

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ Psychological Counseling Buddhist

ชนมธิดา ยาแก้ว

อาจารย์สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

E-mail : chontida.ya@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งแสดงความสำคัญของอาจารย์ที่ปรึกษา เพราะเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับนักศึกษามากกว่าบุคคลอื่นๆ แต่นักศึกษาจะเลือกปรึกษาปัญหาของตนเองกับเพื่อนเพื่อหาหนทางแก้ไขปัญหา เนื่องจากเพื่อนเป็นผู้ที่เข้าใจและได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน แต่บางครั้งได้ผลลัพธ์ในการแก้ไขปัญหาไม่สำเร็จ ดังนั้นนักศึกษาคควรได้รับการฝึกทักษะโดยการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาจิตใจให้กับนักศึกษาเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มองโลกในแง่ดี เป็นการนำแนวคิดคำสอนของพุทธศาสนา อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจสาเหตุของปัญหา รู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยเทคนิค และความสามารถในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นหากนักศึกษามีปัญหาทุกข์ใจหรือแก้ไขปัญหาบางอย่างไม่ได้ อาจารย์ที่ปรึกษาจะต้องตระหนักเสมอว่าบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา คือช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้และรู้จักเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ผู้ที่ให้คำปรึกษาต้องฝึกการพัฒนาจิตใจ (จิตใจ) ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมาก ทั้งด้านการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิต หลักพุทธศาสนาจึงมีความสำคัญกับทุกเพศ ทุกวัย จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจึงเป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจ การวิเคราะห์จิตใจอย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้นักศึกษาหรือบุคคลทั่วไปสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวัน การปรับเปลี่ยนความคิดและสภาพจิตใจให้เป็นด้านบวก การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ในการทำความเข้าใจตนเองและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องยึดถือทฤษฎีเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ซึ่งในทางพุทธศาสนานั้น มีคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ถือเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต คือ อริยสัจ 4 สามารถนำมาปรับได้จริงในชีวิตประจำวันได้ ในการ พัฒนาจิตใจได้และช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไป

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษา แนวพุทธ จิตวิทยา

Abstract

Advisors who are closer to students than others. The Advisor had Buddhism applied in the development of the mind, with the students to understand themselves. He came to know some of the ways we look at the world in terms of attention is to apply the concept of the fourth noble truth of Buddhism: paditchot and trailaksa, which main Justice Mohammed pabat these aims to teach people better understand the causes of the problem. How to fix the problem with the current techniques appropriately. Communication skills and the ability to make decisions to solve problems efficiently. Therefore, if a student has a problem or solve some suffering is not. Teachers will need to recognize that the role of the advisors are allows students to learn and know more about ourselves. People who need training, consulting, development, spiritual (soul) as the primary technical enlightenment in Buddhism is to the soul (mind). A conscious choice to use intelligence information in memory Make and takes control of the idea, is based on principles, it's extremely useful for both the operational and life. Principles of Buddhism, it's valuable for the national น ย ช ne. Psychological counseling, according to a study of the Buddhist nature of mind. A detailed analysis of the mind, with the aim to give students or people in General can handle life in progress each day. Such as family problems, financial problems Adjustment problems Personal problems can decide to solve it. The decision to act or not act the problem one may say so. Buddhist counseling is to help the mentee to use their potential fully. To understand their own problems by themselves. Through counseling by a counselor. The psychology of human behavior can be explained in detail. The mechanism of the human mind But it may not make humans understand themselves as deeply religious instruction aimed to understand the true nature of things. Can bring insight to the goodwill arising on their own. Reason and significance of the foregoing is that psychological counseling by the Buddhist religion as knowledge is important and valuable one another in order to help expand the knowledge of psychology in the United States. a deeper and more spacious. You can learn to think critically, reason with these results. It can be seen that in Buddhist psychology. The core teachings of Buddhism into the process to help heal the psychological and spiritual development of the human and psychological help to others.

Key words: counseling, Buddhist psychology.

