บปวดนั้นเป็นนามธรรม การให้ความหมายของความเจ็บปวดและความทุกข์ในแต่ละวัฒนธรรมส่งผลต่อประสบการณ์ของความเจ็บปวดและความทุกข์ โดยในวัฒนธรรมที่มองว่าความเจ็บปวดและความทุกข์มีคุณค่า ประสบการณ์ของความทุกข์ที่เกิดขึ้นสามารถถูกใช้ในการเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณและประยุกต์เข้ากับอัตลักษณ์ที่มีความหมาย ในทางกลับกัน วัฒนธรรมที่มองความเจ็บปวดและความทุกข์ว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย เจตคตินี้สามารถก่อให้เกิดความทุกข์มากขึ้น แม้แต่ในบริบทที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดโดยการให้การรักษาทางการแพทย์

งานวิจัยของสาละวิน สิทธิวงค์ (2546) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมทำให้บริการปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ของพยาบาลวิชาชีพ โดยใช้กรอบ

แนวความคิดทางพุทธศาสนามาประยุกต์ในการวิเคราะห์ปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทำให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ของพยาบาลวิชาชีพและความพึงพอใจในการให้การศึกษาเรื่องโรคเอดส์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ พยาบาลวิชาชีพผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรเทคนิคการให้การศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งจัดโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด หรือสถาบันที่สังกัดกรมสุขภาพจิต จำนวน 320 คน จาก 50 โรงพยาบาลใน 6 จังหวัด เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย ความรู้ทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา พฤติกรรมทำให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ และความพึงพอใจในการให้การศึกษาเรื่องโรคเอดส์ ผลการวิจัยพบว่าพยาบาลวิชาชีพส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.1) มีพฤติกรรมทำให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ในระดับสูง มีความพึงพอใจในการให้การศึกษาเรื่องโรคเอดส์ในระดับสูง (ร้อยละ 86.6) แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมทำให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ และความพึงพอใจในการให้การศึกษาเรื่องโรคเอดส์ ความรู้ทางพุทธศาสนาและการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมทำให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยที่สามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมทำให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ของพยาบาลวิชาชีพได้ คือ การปฏิบัติตามคำสอนเรื่องพรหมวิหาร 4 และความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติทางพุทธศาสนาโดยรวม ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 โอวาทปาติโมกข์ และพรหมวิหาร 4 ส่วนปัจจัยที่สามารถทำนายความแปรปรวนของความพึงพอใจในการให้การศึกษาเรื่องโรคเอดส์ได้ คือ การปฏิบัติตามคำสอนเรื่องพรหมวิหาร 4 ไตรลักษณ์ และบทบาทในการให้การศึกษา โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 20.4 และ 19.7 ตามลำดับ

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของวิชิต เปานิล (2546) ที่ต้องการศึกษาหากระบวนการทัศนอื่นที่จะนำมาใช้ทำความเข้าใจ และใช้เป็นแนวทางในการจัดการด้านสุขภาพในสังคมไทย โดยได้ทำการศึกษาพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นกระบวนการทัศน ว่าสามารถนำมาใช้ได้เหมาะสมเพียงใด การศึกษานี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นการศึกษาข้อมูลในพระไตรปิฎก (ซีดีรอม) หนังสือพุทธธรรม และหนังสือพุทธศาสนาที่สำคัญอื่น ๆ เพื่อค้นหาหลักคิดพื้นฐานที่เป็นกระบวนการทัศนของพุทธศาสนา และทัศนที่มีต่อสุขภาพและการเยียวยาผู้ป่วย ส่วนที่สองเป็นการศึกษาวิถีชีวิตและประสบการณ์ของพุทธศาสนิกชนที่ศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังจำนวน 7 คน และหน่วยงานที่มีพระที่ดำเนินกิจกรรมช่วยเหลือผู้ป่วยหนึ่งแห่ง เพื่อดูอิทธิพลของกระบวนการทัศนพุทธศาสนาที่มีต่อชีวิตจริงในสังคม โดยผลของการศึกษาพบว่าหลักคิดพื้นฐานของพุทธศาสนา มองว่าสรรพสิ่งทั้งปวงเป็นเพียงกระแสของเหตุและปัจจัยที่หมุนเนื่องสัมพันธ์ต่อกันมาภายใต้กฎธรรมชาติ ที่อาจกล่าวได้ในรูปของไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท หรืออริยสัจ 4 ตามความเหมาะสม โดยภายใต้กฎ

ธรรมชาตินี้ถือว่าสรรพสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีองค์ประกอบพื้นฐาน และไม่มีผู้สร้างที่แยกเป็นอิสระอยู่ต่างหาก หลักคิดดังกล่าวได้เป็นพื้นฐานในการรับรู้โลกและความจริง อีกทั้งยังกำหนดวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของพุทธศาสนิกชนที่ศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง และยังเป็นพื้นฐานในการกำหนดนิยามและการรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพด้วย โดยแนวคิดที่ได้เป็นแนวคิดและการปฏิบัติตัวทางสุขภาพที่น่าสนใจ สามารถใช้ลดปัญหาในด้านสุขภาพที่มีอยู่ในปัจจุบันลงได้ จึงสมควรนำกระบวนการค้นพบพุทธศาสนากลับมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพในสังคมไทย

งานวิจัยของพรเทพ รุ่งคุณากร (2542) ที่ทำการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึก ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือชาวไทยที่พำนักอยู่ในเขตและรอบบริเวณธรรมมาศรมนานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20-27 พฤศจิกายน พ.ศ.2542 จำนวน 46 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 23 คน ใช้วิธีการแบ่งแบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้เข้าฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2542 ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นเวลา 7 วันติดต่อกัน ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกฝนใด ๆ เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าที (*t*-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับความสงบ และระดับความจริงแท้ สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง และไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าความสำคัญของพุทธศาสนานั้นมีประโยชน์ในการนำมาใช้ในชีวิตจริง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิต หากมีความเข้าใจในหลักธรรมอย่างแท้จริงและรู้จักนำมาประยุกต์ใช้ สอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นนี้ที่ต้องการศึกษาประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตและการทำงานที่น่าอริยสัจ 4 มาหลอมรวมอยู่ในวิถีชีวิต

นอกจากคุณค่าของหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่ได้แสดงให้เห็นในงานวิจัยต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว ในส่วนของการศึกษาเชิงจิตวิทยา หลักธรรมทางพุทธศาสนายังได้รับการหยิบยกมาเป็นแผนที่ เป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษา ในรูปแบบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และแม้ว่า

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องเป็นผู้ที่เข้าใจในหลักธรรมในระดับประสบการณ์โดยการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต (โสริช โพธิแก้ว, 2552ข) แต่ยังไม่มีการวิจัยใดที่ทำการศึกษาดัง การนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีแต่เพียง งานวิจัยที่ยืนยันถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในบริบทต่าง ๆ

งานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบจะเป็นการศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในรูปแบบของกลุ่มการปรึกษา โดยงานของธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้ทำการศึกษามลของการใช้ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาในการเสริมสร้าง สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้นำกลุ่มและนักจิตวิทยาการปรึกษา และผลของ สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ โดยใช้การวิจัยแบบกึ่ง ทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่ม ตัวอย่างเป็นนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่จำนวน 16 คน ที่อาสาเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ซึ่งได้เข้าร่วม กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 8 คน นอกจากนี้ยังมีนักศึกษาที่เข้าร่วมในการวิจัยอีก 254 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับ บริการกลุ่มพัฒนาตนจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เครื่องมือในการวิจัยคือแบบประเมิน สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญามีคะแนน สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาเพิ่มขึ้น กลุ่มพัฒนาตนและ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้ค่าคะแนนสัมพันธภาพการปรึกษาเชิง จิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และค่าคะแนน ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่รับบริการปรึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มทดลองสูงกว่า ค่าคะแนนของผู้รับบริการจากนักศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มควบคุม

งานวิจัยของเพริศพรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ทำการศึกษามลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความสัมพันธ์ เปลี่ยนแปลง โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบ ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 72 คน ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเข้ากลุ่มทั้งหมด 9 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มแนวทออดเซอร์ 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มมี สมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มประมาณกลุ่มละ 20 ชั่วโมง หลังจาก

การทดลองผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกจากสมาชิกแต่ละกลุ่ม จำนวน 13 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ยังมีเครื่องมือในการวิจัยคือแบบวัดปัญญาที่สร้างโดยผู้วิจัยบันทึกประจำวันของสมาชิก และแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่แบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent *t*-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way ANOVA) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการสามารถเพิ่มคะแนนของปัญญาเมื่อทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และมีคะแนนทางปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่แตกต่างจากคะแนนปัญญาของกลุ่มจิตวิทยาแนวทอตนเซอร์

ในส่วนของ การวิเคราะห์เชิงคุณภาพซึ่งนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการติดตามผล (follow up) ระหว่าง 3-4 สัปดาห์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) พบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการสมาชิกเกิดประสบการณ์ 18 ประเด็น คือ การเพิ่มสัมพันธภาพและความเข้าใจเพื่อน ความประทับใจและบรรยากาศ ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง กำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนและกลุ่ม การเรียนรู้ชีวิตจากประสบการณ์เพื่อน ความแน่นแฟ้นเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม การช่วยเหลือการแก้ปัญหาในกลุ่ม การได้รับการแก้ปัญหาของตนเอง การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง ความสำนึกขอบคุณกตัญญูต่อครอบครัว การตระหนักในการกระทำของตนเอง การยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง ความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง การมีหลักและทิศทางในการดำเนินชีวิต การนำหลักธรรมความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ความสบายใจปลอดภัยใจอบอุ่นใจและความผ่อนคลายสบายกาย

กลุ่มโยนิโสมนสิการดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในงานวิจัยว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการเป็นกลุ่มที่ได้อาศัยวิธีการคิดโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 มาเป็นฐานในการดำเนินการ ซึ่งกระบวนการเริ่มต้นจากการมองปัญหา การทำความเข้าใจปัญหา การสืบค้นปัญหา และการแก้ไขได้อย่างลุล่วง โดยกลุ่มโยนิโสมนสิการนี้เป็นกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยเป็นการนำกระบวนการโยนิโสมนสิการหรือกระบวนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความจริงหรือสัจจะของธรรมชาติ เพื่อการพัฒนาปัญญาไปสู่การแก้ไขปัญหาในจิตใจของบุคคล โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรม พัฒนา และรักษาจิตใจตามแนวการพัฒนาจิตใจของพุทธธรรมมาระดับหนึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยเอื้อให้สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มได้ใคร่ครวญพิจารณาตนเองในเรื่องราวและประสบการณ์ที่สมาชิกบอกเล่า เพื่อนำให้

เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ความคิด และความเข้าใจ ที่วางรากฐานอยู่ในความจริงหรือสัจจะของธรรมชาติ (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2550)

งานวิจัยของดลดาว ปุณณานนท์ (2551) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้คือพนักงานจำนวน 28 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มควบคุมกลุ่มที่หนึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล กลุ่มควบคุมกลุ่มที่สองได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดเป็นรายกลุ่ม และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่สามได้รับการสอนมรรคมีองค์แปดเป็นรายบุคคล ซึ่งผู้เข้าร่วมกลุ่ม แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มละ 7 คน แต่ละกลุ่มมีระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มละ 21 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดเมตตาและแบบวัดสันติภาวะ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบค่าเฉลี่ยสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent *t*-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way ANOVA) และการวิเคราะห์ถดถอย (regression) ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลสามารถเพิ่มคะแนนสันติภาวะและเมตตาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมตตาเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับสันติภาวะในพนักงาน นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลยังทำให้เกิดสันติภาวะได้มากกว่าการสอนเนื้อหาทางพุทธธรรมแต่เพียงอย่างเดียว

งานวิจัยของสุภาวดี ดิสโร (2551) ที่ทำการศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อความสามารถในการฟื้นพลัง โดยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มกลุ่มละประมาณ 18 ชั่วโมง โดยในงานวิจัยนี้ได้ทำการวัดคะแนนความสามารถในการฟื้นพลัง 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ด้วยแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังทำการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับ

ความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษาในกลุ่มทดลองโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า หลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสมาชิกสัมผัสสัมพันธภาพที่เกื้อกูลและมีความหมายซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ช่วยขยายความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เอื้อให้สมาชิกมีคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการรับรู้แหล่งช่วยเหลือสนับสนุน และสร้างเสริมกำลังใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง มีทักษะทางสังคม มีแนวทางในการเผชิญและจัดการกับปัญหาได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง และ เรียนรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้ข้อสังเกตไว้ว่า ปฏิสัมพันธ์ทางบวกและสัมพันธภาพที่ไว้วางใจที่เอื้อโดยผู้นำกลุ่มน่าจะเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการฟื้นพลังของสมาชิกในกลุ่ม

งานวิจัยของสุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่ทำการศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ด้วยการใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยมีกรณีศึกษาจำนวน 10 กรณีที่ผู้วิจัยเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเพื่อให้ได้กรณีศึกษาที่เข้าถึงการเกิดปัญญาอย่างแท้จริง มีประสบการณ์ตรงที่เข้มข้น และสามารถให้ความกระจ่างในเรื่องนี้ได้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้บทสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกรณีศึกษา การสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึกประสบการณ์ และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม ผลการวิจัยแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แสดงการเกิดขึ้นของปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งมีลักษณะเป็นขั้นตอนต่อเนื่องตามลำดับโดยอาศัยการทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ แบ่งได้เป็น 2 ช่วงหลัก ได้แก่ ช่วงที่ 1 ฝ่ายทุกข์ ประกอบด้วย 1) การกำหนดรู้ทุกข์ การรู้โทษของทุกข์ และการอยากกำจัดทุกข์ 2) การกำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ด้วยการตระหนักรู้ในระดับเหตุผล ช่วงที่ 2 ฝ่ายพ้นทุกข์ ประกอบด้วย 1) จุดเริ่มต้นของปัญญา ซึ่งมีใน 2 ลักษณะคือ เกิดขึ้นมาเอง และการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา 2) ปัญญา ซึ่งมีใน 2 ลักษณะคือ ปัญญาแบบฉับพลัน และปัญญาแบบที่ค่อย ๆ เกิดขึ้น เป็นผลให้สามารถละต้นเหตุของทุกข์ คลายทุกข์ และอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริง ส่วนที่ 2 ลักษณะการแสดงออกของปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี 3 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และเหตุของทุกข์ ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น ส่วนที่ 3 แสดงถึงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่

นักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้รับบริการการปรึกษา

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Rungreangkulkij และ Wongtakee (2008) ที่ได้ทำการศึกษาผลทางจิตใจของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในคนไข้ที่มีความทุกข์ระทมจากอาการวิตกกังวล โดยงานวิจัยนี้มีจุดประสงค์ในการทดสอบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลในคนไข้ที่มีความทุกข์จากอาการวิตกกังวล เป็นการศึกษาโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบวัดก่อนและหลังการได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล จำนวนคนละ 2 ครั้ง โดยทำการศึกษาในคนไข้ 21 คนในโรงพยาบาลทางภาคเหนือของประเทศไทยที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวล การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลนี้ถูกพัฒนาบนฐานของปรัชญาทางพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่าคะแนนความวิตกกังวลลดลงในช่วงของการติดตามผล 1 เดือน นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อคนไข้ฝึกสมาธิ พวกเขาจะสามารถยอมรับสถานการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจได้อย่างสงบ โดยมีคนไข้ 16 คน ที่ได้รับการสั่งยาลดลง คนไข้ 2 คน ไม่ต้องได้รับยาอีก และมีคนไข้ 3 คนที่ยังต้องได้รับยาตามปกติ ผลชี้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อยู่บนฐานของพุทธศาสนา มีผลที่เอื้อให้เกิดประโยชน์กับคนไข้ที่มีปัญหาความวิตกกังวลทางอารมณ์

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณค่าของหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่ได้มีการศึกษาในการนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทของชีวิต ทั้งในการบำบัดรักษาเยียวยา และการเสริมสร้างพัฒนา รวมทั้งงานวิจัยที่แสดงถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งในรูปแบบของกลุ่มการปรึกษาและรายบุคคล อย่างไรก็ตามยังไม่พบงานวิจัยใดที่ทำการศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธถึงการน้อมนำเอาหลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตของตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงประสบการณ์การนำหลักธรรมที่สำคัญของพุทธศาสนาอย่างหลักอริยสัจ 4 ไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและ
การงานบนฐานอริยสัจ 4 ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological
Research) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐาน
อริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth
interview) เป็นรายบุคคลในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็น ครอบคลุม
เชื่อถือได้ และตอบคำถามการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมในการวิจัย
 - 1.1 การเตรียมตนเองก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 1.2 การเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 ผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล
 - 2.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.3 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือ
5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมในการวิจัย

การเตรียมความพร้อมในการวิจัยเชิงคุณภาพถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการเตรียมความพร้อมในการวิจัยก่อนลงมือเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้งานวิจัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพถูกต้องตามระเบียบวิธีการวิจัย และได้ผลการวิจัยที่มีความเชื่อถือได้ โดยแบ่งเป็นการเตรียมตนเองก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล และการเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การเตรียมตนเองก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัย (ชาย โภธิสิตา, 2550) เนื่องจากระหว่างการทำนินการวิจัย ผู้วิจัยจะต้องเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเองดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเตรียมตนเองให้พร้อมในการเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและมีความน่าเชื่อถือ สามารถตอบคำถามการวิจัย และเป็นประโยชน์ โดยมีขั้นตอนในการเตรียมตนเองก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1.1.1 การเตรียมความพร้อมด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักอริยสัจ 4 รวมทั้งหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและมีความเกี่ยวข้อง อย่างเช่น ไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตา และ ปฏิจสมุปบาท รวมทั้งศึกษาทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ (Interview Guidelines) ให้ครอบคลุมตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งเป็นแนวทางในการวิจัย ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามระเบียบวิธี นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้มีการศึกษาเพิ่มเติมจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในช่วงของการเตรียมแนวทางในการสัมภาษณ์รายบุคคลด้วย

1.1.2 การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพด้านจิตวิทยา และได้ฝึกการวิจัยภาคสนามจำนวน 1 ครั้ง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจในระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำนินการวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาครั้งนี้ นอกจากนี้ยังได้มีการปรึกษากับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพอย่างใกล้ชิด

1.2 การเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1.2.1 ตัวผู้วิจัย โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงการสนทนาด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนทำการสัมภาษณ์ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

1.2.2 เครื่องบันทึกเสียง ใช้ในการบันทึกเสียงในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องสมบูรณ์และตรวจสอบได้

1.2.3 แนวคำถามในการสัมภาษณ์ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำถามในการสัมภาษณ์ที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่น ทั้งจำนวนข้อคำถาม การลำดับข้อ หรือแม้แต่ภาษาที่ใช้ เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับบรรยากาศ ณ ขณะนั้นในการอยู่ร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้อาจมีการเพิ่มเติมคำถามได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถอธิบายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างรอบด้าน โดยแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับแนวทางในการตั้งคำถามจากรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้ริเริ่มและเชี่ยวชาญในการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีรากฐานอยู่บนความเข้าใจในพุทธธรรม ซึ่งแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์มีลักษณะดังนี้

1. ขอให้ท่านช่วยเล่าถึงความเข้าใจของท่านที่มีต่ออริยสัจ 4 ว่าท่านมีความเข้าใจถึงอริยสัจ 4 อย่างไร
2. ในฐานะที่ท่านผ่านการฝึกฝนการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธซึ่งใช้อริยสัจ 4 เป็นโครงความคิด จนถึงปัจจุบันนี้ท่านได้นำอริยสัจ 4 ไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง
3. ท่านได้นำหลักอริยสัจ 4 มาเพ่งพินิจในชีวิตอย่างไร
4. ในส่วนของการทำงาน ท่านได้นำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้อย่างไร
5. ขอให้ท่านช่วยเล่าถึงประสบการณ์ในการนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตหรือการทำงานของท่าน

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยแบ่งวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลออกได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยในแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 7 ราย โดยผู้วิจัยทำการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยขอให้ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มเสนอแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และมีความเชี่ยวชาญทางด้านการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีความคุ้นเคยกับกลุ่มประชากรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเป็นผู้นำผู้วิจัย เข้าสู่แหล่งข้อมูล โดยผู้วิจัยได้แจ้งเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลให้ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ทราบและขอให้แนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักที่ตรงตามเกณฑ์การวิจัยเบื้องต้นให้รู้จักกับผู้วิจัย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลดังนี้

1. เป็นผู้ผ่านการฝึกประสบการณ์ภาคสนามในงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไม่น้อยกว่า 2,000 ชั่วโมง
2. มีความเต็มใจและยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย

ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ไม่น้อยกว่า 2,000 ชั่วโมง อันเป็นไปตามข้อกำหนดของการฝึกงานตามหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากบุคคลกลุ่มดังกล่าวเป็นผู้ผ่านการนำความเข้าใจในจิตวิทยาการปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนพุทธธรรมไปใช้ในตลอดระยะเวลาของการฝึกประสบการณ์ภาคสนาม เป็นระยะเวลาอันเพียงพอที่จะมั่นใจได้ว่า บุคคลเหล่านี้มีการดำเนินชีวิตและการทำงานที่อยู่บนฐานอริยสัจ 4 เนื่องจากการที่จะนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาสังเคราะห์และนำไปใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้นั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องนำความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการทำงานที่อยู่บนฐานของอริยสัจ 4 จากผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มดังกล่าว

ตารางที่ 1

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลัก จำแนกตามรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ (ปี)	ศาสนา	ประสบการณ์การทำงาน ด้านการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	ลักษณะของผู้รับบริการส่วนใหญ่	ลักษณะของปัญหาส่วนใหญ่
คนที่ 1	หญิง	42	พุทธ	2,160 ชั่วโมง	นักศึกษา	การปรับตัวในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ครอบครัว ความรัก
คนที่ 2	หญิง	53	พุทธ	3,000 ชั่วโมง	ผู้ป่วยจิตเวช เพื่อนร่วมงาน บุคคลทั่วไป	การปรับตัว ความเครียด ความรัก ความวิตกกังวล การเงิน การทำงาน
คนที่ 3	หญิง	39	พุทธ	3,000 ชั่วโมง	นักศึกษา พนักงานบริษัท บุคคลทั่วไป	การปรับตัวในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย การทำงาน ครอบครัว
คนที่ 4	ชาย	36	พุทธ	2,840 ชั่วโมง	นักศึกษา บุคคลทั่วไป	การปรับตัวในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ความรัก การเงิน
คนที่ 5	หญิง	36	พุทธ	3,500 ชั่วโมง	นักศึกษา บุคคลทั่วไป พนักงานรัฐและเอกชน	การเห็นคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพในการดำรงชีวิต การทำงาน ครอบครัว สภาวะจิตใจที่ไม่สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง
คนที่ 6	หญิง	28	พุทธ	2,800 ชั่วโมง	ผู้ป่วยจิตเวช (ผู้ป่วยนอก) นักศึกษา ผู้ ลี้ภัย	การปรับตัวในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ครอบครัว ความรัก
คนที่ 7	หญิง	28	พุทธ	2,700 ชั่วโมง	นักศึกษา เยาวชนผู้ลี้ภัย ผู้ป่วยจิตเวช (ผู้ป่วยนอก) ญาติของผู้ป่วยจิตเวช	การปรับตัวในเรื่องการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ครอบครัว ความรัก

2.2 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการสืบค้นข้อมูลและรายชื่อผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จากฐานข้อมูลของผู้สำเร็จการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิตจากฐานข้อมูลบัณฑิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ประกอบการพิจารณาในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก

2. ผู้วิจัยเสนอโครงการขอทำการวิจัยถึงคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังได้รับการอนุมัติเป็นที่เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาจากรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มเสนอแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และมีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่มีความคุ้นเคยกับกลุ่มประชากรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gate keeper) โดยผู้วิจัยได้แจ้งเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลให้ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ทราบและขอให้แนะนำผู้ให้ข้อมูลหลักที่ตรงตามเกณฑ์การวิจัยเบื้องต้นให้รู้จักกับผู้วิจัย

4. ผู้วิจัยทำการติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านทางโทรศัพท์ โดยทำการชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยและขออนุญาตในการนัดหมายสัมภาษณ์ตามสถานที่และวันเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก เมื่อผู้ให้ข้อมูลสมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงทำการนัดหมายการสัมภาษณ์

5. ผู้วิจัยทำการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความไว้วางใจ โดยการแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์และชี้แจงรายละเอียดในการวิจัย รวมทั้งให้ผู้ให้ข้อมูลอ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ซักถามผู้วิจัยเพิ่มเติม

6. เมื่อผู้ให้ข้อมูลตกลงใจเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยขอความยินยอมการเข้าร่วมวิจัยโดยให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อในใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย และขออนุญาตในการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2.3 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 5 เดือน คือตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน พ.ศ.2554 จนถึง 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2555 โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนละ 1-2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งอยู่ที่ 22 นาที ถึง 2 ชั่วโมง 35 นาที สามารถแสดงรายละเอียดได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ระยะเวลาที่ใช้ และสถานที่ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย

ผู้ให้ข้อมูล	ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์	สถานที่สัมภาษณ์
คนที่ 1	45 นาที	ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร
คนที่ 2	22 นาที 2 ชั่วโมง 35 นาที	ห้องพักของผู้ให้ข้อมูลในกรุงเทพมหานคร
คนที่ 3	45 นาที	มหาวิทยาลัยในจังหวัดชลบุรี
คนที่ 4	47 นาที	มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร
คนที่ 5	1 ชั่วโมง 15 นาที	มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร
คนที่ 6	1 ชั่วโมง 10 นาที	มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร
คนที่ 7	45 นาที	มหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลมาเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ โดยผู้วิจัยถอดความการสัมภาษณ์จากเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) ด้วยตนเอง จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้ไปพร้อมกับการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ
2. ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมเกี่ยวกับเรื่องนั้น และพยายามสังเกตแยกแยะความหมายของคำบรรยายทุกตอนอย่างตั้งใจ และผู้วิจัยจึงทำการถอดรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ ออกจากบทสัมภาษณ์
3. ผู้วิจัยทำการจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ (category) โดยพิจารณาคำต่าง ๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นแสดงถึงเรื่องอะไร เป็นประเภทอะไร จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (subtheme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (theme) โดยรวบรวมประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องสอดคล้องกันไว้ด้วยกัน
4. ผู้วิจัยนำเนื้อหาข้อมูลที่ถอดรหัสแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยาการศึกษา และเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยภาคสนามทำการตรวจสอบ

4. การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือ (Trustworthiness)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการวิจัยอย่างมีขั้นตอน เพื่อให้สามารถตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือได้ ดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล โดยการถอดเทปบันทึกคำสัมภาษณ์จากการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (transcript) และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์พร้อมกับเปรียบเทียบข้อมูลที่เป็นตัวอักษรเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและถูกต้องมากที่สุด (confirmability)
2. ผู้วิจัยได้ขอรับการปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่มีความเข้าใจในจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธและระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งขอรับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยภาคสนาม เพื่อทำการตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูล และความเหมาะสมในการแบ่งประเด็นหลัก (Peer Debriefing)
3. นอกจากนี้ผู้วิจัยยังขอคำปรึกษาจากรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โภธิแก้ว ผู้ซึ่งริเริ่มเสนอแนวความคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้
4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ (member checking) จำนวน 3 คน โดยเลือกจากผู้ให้ข้อมูลที่สนใจที่จะติดตามผลที่ได้จากการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลที่ยินดีที่จะให้ผู้วิจัยกลับไปตรวจสอบข้อมูลได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความหมายของข้อมูลผ่านการวิเคราะห์ของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยให้โอกาสผู้ให้ข้อมูลให้ข้อเสนอแนะ
5. ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครบคลุม และครบถ้วนในทุกขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัย ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ในทุกแง่มุม (dense description data) และมีการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (Peer examination)
6. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบตรวจสอบได้ (audit trail) อันประกอบด้วย การบันทึกเทปขณะสัมภาษณ์ (audio-tape record) การจดบันทึกข้อมูลและข้อสังเกต บทสัมภาษณ์ที่ได้จากการถอดความแบบคำต่อคำ บันทึกการถอดรหัสความและการจัดกลุ่มประเด็นย่อยและประเด็นหลัก และการอ้างคำพูดของข้อมูลในการรายงาน (direct quotes) เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญสามารถตรวจสอบขั้นตอนในการปฏิบัติงานที่ผ่านมาได้

7. ผู้วิจัยไม่นำผลจากการสัมภาษณ์ไปอ้างอิงสู่สภาพการณ์อื่น (transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงได้ในกรณีที่อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น

5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

5.1 การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม พ.ศ.2554

5.2 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามความสมัครใจ หากผู้ที่มีคุณสมบัติเข้าข่ายตรงตามเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลและมีความยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยจะทำการนัดหมายการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก โดยคำนึงถึงความสะดวกใจของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

5.3 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่จะสัมภาษณ์ วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ ขั้นตอนในการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา

5.4 ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลอ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยืนยันความสมัครใจ ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

5.5 การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยทำลายแถบบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการวิจัย นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้การลงรหัสตัวเลขหรือนามสมมติแทนชื่อผู้ให้ข้อมูลและบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลอ้างถึง และในการอธิบายผลการวิจัย ผู้วิจัยทำในลักษณะของการนำเสนอภาพรวมของผลการวิจัยที่เกิดขึ้น

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological research) เพื่อศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและ การงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นรายบุคคล ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposing sampling) ได้ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ราย แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีวิจัย โดยผู้วิจัยทำการเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล และส่วนที่ 2 ประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ส้ม (นามสมมติ) ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ปัจจุบันอายุ 42 ปี นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรีที่เกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนวของคณะครุศาสตร์ หลังจากนั้นก็ได้มีโอกาสเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่คณะจิตวิทยาจนถึงระดับ ปริญญาโทปริญญาเอก โดยส้มมีความสนใจพุทธศาสนาในฐานะที่เป็นรากเหง้าทางภูมิปัญญา และเป็นหลักแห่งความจริง ส้มได้เล่าถึงความเข้าใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เพิ่มขึ้นจากการที่ได้ ศึกษาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนพุทธธรรมว่า ช่วยทำให้ตนเองนั้นมีความเข้าใจ หลักธรรมทางพุทธศาสนามากขึ้น เปรียบเสมือนกับอาจารย์ได้เปิดโลกทางธรรม เป็นปัญญาที่ช่วย ในการแก้ปัญหาความทุกข์ของตนเอง รวมถึงเป็นหนทางที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วย

จากความเข้าใจในพุทธธรรม ในหลักอริยสัจ 4 ที่ลึกซึ้งขึ้น ทำให้ส้มเห็นถึงความเชื่อมโยง กันของหลักธรรมต่าง ๆ ที่ได้โดดเด่นอยู่ในชีวิตผ่านการสังเกต ใคร่ครวญ ตระหนักรู้ โดยส้มมักจะ นำความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการเรียนมาพินิจพิจารณาอยู่ในชีวิตของตนเองเสมอ ส้มมองว่าชีวิต ตนเองยังอยู่ในระหว่างทางของการศึกษาทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ดังนั้นจึงใช้พื้นที่ในชีวิตของ

ตนเองเป็นสนามในการเรียนรู้ ศึกษา ทำความเข้าใจสิ่งนี้ไปเรื่อย ๆ โดยสัมผัสว่าเมื่อมีสติก็จะมองย้อนกลับมาดูตัวเอง พิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในช่วงเวลาที่มีสตินี้ก็เหมือนกับเป็นช่วงจังหวะที่ได้ใช้ชีวิตตนเองเป็นสนามในการมองถึงหลักธรรมที่ได้เรียนมา

นอกจากการใช้ชีวิตตนเองเพื่อเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ให้ลึกซึ้งขึ้น สัมผัสตระหนักถึงคุณค่าในการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่ค่อย ๆ สะสมเพิ่มพูนขึ้นนี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตตนเอง และเป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากสัมผัสมองว่าหลักอริยสัจ 4 ครอบคลุมความจริงทุกอย่าง ดังนั้นจึงสามารถที่จะนำมาใช้เป็นแผนที่ เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจตัวเอง ทำความเข้าใจผู้คนรอบ ๆ ตัว หรือสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัว รวมทั้งนำมาใช้เป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ด้วย

นอกจากนี้สัมผัสยังรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองจากการที่ดำเนินชีวิตและการงานอยู่บนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและพฤติกรรม และความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง สัมผัสมองว่าความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ได้หล่อหลอมเข้ากับความเป็นตัวสัมผัส โดยสัมผัสไม่ได้ตั้งนึกถึงอริยสัจตลอดเวลา แต่ด้วยความเข้าใจที่ค่อย ๆ สะสมเพิ่มพูน ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตนเอง อย่างเช่น การนึกถึงคนอื่นได้มากขึ้น การมีความละเอียดอ่อนในชีวิตมากขึ้น

สัมผัสคิดว่าความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการเรียนจิตวิทยาการปรึกษาในแนวพุทธเป็นประโยชน์ในการทำงาน กล่าวคือ ในฐานะที่สัมผัสเป็นอาจารย์ สัมผัสคิดว่าจะนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ไปพัฒนาลูกศิษย์ของตนเพื่อให้เกิดผลแผ่ขยายในวงกว้างต่อไป นอกจากนี้สัมผัสยังมองว่าความรู้ที่ได้นี้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ต้องพบปะผู้คน และยังสามารถใช้วิชาชีพที่เรียนมาขัดเกลาจิตใจตนเอง และนำมาใช้ประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

แก้ว (นามสมมติ) ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ปัจจุบันมีอายุ 53 ปี นับถือศาสนาพุทธ แก้วทำงานด้านการบำบัดรักษาทางจิตใจในผู้ป่วยจิตเวชหรือผู้รับบริการที่ได้รับการส่งต่อ นอกจากนี้ แก้วยังมักได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจให้แก่บุคลากรในพื้นที่ทั้งบุคลากรสาธารณสุข ครูอาจารย์ นักเรียน ผู้พิพากษาสมทบ และคนอื่น ๆ ที่สนใจ

แก้วได้พูดถึงความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่เกิดขึ้นในลักษณะของการเชื่อมโยงเข้ากับชีวิตของตนเอง โดยแก้วกล่าวว่าอริยสัจ 4 ช่วยให้เห็นทุกซัดได้เร็วขึ้น อันนำไปสู่การจัดการแก้ไขตามแนวทางแห่งมรรคในอริยสัจ นอกจากนี้ความเข้าใจในอริยสัจ 4 ในความคิดของแก้วยังเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง คือท้าทายตนเองในลักษณะของการคิด ให้คิดให้ถูกต้อง คือให้มีสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิตอยู่ตลอดเวลา โดยความรู้ความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่มี ทำให้วิถีในการดำเนินชีวิตบนฐานอริยสัจ 4 ของแก้วเหมือนมีเครื่องกระตุ้นเตือนให้ดำรงชีวิตอยู่บนแนวทางนี้ให้ได้มั่นคงยิ่งขึ้นไป

นอกจากนี้แก้วยังได้ถ่ายทอดความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการที่ได้เข้ามาศึกษาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนความเข้าใจพุทธธรรม ที่ได้นำไปใช้อยู่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของตนเอง โดยเป็นการถ่ายทอดความเข้าใจผ่านการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง อันก่อให้เกิดสำนึกในขอบคุณที่จะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นไม่เฉพาะแต่ในหน้าที่การงานของตน แต่ยังสามารถเอื้อเพื่อไปสู่เพื่อนร่วมงานด้วย และความเอื้อเพื่อนี้ยังแผ่ขยายไปถึงบุคคลากรต่าง ๆ ที่มีความสนใจในการทำความเข้าใจมนุษย์ โดยแก้วมองว่าด้วยโอกาสที่มีผู้คนเชิญให้ไปจัดอบรมให้กับบุคคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ แก้วก็อยากจะใช้โอกาสเหล่านี้ในการที่จะขยายความเข้าใจที่มีให้ไปถึงผู้คนให้มากที่สุด โดยผ่านบุคคลต่าง ๆ ที่จะนำความเข้าใจที่ได้จากแก้วไปสอดแทรกอยู่ในชีวิตการทำงานของพวกเขาเพื่อแผ่คลื่นของความเข้าใจกันในวงกว้างต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

มุข (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ปัจจุบันอายุ 39 ปี นับถือศาสนาพุทธ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีทางการพยาบาล และได้ศึกษาต่อระดับมหาบัณฑิตในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากต้องการนำความรู้ไปใช้ในการทำความเข้าใจนักศึกษาที่ตนสอน ส่วนการศึกษาในระดับดุษฎีบัณฑิตในสาขาวิชาเดียวกัน คือสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษานั้น มุขเล่าว่าเนื่องจากต้องการเรียนเพื่อที่จะกลับไปสร้างนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีคุณภาพให้กับมหาวิทยาลัยต่อไป

มุขได้เล่าถึงความเข้าใจที่ได้จากการศึกษาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาที่วางรากฐานอยู่บนความเข้าใจในพุทธธรรมว่าช่วยให้เข้าใจคนที่มีความทุกข์ โดยช่วยให้สามารถมองเห็นถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาหรือสมุทัย ว่าโดยแท้จริงแล้วความทุกข์ก็ล้วนแล้วแต่เกิดจากใจที่มีความชอบหรือไม่ชอบ อะไรวางอย่างอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่พอใจจึงทำให้เกิดทุกข์ หรือเมื่อต้องพบกับสิ่งที่ไม่พอใจทำให้เกิดทุกข์ รวมทั้งตัวของมุขเองซึ่งเป็นผู้ที่มีความไวในการรับรู้

