

The Experiences of Handling Dukkha of Buddhist Counseling Helpers¹

Ramita Piyasirinanon², Proetphan Daensilp³, and Arisa Sumamal⁴

Received: September 28, 2023 Revised: December 16, 2023 Accepted: December 21, 2023

Abstract

This phenomenological research aimed to study the experiences of Dukkha and the experiences of handling Dukkha of Buddhist counseling helpers. Data were gathered through in-depth interviews with two population groups, three Gilanadhamma monks and five Buddhist counseling psychologists who have Buddhist counseling services' continuous experiences for at least seven years to understand Dukkha and alleviate Dukkha which based on the four noble truths. The results showed that there were four characteristics of the Dukkha experiences included 1) Dukkha is fear, anxiety, and oppression, 2) Dukkha is clinging to what is good, 3) Dukkha as the desire to satisfy, and 4) Dukkha as non-craving which loved ones to Dukkha. The experiences of handling with Dukkha can be analyzed into seven factors include 1) cultivation of right understanding from teacher as a Kalyanamittatà, 2) observation Dukkha and contemplation origin of own suffering, 3) concentrating on the client help alleviate Dukkha, 4) supervision to identify expectations and expand perspectives on life, 5) having a community to nurture one's mind and develop oneself, 6) mental development with clients, and 7) mental development that fostered the power of mindfulness and concentration. The results of this research reflected the path of right understanding development by relying on the teacher, supervision, the community, etc. , which were the external factors to encourage Buddhist counseling helpers to observe their Dukkha and contemplate origin of own suffering as internal factor. Those help to identify Dukkha and to handle with Dukkha steadily, which lead to more efficient work and life.

Keywords: Handling dukkha, Buddhist counselors, Buddhist counseling

¹ This paper submitted in partial fulfillment of Master's Thesis in Master of Arts Program in Contemplative Education, Contemplative Education Center, Mahidol University

² Graduate Student, Master Degree in Contemplative Education, Contemplative Education Center, Mahidol University. E-mail: ramitapiya@gmail.com

³ Lecturer at Contemplative Education Center, Mahidol University. E-mail: counseling.growth@gmail.com

⁴ Lecturer at Contemplative Education Center, Mahidol University. E-mail: arisasumamal@hotmail.co.th

ประสบการณ์การรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ¹

รมิตา ปิยะศิรินันท์² เพรศพรพรณ แดนศิลป์³ และอริสา สุมามัลย์⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความทุกข์และการรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 5 คนและพระสงฆ์กลุ่มอาสาสมัครธรรม 3 รูปที่มีประสบการณ์การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบันไม่น้อยกว่า 7 ปี ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์ความทุกข์มี 4 อาการ ได้แก่ 1) ทุกข์ คือ กลัว กังวล บีบคั้น 2) ทุกข์ คือ ยึดในสิ่งที่คิดว่าดี 3) ทุกข์ คือ อยากรู้อยากเห็นเป็นดั่งใจ และ 4) ทุกข์ คือ ไม่อยากให้บุคคลอื่นเป็นที่รักเป็นทุกข์ ประสบการณ์การรับมือกับความทุกข์มี 7 ปัจจัย ได้แก่ 1) การบ่มเพาะสัมมาทิฐิจากผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร 2) การสังเกตความทุกข์และพิจารณาต้นตอของความทุกข์ของตนเอง 3) ใจจดจ่อกับเคลสคลายความขุ่นมัว 4) การนิเทศซึ่งช่วยพาเห็นความคาดหวังและขยายทัศนคติในการมองชีวิต 5) การมีสังฆะเกื้อกูลดูแลจิตใจและพัฒนาตัวเอง 6) การภาวนาไปกับเคลส และ 7) การฝึกภาวนาในรูปแบบเสริมกำลังสติสมาธิ ผลการวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นเส้นทางของการพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ซึ่งอาศัยอาจารย์ การนิเทศ สังฆะ การภาวนาไปกับเคลส ฯลฯ ซึ่งเปรียบเป็นปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดการสังเกตทุกข์และพิจารณาต้นตอทุกข์ของตนเองเปรียบเป็นปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) ช่วยให้เห็นทุกข์และรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมั่นคง นำไปสู่การทำงานและการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: การรับมือกับความทุกข์ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษา) มหาวิทยาลัยมหิดล

² นิสิตปริญญาโท จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. อีเมล: ramitapiya@gmail.com

³ อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. อีเมล: counseling.growth@gmail.com

⁴ อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. อีเมล: arisasumamal@hotmail.co.th

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

เนื่องจากการทำงานรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นเป็นช่วงเวลาที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาได้รับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น แม้ในตัวผู้สอนวิชาจิตบำบัดที่มีประสบการณ์การทำงานอย่างยาวนานก็เกิดความวิตกกังวลและรู้สึกถูกกดดันระหว่างรับฟังผู้รับบริการ และขณะเดียวกันการรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น และไม่สามารถรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคลากรกลุ่มนี้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง กลัว กังวล สะเทือนใจ รู้สึกจมไปกับความทุกข์ (Khamsampao, 2012; Flasch et al., 2016; Daenslip et al., 2020) ซึ่งถ้าหากบุคลากรกลุ่มนี้ไม่สามารถรับมือกับความทุกข์ของตนย่อมส่งผลต่อประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้อื่นด้วย

งานจิตวิทยาการปรึกษาเป็นงานที่เข้าไปสัมผัสโลกภายในของผู้รับบริการ เสมือนว่าตนมองโลกผ่านสายตาผ่านความคิด ผ่านความรู้สึกของผู้รับบริการ จึงอาศัยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง ดังนั้นเมื่อผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาพบว่าบางครั้งช่วยเคสได้ บางครั้งช่วยเคสไม่ได้ ส่งผลให้รู้สึกหมดหวัง หมดคุณค่า รู้สึกท้อแท้ใจ เกิดความรู้สึกเหน้อยล้าในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Rupert et al., 2015; Lin et al., 2023; Tabkong, 2021) นอกจากนี้ความเครียดและภาวะหมดไฟในระดับสูงมีผลบั่นทอนความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาและการดูแลผู้รับบริการ (Simionato & Simpson, 2018)

สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา (American Counseling Association) ได้เห็นถึงความสำคัญเร่งด่วนของปัญหานี้ จึงมีการเผยแพร่แนวทางและส่งเสริมให้ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยามีเครื่องมือดูแลตัวเอง (Self-care resources for counselors, n.d.) ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงต้องฝึกฝนตนในการรับมือกับความทุกข์อย่างต่อเนื่อง ความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาเรื่องนี้

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ขอใช้คำเรียกอย่างย่อว่า ผู้ปฏิบัติงานฯ ซึ่งหมายถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญในการเป็นกัลยาณมิตรที่มีสมรรถนะในการดูแลรักษาจิตใจผู้คนในสังคมที่กำลังประสบกับความทุกข์ใจ เพื่อให้เขาคลี่คลายจากปัญหา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นผู้ที่ศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาบนฐานความเข้าใจในพุทธธรรมตามหลักสูตรมหาบัณฑิตหรือดุษฎีบัณฑิตในแขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมเป็นผู้ที่ศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมีโอกาสเข้าอบรมหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับ รศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว มาต่อเนื่องกว่า 15 ปี เพื่อนำความเข้าใจหลักวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปเยียวยารักษาจิตใจผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยตามโรงพยาบาล และการเปิดโอกาสให้คนที่มีความทุกข์มาปรึกษากับพระอาสาได้ที่คลินิกรักษ์ใจ สวนโมกข์กรุงเทพ (Klum asa gilana tham, 2018)

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นบุคคลที่ผ่านการศึกษาและฝึกฝนในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่วางรากฐานความเข้าใจหลักความจริงในธรรมชาติตามหลักพุทธธรรม เช่น อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ฯลฯ ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต้องอาศัยชีวิตและหัวใจตนเองในการเรียนรู้อย่างแจ่มชัดที่ทุกข์ของตนเอง ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความเข้าใจทุกข์ที่ผู้อื่น

จากการค้นหาด้วยคำสำคัญว่า “จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ” “ทุกข์” “พระศัลยานธรรม” “burnout” “coping” ในฐานข้อมูล ResearchGate, The Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR) และ Thai Journals Online (ThaiJO) พบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาประสบการณ์ความทุกข์และแนวทางในการเผชิญกับความทุกข์ตามแนวทางตะวันตกของผู้ได้รับการฝึกอบรมด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Flasch et al., 2016; Sim et al., 2016) มีงานวิจัยที่ศึกษาประสบการณ์ความทุกข์และการคลี่คลายจากความทุกข์ตามแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอยู่บ้าง แต่เป็นในกลุ่มผู้รับบริการ (Kongka, 2012; Varanimmanonth, 2015) ส่วนงานวิจัยที่ใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในผู้ปฏิบัติงานฯ เป็นการศึกษาประสบการณ์การฝึกฝนตนเองในการทำ งาน (Phra Khru Sri Virunhakit, & Titichoatrattana, 2015; Sornsurin, & Tuicomepee, 2021, Phaensomboon et al., 2021)

ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงศึกษาประสบการณ์ความทุกข์และการรับมือกับความทุกข์ทั้งในมิติการทำงานและการใช้ชีวิตของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่จะช่วยเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการเรียนการสอน การนิเทศและการช่วยเหลือนักวิชาชีพอปรึกษาและผู้ปฏิบัติงานการช่วยเหลือทางจิตใจให้คลอบคลุมยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์การรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นิยามคำศัพท์ปฏิบัติการ

ความทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ในอริยสัจ 4 เป็นสภาวะจิตใจที่บีบคั้น ไม่นิ่งสงบ ซึ่งครอบคลุมความผิดหวัง ความเครียด ความกลัว ความดีใจ ความเพลิดเพลีน ฯลฯ ไม่ว่าจะบุคคลจะพบกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ใด ๆ

การรับมือกับความทุกข์ หมายถึง สมรรถนะทางจิตใจที่จะรับมือและคลายจากความทุกข์ได้ขณะหนึ่ง ๆ

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและพระสงฆ์กลุ่มอาศาศิลานธรรมที่ได้รับการอบรมและฝึกฝนตามแนวทางของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยอาศัยพุทธธรรมเป็นแนวทางในการดูแลรักษาเยียวยาจิตใจผู้คนในสังคม โดยเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

นิยามและเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพาผู้คนที่ออกจากความทุกข์ไปสู่ความสุข จากความยึดมั่นหวังเหนี่ยวไปสู่อิสรภาพ จากความไม่รู้ (อวิชชา) ไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง

(สัมมาทิฐิ) ค่อย ๆ ชำระใจผู้คนให้เข้าใจโลกชีวิตและสรรพสิ่งตามจริงและสามารถจัดการอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (Pokeao, 2014)

ฐานแนวความคิดการปฏิบัติงานและการบ่มเพาะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว ผู้ริเริ่มแนวคิดและผลงานหลักธรรมมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาและบ่มเพาะนักจิตวิทยาการปรึกษา ได้แก่ อริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ไตรลักษณ์ ไตรสิกขา ฯลฯ ผ่านการสนทนาที่มีบรรยากาศเชื่อเชิญให้ผู้เรียนติดตาม สังเกตตนเองให้ผู้เรียนเข้าใจความจริงผ่านการสนทนาแบบสืบค้น ผู้สอนจึงเป็นปัจจัยแรกที่จะเอื้อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรศึรธา เห็นแบบอย่างที่ดี (Daensilp, 2007)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการทำงานตลอดกระบวนการ และเป็นแผนที่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พัฒนาตนเอง (Pokeao, 2014)