บทนำ

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ คือ แนวทางในการให้การศึกษาทางพุทธจิตวิทยาโดยเน้นวิธีฝึกปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และคุณธรรม จริยธรรม และปฏิบัติตนในกรอบ วัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของสังคมไทย ที่มุ่งเน้นการให้มนุษย์รู้จักทุกข์ และการดับทุกข์ โดยมีแนวทางให้มนุษย์รู้จักตนเอง และทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจถึงกฎธรรมชาติ โดยศึกษาถึงธรรมชาติของมนุษย์แบบองค์รวมระบบของการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสรรพสิ่งต่างๆ ตามกฎธรรมชาติบนพื้นฐานความเป็นไปด้วยเหตุและผลตามความเป็นจริง เป็นการศึกษาจากภายในตัวตนของมนุษย์ เมื่อมนุษย์เกิดความเข้าใจตนเอง และธรรมชาติแล้ว มนุษย์จะสามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนไปสู่วิถีทางชีวิตที่เป็นประโยชน์ โดยได้หยิบยกหลักทางพระพุทธศาสนา มา 1 อย่าง คือ หลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำให้เข้าใจโครงสร้างของจิตใจที่ไม่เป็นสุข บ่อเกิดแห่งทุกข์ จนสามารถเข้าถึงความจริงอันเป็นการดับทุกข์ในใจและของผู้มารับคำปรึกษาได้แบบฝึกหัดที่เกิดขึ้นในชีวิตแต่ละวันจึงเป็นกรณีศึกษาอย่างดีที่ช่วยให้รู้เท่าทัน ได้สังเกต ฝึกฝน ชัดเกล้าจิตใจตนเอง กว่าที่จะเข้าใจว่าจิตวิทยา

การศึกษาแนวพุทธ ก็คือการที่นักจิตวิทยาการศึกษาเข้าใจชีวิต เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ต้องค่อยๆ ศึกษาทำความเข้าใจ จนพบว่าเมื่อใดจิตใจขุ่น แสดงว่าขณะนั้นเรากำลังใช้ชีวิตอย่างไม่สอดคล้องกับความจริง และความจริงไม่เคยอยู่ภายใต้บงการของมนุษย์ มนุษย์จึงต้องยอมรับ และปรับลดความปรารถนาของตนให้มลายหายไปเพื่อการอยู่อย่างสอดคล้องกับความจริงจะได้เกิดขึ้น แม้บางครั้งการฝึกฝนก็ยังมีพลาดบ้าง ผลอบ้าง มันก็เป็นแบบฝึกหัดที่ช่วยให้เรา ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่คาดหวัง ส่วนการเลือกวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องยึดถือทฤษฎีเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ซึ่งในทางพุทธศาสนานั้น มีคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ถือเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต คือ อริยสัจ 4 หรือ ความจริง 4 ประการ 1 ทุกข์ คือ ปัญหา หรือความไม่สบายใจ ความเดือดร้อนใจ 2. สมุทัย คือ สาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความสบายใจ มีสาเหตุมาจากเรื่องใด 3. นิโรจ หนทางดับทุกข์ หรือวิธีการแก้ไขปัญหา มีวิธีได้บ้าง โดยค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลายๆ วิธี ในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องช่วยกันในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหา 4. มรรค คือ การนำวิธีแก้ไขปัญหานั้นที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้ว ว่าสามารถนำไปปฏิบัติ หรือแก้ไขปัญหานั้นเองได้ หากนำไปใช้แล้วยังแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้ ก็ให้กลับไปเลือกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นใหม่ การให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสนา จะช่วยให้ท่านสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหานั้นของผู้รับคำปรึกษา

พระธรรมปิฎก (2539: 24-25) เห็นว่าสาเหตุที่จิตวิทยากับพระพุทธศาสนาบรรจบกันกลายเป็นจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Psychology) อันเป็นแนวคิดที่นำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้นเป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญในยุคอุตสาหกรรมนั้นได้ทำให้คนมีความพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่พร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลความรู้สึกแปลกแยก ความว้าวุ่นเดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้นซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยาขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่าขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย (Sick Person) มาสู่คนที่เรียกกันว่าเป็นคนปกติ (So-called Normal Person) นอกจากนี้ ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหาในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหานั้นและการพัฒนามนุษย์ (พระธรรมปิฎก, 2539: 12) จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นมีระบบจิตวิทยาที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง

จิตวิทยาแนวพุทธจึงช่วยขยายความคิดความเข้าใจ และขยายจุดหมายของการบำบัดทางจิตวิทยาตะวันตกให้กว้างออกไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจถึงความเป็นไปของกระแสของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำไปใช้ในการทำความเข้าใจและแก้ไขสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจได้รับการเยียวยา ก็ส่งผลให้คุณภาพของจิตใจได้รับการขัดเกลาและพัฒนาขึ้นในเวลาเดียวกัน

การศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและตามแนวพระพุทธศาสนา

การศึกษาเป็นศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มี จุดหมายเพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษา เกิดการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเองตามความเป็นจริงเพื่อการบรรลุศักยภาพของตนเอง และใช้ความสามารถของตนเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กล่าวที่จะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือที่ตนเคยปฏิเสธ บิดเบือน และเกิดการแก้ไขพฤติกรรมนั้นอย่างเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบเย็น เป็นประโยชน์ เพื่อให้เข้าใจรูปแบบการปรึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอแนะนำเสนอการศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและการศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1