ความรู้สึกของตน ซึ่งสามารถสังเกตได้ในตลอดระยะเวลาของการสัมภาษณ์ โดยมุขมีความไวในการรับรู้อารมณ์ของตนที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๆ และสามารถที่จะหยิบยกมาอธิบายได้ตามหลักอริยสัจ 4 ยกตัวอย่างเช่น ในระหว่างที่ทำการสัมภาษณ์ มุขได้เล่าถึงการจัดการกับใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ระหว่างนั้นมุขหันไปเห็นรายงานของนักศึกษาที่กำลังตรวจค้างอยู่ มุขก็ได้หยิบยกมาเป็นตัวอย่างของความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือ ไม่พอใจในรายงานที่นักศึกษาส่งมา (เกิดทุกข์) แต่พอเมื่อสังเกตเห็นความไม่พอใจของตน (รู้ทุกข์) ก็ทำให้มีสติกลับมาคิดได้ (สัมมาทิฐิ ในมรรค) ว่าจริง ๆ แล้วที่ตนไม่พอใจก็เนื่องจากในใจของตนนั้นมีความคาดหวังว่ารายงานของนักศึกษาชิ้นนี้ควรจะออกมาในรูปแบบใด (เห็นสมุทัย) ซึ่งทำให้ความไม่พอใจในรายงานของนักศึกษาหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจตนเองนั้นคลายลง (เข้าสู่ภาวะนิโรธ) โดยมุขได้เล่าว่าตนเองจะสามารถสังเกตเห็นถึงภาวะของใจและการดำเนินตามแนวทางของอริยสัจได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ในช่วงของการเกิดความโกรธหรือความไม่พอใจในชีวิต

นอกจากนี้วิถีในการดำเนินชีวิตและการงานที่อยู่บนฐานอริยสัจ 4 ของมุข มีความโดดเด่นอย่างมากในเรื่องของการตระหนักถึงสัมมาทิฐิในอิทัปปัจจยตา หรือการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้ในการถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ของมุข สะท้อนผ่านความรู้สึกสำนึกในขอบคุนต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งพ่อแม่ ครูอาจารย์ ตลอดจนนักศึกษาที่ตนสอน โดยความเข้าใจและความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ นอกจากจะส่งผลให้มุขมีทำที่ที่อ่อนน้อมต่อโลกต่อสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นแล้ว มุขยังเล่าว่าการที่ได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้ ยังช่วยคลายความโกรธ หรือภาวะใจที่บีบคั้นจากสิ่งต่าง ๆ ได้อีกด้วย

ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมหรือหลักอริยสัจ 4 ตลอดจนสัมมาทิฐิในอิทัปปัจจยตาหรือการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่เกิดขึ้นในตัวมุขนี้ มุขมีความเชื่อว่าแค่อ่านพุทธธรรมอย่างเดียวมันไม่พอ แต่จะต้องนำความเข้าใจที่มีไปใช้ในชีวิตจนมีประสบการณ์และเข้าใจอย่างเข้าใจจริง ซึ่งสำหรับตัวมุขเองได้นำความเข้าใจนี้ไปใช้ทั้งในชีวิตของตนเอง และนำไปเป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษา

มุขได้เล่าถึงการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้เป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษาว่า อริยสัจ 4 เป็นหลักในการเดินทางของกระบวนการปรึกษา โดยเป็นแนวทางในการมองให้เห็นถึงปัญหาของผู้รับบริการ เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ นอกจากนี้มรรคหรือทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักอริยสัจยังเป็นแนวทางของการกระทำที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้รับบริการ ทั้งทางความคิด วาจา และใจ

นอกจากนี้ผู้ชายยังบอกถึงความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่เกิดขึ้นจากการที่ดำเนินชีวิต และทำงานอยู่บนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ว่าช่วยให้ตนเองไวในการรับรู้ปัญหาและความรู้สึกต่าง ๆ ได้เร็วขึ้น รวมทั้งอารมณ์ความรู้สึกโกรธ หรือไม่พอใจต่าง ๆ ก็ลดลง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ที (นามสมมติ) เป็นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ปัจจุบันอายุ 36 ปี นับถือศาสนาพุทธ โดยทีมีวิถีชีวิตที่ผูกพันอย่างลึกซึ้งกับวิถีของพุทธศาสนา โดยทีได้เล่าถึงการซึมซับวิถีชีวิตแบบพุทธจากพ่อและแม่ โดยทีเล่าว่าเห็นแม่ทำวัตรสวดมนต์เย็นในทุก ๆ วัน รวมถึงระหว่างการทำกิจวัตรต่าง ๆ แม่ก็สวดมนต์แทนการร้องเพลง นอกจากนี้พ่อของทีก็เป็นโยมอุปัฏฐากหลวงตาแดงอ่อน กัลยาณธัมโม (ลูกศิษย์หลวงปู่มั่นภูริทัตโต) ในส่วนของตัวทีเองนั้นก็ผ่านการบวชเรียนมาหลายพรรษาโดยทีมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำความเข้าใจในพุทธธรรม ที่ได้เริ่มรู้จักศาสตร์ทางจิตวิทยา การปรึกษาจากการที่ได้มีโอกาสเข้าเรียนในสาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษาในระดับปริญญาโท ซึ่งทีบอกว่าทำให้มองเห็นพุทธธรรมมากขึ้นเลยรู้สึกสนใจในศาสตร์นี้มากขึ้น เนื่องจากทีคิดเสมอว่าหลักพุทธธรรมน่าจะประยุกต์เข้ากับหลักจิตวิทยาได้ แต่ในตอนนั้นทีเองก็ยังไม่รู้ว่าจะนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไร จนกระทั่งได้เข้ามาศึกษาศาสตร์จิตวิทยา การปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนการทำตามความเข้าใจพุทธธรรม ซึ่งทำให้ทีเห็นถึงการเชื่อมโยงกันระหว่างจิตวิทยากับหลักพุทธธรรม จนสามารถที่จะทำความเข้าใจหลักธรรมได้ในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น จากที่เคยแต่ท่องได้เท่านั้น

การที่ได้เข้ามาศึกษาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาที่มีฐานอยู่บนความเข้าใจในพุทธธรรมนั้น ทีบอกว่าช่วยขยายความเข้าใจของทีให้กว้างขวางลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นหลักธรรมที่โดดเด่นอยู่ในการดำเนินชีวิตจริง ๆ ผ่านทั้งการเรียน ประสบการณ์การให้บริการปรึกษา และประสบการณ์ในการนำความเข้าใจมาประยุกต์ใช้กับชีวิต โดยวิถีในการดำเนินชีวิตที่โดดเด่นในประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของที ทั้งที่ได้จากการเรียน การพิจารณาใคร่ครวญกับชีวิตตนเอง และประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา คือ การดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันและความจริง โดยทีได้กล่าวถึงเรื่องนี้จากมุมมองความเข้าใจของตนเองว่า จากประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนนั้น ทำให้มองเห็นว่าไม่มีสิ่งไหนที่คนจะอยู่ได้อย่างมีความสุขนอกจากการอยู่กับความจริง ซึ่งต้องเป็นความจริงตามหลักอริยสัจด้วย ไม่ใช่ความจริงที่ใครบัญญัติหรือเชื่อกันไป

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผั่ง (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ปัจจุบันอายุ 37 ปี นับถือศาสนาพุทธ ผั่งสำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว ของคณะครุศาสตร์ หลังจากนั้นก็เข้าศึกษาต่อในระดับมหาบัณฑิตในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา โดยผั่งมีความสนใจในการประยุกต์ใช้พุทธธรรมโดยเฉพาะในเรื่องของปัญญา หลังจากจบ การศึกษาในระดับมหาบัณฑิตแล้ว ผั่งและเพื่อน ๆ ก็ได้รวมตัวกันก่อตั้งหน่วยงานเพื่อให้บริการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่สังคม โดยผั่งได้เข้าศึกษาต่อในระดับดุษฎีบัณฑิตในสาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา ในที่เดียวกัน

ผั่งได้เล่าถึงความรู้ความเข้าใจและการตระหนักถึงคุณค่าที่ได้จากการเรียนจิตวิทยา การปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนพุทธธรรมว่าตนเองนั้นเริ่มเข้าใจหลักอริยสัจ 4 ตอนที่ได้เข้ามา ศึกษาศาสตรจิตวิทยาการปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนการทำความเข้าใจพุทธธรรมของคณะ จิตวิทยาแห่งนี้ โดยเมื่อยังได้ศึกษาก็ยังเห็นว่าอริยสัจคือแผนที่ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์

นอกจากนี้ ผั่งยังมองว่าความเข้าใจในศาสตรจิตวิทยาที่มีรากฐานอยู่บนพุทธธรรม ไม่ได้ เป็นประโยชน์เฉพาะในการเป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการให้บริการปรึกษาเท่านั้น แต่จะเป็น ประโยชน์ยิ่งขึ้นเมื่อความเข้าใจนี้หลอมรวมเข้าเป็นเนื้อเดียวกับนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยผั่งได้ กล่าวไว้ว่า สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น จุดเริ่มต้นในการให้บริการปรึกษาไม่ใช่ที่ตัว ผู้รับบริการ แต่จุดเริ่มต้นคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเองที่จะต้องทำความเข้าใจหลัก อริยสัจ 4 ในชีวิต นำมาเป็นแผนที่ทั้งของตนเอง และเป็นแผนที่ในการให้บริการปรึกษาเชิง จิตวิทยาด้วย แล้วยั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเข้าใจอริยสัจ 4 ดีเท่าไร ละเอียดเท่าไร นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็ยังช่วยเหลือผู้คนได้มากขึ้นเท่านั้น

ผั่งยังได้กล่าวว่าความเข้าใจต่าง ๆ ที่ได้นี้จำเป็นที่จะต้องนำมาพิจารณาให้เห็นว่า หลักธรรมในพุทธศาสนาหรือหลักอริยสัจ 4 นี้ดำเนินอยู่ในชีวิตของเราอย่างไรในแต่ละวัน โดย ส่วนตัวผั่งเองมักจะนำเรื่องราวประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตมาพิจารณาใคร่ครวญและ เรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้เหล่านี้อยู่บนฐานของการสังเกตโดยเป็นการสังเกตของใจที่ใสปราศจากอคติ ให้มากที่สุด โดยการสังเกตสำหรับผั่งนั้นเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือในการพิจารณาทุกข์ ให้เห็น ทุกข์ของตน เห็นความกระเพื่อมที่เกิดขึ้นในใจ เพื่อที่จะดำเนินการแก้ไขจัดการตามวิถีทางแห่ง อริยสัจ 4 ต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

น้ำ (นามสมมติ) เป็นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ปัจจุบันอายุ 28 ปี นับถือพุทธศาสนา น้ำสำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรีในด้านสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์ที่เกี่ยวกับจิตใจ และได้เคยเรียน วิชาเลือกทางจิตวิทยาแนะแนวของสังคมสงเคราะห์ซึ่งมีการให้ทำกิจกรรมแล้วให้สรุปกลุ่ม ในตอน นั้นทำให้น้ำรู้สึกว่าจะจริง ๆ แล้วศาสตร์จิตวิทยาน่าจะมีอะไรที่น่าสนใจมากกว่ากิจกรรมที่ได้ทำใน ห้องเรียน ประกอบกับรุ่นพี่ที่น้ำรู้จักที่เรียนจิตวิทยาการปรึกษาที่คณะจิตวิทยาแห่งนี้ได้แนะนำให้ น้ำเข้ามาศึกษาที่นี้ น้ำจึงได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมว่าการปรึกษาคืออะไรแล้วก็พบว่าเป็นสิ่งที่ น่าสนใจ และเมื่อเข้ามาเรียนก็ยิ่งทำให้น้ำรู้สึกว่าศาสตร์นี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจและเป็นสิ่งที่ทำทนาย เพราะโดยส่วนตัวแล้วน้ำเป็นคนที่ชอบสิ่งที่ทำทนายความสามารถให้ได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพ ของตนเองอยู่เสมอ ๆ โดยน้ำได้กล่าวถึงความเข้าใจที่ได้จากการศึกษาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา ที่มีรากฐานความเข้าใจอยู่บนพุทธธรรมว่าความเข้าใจในอริยสัจนั้นสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ กับชีวิตของทุก ๆ คน

น้ำได้กล่าวถึงความเข้าใจในอริยสัจ 4 ว่า ในช่วงก่อนที่จะเข้ามาศึกษาศาสตร์จิตวิทยา การปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนพุทธธรรมนี้ ตัวน้ำเองเข้าใจอริยสัจ 4 ในฐานะที่เป็นคำ 4 คำ และ ความหมายประกอบเพียงสั้น ๆ แต่เมื่อได้เข้ามาศึกษาที่นี้ทำให้น้ำเข้าใจอริยสัจ 4 มากขึ้น โดยเห็น วิธีของอริยสัจ 4 อยู่ในการดำเนินชีวิต

ในส่วนของการดำเนินชีวิตของตนเองนั้น น้ำได้เล่าถึงการนำความเข้าใจในอริยสัจมาใช้ใน เรื่องของการแก้ปัญหาหรือจัดการกับภาวะใจที่กระเพื่อม โดยน้ำใช้แนวทางของอริยสัจในการมอง ปัญหาที่เกิดขึ้น หรือใช้ในการรู้ทุกข์ เมื่อรับรู้ความทุกข์ได้ชัดก็ช่วยให้เข้าใจและมองเห็นสาเหตุของ ทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง หรือรู้สมุทัย แล้วจึงหาวิธีในการแก้ไขปัญหาหรือจัดการกับความทุกข์ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม หรือเป็นการจัดการปัญหาอย่างสอดคล้องตามวิถีแห่งมรรค ดังนั้นความ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจจึงคลี่คลายและผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

นอกจากนี้ น้ำยังได้เรียนรู้ทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 เพิ่มมากขึ้น ผ่านประสบการณ์ใน การใช้ชีวิตและประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา โดยน้ำเล่าว่าตนมักจะนำเรื่องราวที่ผ่านเข้า มาในชีวิตกลับมาใคร่ครวญ โดยเฉพาะเรื่องราวของความทุกข์ ซึ่งการนำกลับมาใคร่ครวญนี้ทำให้น้ำมองเห็นอริยสัจ 4 ในชีวิตได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยมองเห็นเป็นกระบวนการตั้งแต่ขั้นของ การเกิดปัญหาจนถึงการจัดการแก้ไข ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นและการดำเนินตามวิถี แห่งอริยสัจ ช่วยให้น้ำเข้าใจและดำรงตนอยู่บนวิถีอริยสัจนี้ได้อย่างมั่นคงมากยิ่งขึ้น

ในส่วนของการประยุกต์ใช้ความเข้าใจอริยสัจ 4 ในเชิงวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นี้ บอกว่าอริยสัจ 4 เป็นเหมือนแผนที่ในการให้บริการปรึกษา ตั้งแต่การรับรู้ทุกข์ของผู้รับบริการและชี้ให้ผู้รับบริการเห็นถึงความทุกข์ของตนเอง รวมทั้งสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการพาผู้รับบริการให้คลายจากความทุกข์

นอกจากนี้แล้วยังได้เล่าว่าความรู้อริยสัจ 4 ที่มีนั้นได้นำมาใช้กับชีวิตตนเองเป็นหลัก ซึ่งไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะแต่การจัดการกับความทุกข์เท่านั้น แต่สามารถนำไปใช้ได้กับทุก ๆ สภาวะในการดำเนินชีวิต โดยความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 นี้ทำให้น้ำมีความยืดหยุ่นในชีวิตมากขึ้นจากที่เคยยึดติดสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต โดยน้ำบอกว่าส่งผลให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ยังนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ไปใช้ในการสนทนากับผู้คนรอบตัว กับเพื่อน กับคนในครอบครัว รวมทั้งใช้ในการให้คำปรึกษาคณะรอบข้าง โดยน้ำบอกว่าการพูดคุยสนทนาบนฐานความเข้าใจอริยสัจ 4 นี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ทิพย์ (นามสมมติ) ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ปัจจุบันมีอายุ 28 ปี นัศือพุทธศาสนา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาวิชาที่เกี่ยวกับจิตวิทยาชุมชนซึ่งทิพย์เล่าว่า เป็นการเรียนเกี่ยวกับการนำศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มคน หรือว่าในสังคมต่าง ๆ โดยเป็นแขนงวิชาที่จะเน้นการป้องกัน และการให้ความรู้ทางจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ซึ่งการเข้ามาศึกษาต่อที่คณะจิตวิทยาสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา นี้ ทิพย์คิดว่าน่าจะสามารถต่อยอดจากสิ่งที่เรียนมาได้ และอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ทิพย์สนใจศาสตร์นี้ก็เนื่องมาจากประสบการณ์ในตอนที่ได้มีโอกาสไปฝึกงานที่ศาลอาญา โดยทิพย์มีหน้าที่ต้องเข้าไปพูดคุยกับผู้ที่กระทำความผิดในลักษณะที่จะไปค้นหาความจริง แต่สิ่งหนึ่งที่ทิพย์รู้สึกได้ก็คือมันมีความจริงอะไรบางอย่างที่อยู่ใใจของเขา ซึ่งภายใต้การกระทำของเขาก็มีที่มาที่มีความกดดันอะไรบางอย่างที่ทำให้เขาต้องแสดงออกแบบนั้น ซึ่งบางครั้งก็ทำให้ทิพย์รู้สึกว่า การที่ไปเอาความผิดกับคนเหล่านี้บางทีก็ไม่ยุติธรรมเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามทิพย์คิดว่าสิ่งที่จะสามารถทำได้ก็คือในเรื่องของการเยียวยาจิตใจ โดยเห็นว่าน่าจะมีการพูดคุยหรือสนทนาอะไรบางอย่างที่จะทำให้ผู้คนเหล่านี้รู้สึกดีขึ้น จึงทำให้ทิพย์คิดอยากจะทำสาขาวิชาที่จะสามารถตอบโจทย์ตรงนี้ได้

ในส่วนของการปรึกษาการปรึกษาที่เป็นแนวพุทธนั้น ทิพย์ได้ทราบข้อมูลมาก่อนหน้าที่จะเข้ามาเรียนอยู่แล้วเนื่องจากมีรุ่นพี่ที่รู้จักได้เข้ามาเรียนที่นี้จึงได้มีโอกาสได้พูดคุยสอบถามข้อมูล

นอกจากนี้ทิพย์ยังมีความสนใจในแนวความคิดทางตะวันออก รวมถึงแนวความคิดทางพุทธศาสนา โดยทิพย์รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่แตกต่างไปจากที่เคยได้ศึกษาจากศาสตร์ทางตะวันตก และยังมี ความเชื่อว่าแนวพุทธสามารถตอบใจหทัยชีวิตได้ โดยจากการศึกษาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาที่มีรากฐานอยู่บนความเข้าใจในพุทธธรรมทำให้ทิพย์รับรู้ถึงคุณค่าของความเข้าใจที่มีต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุก ๆ คน โดยเฉพาะในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ทิพย์บอกว่าความเข้าใจ อริยสัจ 4 นี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่แผนที่หรือแนวทางที่ใช้ในการทำงาน แต่ตัวของนักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธที่สามารถผสมผสานความเข้าใจเหล่านี้เข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตต่างหากที่เป็น เครื่องมือที่สำคัญ

นอกจากนี้ จากประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานที่อยู่บนฐานอริยสัจ 4 ยังทำให้ทิพย์มองว่าความทุกข์นั้น จริง ๆ แล้วก็เป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้น เตือนสติให้การดำเนินชีวิตได้พัฒนา และเติบโตอยู่บนวิถีของธรรมะ บนวิถีของอริยสัจต่อ ๆ ไป โดยความเข้าใจในอริยสัจเป็นฐานในการดำเนินชีวิตและการงานซึ่งช่วยให้การมองโลก มองสิ่งต่าง ๆ รวมถึงคนรอบ ๆ ตัว ของทิพย์เป็นการมองอย่างเข้าใจคน ๆ นั้น หรือสิ่ง ๆ นั้น อย่างตรงตามความเป็นจริง ไม่คาดหวัง และไม่นำกรอบของตนเองไปใส่ ทำให้การดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยา การศึกษานวพุทธ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอธิบายประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษานวพุทธได้ 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 คือ ความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ

1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีสติอยู่กับภาวะที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ

1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน

2. การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักอริยสัจ 4 อยู่ในชีวิตและการงานอย่างต่อเนื่อง

2.1 การเรียนรู้อริยสัจ 4 ผ่านการเรียนรู้ คือ จุดเริ่มต้นในการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ผ่านการศึกษาเล่าเรียนในระบบการศึกษา

2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในการทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงานของตน

2.3 การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4 คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาพิจารณาพิจารณาอยู่ในชีวิตของตนเอง

2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และทำความเข้าใจอริยสัจ 4 คือ กลวิธีที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในการทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ในชีวิตและการงาน

2.4.1 การสังเกต

2.4.2 การใคร่ครวญ

2.4.3 การตระหนักรู้

2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในอริยสัจ 4 เพิ่มขึ้นผ่านประสบการณ์ในการนำมาใช้ทั้งในชีวิตและการงาน

2.5.1 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา

2.5.2 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต

3. การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาประยุกต์เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานของตนเอง

3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต

3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว

3.1.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในงานด้านการให้บริการปรึกษา

4. การพัฒนาตน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจากการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4

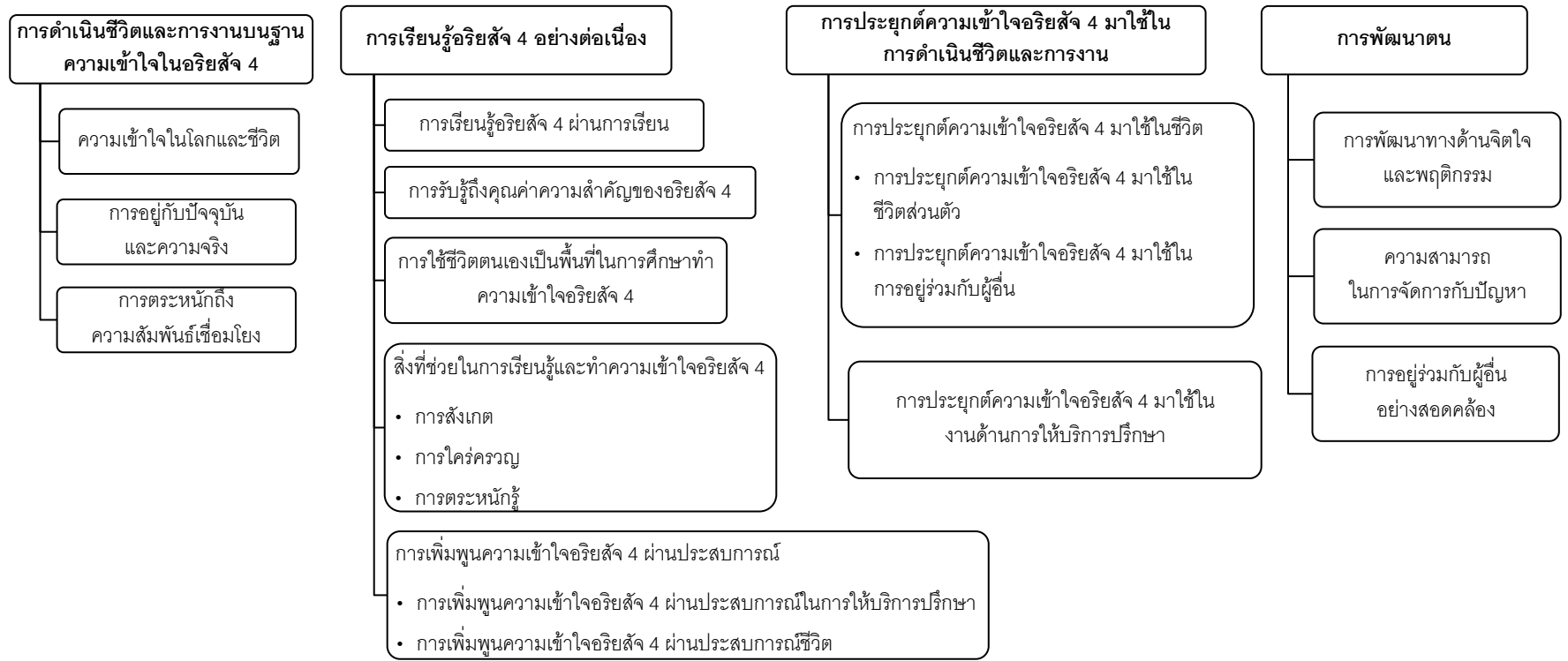
4.1 การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม

4.2 ความสามารถในการจัดการกับปัญหา

4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง

ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสามารถแสดงได้ในภาพที่ 4 ส่วนในรายละเอียดของประเด็นหลักจะบรรยายแต่ละประเด็นให้ชัดเจนต่อไป

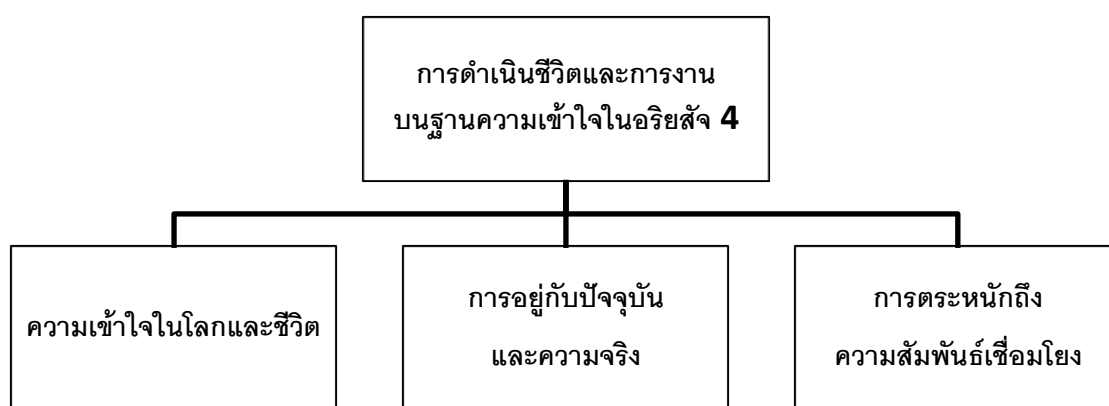
ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4



ภาพที่ 4 ประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4

การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลดำเนินชีวิตและการงานด้วยปัญญาในอริยสัจ ทั้งความรู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้ความดับทุกข์ และรู้ทางดำเนินไปให้ถึงความดับทุกข์ รวมทั้งมีความเข้าใจที่ถูกต้องในสามัญลักษณะของสิ่งต่าง ๆ ว่าไม่คงทนถาวร มีความเปลี่ยนแปลง และไม่มีตัวตน ส่งผลให้ไม่ยึดมั่นคาดหวัง นอกจากนี้ยังมีปัญญาเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัญญาในอริยสัจที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงคือ ความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าสะท้อนผ่านสิ่งที่สื่อถึงความเข้าใจในโลกและชีวิต การอยู่กับปัจจุบันและความจริง และการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยมียุทธศาสตร์ในแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้



ภาพที่ 5 การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4

1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต

ความเข้าใจในโลกและชีวิต คือ ปัญญาในการมองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามหลักอริยสัจ กล่าวคือ ความสามารถในการมองเห็นลักษณะทั่วไปของสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความเปลี่ยนแปลง ไม่คงทนถาวร และไม่มีตัวตน ซึ่งการเข้าไปยึดถือหรือคาดหวังใด ๆ เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ นอกจากนี้ยังสามารถมองเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งปัญญาในการมองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามหลักอริยสัจนี้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามวิถีแห่งมรรค

จากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการทำงานที่อยู่บนฐาน อริยสัจ 4 ทำให้เห็นถึงลักษณะที่โดดเด่นอย่างหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลก็คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ดำเนิน ชีวิตอยู่บนฐานของความเข้าใจในโลกและชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการมอง การคิด และการมีปฏิสัมพันธ์กับโลก เป็นทั้งแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน และแนวทางใน การจัดการกับปัญหา จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น และจัดการกับใจตนเอง การดำเนินชีวิตที่อยู่ บนฐานความเข้าใจในโลกและชีวิตดังที่ได้กล่าวมานี้ หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ และเข้าใจใน สิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ คือไม่มองสิ่งต่าง ๆ ตามกรอบ ตามความคาดหวัง ของตน โดยความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงนี้ เป็น ความเข้าใจที่ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีท่าที หรือการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องตรงตามเหตุ และปัจจัย กล่าวคือเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต ด้วยความเข้าใจที่มีทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถ พิจารณาสິงที่เกิดขึ้นได้ตรงตามความเป็นจริง สามารถรับรู้ความกระเพื่อมของใจตนเองเมื่อต้อง เผชิญกับปัญหา สามารถพิจารณาถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการแก้ไข ปัญหาไปตามกำลังความสามารถของตน โดยผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงความเข้าใจในโลกและชีวิต ของตนไว้ดังนี้

“ที่เข้าใจเลยแล้วก็ต้องใช้อยู่ตลอดเวลา ก็ค่อนข้างจะเป็นมรรค ก็คือดำเนินชีวิตอย่าง ที่มันควรจะเป็น แล้วก็สัมมาทิฐิเป็นตัวที่ตั้งว่าเราเข้าใจโลกและชีวิตอย่างไร เข้าใจว่าทุก อย่างมันไม่มีอะไรแน่นอน มันเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของไตรลักษณ์ สัมมาทิฐิทำให้เรา เข้าใจตรงนี้” (L: 11)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ถ่ายทอดความเข้าใจในโลกและชีวิตผ่านการมองและการจัดการกับ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยแนวทางในการมองทุกข์ มองปัญหาตามแนวทางของหลักอริยสัจ กล่าวคือ การมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้ทุกข์อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุ ของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งที่สำคัญก็คือการมองที่ตนเอง ไม่โทษผู้อื่นหรือเหตุปัจจัยภายนอก ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้ยังส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมองความทุกข์ และปฏิบัติต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นไปอย่างสอดคล้องตรงตามเหตุปัจจัย แก้ปัญหาได้ตรงกับเหตุ นั่นก็คือการจัดการกับใจกับ ความคาดหวังของตนเอง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

“เวลาเราเกิดทุกข์ แล้วเรารู้ว่าวิธีแก้มันคืออะไร ก่อนที่เราจะรู้วิธีแก้คืออะไร เรา ต้องรู้สาเหตุของการเกิดทุกข์ก่อน ว่าสาเหตุมันคืออะไร เราจะได้หาแนวทางในการแก้ได้”

ถูกต้อง เราก็จะแก้ทุกขนั้นได้ อันนี้คือย่อ ๆ ของอริยสัจ 4 ตามที่พี่เข้าใจ ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ พี่ว่ามัน (อริยสัจ 4) ใช้ได้กับทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเราเลยนะ" (L: 10)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

"พี่เชื่อว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นมาเพื่อเป็นการเตือนสติเรา ให้เราปฏิบัติฝึกฝน ธรรมะไปตลอดทั้งชีวิต เพราะฉะนั้นพี่ก็เลยคิดว่าความทุกข์มันไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แล้วก็ไม่ใช่สิ่งที่เราควรจะหลีกเลี่ยงมัน" (L: 240)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าล้วนแต่เป็นบทเรียนที่ผู้ให้ ข้อมูลจะสามารถนำมาคิดใคร่ครวญ และเรียนรู้ โดยบทเรียนที่ได้นี้สามารถสอนให้ผู้ให้ข้อมูล เข้าถึงความจริงในชีวิตได้ โดยการเข้าถึงความจริงนี้ก็คือการมีความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ซึ่งช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถมีชีวิตโดยที่ไม่ทุกข์หรือพบกับสิ่งต่าง ๆ มากนัก เนื่องจากผู้ให้ข้อมูล สามารถรับรู้ และปฏิบัติกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้บอกเล่าถึงความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และดำเนินชีวิตบน ฐานอริยสัจ 4 ผ่านมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์มหาอุทกภัยที่เกิดขึ้นในช่วงของการเก็บข้อมูลใน งานวิจัยนี้ไว้ว่า

"ทุกอย่างมันพยายามที่จะสอนเราอยู่ ให้เข้าถึงความจริงขั้นสูงสุด แม้กระทั่งเกิด ภาวะน้ำท่วม หรืออะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราเข้าถึงหลักของความจริงได้ พี่ว่าเราก็จะไม่ไปทุกข์ ไปร้อนอะไรมากมาย มัน (อริยสัจ) ไม่ใช่ตัวหนังสือ แต่มัน (อริยสัจ) เป็นภาวะที่อยู่ใน ชีวิตของคน" (L: 34)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง

การอยู่กับปัจจุบันและความจริง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการมองเห็น ความเข้าใจ และการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยการอยู่กับปัจจุบันและความจริงนี้ มีองค์ประกอบสำคัญคือ การมีสติอยู่กับสภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้น เป็นความสามารถในการหยุดความคิดฟุ้งซ่านปรุงแต่งซึ่ง ก่อให้เกิดทุกข์ การมีสติ รู้เนื้อรู้ตัวอยู่กับภาวะที่เกิดขึ้นตรงหน้า รวมถึงยอมรับและเผชิญกับสิ่งที่ เกิดขึ้นอย่างตั้งมั่น นอกจากนี้การมีสติอยู่กับปัจจุบันและความจริง รวมถึงยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นจะ

สามารถช่วยให้ใจที่บีบคั้นคลายจากความทุกข์ และสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้
อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับเหตุและปัจจัย

"เห็นแล้วก็ มันเหมือนเข้าใจด้วย แล้วยอมรับมัน (สิ่งที่เกิดขึ้น) เพราะถ้าเกิดว่า
เพียงแคเห็นแต่ยังเป็นอยู่ มัน (ความทุกข์ที่เกิดขึ้น) ก็ไม่คลาย แต่ว่าถ้าเห็นแล้วเราเข้าใจ
มัน (สิ่งที่เกิดขึ้น) เรายอมรับมันว่าเราทำอะไรได้มากกว่านี้หรือเปล่าในเวลานี้
นอกเหนือจากคิดที่จะทำร้ายตัวเอง ถ้าไม่ได้ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ คือใจเราต้องยอมรับ
ในสิ่งที่เราเห็น แล้วก็เข้าใจมัน (สิ่งที่เกิดขึ้น) อย่างที่มันเป็น" (L: 179)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

"เวลาที่มัน (ความทุกข์) มา เราก็แค่พิจารณามัน แล้วก็ยอมรับมันอย่างที่เป็น
แล้วก็อย่างทีบอกไป เวลากลางคืนจะมาก็มาจะไปก็ไป (อะไรจะเกิดก็เกิด) มันก็
เหมือนกัน ความทุกข์ก็ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา มันมาก็เผชิญกับมัน เวลามันผ่านไปก็ ก็ผ่าน
ไป ก็แค่นั้นเอง" (L: 243)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

การอยู่กับปัจจุบันและความจริงนั้น จริง ๆ แล้วก็คือการมีสติอยู่กับภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้น
เมื่อมีสติก็จะเป็นการหยุดความคิดฟุ้งซ่าน ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ในขณะที่เดียวกันก็จะเกิด
ปัญญา และสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างตั้งมั่น มีความสงบนิ่ง รวมถึงสามารถจัดการกับ
ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

"ถ้ารู้ปั๊บ มันจะไม่อยู่ด้วยกัน อาจารย์จะบอกอย่างนี้ อวิชชากับสัมมาทิฐิ คือถ้ารู้
ปั๊บ มัน (ความคิด) ก็จะพลิกเป็นอีกด้านหนึ่งเลย มันจะมาแทนที่กัน เช่น พอรู้ว่าเรากำลัง
อิจฉา คือทันกับอาการที่มันไม่สงบ พอได้ทัน มันก็เหมือนกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับ
ลมหายใจ" (L: 473)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

"ผลที่ได้ สุดท้ายมันคงไม่ใช่ว่าดับทุกข์ นิพพานอะไร แต่มัน (การอยู่กับปัจจุบัน
และความจริง) ทำให้ใจนิ่งขึ้น สงบขึ้น มีสติ แบบว่า พอเสร็จแล้วพีควรจะไปดูบ้าน พอดู
บ้านเสร็จแล้วพีไปหาดำรวจ พีไปหาดำรวจแล้วไปเล่าให้เขาฟัง" (L: 54)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“จริง ๆ แล้วความทุกข์ของคนเรามันไม่มีอะไรหรอก มันก็เกิดมาจากความคาดหวังอะไรบางอย่าง ก็มีสติอยู่กับมัน (ความทุกข์ที่เกิดขึ้น) ตรงนั้น อยู่กับสิ่งที่มันเกิดขึ้น” (L: 500)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าประสบการณ์การอยู่กับปัจจุบันและความจริงสะท้อนผ่านเรื่องราวในชีวิตของตนเองไว้ดังนี้

“เอาเหตุการณ์ที่พีเจอบแบบล่าสุด เป็นอะไรที่ทุกคนคงจะคิดว่าทุกข์มาก ๆ พีก็คิดว่าพีคงเอามัน (ความทุกข์ที่เกิดขึ้น) ไม่อยู่ คือบ้านพีโดนขโมยขึ้นเมื่อ 2 ธันวาคม เป็นวันที่พีต้องไปวันพ่อของลูกที่โรงเรียน เราอยู่กันที่โรงเรียนของลูก แล้วคนที่บ้านตรงข้ามเขาก็โทรมาบอกว่าบ้านโดนขโมยงัด แต่ลูกก็ต้องอยู่ในพีธี คือวินาทีนั้นมันไม่ได้คิดว่าต้องไปที่บ้านทันที มันเหมือนกับว่ามันเกิดขึ้นไปแล้ว ว่าบ้านฉันโดนขโมยแล้ว แต่ที่ยังไม่เกิดและฉันสามารถทำให้มันเกิดได้ ก็คือพิธีที่ลูกต้องอยู่กับพ่อในวันพ่อของลูก เราก็เลยมองหน้ากันกับสามีว่า เราอยู่ตรงนี้ก็ให้เสร็จก่อน ให้ลูกได้ทำอะไรให้เสร็จก่อนแล้วเราค่อยไป”