ผู้ที่จะสามารถเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้จะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้ สังเกตตนเองในความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ สังเกตต้นเหตุของความทุกข์และการดับทุกข์ โดยอาศัยแนวพุทธธรรมเป็นหลักในการสังเกต (Pokeao, 2014) การพิจารณาอย่างลึกซึ้งโดยอาศัยตนเองเป็นสนามการเรียนรู้แรกจนนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเข้าใจหลักธรรมที่ปรากฏที่ตนเอง ด้วยตนเองมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง ความเข้าใจจะเป็นฐานในการนำความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง ไปสัมผัสจิตใจ ไปเข้าใจความทุกข์ของผู้รับบริการ และสามารถเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้รับบริการจากทุกขภาวะไปสู่สุขภาวะ จนสามารถยอมรับความจริงและจัดการกับปัญหาความทุกข์ที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

พุทธธรรมช่วยวางรากฐานความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ว่าทุกสิ่งอยู่ภายใต้กฎแห่งความเปลี่ยนแปลง (กฎไตรลักษณ์) และหลักแห่งความสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง (หลักอิทัปปัจจยตา) ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเราและผู้คน จึงสะท้อนความเข้าใจความจริงที่คลาดเคลื่อน และไม่สามารถต้อนรับกับความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ การมีอวิชชา คือ มีความเชื่อในความคงที่ ความยั่งยืน ความตายตัว ความยิ่งใหญ่ ความมีอำนาจ ซึ่งปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงความจริงของโลก รวมทั้งชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง จึงเกิด ทุกขอริยสัจ (Dhammapidok, 1999 as cited in Srito, 2020; Somdet Phra Buddhaghosacharya, 2019) ซึ่งเป็นความทุกข์ที่งานวิจัยนี้สนใจ ทุกขอริยสัจอธิบายอยู่ในอริยสัจ 4 แจงได้ ดังนี้

ทุกขอริยสัจ เป็นสภาวะจิตใจที่บีบคั้น กระเพื่อม ไม่สงบ ซึ่งครอบคลุมความผิดหวัง ความเครียด ความเศร้า ความดีใจ ความเพลิดเพลิน ฯลฯ ไม่ว่าบุคคลจะพบกับสิ่งร้ายหรือสถานการณ์ใด ๆ หน้าที่ที่บุคคลควรปฏิบัติต่อทุกข์ (กิจต่อทุกข์) คือ การกำหนดรู้หรือรู้เท่าทัน ศึกษาให้รู้จัก ให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ ตามที่มันเป็นของมัน

สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ เนื่องจากบุคคลมีความคาดหวัง ความปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน (ตัณหา) ความยึดมั่น ความรู้สึกห่วงเหนียวและผูกพัน (อุปาทาน) การที่บุคคลรู้สึกว่ามี “อึดตา” ตัวตน มีความเข้าใจว่ามี “กู” จึงทำให้เกิดความหลงผิด เกิดวงจรปฏิจจมุปบาท บุคคลจึงมีหน้าที่ต่อสมุทัย (กิจต่อสมุทัย) คือ การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เช่น อวิชชา โลก โภคะ อุปาทาน เป็นต้น ให้หมดไป

นิโรธ คือ ภาวะที่ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย เบื่อหน่าย หรือคับข้องติดขัดใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง โล่งเบา เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธ (กิจต่อนิโรธ) คือ การเข้าถึงภาวะหมดปัญหา บรรลุลุคจุดหมายที่ต้องการ

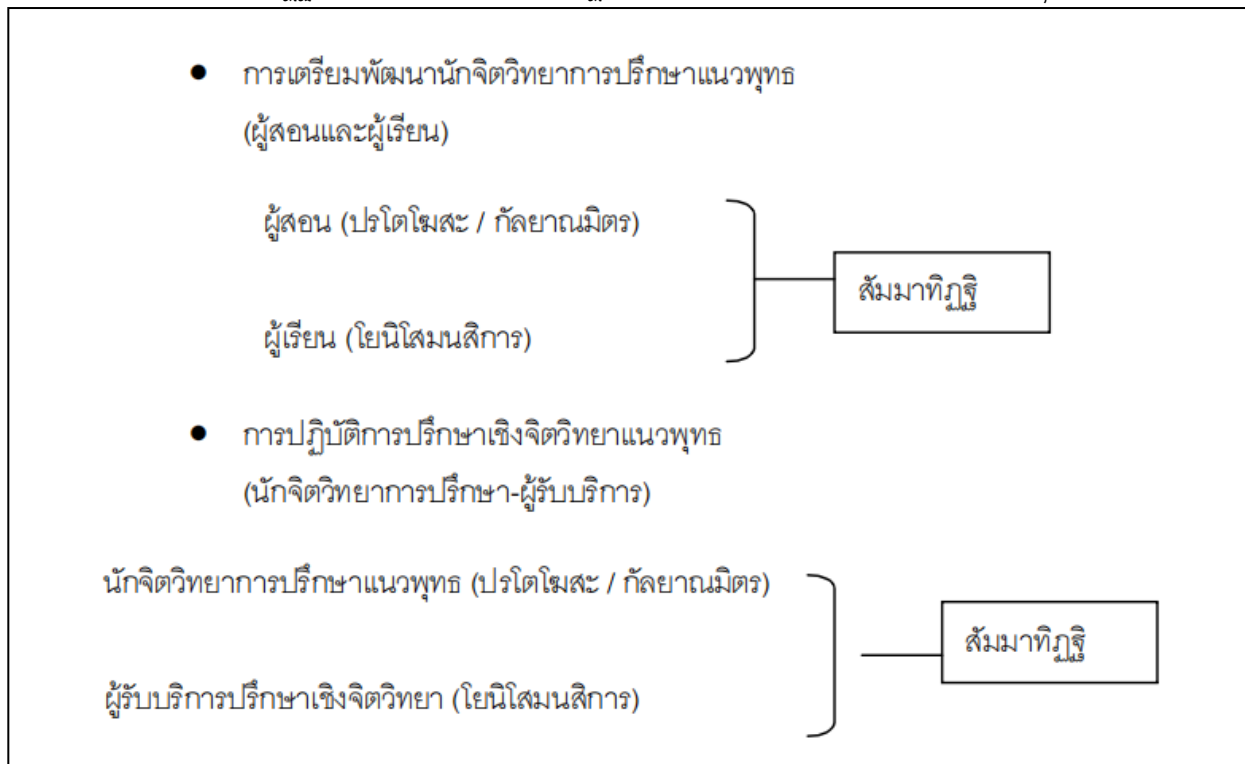
มรรค แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคมืองค์ 8 เป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ หน้าที่ของบุคคลต่อมรรค (กิจต่อมรรค) คือ การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไข้ปัญหา