ที่มา : www.hrdproclub.com

แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

จิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวคิดที่นำแก่นของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยาและยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์

หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจ 4” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธ-ศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตมีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้

ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ 4 จะช่วยนำพาผู้ที่ศึกษาเข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิธีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว

ความหมายของการปรึกษา

สมาคมจิตวิทยาของสหรัฐอเมริกา (The American Psychological Association, 2008.) ได้อธิบายไว้ว่าการปรึกษาเป็นวิธีการที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองอย่างแจ่มชัดยิ่งขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ และกระตุ้นให้สังคมยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งจุดมุ่งหมายของการปรึกษาอาจจะมีแตกต่างออกไป แต่ประการสำคัญที่ยอมรับร่วมกัน คือ การช่วยให้บุคคลเข้าใจบทบาทของตนเอง และดำเนินบทบาทของตนอย่างประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น นอกจากนี้การปรึกษายังเป็นกระบวนการที่แสดงถึง มนุษย์สัมพันธ์อันละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและอีกบุคคลหนึ่ง คือผู้มาขอคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นบุคคลที่ได้รับการศึกษา มีประสบการณ์ความรู้ ความสามารถในทางการให้คำปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้บุคคลที่มารับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวที่นำมาปรึกษาสามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจตกลงที่จะเลือกกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดในวิถีทางที่เหมาะสมที่ปรารถนา และในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหาแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธกับการนำไปใช้เพื่อพัฒนาจิตใจมนุษย์

ในปัจจุบันนี้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้มีการนำแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งในมิติของการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ซึ่งในลำดับต่อไปจะขอเสนองานวิจัยที่รวบรวมได้ เพื่อแสดงให้เห็นถึงตัวอย่างและแนวทางในการนำหลักการจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ ดังนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

Ushiroyama (2006) ศึกษาถึงประสิทธิผลของจิตบำบัดตามแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อผู้หญิงที่เป็นโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic) จำนวน 58 คน ซึ่งเข้ารับการบำบัดด้วยจิตบำบัดแนวพุทธจำนวน 2 ครั้ง การให้การบำบัดมุ่งให้ผู้ช่วยมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และยอมรับกับความไม่แน่นอนของสิ่งต่างๆ ได้ ผลการวิจัย พบว่า หลังจาก 2 สัปดาห์ ของการบำบัด ผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดมี Chromo-granin Concentration ซึ่งเป็นดัชนีที่แสดงถึงความเครียดทางจิตได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ

Beitel, et al. (2007) ศึกษาผลสะท้อนของผู้ใช้ยาเสพติดในเมืองที่มีต่อการบำบัดที่มุ่งเน้นทางด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 15 คน เป็นหญิง 24 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้ที่ติดยาเสพติด และ 15 คนเป็นผู้ติดยาเสพติด การบำบัดใช้แนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 21 คนได้รับการบำบัดทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล และอีก 18คนได้รับการบำบัดเฉพาะแบบรายบุคคล โดยผู้บำบัดจะให้แนวทางเกี่ยวกับมรรคมงคล 8 และข้อปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธศาสนาด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับผู้เข้ารับการบำบัดแต่ละคน เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่าการเสพติดนั้นไม่ใช่ธรรมชาติที่แท้จริงของเขา แต่เป็นแบบแผนของพฤติกรรมที่เกิดจากจิตใจที่ปรับตัวไม่เหมาะสมและถูกสั่งสมมายาวนานอันนำไปสู่ความทุกข์ที่ลึกซึ้ง และให้ตระหนักว่าการเสพติดของตนเองนั้นส่งผลต่อคำพูดการกระทำ และการดำเนินชีวิตอย่างไร รวมทั้งการให้ผู้รับการบำบัดฝึกสมาธิแบบอานาปานัสสติ เพื่อให้สามารถควบคุมการเสพติด และตระหนักถึงพฤติกรรมป้องกันการติดเชื่อเฮดส์ รวมถึงโรคติดต่ออื่นๆ ผลการศึกษา พบว่า การบำบัดที่มุ่งเน้นทางด้านจิตใจตามหลักการทางพุทธศาสนาสามารถช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติดและการตระหนักถึงการป้องกันตนเองจากการติดเชื่อเฮดส์ได้