(L: 24)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“มันก็เหมือนกับเมื่อก็ กรีบร้อนเหมือนกัน ใจกรีบไปอยู่ช่วงหนึ่งว่าน้องจะรอไหม แต่ว่ามันก็ดีที่สุดได้แค่นี้ กรีบเรียกรถแท็กซี่แล้วกรีบบึ่งเข้ามาตามเวลาของมัน แล้วก็อยู่กับความจริงที่มันเกิดขึ้น” (L: 198)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ความจริง ชีวิตจริงมันยากมากเลยนะกว่าจะยอมรับได้ อย่างเหมือนที่เล่าให้ฟังว่าจงตัวกลับบ้าน ... คือตัวเครื่องมันจะแพงขึ้นเว่อมากช่วงเทศกาล ยิ่งตัดสินใจกะทันหัน มันจะแพงมาก แต่เราก็ตัดสินใจที่จะกลับ คือในเมื่อคุณจะกลับบ้านคุณจะต้องยอมรับกับราคาตัวที่มันแพง คือตามกติกา จริง ๆ แล้วความต้องการเราคืออยากกลับ แล้วก็ไม่ได้ตัวถูกด้วย คือไม่ได้ถูกมาก แต่ถูกตามเกณฑ์ที่เราเคยได้ แต่นี่มันแพงขึ้นประมาณเท่าหรือสองเท่า แต่เราก็ยอมรับ ในเมื่อเรายอมรับแล้วทุกอย่างก็จบ” (L: 405)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง

การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 นั้น ส่วนหนึ่งก็ประกอบด้วย การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องของผู้ให้ข้อมูลในความสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง หรือเป็นปัญญาในการมองสิ่งต่าง ๆ เป็นปัญญาที่เป็นฐานให้ผู้ให้ข้อมูลดำรงตนอยู่บนวิถีแห่งมรรคในอริยสัจ 4 โดยปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง ไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นได้โดยปราศจากความสัมพันธ์หรือความเกี่ยวเนื่องจากสิ่งอื่น รวมถึงการเกิดขึ้นและการใช้ชีวิตอยู่ของเราทุกคน ซึ่งการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกสำนึกในขอบคุณ ทั้งในพระคุณของพ่อแม่ ครูอาจารย์ รวมถึงสิ่งต่าง ๆ ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

"ทำให้เข้าใจว่า การที่ฉันอยู่ตรงนี้ ฉันไม่ได้อยู่แค่ลำพัง ฉันอยู่คนเดียวไม่ได้ ฉันต้องมีคนอื่น ๆ เข้ามาอยู่ในชีวิตของฉันด้วย" (L: 17)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

"มันเลยเข้าใจถึง เออ มันไม่ใช่แค่ตัวเราจริง ๆ ในชีวิต มันเป็นเรื่องสัมพันธ์ภาพที่อาจารย์บอก มัน (ทุกสิ่ง) เชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกัน" (L: 242)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

"การที่เราเข้าใจหลักธรรม เราเข้าใจเหตุและปัจจัยว่าทุกขมีที่มีมา ขณะเดียวกันตัวเราเองก็มีที่มา เพราะฉะนั้นที่ก็จะรู้สึกเหมือนนึกถึงบุญคุณพ่อแม่มากขึ้น ไม่รู้ว่าจะเปลี่ยนไปตั้งแต่ตอนไหน แต่ว่าโดยเฉพาะช่วงที่เรียนจะรู้สึกว่า มีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวเรา ที่เราจะนึกไปถึงคนที่มีบุญคุณ มีพระคุณกับเรา แล้วก็คิดว่าชีวิตเราได้ อะไรตั้งหลายอย่าง ได้โอกาสตั้งหลายอย่าง ก็รู้สึกขอบคุณคนหลาย ๆ คน หรือหลาย ๆ อย่างที่ทำให้เรามีวันนี้ ขอบคุณครูอาจารย์ที่ให้ความรู้ ให้ความสว่าง ให้เปิดโลกอะไร ที่ทำให้เราเรียนรู้ชีวิตของตัวเองได้มากขึ้น" (L: 446)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งยังได้บอกเล่าถึงความรู้สึกสำนึกขอบคุณที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความคิด ความตั้งใจที่จะดำรงตนเพื่อการเอื้อประโยชน์ตอบแทนคืนแก่สิ่งที่เกื้อกูลให้ตนมีทุกวันนี้

“พี่จะต้องใช้เวลาให้ที่ทำงานเพราะพี่ตามมาเรียน พี่ก็ต้องกลับไปให้ประโยชน์เขา ก็เขาให้เวลาพี่มาตั้ง 5 ปี พี่ก็ต้องกลับไปให้ประโยชน์เขา ... ที่นี้ส่วนหนึ่งก็ทำในหน้าที่การงาน แล้วก็คิดว่าเราจะทำอะไรให้หน่วยงานดีขึ้น” (L: 438)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังได้เล่าถึงความรู้สึกสำนึกขอบคุณอันนำไปสู่ความสามารถที่ช่วยบรรเทาหรือคลายความรู้สึกหงุดหงิด ชุ่นเคืองใจ ไม่พอใจ และความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของพวกเขาได้อีกด้วย

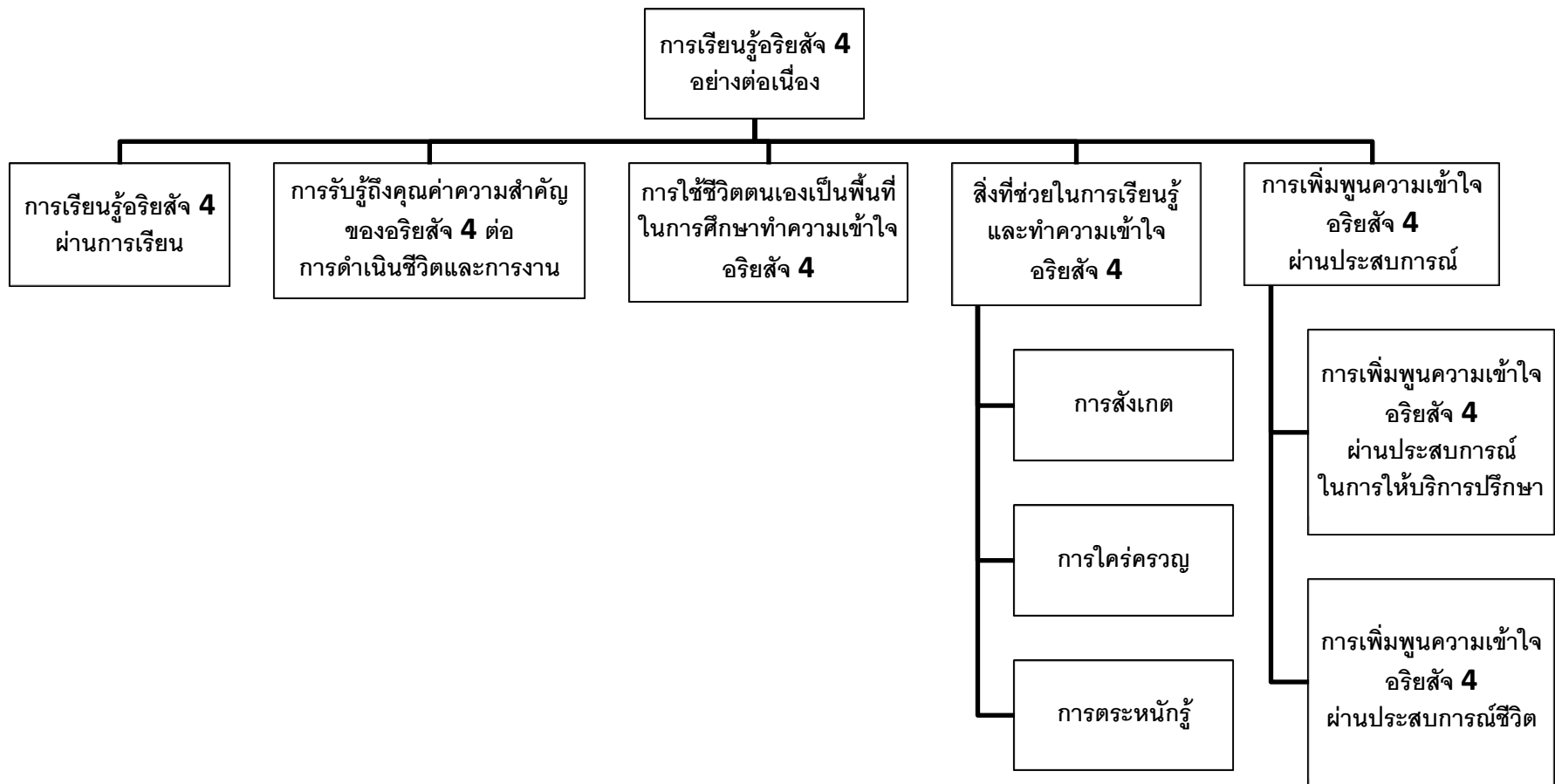
“ที่อยู่ได้ก็ขอบคุณ ขอบคุณที่มีวันนี้ก็เพราะที่นี่ ถ้าเขาไม่ส่งไปเรียน ถ้าเขาไม่เอื้ออาจารย์ไม่รับเรียน รับเป็น advisor (อาจารย์ที่ปรึกษา) ก็คงไม่มี บางทีเวลาที่พี่ทุกข์มาก ๆ ก็ไม่ได้มองถึงเหตุนะ แต่มองเลยไปถึงสำนึกในขอบคุณ มันก็ทำให้ใจที่มันกระเพื่อมมันคลายลง พี่ก็ไม่ว่าถูกหรือผิด แต่บางทีพอพี่คิดถึงพระองค์ มันทำให้พี่กตัญญู เหมือนตอนที่พี่ต้องจบ พี่ถามตัวเองเสมอเลยว่า ทำไมพี่ต้องจบ ถ้าเป็นทุนของตัวเอง พี่คงออกไปแล้ว คงต้องพูดคำนี้ แต่พอเป็นทุนของมหาวิทยาลัย เป็นทุนของสิ่งที่เขาให้โอกาสมา เขาเอื้อให้เรามาแล้ว เราคงทำพียงด้วยมือของเราไม่ได้ ต่อให้เจ็บขนาดไหนเราก็ต้องไปให้ได้ เหมือนกับบอกให้คนนึกถึงว่า มีเธอก็มีฉัน มีทุกสิ่งทุกอย่างมันเกี่ยวผูกกอบกู้กันขึ้นมา มันก็ทำให้คนจิตใจอ่อนโยนลงนะ จากเคียดแค้นมันก็เบาลงจางลง” (L: 356)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้ورىสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง

การเรียนรู้ورىสัจ 4 อย่างต่อเนื่องเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตและการงานบนวิถีแห่งมรรค เป็นการเสริมสร้างปัญญาในการรับรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับโลก โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงจุดเริ่มต้นในการพัฒนาปัญญาในวิถีของورىสัจ 4 จากปัจจัยจากภายนอกซึ่งก็คือการเรียนรู้ورىสัจ 4 ผ่านการเรียนรู้ โดยมีอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะแนวทางที่ดีอันเป็นการกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของورىสัจ 4 ต่อการดำเนินชีวิตและการงาน ตลอดจนนำความรู้ความเข้าใจมาสังเกต พิจารณาใคร่ครวญอยู่ในชีวิตของตนเองบนฐานของความเข้าใจในورىสัจ 4 นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังเพิ่มพูนความเข้าใจในورىสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในชีวิตและการงานของตน ทั้งประสบการณ์ในชีวิตส่วนตัว และประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

จากการสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยนี้ เรื่องราวประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอด สะท้อนให้เห็นถึงการหลอมรวมชีวิตและการงานกับหลักธรรมของผู้ให้ข้อมูล โดยเป็นการดำเนินชีวิตและการงานที่อุทิศให้กับการเรียนรู้ หรือมองอีกมุมหนึ่งก็คือการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจหลักอริยสัจหรือหลักธรรมในพุทธศาสนาให้มากขึ้นนี้ เป็นการเกื้อกูลในการใช้ชีวิตและการทำงานของผู้ให้ข้อมูลให้ดำเนินชีวิตอยู่บนวิถีที่เหมาะสมทั้งในชีวิตประจำวัน การจัดการกับความทุกข์ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง ซึ่งการดำเนินชีวิตบนวิถีเหล่านี้ได้เพิ่มความรู้สึกเกื้อกูลให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจและเข้าถึงหลักอริยสัจหรือหลักธรรมในพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เป็นการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันระหว่างหลักธรรมกับการใช้ชีวิต โดยสามารถแสดงวิถีการเรียนรู้ อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่องของผู้ให้ข้อมูลได้ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 การเรียนรู้อักษร 4 อย่างต่อเนื่อง

2.1 การเรียนรู้ปริยัติ 4 ผ่านการเรียนรู้

แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจะเป็นพุทธศาสนิกชนซึ่งได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนเกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา รวมถึงหลักปริยัติ 4 มาตั้งแต่ในวัยเยาว์ อีกทั้งวิถีในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลในฐานะพุทธศาสนิกชนก็มีความเกี่ยวข้องกับศาสนกิจ อย่างเช่น การเข้าวัด การทำบุญ การร่วมพิธีในวันสำคัญทางพุทธศาสนา รวมถึงผู้ให้ข้อมูลยังเคยเรียนรู้ผ่านระบบการศึกษาของประเทศไทยซึ่งมีพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติที่มีการจัดให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับพุทธศาสนาอยู่ในหลักสูตรของการศึกษาเป็นเวลานานนับสิบปี อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กล่าวตรงกันว่า ความรู้ความเข้าใจในปริยัติ 4 ที่ผ่านมาเป็นเพียงแค่การท่องจำและเข้าใจความหมายเพียงสั้น ๆ ได้แก่ ทุกข์ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้น สมุทัย คือ สาเหตุของการเกิดทุกข์ นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และมรรค คือ ทางแห่งการดับทุกข์ ซึ่งการเรียนรู้ปริยัติ 4 ในลักษณะนี้ เป็นเหมือนการเรียนรู้เรื่องที่อยู่ไกลตัว เพียงแต่ได้ยึดถือไว้ว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญในทางพุทธศาสนา แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เข้ามาศึกษาศาสตร์ทางจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการเรียนการสอนอยู่บนฐานของพุทธธรรมของคณะจิตวิทยานี้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าทำให้เข้าใจปริยัติมากขึ้น มากกว่าหลักธรรมเพียง 4 คำ แต่เป็นการเข้าใจและเห็นปริยัติอยู่ในชีวิต เห็นเป็นเรื่องใกล้ตัว ตลอดจนสามารถเห็นถึงความเชื่อมโยงกับชีวิต และมองเห็นเป็นแผนที่ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตน รวมถึงเป็นแนวทางในการช่วยเหลือดูแลจิตใจผู้อื่นด้วย

การเรียนรู้ปริยัติ 4 ผ่านการเรียนรู้นี้เป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาปัญญาในปริยัติ ซึ่งเป็นการจุดชนวนทางปัญญาด้วยปัจจัยจากภายนอก นั่นก็คือการอบรม สั่งสอน ชี้แนะแนวทางจากผู้รู้ที่มีปัญญาหรือในที่นี้ก็คืออาจารย์ผู้สอน โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการเกิดขึ้นของความเข้าใจในหลักปริยัติ 4 ดังนี้

“ถ้าพูดถึงจุดเริ่มต้น ก็คือเป็นคำสอนที่เราได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่เด็ก ๆ แต่เพิ่งทำความเข้าใจแบบละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นก็คือตอนที่เรียน แล้วก็เข้าใจจากสิ่งที่อาจารย์สอนเราทั้งในห้องเรียน แล้วก็จากการอ่านหนังสือ” (L: 11)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“เมื่อก่อน ก่อนที่จะมาเรียนก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ ก็เข้าใจเหมือนคนทั่วไปว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคคืออะไร แต่พอเรียนแล้วเข้าใจมากขึ้น” (L: 16)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ถ้าเริ่มจากว่าความเข้าใจที่มีต่ออริยสัจ 4 ก็มาเริ่มเข้าใจตอนที่ได้มาเรียน มันจะไม่ได้เข้าใจแบบที่เป็นหลักธรรม เมื่อก่อนอาจจะเข้าใจเป็นหลักธรรม แต่พอได้มาเรียน เรียนไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นว่าอริยสัจ 4 คือแผนที่ความเข้าใจชีวิตของมนุษย์” (L: 11)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“พูดถึงที่มาก่อนนะ มีสองที่ หนึ่งคือฐานทางพระ อีกอันคือฐานที่ได้มาจากการเรียนจิตวิทยาแนวพุทธ ใจตัวแรก (ฐานทางพระ) มันยังไม่ชัดเจน แต่พอหลัง ๆ (จากการเรียนจิตวิทยาแนวพุทธ) มันมาชัดเจนมากขึ้น” (L: 10)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

การพัฒนาปัญญาหรือความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ผ่านการเรียนเปรียบเสมือนเป็นจุดเริ่มต้นซึ่งเป็นปัจจัยจากภายนอกที่ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเริ่มพิจารณาอริยสัจ 4 เป็นมากกว่าหลักธรรม 4 คำ กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลเริ่มมองเห็นอริยสัจ 4 อยู่ในชีวิตของตน รวมถึงมองเห็นอริยสัจ อยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัว โดยองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญในกระบวนการเรียนรู้อริยสัจ 4 ผ่านการเรียนที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง คือ อาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร ผู้ที่คอยสอน ชี้ทาง แนะนำ จุดประกาย และช่วยทำให้หลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น รวมทั้งเป็นต้นแบบที่ดีในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้อาจารย์ยังเป็นผู้ที่คอยเน้นย้ำความสำคัญของอริยสัจ เป็นผู้ที่ได้กลั่นกรองความเข้าใจในโลกและชีวิตผ่านประสบการณ์ โดยนำมาถ่ายทอดในรูปแบบที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถสังเกตเห็นได้ในชีวิตของตนเองและบุคคล ตลอดจนสามารถสังเกตเห็นได้ในปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังตัวอย่างเช่น

“พี่ก็เคยลองอ่านไปเรื่อย ๆ เราก็เข้าใจแบบผิว ๆ แล้วก็พยายามที่จะศึกษา เพราะอาจารย์เน้นย้ำความสำคัญของอริยสัจมาก ก็พยายามศึกษาไปเรื่อย ๆ” (L: 23)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“อาจารย์จับให้เราเห็นว่า *one problem, one solution* มันมีแค่นี้จริง ๆ ทุกข์ของคน แต่ก่อนมันจับไม่ได้ สมัยเรียนปริญญาโทมันทุกข์สารพัดเลยแต่จับไม่เป็น แต่พออาจารย์นำเสนออะไรอย่างนี้ละ อืม..ความจริงคนมันก็มีแค่นี้จริง ๆ” (L: 460)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

"เราเข้าใจว่าคนทุกซ์แล้วมันเป็นอย่างไร มันเกิดอย่างไร คือเมื่อพบกับสิ่งที่ไม่เป็น
 อย่งใจที่มันอย่งจริงไม่ชอบ ชอบไม่จริง จริงชอบของอาจารย์เนี่ยแหละ ใช้อยู่ เพราะ
 เราไปอยู่กับชอบไม่ชอบตลอดเวลา คนที่เที่ยวดำหนดิตีเดียคนอื่น พุดเรื่องคนอื่น ก็เพราะ
 ในใจตัวเองมีชอบอย่งนั้น ชอบอย่งนี้" (L: 160)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

"ขณะที่เรามาเรียน อาจารย์ก็จะให้ความเข้าใจก่อนว่ามัน (อริยสัจ) เป็นอะไร
 บางอย่ง เป็นกฎของจักรวาล แล้วยกกฎของทุกสิ่งทุกอย่ง แม้ในหนึ่งเรื่องที่เรากำลังซุ่น
 ใจอยู่ ก็อธิบายได้ด้วยอริยสัจ 4 เช่น เหตุการณ์น้ำท่วมที่เพิ่งเกิดก็อยู่ในกฎนี้ คนที่อยู่ใน
 เหตุการณ์น้ำท่วมก็อยู่ในกฎนี้ มันก็เลยเหมือนเราเห็นแผนที่ พอเห็นแผนที่ ความเข้าใจที่
 มีต่อปรากฏการณ์ในโลกที่เราจะต้องไปเจอก็ค่อย ๆ ชัดขึ้น พอชัดขึ้นก็รู้ว่าเราจะต้อง
 กลับมาสังเกตอะไร พิจารณาอะไร ใคร่ครวญอะไร" (L: 33)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

นอกจากผู้ให้ข้อมูลจะมองเห็นอริยสัจ 4 ในชีวิตแล้ว ความเข้าใจในโลกและชีวิตที่อาจารย์
 ถ่ายทอดมาให้ ยังเป็นรากฐานสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการดำเนินชีวิต ใช้ในการจัดการกับ
 ความทุกซ์ทั้งของตัวเองให้ข้อมูลเอง รวมถึงเป็นรากฐานของความเข้าใจที่ใช้ในการดูแลจิตใจผู้อื่นทั้ง
 ผู้คนรอบข้าง และในทางวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

"อาจารย์สอนมรรคให้เราแล้ว สอนสัมมาทิฐิให้เรา มันเป็นเส้นทางทั้งหมดของ
 อริยสัจ สอนให้เราทั้งหมด เพราะฉะนั้นเราก็จะกลับมาอยู่กับความจริงได้เร็วขึ้น" (L: 434)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

"ถ้าพุดถึงชีวิตพีเอง พีู่้สึกว่าที่ผ่านมาเราก็สะเปะสะปะ แต่การที่พีมีโอกาสได้
 เรียน แล้วยอาจารย์ก็เป็นเหมือนกัลยาณมิตรที่ช่วยเปิดโลกทางธรรม ที่ทำให้เราได้ก้าวเข้า
 มาสู่ตรงนี้ มันก็เป็นมรรคในส่วนของพีเหมือนกัน ที่เหมือนกับว่าอาจารย์ให้ปัญญาที่เป็น
 ความรู้ทางธรรมกับพี แล้วยทำให้พีค่อย ๆ ทำความเข้าใจหนทางที่จะแก้ปัญหาคความทุกซ์
 ของตัวเอง รวมไปถึงมีหนทางที่จะช่วยคนอื่นได้ด้วย" (L: 279)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

"ก่อนหน้านั้นเราก็เรียนแบบนี้ เรียนแบบ 4 คำ แต่เราไม่เข้าใจว่ามัน (อริยสัจ) คืออะไร แต่อาจารย์ทำให้เราเห็นว่าแค่รู้ทุกข์ก็เป็นเรื่องใหญ่มาก ต้องใช้การฝึกฝนมาก พิจารณามาก อาจารย์ก็ถึงให้เริ่มจากการสังเกต รู้เท่าทันตัวเอง หรือการสอนจะให้เราอยู่กับเขา (ผู้รับบริการ) อย่างทั้งตัวเอง คำนี้ฟังแล้วอาจจะงง แต่มันคือทั้งหมดเลย ที่อาจารย์บอกเราว่า คือถ้าเราทั้งตัวเอง เก็บตัวเอง เราจะ tuning in (เป็นเนื้อเดียวกันกับผู้รับบริการ) ได้" (L: 45)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

"อาจารย์เป็นโมเดลของพี ในการเล่าถึงข้อดีของอริยสัจผ่านประสบการณ์ให้คน ๆ หนึ่งฟัง ให้คน ๆ หนึ่งที่เขาเกิดทุกข์ฟัง แล้วเขาก็เอาโมเดลอันนี้ไปใช้ มันเหมือนเป็นโมเดล เป็นต้นแบบ เอาไปใช้" (L: 936)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

2.2 การรับรู้คุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ต่อการดำเนินชีวิตและการงาน

จากการเรียนที่นับว่าเป็นปัจจัยภายนอกในการเสริมสร้างปัญญาบารมีแห่งมรรคของอริยสัจ 4 โดยมีอาจารย์ซึ่งเป็นผู้อบรมสั่งสอนที่ดีคอยเน้นย้ำความสำคัญของอริยสัจ 4 และจากการศึกษาทำความเข้าใจ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่อยู่บนฐานของความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่เปรียบเสมือนเป็นแผนที่ เป็นแนวทางในการใช้ชีวิต แนวทางในการทำความเข้าใจชีวิตของตนเองและผู้อื่น รวมถึงสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมชีวิตของตน

"ถ้าใจเราทัน เข้าถึงอริยสัจได้ พี่ว่ามันเหมือนกับเครื่องช่วยชีวิต ดูแลจิตใจเราได้ตลอดเวลา" (L: 300)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

"หลักอริยสัจคือครอบคลุมความจริงทุกอย่างในโลกนี้ ซึ่งเราสามารถที่จะเอามาใช้เป็นเหมือนแผนที่ในการทำงานของเรา รวมถึงเป็นแผนที่ในการเข้าใจตัวเอง เข้าใจชีวิตเรา รวมถึงเข้าใจผู้คนรอบ ๆ ตัว แล้วก็สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา" (L: 16)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

"อย่างน้อยการที่เรารู้ว่าหลักธรรมคำสั่งสอนหรือว่าอริยสัจจะต้องเป็นไปทางไหน เหมือนก็ทำให้กระตุ้นเตือนให้ เรายังมีแผนที่นี้ ไม่ใช่ที่เราเกิดความทุกข์แล้วเราก็ตไปนู่นนี่

นั่น ซึ่งมันไม่ได้แก้ทุกข้ออย่างแท้จริง แต่การที่แก้ทุกข้ออย่างแท้จริงคือการมองไปที่สาเหตุก็คือใจของเรา หรือว่าอวิชชาที่มันเกิดขึ้นที่ตัวเราเอง เราก็ไปแก้ที่ตรงนั้น ตรงนี้ก็คือคล้าย ๆ เป็นการกระตุ้นเตือน" (L: 121)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้มองว่าความเข้าใจในอริยสัจจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของตนเองเท่านั้น แต่มองว่าความเข้าใจนี้จะเป็ประโยชน์แก่ผู้คน โดยเฉพาะประโยชน์ในการที่จะแก้ปัญหา หรือจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากความเข้าใจในอริยสัจนี้ทำให้สามารถมองเห็นถึงสาเหตุของความทุกข์ที่แท้จริง และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด

"พี่มองว่ามัน (อริยสัจ) เป็นประโยชน์กับชีวิตเรา แล้วก็เป็ประโยชน์กับทุก ๆ คนที่จะทำความเข้าใจ เพราะมัน (อริยสัจ) จะทำให้เราเห็นถึงที่มา แล้วก็แก้ปัญหาได้ตรงจุด เพราะว่าตัวแรกคือทุกข์มันเป็นเพียงแค่อาการ แต่สิ่งที่เราต้องจัดการกับมัน (ทุกข์) ก็คือเราก็ต้องมองย้อนไปดูว่ามันเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร ซึ่งถ้าเกิดว่ามันเกิดจากเหตุปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ ความเข้าใจที่เรามีต่อมัน (ทุกข์) ก็จะช่วยให้เราเหมือนคลายความสงสัย ความอึดอัด ความคับข้องใจได้ เพราะรู้ว่า เออ มัน (ทุกข์) เกิดจากอะไร แต่ถ้าเกิดเราสามารถที่จะแก้ปัญหาได้ หรือเปลี่ยนแปลงมันได้ ก็จะทำให้เหมือน ชีวิตเราดีขึ้น แล้วก็เดินหน้าต่อไปได้แบบเหมือนในทางที่ถูกต้องมากขึ้น" (L: 98)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

จากการที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความเข้าใจในอริยสัจ 4 เป็นสิ่งที่สามารถใช้ได้กับทุกคน อีกทั้งยังสามารถช่วยจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้ข้อมูลจึงเห็นถึงคุณค่าในการที่จะนำความเข้าใจนี้ไปใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

"ในฐานะ counselor (นักจิตวิทยาการปรึกษา) อย่างน้อยเรามีแผนที่ในใจเราว่าเราจะพาเขาไปไหน มันไม่ได้สะเปะสะปะ แต่เราเหมือนพยายามตบเรื่องราวให้มันเข้ารูปเข้ารอย แล้วก็เหมือนค่อย ๆ เอื้อให้เขาเห็นช่องทางที่มันชัดเจนมากขึ้น ๆ " (L:347)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

"พอพูด counseling (จิตวิทยาการปรึกษา) ขึ้นมา มันจะมีแผนที่ของการดูแลรักษา แก่ไข ใครคนใดคนหนึ่งที่มาหาเรา แต่พอเป็นแนวพุทธ มันเหมือนจุดเริ่มต้นไม่ใช่คนที่จะมาหา จุดเริ่มต้นกลับมาเป็นเรา เราที่จะต้องไปทำงานกับคนที่มทุกข์ ดังนั้น

อริยสัจ 4 เลยเป็นแผนที่ทั้งของตัว counselor (นักจิตวิทยาการปรึกษา) แล้วก็แผนที่ในการทำงานของ counselor 'ไปด้วย แล้วถึงเมื่อเราเข้าใจแผนที่นี้ดีแคไหน ละเอียดแคไหน เราก็มียแผนที่ในการทำงานช่วยเหลือผู้คนที่ได้กว้างขึ้น" (L: 20)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการดำเนินชีวิตบนฐานความเข้าใจนี้มีคุณค่าและประโยชน์มาก ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีประโยชน์ทั้งในการนำความเข้าใจที่มีไปใช้ในการให้บริการปรึกษาโดยตรง และการนำความเข้าใจที่มีไปเผยแพร่ต่อให้คนอื่นได้มีโอกาสเรียนรู้ทำความเข้าใจ เพื่อที่พวกเขาเหล่านั้นจะได้นำความเข้าใจนี้ไปเอื้อประโยชน์ให้เกิดขึ้นในวงกว้างต่อไป

"พี่ก็จะพยายามประยุกต์สิ่งที่เราเรียนไปถ่ายทอดให้กับคนที่เขามีพื้นความรู้อยู่บ้างแล้ว (เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล) คือเหมือนกับเขาชำนาญกระบี่หมวดหนึ่ง แต่เขาไม่เคยมวยจีน ถ้าเขาได้อีก มันก็ยิ่ง smooth (ราบรื่น) ขึ้น" (L: 705)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

"คือเราเห็นว่าเป็นศาสตร์สำคัญ แล้วยิ่งมาสอนตรงนี้ ... มันก็ช่วยกลับมาย้ำเตือนเราว่า มันเป็นศาสตร์ที่ทุกคนนอกจากต้องรู้แล้ว โลกก็ต้องการ ถ้ากำลังเราทำอะไรได้เยอะ มันก็ยิ่งช่วยได้เยอะ" (L: 571)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

2.3 การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4

การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4 คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความรู้ ความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่มี มามอง มาเรียนรู้โดยผ่านการใช้พื้นที่ในชีวิตของตนเอง เพื่อที่จะทำความเข้าใจชีวิต เข้าใจอริยสัจ 4 เพิ่มมากขึ้น โดยสิ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลคิดหรือรู้สึกว่าจะต้องนำความเข้าใจที่มีมาศึกษาผ่านชีวิตของตนเองนั้น จากการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า มีทั้งการเห็นถึงความสำคัญที่จะต้องนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทดลองใช้ นำมามองในชีวิตตนเอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างที่เรียกว่าเป็นความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจอย่างที่แท้จริงที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าจะช่วยเอื้อให้การทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

"การที่พี่ได้มีโอกาสมาเรียนที่คณะจิตวิทยา พี่ว่าก็เป็นจุดเริ่มต้น ที่พี่ได้มาพัฒนาปัญญา ที่ไม่ใช่ความรู้ทางโลก แต่เป็นความรู้ทางธรรม เป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การ

แก้ปัญหาได้ แต่ว่ามันก็ต้องประกอบกันกับการที่เราต้องเชื่อมโยงมัน (สิ่งที่เรียน) กับชีวิตของเราจริง ๆ ที่ไม่ได้อยู่แคในหัว ในความรู้ ในความคิดเท่านั้น คือเอามาเชื่อมโยงกับชีวิตของเราเอง ความทุกข์ของเราเอง ความทุกข์ที่เราเห็นรอบ ๆ ตัว รวมไปถึงในขณะที่เราทำงาน (ให้บริการปรึกษา) เราก็ต้องฝึกที่จะมอง ฝึกที่จะสังเกตเพื่อที่จะเข้าใจตัวนี้ด้วย" (L: 216)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

"เราต้องเอาหลักนี้ (หลักอริยสัจ) มาเห็นว่ามันอยู่กับเราอย่างไรในชีวิตแต่ละวัน" (L: 70)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

"ก่อนที่เราจะไปช่วยคนอื่นได้ ในฐานะ counselor (นักจิตวิทยาการปรึกษา) จริง ๆ เราก็หมั่นไตร่ตรองตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อที่จะดูความทุกข์ในใจเราก่อน ... แต่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับนักจิตวิทยา หรือว่าสำหรับตัวเราในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ก็คือการที่เราพยายามไตร่ตรอง สังเกตตัวเองก่อน ในทุก ๆ เรื่อง แล้วก็ในทุก ๆ ความทุกข์ที่มีมันเกิดขึ้น อย่างน้อยที่สุด ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องของความทุกข์ก็ได้ เป็นแค่เรื่องของอารมณ์เล็ก ๆ อย่างเช่นเวลาเราอารมณ์ฉุนเฉียว เรานึกแล้วว่า เราฉุนเฉียวนี้ แล้วเราฉุนเฉียวเพราะอะไร ... เพราะฉะนั้นสิ่งที่นักจิตวิทยาจะเก่งได้ พี่ว่าเริ่มมาจากไตร่ตรองตัวเอง พิจารณาทุกอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง บางครั้งมันอาจจะไม่ทันบ้างก็ไม่ใช่ไร" (L: 503)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

2.4 สิ่งที่จะช่วยในการเรียนรู้และทำความเข้าใจอริยสัจ 4

สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และทำความเข้าใจอริยสัจ 4 หมายถึง องค์ประกอบหรือเครื่องมือที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มี มาศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจเพิ่มเติม รวมทั้งเป็นเครื่องมือที่ช่วยนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ให้มาอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของตน เป็นอุปกรณ์ในแนวทางการดำเนินชีวิตบนฐานอริยสัจ 4 โดยสิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4 นี้ประกอบด้วย การสังเกต การใคร่ครวญ และการตระหนักรู้

2.4.1 การสังเกต

การสังเกต คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมองการเปลี่ยนแปลงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจของตนเอง มองร่างกาย รวมทั้งสิ่งที่อยู่แวดล้อม โดยเป็นการมองอย่างตั้งใจที่จะศึกษาทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 โดยการมองอย่างตั้งใจหรือที่เรียกว่าการสังเกตนี้ นอกจากจะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้เข้าใจอริยสัจ 4 ที่ปรากฏในชีวิตแล้ว ยังเป็นการพัฒนาการสังเกตของผู้ให้ข้อมูลให้มีประสิทธิภาพ คมชัดแจ่มใส ปราศจากอคติของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความสำคัญของการสังเกตตนเอง โดยเฉพาะการสังเกตในมิติทางด้านจิตใจ โดยภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถที่จะสังเกตได้ชัด ก็คือภาวะของความทุกข์ที่เกิดขึ้น การสังเกตนี้จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นอารมณ์ความรู้สึกหรือสภาวะจิตใจตนเองได้อย่างเด่นชัด ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการศึกษาเรียนรู้อริยสัจ 4 และการจัดการกับความทุกข์ โดยผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงการรับรู้ความสำคัญของการสังเกตไว้ดังนี้

“การสังเกตตัวเองมันคือฐาน พอบอกว่าจะรู้ทุกข์ได้มันต้องกลับมาที่ตรงนี้ มัน (การสังเกต) คือเครื่องมือที่เราจะเอาไว้ดูทุกข์ เห็นทุกข์ของตัวเอง เห็นความกระเพื่อมในใจ” (L: 562)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ที่ทำตลอดแล้วก็ใช้เสมอ คือสังเกตใจตัวเองตลอด มันเป็นเรื่องที่ตีมากเลย ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้ ถ้ามันตัวเองเกิดอะไร อะไรฉันถึงเป็นแบบนี้ ก็จะเห็นว่า เพราะว่าฉันไม่ถูกใจ ฉันไม่พอใจ ฉันชอบแบบนี้แต่ไม่ได้แบบนี้ ฉันถึงแสดงออกมาเป็นแบบไหน พี่ว่าการสังเกตตนเป็นสิ่งสำคัญ ไม่มีใครรู้จักเราหรอก แล้วเราก็บอกใครไม่ได้หมดหรอกที่มันอยู่ข้างใน แต่ถ้าเราได้นั่งนิ่ง ๆ พี่ไม่ถึงกับนั่งสมาธิ แต่บางที่พี่อยู่ในห้อง พี่จะนั่งสักแป๊บหนึ่ง แล้วพี่ก็จะคิด เหมือนกับฝุ่นลมมันน้อยลง” (L: 260)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“พี่ว่ามันสังเกตที่ใจ ใจมันสุขหรือมันทุกข์ เวลาเกิดเรื่องราวอะไรเกิดขึ้นมาในชีวิต มันสุขหรือมันทุกข์ อย่างแรก คนคือจะต้องไปเข้าใจให้เห็นว่า เหมือนกับทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คนจะต้องไปเข้าใจ ไปกำหนดให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์นะ จากที่มันโดนบีบคั้นด้วยความอยาก มันเป็นทุกข์ มันต้องไปเห็นอย่างนั้น มันถึงจะเข้าถึงนิโรธได้ มันจะต้องไปเห็นว่าความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความเชื่ออะไรบางอย่างมันเป็นตัวที่ block (ขัดขวาง) เรา

“ไม่ให้อยู่กับความจริง ถ้าเราไปเห็นตรงนั้นเรียกว่าไปเห็นทุกข์ อันดับแรกมันต้องไปเห็นตรงนั้นก่อน” (L: 66)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

นอกจากผู้ให้ข้อมูลจะรับรู้ว่าการสังเกตมีความสำคัญดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังตระหนักว่าการพัฒนาการสังเกตให้มีประสิทธิภาพ หรือการสังเกตได้ใสสะอาดปราศจากอคตินั้น มีประโยชน์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วย

“ถ้าเราจะอยู่กับคนได้สนิท ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับเขา เราก็ต้องว่าง (ไม่มีอคติ) ด้วยตัวของเรา เราจะว่างได้อย่างไร เราก็ต้องสังเกตแล้วก็จัดการ สังเกตว่าตัวกูมันมากละก็จัดการมัน” (L: 359)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