มรรคมืองค์ 8 มีสัมมาทิฐิเป็นหัวข้อ สัมมาทิฐิ คือ ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง อาศัยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สัมมาทิฐิ มีปัจจัยน้อมนำ 2 อย่าง ประกอบด้วย ปัจจัยจากภายนอกที่เรียกว่า “ปรโตโฆสะ” และปัจจัยภายในที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ”

กระบวนการบ่มเพาะฝึกฝนตามแผนที่อธิบาย 4 วันแล้ววันเล่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงมีบทบาทเปรียบเป็นกัลยาณมิตรหรือปรโตโฆสะที่ดี สามารถสร้างศรัทธาให้เกิดแก่ผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการได้รู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระเบียบตามแนวทางของปัญญา รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ (โยนิโสมนสิการ) (Sa-nga, 2008)

ภาพประกอบ 1

กระบวนการสร้างสัมมาทิฐิในการบ่มเพาะและการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ



ที่มา. Daenslip (2007)

โครงสร้างความคิดตามภาพข้างต้นแสดงความซ้อนทับกันระหว่างกระบวนการพัฒนาตนภายในกรอบของ กัลยาณมิตร (ในตัวผู้สอน) กับ สัมมาทิฏฐิ (ในตัวผู้เรียน) ซึ่งเป็นกระบวนการเดียวกันกับที่ผู้เรียนปฏิบัติตนเป็น นักจิตวิทยาการศึกษา (กัลยาณมิตร) ต่อผู้รับบริการให้เกิดสัมมาทิฏฐิ (Daensilp, 2007)

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (TIR)

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทำงานกับผู้รับบริการรายบุคคลและรายกลุ่ม ด้วยกระบวนการศึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งประกอบด้วย การเชื่อมสมาน การพิจารณาแยกและการประจักษ์แจ้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การเชื่อมสมาน (Tuning In ย่อว่า T) คือ ภาวะที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธละทิ้งตัวเอง ในขณะที่ ความเชื่อในตัวตน และความยึดมั่นในตัวตนจะต้องจางสลายหายไปชั่วคราว ก่อเกิดสัมพันธภาพอันอ่อนโยน แจ่มใสและกลมกลืนกับผู้รับบริการ อยู่กับความจริงเบื้องหน้าได้อย่างเต็มที่ รับรู้สีหน้า ท่าทาง ถ้อยคำ เรื่องราว ของผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ (Pokeao, 2014) นักจิตวิทยาการศึกษาดำรงอยู่ในวิถีมรรคมีองค์ 8 กล่าวคือ มี ภาวะของการมีปัญญา มีสมาธิ และมีศีล (ไตรสิกขา) ที่จะกำหนดทิศทาง ทำที่และการกระทำในแต่ละขณะด้วยความสงบ ภาวะ Tuning In นั้นคือการถ่ายโอนความเข้าใจโลกและชีวิตที่มีอยู่ในจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษา ไปสู่ผู้รับบริการจนทำให้ผู้รับบริการค่อย ๆ เกิดความเข้าใจในความทุกข์และเกิดปัญญาของตนเอง

นักจิตวิทยาการศึกษาจะดำรงตนอยู่ในสภาวะแห่ง Tuning In นี้ได้ต้องผ่านการฝึกฝนให้มาก ทำความ เข้าใจให้มาก และได้รับการชี้แจง ชี้แนะ ตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไขจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ (Pokeao, 2010)

การพิจารณาแยก (Identifying Split ย่อว่า I) คือ การหารากเหง้าแห่งความทุกข์ใจที่เกิดจากความคาดหวัง ความยึดมั่น (อุปาทาน) ในความรู้หรือความเชื่อที่มาจากประสบการณ์เดิม การยึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี ความปรารถนา ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน จึงเกิดรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ ภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุပ္บาท ทำให้เขาถูกขังอยู่ในความเชื่อ ความยึด ความอยาก (อวิชชา) นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้องทำหน้าที่ขยายความชัดเจนในรากเหง้าของความทุกข์ให้กระจ่างขึ้น ใช้ ถ้อยคำด้วยฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 นำผู้รับบริการให้ได้ค่อย ๆ เดินออกจากการถูกกักขังจากความเชื่อ ความ ยึด ความอยากไปสู่โลกความจริง กระบวนการฝึกอบรม นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธผ่านการฝึก “จับ” รอย แยกในประสบการณ์ของตนเองได้เป็นเบื้องต้น จะได้เกิดความชำนาญ

การประจักษ์แจ้ง (Realization ย่อว่า R) คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธได้สื่อความเข้าใจใน หลักความจริงของธรรมชาติ ของชีวิตเพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของ ผู้รับบริการ โดยที่เปิดเผยให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจความจริง นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธต้องมี ปัญญาอันแหลมคม สามารถที่จะสื่อความเข้าใจออกไปเป็น “สะพาน” เพื่อให้ผู้รับบริการได้ “ข้าม” จากการถูก จองจำ (ปฏิเสธสมุပ္บาท) มาสู่อิสระภาพ (สัมมาทิฏฐิ)

ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นักจิตวิทยาการศึกษาเอื้อให้ผู้รับบริการสังเกต ค้นหา สำรวจ หรือทำความเข้าใจ ตรวจสอบพิจารณา จะช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักตนเองชัดเจนขึ้น รู้สึกถึงความยินดี และเมื่อนักจิตวิทยา การศึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการพบรอยแยกระหว่างความคาดหวังและความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ จะช่วยให้ เขาแก้ปัญหาที่รบกวนจิตใจเขาอยู่ ซึ่งจะส่งผลให้ความทุกข์นั้นสลายไปได้ (Pokeao, 2010)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนชุดกลาง มหาวิทยาลัยมหิดล (COA No.MU-CIRB 2022/068.2106) เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน พ.ศ. 2565