งานวิจัยในประเทศไทย

บวร สุวรรณผา (2551) ศึกษาสัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 20 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม การดำเนินการกลุ่มใช้กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มพัฒนาตน โดยใช้เวลา 2 คืน 3 วัน แบ่งเป็น 7 ช่วงเวลา แต่ละช่วงใช้เวลาประมาณ 4 ชั่วโมง รวม 28 ชั่วโมง ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดสัมมาทิฐิหรือวิธีคิดที่ถูกต้องเป็นจริงในการมองโลกมองชีวิต และมองตนเอง เกิดการรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเอง และผู้อื่น มีความรู้สึกผูกพันกับคนใกล้ชิด รวมทั้งเข้าใจในวิถีที่คนต้องอยู่ร่วมกัน รับรู้ถึงหน้าที่ของตนในบทบาทต่างๆ อย่างชัดเจน เป็นคนใจกว้างพร้อมต่อการที่จะศึกษาตนเองอยู่เสมอและมั่นใจต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2551) ศึกษาผลการให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 17 คน ซึ่งเข้ารับบริการปรึกษาตามหลักอริยสัจสี่ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที รวมทั้งมอบหมายให้ผู้รับบริการฝึกการเจริญสติอย่างน้อยวันละ 30 นาทีเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า ค่าคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการให้การปรึกษาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับบริการมีวิธีการแก้ไขปัญหาแบบอริยสัจสี่มีการมองโลก มองตนถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถจัดการกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างเหมาะสม

การนำจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้กับหลักอริยสัจ 4

เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเนื้อความทั้งหมดที่ได้แสดงออกมา คือ ความจริงอันประเสริฐ อริยสัจ 4 เป็นความจริงเกี่ยวกับชีวิต และสรรพสิ่ง และเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นความจริงแท้ มีทั้งด้านเกิดทุกข์ และความดับทุกข์ หลักอริยสัจ เป็นการให้มองเห็นภัยของชีวิต และมองเห็นทางปลอดภัยพร้อมแนะวิธีการหลีกเลี่ยงเอาไว้ ประกอบด้วย

ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงอีกหมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542 : 896-897)

วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์ ถือเป็นขั้นตอนแรกแห่งการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ กล่าวคือ ทุกคนต้องมองเห็นทุกข์ รู้เสียก่อนว่าตอนนี้กำลังประสบกับทุกข์เรื่องอะไร ต้องใช้สติยอมรับว่า ทุกข์คือเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ และการไปตีโพยตีพาย โวยวายอาละวาดก็ไม่ได้ช่วยขับไล่ทุกข์ไป แต่เป็นการทำให้ใจร้อนรนยิ่งขึ้น ทำให้ทุกข์ที่มีขยายขนาดยิ่งขึ้น ดังนั้นในขั้นตอนแรกแห่งการดับทุกข์อย่างมีเหตุและผล คือ ต้องคุมสติให้ดี เข้าใจตามหลักความจริงว่า “ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นได้” ต้องทำใจยอมรับมันอย่างตรงไปตรงมา กล่าวเผชิญหน้ากับปัญหา และไม่หลอกตัวเองหรือหาทางหนีปัญหา ซึ่งในทางพุทธศาสนา ได้เรียกแนวทางการปฏิบัติต่อทุกข์ อย่างมีสตินี้ว่า **ปริยญา**

สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ซึ่งตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ คือสิ่งที่เรียกว่า ตัณหา 3 อันประกอบไปด้วย **กามตัณหา** ซึ่งก็คือความทะยานอยากในกาม, **ภวตัณหา** ซึ่งก็คือความทะยานอยากที่จะเป็นเช่นนั้นสิ่งนี้ และ **วิภวตัณหา** คือ ความไม่อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งตัณหาเหล่านี้ คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากตัวกิเลสทั้งหลาย เมื่อเกิดกิเลส (**โลภะ โทสะ โมหะ**) ก็จะเกิดความอยากหรือไม่อยากที่ชัดเจนเป็นรูปเป็นร่าง

วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์ หลังจากรู้จักตัวทุกข์ ขึ้นต่อมาก็คือ ต้องรู้ให้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ ว่ามีที่มาจากไหน เพื่อให้สามารถบอกตนเองได้ว่า ตอนที่กำลังเป็นทุกข์นั้น ทุกข์เพราะอะไร เช่น ทุกข์เพราะความอยากได้ (ทุกข์เพราะกิเลส ประเภทโลภะ) หรือทุกข์เพราะความโกรธเกลียด (ทุกข์เพราะกิเลส ประเภทโทสะ) จะได้เห็นถึงสาเหตุ และทำการยุติมันได้อย่างตรงจุด เปรียบได้กับหมอที่หากจะรักษาอาการป่วยของคนไข้ ก็ต้องมองให้ถูกว่าเขาเป็นโรคอะไร จะได้ให้ยาถูกชนิด ซึ่งการมองปัญหาไปถึงต้นตอ และเตรียมลงมือแก้ไขนั้น มีคำเรียกเฉพาะว่าเป็น **ปะหานะ**

นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ เป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธปรัชญา ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การดับทุกข์ คือ การดับความอยาก การตัดเชื้อโง่ในความรัก ความสิ้นราคะ สิ้นโทสะสิ้นโมหะ สลัดออก สิ้นตัณหาโดยสิ้นเชิง ได้แก่ นิพพาน อันเป็นสภาวะที่ทำลายความอยากในกามความสงสัย และความไม่รู้ จึงเป็นความสงบอย่างยิ่งและดับที่เหตุแห่งทุกข์นั้นๆ ด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุกขณะ เปรียบได้กับถ้าทุกข์เป็นไฟ นิโรธก็คือขั้นตอนการทำให้ไฟนั้นดับลง ถ้าถึงขั้นเป็นไฟสิ้นเชื้อได้จะยิ่งดี

วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์ เมื่อรู้สาเหตุของทุกข์แล้ว ทำไมไม่ขึ้นถัดมาถึงไม่ใช่การลงมือแก้ปัญหาก็กลับต้องมาหาทางระงับทุกข์ให้ดับก่อนถึงจะเริ่มแก้ปัญหานั้นก็เพราะในยามที่ใจตนเองร้อนรน อันเกิดจากไฟแห่งความทุกข์แผดเผา พลังสติปัญญาและความคิดก็จะอ่อนแรงหรืออาจไม่มีพลังเพียงพอที่จะทำอะไรได้ อีกทั้งการพยายามคิด

หาทางออกเพื่อแก้ปัญหาท่ามกลางใจที่ยังมีไฟสุมทรวง ก็เปรียบได้กับการพยายามขับรอกออกจากปายามค้ำมีด หรือ การพยายามแก้ปัญหาด้วยใจที่ลนลาน ซึ่งย่อมเป็นการยากที่จะสามารถจัดการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพนี่จึง เป็นขั้นตอนแห่งการหาทางสงบจิตใจ หรือ **ตั้งสติ** เพื่อเรียกพลังแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น จะได้ลงมือแก้ปัญหาได้ มอง สาเหตุของปัญหา มองที่มาของตัวทุกข์ได้อย่างทะลุปรุโปร่ง อันจะส่งผลให้สามารถเอาชนะทุกข์ตัวนั้นได้อย่าง เด็ดขาดที่สุด

มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือทางปฏิบัติในการออกจากทุกข์เป็นการแสดงให้เห็น ขั้นตอน หรือวิธีการออกจากความทุกข์ ซึ่งจะกระทำสิ่งที่ถูกได้ก็ต่อเมื่อผ่านกระบวนการรู้ตนว่าทุกข์เรื่องอะไร (ทุกข์) รู้ว่าทุกข์เพราะอะไร (สมุทัย) และทำใจสงบ เปิดสมอง เรียกสติปัญญากลับมาเป็นมือขวาช่วยในการฝ่าฟัน ปัญหาพร้อมแล้ว (นิโรธ) ในขั้นตอนแห่งมรรคนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบหลักที่เรียกว่า มรรคมืองค์ 8 วั เพื่อให้เป็น แนวทางในการวางแผนเอาชนะความทุกข์ ในการเลือกปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเพื่อยุติปัญหาทุกรูปแบบ

วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์ มรรค คือ ขั้นตอนแห่งการลงมือดับทุกข์ ชนะทุกข์ ซึ่งขอเพียงมีสติ มีความใจเย็น เพียงพอแล้ว ก็ค่อยเริ่มกระบวนการคิด ไตร่ตรอง วิเคราะห์ พิจารณาสง่ต่างๆ ด้วยใจเป็นกลาง และด้วยความคิดที่ มุ่งหมายให้เกิดเรื่องในทางบวก ทางสร้างสรรค์ แล้วก็ค่อยๆ ประยุดต์ลงมือทำไป เช่น หากวันหนึ่งโทรศัพท์มือถือเกิด หายไป แน่แน่นอนว่าต้องทุกข์อย่างมาก และอาจเกิดอารมณ์ขุ่นมัว ไม่พอใจ เกิดความเศร้า หรือตีไม่ตีก็อาจเกิดกิเลสใน เจริงโทสะ คิดว่ามีคนมาขโมยไป หรือไม่ก็เกิดโมหะ สับสน งงจนทำอะไรต่อไปไม่ถูก แต่ต้องรีบดึงสติกลับมา ตั้งสติให้ เร็วที่สุด ค่อยๆ ระลึกหาสาเหตุ ว่าอาจไปทำหล่นไว้ที่ไหน หรือ ควรไปแจ้งกับเจ้าหน้าที่เพื่อให้ช่วยตามหาหรือไม่ จะต้องเผื่อใจว่าอาจต้องซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่ ในกรณีที่หาไม่เจอ ระหว่างการดำเนินการแก้ปัญหา นั้น ก็ต้องระลึก ถึงหลักแห่งมรรคมืองค์ 8 วัเสมอ ว่าต้องทำสิ่งที่ถูก ไม่ไว้วาย ไม่อารมณ์เสีย ไม่ขาดสติ และไม่หันไปทำสิ่งผิดเสีย เอง (เช่น ไปขโมยมือถือหรือขโมยเงินคนอื่นมาซื้อมือถือใหม่ให้ตัวเอง) จุดสำคัญแห่งการเอาชนะความทุกข์นั้น คือ ต้องมีสติ ต้องเรียกสติให้พร้อมเสมอ ต้องมาก่อนอื่นใด อย่าปล่อยใจไว้วุ่นวายสับสน ซึ่งหากจะถามว่าแล้วต้องทำ อย่างไรถึงจะมีสติ