2.4.2 การใคร่ครวญ

การใคร่ครวญ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลพิจารณาสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเองอย่างรอบคอบถี่ถ้วนบนฐานของความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่มี โดยเป็นการพิจารณาใคร่ครวญตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยการคิดใคร่ครวญนี้เปรียบเสมือนเป็นเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยนำสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้ยิน ได้ฟัง ได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา หรือหลักอริยสัจ 4 ให้เข้ามาอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเข้าใจในระดับที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

“ในขณะที่เราเรียน เราก็เกิดความรู้จากการฟัง แต่ในขณะที่เดียวกัน เราก็เก็บสิ่งที่เราเรียนมาพิจารณาใคร่ครวญด้วยตัวเองด้วยเหมือนกัน เพราะบางสิ่งที่ที่เรียน หรือสิ่งที่เราอ่าน หรือสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมา มันก็อยู่ในหัวเรา เป็นความคิด ความรู้ แต่ว่าบางทีเราก็ไม่ประจักษ์แจ้งกับมัน ตราบใดที่สิ่ง ๆ นั้นมันเหมือนเราไม่ได้นำมาพิจารณากับชีวิตเราจริง ๆ ” (L: 115)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“มาใคร่ครวญตนเองตลอด แล้วก็พยายามใคร่ครวญในระดับลึกมากขึ้นนะ แล้วก็พยายามจะทำให้เป็นมาตรฐาน (ฐาน) สำหรับที่จะเข้าถึงความจริงในระดับที่สูง” (L: 317)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“อย่างแรกเลยก็คือการใคร่ครวญตนเองก่อน เพื่อที่จะให้ตระหนักรู้ แล้วก็มีสติอยู่กับตัวเอง พี่ว่าสำคัญที่สุด” (L: 215)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้กล่าวถึงการใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้น จากการที่ได้เขียนหนังสือ เขียนบทความ หรือการที่มีคนมาสัมภาษณ์ ซึ่งช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น โดยการทบทวนแต่ละครั้งก็จะให้ความเข้าใจในโลกและชีวิตที่เพิ่มขึ้น

“การที่ได้มาเขียนมาทำ แต่ว่ามันจะไม่ได้ประโยชน์เลย ถ้าไม่ได้มาใคร่ครวญถึงมันอีกรอบหนึ่ง ทุกครั้งที่เสร็จกลับมา มันจะไม่มีประโยชน์เลย” (L: 310)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“คงมีโอกาสได้นั่ง ๆ มา พอจะสัมภาษณ์ มันก็จะเหมือนเราได้ทวนไปด้วย แล้วหนังสือที่กำลังจะเขียน ก็ได้ทวนไปด้วย ที่บอกน้องว่าแต่ละครั้งให้สัมภาษณ์ มันไม่เหมือนกันสักครั้งหนึ่ง เราก็จะได้กลับไปมองมันอีกทีหนึ่ง” (L: 550)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

สิ่งหนึ่งที่ช่วยเอื้อในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4 โดยการใช้การใคร่ครวญของผู้ให้ข้อมูล ก็คือการพิจารณาใคร่ครวญผ่านปัญหาหรือเรื่องราวความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้ให้ข้อมูลเอง เนื่องจากเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดตามแนวทางของอริยสัจ 4 นั่นคือ ผู้ให้ข้อมูลสามารถใช้แนวทางของอริยสัจ 4 ในการใคร่ครวญทุกข์ที่เกิดขึ้น พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ ตลอดจนการจัดการแก้ไขเพื่อให้ใจคลายจากความทุกข์ หรือความบีบคั้นที่เกิดขึ้น

“พอเราแก้ปัญหาเสร็จ เราก็ได้มีเวลามานั่งดูสิ่งที่มันผ่านมามว่ามันเป็นอย่างไรบ้าง ส่วนมากคือจะเห็นหลังจากที่ปัญหาแก้เสร็จแล้ว คือจะมานั่งคิดทบทวนว่ามันเกิดอะไรขึ้น มันเกิดอริยสัจตั้งแต่ขั้นเกิดปัญหา แล้วก็หาทางในการแก้ไข ปัญหาคืออะไร หาสาเหตุของปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข แล้วก็แก้ไขได้ แล้วก็มานั่งดูกระบวนการ เนี่ยคืออริยสัจ 4 ทั้งหมดนี้ คือมันได้มีเวลามานั่งคิด” (L: 144)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

2.4.3 การตระหนักรู้

การตระหนักรู้ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถเห็น รับรู้ รวมถึงพิจารณาความรู้สึกของตนเอง ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องไม่บิดเบือน โดยรู้ว่าตนเองเกิด ความรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนั้น ๆ เป็นการรู้เท่าทันในอารมณ์ของตน และมองเห็นสาเหตุที่ทำให้เกิด ความรู้สึกนั้น ๆ กล่าวคือผู้ให้ข้อมูลสามารถมองเห็นว่าค่านิยม กรอบความคิด ตลอดจนทัศนคติ บางอย่างของตน ส่งผลให้ตนรู้สึกชอบไม่ชอบ ฟังพอใจไม่ฟังพอใจ รวมถึงภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ ณ ขณะนั้น เป็นการรับรู้ตนตามความเป็นจริง อันส่งผลให้ผู้ให้ ข้อมูลสามารถจัดการกับใจ กับความรู้สึกบีบคั้น ตลอดจนความกระเพื่อมภายในจิตใจที่เกิดขึ้นได้

ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายถึงการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนผ่านเรื่องราวความทุกข์ ความไม่พอใจที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึก เท่าทันกับใจตนเองว่า ณ ขณะนั้นตนเกิดความรู้สึกอย่างไร สามารถมองเห็นถึงสาเหตุที่แท้จริงของความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนจัดการกับสภาวะใจที่กระเพื่อมของตนเองได้

"เพิ่งรู้ว่ามันเปลี่ยเปลี่ยแรงอย่างไร มันไปปรุงอีกครั้งหนึ่ง ... ก็เลยมารู้สึกว่าทุกคน มาฝากของมีค่าไว้กับฉัน แต่ฉันดูแลมันไม่ดี คราวนี้มันมาเป็นสายเลยนะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อะไรที่อาจารย์ว่านะ พิจำบาลีไม่ได้แต่พี่รู้ว่า พอมันปรุงไปแล้วมันมาหมดเลย มันเสียใจนะมันซึมแบบน้ำตาคลอ สักพักหนึ่ง ไม่นานมาก มันแดงขึ้นมาว่า โอเค ถึงใคร จะบอกว่าเนื้อว่านเนื้ออะไรก็ตาม(สร้อยพระ) อันนั้นก็คือสิ่งที่เขาปรุงแต่งมา จริง ๆ แล้ว ฉันก็อยู่โดยที่ฉันไม่ได้สนใจอะไรตรงนี้มาตั้งนานแล้ว พอวันหนึ่งมันถูกตีค่าตีราคาขึ้นมา ใจฉันก็ไปแล้ว มันก็เลยตัดได้เร็ว แล้วพี่ก็ถามตัวเองว่า ตลอดเวลาที่พี่ก็ไม่ได้ใส่ทองไม่ได้ใส่ อะไรอยู่แล้ว มันก็เลยเรียนรู้กับการที่มันพลัดพรากกับสูญเสียไปอยู่แล้ว พี่ทำใจได้เร็วมาก คืออีกอาทิตย์หนึ่งพี่ไม่รู้สึกอะไรกับมันแล้ว" (L: 63)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

"มันรู้สึกได้เลย คือมันรู้สึกได้ว่า น้อยใจมากเลย โทรมไปไม่รับ ไม่ได้น้อยใจว่าโทรม ไปไม่รับ แต่น้อยใจว่าโทรมไปทำไมไม่โทรมกลับมา ... เข้าใจแบบน้อยใจ น้อยใจเล็ก ๆ ไม่ เยอะ คือมันหายเร็วมาก แต่คือเราเห็นเลยว่าแบบ เห็นใจเรา ว่าเราน้อยใจ" (L: 135)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

การตระหนักรู้ของผู้ให้ข้อมูลบางครั้งก็เกิดจากการหยิบยกเรื่องราวที่เกิดขึ้นแล้ว ที่ยังอาจเป็นเรื่องราวที่ยังคงค้างคาใจอยู่ นำมาใคร่ครวญพิจารณาจนเกิดการตระหนักรู้ อันส่งผลให้ความทุกข์ที่เกิดขึ้น หรือใจที่กระเพื่อมนั้นคลายลง

"มันมีบางเรื่องนะที่ทุกข์มากแล้ววันสองวันมันยังไม่ลง มันยังไม่เห็นสมุทัยชัด ทุกข์มันก็จะอยู่อย่างนั้น ไม่เห็นสาเหตุของมัน (ทุกข์) ชัด มันก็จะอยู่อย่างนั้น ที่แรกนึกว่าตนเองโกรธ มันไม่ใช่โกรธ มันมากกว่าโกรธ มันมีอาการของน้อยใจอยู่ พอเราไปเห็น มันโกรธด้วยมันน้อยใจด้วย มันเริ่มเคลียร์ (ชัดเจน) ที่แรกหัวเข้าใจว่าโกรธอย่างเดียว มันไม่ใช่ มันมีอาการน้อยใจอยู่ พอมันเห็นชัดมากขึ้น มันเริ่มเคลียร์มากขึ้น พอเริ่มเคลียร์มากขึ้น ก็จะกลับมาอยู่กับความจริงมากขึ้น" (L: 416)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลมองว่าตนเองก็เหมือนกับบุคคลอื่น ๆ ทั่ว ๆ ไป ที่ยังมีกิเลส มีความทุกข์ แต่การมีความเข้าใจในอริยสัจ 4 หรือความเข้าใจในโลกและชีวิตนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีแนวทางในการจัดการกับกิเลส กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยการตระหนักรู้ที่ผู้ให้ข้อมูลมีนั้น เป็นทั้งเครื่องมือที่ช่วยในการขัดเกลาจิตใจของผู้ให้ข้อมูลเอง และยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 เพิ่มมากขึ้น

"การที่มันมีสะดุด ๆ แล้วเรารับรู้ได้ มันเหมือนรถเราแล่นไม่ตรงทาง แล้วมันก็มีอะไรสักอย่างมาเตือน มีเสียงดังตื้อ ๆ แล้วเราก็กลับเข้าที่แล้วเราก็กู้ของเรา ที่มันจะคอยเตือนเรา ให้เรายิ่งใช้ชีวิตที่สะอาดขึ้น ๆ ไม่ต้องมีใครรู้ พี่รู้คนเดียว ความสะอาด ความสกปรกเนี่ย ถึงใครไม่รู้แต่พี่ก็อยากให้มี มัน เขาเรียกว่าเป็นความเติบโต ที่เราจะยกระดับตัวเราขึ้น มากขึ้นเรื่อย ๆ แล้วพี่ก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่เรามาเรียนห้าปีมาซุบเนื้อซุบตัว ไม่ใช่เลย เราก็ยังเป็นคนที่ยังมีกิเลสมีนั่นนี่ แต่เราก็ เมื่อเรารู้แล้วเราก็กัดมันออก ขัดยังไม่ออกก็ยอมรับมันบ้าง ขัดออกได้ก็ขัดออกไป" (L: 1286)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

"เราก็กินทุกข์อยู่บ่อย ๆ เพราะว่ามันมีกิเลสที่มันสั่งสมมา มันมีความอยาก ความยึดอะไรหลาย ๆ อย่างที่มันพอกพูนอยู่ในตัวเรา แต่เมื่อไหร่ที่เรารู้ตัว เราก็ก้อย ๆ หยุดนิ่ง ๆ มองตัวเอง แล้วพี่รู้สึกว่ามันหนัก ๆ เราอยู่ มันก็ค้อย ๆ กะเทาะไปที่ละชั้น ๆ" (L: 232)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์

การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ 4 หรือ ความเข้าใจในโลกและชีวิตที่เพิ่มพูนขึ้น ซึ่งมาจากการที่ผู้ให้ข้อมูลนำเอาความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีไปใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานของตนเอง โดยการที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ไปใช้นี้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเห็นอริยสัจ 4 อยู่ในชีวิตจริง อันส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีการตกผลึกใน ความเข้าใจในอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นลักษณะของการค่อย ๆ สะสมเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยสิ่งหนึ่งที่เป็นลักษณะพิเศษที่เกิดขึ้นจากการศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและ การงานในงานวิจัยนี้ ก็คือยิ่งผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการ ดำเนินชีวิตและการงาน ผู้ให้ข้อมูลก็ยิ่งมีความเข้าใจในอริยสัจ 4 เพิ่มมากขึ้น โดยการเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา และการเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต

2.5.1 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา

การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา คือ การที่ผู้ให้ ข้อมูลนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีไปใช้เป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษา ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูล เห็นอริยสัจ 4 ผ่านเรื่องราวประสบการณ์ของผู้รับบริการ กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลใช้ความเข้าใจใน อริยสัจ 4 ที่มีในการรับรู้ทุกข์ของผู้รับบริการ ใช้เป็นแนวทางในการมองหาสาเหตุของความทุกข์ที่ เกิดขึ้น ใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับความทุกข์ของผู้รับบริการ ตลอดจนช่วยให้ผู้รับบริการเกิด ปัญญาที่มีความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรมเพิ่มขึ้น โดยประสบการณ์ การให้บริการปรึกษาที่อยู่บนฐานความเข้าใจอริยสัจ 4 ของผู้ให้ข้อมูลนี้ส่งผลเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมี ความเข้าใจในอริยสัจ 4 เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงคุณค่าของงานการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่สามารถช่วยเอื้อ ให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจหลักอริยสัจ 4 เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการขยายความเข้าใจในโลกและ ชีวิตของตัวผู้ให้ข้อมูลเองไว้ดังนี้

“ทุกครั้งที่เราทำงาน มันก็เหมือนกับเราก็ได้พัฒนาความเข้าใจ เพราะมัน เหมือนกับว่า เราได้เห็นตัวอย่างเยอะขึ้น จากแค่ชีวิตเราชีวิตเดียว เราก็เห็นทุกขใน รูปแบบของเราในเรื่องราวของเรา แต่การที่เราได้ทำงาน counseling (การปรึกษาเชิง จิตวิทยา) มันได้เห็นทุกข์ในหลากหลายรูปแบบ หลากหลายเรื่องราว แล้วมันก็ค่อย ๆ ชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ กับที่มาของความทุกข์ ที่จริง ๆ แล้วมันก็คือความอยากกับความยึด

เพียงแค่ว่ามันอาจจะต่างอาการของความทุกข์กัน ต่างเรื่องราว ... การที่ยังได้มีโอกาสคุยมากเท่าไร มันก็ยิ่งทำให้เรารู้เพิ่มขึ้น มันเสริมตัวเราด้วย” (L: 318)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“คืองาน *counseling* (การปรึกษาเชิงจิตวิทยา) ก็คือ เป็นวิถีชีวิตเรานั้นแหละ ประโยชน์มันก็จะอยู่ในทั้ง 2 ส่วนนี้ ทุกครั้งที่ได้ทำงาน งาน *service* (การให้บริการ) งาน *workshop* (การจัดสัมมนา) งาน *practice* (การช่วยในการฝึกปฏิบัติ) มันก็รู้สึกว่าคุณค่าของมัน ทุก ๆ โอกาสที่ได้ทำงาน มันทำให้เราขยายความเข้าใจเรื่องชีวิตตลอด เสมอเลย” (L: 604)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“แต่ก่อนยอมรับว่าความรู้เรื่องอริยสัจอยู่ในหัว มันไม่ได้อยู่ในใจ ต่อเมื่อมาทำ *counseling* (การปรึกษาเชิงจิตวิทยา) แล้วปรากฏว่าเห็นภาพของความทุกข์ที่เกิดขึ้น เห็นภาพของสมุทัยที่เกิดขึ้น ที่มันเห็นอยู่ใน *case* (ทุกครั้งในการให้บริการ) ว่ามัน (ความทุกข์) เกิดจากความอยาก มันถึงมาประจักษ์แจ้งกับใจตนเอง” (L: 122)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

นอกจากประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาแล้ว เรื่องราวในชีวิตที่ผู้รับบริการนำมาถ่ายทอดยังเป็นเสมือนสนามของชีวิตที่ช่วยขยายความเข้าใจในอริยสัจ 4 ของผู้ให้ข้อมูล และเป็นกระจกสะท้อนชีวิตของผู้ให้ข้อมูลให้ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตตนเองเพิ่มมากขึ้น

“หนึ่งเวลาเราทำ *case* (ให้บริการปรึกษา) ก็ทำให้เราเติบโต เพราะว่าที่ว่ามันเป็นกระจกอย่างดีเลยแหละ *case* (ผู้รับบริการ) ทำให้เราเห็นชัดเลย แต่ละคนทุกข์เพราะลูก ทุกข์เพราะบ้าน ทุกข์เพราะแฟน ทุกข์เพราะอะไรอย่างเนี่ย มันเห็นชัดเลย แล้วมันไม่ไกลกับชีวิตเรา ในชีวิตประจำวันเรา เราก็มีเหมือนเขา เขาก็มีแฟนเราก็มีแฟน ที่นี้เราเห็นเขาทุกข์แล้ว แล้วเราจะทุกข์ตามเขาไหม” (L: 469)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“แม้เราจะบอกว่าเราเป็น *counselor* (นักจิตวิทยาการปรึกษา) แนวพุทธ แต่ *member* (สมาชิกในกลุ่มการให้บริการปรึกษา) ที่เราได้ไปเรียนรู้กับเขา ช่วยขยายความเข้าใจเรื่องชีวิตให้เรามากมาย ทุก ๆ โอกาสเลย เรา รู้ เราอาจจะรู้แค่ดูแลใจของตัวเอง

ไม่ให้ขุนไซ้ใหม่ แต่เรื่องราวในชีวิตที่จะช่วยขยายความเข้าใจเรื่องชีวิตของเรา ยังต้องอาศัยครูในสนามอีกเยอะ” (L: 609)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่เพิ่มขึ้นนี้ นอกจากจะเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในโลกและชีวิตมากขึ้นแล้ว ยังมีผลสะท้อนกลับไปที่ประสิทธิภาพในการให้บริการปรึกษาที่ดีขึ้นของผู้ให้ข้อมูล ทั้งจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาพิจารณาใคร่ครวญ และจากการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในโลกและชีวิตเพิ่มมากขึ้น

“ก็รู้สึกมัน (การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) เป็นงานที่มีคุณค่า แล้วก็มีประโยชน์มาก ๆ แล้วสิ่งเหล่านี้ที่เราได้เรียนรู้จากเขา (ผู้รับบริการ) ในชีวิต มันสะท้อนกลับไปกลับมา มันก็จะเติมเรา เราก็จะไปแบ่งให้คนอื่นอีก แล้วก็จะมีการเติมกันมาตลอด มันก็เหมือนยิ่งเห็นภาพความเชื่อมโยงในชีวิตมากขึ้น ๆ ” (L: 614)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

2.5.2 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต

การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในโลกและชีวิตเพิ่มขึ้นจากการที่ได้ทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่มีมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง กล่าวคือ ความเข้าใจที่เพิ่มพูนขึ้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการรับรู้ความทุกข์ของตนเอง ใช้ในการหาสาเหตุของความทุกข์ ตลอดจนนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการจัดการกับความทุกข์ของตนเอง ซึ่งความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นนี้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลดำเนินชีวิตและการงานอยู่บนเส้นทางของอริยสัจ 4 ได้อย่างมั่นคงมากยิ่งขึ้นด้วย

ความเข้าใจในโลกและชีวิตที่เพิ่มขึ้นนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอดผ่านเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตของตน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายให้เห็นตั้งแต่อารมณ์ความรู้สึกทุกข์ ขุ่นเคืองใจ ตลอดจนการใคร่ครวญตามหลักอริยสัจ 4 จนเกิดการตระหนักรู้และมีความเข้าใจในโลกและชีวิตที่เพิ่มพูนขึ้นผ่านการยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตของตนเอง ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้ยกตัวอย่างประสบการณ์ชีวิตที่ช่วยเพิ่มพูนความเข้าใจในอริยสัจ 4 ผ่านเหตุการณ์ที่ตนทำบัตรเอทีเอ็มหาย โดยผู้ให้ข้อมูลได้เล่าตั้งแต่ความรู้สึกทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการที่รู้ว่าตนทำบัตรเอทีเอ็มหาย ความคิดปรุงแต่งที่ทำให้ตนเกิดความทุกข์มากขึ้น จนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ทำการระงับการใช้บัตรกับธนาคารเสร็จสิ้น ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีสติ

อยู่กับภาวะปัจจุบัน และมองย้อนกลับไปใคร่ครวญความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงที่ขาดสติ ตลอดจน บทเรียนที่ได้รับจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายนี้กล่าวว่า

“อันนี้เหมือนเป็นตัวอย่างที่ทำให้เรามองย้อนดูตัวเองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วก็ ทำให้เรามีสติมากขึ้นในการที่จะใช้ชีวิต ตอนนี้ทุกครั้งก็คือจะรอบคอบมากขึ้น แล้วก็ จะหยุด เมื่อรู้ตัวจะหยุดสิ่งที่คิดที่มันเป็นการคิดล่วงหน้า” (L: 470)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งได้ยกตัวอย่างประสบการณ์ในชีวิตของตนผ่านเหตุการณ์ ที่มีขโมยเข้าบ้าน ซึ่งจากเหตุการณ์นี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสเรียนรู้ความทุกข์ โดยมองเห็นว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เกิดจากใจของตนที่ยึดมั่นหรือให้คุณค่ากับสิ่งของ โดยผู้ให้ข้อมูลได้ เล่าถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นดังนี้

“เราก็เลยรู้ว่าชีวิตมันพลัดพรากกับสูญเสียบก็คือความอยากได้อะไรของเรา สะสมมากไปก็เอาใจไปผูกกับมันเยอะ มันก็ทุกข์ ตอนนั้นก็เลยใส่อะไรที่ไม่มีค่ามาก เพราะ ตอนที่ฉันมาอยู่ที่นี้ฉันก็ไม่ได้ใส่อะไร แล้วบ้านนั้นก็คือไว้ใจว่าอยู่มาแปดปีไม่เคยมีขโมย ขึ้น แต่ว่าเออ วันหนึ่งมันก็คงมี” (L: 84)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ข้อริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ตรง ได้ทำความเข้าใจโลกและชีวิต ผ่านการใคร่ครวญเรื่องราวในชีวิตของตนเอง ได้มีโอกาสสัมผัสกับประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการ จัดการกับความทุกข์ที่อยู่บนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าใน การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 เพิ่มมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายนี้กล่าวว่า

“ที่เชื่อว่าแค่อ่านพุทธธรรมหรือว่าอ่านอะไรคงไม่ชัดเท่ากับได้เอาไปใช้จนมี ประสบการณ์และเข้าใจอย่างเข้าใจจริง” (L: 247)

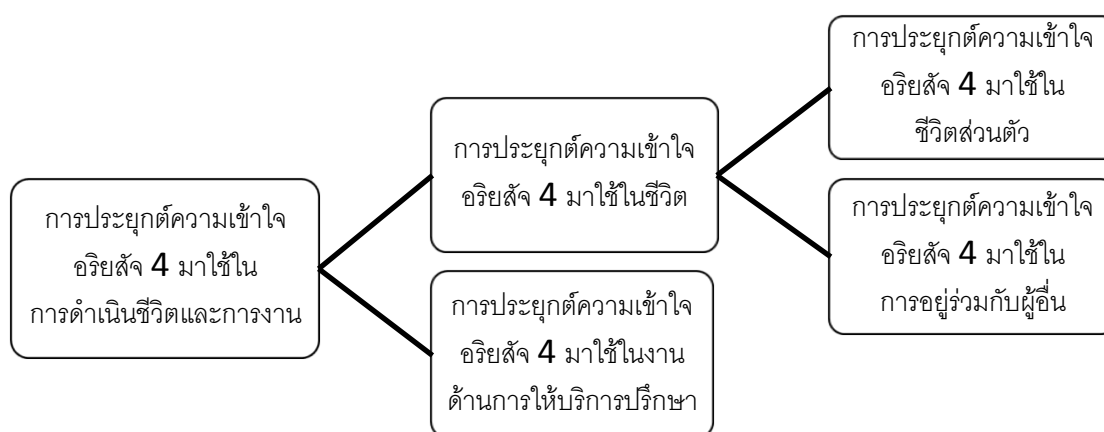
- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“เรียนรู้จากประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา นั้น ๆ เหมือนเวลาเราเดินแล้วเราไป สะดุดหลุม ตกหลุมสักหลุมหนึ่ง ครั้งต่อไปถ้าเราเดินทางเดิม คือ หมายถึงว่าปัญหา คล้าย ๆ กัน หรือว่าปัญหาเดิม ฉะนั้นจะไม่ตกหลุมนี้แล้ว เพราะฉนั้นเคยตกมาแล้ว ฉะนั้นจะเดิน ต่อไป คือก้าวผ่านหลุมนี้ไปแล้ว มันก็เลยทำให้เร็วขึ้น” (L: 271)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงการนำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้เข้ากับวิถีชีวิตและการทำงานของตน โดยเป็นการนำความเข้าใจที่ได้จากหลักอริยสัจ 4 มาเป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการดำเนินชีวิต ซึ่งการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงานของผู้ให้ข้อมูลนั้น สามารถแสดงให้เห็นได้ในสองลักษณะ คือ การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต โดยผู้ให้ข้อมูลได้นำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาใช้ทั้งในการดำเนินชีวิตส่วนตัว และใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้นำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย



ภาพที่ 7 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต

การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในอริยสัจที่ตนมีมาเป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการใช้ชีวิตของตนเอง โดยเป็นการหล่อหลอมความเข้าใจเข้ามาอยู่ในวิถีชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งส่งผลทั้งต่อการมองโลก มองสิ่งต่าง ๆ การตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ตลอดจนทำที่ที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อสิ่งรอบ ๆ ตัว โดยการประยุกต์ความเข้าใจมาใช้ในการใช้ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลมีทั้งการประยุกต์มาใช้ในชีวิตส่วนตัว และการประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว

การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ที่ตนมีมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยผู้ให้ข้อมูล

กล่าวว่าการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของตนนั้นไม่ได้หมายถึงการที่นึกถึงอริยสัจ 4 อยู่ตลอดเวลา แต่ด้วยความเข้าใจที่มีทำให้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามวิถีอริยสัจซึมซาบเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต อันส่งผลให้การมอง การคิด การรับรู้ และทำที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างสอดคล้องตรงตามเหตุปัจจัย โดยในสภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถสังเกตเห็นอริยสัจที่แทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิตได้ชัดเจนโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นในเรื่องของการจัดการกับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ กล่าวคือ ผู้ให้ข้อมูลได้นำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการมองความทุกข์ การหาสาเหตุของความทุกข์ ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าถึงประโยชน์ที่ได้จากการดำเนินชีวิตบนฐานอริยสัจ 4 ดังนี้

“มัน (อริยสัจ) ได้ใช้ตลอด ถ้าบอกว่าใช้กับชีวิตอย่างไร” (L: 314)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ใช้เป็นแนวทางชีวิตอย่างไรบ้างหรือ ก็คือเยอะเหมือนกันนะ หลายเรื่องเลยที่ใช้” (L: 64)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“อริยสัจใช้ตลอด แก้ปัญหาทั้งลูก ทั้งสอนหนังสือ” (L: 96)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ชีวิตปกติธรรมดาก็คงไม่ได้นึกหรือว่าอริยสัจมันเกี่ยวข้องกับชีวิตเราอย่างไร คือคงไม่ได้นึกถึงขนาดต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ตามแผนที่ แต่ว่าหลักมันก็คือคร่าว ๆ แค่นี้คือเราเห็นทุกข์ แล้วเราก็หาสาเหตุมัน แล้วเราก็แก้ไขมัน” (L: 100)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ทุกครั้งที่รู้สึกตัว แล้วเรานึกถึงตรงนี้ (อริยสัจ) ขึ้นมา ก็จะพยายามเอาหลักธรรมมาเชื่อมโยงกับสิ่งที่เรากำลังใช้ชีวิตอยู่ อย่างเวลาคนเริ่มต้นพูดกับเราด้วยประโยค ๆ หนึ่ง เราก็พยายามที่จะฟัง และเข้าใจว่าเขาต้องการบอกอะไรกับเรา หรือสิ่งที่มันเป็นความรู้สึก หรือมันแฝงด้วยความทุกข์อะไรไหม คือพยายามเอามาใช้” (L: 421)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“พี่มีต้นทุนเรื่องความเข้าใจเรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มาโอเค พี่ก็นำแผนที่ (ความเข้าใจในอริยสัจ) พี่มาวาง แล้วพี่ก็ดูคนตามนั้น ดูใจ ตัวเองตามนั้น ในส่วนของเนื้องานก็คือดู counseling (การปรึกษาเชิงจิตวิทยา) ตามนั้น” (L: 147)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

บางครั้งที่ผู้ให้ข้อมูลเกิดปัญหา ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าตนนึกถึงคำสอนของอาจารย์ที่เกี่ยวข้องในเรื่องของอริยสัจ 4 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับปัญหา จัดการกับใจของตนเอง นอกจากนี้ การนึกถึงคำสอนของอาจารย์ในตอนที่เราเจอกับปัญหาในชีวิตนั้น ยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เห็นอริยสัจ 4 ที่อาจารย์สอนอยู่ในชีวิตจริง ๆ ของตนอีกด้วย

“มันจะเกิดความโกรธชุนเคืองหลายอย่างขึ้น เรามองเห็นทำไมมันโกรธ นึกถึงคำของอาจารย์ เราไปขวาง เราไปอยากให้เรือมันแล่นไปตามที่เราอยากให้เป็น เราไปบังคับสายลม เราไม่ได้บังคับใบพัดเรือ เพราะฉะนั้นมันก็เลยทำให้เราเห็นความทุกข์ในใจเรา” (L: 105)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“เวลาที่พี่แยะ ๆ พี่จะนึกถึงประโยคที่อาจารย์สอน อย่างเช่นเวลาที่มืดมิดก็ยังมีแสงดาวที่ส่องสว่างนำทาง ก็เหมือนกับว่าเวลาที่เรามีความทุกข์ มันก็ยังมี ณ จุดเล็ก ๆ ที่เราจะสามารถหาทางออกไปได้ มันไม่ได้มืดสะทีเดียว หรืออย่างประโยคที่ว่ากลางวันจะมากี่มากจะไปก็ไป ก็เหมือนกับว่าเวลาช่วงที่เราแยะ ๆ หรืออย่างประโยคที่ว่ากลางคืนจะมากี่มากจะไปก็ไป มันก็เลยเหมือนกับว่าเวลาที่เราแยะ ๆ มันก็ไม่ได้คงอยู่ตลอด อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่พี่คิดเวลาที่เราแยะ ๆ มันก็ไม่ได้คงอยู่ตลอด หรือเวลาที่เรารู้สึกมากเกินไป มันก็ไม่ได้คงอยู่กับเราตลอด คือคล้าย ๆ กับว่าให้เรายอมรับได้กับทุกสถานการณ์ที่มันเกิดขึ้น เพราะมันจะไม่คงอยู่อย่างนั้นกับเราตลอดไป” (L: 156)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“เหมือนที่อาจารย์ชอบพูดว่าเห็ดเหี้ยนของทางเหนือ (อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด) มันได้ใช้ทุกที อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด” (L: 49)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตนั้น ส่วนใหญ่แล้วจะสามารถสังเกตเห็นได้ชัดในการนำความเข้าใจมาจัดการกับภาวะใจที่กระเพื่อม หรือจัดการกับปัญหาของตนเอง ซึ่งการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับใจ หรือจัดการกับปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้สภาวะใจที่บีบคั้นได้เบาบางคลายลง หรือเกิดการจัดการกับปัญหาที่เหมาะสมตรงตามเหตุปัจจัย

“เวลาที่เราก่ออารมณ์อะไรขึ้นมา หรือเวลาที่เราก่อปัญหาในชีวิตของพี่เอง หรือเวลาที่เรารอคอยเปิดเบิ่งไปกับสิ่งเร้า เช่นสนุกมากเกินไป เริ่มที่จะทำให้ชีวิตเราเริ่ม ตกต่ำแล้ว หรือซีเกียจมากเกินไป บางทีมันก็ทำให้พี่กลับมาย้อนมอง ใคร่ครวญกับตนเอง คือคล้าย ๆ เป็นการค้นหาสาเหตุด้วย พอมันเกิดทุกข์อย่างนี้แล้วก็คล้าย ๆ ย้อนกลับมา ใคร่ครวญมองตัวเองว่ามันเกิดมาจากอะไรบางอย่างของเรา หรือว่าความคาดหวัง หรือว่า ความยึดติดอะไรบางอย่างของเรา” (L: 69)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“หาวิธีจัดการโดยใช้อริยสัจ 4 นี้แหละ เข้าใจปัญหา แล้วก็เลยแก้มันได้มากขึ้น เข้าใจปัญหา หาสาเหตุมัน แล้วก็แก้มัน พอแก้ได้ทุกอย่างก็โอเค ในทุก ๆ เรื่อง” (L: 669)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“เราต้องมีความเข้าใจหรือการที่จะกระทำบางอย่างที่จะแก้ปัญหา ซึ่งบางทีเราก็คือหยุด หรือเปลี่ยนตัวเองไปทำบางอย่าง ถ้าเกิดเราไม่มีกำลังพอจะกำหนดใจเราว่าหยุด คิดมากนะ ถ้ารู้ธรรมชาติของตัวเองว่าเป็นคนคิดมาก เราก็ต้องพาตัวเองออกไปจาก ความคิดนั้น โดยอาศัยตัวช่วยอื่น ๆ อันนั้นเราก็คงจะมีการกระทำบางอย่างซึ่งเป็นการแก้ปัญหา” (L: 199)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ค่อย ๆ สังเกตมัน (ความทุกข์) ดูมัน มันก็อาจจะยังไม่หายทันที เพราะว่าพี่ก็อาจจะยังไม่ใช่คนใจกว้างเสียทีเดียว ที่มันจะหายไปทันทีทันใด แต่ว่าพี่ก็มักจะหยุดคิด แล้วก็ทำอย่างอื่น คือมันก็ยังไม่หมดหรอก แต่พี่ก็ทำอย่างอื่น บางทีก็หายไปเอง บางทีถ้า มันยังไม่หาย เราก็อาจจะเอามันมาพิจารณาอีก” (L: 1085)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เวลาที่เกลียดหรือโกรธใคร พี่ก็จะนึกถึงบทสัพเพสตัดานะ แบบบทเหมือนแม่เมตตา คล้าย ๆ ว่า เป็นเวียนวายตายเกิดด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ก็เลยคิดว่าทุกคนมันก็เหมือนกัน คือเกิดมาก็เพื่อที่จะเวียนวายตายเกิดแล้วก็พยายามคล้าย ๆ ว่าเรียนรู้ เพื่อที่จะให้พ้นจากความทุกข์ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นก็คือไม่มีใครต่างจากใครเลย จริง ๆ แล้วเข้ามาก็เหมือน ๆ กันทั้งคนที่เราเกลียดทั้งคนที่เรารัก” (L: 478)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“นอกจากเป็นเรื่องที่ใหญ่จริง ๆ ในชีวิต ถึงจะรู้สึกว่าจะสองสามวันถึงจะเอาอยู่ แล้วก็บางทีทำเวลาที่เอาไม่อยู่เลย ก็ไม่รู้ว่าจริงหรือเปล่านั้นก็คือแม่เมตตา ตัวเองทำเรื่องเมตตาคิดว่าแม่เมตตาให้เขา แต่จริง ๆ พอลคิดไปคิดมา มันเหยียวยายใจตัวเองนั่นแหละ ทุกคำที่แม่เมตตามันทำให้เราเข้าใจมากขึ้น เรานิ่งมากขึ้น ก็หายเร็วขึ้น” (L: 141)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ระหว่างสมุทัยกับมรรค จริง ๆ มันก็อันเดียวกัน เมื่อมันมีความดำมืด เมื่อเราใส่แสงสว่างเข้าไป ความมืดมันก็จะหายไป เพราะฉะนั้นช่วงของการทำงาน สมุทัยกับสัมมาทิฐิมันเป็นเรื่องเดียวกัน ดูเหมือนมันจะแยกแต่ในความเป็นจริง ถ้าเราคิดให้ถูกพิจารณาเรื่องให้ถูกต้องนั้น ตัวนั้นมัน (ความต้องการ/ความอยาก) ก็จะถูกหยิบมาให้เห็นชัด มันจำเป็นไหม มันใช่ไหม มันต้องไหม มันก็จะถูกโยนทิ้งไป เพราะฉะนั้นภาวะปลอดโปร่งโล่งก็กลับมาแทนที่ เราก็จะอยู่เป็นธรรมชาติ” (L: 1162)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

3.1.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่ตนมีมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองในมิติที่เพิ่มขึ้นจากชีวิตส่วนตัว กล่าวคือ เป็นการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมถึงช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่นที่นอกเหนือจากการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นแนวทางนี้ได้แทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิต ในความคิด และการมองโลกของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งส่งผลในการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลที่นอกเหนือจากที่ความเข้าใจนี้จะเอื้อเพื่อแก่ชีวิตตนเองแล้ว ความเข้าใจที่มีนี้ยังทำให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างเอื้อเฟื้อด้วย ทั้งกับคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ลูกศิษย์ คนที่อยู่แวดล้อมในการดำเนินชีวิต หรือแม้กระทั่งคนทั่วไปที่เดินเข้ามาพูดคุยบอกเล่าเรื่องราว

ความทุกข์ โดยผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงการประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ดังนี้

