

**การโค้ชชีวิต: มุมมองของจิตบำบัด
และการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ**

**Life Coaching: A View from Buddhist
Psychotherapy and Counseling**

सानุ มหัทธนาดุสย์

Sanu MAHATTHANADULL

รองผู้อำนวยการ วิทยาลัยพุทธศาสน์นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Deputy director of International Buddhist Studies College,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

ตอบรับบทความ (Received) : 3 พ.ย. 2563

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 30 ธ.ค. 2563

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 17 ธ.ค. 2563

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 28 ม.ค. 2564

การโค้ชชีวิต: มุมมองของจิตบำบัด และการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

सानุ มัทธนาคุณย์

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจสาระสำคัญของ การโค้ชชีวิต (life coaching) ผ่านมุมมองของพระพุทธศาสนา ด้าน จิตบำบัดกับการให้คำปรึกษา คำว่า “จิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธ” เป็นส่วนผสมที่ได้จากการบูรณาการระหว่าง 2 แนวคิดทั้งทางด้าน พระพุทธศาสนาและหลักจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาในจิตวิทยา ตะวันตก มีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดเพื่อย้าย ภาวะของผู้เข้ารับการบำบัด จิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธสามารถ ดำเนินการได้ 5 วิธีการคือ 1) การทำ TIR 3 ขั้นตอน 2) จิตบำบัด บนรากฐานของอริยสัจ 4 3) เกื้อกูล ไม่ก้าวก่าย โดยยึดหลักพรหม วิหาร 4 4) ใช้หลัก ภพ 3 และภูมิ 31 เป็นแผนที่ในการเดินทาง 5) รู้จัก หลีกเลี้ยงคำถามบางประเภท

การโค้ชชีวิตหรือไลฟ์โค้ช (life coach) แม้จะเป็นที่นิยมอย่าง แพร่หลายในสังคมไทยรวมถึงเป็นปรากฏการณ์ในรูปแบบใหม่ของการ

ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่คนไทยทุกคนให้ความสนใจ แต่กระนั้นก็อาจเป็นสิ่งใหม่สำหรับชาวไทย กรณีตัวอย่างบางตัวอย่างที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นถึงจุดต่างพร้อมของความโปร่งใสที่จุดชนวนให้ไฟแห่งความลังเลสงสัยของประชาชนที่มีต่อพฤติกรรมและเจตนาที่คลุมเครือของตัวไลฟ์โค้ชเองนั้นปะทุขึ้นแล้วในสังคมไทย สิ่งเหล่านี้เป็นบทเรียนอันทรงคุณค่าให้กับทั้งผู้ประกอบการอาชีพไลฟ์โค้ชทั้งหลาย รวมไปถึงไลฟ์โค้ชรุ่นใหม่ที่จะเกิดขึ้นอย่างมีคุณภาพในสังคมไทยต่อไป

คำสำคัญ : การโค้ชชีวิต การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ จิตบำบัด มุมมอง

Life Coaching: A View from Buddhist Psychotherapy and Counseling

Sanu MAHATTHANADULL

Abstract

This article aims to understand the essence of life coaching through the perspective of Buddhism in psychotherapy and counseling. The term “Buddhist Psychotherapy and Counseling” is a combination between concepts of both Buddhism and the principles of psychotherapy and counseling in Western psychology. The goal is to adjust behaviors and thinking in order to move the realm of the patients. Psychotherapy and Buddhist counseling can be conducted in 5 ways:- 1) 3-steps of TIR; 2) psychotherapy based on the Four Noble Truths; 3) being supportive and not intrusive, based on the principle of the Four *Brahmavihāras*; 4) using the 3 Worlds and 31 existences principle as a map for traveling; 5) Ability to avoid certain types of questions.

Even though life coaching is widely popular in Thai society,

and is a phenomenon in a new form of psychological counseling that many Thai people are interested in. But still it may be something new for Thai people. Some of the cases that illustrate the blemish of transparency that triggered the public's fervor of doubt on the behaviors and ambiguity of the Life Coach itself are now common in Thai society. These are valuable lessons for all professional life coaches including new comer life coaches that will continue to occur with quality in Thai society.

Keywords : A View, Buddhist Counseling, Life Coaching, Psychotherapy

1. บทนำ

การโค้ชชีวิต (Life coaching) เป็นการฝึกสอนให้เกิดการพัฒนา ศักยภาพของการใช้ชีวิต ทั้งในเรื่องของการพัฒนาตนเอง สุขภาพ การทำงาน รวมถึงความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพื่อร่วมงาน ตลอดจนงานการพัฒนาจิตวิญญาณของตนอีกด้วย ซึ่งจำเป็นต้องใช้ หลักการของการให้คำปรึกษาแก่ผู้เข้ารับการบำบัดโดยผู้เชี่ยวชาญที่ถูก ฝึกฝนมาแล้วจนมีคุณสมบัติเฉพาะด้าน ทั้งนี้เพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ไม่ว่าจะเป็น ความสุข ความสำเร็จ และพัฒนาการดังกล่าวในทุกมิติ

ในขณะที่ศาสตร์ด้านจิตวิทยาพัฒนาทฤษฎีจิตบำบัดกับการ ปรึกษา (Psychotherapy and Counseling) มีนักบำบัดเป็นองค์ ประกอบสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการบำบัดดังกล่าวให้สำเร็จ ล่วงตามวัตถุประสงค์ได้โดยอาศัยความเชื่อใจและความผูกพันระหว่าง ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด กระบวนการบำบัดมุ่งศึกษาวิเคราะห์ วิธีการรักษาจิตและให้คำปรึกษาแก่บุคคลผู้ประสบปัญหาทางจิตใจ ตามแนวพระพุทธศาสนา แนวคิดเรื่องการทำบำบัดจิตดังกล่าวนี้ได้รับความ นิยมเป็นอย่างมากในฐานะที่เป็นการบูรณาการจิตวิทยาเข้ากับ พระพุทธศาสนาในเชิงพุทธศาสตร์ศึกษา ยิ่งไปกว่านั้น สถาบันศึกษา ต่างก็ให้ความสำคัญโดยมีตัวอย่างของรายวิชาที่มุ่งเน้นกระบวนการ หลักการ และวิธีการของการบำบัดจิตใจ รวมถึงการให้คำปรึกษาผู้เข้า รับการบำบัดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างเป็นรูปธรรม อาทิ วิชาจิตรักษากับการปรึกษาเชิงพุทธ (Buddhist Psychotherapy & Counseling) หลักสูตรนานาชาติ ของวิทยาลัยพุทธศาสตร์-

นานาชาติ, มจร.¹ และหลักสูตรภาษาไทยของบัณฑิตวิทยาลัย, มจร.² หรือจะเป็นวิชาที่เน้นปฏิบัติการ เช่น วิชาการฝึกปฏิบัติการพุทธจิตวิทยาการปรึกษา (Practice in Buddhist Counseling Psychology) ของคณะมนุษยศาสตร์, มจร.³ ตลอดจนวิชาพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) ของ มมร.⁴

ศาสตร์เหล่านี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษา วิเคราะห์ หลักการด้านจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาในจิตวิทยาตะวันตกที่เน้นศึกษาธรรมชาติและกระบวนการทำงานของจิต วิธีการพัฒนา การเยียวยารักษาและการให้คำปรึกษาแก่บุคคลผู้ประสบปัญหาทางจิต เช่น ปัญหาความเครียดอันเกิดจากความกดดันทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัวยุคใหม่ การศึกษา สุขภาพ และความรัก นอกจากนี้ยังเน้นคำสอนเกี่ยวกับ

¹ วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา หลักสูตรนานาชาติ (หลักสูตรใหม่ พุทธศักราช 2560)*, (วิทยาลัยพุทธศาสนานานาชาติ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), 13.

² บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พุทธศักราช 2560)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), 20.

³ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา (หลักสูตรใหม่ พุทธศักราช 2555)*, (คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), 11.

⁴ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, *หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พุทธศักราช 2559)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2559), 41.

ธรรมชาติ ประเภทและกระบวนการของจิตตามคำสอนของพระพุทธศาสนาและวิเคราะห์เปรียบเทียบกับจิตวิทยาสมัยใหม่ อีกด้วย (Teachings on nature, type and process of mind in Buddhism, analysis and comparison of Buddhist psychology and modern psychology) จะเห็นว่าวิชาดังกล่าวข้างต้นเหล่านี้มุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้ธรรมชาติของสิ่งที่เรียกว่า “จิตใจ” และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์นั่นเอง ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติทั้งหลายทั้งที่เป็นฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม รวมถึงเข้าใจในกระบวนการการทำงานของธรรมชาติทั้งหลายเหล่านั้น โดยเฉพาะจิตใจด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

2. จิตบำบัดกับการรักษาเชิงพุทธมีแนวคิดอย่างไร ?