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษานี้มี 2 กลุ่ม ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 5 คนและพระสงฆ์กลุ่มอาศาศิลานธรรม 3 รูป ที่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

- 1) นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท
- 2) พระสงฆ์กลุ่มอาศาศิลานธรรม เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาและฝึกฝนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการให้บริการการปรึกษา

บุคคลทั้งสองกลุ่มเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การให้บริการการปรึกษาแนวพุทธอย่างต่อเนื่องถึงปัจจุบัน ไม่น้อยกว่า 7 ปี เคยมีประสบการณ์การรับมือกับความทุกข์ของตนเองและมีความเต็มใจในการให้ข้อมูลในช่วงเวลาทำการวิจัย

การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยติดต่อกับประธานกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและกลุ่ม พระอาศาศิลานธรรม เพื่อขอให้ประธานกลุ่มแนะนำชื่อบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือก 3-5 รายชื่อ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง หลังจากนั้นผู้วิจัยติดต่อกับผู้ได้รับการเสนอชื่อผ่านทางวิดีโอคอล เมื่อผู้ได้รับการเสนอชื่อสมัครใจร่วมการศึกษา ผู้วิจัยจึงขออนุญาตวัน เวลาและสถานที่ เพื่อทำการสัมภาษณ์ ก่อนการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัยขออนุญาตในการบันทึกการสัมภาษณ์ ทั้งการบันทึกเสียงและการจดบันทึก

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือหลักในการศึกษา เนื่องจากเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงต้องพยายามขจัดอคติให้มากที่สุด ผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกปฏิบัติแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อความมั่นคงและการเท่าทันอคติ ได้แก่ 1. การฟังอย่างลึกซึ้ง 2. การเขียนบันทึก (journal) 3. การเดินจงกรมเป็นประจำทุกวัน วันละ 30-60 นาที

เครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง ซึ่งมีแนวทางการพัฒนาคำถามมาจากการที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้แนวคิดและฝึกฝนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงได้ฝึกฝนการสังเกตความทุกข์ และกลไกการพลัดไสความทุกข์และการคลี่คลายความทุกข์ของตนเองผ่านแผนที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นที่มาความสนใจในการศึกษาการทำงานกับความทุกข์ผ่านนักวิชาชีพที่มีประสบการณ์มายาวนาน และทดลองพัฒนาแนวคำถามและขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการทำงานของคำถามในการสำรวจสืบค้น ตัวอย่างคำถามหลัก เช่น ขอให้ท่านเล่าถึงเส้นทางที่นำท่านมาสู่การให้บริการการปรึกษาแนวพุทธ ขอให้ท่านยกตัวอย่างเคสที่ทำหายและยากในการรับมือ ท่านรับมืออย่างไร และประสบการณ์นั้นส่งผลต่อท่านอย่างไรบ้าง ฯลฯ ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยฝึกสังเกตความรู้สึก ความคิด ปฏิกริยา ฯลฯ ของผู้ให้ข้อมูลและตนเอง และหลังการสัมภาษณ์มีการจดบันทึกประเด็นสำคัญ ความรู้สึก ความคิดของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้ 1. หลังการสัมภาษณ์ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยถอดเทปจากการสัมภาษณ์แบบ คำต่อคำออกมาเป็นบทสนทนา 2. ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์หลาย ๆ รอบ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความหมายใน ภาพรวม และสังเกตแยกแยะใจความสำคัญที่บ่งบอกอยู่ในข้อความ ผู้วิจัยจึงถอดรหัสข้อความ (Coding) ต่าง ๆ จากบทสัมภาษณ์ 3. ผู้วิจัยจัดกลุ่มข้อความที่มีความสัมพันธ์หรือคล้ายคลึงกันเป็นใจความสำคัญรอง (Subtheme) แล้วจึงสรุปรวบรวมใจความสำคัญรองที่เกี่ยวกันเป็นใจความสำคัญหลัก (Theme) และเขียนแผนภูมิเพื่อให้เห็น โครงสร้างของปรากฏการณ์ที่ชัดเจนมากขึ้น (Sripa, 2012) 4. ผู้วิจัยนำข้อมูลและผลการวิเคราะห์ให้เพื่อนผู้วิจัยผู้ มีประสบการณ์ในการอบรมจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและการวิจัยเชิงคุณภาพ 2 คน ช่วยพิจารณาประเด็น สำคัญและเพื่อลดอคติ

การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการถอดเทปด้วยการฟังเทป บันทึกรายการสัมภาษณ์ซ้ำ หลังการวิเคราะห์ผู้วิจัยขอรับคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความหมายของข้อมูล เพื่อยืนยันความถูกต้อง ผู้วิจัยมีการเก็บ ข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์สามารถตรวจสอบขั้นตอนในการศึกษาที่ผ่านมาได้

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และส่วนที่ 2 ประสบการณ์ความทุกข์และการรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผลการวิจัยส่วนที่ 1 ข้อมูลของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่าผู้ปฏิบัติงานมีแรงจูงใจมา สู่การเส้นทางการศึกษาในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาจาก 3 ประเด็นใหญ่ ได้แก่ ความสนใจ เพิ่มพูนความเชี่ยวชาญในงานวิชาชีพที่ทำอยู่ การแสวงหาแนวทางในการรับมือกับความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และ มีความศรัทธาในตัวผู้สอน

ผลการวิจัยส่วนที่ 2 มี 2 หัวข้อหลัก ได้แก่ 1. ประสบการณ์ความทุกข์ และ 2. ประสบการณ์การรับมือกับ ความทุกข์ในสนามการทำงานและชีวิต