กล่าวโดยสรุป จุดหมายของการศึกษาต่างมุ่งหวังผู้รับการศึกษได้กระจำแจ้งว่าปัญหา มีอะไรบ้าง และ จะแก้ไขในเรื่องใด และอยากให้ได้ผลออกมา เป็นอย่างไรจนสามารถแนะนำให้ผู้รับการศึกษามีความเป็นตัวของ ตัวเองรู้จักและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่ จุดหมายชีวิตของตนเองตระหนักในคุณค่าของตนเอง รู้จักให้และรับความรักความผูกพันผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู สึกว่าตนเองมีคุณค่า ผู้ให้ค่าปรึกษาทุกคน ย่อมมีพฤติกรรมที่แสดงออก หรือการกระทำที่แตกต่างกันออกไป ซึ่ง ผู้เขียนได้ใช้แนวทางการให้ค่าปรึกษาโดยใช้หลักพุทธศาสนาช่วยแก้ผู้มาขอรับการปรึกษา จึงได้จัดกิจกรรมการฝึก พุทธจิตวิทยา ใช้ระยะเวลา วันละ 1 ชั่วโมง หลังเลิกเรียน ทำต่อเนื่องเป็นเวลา 1 อาทิตย์ โดยมีรูปแบบที่ผสมผสาน การปฏิบัติทางพุทธศาสนา เช่น การรักษาศีล สวดมนต์แปล เจริญเมตตากรรมฐาน สนทนาธรรม อุดมศึกษา ร่วมกับ การให้การปรึกษาตามแนวพุทธ โดยวันแรกนิมนต์พระภิกษุเป็นผู้ให้ความรู้ในหลักธรรมที่ใช้เป็นหลักในการดำเนิน ชีวิต คือ อริยสัจ 4 แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาตามแนวพุทธ และมีแนวทางการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ส่วน

เนื้อหาที่ใช้เป็นสื่อในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวอาศัยธรรมชาติเกี่ยวกับหลักกรรม กิจกรรมในวันแรกเน้นการพัฒนา ด้านศีล และสัมพันธภาพ จากนั้นจึงเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ คือสมาธิและการเจริญเมตตาธรรมถึงในช่วงเช้าของทุกวัน จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการพัฒนาปัญญาผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม การสนทนาธรรม และการปรึกษาเชิงแนว พุทธการให้คำปรึกษาวันที่ 5 ถึง วันที่ 7 มุ่งเน้นกระบวนการเข้าใจเห็นจริงเกี่ยวกับความทุกข์ในใจของตน และการ ให้คำสัญญาเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในชีวิตหลังสิ้นสุดกิจกรรม

การศึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาคือกระบวนการ ส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล และการคลายจาก ภาวะแห่งความยึดมั่นที่ฝืนกระแสความเคลื่อนไหวของธรรมชาติ ซึ่งเป็นการแก้ไขประเด็นที่ค้างคาในใจของผู้เข้าร่วม กิจกรรม การดำเนินกิจกรรมนั้น อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษา อาศัยกระบวนการทั้งกลุ่ม และรายบุคคล ตาม แนวอริยสัจ 4 คือ การสร้างปฏิสัมพันธ์แล้วเอื้อให้นักศึกษาสำรวจความทุกข์คือปัญหาในใจ จากนั้นจึงนำสู่การสำรวจ เห็นสาเหตุแห่งทุกข์คือตัณหา ได้แก่ความแตกต่างระหว่างความเป็นจริงของชีวิต การดำรงในชีวิตประจำวัน กับความ คาดหวังในใจของตนที่ไม่อาจเป็นจริงได้ ท้ายที่สุดจึงเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดกระบวนการเข้าใจเห็นจริง หรือ ผ่อนคลายความยึดมั่นถือมั่นในความคาดหวังในใจตนเอง อันนำไปสู่การหาทางออกในทางปฏิบัติที่เหมาะสมด้วย ตนเองต่อไป