ด้วยเหตุผลที่ว่า “จิตบำบัดกับการรักษาเชิงพุทธ” มีรากฐานของการศึกษาหลักการรักษาจิตใจและการให้คำปรึกษาในจิตวิทยาตะวันตก ดังนั้นการเข้าไปทำความรู้จักกับความรู้ทางตะวันตกจึงไม่สามารถถูกมองข้ามไปได้ เมื่อกล่าวถึงจิตวิทยาทางตะวันตกแล้วตำราวิชาการที่มักได้รับการกล่าวถึงเล่มหนึ่งได้แก่ คู่มือการวินิจฉัยโรคและสถิติของโรคจิตปรวนแปร (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) ซึ่งถูกใช้อย่างแพร่หลาย และตีพิมพ์โดยสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา ใช้ภาษาที่เป็นมาตรฐานและเป็นคู่มือที่ใช้เพื่อเป็นบรรทัดฐานสำหรับการแยกกลุ่มประเภทของความผิดปกติทางด้านจิตใจ ที่ใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกา รวมถึงนานาชาติทั่วโลก โดยผู้เชี่ยวชาญในการรักษา นักวิจัย นักจิตวิทยา

บริษัทประกันภัย บริษัทเภสัชกรรม และนักวางแผนกรมธรรม์ประกันภัยต่าง ๆ⁵ คู่มือดังกล่าวฉบับปัจจุบันได้อธิบายภาวะจิตปรวนแปรไว้ว่า “เป็นภาวะที่เกี่ยวข้องกับคลินิกซึ่งมีความหมายในเชิงพฤติกรรมหรือเป็นอาการของโรคที่เกิดขึ้นทางใจ เป็นอาการที่เกิดเนื่องจากความกังวลใจ ภาวะบกพร่อง หรือกับความเสี่ยงให้เกิดความทุกข์⁶ เป็นที่น่าสังเกตว่า แนวคิดของทางตะวันตกล้วนตั้งอยู่บนฐานแนวคิดเรื่อง “สิทธิมนุษยชน” เป็นใหญ่ ซึ่งมีแต่จะพัฒนาไปสู่การยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง (self centeredness) ในที่สุด เมื่อเราพิจารณาธรรมชาติให้ถ่องแท้แล้วจะพบว่าแท้จริงแล้วมนุษย์ไม่มีสิทธิ์อะไรเลย มนุษย์เป็นเพียงผู้อาศัยเท่านั้นเอง ดังนั้นแนวคิดเรื่องสิทธิมนุษยชนจึงเป็นแนวคิดที่สวนทางกับสันติภาพของมนุษยชาติโดยสิ้นเชิง ดังนั้น การให้คำปรึกษาที่พึงประสงค์จึงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งข้อเท็จจริงนี้

อย่างไรก็ตาม เมื่อเรานำแนวคิดทางด้านพระพุทธศาสนามาบูรณาการเข้ากับหลักจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาในจิตวิทยาตะวันตกแล้ว ส่วนผสมที่ได้จึงก่อให้เกิดเป็นแนวคิดเรื่อง “จิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธ” คือการเปลี่ยนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากฐานทฤษฎีตะวันตกมาอาศัยฐานพุทธธรรม เป็นการศึกษาและทดลองที่เป็นประโยชน์แก่บุคลากรผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะ

⁵Donald W. Black and Jon E. Grant, *DSM-5TM Guidebook: The Essential Companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition, (Arlington: American Psychiatric Publishing, 2014), xi-xii.

⁶Dan J. Stein, Katharine A. Phillips, Derek Bolton, K.W.M Fulford, John Z. Sadler, and Kenneth S. Kendler, “What is a Mental/Psychiatric Disorder ?,” *DSM-IV to DSM-V Psychol Med.*, Vol. 40 No. 11 (November 2010): 1759-1765.

โมเดลการปรึกษาทางจิตวิทยาใหม่นี้สอดคล้องกับเนื้อหาของวัฒนธรรมไทยเป็นอย่างไร?

แนวคิดเรื่อง “จิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธ” เริ่มต้นด้วยการมองปัญหาว่าได้แก่ความทุกข์ของมนุษย์ มนุษย์นั้นเต็มไปด้วยค้นหา^๗ ค้นหาความทะยานอยากของมนุษย์ สะท้อนให้เห็นภายในใจลึก ๆ เช่น เมื่อเรารู้สึกว่าอยากมีรถ แสดงว่าเรายังไม่มีรถ ภาพนี้สะท้อนให้เห็นภาวะภายในใจที่รู้สึกไม่มั่นคงและไม่ปลอดภัย (insecure) เป็นภาวะที่รู้สึกขาด ไม่เต็ม คือการมีความทะยานอยากหรือค้นหาอยู่ภายในใจดังบาลีที่ว่า “นตฺถิตถฺหา สมานํทํ” แม่น้ำเสมอด้วยค้นหาไม่มี^๘ หมายความว่า แม่น้ำยังมีวันพร่องหรือเต็มให้เราเห็นได้ แต่กับค้นหา นั้นไม่มีวันเต็ม ไม่มีวันเหือดแห้ง ทั้งยังปรากฏความพร่องอยู่เป็นนิตย์ ครั้นจะเต็มให้เต็มนั้นก็กระทำไม่ได้แสนยาก

ด้วยเหตุนี้เอง การรู้เท่าทันสาเหตุแห่งทุกข์คือ ค้นหาความทะยานอยาก แล้วค่อย ๆ ประหาณความอยากนั้น ๆ เสีย จึงเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาควรตระหนักรู้ ทั้งนี้เพื่อขัดเกลาและยกระดับจิตใจให้พร้อมต่อการรักษาจิตผู้อื่น เป็นการมุ่งรักษาที่จิตใจตนเองเสียก่อน นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสมบารมีให้แก่ตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “การตัดใจเป็นการเติมบารมีให้แก่ตนเอง” ตัวอย่างหนึ่งที่เราเองก็อาจ

^๗ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, *ประกาศเกียรติคุณและรางวัลด้านการเรียนการสอนและการวิจัย* (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552), 77.

^๘ ตัณหามี 3 ได้แก่ กามตัณหา คือ (1) ความทะยานอยากในกาม (2) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ และ (3) วิภวตัณหา คือความทะยานอยากในวิภพ, ที.ปา. 11/305/263 (ไทย.มจร)

^๙ พ.ธ. 25/251/110 (ไทย.มจร)

จะเคยประสบผ่านชีวิตประจำวันมาบ้างแล้ว ได้แก่ การหักห้ามใจตนเองไม่ให้อยากได้นั้นอยากได้นี้ เป็นการรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเรา เป็นปรากฏการณ์ของโลภมูลจิต “จิตมีโลภะก็รู้ชัดว่าจิตมีโลภะ” นอกจากนั้น อีกตัวอย่างเมื่อเรารู้สึกรำคาญมดที่ไต่มากัด และอยากตบมดที่กัดเราให้ตายเสีย เราก็อธิษฐานจิตปรากฏการณ์โกรธ หรือโทสะที่เกิดขึ้นในใจ ระลึกว่า “จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ”¹⁰ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตนตามแนวทางของสติปัฏฐาน 4 ประการ¹¹ ข้อจิตตานุปัสนา-สติปัฏฐานเป็นต้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง การที่มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือฝ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ¹² ก็คือวิธีการปฏิบัติตนเพื่อกำจัดกิเลสต้นเหตุในใจนั่นเอง อีกวิธีหนึ่งที่ชาญฉลาดคือการใช้ลมหายใจยาวหรือสั้น สบั้นความชุ่มชื้นหรือกิเลสให้ย่อยยับ กล่าวคือ ถ้าเราเกิดความชุ่มชื้นในรูปแบบอะไรก็แล้วแต่ เช่น อิจฉา โมโหโทโส หงุดหงิดขุ่นเคือง ไม่พอใจพอใจ ความชุ่มชื้นของใจเหล่านั้นจะถูกสลายได้ง่ายที่สุดด้วยวิธีกำหนดลมหายใจ หรืออานาปานสติ เมื่อความชุ่มชื้นของใจถูกสลายไปแล้ว จิตใจของเราก็จะมีช่องว่างพอที่จะใคร่ครวญและมองเหตุการณ์ทุกอย่างได้ตามความ

¹⁰ ที.ม. 10/381/314 (ไทย.มจร)

¹¹ สติปัฏฐาน หมายความว่า ที่ตั้งทั่วแห่งสติ (อารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม) ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีกายเป็นต้น (พระสังฆมณฑลสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณ, *คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, 2529), 66.)