“ความเข้าใจของเราอย่างไรก็ยังอยู่ เราทำอะไรบางอย่างได้ไม่เท่าที่ใจเราอยาก แต่ความเข้าใจเราแทรกไปกับทุก ๆ งาน ทุก ๆ คนได้ เราเอาตัวเราเข้าไปเชื่อมได้”
(L: 376)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ได้ทำตลอดคือในห้องเรียน บางทีเด็กมีปัญหา เด็กก็จะเดินเข้ามาคุย เข้ามาถาม เข้ามาอาจารย์ขอคุยหน่อย โอเคคุย ... หรือว่าเด็กใน class (ชั้นเรียน) ที่สอน เขามีอะไร เขาก็จะคุย จะเล่า เราก็คุยกับเขา บางทีก็ไม่ได้มีรูปแบบอะไร ไม่ได้ต้องนั่งในห้อง หรือมีรูปแบบเยอะ มันจะไร้รูปแบบบ้าง” (L: 230)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“มีเพื่อนหลายคนมากที่มาปรึกษาเรา เขาก็แนะนำอริยสัจไป ส่วนเขาจะแก้ได้ไม่ได้ก็แล้วแต่บางคน บางคนก็ดีขึ้น ขึ้นอยู่กับว่าเรายอมรับกับสาเหตุที่มันเกิดขึ้นได้หรือเปล่า ถ้ายอมรับได้ทุกอย่างจบ ยอมรับความจริงได้ทุกอย่างจบหมดเลย” (L: 398)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ในหน่วยงานที่เองเขาจะไม่เข้ากันระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง ... ทั้งสองฝ่ายก็รู้จักที่อยู่แล้ว พี่ก็ถือโอกาสที่เรานี้แหละซึ่ง connect (เชื่อมต่อ) ได้ทั้งสองส่วน แล้วเราก็มีความสามารถในการทำงานอยู่แล้ว แล้วเราก็มาเพิ่มพูนความรู้ของเรา ถ้าอย่างนั้นกลับไปเราก็ใช้ที่เราเรียนนี้แหละ อันดับแรกเลย ยังไม่ต้องไปพูดถึงใคร เขาคนที่อยู่ด้วย ทำอย่างไรให้มีบรรยากาศที่ดี พี่ก็เลยเล่าให้น้องฟังว่าพี่ก็เลยต้องเชื่อมระหว่างสองกลุ่ม คือตอนแรกก็ดูก่อนว่าเกิดอะไรขึ้น ... คราวนี้เสร็จแล้วก็เชื่อมน้องสองคนเนี่ยแหละ” (L: 290)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ให้เขาสบายใจ เออทุกข์ อืมเสียใจ นั่งคุยกับเขาอยู่ตรงนั้น พี่ว่ามันก็เป็นธรรมชาตินะ อยู่ตรงไหนเราก็คุยได้ อยู่ตรงท่าเรือ บ้ายรถเมล์ เขาทุกข์ใจเขาก็คุยกับเรา ก็ยืนทำอยู่ตรงนั้น” (L: 544)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

3.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในงานด้านการให้บริการปรึกษา

การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในงานด้านการให้บริการปรึกษา คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่ตนมีมาใช้เป็นแผนที่ เป็นแนวทาง ในการดูแลรักษาช่วยเหลือผู้อื่นในทางวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยผู้ให้ข้อมูลได้ประยุกต์ความเข้าใจนี้ในการอยู่ร่วม เชื่อมสมานกับผู้รับบริการเพื่อรับฟังเรื่องราวความรู้สึกที่ผู้รับบริการถ่ายทอด และใช้ความเข้าใจที่มีในการมองเห็นถึงสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนประยุกต์ใช้ความเข้าใจนี้ในการพาผู้รับบริการให้หลุดพ้นจากภาวะจิตใจที่บีบคั้นหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น

“การทำงาน (การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) พี่รู้สึกว่ามันเป็นเหมือนโครงหรือแผนที่ แล้วเราก็ค่อย ๆ หาคำตอบ มันเหมือนจิ๊กซอว์ที่เราหาอะไรไปเติม ... เหมือนกับว่าเราก็เริ่มต้นจากการฟัง แล้วก็ฟังเพื่อให้เห็นว่าสิ่งที่เขากำลังทุกข์อยู่คืออะไร ถ้าเกิดว่าเราไม่มีแผนที่ตรงนี้ บางทีมันเหมือนกับเราก็ฟังไปเรื่อยเรื่อย แต่เราไม่รู้ว่าจะต้องเดินต่อไปอย่างไร แต่ถ้าเรามีแผนที่ตรงนี้เป็นโครง เราก็จะรู้ว่าเราต้องหาทุกข์ของเขาให้เจอ อยู่กับความทุกข์ของเขาให้ได้ และเข้าใจความทุกข์ของเขาให้ได้ เพราะฉะนั้นการฟังของเรา มันมีจุดหมายที่เรากำลังหาคำตอบบางอย่าง” (L: 354)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ใน case (ผู้รับบริการ) ก็คือเราก็ใช้ตัวนี้ (อริยสัจ 4) เป็นหลักในการเดินทาง ในการที่จะหาปัญหาของ case ในการที่จะเข้าใจ case แล้วก็มรรค เป็นการกระทำเวลาที่เราอยู่กับ case เลย วาจาชอบ กระทำชอบ ไม่ทำร้ายเขา ไม่คิดอะไรที่มันทุจริตกับเขา” (L: 175)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“เรา ‘ต้องเป็น’ ให้เขาเห็นในขณะนั้นในกลุ่ม เป็นความเข้าใจ เป็นเนื้อหาในอริยสัจ 4 ที่ว่าไว้ เราจะบอกเขาถึงภาวะของมรรคแปด มันพูดไม่ได้ใช่ไหม มันต้องเป็นเอาใจใหม่ คำพูดที่เราเข้าใจเขาในสิ่งที่เขาเจอ มันปรากฏออกไปเป็นวาจาของเราที่พูดอยู่กับเขา แล้วมันไปทำให้เกิดความเข้าใจใหม่กับเขา สร้างสัมมาทิฐิให้เขาอีก แต่เราไม่ได้ยกไปบอก แต่พอมันเป็นเนื้อเป็นตัวเรา เราอยู่กับเขาเป็นสัมพันธภาพ” (L: 630)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“เล่าเรื่องราวผ่านประสบการณ์ของอริยสัจ 4 ให้ case (ผู้รับบริการ) ฟัง ให้ case ฟัง (เข้าใจและยอมรับ) เพื่อให้ case เห็นถึงกระบวนการอริยสัจผ่านประสบการณ์ของพี่ แต่พี่ไม่ได้บอกว่า นี่น้องอริยสัจมันต้องนี่ ๆ คือเล่าประสบการณ์ให้เขาฟัง แล้วเขา get (เข้าใจ) เขาแก้ได้” (L: 760)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“เวลาที่พี่ทำ พี่ก็หมั่นคิดตามฐานอริยสัจอย่างนี้แหละว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วสาเหตุจากอะไร แล้วจะทำอย่างไรกับมันต่อไป สุดท้ายแล้วผลมันจะออกมาอย่างไร มันก็เป็นไปตามสาเหตุ หรือเป็นไปตามแนวทางที่เราทำนั่นแหละ” (L: 547)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน

การดำเนินชีวิตและการงานที่อยู่บนฐานอริยสัจ 4 หรือฐานของความเข้าใจโลกและชีวิตนี้ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรม ตลอดจนมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง

4.1 การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม

การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างภายในจิตใจของตนเองไปในทิศทางที่เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่เกิดขึ้นนี้อาจจะส่งผลสะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้จากภายนอก หรืออาจจะเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกภายในจิตใจ ซึ่งการพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรมนี้ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีความละเอียดอ่อนกับชีวิตกับความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่นมากขึ้น นี้ถึงคนอื่นมากขึ้น พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับโลก กับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

“ความเข้าใจตรงนี้ (อริยสัจ) ค่อย ๆ พัฒนาใจของเรา พัฒนาการกระทำของเรา ทั้งที่เรารู้ตัวและไม่รู้ตัว ค่อย ๆ สะสมมาทีละนิด ๆ คือเวลาที่เรารู้ตัว เวลาที่เราฟัง เราก็พยายามดูว่าเขาทุกข์อะไรไหม ซึ่งจะเห็นชัดว่าเราใช้ตรงนี้เป็นแผนที่ แต่มีขณะที่เราไม่รู้ตัวอีกตั้งเยอะแยะมากมาย ที่พี่ว่าหลักธรรมตรงนี้มีมันหล่อหลอมความเป็นตัวเรา ค่อย ๆ ขัดเกลาจิตใจแล้วก็พฤติกรรมของเราเอง” (L: 458)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

"เวลาเรากลับไปทำงานใหม่ ๆ เราก็ไม่ได้มีอะไรกับที่ทำงานนั้น เพราะว่าพี่ก็จากมาตั้งห้าปีแล้ว กลับไปเราก็เป็นคนใหม่ไปแล้ว ถูกเอามากล่อมเกลตา ชัดเกล้าจิตใจ ด้านมืด หรืออะไรก็ไม่รู้แหละ กลับไปก็รู้สึกว่าร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้คนให้ทันเขา (ไว้ใน การรับรู้ความรู้สึกของเขา) แล้วเราจะมีส่วนที่จะทำให้เขาได้เบากาย เบาใจ ในส่วนนั้น หรือเปล่า เราจะไปสนับสนุนอะไรเขาได้ไหม ให้เขาได้บรรลุวัตถุประสงค์ของเขา" (L: 61)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลยังสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเองได้อย่างรู้เท่าทัน และยอมรับกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายว่าตนเองนั้นก็ยังมีอารมณ์ของความโกรธ ความไม่พอใจ แต่สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงไปก็คือความสามารถในการจัดการกับใจของตนเอง ให้กลับมาอยู่ในสภาวะปกติได้เร็วขึ้น

"พี่ก็เหมือนคนปกติ เพียงแต่ว่าดีกรีของอารมณ์มันลดลง มันเบาลงไป ไม่ได้เป็นแค้นฝังหุ่น เวลาโกรธก็บอกว่าโกรธ โหมโหก็บอกโหมโห เสียใจก็บอกเสียใจ แต่ไม่ได้เป็นแบบครุ่นคิด คิดอยู่นั้นแหละ นอนไม่หลับ โหมโหอย่างนี้มันลดลง" (L: 137)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

"บางทีเจอเรื่องเง่า เจอคนหงุดหงิดใส่ เมื่อก่อนก็จะบี๊ด (โวยวาย) กลับเลย เหวี่ยงกลับทันที เธอมาแรงฉัน ฉันก็แรงไป เหมือนตาต่อตา ฟันต่อฟัน แต่ว่าเดี๋ยวนี้ใจเย็นขึ้น คืออยู่อย่างเข้าใจกับคนได้มากขึ้น จากที่เมื่อก่อนใครทำอะไรฉัน อย่าให้พลาดนะฉัน จะเอาคืน แต่เดี๋ยวนี้ปล่อย เพราะมันทำอะไรไม่ได้ ไม่ใช่มันทำอะไรไม่ได้ ทำไปมันก็ไม่ได้ อะไรมากกว่า" (L: 353)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

"สมมติมีคนมาทำให้พี่โกรธมาก จนถึงขั้นเกลียดไม่ยอมมองหน้า ก็คือจะเกลียดไปเลย เมื่อก่อนพี่ก็อาจจะเป็นคนอย่างนั้น ถ้าเราเกลียด เราก็ไม่ยอมเข้าใกล้ เราไม่รู้ว่ามันเป็นอย่างไร แต่เรารู้ว่าเราอยากจะทำ judge (ตัดสิน) เขว่ามันเลวมากเลย แต่ว่าพอเราได้มาคล้าย ๆ ว่าได้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ได้มองโลกในแบบที่ มันก็เป็นของมันอย่างนี้ เรา

ไปคาดหวังให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ไม่เปลี่ยนหรอก แล้วคนที่ทุกข์ก็คือเราเอง ไม่ใช่ตัวคนนั้นเลย" (L: 437)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

"เราก็พยายามอยู่กับเขา (เพื่อนร่วมงาน) นั้นแหละ อยู่ให้มันดีอย่างนี้ เขาก็มีการทะเลาะกันหลายครั้ง เขาเรียกว่ายิงลูกระเบิดใส่ (ทะเลาะกันรุนแรง) อย่างรุนแรง ซึ่งพอเราได้ถูกฝึกใจของเราที่นี้ (การเรียนรู้จิตวิทยาการปรึกษา) คือเราก็จะเหมือนกับว่าเป็นคล้าย ๆ ปุยนุ่น ขนนก สายลมแผ่ว เวลาที่เราดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน" (L: 397)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

นอกจากตัวของผู้ให้ข้อมูลจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ผู้คนรอบข้างยังรับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย และมีการให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้ให้ข้อมูล

"มี feedback (ข้อมูลป้อนกลับ) จากแม่ แม่บอกว่าเปลี่ยนไป เพื่อนก็บอกว่าเปลี่ยนไป คือคนใกล้ชิด พี่สาว พี่ที่บ้าน เพื่อน ๆ ที่สนิทก็บอกว่าเปลี่ยนไป เพื่อนก็บอกถึงขั้นพัฒนาการของพี่ตั้งแต่เป็นแบบเด็กน้อย จนตอนนี้มัน (เพื่อน) ก็รู้สึกว่าคุณคลิกเรายังเด็ก แต่ว่าความคิดหรือว่าการแก้ไขปัญหามันเปลี่ยนไปเยอะมาก" (L: 389)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

อีกสิ่งหนึ่งซึ่งสังเกตเห็นได้ชัดในผู้ให้ข้อมูลก็คือการมีความยึดหยุ่นในชีวิตตนเองมากขึ้น จากการที่เคยยึดติดติดกรอบให้กับชีวิต แต่เมื่อได้มีความเข้าใจในโลกและชีวิตมากขึ้น กรอบต่าง ๆ ที่เคยวางไว้ก็ได้ถูกผ่อนปรน และเปิดรับกับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น

"เมื่อก่อนพี่จะเป็นคน strict (ยึดติด) เรื่องเวลามาก ถ้านัด 9 โมง 9 โมงเป๊ะ ล้อต้องเลื่อน แล้วจะหงุดหงิดทุกครั้งที late (ไม่ตรงเวลา) 5 นาทีก็เหวี่ยง เออ คือเหวี่ยงแบบประชดเลย ใครมา late เพราะว่าตอนปริญญาตรีถูก train (ฝึก) มาอย่างนี้ ... มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าเวลามันมีค่า แต่พอมาเรียนที่นี้ทำให้เรารู้สึกว่ามันมีค่าก็จริง แต่เราสามารถยืดหยุ่นได้ ถ้ามันทำให้ผลที่ออกมาโอเค" (L: 615)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ตั้งแต่เรียนกับอาจารย์ที่ไม่เคย *mind* (รังเกียจ) อะไรเลย คือไม่ได้เป็นปัญหาเลย ไปซ้ายไม่ได้ก็ไม่ได้เป็นปัญหาเลย ก็ไปขวา ไปขวาไม่ได้ก็ไปบน” (L: 903)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

การดำเนินชีวิตและการงานที่อยู่บนฐานความเข้าใจในโลกและชีวิตนี้ นอกจากจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในลักษณะต่าง ๆ แล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังบอกว่าตนเองมีความสุขมากขึ้นจากการที่ได้เรียนรู้เรื่องอริยสัจ

“ทุกข์น้อยลง *happy* (มีความสุข) มากขึ้น รู้สึกว่าเรียนรู้เกี่ยวกับอริยสัจ 4 ทำให้ชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น” (L: 711)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

4.2 ความสามารถในการจัดการกับปัญหา

ความสามารถในการจัดการกับปัญหา คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่มีมาใช้เป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการจัดการกับปัญหา จัดการกับใจที่ขุ่นของตนเอง โดยความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่ผู้ให้ข้อมูลมีนั้นช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความรู้สึกของตนได้เร็วขึ้น สามารถมองเห็นถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น และมีวิธีในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

“เวลาที่เรากำลังคิดมากกับอะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วความคิดมันทำร้ายเรา ความกังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งมันไม่เกิดประโยชน์ เพียงแค่รู้ บางทีมันก็ทำให้คลายหรือบรรเทาได้” (L: 194)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ความขัดข้องขุ่นใจเวลาที่เราไม่ได้ตั้งใจตามแผน ตามเป้าหมายของเรา เราก็ยังเป็นปุถุชน แต่พี่ก็จะไวในการที่จะสังเกตเห็นความขุ่น (ความไม่พอใจของตนเอง)” (L: 1065)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“พี่ก็ยังปุถุชน ยังมีเอะอะวอยวายมะเทิง แต่พี่รู้สึกว่าที่พี่ได้เลย คือพี่เร็วขึ้น แล้วพี่ก็ค่อนข้างไว เอกกับตัวพี่นะ เพราะพี่เปรียบเทียบกับใครไม่ได้ พี่วัดกับตัวพี่ที่ดีที่สุด คือไวในการรับรู้ปัญหาของแต่ละเรื่องได้เร็วขึ้น แล้วก็มองไปที่รากของปัญหาได้เลย” (L: 156)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“เมื่อก่อนเรารู้ว่าปัญหามันคืออะไร บางครั้งเราไม่รู้สาเหตุมันคืออะไร บางครั้งเรารู้สาเหตุ แต่เราไม่ยอมรับความจริงว่ามันเป็นอย่างไร เราก็เลยแก้มันไม่ได้ ก็เลยยังวนอยู่กับความทุกข์ แต่พอเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับอริยสัจมากขึ้น ทำให้เราเห็นปัญหาเร็วขึ้น เห็น split (รอยต่อระหว่างความจริงกับความคาดหวัง) เร็วขึ้น เห็นสาเหตุของปัญหามากขึ้น เห็นทางแก้มากขึ้น” (L: 226)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“สำหรับคนที่คิดใคร่ครวญได้ พี่เชื่อว่าความทุกข์มันจะทำให้คนเราทุกคนจิตใจพัฒนาขึ้นในแง่ใดแง่หนึ่ง อย่างน้อยที่สุดในครั้งต่อ ๆ ไป เราก็สามารถที่จะปรับตัวเองแล้วกับมือกับสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว” (L: 236)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลดำเนินชีวิตและการงานอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่อยู่รอบประกอบในชีวิตของตนทั้งคนที่รู้จักหรือแม้แต่คนทั่วไป ด้วยความเข้าใจ และยอมรับในสิ่งที่แต่ละคนเป็น ซึ่งความเข้าใจและการยอมรับนี้เกิดขึ้นจากพื้นฐานของการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในโลกและชีวิต เข้าใจในหลักอริยสัจ จึงทำให้การมองโลก มองสิ่งต่าง ๆ ของผู้ให้ข้อมูลเป็นไปด้วยสายตาที่เปิดกว้างมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ลดกรอบ ลดความคาดหวังของตนลง จากความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจผู้อื่น และสามารถยอมรับผู้อื่นอย่างที่ผู้อื่นเป็นได้ อันส่งผลให้การดำเนินชีวิตและการงานของผู้ให้ข้อมูลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างสอดคล้อง

“มัน (อริยสัจ) เป็นเรื่องของการมองมากกว่า การมองโลก ไม่ได้ถึงกับจะต้องเอาไปใช้อย่างนู้นอย่างนี้ คือถ้าพูดถึงแนวจิตวิทยา บางคนอาจจะเข้าใจความหมายของ ตะวันตก คือเอาไปควบคุมคน เอาไปทดลอง หรือว่าเอาไปพยากรณ์คน พี่ว่าถ้าแนวของเราอริยสัจ 4 หรือแนวพุทธ เรื่องพวกนี้มันไม่จำเป็น เพราะเราไม่จำเป็นต้องเอาไปควบคุมใครแล้ว เพราะสิ่งที่เราจะทำคือถ้ามองในสายตาของแนวพุทธ คือทำให้เราเข้าใจ แล้วยอมรับผู้อื่นมากขึ้นมากกว่า ยอมรับเพื่อนอย่างที่เพื่อนเป็น ยอมรับพ่อแม่ หรือว่ายอมรับน้องเราอย่างที่เขาเป็น” (L: 422)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

"แล้วก็ได้จากอาจารย์ นอบน้อมถ่อมตน อ่อนโยน ... มัน (ความเข้าใจในอริยสัจ) ทำให้เราอยู่กับทุกสิ่งได้ เหมือนอาจารย์บอกว่าไม่มีอะไรอยู่กับภุมมาได้ดีกว่าสายน้ำ คำนี้จะจำแล้วก็ได้" (L: 321)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ความเข้าใจในโลกและชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลมี ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมอง สังเกต และหันกลับมาจัดการกับใจของตนเอง ในเวลาที่เกิดความขุ่นข้อง โกรธเคือง หรือไม่พอใจ โดยที่ไม่โยนความผิดหรือโทษปัจจัยภายนอก หรือคิดที่จะไปจัดการควบคุมปัจจัยภายนอกหรือบุคคลอื่น

"เวลาเราตั้งใจว่าจะทำอย่างนี้ แล้วมันโดนคน break (ขัด) โดนสถานการณ์มา break เราก็จะรู้สึกเหมือน ณ จังจ้ง ขุ่นข้อง ซึ่งความขุ่นนี้ก็เพราะเราคิดว่าจะต้องเป็นไปตามใจเรา เป็นไปอย่างที่เราวางไว้ เราไม่อยู่กับความจริง ความจริงก็คือตามเหตุปัจจัย ฝนมันจะตกมันก็ไม่ฟังเราหรอก แต่เราไม่พอใจฝน เพราะมันทำให้เราต้องยุ่งยากมากขึ้นในชีวิต นี่ก็คือเราเอาตัวเราเป็นที่ตั้ง เราไม่ได้อยู่กับความจริงของชีวิตที่มันเป็น เราไม่เคลื่อนไหวให้ทันความเคลื่อนไหวของความจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เขาเรียกว่าไม่มีสติ ถ้าชีวิตเป็นอย่างนี้ เราก็จะทุกข์อยู่เสมอ เพราะเราไม่มีสติ ณ ขณะนี้ เราอยู่กับสัญญาของเรา เราอยู่กับความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีได้นะ แต่ต้องดูว่ามันสอดคล้องกับภาวะปัจจุบันหรือเปล่า เราอาจจะรู้สึกไม่พอใจเจ้านายของเรา เพื่อนร่วมงานของเรา คนใช้ของเรา สิ่งรอบตัวของเรา นั่นเพราะว่าเราไม่เข้าใจธรรมชาติที่เป็นธรรมชาติแท้ของเขา เราก็จะเอาแต่ความคาดหวังของเราไปจับ เอากรอบของเราไปใส่ ไปครอบครอบงำคนอื่น คนอื่นเขาก็มีกรอบของเขาเหมือนกัน แต่ละคนก็มีความคิดความเชื่อ มีกรอบของตัวเองเยอะแยะ แล้วก็มาชนกันแล้วก็มาขัดแย้งกัน" (L: 25)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

"ได้มองโลกในแบบที่ มันก็เป็นของมันอย่างนี้ เราไปคาดหวังให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันก็ไม่เปลี่ยนหรอก แล้วคนที่ทุกข์ก็คือเราเอง มันไม่ใช่ตัวคนนั้นเลย การมองโลกแบบนี้ทำให้รู้สึกว่าจะจริง ๆ แล้วบนโลกนี้ไม่มีบุคคลที่สมควรจะเกลียด เพราะว่าจริง ๆ เขาก็ทำของเขาอยู่ของเขา เหตุปัจจัยมันเป็นของเขา เขาก็อยู่ของเขาเหตุปัจจัยของเรา เหตุปัจจัยของเรากับเหตุปัจจัยของเขามันอาจจะประกอบกันขึ้นมาไม่สอดคล้องกันก็ได้" (L: 443)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

"เราก็จะคิดอะไรไปในทางที่ถูกที่ควร ไม่ได้คิดไปเบียดเบียนใครเขา ไม่ได้คิดไปโกรธ หรืออาฆาตเขา เพราะแท้ที่จริงเขาก็ไม่ได้อะไร เขาก็อยู่ของเขา แต่ใจเรานั้นแหละ คิดไปเอง ไปโมโหไปโกรธเขาเพราะว่าเขาไม่ถูกใจเรา" (L: 186)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

"เราสามารถบังคับตัวเราเองได้ แต่เราไม่สามารถบังคับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ เลย อันนี้ก็เรียนรู้จากอริยสัจ 4 เหมือนกัน" (L: 625)

- ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 แบ่งออกได้เป็น 4 ประเด็นหลัก คือ การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานของตนเอง ประกอบด้วยความเข้าใจในโลกและชีวิต หรือการที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ การอยู่กับปัจจุบันและความจริง หรือการที่ผู้ให้ข้อมูลมีสติอยู่กับภาวะที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ และการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง หรือการที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน ความเข้าใจต่าง ๆ เหล่านี้ของผู้ให้ข้อมูลเกิดขึ้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้และทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ในชีวิตและการทำงานอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยมีจุดเริ่มต้นในการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการเข้าใจในอริยสัจ 4 ผ่านการศึกษาเล่าเรียนในระบบการศึกษา ซึ่งมีอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ชี้ให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาพินิจพิจารณาอยู่ในชีวิตของตนเองโดยใช้การสังเกต การใคร่ครวญ และการตระหนักรู้ ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจอริยสัจ 4 เพิ่มขึ้นทั้งจากประสบการณ์ชีวิต และประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา

ผู้ให้ข้อมูลยังนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 มาประยุกต์เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานของตนเอง ทั้งในชีวิตส่วนตัว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และในงานด้านการให้บริการปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นจากการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ทั้งการพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หรือผู้ที่ได้รับการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการเรียนการสอนอยู่บนฐานของพุทธธรรม โดยผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกประสบการณ์ภาคสนามในงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไม่น้อยกว่า 2,000 ชั่วโมง ตามข้อกำหนดการฝึกงานของหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 7 ราย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยมีการเตรียมแนวคำถามเบื้องต้นไว้ล่วงหน้า ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ในขณะนั้น และใช้เครื่องบันทึกเสียงเพื่อบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนประมาณ 1-2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 22 นาที ถึง 2 ชั่วโมง 35 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางของการวิจัยเชิงคุณภาพ กล่าวคือหลังจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการถอดความการสัมภาษณ์จากเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) ด้วยตนเอง จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยการเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้ไปพร้อมกับการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ซ้ำ ผู้วิจัยได้ทำการอ่านเนื้อหาจากบทสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบเพื่อให้เกิด

ความเข้าใจในภาพรวมเกี่ยวกับเรื่องนั้น และพยายามสังเกตแยกแยะความหมายของคำบรรยายทุกตอนอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงทำการถอดรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ ออกจากบทสัมภาษณ์ และทำการจัดข้อมูลเป็นหมวดหมู่ (category) โดยพิจารณาคำต่าง ๆ ที่ถอดรหัสออกมาว่าคำเหล่านั้นแสดงถึงเรื่องอะไร เป็นประเภทอะไร จัดกลุ่มข้อมูลที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นประเด็นย่อย (subtheme) แล้วจึงสรุปเป็นประเด็นหลัก (theme) โดยผู้วิจัยได้รวบรวมประเด็นย่อยที่มีความเกี่ยวข้องของสอดคล้องกันไว้ด้วยกัน ผู้วิจัยได้นำเนื้อหาข้อมูลที่ถอดรหัสแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้ง 2 ท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยภาคสนามทำการตรวจสอบ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังขอให้รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว ผู้มีความเชี่ยวชาญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อยู่บนฐานพุทธธรรมทำการตรวจสอบผลการวิจัยด้วย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ” เป็นการเก็บข้อมูลเรื่องราวประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการงานของผู้ที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการศึกษาอย่างเป็นระบบและได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่จะนำมาใช้เป็นฐานของการให้บริการปรึกษาอย่างหลักอริยสัจ 4 นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ได้น้อมนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงานของตนเองอีกด้วย โดยในการวิจัยครั้งนี้สามารถวิเคราะห์ผลออกมาได้ 4 ประเด็นหลักดังต่อไปนี้

1. การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 คือ ความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ

1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีสติอยู่กับภาวะที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ

1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน

2. การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักอริยสัจ 4 อยู่ในชีวิตและการงานอย่างต่อเนื่อง

2.1 การเรียนรู้ข้อริยสี่จ 4 ผ่านการเรียนรู้ คือ จุดเริ่มต้นในการพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการทำความเข้าใจในข้อริยสี่จ 4 ผ่านการศึกษาเล่าเรียนในระบบการศึกษา

2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของข้อริยสี่จ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญในการทำความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงานของตน

2.3 การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำทำความเข้าใจในข้อริยสี่จ 4 มาพิจารณาพิจารณาอยู่ในชีวิตของตนเอง

2.4 สิ่งที่จะช่วยในการเรียนรู้และทำความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 คือ กลวิธีที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาใช้ในการทำความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 ในชีวิตและการทำงาน

2.4.1 การสังเกต

2.4.2 การใคร่ครวญ

2.4.3 การตระหนักรู้

2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 ผ่านประสบการณ์ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจในข้อริยสี่จ 4 เพิ่มขึ้นผ่านประสบการณ์ในการนำมาใช้ทั้งในชีวิตและการทำงาน

2.5.1 การเพิ่มพูนความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา

2.5.2 การเพิ่มพูนความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต

3. การประยุกต์ความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลนำความเข้าใจในข้อริยสี่จ 4 มาประยุกต์เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานของตนเอง

3.1 การประยุกต์ความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 มาใช้ในชีวิต

3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว

3.1.2 การประยุกต์ความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์ความเข้าใจข้อริยสี่จ 4 มาใช้ในงานด้านการให้บริการปรึกษา

4. การพัฒนาตน คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจากการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในข้อริยสี่จ 4

4.1 การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม

4.2 ความสามารถในการจัดการกับปัญหา

4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามประเด็นหลัก 4 ประเด็น ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน และการพัฒนาตน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4

การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลดำเนินชีวิตและการงานด้วยปัญญาในอริยสัจหรือสัมมาทิฐิในมรรค ทั้งความรู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์หรือสมุทัย รู้ความดับทุกข์หรือนิโรธ และรู้ทางดำเนินไปให้ถึงความดับทุกข์หรือมรรค รวมทั้งมีความเข้าใจที่ถูกต้องในสามัญลักษณะของสิ่งต่าง ๆ หรือมีสัมมาทิฐิในไตรลักษณ์ โดยผู้ให้ข้อมูลมองเห็นว่าสรรพสิ่งล้วนไม่คงทนถาวร มีความเปลี่ยนแปลง และไม่มีตัวตน ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลลดความยึดมั่นคาดหวัง นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมีความเข้าใจที่ถูกต้องในความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันของสิ่งต่าง ๆ หรือมีสัมมาทิฐิในอิทัปปัจจยตา ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัญญาในอริยสัจหรือสัมมาทิฐิที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงคือ ความเข้าใจที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าสะท้อนผ่านสิ่งที่สื่อถึงความเข้าใจในโลกและชีวิต การอยู่กับปัจจุบันและความจริง และการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับจิตวิทยาแนวพุทธทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศของ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิต (2552) ที่แสดงให้เห็นว่า การที่จะสามารถนำแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นักจิตวิทยาหรือผู้ที่จะนำแนวคิดไปใช้จะต้องฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้เกิดความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง รู้จักวางใจ วางท่าที และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในระดับหนึ่ง ซึ่งก็คือนักจิตวิทยาจะต้องมีสัมมาทิฐิในตนเองนั่นเอง

ฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ในการดำเนินชีวิตและการงานนี้ เมื่อพิจารณาแล้วสอดคล้องกับองค์ประกอบของมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) กล่าวคือ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีสัมมาทิฐิหรือความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสิ่งต่าง ๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็จะมีคามนึกคิดในทางที่ถูกต้องหรือสัมมาสังกัปปะ คือ ไม่นำกรอบความคิดความคาดหวังของตนไปใส่ในการรับรู้สิ่งใด การตอบโต้หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ

จึงเป็นไปตามแนวทางของสัมมาทิฐิแห่งอิทัปปัจจยตา คือ เป็นไปอย่างสอดคล้องเหมาะสมตามเหตุและปัจจัย ทั้งการมีคำพูดที่เหมาะสมหรือสัมมาวาจา และการกระทำที่เหมาะสมหรือสัมมากรรมันตะ รวมทั้งการงานต่าง ๆ ในชีวิตก็เป็นไปโดยสุจริตไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือการมีสัมมาอาชีวะ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ เพียรพยายาม และมีสติอยู่ในการกระทำของตน (สัมมาสมาธิ สัมมาวายามะ และสัมมาสติ) หรือกล่าวโดยสรุปก็คือการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 คือการดำเนินชีวิตและการงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่สอดคล้องตามวิถีแห่งมรรคในอริยสัจ 4

ผลการวิจัยในส่วนของความเข้าใจในโลกและชีวิตพบว่า เป็นความเข้าใจที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นปัญญาในการมองหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามหลักอริยสัจหรือสัมมาทิฐิในมรรคของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งเป็นแนวทางที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้เป็นพื้นฐานในการมอง การคิด และการมีปฏิสัมพันธ์กับโลก เป็นทั้งแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน และแนวทางในการจัดการกับปัญหา จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น และจัดการกับใจตนเอง กล่าวคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธรับรู้ และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ คือไม่มองสิ่งต่าง ๆ ตามกรอบ ตามความคาดหวังของตน โดยความเข้าใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงนี้ เป็นความเข้าใจที่ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีทำที่หรือการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างสอดคล้องตรงตามเหตุและปัจจัย หรือตรงตามหลักอิทัปปัจจยตา

ผลการวิจัยในส่วนของ การอยู่กับปัจจุบันและความจริงพบว่า เป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมองเห็น เข้าใจ และยอมรับภาวะปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพตามแนวคิดของ Corey (1996) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติของจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัด ซึ่งพบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะต้องเป็นผู้ที่มีอัตลักษณ์ รู้ว่าตนเองเป็นใคร เป็นผู้ที่มีการแผ่ขยายความเข้าใจการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ และมีการพัฒนารูปแบบการให้บริการปรึกษาที่มีความเฉพาะตัว นอกจากนี้ยังต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์ขัน และอยู่กับปัจจุบันและความจริง โดยการอยู่กับปัจจุบันและความจริงที่พบในการวิจัยครั้งนี้เป็นลักษณะของการมีสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น และยังเป็นการหยุดความคิดปรุงแต่งซึ่งเป็นความคิดล่วงหน้าที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และยังก่อให้เกิดความทุกข์เพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ก่อให้เกิดปัญญาตอบสนองกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับบทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาปัญญาตามหลักพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) ที่ว่า

สติทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง คือ อยู่กับปัจจุบันและความจริง ณ ขณะนั้น เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง โดยพร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกได้อย่างดี ซึ่งการที่มีสติอยู่กับปัจจุบันและความจริงนี้ยังช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจัดการกับความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามแนวทางของหลักอริยสัจ นั่นก็คือจัดการตามกำลังความสามารถของตน โดยเป็นการจัดการไปตามเหตุปัจจัยที่ต้องการจะให้เกิดผล เป็นการทำให้เต็มกำลังความสามารถและยอมรับในผลของการกระทำนั้น หรือก็คือการปฏิบัติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสัมมาทิฐิในอิทัปปัจจยตานั้นเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการประยุกต์จิตวิทยาพุทธศาสนาและจิตวิทยาตะวันตกสำหรับสุขภาวะทางจิตโดยรวม (Lee, 2004) ที่พบว่าทางสายกลางในพุทธศาสนาเป็นรูปแบบกลาง ๆ ในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วยการตระหนักในความจริง รวมทั้งการคิด การพูด และการกระทำที่สอดคล้องกับความเป็นจริงนั้น

ผลการวิจัยในส่วนของ การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่เกี่ยวกับการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง เป็นสัมมาทิฐิในอิทัปปัจจยตาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ กล่าวคือ เป็นแนวทางในการมองโลก มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจว่าทุกสิ่งต่างเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน ไม่มีสิ่งใดที่ดำรงอยู่ได้โดยปราศจากความเกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ดังนั้นการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้จึงทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเกิดความรู้สึกสำนึกขอบคุณทั้งกับพ่อแม่ ครูอาจารย์ ตลอดจนสรรพสิ่ง ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมองเห็นว่าต่างก็มีส่วนในการเติบโตในชีวิตของตนทั้งสิ้น โดยการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงนี้ยังได้ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และทำให้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับโลกของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธให้เป็นไปอย่างอ่อนน้อม อีกทั้งในเวลาที่เกิดปัญหาหรือความทุกข์ ความเข้าใจในสิ่งนี้ยังช่วยคลายภาวะบีบคั้น โกรธเคืองในจิตใจได้

2. การเรียนรู้ อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง

การเรียนรู้ อริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยการเรียนรู้นี้เป็นความพยายามที่จะเข้าใจอริยสัจ 4 ในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น โดยการเรียนรู้ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเริ่มต้นจากการเรียนรู้ผ่านการเรียน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการทำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 โดยนับเป็นปัจจัยภายนอกหรือปรโตโฆชะ ที่ช่วยส่งเสริมและเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ในตัวนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ โดยปัจจัยสำคัญของปรโตโฆชะในการเรียนรู้ อริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธก็คืออาจารย์ผู้ที่

เป็นกัลยาณมิตร กล่าวคือ นอกจากอาจารย์จะเป็นผู้ที่สั่งสอน ถ่ายทอดวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่บนฐานพุทธธรรมแล้ว อาจารย์ยังเป็นผู้ชี้ชวน แนะนำ และชี้ให้เห็นถึงคุณค่าความสำคัญของการทำความเข้าใจอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดโยนิโสมนสิการในตน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ หรือกระตุ้นให้เกิดความอยากที่จะเรียนรู้ทำความเข้าใจอริยสัจ 4 มากยิ่งขึ้น กล่าวคือ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้มีโอกาสเรียนรู้ทำความเข้าใจรวมทั้งเห็นถึงคุณค่าความสำคัญของหลักอริยสัจ 4 นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็ได้แนะนำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ที่มีมาศึกษาเพิ่มเติมผ่านการใช้พื้นที่ในชีวิตของตนเองเป็นเหมือนสนามในการเรียนรู้ทำความเข้าใจหลักอริยสัจ 4 นี้ให้มากยิ่งขึ้น โดยสิ่งที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสามารถแนะนำหลักอริยสัจ 4 มาเรียนรู้ มาทำความเข้าใจชีวิต คือ การสังเกต การใคร่ครวญ และการตระหนักรู้ นอกจากนี้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งประสบการณ์ในชีวิตส่วนตัว และประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา ต่างก็ช่วยเพิ่มพูนความเข้าใจในการดำเนินชีวิตและการงานบนวิถีแห่งอริยสัจทั้งสิ้น