ตัวอย่าง นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน แสดงความเห็นว่าคุณมีความเครียดลดน้อยลง โดยมีการ ทบทวนสิ่งที่อยู่ในใจ ดังตัวอย่างบทสนทนาของนักศึกษาผู้หนึ่งว่า จากที่โกรธแค้นมากๆ ที่ไม่เข้าใจในตัวเอง ทำยังไงก็ ไม่หายโกรธแต่พอได้ปฏิบัติเรื่อยๆ และได้ฟังพระท่านเทศน์ประหนึ่งที่ว่าด้วย

“ความโกรธหมดไปได้ด้วยเมตตา	ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทรงมีเมตตาต่อสรรพสัตว์
ถ้าพระมหากษัตริย์ไม่มีเมตตาต่อพสกนิกร	ถ้าบิดามารดาไม่มีเมตตาต่อบุตรธิดา
ถ้ามนุษย์ไม่มีเมตตาต่อกัน	ไหนเลยจะมีสวรรค์ที่น่าอยู่เหมือนอย่างปัจจุบัน

ได้เรียนรู้ก็รู้สึกที่เราเป็นทุกข์เพราะเราไม่เข้าใจสิ่งที่แม่เป็นห่วงเรา ทำให้เราต้องทะเลาะกับแม่เพราะ เรื่องเล็กน้อยจนทำให้เป็นเรื่องใหญ่ แต่พอได้เข้ารับการปรึกษาจากกิจกรรมดังกล่าว ทำให้รู้ว่าสิ่งที่เราทำไปนั้นมันผิด อย่างมาก ไม่น่าให้อภัย การเข้ากิจกรรมครั้งนี้ทำให้เรามีจิตใจเมตตามากยิ่งขึ้น มีสมาธิ ใจเย็นลง หลังจากเสร็จจาก กิจกรรมก็ได้กลับไปทำตามคำแนะนำตามอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ ได้เข้าไปขอขมาต่อแม่ตนเอง พอแม่เห็น ทำให้ เราตกใจ เพราะแม่ร้องไห้แล้วก็กอด แม่ยังขอโทษเราเอง ทำให้เรายังรู้สึกผิดเข้าไปอีก สิ่งที่ได้จากการเข้ากิจกรรม ครั้งนี้ทำให้เข้าใจถึงหลักการเข้าใจตนเองในหลายๆ ด้าน ส่วนตัวอย่างของบทสนทนาที่แสดงถึงการประจักษ์ถึงการ เห็นคุณค่าในปัจจุบัน และความสนใจในการพัฒนาชีวิต กิจกรรมดังกล่าวมีส่วนช่วยให้นักศึกษาเข้าใจ และตระหนัก คุณค่าของชีวิต การดำเนินชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น สามารถปรับตัวต่อความสูญเสีย ฝึกฝนตนเองตามหลักไตรสิกขา และฝึกเจริญสติในทุกอิริยาบถ กระบวนการดังกล่าวส่งผลดีในระดับของจิต ให้กุศลจิตเกิดขึ้นต่อเนื่อง ซึ่งเป็น ลักษณะจิตของผู้ปฏิบัติธรรมถูกทาง คือ ปราโมทย์ ปิตี ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ 5 ดังนั้นจึงทำให้หลังการจัดกิจกรรม นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม มีความเครียด และความซึมเศร้า้น้อยลง เมื่อนักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้รับ ประสบการณ์ตรง เป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ระดับความคิด ส่งผลต่อมาสู่ระดับความรู้สึก

ข้อคิดบางประการเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

การเรียนรู้

มนุษย์ต้องเรียนรู้ศาสตร์ต่าง ๆ จากธรรมชาติ และสังคม
รอบกายตนเอง และเรียนรู้ภายในจิตใจของตนเอง
หาความพอดีของความรู้ ทั้งสองลักษณะนำมาประยุกต์ใช้ด้วย
ปัญญาและสติ เพื่อชีวิตและสังคมที่ดีขึ้น

การพัฒนาที่ยั่งยืน

"เหมือนดั่งแมลงผึ้ง ที่ยวบกันไปในหมู่บ้าน
ไม่ทำให้ดอกไม้ก็ตี สีและกลิ่นของดอกไม้ก็ตี ต้องชอกช้ำ
เสียหายนำเอาแต่น้ำหวานบินไป ฉันทใดก็ฉันทนั้น..."