¹² ม.ม. 12/114/111 (ไทย.มจร)

เป็นจริง และสามารถแก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. อะไรคือเป้าหมายของจิตบำบัด กับการศึกษาเชิงพุทธ?

กระบวนการจิตบำบัดกับการศึกษาเชิงพุทธเปรียบเหมือนห้องเรียนที่ประกอบไปด้วยนักบำบัดและผู้เข้ารับการบำบัด โดยผู้เข้ารับการบำบัดคือนักเรียน ในขณะที่นักบำบัดต้องเป็นทั้งคุณครูผู้สอนและนักเรียนในเวลาเดียวกัน กล่าวคือนอกจากมีความสามารถในการสอนและให้คำปรึกษาแล้ว ยังจะต้องเปิดใจเพื่อเรียนรู้ศาสตร์ของชีวิตและสามารถใช้ความรู้ดังกล่าวนั้นในการพัฒนาศักยภาพในการทำความเข้าใจชีวิตอยู่ตลอดเวลาอีกด้วย หากมองในแง่ของการเรียนรู้ ปรินญาทางโลกกับปรินญาทางธรรมนั้นต่างกัน การศึกษาเล่าเรียนโดยทั่วไป มีเป้าหมายก็เพื่อมุ่งประสบผลสำเร็จในการจบการศึกษา มีความรู้รอบในวิชาที่เรียน ได้รับปริญญาบัตรเพื่อเป็นเครื่องหมายแสดงให้ทราบว่าได้สำเร็จการศึกษาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่หากกล่าวถึงปรินญาทางธรรมแล้วย่อหมายถึง ความสามารถในการกำหนดรู้ เป็นกิจในทุกข์ ตามหลักว่า ทุกข์ อริยสัจจ์ ปรินญาเยยฺย ทุกข์ควรกำหนดรู้ คือ ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจชัดตามสภาพที่เป็นจริง¹³ ดังกิจในอริยสัจมี 4 (ข้อที่หนึ่ง) คือ 1. ปรินญาเยยธรรม (ควรกำหนดรู้) 2. ปหาตัพพธรรม (ควรละ) 3. สัจฉิกิริยาธรรม (ควรทำให้แจ้ง) และ

¹³ ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 12. อ้างคำว่า “ธรรม.”

4. ภาวะดีพทอร์ม (ควรวจริญ)¹⁴

ด้วยเหตุนี้ หากอุปมาเป้าหมายของการเรียนรู้ในเรื่องจิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธ (Psychotherapy and Buddhist Counseling) ย่อมเปรียบได้กับความสำเร็จในการพาคนเดินทางออกจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง พาคนหลงทางกลับบ้าน ออกจากมายาสู่ความจริง หรือออกจากที่แคบสู่ที่กว้าง ดังการประกาศพระธรรมอันแจ่มแจ้งของพระพุทธองค์ที่เปรียบเหมือน “บุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืดด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจักเห็นรูปได้”¹⁵ กล่าวอีกนัยคือ เป้าหมายของจิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธ ก็คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดเพื่อย้ายภพภูมิของผู้ที่มาปรึกษาเรานั้นเอง

4. วิธีการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

วิธีการให้คำปรึกษาเชิงพุทธในที่นี้มี 5 ประการได้แก่ (1) การทำ TIR 3 ขั้นตอน (2) จิตบำบัดบนรากฐานของอริยสัจ 4 (3) เกื้อกูลไม่ก้าวก่าย โดยยึดหลักพรหมวิหาร 4 (4) ใช้หลัก ภพ 3 และภูมิ 31 เป็นแผนที่ในการเดินทาง และ (5) รู้จักหลีกเลี่ยงคำถามบางประเภท รายละเอียดดังต่อไปนี้

¹⁴ ส.ม. 19/1082/526-528 (ไทย.มจร)

¹⁵ วิ.มหา. 1/15/8 (ไทย.มจร), ที.สี. 9/299/110 (ไทย.มจร), ม.มู. 12/56/44 (ไทย.มจร), ส.ส. 15/112/129 (ไทย.มจร), อง.ทูก. 20/16/69 (ไทย.มจร), ชุ.อุ. 25/43/257 (ไทย.มจร)

ก) การทำ TIR 3 ขั้นตอน (Tuning in → Identify split → Realization)

ขั้นตอนแรกคือ “การปรับคลื่นด้วยการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ” (Tuning in) หมายถึง การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งการให้คำปรึกษา (counseling) ควรเริ่มต้นด้วยความสงบนิ่ง (ทางใจ) กล่าวคือเป็นการเยียวยารักษาตนเองที่จิตใจเสียก่อน เพื่อให้จิตใจตนเองให้อยู่ในภาวะที่มีความสงบนิ่ง ในขั้นที่เพียงพอต่อการแบ่งปันความรักให้แก่คนอื่น ดังคำกล่าวที่ว่า “ความสามารถในการที่จะรักนั้นคือความสามารถที่จะรู้จักสงบนิ่ง” (ability to love is ability to keep silence) หมายถึงภาวะความสงบนิ่งทางจิตใจ แท้จริงแล้วการให้คำปรึกษา (counseling) จะไม่สามารถเงียบได้เนื่องจากต้องใช้วาจาในการสื่อสารกับผู้เข้ารับการศึกษา อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งก็จะต้องรู้จักการวางอุเบกขา คือการรู้ร้อนรู้หนาวแต่ไม่หวั่นไหว ซึ่งจะตรงกันข้ามกับการไร้ความรู้สึกอย่างไร้อารมณ์ (apathy)

ขั้นตอนต่อไปคือ “การพิจารณาแยกแยะ” (Identify split) หมายถึง การใช้การสังเกตให้เห็นรอยแยก ระหว่างสิ่งที่เขาปรารถนากับความเป็นจริงที่เขากำลังเผชิญอยู่ ในขั้นตอนนี้อาจมีหลายรอยแยก (splits) คือรอยแยกหลักที่เป็นรากแก้ว และรอยแยกรองที่เป็นรากฝอย ต้องค้นหาจิตหยีให้ได้ว่า รอยแยกดังกล่าวอยู่ที่ใด

ขั้นตอนสุดท้ายที่สำคัญคือ “การพาเขากลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง” (Realization) หมายถึง การทำให้เขาเข้าใจในโลกแห่งความเป็นจริง ทั้งนี้ก็เพื่อความเข้าใจที่ยั่งยืน ความเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เป็นการตัดรากถอนโคนไม่ให้เหลือไว้ซึ่งทิวทัศน์ความเห็นผิด

ข) จิตบำบัดบนรากฐานของอริยสัจ 4¹⁶

อริยสัจ 4 เป็นภาพที่ใหญ่ที่สุด เป็นสัมมาทิฏฐิ คือรู้ความจริงในโลก เป็นสภาวะที่ถอดถอนจากอวิชชา อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดวิปลาส (ความรู้คลาดเคลื่อน)¹⁷ การนำอริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา ผสมผสานเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนใน 3 ด้าน คือ ด้านความเข้าใจโลกและชีวิต ด้านคุณภาพของจิตใจ และด้านความสามารถในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายใต้โครงความคิดของอริยสัจ 4

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดที่วางรากฐานอยู่บนหลักอริยสัจ 4 สามารถสนับสนุนให้บุคคลได้บรรลุศักยภาพความเป็นมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงด้วยปัญญา โดยการวิจัยได้แสดงว่า กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด ส่งผลต่อตัวแปร ทั้งตัวแปรทางตะวันออกที่อิงหลักพุทธธรรม เช่น ศีล ปัญญา สันติภาวะ เมตตา สันโดษ เป็นต้น และตัวแปรทางตะวันตก อาทิเช่น ความเอื้อเฟื้อ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง การเพิ่มความเข้มแข็งอดทน และการยกระดับสุขภาวะทางจิต เป็นต้น¹⁸

¹⁶ โสริษฐ์ โพธิแก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา” *รายงานการวิจัยเอกสาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553), บทคัดย่อ ก.*

¹⁷ ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. 21/49/79 (ไทย.มจร), อง.จตุกก. 21/49/44 (บาลี.มจร)

¹⁸ โสริษฐ์ โพธิแก้ว, “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการ

การนำเสนอกระบวนการรักษา (Healing) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นที่จะต้องรู้จัก อริยสัจ 4 เสียก่อน ต้องรู้จักตนเองเสียก่อนจึงจะแก้ไขภัยให้คนอื่นได้ กล่าวคือต้องรู้จักตัวทุกข์ที่แท้จริง เป็นขั้นรู้ถึงตัวการปัญหา เมื่อตระหนักรู้ตัวการปัญหา จึงจะรู้สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดปัญหา เมื่อรู้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ก็จะทำให้เลือกหนทางที่ถูกต้องที่จะสามารถแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ค) เกื้อกูล ไม่ก้าวก่าย โดยยึดหลักพรหมวิหาร 4