แม้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้เป็นพุทธศาสนิกชน ซึ่งมีวิถีการดำเนินชีวิตใกล้ชิดกับพุทธศาสนา ทั้งการศึกษาเล่าเรียนเกี่ยวกับหลักธรรมในระบบการศึกษาในโรงเรียนตั้งแต่เยาว์วัย การปฏิบัติศาสนกิจในฐานะชาวพุทธ อย่างเช่น การทำบุญตักบาตร หรือแม้แต่การบวชเรียน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ได้ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีความเข้าใจในหลักธรรมของพุทธศาสนามากนัก เนื่องจากระบบการเรียนการสอนส่วนใหญ่ มักจะมุ่งเน้นให้ผู้เรียนจดจำหลักธรรมเป็นคำ ๆ พร้อมทั้งความหมายอย่างผิวเผินของหลักธรรมนั้น อย่างเช่นหลักอริยสัจ 4 ก็มักจะถูกถ่ายทอดในฐานะหลักธรรมเพียง 4 คำ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค แต่ไม่ได้มีการชี้ให้เห็นว่าหลักธรรมนี้สำคัญอย่างไรในชีวิต และจะสามารถแนะนำหลักธรรมนี้มาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร แต่เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเข้ามาศึกษาในหลักสูตรศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พวกเขาต่างบอกเล่าว่าตนได้รู้จักหลักธรรมต่าง ๆ ในพุทธศาสนา รวมถึงหลักอริยสัจ 4 ในมุมมองที่กว้างขวางลึกซึ้งขึ้น โดยได้มีโอกาสพินิจพิจารณาจนเห็นหลักธรรมในวิถีชีวิตของตน รวมทั้งได้น้อมนำความเข้าใจในหลักธรรมที่มีมาเป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในชีวิต ในการทำงาน และในการช่วยเหลือผู้อื่น สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของโสรัจ โปธิแก้ว (2544) เกี่ยวกับการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธว่า ‘นักจิตวิทยาในบริบทพุทธ

ธรรมคือการมีสัญญากับตนเอง กับชีวิตที่จะศึกษาค้นคว้าจนถึงแก่นแท้ของคำว่าชีวิต แล้วเอื้อเพื่อพาผู้คนไปประจักษ์แจ้งความจริงเพื่อสันติสุขร่วมกันของการดำรงอยู่'

ผลการวิจัยในส่วนของ การเรียนรู้ อริยสัจ 4 ผ่านการเรียนรู้ โดย มีอาจารย์เป็นองค์ประกอบสำคัญ เป็นกัลยาณมิตรในการเรียนรู้ นั้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Skovholt และ Ronnestad (2003) ที่พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากท่ามกลางปัจจัยอิทธิพลหลายอย่างของผู้ที่เริ่มฝึกการเป็นผู้ช่วยเหลือ คืออาจารย์และอาจารย์นิเทศก์ อย่างไรก็ตาม ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของอาจารย์ที่คอยชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงานอย่างมีสัมมาทิฐิ ทั้งต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและการช่วยเหลือเอื้อเพื่อผู้อื่น โดยอาจารย์ในมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเป็นมากกว่าแค่ผู้ให้ความรู้ โดยอาจารย์เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในวิถีการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ไม่ใช่เฉพาะในช่วงของการเริ่มฝึกการเป็นผู้ช่วยเหลือเท่านั้น แต่สิ่งที่อาจารย์สอนหรือแม้แต่การกระทำของอาจารย์ยังมีบทบาทสำคัญแทรกซึมอยู่ในการดำเนินชีวิตของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเสมอมา สอดคล้องกับคุณค่าหรือประโยชน์ที่สำคัญด้านหนึ่งของการมีกัลยาณมิตรที่บันทึกไว้ในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) ว่า การมีตัวอย่างที่ช่วยให้เกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่กำลังปฏิบัติและมุ่งหมายนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้จริง และเมื่อทำสำเร็จแล้วจะได้รับผลดีจริง ๆ นอกจากนี้กัลยาณมิตรที่มีความรู้ความเข้าใจมีประสบการณ์ในสิ่งที่ปฏิบัติ นั้น จะสามารถช่วยชี้แนะบอกแนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้น

นอกจากนี้ ผลการวิจัยในส่วนของ การเรียนรู้ อริยสัจ 4 ผ่านการเรียนรู้ ซึ่งเริ่มต้นจากการมีโปรดิโฆชะหรือปัจจัยภายนอก โดยมีอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยที่สำคัญในการก่อให้เกิดโยนิโสมนสิการในตัวผู้เรียนหรือความกระหายในการเรียนรู้ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน สอดคล้องกับการเจริญปัญญาในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) ที่บันทึกไว้ว่า สำหรับคนทั่วไปที่ต้องเรียนรู้ด้วยอาศัยคำแนะนำสั่งสอนจากผู้อื่น กระบวนการฝึกอบรมจะเริ่มต้นด้วยความเชื่อในรูปใดรูปหนึ่งก่อน ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า ศรัทธา จากนั้นจึงมีการรับฟังคำสอนศึกษาอบรม เกิดความเข้าใจเพิ่มพูนขึ้น และมองเห็นเหตุผลที่ถูกต้องด้วยตนเองซึ่งเรียกว่า ๗ ได้ว่าสัมมาทิฐิ และเมื่อความเข้าใจนี้เพิ่มพูนและแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นด้วยการลงมือปฏิบัติหรือพิสูจน์ด้วยประสบการณ์จนกลายเป็นการรู้การเห็นประจักษ์ ก็นับว่าปัญญาได้เจริญมาถึงขั้นที่พ้นจากความเชื่อ และพ้นจากความเข้าใจด้วยเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น

จากการได้เรียนรู้ทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ในวิชาที่พหุการศึกษาศาสนาเชิงจิตวิทยาที่มีรากฐานอยู่บนพุทธธรรม และการมีอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรคอยชี้แนะแนวทาง ทำให้นักจิตวิทยา

การปรึกษาแนวพุทธตระหนักถึงความสำคัญในหลักอริยสัจ 4 จนนำมาพิจารณาต่อในชีวิตของตน ผ่านการสังเกต ใคร่ครวญ และตระหนักรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหรือเรียกได้ว่าเป็นเครื่องมือที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ในการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจเพิ่มเติม รวมทั้งเป็นเครื่องมือที่ช่วยนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ให้มาอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตและการงาน เป็นอุปกรณ์ในแนวทางการดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่องนี้นับเป็นจุดเด่นอย่างมากในงานวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีการเรียนรู้ทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 อยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ได้หยุดการเรียนรู้ไว้พร้อมกับปริญญาที่ได้รับ แต่เป็นการเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ทั้งผ่านประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และผ่านประสบการณ์การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สอดคล้องกับการวิจัยของ กชวร จุยมณี (2548) ที่ศึกษาประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วินิตของนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และพบว่าการพัฒนาจิตวิทยาการปรึกษาเป็นการพัฒนาที่มีความต่อเนื่องยาวนาน ไม่ใช่แค่เพียงในช่วงของการศึกษาตามหลักสูตรในระบบหรือการพัฒนาในหลักสูตรพิเศษต่าง ๆ แต่คือการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเป็นทั้งการเดินทางในสายวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา (counselor's journey) และคือทั้งหมดของชีวิต การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในศตวรรษที่ 21 ของ Yalcin (2006) ที่พบว่าการพัฒนาทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเพียงในช่วงของการเล่าเรียน แต่การที่จะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเป็นกระบวนการต่อเนื่องยาวนานตลอดชีวิต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Skovholt และ Ronnestad (2003) ที่ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้บริการปรึกษา และผู้บำบัดชาวอเมริกันจำนวน 100 คน ที่มีความแตกต่างของระดับประสบการณ์ โดยประเด็นหนึ่งที่ผู้วิจัยค้นพบคือ การให้คำมั่นที่จะเรียนรู้และขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนา โดยผู้ให้ข้อมูลได้แสดงเจตคติในการตระหนักและการกระหายที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองในฐานะนักบำบัด อย่างไรก็ตาม ความมุ่งมั่นนี้เป็นเพียงการมุ่งมั่นที่จะพัฒนาในมิติของการเพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ในเชิงวิชาชีพ โดยไม่ได้มุ่งมั่นที่จะพัฒนาความเข้าใจภายในตน แตกต่างจากในงานวิจัยชิ้นนี้ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมุ่งมั่นที่จะตระเตรียมตนเองในการเพิ่มพูนความเข้าใจในโลกและชีวิตของตน เพื่อเป็นฐาน เป็นแนวทาง ที่จะใช้เป็นแผนที่ทั้งในชีวิตของตนเอง และใช้ในวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้งใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วย

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีการเพิ่มพูนความเข้าใจในอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์อยู่เสมอ ๆ เนื่องจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้น้อมนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้จริงในชีวิตประจำวันของตน ทั้งใช้ในวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใช้จัดการกับใจที่ขุ่นมัวของตน ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งใช้ในการทำความเข้าใจและอยู่ร่วมกับผู้อื่น การน้อมนำหลักอริยสัจมาใช้ มามองอยู่ในชีวิตนี้ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้เพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา รวมทั้งผ่านประสบการณ์ในชีวิตของตน ซึ่งประสบการณ์หนึ่งที่สำคัญที่ช่วยในการเพิ่มพูนความเข้าใจในอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ ประสบการณ์ของความทุกข์ ทั้งความทุกข์ในชีวิตของตนเอง และความทุกข์ที่พบในการให้บริการปรึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Richard (1997) นักเทววิทยาที่ทำการบันทึกคริสต์ศาสนานิวทอนไว้อย่างเป็นระบบและสมบูรณ์ ซึ่งได้บันทึกเกี่ยวกับความทุกข์ไว้ว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่นำบุคคลไปสู่ความจริง โดยในส่วนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธความทุกข์นี้เปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยในการเสริมสร้างปัญญาหรือสัมมาทิฐิในมรรค

ในส่วนของ การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษานั้น จากการศึกษาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ศึกษาศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่บนฐานความเข้าใจพุทธธรรม และได้น้อมนำความเข้าใจที่มีไปใช้ในการให้บริการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต่างมองว่าในขณะที่ตนในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอยู่ในบริบทของการเป็นผู้ช่วยเหลือเยียวยาผู้อื่น ณ ขณะเดียวกันตนก็ได้เรียนรู้ ได้มีโอกาสพัฒนาความเข้าใจทั้งในเชิงของประสบการณ์การให้บริการปรึกษา และความเข้าใจในโลกและชีวิตที่เพิ่มพูนขึ้น ซึ่งในการวิจัย นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้บรรยายว่า “ในขณะที่เราให้ เราก็กำลังรับ” สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Skovholt และ Ronnestad (2003) ในประเด็นที่ว่า ผู้รับบริการเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่มีอิทธิพลในฐานะที่เป็นครูคนแรก โดยนักบำบัดในทุกระดับการศึกษาและประสบการณ์ต่างบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการเป็นแหล่งที่มีพลังในการเรียนรู้และพัฒนา โดยสิ่งที่ได้เรียนรู้จากผู้รับบริการนั้นเป็นทั้งการเพิ่ม ขยาย รวมทั้งทำให้เกิดความเข้าใจในทฤษฎีหรือสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยให้มีความเข้าใจในระดับลึกและเข้มข้นมากขึ้น และจากการสัมภาษณ์นักบำบัดยังแสดงให้เห็นว่า ห้องบำบัดหรือหรือห้องการปรึกษานั้นเปรียบได้กับห้องทดลองสำหรับการเรียนรู้ร่วมกันทั้งผู้รับบริการและนักบำบัด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Orinsky, Botermans และ Ronnestad (2001 อ้างถึงใน Skovholt and Ronnestad, 2003) ที่ทำการสำรวจนักจิตบำบัดจาก 20 ประเทศ ที่รายงานถึงการมีผลอย่างมากของผู้รับบริการในการเรียนรู้และพัฒนาของนักวิชาชีพ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ

Gilliland, James, และ Bowman (1994) เกี่ยวกับทฤษฎีและกลยุทธ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และจิตบำบัด ซึ่งพบว่ากระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพไม่สามารถแยกออกได้จากการมีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการมีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพนี้เป็นเทคนิคที่มีพลังและมีคุณค่ามากที่สุดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะแสดงออกมาในสัมพันธภาพในการช่วยเหลือผู้รับบริการ

3. การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน

การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้เข้ากับวิถีชีวิตและการทำงานของตน โดยเป็นการนำความเข้าใจที่ได้จากหลักอริยสัจ 4 มาเป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการดำเนินชีวิตและการงาน ซึ่งการนำความเข้าใจอริยสัจ 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น สามารถแสดงให้เห็นได้ใน 2 ลักษณะ คือ การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้นำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาใช้ทั้งในการดำเนินชีวิตส่วนตัว และใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธยังได้นำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาประยุกต์ใช้ในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย

ผลการวิจัยในส่วนของ การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาเป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการใช้ชีวิตของตนเอง โดยเป็นการหล่อหลอมความเข้าใจเข้ามาอยู่ในวิถีชีวิตในแต่ละวัน ซึ่งส่งผลทั้งต่อการมองโลก มองสิ่งต่าง ๆ การตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ตลอดจนท่าทีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีต่อสิ่งรอบ ๆ ตัว โดยการประยุกต์ความเข้าใจมาใช้ในการชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนี้มีทั้งการประยุกต์มาใช้ในชีวิตส่วนตัว และการประยุกต์ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยผลการวิจัยในส่วนของ การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัวนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกล่าวว่า การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ของตนนั้น ไม่ได้หมายถึงการที่นึกถึงอริยสัจ 4 อยู่ตลอดเวลา แต่ด้วยความเข้าใจหรือสัมมาทิฐิที่มีทำให้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามวิถีอริยสัจสี่ซึมซาบเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต โดยในสภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสามารถสังเกตเห็นอริยสัจสี่ที่แทรกซึมอยู่ในวิถีชีวิตได้ชัดเจนโดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นในเรื่องของการจัดการกับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้นำความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการมอง

ความทุกข์ การหาสาเหตุของความทุกข์ ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น

ผลการวิจัยในส่วนของกรณีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีมาใช้เป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการดำเนินชีวิตของตนเอง สอดคล้องกับแนวทางในพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) ที่ว่า มรรคเป็นประมวลหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้การดำเนินสู่จุดหมายตามแนวทางของกระบวนการธรรมที่รู้และเข้าใจแล้วนั้น เป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือเป็นวิธีการใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด โดยส่วนใหญ่แล้วนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอธิบายถึงการนำอริยสัจ 4 มาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา หรือจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยอริยสัจ 4 จะเป็นแผนที่ในการรู้ทุกข์ เป็นแนวทางที่ทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสามารถมองเห็นถึงรากหรือปมของปัญหาซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ที่แท้จริงหรือสมุทัย อันทำให้มีแนวทางในการแก้ปัญหาได้ตรงจุดหรือมรรค และคลายจากใจที่บีบคั้นหรือนิโรธ ซึ่งความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ในการมอง และจัดการปัญหานั้น เป็นแนวทางทั้งกับชีวิตตนเองและเป็นแนวทางเป็นแผนที่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ในการให้บริการปรึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ Lee (2004) ที่พบว่า คำสอนทางพุทธศาสนาส่งใจที่ธรรมชาติและการทำงานของภาวะภายในของพวกเราทุกคน รวมทั้งสนใจที่การเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกและพฤติกรรมเพื่อไปสู่ภาวะของการประจักษ์แจ้ง

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ตามที่ โสริช โทธิแก้ว (2553) ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาจจะไม่ใช่ผู้ที่ มีระดับของจิตใจสูงสุดหรือถึงขนาดเป็นอรหันต์ แต่กระบวนการฝึกการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้นได้ขัดเกลาและเพิ่มพูนความรู้ให้กับผู้เรียนไปถึงระดับหนึ่งที่น่าจะสามารถเป็นฐานในการช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งเป็นฐานของการเรียนรู้ในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นที่จะนำอริยสัจ 4 ไปอยู่ในวิถีชีวิตของตนได้พอสมควร ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องใช้ชีวิตทั้งหมดเป็นการเรียนรู้ นอกเหนือไปจากวิชาที่กำหนดตามหลักสูตร

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ความเข้าใจอริยสัจ 4 เป็นแผนที่เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต สอดคล้องกับพุทธธรรมในเรื่องที่ว่า มรรคในฐานะข้อปฏิบัติหรือทางชีวิตทั้งของ บรรพชิตและคฤหัสถ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552) ที่ว่า มัชฌิมาปฏิปทานี้ท่าน (พระพุทธเจ้า) มุ่งให้ใช้เป็นหลักความประพฤติปฏิบัติสำหรับคนทุกประเภททั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ และเป็นหลักธรรมที่สำเร็จประโยชน์แก่ทุกคน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนำ

ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจนี้ นำมาทำความเข้าใจทั้งตัวเองและผู้อื่น นำมาใช้ในชีวิตตนเอง ทั้งในแง่ของการแก้ปัญหาและการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น รวมถึงใช้ในชีวิตการทำงาน ในการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและเอื้อประโยชน์ รวมถึงใช้ในการให้บริการปรึกษา

4. การพัฒนาตน

การดำเนินชีวิตและการทำงานที่อยู่บนฐานอริยสัจ 4 หรือฐานของสัมมาทิฐิในวิถีแห่งมรรค ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านจิตใจและพฤติกรรม เป็นการเกิดความเปลี่ยนแปลงบางอย่างภายในจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธไปในทิศทางที่เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่เกิดขึ้นนี้อาจส่งผลสะท้อนออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้จากภายนอก หรืออาจจะเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกภายในจิตใจ ซึ่งการพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรมนี้ ส่งผลให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีความละเอียดอ่อนกับชีวิต กับความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่นมากขึ้น นึกถึงคนอื่นมากขึ้น พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับโลก กับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยผลการวิจัยในส่วนของพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาพุทธศาสนากับการศึกษาเชิงจิตวิทยาของ De Silva (1993) ที่พบว่าแนวคิดทางพุทธศาสนาประกอบด้วย การอ้างอิงถึงกลวิธีเฉพาะจำนวนมากสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งเป็นทั้งกลวิธีในทางปัญญาและทางพฤติกรรม

นอกจากนี้การพัฒนาตนที่เกิดขึ้นยังรวมถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่มีมาใช้เป็นแนวทาง เป็นแผนที่ในการจัดการกับปัญหา จัดการกับใจที่ขุ่นของตนเอง โดยความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีนั้นช่วยในการรับรู้ความทุกข์ได้เร็วขึ้น สามารถมองเห็นถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นหรือสมุทัย และมีวิธีในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นหรือมรรค ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Norris (2009) ที่ทำการศึกษาความหมายของความทุกข์และความเจ็บปวด โดยพบว่าในที่ที่ความทุกข์และความเจ็บปวดได้รับการให้คุณค่า ประสบการณ์ความเจ็บปวดเหล่านั้นจะสามารถใช้ในการเปลี่ยนผ่านทางจิตวิญญาณได้

นอกจากนี้การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ยังส่งผลให้นักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง เป็นการดำเนินชีวิตและ การทำงานอยู่ร่วมกับผู้คนที่อยู่รอบประกอบในชีวิตทั้งคนที่รู้จักหรือแม้แต่คนทั่วไป ด้วยความ เข้าใจหรือสัมมาทิฐิ และยอมรับในสิ่งที่แต่ละคนเป็น ทำให้การมองโลก มองสิ่งต่าง ๆ ของ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นไปด้วยสายตาที่เปิดกว้างมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ลดกรอบ ลดความคาดหวังของตนลง ในขณะเดียวกันก็มีความเข้าใจผู้อื่น และสามารถยอมรับผู้อื่นอย่าง ที่ผู้อื่นเป็นได้ อันส่งผลให้การดำเนินชีวิตและการงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการอยู่ ร่วมกับผู้อื่นเป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืน สอดคล้องกับคำกล่าวของโสรัช โปธิแก้ว (2544) ที่ว่า การมีความเข้าใจที่ถูกต้องกับชีวิตจะนำไปสู่ภาวะจิตใจที่สงบ มีสันติ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่ เบียดเบียน ทำร้าย บั่นป่วน ก่อกวน แต่เป็นการดำเนินชีวิตและการงานอย่างเหมาะสมระหว่างตัว เขากับสิ่งที่แวดล้อมประกอบ

การพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่เกิดจากการดำเนินชีวิตและการงาน บนฐานอริยสัจ 4 นี้ สอดคล้องกับคำสัมภาษณ์ของโสรัช โปธิแก้ว (2544) ที่ว่าการเรียนรู้ศาสตร์ ทางจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่บนฐานพุทธธรรมนี้ถือเป็นการเรียนรู้ในชีวิตของนักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธด้วย เพราะนอกจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะช่วยพัฒนาคนอื่นแล้ว ในขณะเดียวกันการเรียนรู้ศาสตร์นี้ก็พัฒนาตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในฐานะมนุษย์คน หนึ่งด้วย นอกจากนี้ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่เติบโตขึ้น มี การพัฒนา และเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง อันเป็นผลมาจากรากฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่มี ซึ่งได้นำไปใช้อยู่ในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาพุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตนของสิริวิวัฒน์ ศรีเครือดง (2553) ที่พบว่า คนที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าหรือคนจะเป็นมนุษย์ได้สมบูรณ์นั้น จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการพัฒนาตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยความรู้จากศาสตร์ที่เรียกว่า จิตวิทยา หรือพุทธจิตวิทยา เข้ามาช่วยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างมีระบบ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ๆ ซึ่งการพัฒนาตนเองนี้ยิ่ง ช่วยเสริมความเข้าใจหรือสัมมาทิฐิที่ใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน เป็นการเสริมซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้นำความเข้าใจอริยสัจ 4 ที่มีนำมาใช้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตและการงาน ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดำเนินชีวิตไปในทางที่ ถูกต้องหรือมีสัมมาทิฐิในการดำรงชีพ เกิดความเข้าใจมากขึ้นซึ่งก็คือการเพิ่มพูนความเข้าใจใน อริยสัจ 4 และได้พัฒนาตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาในบริบทของผู้ให้ข้อมูลที่กว้างขึ้น กล่าวคือ การศึกษาในระดับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธบนฐานอริยสัจ 4 ในระดับมหาวิทยาลัยจิตวิทยา การศึกษา ซึ่งได้รับการหล่อหลอมและศึกษาเล่าเรียนบนฐานของพุทธธรรมเช่นเดียวกัน เพื่อขยายผลของประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4 ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ต่างกัน

2. จากผลการวิจัยพบว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธบนฐานอริยสัจ 4 เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยมีการประยุกต์ความรู้ ความเข้าใจบนฐานอริยสัจ 4 เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง ในด้านการดำเนินชีวิตและการทำงาน ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นเป็นข้อมูลที่เกิดจากการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยาโดยเน้นการศึกษาประสบการณ์ร่วมกันของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด จากการศึกษาข้อมูลพบว่ามีผู้ให้ข้อมูลบางราย มีประสบการณ์ที่เข้มข้น และเป็นประเด็นที่น่าสนใจ ดังนั้นการวิจัยในครั้งต่อไปควรศึกษาเฉพาะกรณี (case study approach) โดยเน้นศึกษาเชิงลึกของประสบการณ์การดำเนินชีวิตของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธบนฐานอริยสัจ 4 ตลอดจนนักศึกษาคณะที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ เพื่อให้เห็นมุมมองของการดำเนินชีวิตและการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบนฐานอริยสัจ 4

ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีการเรียนรู้ การเพิ่มพูน ความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้เป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยเป็นการเรียนรู้ผ่านทั้งระบบการเรียนการสอนในหลักสูตร และการเพิ่มพูนความเข้าใจจากการนำไปใช้ทั้งในประสบการณ์การให้บริการปรึกษา และประสบการณ์ชีวิตส่วนตัว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเรียนรู้จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั้น ไม่ได้แยกขาดออกจากวิถีในการดำเนินชีวิตของนักจิตวิทยาการศึกษา ดังนั้นผลการวิจัยนี้จึงสามารถใช้สำหรับเป็นแนวทางในการออกแบบหลักสูตรในการพัฒนานิสิต นักศึกษา ผู้การเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวกับการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทั้งในแง่ของการเรียนโดยอาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิในห้องเรียน และการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์และการดำเนินชีวิตของตัวผู้เรียน ซึ่งการจัดหลักสูตรที่เน้นการเรียนรู้เพื่อเชื่อมโยงความรู้ภาควิชาการผนวกกับความรู้จากการลงมือ

ปฏิบัติจริงของผู้เรียน จะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจในอริยสัจ 4 หรือสิ่งที่เป็นแนวทางในการให้บริการปรึกษาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้นในระดับประสบการณ์

2. การประยุกต์ใช้ผลการวิจัยสำหรับนิสิต นักศึกษา และผู้สนใจศึกษาในศาสตร์ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น จากผลการวิจัยประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีการเรียนรู้อริยสัจ 4 อยู่อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถเป็นแนวทางให้กับนิสิต นักศึกษา และผู้สนใจ ได้นำหลักของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องนี้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งในทางวิชาชีพ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และในการพัฒนาชีวิตส่วนตน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กชวร จุยมณี. (2548). *ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัตของนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- งานวิชาการและหลักสูตร คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (17 พฤษภาคม 2555). *รายละเอียดดุษฎีบัณฑิต โครงสร้างหลักสูตร รายวิชาเรียน แผนการศึกษา. ค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2555, จาก http://www.psy.chula.ac.th/psy/files/032555/20120305_PhD.pdf*
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). *จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ (Buddhist psychology: The way to heal suffering and cultivate personal mental health). วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 29,188-208.*
- ชาย โพธิ์ธิดา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.*
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ธำวีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- พรเทพ รุ่งคุณากร. (2542). *ผลของการฝึกอานาปานสติต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้ของผู้เริ่มฝึก ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมมาศรมนานาชาติ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

- พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2549). *การทำงานเพื่องาน* (พิมพ์ครั้งที่ 3). บรรยายเมื่อวันที่ 13 กันยายน 2519. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2552). *ความถูกต้องของอิทัปปัจจัยตา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). ธรรมบรรยาย ประจำวันเสาร์ แห่งภาคอาสาฬหบูชา ครั้งที่ 9 วันที่ 29 สิงหาคม 2524 สวณโฆขพลาราม ไชยา สุราษฎร์ธานี. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2553). *อริยสังคจากพระโอรส ภาคปลาย* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2554/2532). *อริยสังคสำหรับคนสมัยใหม่* (ธรรมบรรยายแสดงแก่คณะชาวต่างประเทศ ระหว่างวันที่ 6-12 มกราคม 2532) (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2551). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พุทธทาส อินทปัญโญ. (2517). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- เพริศพรอน แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อ ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร ดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชิต เปานิล. (2546). *กระบวนการค้นพบพุทธศาสนาด้านสุขภาพและการเยียวยา*. วิทยานิพนธ์ปรัชญา ดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สาละวิน สิทธิวงศ์. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางพุทธศาสนา และพฤติกรรมทำให้ การศึกษาเรื่องโรคเอดส์ของพยาบาลวิชาชีพ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2553). *พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาตน (Buddhist Psychology and Development)*. ค้นเมื่อ 21 เมษายน 2554, จาก <http://www.meeboard.com/view.asp?user=life&groupid=1&rid=32&qid=25>
- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

- สุภาวดี ดิสโร. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553ก). การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา (*Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and Psychotherapy*). รายงานการวิจัยเอกสาร. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2544). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามหลักพระพุทธศาสนา (*Buddhist Counseling and Psychotherapy*). สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553ข). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย. หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553ค). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม (*From Psychology to Buddhadhamma*). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2552). จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ. บรรยาย. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ภาษาอังกฤษ

- Aman, R. C. & Ahmad, N. S. (2010). Counseling practicum in producing excellent counselor. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1028-1032.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 9th ed. California: Brooks/Cole.
- De Silva, P. (1993). Buddhism and counseling. *British Journal of Guidance & Counseling*, 21, 30-34.
- Gilliland, B. E., James, R. K., & Bowman, J. T. (1994). *Theories and strategies in counseling and psychotherapy*. 3rd ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Lee, M. (2004). Integration of Buddhist and western psychology for overall well-being. *His Lai Journal of Humanistic Buddhism*, 5, 283-294.

- Marlatt, G. A. (1985). *Lifestyle modification*. In G. A. Marlatt & J. R. Gordon (Eds.), *Relapse prevention* (pp. 280-348). New York: Guilford Press.
- Marlatt, G. A., Pagano, R. R., Rose, R. M., & Marques, J. K. (1984). *Effects of meditation and relaxation training upon alcohol use in male social drinkers*. In D. H. Shapiro & R. N. Walsh (Eds.), *Meditation: Classic and contemporary perspectives* (pp. 105-120). New York: Aldine Press.
- Murdock, N. L., Alcorn, J., Heesacker, M., & Stoltenberg, C. (1998). Model training program in counseling psychology. *The Counseling Psychologist, 26*, 658-672.
- Murphy, T.J., Pagano, R. R., & Marlatt, G. A. (1986). Lifestyle modification with heavy alcohol drinkers: Effects of aerobic exercise and meditation. *Addictive Behaviors, 11*, 175-186.
- Norris, R. S. (2009). The paradox of healing pain. *Religion, 39*, 22-33.
- Richard, L. (1996). *Christ: The self-emptying of God*. Paulist Press. New York, Mahwah.
- Ronnestad, H. M. & Skovholt, M. T. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research finding and perspectives on professional development. *Journal of Career Development, 30*, 5-44.
- Rungreangkulkij, S. & Wongtakee, W. (2008). The psychological impact of Buddhist counseling for patients suffering from symptoms of anxiety. *Journal of Archives of Psychiatric Nursing, 22*, 127-134.
- Society of Counseling Psychology Division 17. (1 May 2012). *About counseling psychologists*. Retrieved May 1, 2012, from http://www.div17.org/students_defining.html
- Taxman, F. S., & Bouffard, J. A. (2003). Substance abuse counselors' treatment philosophy and the content of treatment services provided to offenders in drug court programs. *Journal of Substance Abuse Treatment, 25*, 75-84.
- Ushiroyama, T. (2006). Clinical efficacy of psychotherapy inclusive of Buddhist psychology in female psychosomatic medicine. *International Congress Series, 1287*, 334-339.

- Wallace, B. A. & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist, 61*, 690-701.
- Yalcin, I. (2006). Counselor in the 21st Century. *Journal of Faculty of Educational Sciences, 39*, 117-133.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ใบรับรองโครงการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147
ที่ จว575/54 วันที่ 25 สิงหาคม 2554
เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ตามที่ นางสาวฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 103.1/54 เรื่อง ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ: การดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4 (EXPERIENCE OF BUDDHIST COUNSELORS: LIVING AND WORKING BASED ON THE FOUR NOBLE TRUTHS) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ รับรองวันที่ 18 สิงหาคม 2554

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เขียน	คำสั่งพิจารณา
<input type="checkbox"/>	ใบยินยอมในคน
<input checked="" type="checkbox"/>	รวม
<input type="checkbox"/>	พิจารณา
<input type="checkbox"/>	พิจารณา
<input type="checkbox"/>	อนุมัติ
สำเนา

Handwritten signature and date: 20/8/54

Handwritten signature
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Handwritten signature: อ.ดร.หญิงสุดา เกตุพันธ์
Handwritten signature: อ.ดร.หญิงสุดา เกตุพันธ์
นางสาว.....

Handwritten signature
.....

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 124/2554

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 103.1/54 : ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและ
การทำงานบนฐานอริยสัจ 4
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม 

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)

ประธาน

ลงนาม 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 18 สิงหาคม 2554

วันหมดอายุ : 17 สิงหาคม 2555

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและ ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 103.1/54
วันที่รับรอง 18 ส.ค. 2554
วันหมดอายุ 17 ส.ค. 2555

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ภาคผนวก ข
แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก

แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึก (Interview guideline)

แนวคำถามที่ใช้ในสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเล่าเรื่องราวประสบการณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่น ทั้งจำนวนข้อคำถาม การลำดับข้อ หรือแม้แต่ภาษาที่ใช้ เพื่อให้การสัมภาษณ์เป็นไปอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับบรรยากาศ ณ ขณะนั้นในการอยู่ร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้อาจมีการเพิ่มเติมคำถามได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถอธิบายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างรอบด้าน โดยแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับแนวทางในการตั้งคำถามจากรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว ผู้ริเริ่มและเชี่ยวชาญในการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีรากฐานอยู่บนความเข้าใจในพุทธธรรม ซึ่งแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์มีลักษณะดังนี้

- 1) ขอให้ท่านช่วยเล่าถึงความเข้าใจของท่านที่มีต่ออริยสัจ 4 ว่าท่านมีความเข้าใจถึงอริยสัจ 4 อย่างไร
- 2) ในฐานะที่ท่านผ่านการฝึกฝนการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธซึ่งใช้อริยสัจ 4 เป็นโครงความคิด จนถึงปัจจุบันนี้ท่านได้นำอริยสัจ 4 ไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง
- 3) ท่านได้นำหลักอริยสัจ 4 มาพ่วงพินิจในชีวิตอย่างไร
- 4) ในส่วนของการทำงาน ท่านได้นำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้อย่างไร
- 5) ขอให้ท่านช่วยเล่าถึงประสบการณ์ในการนำหลักอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตหรือการทำงานของท่าน

ภาคผนวก ค
ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูล

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ 3

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4	
1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต	
1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง	“เห็นแล้วก็เข้าใจ แล้วยอมรับมัน (ทุกข์) เพราะถ้าเกิดว่าเพียงแค่เห็นแต่ยังเป็นอยู่ มันก็ไม่คลาย แต่ว่าถ้าเห็นแล้วเราเข้าใจมัน เรายอมรับมัน ว่าเราทำอะไรได้มากกว่านี้หรือเปล่าในเวลานี้ นอกเหนือจากคิดที่จะทำร้ายตัวเอง ถ้าไม่ได้มันก็ไม่เกิดประโยชน์ คือใจเราต้องยอมรับในสิ่งที่เราเห็น แล้วก็เข้าใจมันอย่างที่มันเป็นด้วย”
1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง	“การที่เราเข้าใจหลักธรรม เราเข้าใจเหตุและปัจจัยว่า ทุกข์มันมีที่มา ขณะเดียวกัน ตัวเราเองก็มีที่มา เพราะฉะนั้น พี่ก็จะรู้สึกว่านี่ถึงบุญคุณพ่อแม่มากขึ้น ไม่รู้ว่าเปลี่ยนไปตั้งแต่ตอนไหน แต่ว่าโดยเฉพาะช่วงที่เรียน รู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวเรา ที่เราจะนึกไปถึงคนที่บุญคุณ มีพระคุณกับเรา แล้วก็คิดว่าชีวิตเราได้ อะไรตั้งหลาย ๆ อย่าง ได้โอกาสตั้งหลายอย่าง ก็รู้สึกขอบคุณคนหลาย ๆ คน หรือหลาย ๆ อย่างที่ทำให้เรามีวันนี้ ขอขอบคุณครูอาจารย์ ที่ให้ความรู้ ให้ความสว่าง ให้เปิดโลก ที่ทำให้เราเรียนรู้ชีวิตของตัวเองได้มากขึ้น”
ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้ อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง	
2.1 การเรียนรู้ผ่านการเรียน	“ถ้าพูดถึงจุดเริ่มต้น ก็คือเป็นคำสอนที่เราได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่เด็ก ๆ แต่ว่าเพิ่งจะมาทำความเข้าใจแบบละเอียดหรือลึกซึ้งมากขึ้นก็คือตอนที่เรียน เข้าใจจากสิ่งที่อาจารย์สอนเรา ทั้งในห้องเรียน แล้วก็จากการอ่านหนังสือ”
2.2 การรับรู้ถึงคุณค่า ความสำคัญของ อริยสัจ 4 ในการดำเนิน	“หลักอริยสัจ ครอบคลุมความจริงทุกอย่างในโลกนี้ ซึ่งเราสามารถที่จะเอามาใช้เป็นเหมือนแผนที่ในการทำงานของเราเอง รวมถึงเป็นแผนที่ในการเข้าใจตัวเราเอง เข้าใจชีวิตเราเอง แล้วก็รวมถึงเข้าใจผู้คน