พุทธพจน์

กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาหรืออริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นหลักในการดำเนินกิจกรรมการให้
คำปรึกษาตามแนวพุทธนี้ ได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จของกิจกรรม กล่าวคือ ทำให้
นักศึกษา ตระหนักรู้ในเหตุแห่งทุกข์ และทางดับทุกข์ คือการแก้ปัญหาค้างคาในใจ และแนวทางการใช้ชีวิต เพื่อ
ไม่ให้เกิดความทุกข์ สอดคล้องกับแนวทางการดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนา อย่างมีเป้าหมายมิใช่เพียงการดับทุกข์ที่
เกิดขึ้นแล้ว แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความสามารถที่จะป้องกันความทุกข์อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นจุดเด่นของ
กิจกรรมนี้

สรุป และข้อเสนอแนะ

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธเป็นหลักธรรมสำหรับนำมาใช้เพื่อพัฒนาปัญญาช่วยเยียวยาจิตใจ
ของนักศึกษาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องของการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะมีจิตสำนึกในหลักศีลธรรม อันเป็น
บรรทัดฐานความดีงามของชาวพุทธ ซึ่งมีคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นทิศทางสำหรับควบคุมความประพฤติทาง
กาย วาจา ใจ โดยมีหลักอริยสัจจ์ ซึ่งเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่สำคัญการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ร่วมกับ
กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลสามารถช่วยลดความเครียด ความเศร้าโศกของ
ผู้ที่เคยมีปัญหาชีวิต ให้รู้จักใจตนเองก่อน นอกจากนี้ยังสามารถทำให้ผู้ขอรับการปรึกษามีการพัฒนาทางจิตใจและ
ปัญญา โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับความเมตตา ความไม่ประมาท ความเห็นอกเห็นใจ มีความกรุณา ซึ่งเป็น
สิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับโลกและชีวิตของเราทุกคน และการเห็นคุณค่าในการพัฒนาตนเอง ให้เข้าใจการทำงานของ
จิต ควบคุมสติและอารมณ์ในการดำเนินชีวิตได้ รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น แลควรมั่นฝึกในการทำสมาธิถ้ามีสมาธิ
จะสามารถแก้ไขปัญหาทุกอย่างได้ เพื่อให้เกิดการพัฒนา นำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้เพื่อ
แก้ปัญหาจริงในสังคมมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- นิลภา สุขเจริญ. (2550). “การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ กรมการสารวัตรทหารบก (ผลของกลุ่มพัฒนาดน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเขาวนัอารมณ์ของทหารกรมการสารวัตรทหารบก).” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- บวร สุวรรณผา. (2551). รายงานการวิจัย เรื่องสัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา หลังการ เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ. นครราชสีมา:มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ: มัชฌิมธรรมเทศนา/ มัชฌิมปาฏิปาธา หรือ กุฏธรรมชาตและคุณค่าสำหรับชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2540). เรื่องสำคัญที่สุดสำหรับพุทธ บริษัท: ปฏิจสงมุปาธา หลักปฏิบัติอริยสัจจที่สมบูรณแบบ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ฤทธิรงค์ หาญรินทร์ และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2551). “การให้การปรึกษารายบุคคลแนวพุทธศาสนาในผู้ป่วย เรื่องร้งที่มีภาวะซึมเศร้า.” วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 16, (1), 14-23.
- พระมหาประยูร อีรวโร. (2555). “พุทธวิธีการให้คำปรึกษา”, เอกสารประกอบการบรรยายวิชาชีวิตและความตาย ในพระพุทศาสนา, คณะมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.
- พระปณต คุณวฑฒ และคณะ. (2554). วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปีที่ 56 ฉบับที่ 4 ตุลาคม- ธันวาคม
- Beitel, Mark., et al. 2007. “Reflection by Inner-City Drug Users on a Buddhist-Based Spirituality Focused Therapy: A Qualitative Study.” **American Journal of Orthopsychiatry** 77,1: 1-9.
- Somporn Rungreangkulkij, and Wiwat Wongtakee. 2008. “The Psychological Impact of Buddhist Counseling for the Patients Suffering From Symptoms of Anxiety.” *Archives of Psychiatric Nursing* 22, 3: 127-134.
- Ushiroyama, Takahisa. 2006. “Clinical Efficacy of Psychotherapy Inclusive of Buddhist Psychology in Female Psychosomatic Medicine.” *International Congress Series* 1287: 334-339.