“ความรักที่แท้คือความเกื้อกูล ไม่ก้าวก่าย” ดังตัวอย่างเช่น ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายมนุษย์คือ หัวใจและปอด ที่ทำงานสอดประสานกัน เกื้อกูลกันในระบบของตน โดยไม่เข้าไปก้าวก่ายในหน้าที่ของคนอื่น เป็นความรักโดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ประการ คือ ความรัก (เมตตา) ความสงสาร (กรุณา) ความยินดี (มุทิตา) และความวางใจเป็นกลาง (อุเบกขา) ผู้ให้คำปรึกษา (counselor) ที่ดีจะต้องมีคุณสมบัติเช่นนี้ และมีสัจจะวาจา มีวาจาที่เป็นสัจจะ เป็นความจริง อยู่เสมอ clear cut ชัดเจน เป็นสิ่งเร้าที่คงที่คงวา เหมาะสมแก่การยึดเหนี่ยวของผู้ปรึกษา

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของสิ่งเร้า (พ่อ) ที่ไม่คงเส้นคงวา (inconsistency)

ลูก : พ่อจำลูกจะไปดูหนัง

พ่อ : จะไปเหรอ ? , เออ ก็ตามใจเอ็ง, แต่เฮ้ย ! ไม่ดีหรอก ฯลฯ

ลูก : ?!?!?¹⁹

ปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา”, บทคัดย่อ ก.

¹⁹ ไสริช โพธิแก้ว, บรรยายวิชา จิตรักษากับการปรึกษาเชิงพุทธ, 19-24 ธันวาคม 2554.

จากตัวอย่างข้างต้น การที่พ่อตอบอย่างกลับไปกลับมา เช่นนั้น ทำให้ลูกเกิดความสับสนในตัวพ่อ และต้องตกอยู่ในภาวะลำบาก (Dilemma) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เกิดภาวะความสับสนไม่ทราบแน่ชัดในความรู้สึกและปฏิกิริยาโต้ตอบของพ่อ ในฐานะของพ่อแล้ว ควรให้คำแนะนำแก่ลูกพร้อมทั้งให้คำปรึกษาอย่างตรงไปตรงมา อย่างไรก็ดีตาม สิ่งไหนที่ควรห้ามก็พึงห้ามเสีย เช่นในกรณีพ่อห้ามลูกไม่ให้ไปเที่ยวผับ บาร์ หรือสถานที่ อโคจร เป็นต้น การเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่เปี่ยมไปด้วยพรหมวิหารจะเป็นเรื่องง่ายหากเข้าใจ และรู้จักบริหารจัดการสัดส่วนธรรมระหว่าง ความรัก ความสงสาร ความยินดี และความวางใจเป็นกลาง ให้มีความสมดุลเหมาะสม

ง) ใช้หลัก ภพ 3 และกัมมิ 31 เป็นแผนที่ในการเดินทาง

ดังที่ทราบดีแล้วว่าเป้าหมายหลักของจิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธ คือการพาคนเดินทางออกจากที่มีดไปสู่ที่สว่าง พาคนหลงทางกลับบ้าน ออกจากมายาสู่ความจริง หรือออกจากที่แคบสู่ที่กว้าง และเป็นการย้ายภพกัมมิของผู้ที่มาหาเรา ดังนั้น ความรู้ในเรื่องขอบเขตของภพ กัมมิ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะจะทำให้เรารู้ทาง และไม่หลงทางไม่เดินทางผิด แผนที่คือ ภพ 3 กัมมิ 31 รวมถึงการอยู่กับคนที่มาหาเรา สองสิ่งนี้จะต้องเกี่ยวพันกันและกันเสมอ

จ) รู้จักหลีกเลี่ยงคำถามบางประเภท

การสนทนากันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ปรึกษา บางครั้งจะเกิดคำถามบางประการขึ้น การตัดสินใจพฤติกรรม แบบอภิปรัชญา (Metaphysics) จะทำให้เกิดความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ (critical thinking)

ทำให้ตอบยาก เพราะเนื่องจากต้องดูเอาที่จิตและตัวกิเลสของผู้ถาม คำถามเป็นหลัก ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดที่จะตอบคำถามนั้นก็คือการหลีกเลี่ยงที่จะตอบคำถามดังกล่าวเสีย ดังปรากฏตัวอย่างในคัมภีร์พระไตรปิฎก ว่าด้วยเรื่องของปัญหาที่พระพุทธองค์ไม่ทรงพยากรณ์ (อัปยาคต-ปัญหา)²⁰ แก่มาลुकยบุตร เป็นคำถามที่ไม่ควรถามมีลักษณะที่ขาดความเกี่ยวเนื่องกัน (Irrelevant question), คำถามเชิงสมมุติ (Hypothetical question), และคำถามเชิงอภิปรัชญา (Metaphysic's question)²¹ การรู้จักหลีกเลี่ยงคำถามบางประเภทจำเป็นต้องใช้ปัญญาเป็นพื้นฐาน ในการพิจารณาวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนว่าคำถามใดที่ควรตอบ คำถามใดที่ไม่ควรตอบ ผู้ให้คำปรึกษาที่ฉลาดในเรื่องนี้ก็จะสามารถหลบหลีกกับดักแห่งการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

²⁰ อัปยาคตปัญหามี 10 ประการ ได้แก่ (1) โลกเที่ยง ? (2) โลกไม่เที่ยง ? (3) โลกมีที่สุด ? (4) โลกไม่มีที่สุด ? (5) ชีวะกับสรีระเป็นอย่างเดียวกัน ? (6) ชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่างกัน ? (7) หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีก ? (8) หลังจากตายแล้วตถาคตไม่เกิดอีก ? (9) หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีกและไม่เกิดอีก ? (10) หลังจากตายแล้วตถาคตจะว่าเกิดอีกก็มีใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มีใช่ ?, ดูรายละเอียดใน ม.ม. 13/122-128/133-141 (ไทย.มจร)

²¹ อภิปรัชญา เป็นสาขาหนึ่งของวิชาปรัชญา ว่าด้วยเรื่องของการอธิบายพื้นฐานธรรมชาติที่เกี่ยวกับชีวิตและโลก, Norman L. Geisler, *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics* (Michigan: Baker Books, 1999), 446.

แผนภูมิที่ 1 แสดง 5 วิธีการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ



5. จิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธ: กรณีศึกษาในพระพุทธศาสนา

กรณีศึกษาเรื่องจิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธในพระพุทธศาสนา มีอยู่หลากหลาย ดังเช่นกรณีการบรรลุนิพพานขององคุลีมาล²² และการบรรลุนิพพานของนางปฐาจาราเถรี²³ แต่ถึงกระนั้น ยังมีกรณีศึกษาที่น่าสนใจไม่แพ้กันคือ กรณีศึกษาของนางกิสาโคตมี²⁴ ในที่นี้ ผู้เขียน

²² ดูรายละเอียดใน ม.ม. 13/347-352/421-433 (ไทย.มจร)

²³ “ปฐาจาราเลิศกว่าภิกษุณีสาวิกาทั้งหลายของเรา ผู้ทรงวินัย”, อภ. เอกก. 21/238/30 (ไทย.มจร), ดูประวัติปฐาจาราเถรีใน ชุ.อป. 33/488-511/452-455 (ไทย.มจร)

²⁴ ดูรายละเอียดใน ชุ.อป. 33/73-94/465-468 (ไทย.มจร)

จะอภิปรายนำเสนอกรณีศึกษา 3 ตัวอย่างที่น่าสนใจ ได้แก่ (ก) เรื่องนางกิสาคอตมิ (ข) เรื่อง อนติถิตันธกุมาร และ (ค) เรื่องพราหมณ์คนใดคนหนึ่ง ดังต่อไปนี้

ก) เรื่องนางกิสาคอตมิ

เรื่องของนางกิสาคอตมิปรากฏอยู่ในอรรถกถาขุททกนิกายธรรมบท เรื่องมีดังนี้ว่า ครั้งหนึ่งนางตั้งครรภ์ โดยกาลล่วงไป 10 เดือนเมื่อคลอดบุตรแล้ว บุตรนั้นได้ทำกาละแล้วในเวลาเดินได้ นางห้ามพวกชนที่จะนำบุตรนั้นไปเผา เพราะนางไม่เคยเห็นความตาย อุ้มร่างบุตรผู้ตายแล้วด้วยสะเอว ด้วยหวังว่า จักถามถึงยา เพื่อบุตรเรา เมื่อทราบข่าวพระพุทธเจ้าทรงรู้ถึงยานั้นจึงไปเข้าเฝ้า พระพุทธองค์ทรงรับสั่งให้นางไปหาเมล็ดพันธ์ฝักกาดหีบมือหนึ่งเอาจากเรือนที่ไม่มีบุตรหรือธิดาเคยตายมาก่อน หลักจากที่พยายามเสาะหาจนถึงเวลาเย็นก็ไม่ได้ นางจึงได้คิดว่า แท้จริงแล้วทุกบ้านก็ประสบเหตุการณ์เดียวกันหมดคือ คนตายมากกว่าคนเป็น เมื่อจิตใจคลายจากความโศกเศร้าเพราะความรักบุตร นางจึงทิ้งบุตรไว้ในป่า แล้วไปเข้าเฝ้าพระพุทธองค์