1. ประสบการณ์ความทุกข์

ก่อนที่ผู้วิจัยจะเล่าถึงลักษณะของความทุกข์ที่ได้วิเคราะห์จากข้อมูล ผู้วิจัยขอขยายความถึงภาวะความ ทุกข์ ซึ่งเป็นภาวะที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงต่อกันเป็นสาย (Phra Brahmaganabhorn, 2017) ดังนั้น ลักษณะของ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นอาจจะแยกแยะเป็นหมวดหมู่เพื่อการสื่อสารได้ แต่ในปรากฏการณ์นั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจน เป็นเนื้อเดียวกัน แม้ผลการวิจัยผู้วิจัยจะวิเคราะห์แยกแยะออกมาเป็นข้อ ๆ แต่โดยปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ต่อเนื่องกันไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ และภาวะที่เล่าถึงในแต่ละข้อ เป็นการแบ่งนำเสนอตามอาการที่เด่นชัด แต่หากพิจารณาสภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแล้ว มีความซ้อนซ้อนกันทั้งสภาวะทุกข์และเหตุแห่ง ทุกข์ ในอาการทุกข์ (ผล) มีที่มาต้นตอของทุกข์อยู่ด้วยเสมอ นั่นคือต้นตอการเกิดทุกข์ (เหตุ) ผลการศึกษา วิเคราะห์ได้ 4 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1.1 ทุกข์ คือ กลัว กังวล ปืบคั้น

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ให้ข้อมูลว่าการฝึกภาคสนามช่วงที่มีประสบการณ์การทำงานและทักษะความชำนาญไม่มาก ก่อให้เกิดความคาดหวังที่ผู้ปฏิบัติงานมีทั้งต่อตนเองและคนอื่น ก่อให้เกิดภาวะความทุกข์ เช่น กลัว ตื่นตระหนก ปืบคั้น กัดฟัน ห้วนไหว ดิ้นรน ฯลฯ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหาทางออกตามความคุ้นชินเดิม เพื่อหนีไปจากสภาวะที่ประสบ นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติงานหลายท่านเล่าถึงภาพของความกลัวไปในอนาคต มีความไม่ยอมเจอเหตุการณ์ทุกข์แบบเดิมอีก จึงคิดหาวิธีควบคุมสถานการณ์ โดยการเตรียมคำพูดไว้ล่วงหน้าก่อนการทำงาน แต่กลับพบว่าถ้อยคำนั้นไม่ได้ช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ได้ดีขึ้นอย่างที่คิด ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8

“ช่วงแรกเราจะเตรียมคำพูด เตรียมประโยคไป รู้สึกว่าเตรียมการไปช่วยเขา เตรียมแนวทางของเรา ถ้าเราไปเจอแบบนี้ แล้วเราจะคุยลักษณะนี้ แต่พอเจอจริง ๆ มันไม่ใช่อย่างที่เราคิดสักอย่างเลย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

1.2 ทุกข์ คือ ยึดในสิ่งที่คิดว่าดี

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เรียนรู้กระบวนการทำงานกับความทุกข์ จากการมีความคาดหวังที่ปืบคั้นให้ตนเองต้องช่วยเหลือให้ผู้อื่นออกจากความทุกข์ให้ได้ จากความไม่ยอมให้ตนเองขุ่นใจ จากการยึดในทฤษฎี ความรู้ คำสอนของครูบาอาจารย์ จากการยึดในการประพฤติตนบางอย่างที่ดี จากการยึดในบทบาทหน้าที่ จากการยึดภาพในอุดมคติที่ดี ดังประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่เคยมีภาพอุดมคติว่าผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ดีจะต้องเป็นคนดี ต้องไม่โกรธ ต้องมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีตลอดเวลา ซึ่งเป็นอุดมคติที่ขัดแย้งกับสภาวะอารมณ์ตามความเป็นจริงของมนุษย์ ส่งผลให้เกิดความอึดอัด ขัดแย้งในตนเองเมื่อภาพที่ตนเองอยากให้เป็นกับความเป็นจริงไม่สอดคล้องกัน

“มันมีรูปแบบของการเป็นผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ดี เราต้องเป็นคนดี ถือศีลห้า โกรธไม่ได้ ขุ่นเคสไม่ได้ แล้วมันขัดแย้ง เวลาโกรธเราจะพยายามเคลียร์ความโกรธที่มันเกิดขึ้นจนหมด อันนั้นเป็นภาพฝัน เราเคยพยายามจะเป็นอย่างนั้นมาตลอด แล้วพบว่าไม่เวิร์ค ประสิทธิภาพเราไม่เต็มที่ตรงนี้ เพราะมันแต่จิตใจตัวเองให้ดีงาม แล้วก็อีกอันก็คือไม่จริง พลังงานก็เสียไปกับการจัดใจตรงนี้ กับคนตรงหน้าก็ไม่เต็มที่” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

จะเห็นได้ว่าความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานนั้นส่งผลทั้งต่อคุณภาพในการรับรู้ตนเองกับคนตรงหน้าและประสิทธิภาพการทำงาน

1.3 ทุกข์ คือ อยากให้เป็นดังใจ

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทุกท่านเล่าถึงความปรารถนาที่จะช่วยเหลือคนมีทุกข์ที่กลับมาสร้างทุกข์ให้กับตนเอง เมื่อผู้ปฏิบัติงานต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถแก้ปัญหาในแบบที่ตนนึก ดังประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ที่รู้สึกโกรธเคืองเมื่อสถานการณ์ไม่เป็นอย่างไร รู้สึกร้อนรน หาหนทางที่คิดว่าจะช่วยแก้ไขสถานการณ์ของเคสได้ แม้จะรู้ว่าเรื่องราวทุกอย่างของเคสได้จบลงแล้ว แต่การมีความคาดหวังของ

ผู้ปฏิบัติงาน ทำให้ผู้ปฏิบัติงานไม่ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่มีนัยเป็น สร้างทุกข์ให้กับผู้ปฏิบัติงานและยังส่งผลต่อการรับรู้เศสที่ชัดเจน