ชีวิตและการทำงาน	รอบ ๆ ตัว แล้วก็มีสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา”
2.3 การใช้ชีวิตตนเอง เป็นพื้นที่ในการศึกษาทำ ความเข้าใจอริยสัจ 4	“ก็อาศัยจากการที่เราไม่รู้อะไรมา แล้วเราพยายามใช้ชีวิตเราให้เกิด ประโยชน์ในการที่จะทำความเข้าใจมันไปเรื่อย ๆ “
2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจ	
2.4.1 การสังเกต	“คำว่าทุกข์มันแฝงอยู่ในทุกสิ่ง ทั้งจิตใจเราเอง จิตใจของคนอื่นที่เรา เห็น บางทีเขาร้องไห้ เขาเสียใจ เขาผิดหวัง มันก็คือทุกข์ ที่ที่เห็นใน คำ ๆ นี้ แล้วก็รวมถึง ถ้ามองดี ๆ ทุกสิ่งรอบตัว แม้กระทั่งเก้าอี้ตัวนี้ มันก็มีทุกข์ของมัน ถึงแม้ว่าเราจะเห็นมันเป็นเก้าอี้ที่มันคง ถาวร ดูมัน แข็งแรง แข็งแกร่ง แต่ในขณะที่เดียวกัน มันก็มีความเสื่อมไปเรื่อย ๆ ซึ่ง อีกวันหนึ่งที่เราจะมาเห็นมันก็เปลี่ยนไปแล้ว ไม่ใช่เก้าอี้ตัวเดิม”
2.4.2 การใคร่ครวญ	“มันอาจจะเริ่มต้นด้วยการพัฒนาปัญญา เช่นจากการศึกษา เล่าเรียน เราก็เอาสิ่งที่เรียนมาใคร่ครวญพิจารณากับชีวิตของเรา ชีวิตผู้คน รอบ ๆ ตัวก็ได้”
2.4.3 การตระหนักรู้	“เราก็อิงทุกข์อยู่บ่อย ๆ เพราะว่ามันมีกิเลสที่มันสั่งสมมา มันมี ความอยากความยึดอะไรหลาย ๆ อย่างที่มันพอกพูนอยู่ในตัวเรา แต่ เมื่อไหร่ที่เรารู้ตัว เราก็อ้อย ๆ หยุดนึ่ง ๆ มองตัวเอง แล้วพินิจพิจารณา เปลือกที่มันหุ้ม ๆ เราอยู่มันก็ค่อย ๆ กะเทาะไปที่ละชั้น ๆ”
2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์	
2.5.1 การเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ใน การให้บริการปรึกษา	“ขณะที่เราทำงาน... พี่ว่าโชคดีตรงที่ว่างงานของเรา เอื้อให้เราเข้าใจ ตรงนี้เพิ่มมากขึ้นในทุกวัน ในขณะที่เราทำงานในแต่ละครั้ง เราก็มจะได้ รู้อะไรเพิ่มมากขึ้น ค่อย ๆ เข้าใจอะไรเพิ่มมากขึ้น”
2.5.2 การเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต	“เรามีของสักอย่างหนึ่ง มีของแล้วมันหายไป ใจมันก็รู้สึกว้าว ของที่เรา เคยมี มันเป็นของเรา ช่วงเวลานั้น มันก็มีความทุกข์เกิดขึ้นในใจแล้ว คือล่าสุด พี่ทำบัตรเครดิตเอ็มหาย แล้วก็ไม่รู้ตัว เพิ่งมารู้ตัวตอนที่ จะเปิดใช้ก็อีกทีก็ อึ้งตายละ บัตรหายไปไหน แล้วก็ นึกขึ้นได้ว่ามันคงลืมค้าง ไว้ที่ตู้ลิ้นหยิบมาด้วย ตอนนั้นใจหล่นวูบเลย แล้วก็รู้สึกว้าวแฮ้ยตายแล้ว เงินหาย ๆ อึ้งเงินจะยังอยู่ไหม แล้วใครจะเก็บบัตรไป ทำยังไงดี อึ้ง

	<p>ตอนนี้กำลังยุ่ง ตอนนั้นมันขาดสติ แล้วมันก็อยู่กับความคิดที่ในแง่ร้าย ๆ ที่มันก็บั่นทอนใจเรา แล้วก็ตอนนั้นก็เหมือนค่อย ๆ ตั้งสติแล้วก็เหมือนกับของมันก็หายไปแล้ว เราก็สะเพร่าเอง ก็ค่อย ๆ ดูว่าแล้วจะทำอย่างไรได้บ้าง ตอนนั้นเหมือนกับค่อย ๆ จัดลำดับ ของหายไปแล้วคือหาย คราวหน้าจะรอบคอบมากขึ้นในการที่จะคอยดูคอยอะไร แล้วพอเสร็จแล้วก็เอ่อ เห็นว่า การที่เราคิดเป็นตุเป็นตะอยู่ก่อนล่วงหน้า มันทำให้ใจเราแป้วมากเลย ซึ่งมารู้ตัวตอนที่โทรไปธนาคารให้เพื่ออายัดบัตร และขอให้เขาช่วยเช็คยอดเงินว่าเงินยังอยู่ครบไหม ซึ่งปรากฏว่าเขาก็บอกว่าเงินยังอยู่ครบและอายุให้เรียบร้อย ตอนนั้นใจมันโล่ง มันก็ทำให้เรามีสติ แล้วก็มองย้อนกลับไปว่าช่วงระหว่างรอยต่อตรงนี้ที่ยังไม่รู้คำตอบ มันทุกข์มาก ๆ เลย ตายละ ถ้าเงินหายไปหมดเลยจะทำอย่างไร แล้วพอเห็นว่า พอรู้ว่ามันไม่หายก็จะเห็นช่วงรอยต่อที่มันทำให้เราทุกข์ กับความคิดที่เข้ามาในหัวเรา เราก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นบทเรียน บางทีมันเหมือนกับว่าเรามักจะเอาความคิดมาทำร้ายตัวเอง คืออันนี้เหมือนเป็นตัวอย่างที่ทำให้เรามองย้อนดูตัวเองกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วก็มันเหมือน ทำให้เรามีสติมากขึ้นในการที่จะใช้ชีวิต ตอนนี้ทุกครั้งก็คือจะรอบคอบมากขึ้น แล้วก็จะหยุด คือเมื่อรู้ตัวจะหยุดสิ่งที่คิด แล้วมันเป็นการคิดล่วงหน้า”</p>
<p>ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน</p>	
<p>3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต</p>	
<p>3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว</p>	
<p>3.1.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>“ทุกครั้งที่มันสติรู้ตัว แล้วเรานึกถึงตรงนั้นขึ้นมา ก็จะพยายามเอาหลักธรรมมาเชื่อมโยงกับสิ่งที่เรากำลังใช้ชีวิตอยู่ อย่างเวลาคนเริ่มต้นพูดกับเราด้วยประโยค ๆ หนึ่ง มันเหมือนเราก็พยายามที่จะฟัง แล้วก็พยายามเข้าใจว่าเขาต้องการบอกอะไรกับเรา หรือสิ่งที่มันเป็นความรู้สึก หรือมันแฝงด้วยความทุกข์อะไรไหม คือพยายามเอามาใช้”</p>
<p>3.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มา</p>	<p>“การทำงานหรือ ที่รู้สึกว่ามันเป็นเหมือนโครงหรือแผนที่ แล้วเราก็ค่อย ๆ หาคำตอบ มันเหมือนจิ๊กซอว์ที่เราหาอะไรไปเติม ... มันก็</p>

<p>ใช้ในงานด้าน การให้บริการปรึกษา</p>	<p>เหมือนกับว่า เราก็มืดจางจากการฟัง แล้วก็ฟังเพื่อให้เห็นว่า สิ่งที่เขา กำลังทุกข์อยู่คืออะไร คือแทนที่ถ้าเกิดว่าเราไม่มีแผนที่ตรงนี้ บางทีมัน เหมือนกับเราก็ฟังไปเรื่อยเปื่อย แต่เราไม่รู้ว่าเราจะต้องเดินต่อไปยังไร แต่ถ้าเรามีแผนที่ตรงนี้เป็นโครง เราก็จะรู้ว่า เออ เราต้องหาทุกข์ของ เขาให้เจอ อยู่กับความทุกข์ของเขาให้ได้ และเข้าใจความทุกข์ของเขา ให้ได้ เพราะฉะนั้นการฟังของเรามันเหมือน มันมีจุดหมายที่เรา กำลัง หาคำตอบบางอย่าง”</p>
<p>ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน</p>	
<p>4.1 การพัฒนาทางด้าน จิตใจและพฤติกรรม</p>	<p>“ที่ว่ามันมีอะไรบางอย่างที่มันหล่อหลอมความเป็นตัวเรา คือเราไม่ได้ นึกถึงอริยสัจตลอด แต่ด้วยความเข้าใจอะไรบางอย่างที่มันสะสมมัน ค่อย ๆ เพิ่มพูนขึ้นในตัวเรา มันจะทำให้เราเปลี่ยนแปลงบางอย่างใน ตัวเอง จากการที่เราทำอะไรโดยนึกถึงตนเองเป็นหลัก เราจะนึกถึงคน อื่นได้มากขึ้น ใจเราจะละเอียดอ่อนมากขึ้น รู้จักการฟังมากขึ้น สังเกต และใส่ใจ”</p>
<p>4.2 ความสามารถในการ จัดการกับปัญหา</p>	<p>“เวลาที่เรากำลังคิดมาก กับอะไรสักอย่างหนึ่ง แล้วความคิดมันทำ ร้ายเรา ความกังวลใจในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ซึ่งมันไม่เกิดประโยชน์ เพียงแค่รู้ บางทีมันก็ทำให้คลายหรือบรรเทาได้”</p>
<p>4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างสอดคล้อง</p>	<p style="background-color: #cccccc;"></p>

ตารางที่ 4

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4	
1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต	“ทำไมต้องได้หฺละ แล้วทำไมคนอื่นเขาต้องมาตอบสนองเราทุกครั้ง หฺละ เขาก็ตอบบ้างและไม่ตอบบ้าง”
1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง	“พอคลายจาก thesis แล้วก็รู้สึกเบาและโล่งมาก รู้สึกว่าเป็นภาวะที่รอคอยมานาน เพราะว่ามันกังวลอยู่ลึก ๆ ไม่จบไม่สิ้นสักที จนในที่สุดพอผ่านพ้นเมื่อช่วงนั้น เป็นช่วงที่รู้สึกว่าเขาดีมาก สบายใจมาก พร้อมทั้งจะเอาตัวเข้าเชื่อม เชื่อมกับทุกขณะที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา หมายถึงว่าเราจะเปิดหัวใจ เปิดสายตา เปิดการรับรู้ของเรา ต่อทุกสิ่งกับที่เรากำลังดำเนินอยู่ เช่น นั่งรถ เขาก็อยู่กับคนในรถ อยู่กับหนทางข้าง ๆ เรากำลังทำงานเราก็อยู่กับเพื่อน ๆ ร่วมงานอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วเราจะอยู่กับมันอย่างไรดี อยู่อย่างมีอุเบกขา อุเบกขาก็คือฐานของปัญญานะ อยู่แบบหัวใจที่สงบ”
1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง	“พี่จะต้องใช้เวลาให้ที่ทำงาน เพราะพี่ลามาเรียน พี่ก็ต้องกลับไปให้ประโยชน์เขา ก็เขาให้เวลาที่พี่มาตั้ง 5 ปี พี่ก็ต้องกลับไปให้ประโยชน์เขา ... ที่นี้พี่ก็ส่วนหนึ่งก็ทำในหน้าที่การงาน แล้วก็คิดว่า เราจะทำอะไรให้หน่วยงานดีขึ้น”
ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง	
2.1 การเรียนรู้ผ่านการเรียน	
2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน	“พี่ว่ามันต้องช่วยกันทำให้ต้นไม้ที่อาจารย์อุตส่าห์ปลูกมา (การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) มันก็จะได้ เขาเรียกว่าแพร่เมล็ดพันธุ์เพื่อช่วยผู้คน พี่คิดว่ามันเป็นเรื่องช่วยคนมากกว่า แล้วมันเข้าใจง่ายนะ แล้วมันเข้าถึงพุทธแท้ พี่ว่าอย่างนั้น มันนำไปใช้ได้จริง ๆ”
2.3 การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4	“เราก็มีอาหารอร่อยชิ้นหนึ่ง (อริยสัจ 4) ที่เราก็นึกถึงที่จะให้คนอื่นได้ลองดู แล้วเราก็ได้อาณาใช้เองของเราดีที่สุด ให้มันได้ฝึกปรี้อะไรของเรา”

2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4	
2.4.1 การสังเกต	“ถ้าเราจะอยู่กับคนได้สนิท ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับเขา เราก็ต้องต้องวางด้วยตัวของเรา เราจะวางได้อย่างไร เราก็ต้องสังเกตแล้วก็จัดการสังเกตว่าตัวกูมันมากละ ก็จัดการมัน ๆ”
2.4.2 การใคร่ครวญ	“พี่ก็จะใช้สิ่งนี้แหละ มาถามตัวเองว่าเราต้องการอะไร เราต้องการช่วยคน หรือเราต้องการตอบสนองของตัวเอง เราอยากไปหรือเปล่า เราอยากไปหรือเปล่า อะไรประมาณนั้นมากกว่า คือเหมือนกับมีอาการของทุกข์เกิดขึ้น เราก็ได้รู้ รับรู้มัน แล้วเราก็กลับไปหาว่ามันเป็นกิเลสหรือมันเป็นความที่พี่ทำอะไร มันเป็นมิจาหรือมันเป็นสัมมากันแน่อะไร”
2.4.3 การตระหนักรู้	“การที่มันมีสะดุด ๆ แล้วเรา sense (รู้สึกได้) มันเหมือนรถเราแล่นไม่ตรงทาง แล้วมันก็มีอะไรสักอย่างมาเตือน มีเสียงดังตึ๊ด แล้วเราก็กลับเข้าที่ แล้วเราก็ sense (รู้สึกได้) ของเรา มันจะอย่างเนี่ยแหละ ที่มันจะคอยเตือนเรา ให้เรายังใช้ชีวิตที่สะอาดขึ้น ๆ ไม่ต้องมีใครรู้ที่รู้คนเดียว ความสะอาดความสกปรกเนี่ย ถึงใครไม่รู้แต่พี่ก็อยากให้มี เขาเรียกว่าเป็นความเติบโตของที่เราจะยกระดับตัวเราขึ้น มากขึ้นเรื่อย ๆ แล้วพี่ก็ไม่ได้สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่เรามาเรียนห้าปีมาซบเนื้อซบตัว ไม่ใช่เลย เราก็ยังเป็นคนที่มิกิเลสมีนุ่นนี่ แต่เราก็ เมื่อเรารู้แล้วเราก็ขัดมันออก ขัดมันออก ขัดยังไม่ออกก็ยอมรับมันบ้าง ขัดออกได้ก็ขัดออกไป”
2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์	
2.5.1 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา	
2.5.2 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต	“เช่นความเป็นตอกเตอร์แล้วกันเนอะ กลับไปเวลาพูดเวลาจะอะไร คนก็จะให้ความเชื่อถือ จะเชิญเราไปร่วมออกความเห็น บางที่เราลืมไปว่าความเห็นเดิมที่เราอยู่ในกระดาษ มันมีที่มันมีตัวตนของคนอยู่ในตัวหนังสือ พี่ลืมไป ไม่ไหวพอ เราก็บอกว่าอ้าวทำไมมันนี่มาตั้งเท่านี้แหละ เช่นกิจกรรมตอนเช้าทำไมกลุ่มสัมพันธ์ครึ่งวันเช้า ทำไมมันยาวขนาดนี้แหละ ไปตำหนิเขา เขาจะให้ไปทำดีดันไปว่าเขา ใจคนนั้นก็ร้อนอาจขึ้นมา แต่ว่าพี่ไหวพอที่ว่าพอเขาแสดงปฏิกิริยาปั๊บ พี่รู้ตัวทันที

	<p>เลยว่าฉันผิดซะแล้ว ก็ไม่ได้อะไรกับเขาอะ ก็ฟังเขา เขาก็ defend (ปกป้อง) ตัวเองแหละว่านู่นนี่ คนอื่นดีกว่าก็เอาเลย มันก็ไม่ค่อยดี แล้วพี่ไฉแล้วก็สงบ พี่จะไม่ประท้วงเหมือนตอนเด็ก ๆ”</p>
<p>ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน</p>	
<p>3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิิต</p>	
<p>3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิิตส่วนตัว</p>	<p>“ถ้าพูดเรื่องอริยสัจ 4 ก็คือเห็นทุกข์เห็นเร็ว อันที่สองก็คือว่า ทำทนายตัวเอง คือใช้คล้าย ๆ คิดให้มันถูก เหมือนกับสัลมมาทิสฺฐิ เราจะรักษาเยียวยาตัวเองอย่างไร”</p>
<p>3.1.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>“พี่ก็กลับมาดูที่หน่วยงานว่ามันก็มีความ เขาเรียกว่าแปลกแยก ระหว่างหัวหน้ากับลูกน้องบางคนที่มีเสียง ลูกน้องบางคนที่เป็นพี่สะหน้อยก็จะมีความคิดเห็นความอ่าน มีประสบการณ์ ก็อาจจะไม่เห็นด้วยบางอย่าง แล้วก็เหมือนกับว่าสื่อสารกันไม่ได้ ... คือสรุปว่าพี่ก็เลยกลายเป็นคนที่เป็นที่คุยของทุกคน ...เราก็ได้แต่รับฟังไปก่อนว่าอ้อ อย่างนั้นอย่างนี้แล้วก็คิดอยู่ในใจว่า อืมเราจะทำให้เขาเป็นหนึ่งเดียวกันได้อย่างไร พี่ก็ค่อย ๆ ทำเป็น ใช้เทคนิคอะไรของเราไปเรื่อย เทคนิคก็คือทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้เวลาที่เขามีความขัดแย้งกัน คือคนนี้กำลังจะหาเรื่องแล้วนี่ก็ออกใหม่ ก็แกล้งทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ไปแทรก เออตรงนี้มันยังงั้นหรือ เพื่อให้เขาได้มีโอกาสอธิบาย อีกคนก็ได้มีโอกาสอธิบาย เรื่องนั้น ก็แบบได้มีโอกาสเหมือนกับไปแทรกอะไรสักอย่างหนึ่ง แต่ว่าตั้งใจแทรกด้วยความปรารถนาดี เพราะฉะนั้นมันก็เลยเหมือนกับว่ามีโอกาสพูดกัน เข้าใจกันมากขึ้นบางส่วน แล้วก็ บางทีเราก็ตั้งประเด็นขึ้นมาเองเวลาเขาประชุมกัน ซึ่งเขาก็กำลังคุยประเด็นนั้นกันอยู่ พี่ก็อาจจะแกล้งถามว่าเอออันนี้นั้นอะไรหรือช่วยอธิบายหน่อย ทำเป็นไม่รู้เรื่อง เขาก็จะอธิบาย เออมันก็จะเกิดความเข้าใจ”</p>
<p>3.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในงานด้านการให้บริการปรึกษา</p>	

ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน	
4.1 การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม	“ตั้งแต่เรียนกับอาจารย์ที่ไม่เคย mind (รังเกียจ) อะไรเลย คือไม่ได้เป็นปัญหาเลย ไปซ้ายไม่ได้ก็ไม่ได้เป็นปัญหาเลย ก็ไปขวา ไปขวาไม่ได้ก็ไปบน”
4.2 ความสามารถในการจัดการกับปัญหา	“อีกส่วนหนึ่งมันจะเป็นเรื่องความขัดข้องชุ่นในเวลาที่เราไม่ได้ตั้งใจตามแผนตามเป้าหมายอะไรของเราบ้าง มันก็ เราก็ยังเป็นปุถุชน เราก็จะไว พี่ก็จะไวในการที่จะสังเกตเห็นความชุ่น”
4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง	“เวลาเราตั้งใจว่าจะทำอย่างนี้ แล้วมันโดนคน break (ขัด) โดนสถานการณ์มา break (ขัด) เราก็จะรู้สึกเหมือน ณ จังจ้ง ชุ่นช้อง ซึ่งความชุ่นนี้ก็เพราะเราคิดว่า จะต้องเป็นไปตามใจเราไง เป็นไปอย่างที่เราวางไว้ เราไม่อยู่กับความจริง ความจริงก็คือตามเหตุปัจจัย ฝนมันจะตกมันก็ไม่ฟังเราหรอก แต่เราไม่พอใจฝน เพราะมันทำให้เราต้องยุ่งยากมากขึ้นในชีวิต นี่ก็คือเราเอาตัวเราเป็นที่ตั้งไง เราไม่ได้อยู่กับความจริงของชีวิตที่มันเป็น เราไม่เคลื่อนไหวให้ทันความเคลื่อนไหวของความจริงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ เราก็ เขาเรียกว่าไม่มีสติ ถ้าชีวิตเป็นอย่างนั้น เราก็จะทุกข์อยู่เสมอ เพราะเราไม่มีสติ เราอยู่กับสัญญาของเรา เราอยู่กับความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีได้นะ แต่ต้องดูว่ามันสอดคล้องกับภาวะปัจจุบันหรือเปล่า เราอาจจะรู้สึกไม่พอใจเจ้านายของเรา เพื่อนร่วมงานของเรา คนไข้ของเรา สิ่งรอบตัวของเรานั้น เพราะว่าเราไม่เข้าใจธรรมชาติที่ธรรมชาติแท้ของเขา เราก็จะเอาแต่ความคาดหวังของเราไปจับ เราเอากروبของเราไปใส่ ไปครอบครอบงำ คนอื่นเขาก็มีกروبของเขาเหมือนกัน แต่ละคนก็มีความคิดความเชื่อ มีกروبอะไรของตัวเองเยอะเยอะ แล้วก็มาชนกันแล้วก็มาขัดแย้งกัน”

ตารางที่ 5

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4	
1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต	“ที่เข้าใจเลย แล้วก็ต้องใช้อยู่ตลอดเวลาที่ก็น่าจะเป็นมรรค ซึ่งมาจากอริยมรรคทั้งแปดใช้ใหม่ ก็คือดำเนินชีวิตอย่างที่มีสมควรจะเป็น แล้วก็สัมมาทิฐิเป็นตัวที่ตั้งว่าเราเข้าใจโลกและชีวิตอย่างไร เข้าใจว่าทุกอย่างมันไม่มีอะไรแน่นอน มันเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของไตรลักษณ์ สัมมาทิฐิทำให้เราเข้าใจตรงนี้”
1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง	“เอาเหตุการณ์ที่พี่เจอแบบล่าสุดเลย เป็นอะไรที่ทุกคนคงจะคิดว่าทุกข์มาก ๆ พี่ก็คิดว่าพี่คงเอามันไม่อยู่ คือบ้านพี่โดนขโมยขึ้นเมื่อ 2 ธันวาคม ยังจำได้อยู่เลย เป็นวันที่พี่ต้องไปวันพ่อของลูกที่โรงเรียน เราอยู่กับที่โรงเรียนของลูก แล้วคนที่บ้านตรงข้ามเขาก็โทรมาบอกว่าบ้านโดนขโมยงัด แต่ลูกก็ต้องอยู่ในพิธิ คือวินาทีนั้นก็คือ มันไม่ได้คิดว่าต้องไปที่บ้านทันที มันเหมือนกับว่ามันเกิดขึ้นไปแล้ว บ้านฉันโดนขึ้นแล้ว แต่ที่ยังไม่เกิด และฉันสามารถทำให้มันเกิดได้ก็คือพิธิที่ลูกต้องอยู่กับพ่อในวันพ่อของลูก เราก็เลยมองหน้ากันกับสามีว่า เออ..เราอยู่ตรงนี้นักให้เสร็จก่อน ให้ลูกได้ทำอะไรให้เสร็จก่อนแล้วเราค่อยไป”
1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง	“แล้วก็ทำให้เข้าใจว่า การที่ฉันอยู่ตรงเนี่ย ฉันไม่ได้อยู่แค่ลำพัง ฉันอยู่คนเดียวไม่ได้ ฉันต้องมีคนอื่น ๆ เข้ามาอยู่ในชีวิตของฉันด้วย”
ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง	
2.1 การเรียนรู้ผ่านการเรียน	“เราเข้าใจว่าคนทุกข์แล้วมันเป็นอย่างไร มันเกิดอย่างไร เมื่อได้สิ่งจริง ๆ ก็คืออันเดียวเลย ชัดเจนมาก คือเมื่อพบกับสิ่งที่ไม่เป็นอย่างไรที่มันอยาก จริงไม่ชอบ ชอบไม่จริง จริงชอบอะไรของอาจารย์เนี่ยแหละ ใช้เลย เพราะเราไปอยู่กับชอบไม่ชอบตลอดเวลา คนที่เที่ยวตำหนิติเตียนคนอื่น พุดไปเรื่องคนอื่น ก็เพราะในใจตัวเองมีชอบอย่างนั้นชอบอย่างนี้”
2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนิน	“แล้วเหตุก็เลยที่ว่า ถ้าเราปรุงแต่งมันเยอะ ใจเหตุแห่งทุกข์ที่เราเรียกว่าสมุทัย เช่นหมดแล้วสิ่งที่ฉันมีมาทั้งหมด มันคงนั่งไม่ติด อารมณ์เสียใส่ลูก ทะเลาะกันไปแล้ว คิดไม่ออก”

ชีวิตและการทำงาน	
2.3 การใช้ชีวิตตนเอง เป็นพื้นที่ในการศึกษาทำ ความเข้าใจอริยสัจ 4	
2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4	
2.4.1 การสังเกต	“ที่ทำตลอดแล้วก็ใช้เสมอคือสังเกตใจตัวเองตลอด มันเป็นอะไรที่ดี มากเลย ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้ ถ้ามองตัวเองเกิดอะไร อะไรฉันถึงเป็น แบบนี้ ก็เห็นอ้อเพราะว่าฉันไม่ถูกใจไง ฉันไม่พอใจไง ฉันชอบแบบ นี้แต่ไม่ได้แบบนี้ ฉันถึงแสดงออกมาเป็นแบบไหน พี่ว่านะ การสังเกต ตนเป็นสิ่งสำคัญ ไม่มีใครรู้จักเราหรอก แล้วเราก็บอกใครไม่ได้หมด หรอก ที่มันอยู่ข้างใน แต่ถ้าเราได้นั่งนิ่ง ๆ พี่ไม่ถึงกับนั่งสมาธิ แต่บาง ทีพี่อยู่ในห้องหรืออะไรก็ตาม พี่จะนั่งสักแปบหนึ่งแล้วพี่ก็จะคิด เหมือนกับฝุ่นลมมันน้อยลง”
2.4.2 การใคร่ครวญ	“การที่ได้มาเขียนมาทำ แต่ว่ามันจะไม่ได้ประโยชน์เลย ถ้าไม่ได้มา ใคร่ครวญถึงมันอีกรอบหนึ่ง ทุกครั้งที่เสร็จกลับมา มันจะไม่มี ประโยชน์เลย”
2.4.3 การตระหนักรู้	“ความโกรธมันก็จะลดลงไปจะเข้าใจมากขึ้น แล้วก็อยู่กับความจริง ของความอยาก ฉันทุกข์เพราะฉันอยาก อยากให้ทุกคนมาเร็ว ฉันไม่ ชอบเด็กที่มาช้าเพราะฉันก็ชอบเด็กที่มาเร็ว พอเห็นแล้วก็อาจจะจะมีเหตุ ปัจจัยอะไรที่ทำให้เขามาช้ามาเร็วก็ได้”
2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์	
2.5.1 การเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ใน การให้บริการปรึกษา	
2.5.2 การเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต	“พี่เชื่อว่า มันแค่อ่านพุทธธรรมหรือว่าอ่านอะไรคงไม่ขัดเท่ากับได้เอา ไปใช้ จนมีประสบการณ์และเข้าใจ อย่างเข้าใจจริง”

ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน	
3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต	
3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว	“ที่เข้าใจเลย แล้วก็ต้องใช้อยู่ตลอดเวลา ก็คือน่าจะเป็นมรรค ซึ่งมาจากอริยมรรคทั้งแปด ก็คือดำเนินชีวิตอย่างที่มีมันควรจะเป็น”
3.1.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	“อริยสัจใช้ตลอด แก้ปัญหาทั้งลูก ทั้งอะไรตลอด สอนหนังสือก็เหมือนกัน”
3.2 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการทำงานด้านการให้บริการปรึกษา	“แล้วใน case (ผู้รับบริการปรึกษา) ก็คือเราก็ใช้ตัวนี้ (อริยสัจ 4) เป็นหลักในการเดินทาง ในการที่จะหาปัญหาของ case ในการที่จะเข้าใจ case แล้วก็มรรค เป็นการกระทำที่เวลาที่แบบว่าเราอยู่กับ case เลย วาจาชอบ กระทำชอบ ไม่ทำร้ายเขา ไม่คิดอะไรที่มันทุจริตกับเขา”
ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน	
4.1 การพัฒนาทางด้านจิตใจและพฤติกรรม	“พี่ก็เหมือนคนปกติเฉยแหละ แต่เพียงแต่ว่า ดิกรี่ของอารมณ์มันลดลง มันเบาลงไป มันไม่ได้เป็นแค้นฝังหุ่น เวลาโกรธก็บอกว่าโกรธ โมโหก็บอกโมโห เสียใจก็บอกเสียใจ แต่มันไม่ได้เป็นแบบครุ่นคิด คิดอยู่นั้นแหละนอนไม่หลับอะไรอย่างเนี่ย โมโหอย่างเนี่ยมันลดลง”
4.2 ความสามารถในการจัดการกับปัญหา	“แต่ว่ามันก็ระดับหนึ่งนะ พี่ก็ยังปุณฺชนยังมีอะอะวอยวายมะเทิง แต่พี่รู้สึกว่่าที่พี่ได้เลย คือพี่เร็วขึ้น แล้วพี่ก็ค่อนข้างไวในการที่ เอากับตัวพี่ เพราะพี่เปรียบเทียบกับใครไม่ได้ พี่วัดกับตัวพี่ที่ดีที่สุด คือไวในการรับรู้ปัญหาของแต่ละเรื่องได้เร็วขึ้น แล้วก็มองไปที่รากของปัญหาได้เลย”
4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสอดคล้อง	“เราก็จะคิดอะไรไปในทางที่ถูกที่ควร ไม่ได้คิดไปเบียดเบียนใครเขา ไม่ได้คิดไปโกรธหรืออาฆาตเขา เพราะแท้ที่จริงเขาก็ไม่ได้อะไรเขาก็อยู่ของเขา แต่ใจเรานั้นแหละคิดไปเอง ไปโมโหไปโกรธเขาเพราะว่าเขาไม่ถูกใจเรา”

ตารางที่ 6

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4	
1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต	“ทุกอย่าง หลายอย่างมันพยายามที่จะสอนเราอยู่ ให้เข้าถึงความจริงขั้นสูงสุด แม้กระทั่งเกิดภาวะน้ำท่วม หรืออะไรก็แล้วแต่ ถ้าเราเข้าถึงหลักของความจริงได้ พี่ว่าเราก็จะไม่ไปทุกข์ไปร้อนอะไรมากมาย มัน (อริยสัจ) ไม่ใช่ตัวหนังสือ แต่มัน (อริยสัจ) เป็นภาวะที่อยู่ในชีวิตของคน”
1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง	“พี่มองดูแล้วว่าไม่มีสิ่งไหนที่คนจะอยู่ได้อย่างมีความสุขนอกจากความจริง เท่าที่ประสบการณ์นะ ประสบการณ์ทั้งในเรื่องของการ counseling (การให้บริการปรึกษา) ก็ดี การอยู่กับใช้ชีวิตประจำวันก็ดี หรืออะไรในชีวิตประจำวันของพี่ก็ดี มันทำให้มองเห็นว่า คนที่มันจะอยู่กับความสุขได้ก็คืออยู่กับความจริงนั่นแหละ แล้วก็ความจริงอย่างที่เรียกว่าอริยสัจด้วย มันไม่ใช่ความจริงที่เป็นความจริงที่คนเขาบัญญัติขึ้นมา คนเขาเข้าใจไปว่า เชื่อไปว่า มันไม่ใช่อย่างนั้น”
1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง	
ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง	
2.1 การเรียนรู้ผ่านการเรียน	“พี่ว่ามันสั่งสมมาตั้งแต่ไป ไปฟังอาจารย์ แล้วเรียนกับอาจารย์ว่า ความทุกข์มันอยู่ที่ใจเรา เริ่มต้นมาตั้งแต่ที่ฟังประโยคของอาจารย์ที่ว่า เราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนสายลมได้แต่เราสามารถที่จะจัดการกับใบพัดเรือได้ มันเริ่มต้นประโยคนั้นมาทำให้เราคิดตั้งแต่โน้นแล้ว ให้เราได้ใคร่ครวญตั้งแต่โน้น แล้วเราก็ไปเห็นอยู่ใน case (ผู้รับบริการปรึกษา) ที่เราทำอยู่ว่า แต่ละคนที่มีทุกข์กัน มันทุกข์เพราะเอาใจไปเกี่ยวกับอารมณ์อยู่ข้างนอก ไม่มาเห็นอะไรที่มันกระเพื่อมเกิดขึ้นในใจ แล้วก็ไม่มีมาดูสาเหตุว่าอะไรทำให้มันกระเพื่อม ประโยคพวกนี้มันเป็นประโยค เป็นปรัชญาที่สำคัญนะ ที่ทำให้เรากลับมาใคร่ครวญข้างใน”
2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความล้ำค่าของ	“คนที่มันจะออกจากทุกข์ได้ มันจะต้องมีทุกข์ก่อนมันถึงจะเห็น เพราะฉะนั้นพี่ว่าวิถีอย่างเนี่ย มันทำให้เห็นชัดแล้ว มันทำให้ซาบซึ้งแล้ว เพราะฉะนั้นมันก็เลยเป็นกรอบเป็นแนวคิดของตนเองไปแล้ว”

<p>อริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน</p>	<p>อริยสัจกลายเป็นกรอบ เป็นแนวคิด เป็นปรัชญาในหัวของพี่แล้ว ว่ามันมีแค่เนี่ย ชีวิตต่อไปให้มันหนักหนาขนาดไหนมันก็มีแค่เนี่ย เพราะฉะนั้นมันก็เลยกลายเป็นสิ่งที่จะยึดให้มันขึ้นไปเรื่อย ๆ ว่าเราจะใช้แนวทางนี้ มันไม่ใช่อย่างอื่น มันไม่ใช่เรื่องเพศสมณะ มันไม่ใช่เรื่องการปฏิบัติอะไร แต่ว่ามันหมายถึงการใคร่ครวญอยู่กับใจเราทุกวัน”</p>
<p>2.3 การใช้ชีวิตตนเอง เป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4</p>	
<p>2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4</p>	
<p>2.4.1 การสังเกต</p>	<p>“พี่ว่ามันสังเกตที่ใจ ใจมันสุขหรือมันทุกข์ เวลาเกิดเรื่องราวอะไรเกิดขึ้นมาในชีวิต มันสุขหรือมันทุกข์ อย่างแรก คนคือจะต้องไปเข้าใจให้เห็นว่า เหมือนกับทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คนจะต้องไปเข้าใจ ไปกำหนดให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์นะ จากที่มันโดนบีบคั้นด้วยความอยาก โดนบีบคั้นด้วยอะไร มันเป็นทุกข์ มันต้องไปเห็นอย่างนั้น มันถึงจะเข้าถึงนิโรธได้ มันจะต้องไปเห็นว่าคุณเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความเชื่ออะไรบางอย่างมันเป็นตัวที่ block (ขัดขวาง) เราไม่อยู่กับความจริง ถ้าเราไปเห็นตรงนั้นเรียกว่าไปเห็นทุกข์ อันดับแรกมันต้องไปเห็นตรงนั้นก่อน”</p>
<p>2.4.2 การใคร่ครวญ</p>	<p>“ใคร่ครวญตนเองตลอด แล้วก็พยายามใคร่ครวญในระดับลึกมากขึ้น แล้วก็พยายามจะช่วยให้เป็นมาตรฐาน (ฐาน) สำหรับที่จะเข้าถึงความจริงในระดับที่สูง”</p>
<p>2.4.3 การตระหนักรู้</p>	<p>“มันมีบางเรื่องพี่ที่ทุกข์มาก แล้ววันสองวันมันยังไม่ลง มันยังไม่เห็นสมุทัยชัด ทุกข์มันก็จะอยู่อย่างนั้น ไม่เห็นสาเหตุของมันชัดมันก็จะอยู่อย่างนั้น ทีแรกนึกว่าตนเองโกรธ มันไม่ใช่โกรธมันมากกว่าโกรธ มันมีอาการของน้อยใจอยู่ พอเราไปเห็น มันโกรธด้วยมันน้อยใจด้วย มันเริ่ม clear (ชัดเจน) ทีแรกหัวเข้าใจว่าโกรธอย่างเดียวมันไม่ใช่ มันมีอาการของน้อยใจอยู่ พอมันเห็นชัดมากขึ้นมันเริ่มเคลียร์มากขึ้น แล้วพอเริ่มเคลียร์มากขึ้นก็จะกลับมาอยู่กับความจริงมากขึ้น”</p>

2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์	
2.5.1 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา	“แต่ก่อนยอมรับว่าความรู้เรื่องอริยสัจอยู่ในหัว มันไม่ได้อยู่ในใจ ต่อเมื่อมาทำ counseling (การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) แล้วปรากฏว่า เห็นภาพของความทุกข์ที่มันเกิดขึ้น เห็นภาพของสมุทัยที่เกิดขึ้น ที่มันเห็นอยู่ทุก case (ผู้รับบริการปรึกษา) ว่ามันเกิดจากความอยาก มันถึงมาประจักษ์แจ้งกับใจตนเอง”
2.5.2 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต	“อย่างที่เห็นสองสามวันมานี้ก็คือเรื่องของแฟนพี่ คือเขาทำงาน แล้วเขานอนดึก มีอยู่วันหนึ่งเห็นเขาโทรมมาเลย แล้วเราไม่อยากจะให้นอนดึก เราก็พยายามที่จะพูดให้เขาไม่นอนดึก แต่ว่ามันเหมือนกับไปลงที่เขาเล็ก ๆ เหมือนกัน คือเขาก็พยายามที่จะปรับปรุงตาม แต่ว่าเราก็อยากจะได้มากกว่านั้น ก็เลยมาสังเกตว่า ตกลงเรามันทุกข์ที่ทุกข์ที่อยากจะให้คนที่เรารักเป็นอย่างนั้น มันก็มาสังเกตเห็นที่ใจ พอเราทุกข์บีบมันก็จะไปลงที่คนอื่น มันก็จะเหมือนกับ สัมพันธ์มันก็จะ เป็นอะไรที่บีบให้คนอื่นร้อนตาม พอมาสังเกตเห็น เห็นเมื่อเข้านะ ใจเราอยู่กับความอยากเรานี้ เราไม่ได้อยู่กับความจริง แฟนพี่เขาก็มีความสามารถในการปฏิเสธคนอื่นได้ระดับหนึ่ง ไม่ใช่ทั้งหมด สามารถจัดการชีวิตได้ระดับหนึ่งไม่ใช่ทั้งหมด แต่เราอยากให้เป็นอย่างนี้ ๆ มันก็เลยทำให้เห็นว่า เป็นเราที่เป็นทุกข์ ลักษณะนี้เรียกว่าการใคร่ครวญ พอเห็นสาเหตุบีบมันก็เลยกลับมาอยู่กับความจริง เขาได้เท่านี้ก็คือเท่านี้ ความเป็นหวังของเรามันก็จะลดลง เราก็อยู่กับความจริง ความคาดหวังของเราก็จะลดลง เราก็จะอยู่กับความจริง”
ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน	
3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต	
3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตส่วนตัว	“ใจเราที่มันมีความอยาก มีความเชื่อ มีความคิดอะไรบางอย่างอยู่ ว่าน่าจะเป็นอะไรอย่างเนี่ย ทั้ง ๆ ที่อาจารย์ก็สอนแทบปากจะฉีกเลย เราก็ดึงเอามาใช้ เนียบางทีถ้ามันไม่ปรากฏอยู่ที่ใจ มันไม่มาเห็นแจ้งอยู่ที่ใจ มันก็จะไม่เข้าถึงอริยสัจ แล้วมันก็จะแบกความทุกข์ไว้อย่างนั้น หาความสุขไม่เจอ”