พระพุทธองค์ทรงตรัสพระคาถาว่า “นรชนผู้มีวเมโฆในบุตรและปศุสัตว์ มีใจเกี่ยวข้องในอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมถูกมฤตยูคร่าไปเหมือนชาวบ้านผู้หลับไหลถูกห้วงน้ำพัดพาไป ฉะนั้น”²⁵ ในกาลจบคาถานางกิสาคอตมิดำรงอยู่ในโศดาปัตติผล และบวชในพระพุทธศาสนาเป็นกิสาคอตมิเถรี อยู่มาวันหนึ่ง นางถึงวาระในโรงอุโบสถ นั่งตามประทีปเห็นเปลวประทีปลุกโพล่งขึ้นและหริ่ง ได้ถือเป็นอารมณ์ว่า “สัตว์เหล่านั้นก็อย่างนั้นเหมือนกัน เกิดขึ้นและดับไปดังเปลวประทีปผู้ถึงพระนิพพาน ไม่ปรากฏอย่างนั้น” พระพุทธองค์ประทับนั่งใน

²⁵ ชุ.ธ. 25/287/122 (ไทย.มจร)

พระคันธกวีนั้นแล ทรงแผ่พระรัศมีไปดั่งนิงตริสตรงหน้านาง²⁶ แล้วตรัส
พระคาถาว่า “ผู้เห็นทางอมตะ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐ
กว่าผู้ไม่เห็นทางอมตะที่มีชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี”²⁷ ในกาลจบเทศนา กิสา-
โคตมีเถรีดำรงอยู่ในพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย²⁸

กรณีศึกษาเรื่องนางกิสาคอตมินี้เป็นตัวอย่างที่ดีสะท้อนให้เห็น
จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ
การเป็นพระอรหันต์ที่สิ้นจากกิเลส รวมถึงยังแสดงให้เห็นถึงความ
เป็นสากล (universal) คือเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
ลูกเสียชีวิต สร้างความสะเทือนใจ และเป็นที่น่าอนว่า ทำให้ทุกข์
โศกมันส์เกิดขึ้นโดยเฉพาะเจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางใจ

ข) เรื่องอนิตถิคันธกุมาร

อนิตถิคันธกุมาร เป็นสัตว์ที่จุติจากพรหมโลก เกิดในตระกูลมี
โภคะมาก ในกรุงสาวัตถี ตั้งแต่วันเกิดมาแล้วไม่ปรารถนาจะเข้าไปใกล้
หญิง ถูกผู้หญิงจับก็ร้องไห้ ครั้นเมื่อเจริญวัย มารดาบิดาขอให้แต่งงาน
ก็มียอมแต่ง ต่อเมื่อถูกอ้อนวอนบ่ยอมเข้า อนิตถิคันธกุมารจึงให้ช่างทอง
500 คน ปั้นรูปปั้นทองคำรูปผู้หญิงขึ้นมาแล้วบอกว่าหากสามารถหา
สตรีที่มีรูปร่างดังทองนี้มาได้ ก็จะยอมแต่งงาน เมื่อมารดาบิดาส่ง
พราหมณ์ออกไปค้นหา ในที่สุดก็ได้พบ อนิตถิคันธกุมารพอได้ทราบ
เรื่องราว มีเด็กหญิงรูปร่างสวยยิ่งกว่ารูปทองคำเสียอีก ก็เกิดความ
รักใคร่ และอดทนเฝ้ารอวันที่จะได้พบเด็กหญิงผู้นั้น²⁹

²⁶ คุรยละเอียดใน ชุ.ธ.อ. 41/504 (ไทย.มมร)

²⁷ ชุ.ธ. 25/114/66 (ไทย.มจร)

²⁸ ชุ.ธ.อ. 41/504 (ไทย.มมร)

²⁹ คุรยละเอียดใน ชุ.ธ.อ. 42/408 (ไทย.มมร)

ในระหว่างการเดินทางมาหาอนัตติคันธกุมารนั่นเอง ด้วยความที่นางเป็นผู้ละเอียดอ่อนยิ่งนัก จึงเสียชีวิตระหว่างทาง อนัตติคันธกุมารเมื่อทราบเรื่องก็เกิดทุกข์โศกอย่างใหญ่หลวง กินไม่ได้นอนไม่หลับ พระพุทธองค์จึงตรัสพระคาถาสอนอนัตติคันธกุมาร “กามโต ชายดี โสโก กามโต ชายดี ภยํ กามโต วิปฺปมุตฺตสฺส นตฺถิ โสโก กุโต ภยํ” แปลความได้ว่า “ความโศกเกิดจากกาม ภยก็เกิดจากกาม ผู้พ้นจากกามได้เด็ดขาด ย่อมไม่มีความโศกและภยจากที่ไหนเลย”³⁰ เมื่อจบพระธรรมเทศนา อนัตติคันธกุมารก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล³¹

ค) เรื่องพราหมณ์คนใดคนหนึ่ง

เรื่องพราหมณ์คนใดคนหนึ่งนี้ พระพุทธองค์ทรงรักษาจิตใจของพราหมณ์ผู้มีมิจฉาทิฏฐิ “ได้ยินว่า พราหมณ์นั้นเป็นมิจฉาทิฏฐิ วันหนึ่งไปสู่มังแม่น้ำแล้ว ถางนาอยู่ พระศาสดาทรงเห็นความถึงพร้อมแห่งอุปนิสัยของเขา จึงได้เสด็จไปสู่สำนักของเขา เขามองเห็นพระศาสดาก็ไม่ทำสามมิจิกรรมเลย ได้นิ่งเสีย”³²

หลังจากวันนั้นเป็นต้นมา พระพุทธองค์ก็ได้เสด็จแวะเวียนไปตรัสถามพราหมณ์ถึงที่นาอยู่ทุกวัน ว่า “พราหมณ์ ท่านทำอะไรอยู่?” อย่างสม่ำเสมอตั้งแต่ แผลวถางนา หว่าน ไข่น้ำ รักษาณา ฯลฯ จนถึงช่วงสุดท้ายคือการเก็บเกี่ยวข้าวกล้า ครั้นในวันหนึ่ง พราหมณ์กราบทูลพระองค์ว่า “พระโคตมผู้เจริญ ท่านมาแล้ว ตั้งแต่วันที่ข้าพเจ้าแผ้วถางนา ถ้าข้าวกล้าของข้าพเจ้าจักแผลดีผล, ข้าพเจ้าจักแบ่งปันแก่ท่านบ้าง ยังไม่ให้คุณ ข้าพเจ้าเองก็จักไม่เคี้ยวกิน ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

³⁰ ชุ.ธ. 25/215/99 (ไทย.มจร)

³¹ ชุ.ธ.อ. 42/408 (ไทย.มจร)

³² ชุ.ธ.อ. 42/409 (ไทย.มจร)

ท่านเป็นสหายของเรา

ครั้นเมื่อข้าวกล้า นั้นผลิตผล แต่ยังมีทันจะได้เก็บเกี่ยว ก็เกิดมหาเมฆฝนให้ตกลงคือ พาเอาข้าวกล้าไปหมด พร้าหมกไปแล้ว แต่เข้าตรู่ ด้วยคิดว่า เราจักตรวจดูข้าวกล้า เห็นแต่นาเปล่า ทำให้พร้าหมกเกิดความโศกเป็นกำลังด้วยความครุ่นคิดที่ว่า “ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ท่านเป็นสหายของเรา ความปรารถนาในใจของเราเมื่อนั้นไม่ถึงที่สุดเสียแล้ว” เรื่องนี้ พระพุทธองค์ทรงทราบแล้วในวันแรกที่เดี๋ยวว่า ข้าวกล้า นั้นจักไม่ผลิตผล จึงเสด็จไปตรัสสอนให้ปัญญาแก่พร้าหมกว่า³³ “ความโศกเกิดจากตณหา ภัยก็เกิดจากตณหา ผู้พ้นจากตณหาได้เด็ดขาด ย่อมไม่มีความโศกและภัยจากที่ไหนเลย”³⁴ ในกาลจบเทศนา พร้าหมกตั้งอยู่แล้วในโสดาปัตติผล³⁵

จากเหตุการณ์ดังกล่าวทั้งหมดนี้ ทำให้เกิดประเด็นคำถามและประเด็นคำตอบที่น่าสนใจขึ้นมา 4 ประการ ได้แก่

ประการแรก : บรรลุธรรมได้อย่างไร ?