“พี่ไม่ยอมรับความจริงที่น้องเขาจะต้องไปเรียนเภสัช พี่จึงดิ้นรนทุกวิถีทาง โทษโน่นโทษนี่โทษนั้น โกรธระบบ โกรธตัวเอง ทำไมเราทำได้แค่นี้ เราทำอะไรได้อีกบ้าง นี่คือทุกข์ทั้งหมดที่จะบิดมันให้เป็นไปตามใจพี่ว่า น้องสมควรเรียนแพทย์...ความอยากที่จะช่วย มันมาในนามความดีเหมือนกันนะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธท่านอื่นให้ข้อมูลว่าเมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงใจ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ภาวะทุกข์ก็ย้อนกลับมาทำร้ายตนเอง กล่าวโทษตนเอง รู้สึกหมดกำลังใจ

1.4 ทุกข์ คือ ไม่อยากให้บุคคลอันเป็นที่รักเป็นทุกข์

ผู้ให้ข้อมูลบางท่านได้เล่าถึงความทุกข์ที่ทนได้ยาก คือการเห็นบุคคลที่ตนเองรักทุกข์กายทุกข์ใจ ความอยากให้เขาหายจากทุกข์ส่งแรงให้เกิดการดิ้นรน ธิสอน ธิสหาหนทาง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 เล่าถึงความอยากเป็นลูกที่ดี อยากร่วมแม่ที่ป่วยอย่างสุดความสามารถ ยิ่งปรารถนาที่จะให้เขาพ้นจากความทุกข์ หายจากความเจ็บปวดอย่างรวดเร็ว ยิ่งส่งผลให้เกิดภาวะใจที่ดิ้นรน บีบคั้น กัดต้นตนเอง พยายามหาแนวทางในการดูแลรักษา เพื่อให้เขาได้รับการรักษาที่ดีที่สุด ได้รับสิ่งที่เหมาะสม คู่ควรกับเขามากที่สุด ที่จะหายเร็วที่สุด

“พี่อยากเป็นลูกที่ดีที่สุดเลย ให้ดีให้ได้เท่าความดีของแม่ พอแม่ป่วยหนักแล้ว โห ดิ้นรนว่าจะหาหมอที่ไหนที่มันโอเคที่สุด ดีที่สุด อะไรที่จะดูแลแม่ได้แบบสุดกำลัง สุด ๆ เต็มที่ แล้วถ้ามันไม่ได้อย่างที่นี้ก็แก้ต่อจนกว่าจะได้ จนกว่าจะโอเค” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

ความปรารถนาที่จะให้บุคคลอันเป็นที่รักได้รับสิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานคิดว่าดี แต่เมื่อคนอื่นไม่สามารถตอบสนองได้อย่างที่ใจปรารถนา ส่งผลให้เกิดความโกรธ และบังคับกดดันให้คนอื่นตอบสนองอย่างที่ต้องการเท่านั้น ยิ่งคนอื่นไม่สามารถตอบสนองความปรารถนาของตนได้ ความโกรธก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้น

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่าเมื่อตนประสบกับสถานการณ์ความเจ็บป่วย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและต้องจัดการกับหลาย ๆ เรื่อง การแบกรับไว้ในใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน อึดอัด หนักใจ จนบางครั้งเกินกำลังที่จะรับมือและส่งผลให้การรับรู้ความทุกข์ของเศสลดทอนลง และขณะเดียวกันความทุกข์ที่มีอยู่ก็ถูกส่งออกไปยังเศสด้วย ผู้ปฏิบัติงานพยายามในการรักษาเศสภาวะใจตนเองไม่ให้ชุ่นเคืองด้วยการกดข่มความทุกข์ที่สะสมมาก่อนหน้านี้ แต่ยิ่งสร้างความอึดอัด ชัดเคืองเพิ่มขึ้น

ผลการวิจัยพบว่าแม้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะมีประสบการณ์ ทักษะ ความชำนาญมากขึ้น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากต้นตอเดิม ซึ่งจะเห็นได้ว่าแม้เรื่องราวและประสบการณ์จะแตกต่างออกไป แต่เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติงานมีความคาดหวัง มีการยึด มีความอยากหรือไม่อยากให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ฯลฯ ก็ย่อมประสบกับความทุกข์ จะเห็นได้ว่าความทุกข์ทั้งหมดเกิดเมื่อผู้ปฏิบัติงานมีความคาดหวังให้ความจริงเป็นในแบบที่ตนปรารถนา ไม่สามารถยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ต่อตนเอง ประสิทธิภาพในการอยู่กับเศสและประสิทธิภาพในการทำงาน

2. ประสบการณ์การรับมือกับความทุกข์ในสนามการทำงานและชีวิต

ทุกข์ในสนามการทำงานและชีวิตของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นประสบการณ์ที่ไม่ได้เกิดแยกตามช่วงเวลา แต่เป็นความซับซ้อนในชีวิตของบุคคล การรับมือกับความทุกข์ทั้งในการทำงานและการดำเนินชีวิตจึงส่งผลสนับสนุนเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี 7 ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมต่อสมรรถนะในการรับมือกับความทุกข์ ดังนี้

2.1 การบ่มเพาะสัมมาทิฐิจากผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร

การถ่ายทอดเรื่องที่ยากให้เข้าใจได้อย่างง่าย เป็นคุณสมบัติสำคัญในความเป็นกัลยาณมิตร ผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตรเปรียบเสมือนปัจจัยภายนอกที่มีส่วนสำคัญในการวางรากฐานความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) ให้แก่ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตั้งแต่เริ่มต้นศึกษา ดังคำบอกเล่า

“อาจารย์เป็นคนที่ทำให้เราเข้าใจพุทธธรรมได้ง่าย ได้เห็นจริงในชีวิต” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