3.1.2 การประยุกต์ ความเข้าใจริยสัจ 4 มา ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	“นั่งคุยกับเขาอยู่ตรงนั้น พี่ว่ามันก็เป็นธรรมชาตินะ อยู่ตรงไหนเราก็ คุยได้ อยู่ตรงท่าเรือ บ้ายรถเมล์ เขาทุกขใจเขาก็คุยกับเรา ก็ยืนทำอยู่ ตรงนั้น”
3.2 การประยุกต์ ความเข้าใจริยสัจ 4 มา ใช้ในงานด้าน การให้บริการปรึกษา	“บางคนยังไม่เห็นทุกขชี้ชัด ยังไม่ประจักษ์กับทุกข ต้องเอาสมุทัยมา กระจายมาคลี่ให้เขาเห็น เหมือนที่เราใช้คำว่า identify split (การพินิจ รอยแยกระหว่างความจริงกับความคาดหวัง) มาคลี่ให้เขาเห็นว่า ความจริงคืออย่างนี้ใช่ไหม ทุกขคืออย่างนี้ใช่ไหม เออ แล้วเกิดอะไร ขึ้น บางคนเขาไม่เห็น”
ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน	
4.1 การพัฒนาทางด้าน จิตใจและพฤติกรรม	
4.2 ความสามารถในการ จัดการกับปัญหา	
4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างสอดคล้อง	

ตารางที่ 7

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4	
1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต	
1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง	“ถ้ารู้ปั๊บ มันจะไม่อยู่ด้วยกัน อาจารย์จะบอกอย่างนี้ อริชชา กับ สัมมาทิฐิ คือถ้ารู้ปั๊บมันก็จะพลิกเป็นอีกด้านหนึ่งเลย มันจะมาแทนที่กันอย่างนี้ พอรู้ว่านี่เรากำลังอิจฉา คือทนกับอาการที่มันไม่สงบ พอได้ทนมันก็เหมือนกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับลมหายใจ”
1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง	“เลยเข้าใจถึง ไม่ใช่แค่ตัวเราจริง ๆ ในชีวิตมันเป็นเรื่องสัมพันธ์ภาพที่ อาจารย์บอก มันเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องกัน”
ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง	
2.1 การเรียนรู้ผ่านการเรียน	“ความเข้าใจที่มีต่ออริยสัจ 4 เราก็มาเริ่มเข้าใจตอนที่เราได้มาเรียนเนี่ยแหละ มันจะไม่ได้เข้าใจแบบที่เป็นหลักกรรม เมื่อก่อนอาจจะเข้าใจเป็นหลักกรรม แต่พอได้มาเรียน เรียนไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้เห็นว่า อริยสัจ 4 คือ แผนที่ความเข้าใจชีวิตของมนุษย์”
2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน	“พอพูด counseling (จิตวิทยาการปรึกษา) ขึ้นมา มันจะมีแผนที่ของการจะไปดูแล รักษา แก้ไขใครคนใดคนหนึ่งที่มาหาเรา แต่พอเป็นแนวพุทธมันเหมือนจุดเริ่มต้นมันไม่ใช่คนที่จะมาหาแล้ว มันกลับมาเป็นจุดเริ่มต้นกลับมาเป็นเรา เราที่จะต้องไปทำงานกับคนที่มีความทุกข์ ดังนั้นอริยสัจ 4 เลยเป็นแผนที่ทั้งของตัวเอง Counselor (นักจิตวิทยาการปรึกษา) แล้วก็แผนที่ในการทำงานของ Counselor ไปด้วย แล้วยิ่งเมื่อเราเข้าใจแผนที่นี้ดีแค่ไหน ละเอียดแค่ไหน เราก็มีแผนที่ในการทำงานช่วยเหลือผู้คนได้กว้างขึ้น”
2.3 การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4	“เราต้องเอาหลักนี้ (อริยสัจ 4) มาเห็นว่า มันอยู่กับเราอย่างไรในชีวิตแต่ละวัน”

2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4	
2.4.1 การสังเกต	“การสังเกตตัวเองมันคือฐาน พอบอกว่าจะรู้ทุกข์ได้มันต้องกลับมาที่ตรงนี้ มันคือเครื่องมือ เครื่องมือที่เราจะเอาไว้ดูทุกข์ เห็นทุกข์ของตัวเอง เห็นความกระเพื่อมในใจ”
2.4.2 การใคร่ครวญ	“คงมีโอกาสได้นั่ง ๆ มา พอจะสัมผัสภาษา มันก็จะเหมือนเราได้ทวนไปด้วย แล้วหนังสือที่กำลังจะเขียน ก็ได้ทวนไปด้วย ที่บอกน้องว่า แต่ละครั้งให้สัมผัสภาษา มันไม่เหมือนกันสักครั้งหนึ่ง เราก็จะได้กลับไปมองมันอีกทีหนึ่ง”
2.4.3 การตระหนักรู้	“ถ้า tune (เชื่อม) ไม่ได้ เราก็เป็นทุกข์ทันที เพราะเราจะรู้สึกแปลกแยก พอเราเป็นใหญ่แล้ว มันไม่เห็นให้ความสำคัญเราเลย ผอ.ที่นี่ ขออะไรไปก็ไม่ได้ มันก็จะมาแบบนี้เป็นระลอก แต่เมื่อไหร่เราจับตัวเองได้ เราก็เข้าไปเชื่อมกับเขาได้ แล้วพอเชื่อมกับเขาได้ แม้คนจะไม่เข้าใจเรา ว่าเราเป็นอะไร แต่เราจะรู้จักหาช่องทางเองแหละ ว่าเราจะเอาความเข้าใจของเราไปช่วยเหลือแบ่งปันผู้คนอย่างไร”
2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์	
2.5.1 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา	“คืองาน counseling (การปรึกษาเชิงจิตวิทยา) ก็คือเป็นวิถีชีวิตเรา ประโยชน์มันก็จะอยู่ในทั้ง 2 ส่วนนี้ ทุกครั้งที่ได้ทำงาน งาน service (การให้บริการ) งาน workshop (การสัมมนา) งาน practice (การฝึกปฏิบัติ) ก็รู้สึกว่า คุณค่าของมัน ทุก ๆ โอกาสที่ได้ทำงาน มันทำให้เราขยายความเข้าใจเรื่องชีวิตตลอด เสมอเลย”
2.5.2 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต	
ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน	
3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต	
3.1.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตรส่วนตัว	“มัน (อริยสัจ 4) ได้ใช้ตลอด ถ้าบอกว่าใช้กับชีวิตอย่างไร”

3.1.2 การประยุกต์ ความเข้าใจอริยสัจ 4 มา ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	“ความเข้าใจของเรา อย่างไรมันก็ยังอยู่ เราทำอะไรบางอย่างได้ไม่ เท่าที่ใจเราอยาก แต่ความเข้าใจเราแทรกไปกับทุก ๆ งาน ทุก ๆ คน ได้ เราเอาตัวเราเข้าไปเชื่อมได้”
3.2 การประยุกต์ ความเข้าใจอริยสัจ 4 มา ใช้ในงานด้าน การให้บริการปรึกษา	“อริยสัจ 4 ในความเข้าใจของนักจิตวิทยาแนวพุทธ มันจะเหมือนเอา สิ่งที่มันเป็นหลักของสากลเลยนะ มาทำงาน ที่เราทำงานเราไม่ได้ไป เทศน์ให้คนที่มึนทุกซัพฝั่ง แต่เราเอาความเข้าใจนี้มาอยู่ในวิถีชีวิตขณะที่ เรียน ขณะที่อยู่กับ client (ผู้รับบริการ) เลย มันจะไม่มีคำอริยสัจ 4 ออกมาจากเราหรอก แต่เราต้องเป็นตรงนั้นเลย”
ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน	
4.1 การพัฒนาทางด้าน จิตใจและพฤติกรรม	
4.2 ความสามารถใน การจัดการกับปัญหา	
4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างสอดคล้อง	“ความเข้าใจที่ถูกต้องของเราต้องมาก่อน เข้าใจว่า เราเรียกร้องให้เขา เป็นไปตามใจเราไม่ได้ เราอาจจะเจอ member (สมาชิกกลุ่มการ ปรึกษา) สรพัดแบบ เป็นความเข้าใจก่อน ซึ่งมันก็จะกำหนดทำที่ ความคิด วาจาของเรา”

ตารางที่ 8

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4	
1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต	“ถ้าเรามัวแต่หลอกตัวเองอยู่ ปัญหามันก็ไม่ได้ถูกแก้สักที แต่ว่าถ้าเรายอมรับความจริง คือถ้าเรายอมรับความจริงปั๊บ ปัญหามันจะเกิดขึ้นมา เราจะมองเห็นปัญหาทั้งหมด แล้วเราจะมองเห็นสาเหตุ พอเรามองเห็นสาเหตุปั๊บ เราจะแบบหาวิธีแก้ให้ตรงกับสาเหตุได้”
1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง	“ความจริง ชีวิตจริงมันยากมากเลยนะกว่าจะยอมรับได้ อย่างเหมือนที่เล่าให้ฟังว่าของตัวเองกลับบ้าน ... คือตัวเครื่องมันจะแพงขึ้นเว่อมาก ช่วงเทศกาล ยิ่งตัดสินใจกะทันหัน แต่เราก็ตัดสินใจที่จะกลับ คือในเมื่อคุณจะกลับคุณจะต้องยอมรับกับราคาตัวที่มันแพง คือตามกติกาจริง ๆ แล้วความต้องการเราคืออยากกลับ แล้วก็ได้ว่าตัวถูกด้วย คือไม่ได้ถูกมาก แต่ถูกตามเกณฑ์ที่เราเคยได้ แต่นี่มันแพงขึ้นประมาณเท่าหรือสองเท่า แต่เราก็ตยอมรับ ในเมื่อเรายอมรับแล้วทุกอย่างก็จบ”
1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง	
ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง	
2.1 การเรียนรู้ผ่านการเรียน	“เมื่อก่อนที่จะมาเรียนก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ ก็เข้าใจเหมือนคนทั่วไปว่าทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคคืออะไร แต่พอเรียน แล้วมันเข้าใจมากขึ้น”
2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน	“อริยสัจ คืออริยสัจมันใช้ได้กับทุก ๆ คน”
2.3 การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4	“ชอบเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ อริยสัจก็เหมือนกัน กว่าเราจะเข้าใจ กว่าเราจะทำได้ คือการทดลองในการใช้อริยสัจในการใช้ชีวิตประจำวัน ที่ทดลองใช้ ไม่ใช่ว่าทดลองครั้งแรกแล้วได้เลยนะ ไม่ได้ ได้ แต่มันนาน แต่พอลอง ๆ ใช้ไปเรื่อย ๆ มันเร็วขึ้น คือเห็นผลเร็วขึ้น ก็เลยทำให้รู้สึก ว่า โอเคระดับหนึ่งนะ คือใช้ได้ทีเดียวแหละ”

2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4	
2.4.1 การสังเกต	
2.4.2 การใคร่ครวญ	“พอเราแก้ปัญหาเสร็จ เราก็ได้มีเวลามานั่งดูสิ่งที่มันผ่านมา ว่ามันเป็นอย่างไรบ้าง ส่วนมากคือจะเห็นหลังจากที่ปัญหาแก้เสร็จแล้ว คือจะมานั่งคิดทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้น มันเกิดอริยสัจตั้งแต่นั้นเกิดปัญหาแล้วก็หาทางในการแก้ไข ปัญหาคืออะไร หาสาเหตุของปัญหาเพื่อหาทางแก้ไข แล้วก็แก้ไขได้ แล้วก็มานั่งดูกระบวนการ เนี่ยอริยสัจ 4 ทั้งหมดนี้ คือมันได้มีเวลามานั่งคิด”
2.4.3 การตระหนักรู้	“มันรู้สึกได้ว่าน้อยใจมาก โทรไปไม่รับ คือไม่ได้น้อยใจว่า โทรไปไม่รับแต่น้อยใจว่าโทรไปทำไมไม่โทรกลับมา ... เข้าใจแบบน้อยใจ น้อยใจเล็ก ๆ ไม่เยอะ ๆ คือมันหายเร็วมาก แต่เห็นเลยว่า เห็นใจเราว่าเราน้อยใจ”
2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์	
2.5.1 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษา	“ตอนที่พี่ทำ case (ให้บริการการปรึกษา) แรก ๆ พี่รู้สึกหนักมากเลย รู้สึกว่าแบบ เวลาในการทำกลุ่ม (กลุ่มการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) ทำไม่มันนานจังเลย มันเหมือน group discussion (การจับกลุ่มอภิปราย) ผ่านไปวัน ๆ มันทุกข์มากเลย แต่พอลองค้นหาสาเหตุจริง ๆ คือพอเห็นปัญหามันเกิดเพราะนั่นนี่นั่น แล้วเราก็ลองแก้ไขปัญหาโดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือว่าปรึกษาคูว่านี่กลุ่มเราเป็นแบบนี้แล้วเราจะทำอย่างไรดี คือพยายามหาวิธีการในการแก้ไขปัญหา มันก็ทำให้การทำกลุ่มของเรามันโอเคขึ้น”
2.5.2 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต	“เรียนรู้จากประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา นั่น ๆ เหมือนเวลาเราเดินไปแล้วเราไปสะดุดหลุม เราไปตกหลุมสักหลุมหนึ่ง ครั้งต่อไปถ้าเราเดินทางเดิม คือหมายถึงว่าปัญหาคล้าย ๆ กัน หรือว่าปัญหาเดิม ฉันทันจะไม่ตกหลุมนี้แล้ว เพราะฉันทันเคยตกมาแล้ว ฉันทันจะเดินต่อไป คือก้าวก้าวผ่านหลุมนี้ไปแล้ว มันก็เลยทำให้เร็วขึ้น”
ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน	
3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต	
3.1.1 การประยุกต์	“หาวิธีจัดการ โดยใช้เนี่ยแหละ อริยสัจ 4 เข้าใจปัญหา แล้วก็เลยแก้

ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิตร่วมตัว	มันได้มากขึ้น เข้าใจปัญหา สาเหตุมัน (ความทุกข์) แล้วก็แก้มัน พอแก้ได้ทุกอย่างก็โอเค ในทุก ๆ เรื่อง”
3.1.2 การประยุกต์ ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	“มีเพื่อนหลายคนมาก ที่มาปรึกษาเรา เราก็แนะนำอริยสัจไป ส่วนเขาจะแก้ได้ไม่ได้ก็แล้วแต่บางคน บางคนก็โอเคก็ดีขึ้น ขึ้นอยู่กับว่าเขายอมรับกับสาเหตุที่มันเกิดขึ้นได้หรือเปล่า ถ้ายอมรับได้ทุกอย่างจบ ยอมรับความจริงได้ทุกอย่างจบหมดเลย”
3.2 การประยุกต์ ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในงานด้าน การให้บริการปรึกษา	“ชวนเขา explore (สำรวจ) ถึงสาเหตุ ของปัญหา explore ก่อนว่าปัญหามันคืออะไรกันแน่ ก็เหมือนอริยสัจ 4 ข้อแรกคือดูว่าปัญหามันคืออะไร แล้วสาเหตุของปัญหามันเกิดจากอะไร แล้ววิธีแก้ น่องจะแก้มันมีทางไหนให้น่องเลือกเดินบ้าง แล้วน่องคิดว่าน่องจะแก้ใหม่ ก็คิดว่า จะแก้ ก็โอเค ก็จบ คือปัญหามันค่อย ๆ คลี่คลายไปเรื่อย ๆ บางปัญหามันไม่ได้แก้แล้วจบแล้วเสร็จเลย มันต้องค่อย ๆ แก้”
ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน	
4.1 การพัฒนาทางด้าน จิตใจและพฤติกรรม	“เมื่อก่อนพี่จะเป็นคน strict (ยึดติด) เรื่องเวลามาก ถ้านัด 9 โมง 9 โมงเป๊ะต้องเลื่อน แล้วจะหงุดหงิดทุกครั้งที late (สาย) 5 นาทีก็เหวี่ยง แบบประชดเลย ใครมา late เพราะว่าตอน ป.ตรีถูก train (ฝึก) มาอย่างนี้ ... มันก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าเวลามีค่า แต่พอมาเรียนที่นี่ทำให้เรารู้สึกว่า มันมีค่าก็จริง แต่เราสามารถยืดหยุ่นได้ ถ้ามันทำให้ผลที่ออกมาโอเค”
4.2 ความสามารถในการจัดการกับปัญหา	“เมื่อก่อนเรารู้ว่าปัญหามันคืออะไร บางครั้งเราไม่รู้สาเหตุมัน (ทุกข์) คืออะไร บางครั้งเรารู้สาเหตุ แต่ว่าเราไม่ยอมรับ ความจริงว่ามันเป็นอย่างไร เราก็เลยแก้มันไม่ได้ ก็เลยยังวนอยู่กับความทุกข์ แต่พอเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับอริยสัจมากขึ้น ทำให้เราเห็นปัญหาเร็วขึ้น เห็น split (รอยแยกระหว่างความคาดหวังกับความจริง) เร็วขึ้น เห็นสาเหตุของปัญหามากขึ้น เห็นทางแก้มากขึ้น”
4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างสอดคล้อง	“เกิดปัญหาในเรื่องของเวลาในการนัดหมายบ่อยครั้งมาก คือเมื่อก่อนจะหงุดหงิด แต่เดี๋ยวนี้ไม่ คือเข้าใจ เข้าใจเลย ว่าแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน ขนาดพี่น้องตามมาด้วยกัน ก็ยังไม่เหมือนกันเลย ก็เลยรู้สึกว่ายาว ๆ ”

ตารางที่ 9

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ในประเด็นของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7

ประเด็นหลักที่ 1: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4	
1.1 ความเข้าใจในโลกและชีวิต	“พี่เชื่อว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นมาเพื่อเป็นการเตือนสติเรา ให้เราปฏิบัติฝึกฝนเนี่ย ธรรมมะเนี่ยไปตลอดทั้งชีวิต เพราะฉะนั้นพี่ก็เลยคิดว่าความทุกข์มันไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แล้วก็ไม่ใช่สิ่งที่เราควรจะมีหลีกเลี่ยง”
1.2 การอยู่กับปัจจุบันและความจริง	“เวลาที่มัน (ความทุกข์) มา เราก็แค่พิจารณามันแล้วก็ยอมรับมันอย่างที่เป็น แล้วก็อย่างที่บอกไป เวลากลางคืนจะมากี่มาจะไปก็ไป มันก็เหมือนกันความทุกข์มันก็ไม่ได้อยู่ตลอด เวลามันมากก็โอเคก็เผชิญกับมัน เวลามันผ่านไปก็ ก็โอเคผ่านไปก็แค่นั้นเอง”
1.3 การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง	
ประเด็นหลักที่ 2: การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง	
2.1 การเรียนรู้ผ่านการเรียน	“ถ้าพูดถึงในเรื่องการบ่มเพาะฐานอริยสัจจากอาจารย์ มันก็อาจจะกลมกลืนเป็นส่วนหนึ่งของเราโดยที่เราไม่รู้ตัว”
2.2 การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4 ในการดำเนินชีวิตและการงาน	“ถ้าในแง่ของการดำเนินชีวิตของพี่ อย่างง่าย ๆ เลย อริยสัจ 4 คือเป็นแผนที่ ... คือคล้าย ๆ เป็นแผนที่ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์”
2.3 การใช้ชีวิตตนเองเป็นพื้นที่ในการศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจ 4	“ก่อนที่เราจะไปช่วยคนอื่นได้ในฐานะ counselor (นักจิตวิทยาการปรึกษา) จริง ๆ เราก็ หมั่นไตร่ตรองตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อที่ดูความทุกข์ในใจเราก่อน ... แต่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับนักจิตวิทยา หรือว่าสำหรับตัวเราในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ก็คือการทำ พยายามไตร่ตรองสังเกตตัวเองก่อน ในทุก ๆ เรื่องแล้วก็ในทุก ๆ ความทุกข์ที่มันเกิดขึ้น อย่างน้อยที่สุดไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องของความทุกข์ก็ได้ เป็นแค่เรื่องของอารมณ์เล็ก ๆ อย่างเช่นอารมณ์ฉุนเฉียว เวลาเราอารมณ์ฉุนเฉียวเรานึกแล้วว่า เราฉุนเฉียวนี้ แล้วเราฉุนเฉียวเพราะอะไร ... เพราะฉะนั้นสิ่งที่นักจิตวิทยาจะเก่งได้พี่ว่าเริ่มมาจากไตร่ตรองตัวเอง พิจารณาทุกอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง บางครั้งมันอาจจะไม่ทัน

	บ้างก็ไม่ใช่ไร แต่ว่าครั้งที่มันทัน เราก็เริ่มนึกแล้ว เกิดมาจากอะไร แค่ง่าย ๆ วิเคราะห์ตัวเอง พี่ว่าทำบ่อย ๆ ครั้งเข้าเราก็จะเริ่มเก่ง”
2.4 สิ่งที่ช่วยในการเรียนรู้และเข้าใจอริยสัจ 4	
2.4.1 การสังเกต	
2.4.2 การใคร่ครวญ	“อย่างแรกเลยก็คือการใคร่ครวญก่อน ใคร่ครวญตนเองก่อน เพื่อที่จะให้ตระหนักรู้แล้วก็มึสติอยู่กับตัวเอง พี่ว่าสำคัญที่สุด”
2.4.3 การตระหนักรู้	
2.5 การเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์	
2.5.1 การเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ใน การให้บริการปรึกษา	
2.5.2 การเพิ่มพูน ความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์ชีวิต	“ได้กลับมามองใคร่ครวญตนเองแล้วก็รู้ว่าจริง ๆ แล้วความทุกข์มัน ไม่ใช่สิ่งที่ไม่น่าจะยอมรับมัน เพราะว่าพี่ได้หลักมาอย่างหนึ่ง คือความ ทุกข์มันเหมือนกับเป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนเราให้เราพัฒนาตัวเอง ในแง่ที่ ค้นคว้า หรือว่าในแง่ที่การดำเนินชีวิตไปในเส้นทางของธรรมะ หรือ ในเส้นทางที่ทำให้จิตใจเราพัฒนาขึ้น คล้าย ๆ เป็นการทำให้ตัวเรา เติบโตขึ้นทุกวัน ๆ ในด้านของจิตใจ”
ประเด็นหลักที่ 3: การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน	
3.1 การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในชีวิต	
3.1.1 การประยุกต์ ความเข้าใจอริยสัจ 4 มา ใช้ในชีวิตรส่วนตัว	“เวลาที่เราก่ออารมณ์อะไรขึ้นมา หรือเวลาที่เราก่อปัญหาใน ชีวิตของเราเอง หรือเวลาที่เรารู้สึกเปิดเปิงไปกับสิ่งเร้า แบบสนุกมาก เกินไป หรือว่าอะไร เริ่มที่จะทำให้ชีวิตเราเริ่มตกต่ำแล้ว หรือซีเกียจ มากเกินไป บางทีมันก็ทำให้พี่ กลับมามองมองว่า ใคร่ครวญกับ ตนเอง คือคล้าย ๆ เป็นการค้นหาสาเหตุด้วย พอมันเกิดทุกซอกอย่างนี้ แล้ว ก็คล้าย ๆ ย้อนกลับมาใคร่ครวญมองตัวเองว่า มันเกิดมาจาก อะไรแล้ว มันเกิดมาจากอะไรบางอย่างของเรา หรือว่าความคาดหวัง หรือว่าความยึดติดอะไรบางอย่างของเราแล้ว”

3.1.2 การประยุกต์ ความเข้าใจอริยสัจ 4 มา ใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	“โกรธเพื่อน เราก็ย้อนกลับมาองคิดแล้วว่า สาเหตุมันคืออะไร ถ้า ตามแผนที่อริยสัจเลยนะ เราก็มองไปตาม step (ขั้นตอน) เลยว่า สาเหตุคือเราอยากใช้ใหม่ อยากให้เพื่อนเป็นอย่างนู้น อยากให้เพื่อน เป็นอย่างนี้ ซึ่งจริง ๆ แล้วมันเป็นอย่างนั้นไม่ได้ พอเริ่มคิดหาสาเหตุ แล้วเราก็เริ่มมามองแล้วว่าแล้วทำอะไรถึงจะไม่ให้เกิดความทุกข์ อย่างนั้น หรือว่าไม่ให้เกิดความกังวลใจ ไม่ให้เกิดความอะไรแย่ ๆ อย่างนี้ละ ก็ตัดสาเหตุนั้นก็คือความคาดหวัง ก็อย่าไปคาดหวังคนอื่น คือมองกลับมาที่ตัวเรา”
3.2 การประยุกต์ ความเข้าใจอริยสัจ 4 มา ใช้ในงานด้าน การให้บริการปรึกษา	“ได้ตาม step (ลำดับ) เลย เห็นทุกข์ก่อน แล้วเห็นสาเหตุของทุกข์ว่า อะไรจริงอะไรไม่จริง อะไรคือฝัน แล้วก็พอเห็นแล้วมันก็จะเห็น แนวทางเอง ชวนกันมองหาแนวทาง แล้วก็นำออกจากความทุกข์ มัน ก็จะชัดเจนสำหรับ counselor (นักจิตวิทยาการปรึกษา)”
ประเด็นหลักที่ 4: การพัฒนาตน	
4.1 การพัฒนาทางด้าน จิตใจและพฤติกรรม	“พอมาถึงตรงนี้ก็รู้สึกท้อแออ พอมันชัดเจนกับเรื่องราวเหล่านั้นมาก ขึ้น พอมาถึงตรงนี้ก็รู้สึกว่าเหมือนมีภูมิคุ้มกันในชีวิตมากขึ้น”
4.2 ความสามารถในการ จัดการกับปัญหา	“สำหรับคนที่คิดใคร่ครวญได้ พี่เชื่อว่าความทุกข์มันจะทำให้ คนเรา ทุกคนจิตใจพัฒนาขึ้นจริง ๆ นะ ในแง่ใดแง่หนึ่ง อย่างน้อยที่สุด ใน ครั้งต่อ ๆ ไป เราก็สามารถที่จะปรับตัวเองแล้วก็รับมือกับสิ่งเหล่านั้น ได้แล้ว”
4.3 การอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างสอดคล้อง	“เวลาเรามองเพื่อน เราก็ อาจจะไม่ได้อมองเพื่อนด้วยความคาดหวัง มากเท่าไรหรอกว่าจะต้องให้คนนู้นเป็นอย่างนู้นคนนี้เป็นอย่างนี้ ก็คือก็ เป็นอย่างที่เขาเป็นเนี่ยแหละ”

ภาคผนวก ง
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

การให้รหัสข้อมูลการสัมภาษณ์ ID 1

เรื่อง ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4

ผู้วิจัย (Researcher) : นางสาวฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น (R)

ผู้ให้สัมภาษณ์ (Participant) : พี่ส้ม (นามสมมติ) (P)

วันที่สัมภาษณ์ : วันจันทร์ที่ 22 สิงหาคม 2554 เวลา 13.55 – 14.40 น. (45 นาที)

สถานที่ : ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

R : อยากให้พี่ส้มช่วยเล่าถึงความเข้าใจที่มีต่ออริยสัจ 4

ว่ามีความเข้าใจอริยสัจ 4 อย่างไรบ้าง

P : ถ้าพูดถึงจุดเริ่มต้นก่อนนะ

ก็คือเป็นคำสอนที่เราได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่เด็ก แต่ว่าเพิ่งจะ

มาเหมือนทำความเข้าใจแบบละเอียดหรือลึกซึ้งมากขึ้นก็คือตอน

ที่เรียน แล้วก็เข้าใจว่าเป็นเหมือนเข้าใจจากสิ่งที่อาจารย์สอนเรา

ทั้งในห้องเรียน แล้วก็จากการอ่านหนังสือ

ว่าแบบหลักอริยสัจสี่เนี่ย ก็คือ

ครอบคลุมความจริงทุกอย่างในโลกนี้

ซึ่งเราสามารถที่จะเอามาใช้เป็นเหมือน แผนที่ในการทำงาน

ของเราเอง รวมถึงเป็นแผนที่ในการเข้าใจตัวเราเอง

เข้าใจชีวิตเราเอง แล้วก็รวมถึงเข้าใจผู้คนรอบๆ ตัว

แล้วก็สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ด้วยหลักที่แบบ

คือดูเหมือนง่ายๆ อะนะอะ 4 คำ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ว่า

ก็ครอบคลุมความเป็นจริงทุกอย่าง พี่ก็เคยลองอ่านไปเรื่อยๆ

เราก็เข้าใจแบบผิวๆ อะ แล้วก็พยายามที่จะศึกษา

เพราะเหมือนอาจารย์เน้นย้ำความสำคัญของอริยสัจ 4 มาก

ก็พยายามศึกษาไปเรื่อยๆ แล้วก็พบว่าคำเพียงแค่คำเดียวเนี่ย

-เป็นคำสอนที่ได้ยินได้ฟังมาตั้งแต่เด็ก

-เพิ่งมาทำความเข้าใจแบบละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นตอนเรียน

-จึงเริ่มทำให้เข้าใจ

-เข้าใจจากสิ่งที่อาจารย์สอน & กระจกอ่านหนังสือ

-เข้าใจว่าอริยสัจครอบคลุมความจริงทุกอย่างในโลก

-เราสามารถเอาอริยสัจมาใช้เป็นแผนที่ใน ก.ทำงาน

-เอาอริยสัจมาเป็นแผนที่ในก.เข้าใจตัวเราเอง

-เอาอริยสัจมาเป็นแผนที่ในก.เข้าใจผู้คนรอบๆ ตัว

-เข้าใจว่าอริยสัจ 4

-พยายามที่จะศึกษา เพราะอาจารย์เน้นย้ำว่าสำคัญมากของอริยสัจ 4 มาก

เป็นอริยสัจในชีวิต!

อะ

เป็นอริยสัจในชีวิต!

จึงเริ่มทำให้เข้าใจ

พี่ส้ม!

Case 1

2

27 ทุกข์อย่างเนี้ย มันก็กินใจความครอบคลุมหลักธรรมอะไร ^(มัน)

28 เยอะแยะเต็มไปหมดเลย เกี่ยวข้องกับวงจรปัจจุสมุปบาท

29 ที่ทำให้เราเข้าใจถึงที่มา ที่มันเป็นกระแส

30 ว่าแบบจุดเริ่มต้นของความทุกข์มันเริ่มต้นจากอะไร

31 เพราะฉะนั้นถ้าถามว่าความเข้าใจที่มีต่ออริยสัจ คืออะไร ก็คือ

32 ณ ขณะนี้ที่รู้สึกว่ามันกำลังอยู่ระหว่าง ^{อยู่ระหว่าง ๗๘. (ละมุน ๗๙. ๗๙.๗๙.๗๙.)}

33 ทำการศึกษาและทำความเข้าใจ คือยังไม่เข้าใจถึงแก่นทั้งหมด

34 แต่ก็รู้ว่าอริยสัจเนี้ยคือเหมือนแผนที่ชีวิต แผนที่ในการทำงาน

35 แผนที่ที่เราจะอยู่กับชีวิต จะอยู่กับผู้คน จะอยู่กับโลกนี้

36 R: แผนที่ที่พี่สัมฤทธิ์ถึงนี้

37 ช่วยอธิบายถึงคำว่าแผนที่ให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ

38 P: แผนที่เนี้ย คือที่เข้าใจอย่างทุกข์คำเดียวเนี้ย

39 มันไม่ได้หมายถึงแค่ว่า... อิมคือถ้าพูดถึงจิตใจคนอะ

40 ความทุกข์มันก็คือ สิ่งที่เราารู้สึกว่า เออ

41 เป็นอะไรที่เราารู้สึกว่าเราไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็นไปอย่างที่เราหวัง

42 เราก็มีความทุกข์ แล้วก็รวมไปถึงความทุกข์ที่

43 เราเห็นตามธรรมชาติด้วย เช่น ทุกข์เพราะ

44 ความเสื่อมไปตามกายภาพของมันที่ไม่ใช่ทุกข์ใจอย่างเดียว

45 คือคำว่าทุกข์เนี้ยมันแฝงอยู่ในทุกสิ่ง ทั้งจิตใจเราเอง

46 จิตใจของคนอื่นที่เราเห็นบางที เออ เขาร้องไห้ เขาเสียใจ

47 เขาคิดหวังอะไรอย่างเนี้ย มันก็คือทุกข์ ที่พี่เห็นในคำๆ นี้

48 แล้วก็รวมถึง ถ้ามองดีๆ แบบเหมือนทุกสิ่งรอบตัวเนี้ย

49 แม้กระทั่งเก้าอี้ ตัวนี้ มันก็มีทุกข์ของมัน ที่ว่ามันก็แบบ

- ฝอยไปให้อยู่ หยว่า ด่า ๆ เดี่ยว ๕ ทุกข์
ก็ครอบคุมหลักธรรมต่างๆ ๗๘:๗๘

- กข. กับ ปฏิจจ. ที่ทำให้เข้าใจถึงที่มาของทุกข์

- อริยสัจ ๗๘ - แผนที่ชีวิต - แผนที่ในก. ทำงาน
- แผนที่ที่เราจะอยู่กับชีวิต
- แผนที่ที่อยู่กับคนอื่น
- แผนที่ที่อยู่กับผู้คนที่อื่น คนในโลก

- ถ้าพูดถึงใจคน
- ทุกข์ คือเรารู้สึกว่าไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็นไปตามที่หวัง

- ทุกข์ที่เห็นตามธรรมชาติ
- ทุกข์ เพราะด. เสื่อมไปตามกายภาพ

เป็นอริยสัจ ๗๘ ในชีวิต

- ทุกข์ แฝงอยู่ในทุกสิ่ง

- ทุกข์รอบตัว (สิ่งรอบๆ ตัว) ก็คือทุกข์
มันมีด. เสื่อมไปเรื่อยๆ

249 counseling เราอย่างนั้นอะ เรารู้สึกที่เราเคลียร์อะ แล้วสิ่งที่

250 อาจารย์พูดเนี่ยมันถูกทุกอย่าง แล้วสิ่งที่อาจารย์พูดมันก็เผชิญตรง

251 กับอริยสัจทุกอย่าง มันก็ยิ่งชัดอะ แล้วที่นี้เราไปเห็นในเคลในกล่ม

252 ก็ยิ่งทำให้เห็นชัดว่าแต่ละคนมันหลุด มันทุกข์ก็เพราะมันไม่อยู่

253 กับความจริง ถ้าเขาอยู่กับความจริงได้สักอย่างเขาก็ไม่ทุกข์ มันก็

254 ยิ่งเห็นชัดมากขึ้น เราก็ยิ่งศรัทธามากขึ้น พอยิ่งศรัทธามากขึ้นเราก็

255 เห็นว่า เออ ที่คนทุกข์มันมีอยู่เรื่องเดียว คือไม่เข้าถึงอริยสัจ ถ้า

256 เข้าถึงอริยสัจแล้วมันไม่ทุกข์ อาจจะไม่เข้าถึงต้นๆ อะครับ อาจจะไป

257 แสหาทุกข์บ้างก็ไม่มีไร แต่ว่าถ้าใจเราทันอะ เข้าถึงอริยสัจได้มัน

258 ก็จะเหมือนกับ พี่ว่ามันเหมือนกับเครื่องช่วยชีวิต ดูแลจิตใจเราได้

259 ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นพอเราศรัทธาปุ๊บมันก็จะกลายเป็นวิริยะ

260 พอเป็นวิริยะปุ๊บเนี่ย ตามหลักพุทธเนี่ย สติ สมาธิ ปัญญา มันจะ

261 มาพร้อมกัน มันจะเป็นๆ เขาเรียกว่าองค์สังคยเลยครับ มันจะมาแบบ

262 โดยอัตโนมัติ สติของเราจะมา เขี่ยโกรธแล้วนะ เขี่ยนี้ขุนเคืองแล้ว

263 นะ นี่หงุดหงิดแล้วนะ เขี่ย เกิดจากอะไรล่ะ สมาธิมันก็จะจดจ่อ

264 แล้ว อิมปัญญา มันก็จะใคร่ครวญแล้วว่ามันเกิดจากอะไร เนี่ยอะ

265 เรียกว่ามันจะเป็นกำลัง พอเราทำเรื่อยๆ มันจะเป็นอัตโนมัติครับ

266 R : **ทีนี้อยากให้พี่ที่เล่าถึงประสบการณ์ที่นำมาใช้**

267 P : ประสบการณ์หรือครับ

- ทำได้ - เห็นชัดว่าทุกข์เพราะไม่อยู่กับความจริง

- ชิ่งเน้นทุกข์ชัด ชิ่งศรัทธา

- คนทุกข์มีอยู่เรื่องเดียว คือไม่เข้าถึงอริยสัจ

- ถ้าใจเราทัน - เข้าถึงอริยสัจได้ - เขี่ยโกรธแล้วนี่ชัด

- ดูแนวคิดใจเราได้ตลอดเวลา

- ศรัทธา -> กลายเป็นวิริยะ -> สติ สมาธิ ปัญญา มาพร้อมกัน

ก. บางอย่างชัด

- สติมา -> เห็นอ. โกรธ เห็นทุกข์

- สมาธิ -> จดจ่อ

- ปัญญา -> ใคร่ครวญว่าเกิดจากอะไร

- ศรัทธา มันจะมาเป็นกำลัง - ทำเยอะถูกกลายเป็นอัตโนมัติ

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น เกิดเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม พ.ศ.2529 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พัฒนาการ ในสายวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ ในปีการศึกษา 2547 และสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกียรตินิยมอันดับ 2 เมื่อปีการศึกษา 2551 และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2552

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่
e-mail: dfm_dear@hotmail.com