คำถามที่ว่า บรรลุธรรมได้อย่างไรนั้น คำตอบคือ บรรลุเพราะมีสัมมาทิฐิ ความเห็นที่เป็นจริงตามธรรมชาติ เห็นธรรมชาติอย่างที่เป็นจริงตามความเป็นจริง สามารถละธรรมชาติที่ผูกมัดไว้ไม่ให้พ้นไปจากวัฏฏะทุกข์คือสังโยชน์ได้ เมื่อละสังโยชน์ได้แล้วจึงบรรลุมรรคผล เข้าสู่สภาวะของการเป็นอริยบุคคล 4 จำพวก มีพระโสดาบันเป็นกลุ่มบุคคลแรกที่ได้เข้าสู่กระแสพระนิพพาน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์เป็นอริยบุคคลจำพวกสุดท้ายตาม

³³ ฎรายละเอียดใน ชุ.ธ.อ. 42/411 (ไทย.มมร)

³⁴ ชุ.ธ. 25/216/99 (ไทย.มจร)

³⁵ ชุ.ธ.อ. 42/412 (ไทย.มมร)

ลำดับ ดับกองทุกข์แล้วทั้งหมด ตัดสังโยชน์นี้ได้หมดแล้วทั้ง 10 ประการ สิ้นภพชาติแล้วถือเป็นบุคคลผู้บรรลุเป้าหมายสูงสุดแล้วในพระพุทธศาสนา สังโยชน์กับนิพพานจึงเป็นธรรมที่อยู่กันคนละขั้ว คนละด้าน เปรียบเหมือนความมืดกับความสว่าง เพราะความมืดหายไป ความสว่างจึงเข้ามาแทนที่ฉันใด เพราะการละสังโยชน์นี้ได้ทั้งหมด นิพพานจึงเข้ามาแทนที่ฉันนั้น นิพพานจึงเป็นทางออกของสรรพสัตว์ จากวิภวัญญะทุกข์ทั้งปวง³⁶

ประการที่สอง : ปฏิบัติอย่างไร ?

คำตอบของคำถามนี้ได้แก่ การเจริญจิตตภาวนาคือมุ่งไปที่การฝึกฝนเพื่อพัฒนาระดับของจิตใจให้เกิดเป็นความผ่อนคลาย แจ่มชัด และเกิดปัญญาญาณขึ้นในระดับที่สามารถประหาคณิกิเลส เข้าสู่มรรคผลนิพพานโดยลำดับ โดยการใช้มีสติปฏิฐาน 4 ประการเป็นพื้นฐาน มีพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้³⁷ เป็นต้น

ประการที่สาม : ต้องมีความรู้เรื่องอะไร ?

การที่จะมีสัมมาทิฐิ ความเห็นตรงได้นั้น ต้องรู้ความจริงของพระอริยเจ้า หรือ อริยสัจ 4 ประการ ดังพุทธพจน์ในสามัญญผลสูตรที่ว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้

³⁶ ดูรายละเอียดใน สานุ มหัทธนาดุลย์, “การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554), 159.

³⁷ ที.ม. 10/373/301 (ไทย.มจร)

ภิกษุหนึ่งนั้นยอมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี่อัสวะ นี่อัสวสมุทัย นี่อัสวนิโรธ นี่อัสวนิโรธคามินีปฏิปทา’ เมื่อเธอรู้เห็น อยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบ พรมหจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ อีกต่อไป’³⁸

ประการสุดท้าย : ความรู้ได้มาจากไหน ?

ในทางพระพุทธศาสนา ความรู้ ที่เป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั ว่าได้มาจาก แหล่งกำเนิด 2 ประการ ได้แก่ (1) ปรโตโฆสะ หมายถึง การได้สดับจาก บุคคลอื่น และ (2) โยนิโสมนสิการ หมายถึง การมนสิการโดยแยบคาย³⁹ อันการได้สดับจากผู้อื่น ย่อมหมายถึงการฟังธรรมเป็นที่สบาย (สัปปายะ) เหมาะสมแก่ตน เช่นกรณีของพระสารีบุตรเถระที่ได้ฟังธรรม จากพระอัสสชิเถระว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุพระตถาคตตรัสเหตุ แห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะ มีปกติตรัสอย่างนี้”⁴⁰ ซึ่งเหมาะสมจริตกับพระเถระในเวลานั้น ในทาง ตรงกันข้าม ปรโตโฆสะ ยังอาจหมายถึงการฟังอสังฆธรรมจากผู้อื่นได้อีก ด้วย ดังนั้น ปรโตโฆสะจึงเป็นการฟังเสียงจากภายนอกอันเป็นปัจจัยที่ ทำให้เกิดขึ้นทั้งสัมมาทิฐิ และมิจฉาทิฐิ

จากกรณีศึกษาเรื่องจิตบำบัดกับการปรึกษาเชิงพุทธในพระพุทธ-

³⁸ ที.สี. 9/248/84 (ไทย.มจร)

³⁹ ม.ม. 12/452/491 (ไทย.มจร)

⁴⁰ วิ.ม. 4/60/73 (ไทย.มจร)

ศาสนา ดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น แสดงให้เห็นถึงกระบวนทัศน์ (Paradigm shift) ที่มีการพัฒนาขึ้นเป็นระดับ ๆ ด้วยการพิจารณาอย่างแบบคาย เมื่อความทุกข์ได้ถูกขุดรากถอนโคนออกโดยลำดับ ๆ แล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจต่อธรรมชาติตามความเป็นจริง (บรรลुธรรมตามลำดับขั้น โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหนต์) นอกจากนี้กรณีศึกษาดังกล่าวยังสะท้อนให้เห็นถึงแนวคิดในการให้คำปรึกษาในการเข้าไปร่วมแบ่งปันพื้นที่ และชี้แนะแนวทางออกจากทุกข์ ดังกรณีของพระพุทธองค์ที่รักษาพราหมณ์ผู้มีจฉาทิฏฐิด้วยการให้พื้นที่แก่พราหมณ์ รวมถึงความไว้วางใจ จากการเป็นเพื่อนผู้เป็นกัลยาณมิตร โดยแท้จริงที่หยิบยื่นปัญญาช่วยให้เกิดสัมมาทิฏฐิได้ในที่สุด ตัวอย่างดังกล่าวเหล่านี้จะทำหน้าที่เป็นกรณีศึกษาแม่แบบของการรักษาจิตและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อบรรลุเป้าหมายชีวิตที่มีคุณค่า

6. การโค้ชชีวิตในประเทศไทย

การโค้ชชีวิต (Life coaching) เป็นกระบวนการฝึกสอนเพื่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของการใช้ชีวิต ทั้งในเรื่องของการพัฒนาตนเอง สุขภาพ การทำงาน รวมถึงความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนการพัฒนาจิตวิญญาณของตน เพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ไม่ว่าจะเป็น ความสุข ความสำเร็จ และการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

โค้ชชีวิต (Life coach) หรืออาจเรียกทับศัพท์ว่า ไลฟ์โค้ช นักสร้างแรงบันดาลใจ (influencer) นักบำบัด (therapist) นักให้คำปรึกษา (counselor) ฯลฯ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในกระบวนการโค้ชชีวิต และเป็นอีกหนึ่งอาชีพที่กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่

หลายในนานาประเทศโดยเฉพาะประเทศไทยซึ่งมีปรัชญาพระพุทธศาสนาหยั่งรากอยู่อย่างมั่นคง โดยมีหลักการที่เป็นไปในลักษณะของการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติของผู้เข้ารับการบำบัด

ประเทศไทยมีโค้ชชีวิตที่มีชื่อเสียงที่ถูกจัดอันดับ 3 อันดับตามราคาคอร์ส อันดับ 1 คือ นางฐิตินาถ ณ พัทลุง (ครูอ้อย เข้มทิศชีวิต) อันดับ 2 คือ มาสเตอร์ปิ๊อป สุวรา (ดร. ปิ๊อป) และอันดับที่ 3 ได้แก่ ฉอน บุรณะหิรัญ อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี เป็นที่แน่นอนว่า นักบำบัดควรสร้างและรักษาระดับของความน่าเชื่อถือของตนเองไว้ให้นานเท่านานตราบที่ตนยังประกอบอาชีพนี้อยู่ ทั้งนี้ เนื่องจากความไว้วางใจของผู้รับการบำบัดที่มีต่อผู้บำบัดมีความสำคัญอย่างยิ่ง ความเชื่อใจในตัวผู้บำบัดจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดอย่างยั่งยืนได้ แต่ในทางตรงกันข้าม ความลังเลสงสัยในบุคคลต้นแบบจะนำพาไปสู่ความเสื่อมศรัทธาและพฤติกรรมต่อต้านได้ในที่สุด ผลลัพธ์ก็คือ ความเชื่อใจและสัมพันธภาพดังกล่าวที่สั่งสมร่วมกันมาอาจถูกทำลายลงอย่างง่ายดาย

ตัวอย่างให้เห็นในสังคมไทย ดังประเด็นรามาของ “ฉอน บุรณะหิรัญ” นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ หรือไลฟ์โค้ชชื่อดัง หลังโพสต์คลิปวิดีโอขณะที่ไปร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ที่จังหวัดเชียงใหม่ แล้วได้พูดชม พล.อ. ประวิตร วงษ์สุวรรณ รองนายกรัฐมนตรี และหัวหน้าพรรคพลังประชารัฐ จนเป็นชนวนให้เกิดกระแสขุดเรื่องส่วนตัวมาแฉจำนวนมาก⁴¹ ชาวเน็ตหลังไหลเข้ามาวิพากษ์วิจารณ์ถึงความไม่เหมาะสมของการเป็นไลฟ์โค้ช แต่นำเรื่องการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้อง

⁴¹ “สรุปรามา ‘ฉอน บุรณะหิรัญ’ โดนแฉยับหลังชม ‘บิ๊กป้อม’ สู้ปมเงินบริจาคดับไฟป่า 8 แสน,” *ไทยรัฐออนไลน์*, 27 มิถุนายน 2563, <https://www.thairath.co.th/news/society/1877803>.

บางรายก็ต่อว่าเป็นสลิมที่แสวงทำตัวเป็นกลาง⁴² นอกจากนั้นยังมีกรณีของการคัดลอกผลงานหรือการขโมยความคิด (Plagiarism)⁴³ อีกด้วย ข้อผิดพลาดที่นำไปสู่จุดพลิกผันของชีวิตที่กำลังรุ่งเรืองนั้นก็คือ “ความไม่โปร่งใส” ที่จุดชนวนให้ไฟแห่งความล้มเหลวของประชาชนปะทุขึ้น ดังรายงานข่าวของหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ

กรณีนักสร้างแรงบันดาลใจชื่อดัง ‘ณอน บูรณะหิรัญ’ ได้โพสต์ข้อความขอรับบริจาคเงินเพื่อช่วยดับไฟป่าที่เชียงใหม่ ได้เงินไปกว่า 8 แสนบาท และต่อมาได้โพสต์แสดงรายการการใช้เงินบริจาดังกล่าว แต่ปรากฏว่ามีได้นำเงินบริจาคไปช่วยไฟป่าตามวัตถุประสงค์การขอรับบริจาคทั้งหมด แต่กลับนำไปบริจาคช่วยโรงพยาบาลแก่โควิด-19 และนำเงินไปผลิตสื่อเพื่อประโยชน์ส่วนตนกว่า 2.5 แสนบาท และการแสดงใบเสร็จในชื่อบริษัทของตน อีกทั้งยังไม่มีเปิดเผยยอดบัญชีรายรับเงินบริจาดนั้น

การกระทำดังกล่าว อาจเข้าข่ายความผิดตามประมวลกฎหมายอาญาหลายมาตรา อาทิ ม.59 ประกอบ ม.341 และ ม.343 ฐานฉ้อโกงประชาชน ฐานยกยอกททรัพย์ ตาม ม.352 และความผิดตาม ม.14 พรบ.คอมพิวเตอร์ 2550 แก้ไขเพิ่มเติม 2560 และปรากฏโดยชัดแจ้งว่ามีได้ขออนุญาตจากนายอำเภอเมืองเชียงใหม่ ในการขอรับบริจาคด้วย

⁴² “ปลุกต้นไม้ สะเทือนโลพีได้: สรุปราม่าเดือด#ณอนบูรณะหิรัญ ชมบ๊วกป้อมคนดี ชาวเน็ตชะตรระกป่วย สู้ยอดโลโก้ลดหลักล้าน!” *เรื่องเล่าเช้านี้*, 25 มิถุนายน 2563,

<https://ch3thailandnews.bectero.com/news/195140>.

⁴³ ชูทรายวัน! เพจดังแฉอีก ณอน บูรณะหิรัญ ก้อปปีคำพูดคนมีชื่อเสียง,” *Bright Today*, 29 มิถุนายน 2563,

<https://www.brighttv.co.th/social-news/sean-buranahiran-csila-copy>.

จึงเข้าข่ายความผิดตาม ม.6 ม.17 ประกอบ ม.5(3) แห่ง พรบ.ควบคุมการเรียไร 2487 ด้วย ซึ่งมีอัตราโทษหลายกรรม รวมแล้วอาจถูกจำคุกไม่เกิน 8 ปี ปรับไม่เกิน 7.4 หมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ⁴⁴

ไฟแห่งความลึกลับจะยังคงลุลามต่อไป และคงยากที่จะดับตราบเท่าที่ความจริงยังไม่ปรากฏ น่าสังเกตว่า ทันทีที่ไฟเริ่มปรากฏ สิ่งทีมอดไหม้ไปแล้วกับไฟก็คือ “ชื่อเสียง เกียรติยศ คะแนนความนิยม และความน่าเชื่อถือของตัวโค้ชชีวิตเอง” และเมื่อไฟกองนี้ดับลงในที่สุด ตัวตนที่ถูกแผดเผา ก็จะวอดวายสิ้นไปไม่เหลือซาก ยากที่จะกู้กลับคืนมาได้อีกครั้ง คงมีเพียงบทสรุปของความโปร่งใสที่ได้จากกระบวนการยุติธรรมเท่านั้นที่จะเป็นเครื่องตัดสินเจตนาอันเป็นกุศล ปราศจากโลภะ และอภิชฌาของผู้ถูกกล่าวหาได้ บททดสอบนี้ยังดำเนินต่อไปในชั้นศาล

อีกหนึ่งตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของ “ความห่างไกล” หรือ “ช่องว่าง” ได้แก่การบำบัดในวิกฤตสถานการณ์การแพร่กระจายตัวของเชื้อโรคโควิด-19 ที่โลกกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ อาจเป็นอุปสรรคขัดขวางประสิทธิผลของการบำบัดได้ ดังผลวิจัยของ อลิสเตียร์ กราแฮม แม็คเบียท์ (Alistair Graham McBeath) ที่ชี้ให้เห็นว่า “นักบำบัดส่วนใหญ่รู้สึกว่าการทำหายจากการทำงานจากระยะไกล กล่าวคือเป็นการลดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรู้สึกโดดเดี่ยวและเหนื่อยล้า รวมไปถึงปัญหาทางเทคนิคต่างๆ ที่น่าเป็นห่วง”⁴⁵ อย่างไรก็ตาม แม้การรักษา

⁴⁴ “แจ้งจับ ‘ฉอน บูรณะหิรัญ’ 3 ข้อหา ฐานฉ้อโกง-ยกยอกทรัพย์ และพรบ.คอมฯ,” กรุงเทพธุรกิจ, 2 กรกฎาคม 2563, <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/887617>.

⁴⁵ Alistair Graham McBeath, Simon Du Plock and Sofie Bager-Charleson, “The Challenges and Experiences of Psychotherapists Working Remotely During the Coronavirus Pandemic,” *Counselling and Psychother-*

ระยะห่างระหว่างบุคคล (social distancing) จะเป็นหนึ่งในมาตรการภายใต้วิถีชีวิตใหม่ (new normal) ของประชากรในสังคมโลกในการป้องกันการติดแพร่ระบาดของเชื้อโรคสายพันธุ์ใหม่ๆ ในยุคแห่งความเจริญถึงขีดสุดแห่งข้อมูลข่าวสารและนวัตกรรมต่างๆ ของมวลมนุษยชาติ แต่นักบำบัดก็ต้องตระหนักเสมอในเรื่องของความใกล้ชิดของจิตใจระหว่างเขาและผู้รับการบำบัด ภายใต้หลักการที่ว่า “ยิ่งเกิดระยะห่างระหว่างบุคคลเท่าใด ก็ยิ่งต้องรักษาความใกล้ชิดระหว่างจิตใจมากขึ้นเท่านั้น” (social distancing with mental intimacy) นักบำบัดพึงตระหนักเสมอว่า ห่างไกลไม่ห่างเหิน ทั้งนี้เพื่อลดช่องว่างระหว่างใจของทุก ๆ ฝ่าย และจะเป็นการดีกว่าหรือไม่ หากโค้ชชีวิตจะสร้างความตระหนักต่อตนเองให้มากยิ่งขึ้นว่าตนเองไม่ได้เป็นเพียงไลฟ์โค้ช เพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นทั้งนักสร้างแรงบันดาลใจ นักบำบัด นักจิตบำบัด และผู้ให้คำปรึกษาในเวลาเดียวกัน และจะดีกว่าหรือไม่ หากโค้ชชีวิตจะนำเอา 5 วิธีการที่กล่าวแล้วข้างต้นไปประยุกต์ใช้จริง มีการทำ TIR 3 ขั้นตอน และการเอาหลักอริยสัจ 4 ไปใช้เป็นฐานในการทำจิตบำบัด ทั้งนี้ก็เพื่อรักษาคุณค่าของไลฟ์โค้ชให้ดำรงอยู่ตลอดไป

7. สรุป

การโค้ชชีวิตเป็นการสอนให้รู้จักมุมมองในการมองชีวิต เป็นการสอนให้รู้จักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถอยู่ร่วมกันกับสังคมรอบข้างได้อย่างสามัคคี ไม่เป็นคนแปลกแยกในสังคม เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีฐานรากทางจิตวิทยาและพระพุทธศาสนาบูรณาการ

กันอยู่ ผู้ให้คำปรึกษา ผู้บำบัด ผู้สอน หรือ ผู้โค้ช ฯลฯ จำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนมาก่อนเพื่อให้มีคุณสมบัติและประสบการณ์เพียงพอที่จะให้คำปรึกษาผู้อื่นได้ นอกจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องรู้ธรรมชาติด้านจิตใจทั้งของตนเองและผู้อื่น ทั้งธรรมชาติด้านกุศลและอกุศล โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมชาติของจิตที่เป็นอกุศล เช่น กิเลสและตัณหา ฯลฯ ในการบำบัด ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมุ่งรักษาที่จิตใจตนเองเสียก่อนเป็นอันดับแรก ภายใต้หลักการ “การพาคนเดินทางออกจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง พาคนหลงทางกลับบ้าน ออกจากมายาสู่ความจริง หรือออกจากที่แคบสู่ที่กว้าง” ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้สว่าง ผู้ไม่หลงทาง ผู้รู้ความจริง และผู้อยู่ในที่กว้าง นั่นเอง

เป็นเรื่องธรรมดาที่การดำรงอยู่ของผู้ให้คำปรึกษาในโลกแห่งความเป็นจริงอาจเป็นไปได้ทั้งแบบพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาแบบแรกเท่านั้นที่จะมีคุณสมบัติที่เพียบพร้อมไปด้วยความเป็นครู อาจารย์และเพื่อนที่ดีของผู้รับการบำบัดได้ เขาจะมีความเชี่ยวชาญในการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ และมีทักษะการสังเกตเพื่อเก็บข้อมูลต่างๆ รอบข้างเพื่อการชักนำคู่สนทนาให้กลับคืนสู่โลกแห่งความเป็นจริง ทั้งนี้ กระบวนการให้คำปรึกษาที่ดีควรตั้งอยู่บนรากฐานของแนวคิดเรื่องอริยสัจ 4 โดยใช้หลักพรหมวิหารธรรม รวมถึงการใช้ภพ 3 ภูมิ 31 เป็นแผนที่ในการเดินทาง นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรต้องหลีกเลี่ยงคำถามบางประเภทที่ไม่สร้างสรรค์และอาจนำไปสู่กับดักทางการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นหนทางตันของทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้เข้ารับการบำบัด และจากกรณีตัวอย่างของการโค้ชชีวิตที่เกิดขึ้นในประเทศไทยล่าสุดนี้ แสดงให้เห็นถึงปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้กระบวนการให้คำปรึกษาหรือการโค้ชซึ่งชีวิตดำเนินไปได้ราบรื่นตลอดสาย ได้แก่

ความเชื่อใจ และการรักษาความใกล้ชิดระหว่างจิตใจทั้ง 2 ฝ่าย ล้วน เป็นสิ่งที่ทำหน้าที่รักษาสัมพันธภาพที่ดีงามของทั้ง 2 ฝ่ายไว้ให้ยั่งยืน แต่ในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมที่ไม่น่าไว้วางใจ อาจเป็นชนวนให้เกิด ความคลางแคลงใจและทำลายความใกล้ชิดลงได้อย่างยับเยินอันเป็น จุดเปราะบางของจิตบำบัดและการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

บรรณานุกรม

• ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *ขุทฺทกนิกาย ชาตกปาฬียา สัณฺณนา-
ภูตา ชาตกกุจกถา สุตตโม ภาโค วิสตี-จตุตถาสินีปาตวณฺณนา.*
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, 2535.

_____. *ปปัญจสูทนียา นาม มชฺฌิมนิกายกุจ-
กถาย มฺลปณฺณาสกาวณฺณนา (ทุติโย ภาโค).* กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์วิญญาน, 2532.

_____. *มโนรทปุรณียา นาม องฺคุตฺตรนิกายกุจ-
กถาย ทุกาทินีปาตวณฺณนา (ทุติโย ภาโค).* กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์วิญญาน, 2533.

_____. *มโนรทปุรณียา นาม องฺคุตฺตรนิกายกุจ-
กถาย ปณฺจกาทินีปาตวณฺณนา (ตติโย ภาโค).* กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์วิญญาน, 2533.

_____. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2506.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม.*
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, 2534.

2. หนังสือ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *ประกาศเกียรติคุณและรางวัลด้านการเรียนการสอนและการวิจัย*. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. *คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, 2529.

3. พจนานุกรม

พระธรรมปิฎก (ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2546.

4. วิทยานิพนธ์

सानุ มหัทธนาดุลย์. “การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท.” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2554.

5. รายงานการวิจัย

โสรัช โปธิแก้ว. “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา.” *รายงานการวิจัยเอกสารจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

6. เอกสารอัดสำเนา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา (หลักสูตรใหม่ พุทธศักราช 2555). คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *หลักสูตร*

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (หลักสูตรปรับปรุง พุทธศักราช 2560). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. *หลักสูตรศาสน-*

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พุทธศักราช 2559). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2559.

วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช-

วิทยาลัย. หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธ-

ศาสนา หลักสูตรนานาชาติ (หลักสูตรใหม่ พุทธศักราช 2560). วิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

7. ข้อมูลออนไลน์

กรุงเทพธุรกิจ. “แจ้งจับ ‘ฉอน บุรณะหิรัญ’ 3 ข้อหาฐานฉ้อโกง-ยกยอกทรัพย์สิน และพรบ.คอมฯ.” 2 กรกฎาคม 2563,

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/887617>.

ไทยรัฐออนไลน์. “สรุปดราม่า ‘ฉอน บูรณะหิรัญ’ โดนแฉยับหลังชม ‘บ๊วกป้อม’ สู่มเงินบริจาคดับไฟป่า 8 แสน.” สืบค้นเมื่อ 27 มิถุนายน 2563,

<https://www.thairath.co.th/news/society/1877803>.

เรื่องเล่าเช้านี้. “ปลุกต้นไม้ สะเทือนไลฟ์โค้ช: สรุปดราม่าเดือด#ฉอน บูรณะหิรัญ ชมบ๊วกป้อมคนดี ชาวเน็ตแฉะตรรกะป่วย สู้ออด ไก่กุดหลักล้าน!” 25 มิถุนายน 2563,

<https://ch3thailandnews.bectero.com/news/195140>.

Bright Today. “ซุดรายวัน! เพจดังแฉอีก ฉอน บูรณะหิรัญ ก้อปปีคำพูด คนมีชื่อเสียง.” 29 มิถุนายน 2563,

<https://www.brighttv.co.th/social-news/sean-buranahiran-csila-copy>.

• ภาษาอังกฤษ

1. หนังสือ

BLACK, Donald W. and Jon E. GRANT. *DSM-5™ Guidebook: The Essential Companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2014.

GEISLER, Norman L.. *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics*. Michigan: Baker Books, 1999.

2. วารสาร

McBEATH, Alistair Graham, Simon Du Plock and Sofie Bager-CHARLESON. "The Challenges and Experiences of Psychotherapists Working Remotely During the Coronavirus Pandemic." *Counselling and Psychotherapy Research Journal* Vol. 20, No. 2 (June 2020): 1-12.

Stein, Dan J, Katharine A. Phillips, Derek Bolton, K.W.M. Fulford, John Z. Sadler and Kenneth S. Kendler. "What is a Mental/ Psychiatric Disorder ?" *DSM-IV to DSM-V Psychol Med.* Vol. 40, No. 11 (November 2010): 1759-1765.