เส้นทางที่ผู้สอนค่อย ๆ ปูทางให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเริ่มฝึกฝนจากสนามแรกคือการสังเกตความทุกข์และต้นตอความทุกข์ในตนเอง ผู้ปฏิบัติงานได้สัมผัสความหมายของหลักธรรมในชีวิต เช่น ไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตา ฯลฯ ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิ และเป็นแผนที่ในการทำงานกับความทุกข์ทั้งของตนเองและของเคส เมื่อผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีประสบการณ์การทำงาน ทำให้เกิดการขยายทัศนะ ความเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“อาตมารู้สึกอนุโมทนาและประทับใจอาจารย์โสริชชณะ ที่มุ่งเน้นไปที่สัมมาทิฐิของการมองโลกชีวิต และเวลาเข้าคอร์สอาจารย์โสริชชทุครั้ง อาตมาได้รับประโยชน์ในการเข้าไปขยายทัศนะของมนุษย์ ของใจของการมองโลกก็คือตัวปัญญานะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

2.2 การสังเกตความทุกข์และพิจารณาต้นตอของความทุกข์ของตนเอง

เครื่องมือสำคัญของการฝึกฝนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การสังเกตตนเองด้วยความเป็นกลางในทุกขณะของการใช้ชีวิต เป็นการสังเกตที่ไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่ปฏิเสธ ไม่หนี รู้เท่าทันความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ ที่มีต่อปรากฏการณ์ที่เห็น และยอมรับต่อปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างตรงไปตรงมา ดังประสบการณ์

“เอาอริยสัจ 4 มาอยู่ในการสังเกตใจเรา ทุกครั้งที่อาตมารู้สึกหงุดหงิด ปีบคั้น กัดดันในใจ มีภาวะใจที่ไม่เป็นสุข แล้วเห็นว่ามันมีอยู่ตรงนี้ ค่อย ๆ สังเกตมัน ทำความเข้าใจว่ามันมาจากตรงไหน เช่น เราแอบหวัง แอบอยาก ประารถนาอะไรที่ตอนนี้มันยังไม่ได้ตั้งใจ เราได้เห็นว่าที่มาคือสมุทัย คาดหวังเพราะเรากำลังนึกถึง ยึดอะไรไว้ อยู่ เพื่อจะให้เห็นทิวทัศน์ที่เราผลอยืด ผลอยืด เชื้อ ผลอยืด แล้วกลัวว่า ถ้ามันไม่เป็นดังนั้นก็เกิดกระทบ หัวน้ไหว พอเห็นแบบนี้ขึ้นมาแล้วรู้สึกว้าเบา ทุกข์มันคลายลง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสังเกตตนเองและพบว่าต้นตอของความทุกข์นั้นมาจากความโลภ ความโกรธ ความกลัวที่ซ่อนตัวอยู่ภายใต้ความปรารถนาดีในการช่วยเหลือผู้อื่น แต่ความปรารถนาดีนี้เองที่ทำให้เกิดความปีบคั้น ร้อนรน กลัว กังวลว่าจะช่วยเหลือไม่ได้ พาให้ดิ้นรน คิดหาวิถีทางที่ตนจะช่วยเหลือเขาให้ได้ ทำให้จิตใจไม่ว่างในการที่จะอยู่กับเขาอย่างที่เขาเป็น

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้สังเกตเรียนรู้ว่า เมื่อตัวเองเกิดความไม่ชอบ มาจากการยึดถือความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ ที่ทำให้ไม่ยอมรับตัวเองหรือคนอื่นอย่างที่เป็น และกำลังของการสังเกตปฏิกริยาในใจตนมีความสำคัญที่จะทำให้รู้เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น

การฝึกฝนเพิ่มพูนคุณภาพการสังเกต การฝึกสติ สมาธิเป็นระยะเวลาหนึ่งช่วยเอื้อให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธรู้เท่าทันความทุกข์ได้ไวขึ้น พิจารณาตนเองได้อย่างละเอียดลึกซึ้งขึ้น ทำให้เห็นรากของความปรารถนาที่ตัวเองจะช่วยเหลือคนอื่นให้สำเร็จนั้นว่าเป็นความโลภ ความอยากที่จะทำให้เพื่อพิสูจน์ว่าตัวเองเก่ง ซึ่งเป็นอึดตา ดังตัวอย่างประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“อยากช่วยเขาเร็ว ๆ เพราะเวลามีจำกัด และพอมองเข้าไปข้างใน เรากลัวว่าเขามาหาเราแล้วเขาจะผิดหวัง มองเข้าไปอีก เข้าไปอีก เรากลัวว่าจะเสียชื่อเสียง สิ่งที่เราต้องปกป้องไว้ คือ ความเป็นนักวิชาชีพ แล้วพีกเห็นว่าพืตกหลุมนี้บ่อย ความโลภของตัวเอง ความกลัว” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

นอกจากนี้ความเข้าใจตามความเป็นจริง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต้อนรับเหตุปัจจัยของชีวิต สามารถรับมือ คลี่คลายจากความทุกข์ที่ละขณะด้วยการให้ความสำคัญกับการทำเหตุปัจจัยเท่าที่ตัวเองจะทำได้เต็มที่

2.3 การคลายความทุกข์จากการจดจ่อกับคนตรงหน้า

สภาวะใจของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาจมีความขุ่นมัว มีความทุกข์จากเรื่องราวที่พบเจอในชีวิตประจำวัน หรือเกิดอคติที่มีต่อเคส แต่การทำงานที่ให้ความสำคัญกับคนตรงหน้า การจดจ่อกับเคสในปัจจุบันขณะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานคลายจากอารมณ์ขุ่นมัวในใจตนเองและกลับมาเป็นปกติ

จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 พบว่าการอยู่กับเคส ละทิ้งความทุกข์ของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจความทุกข์ภายในใจตนเอง ทั้งจากเคสและจากการทำหน้าที่ของตัวเองที่ทำให้ใจของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เบาลง

“เราได้ฝึกเหมือนการมีสมาธิแบบนี้ แบบไม่รู้ตัวนะ คือ อยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น สมมติก่อนหน้านั้นทุกข์ใจอยู่ แล้วต้องไปทำเคสเนี่ย ลืมไปเลย อยู่กับเคสเต็มที่ ออกมาก็ค่อยว่ากัน มันเหมือนมันวันวรรค อยู่กับตรงนั้น โลกคือทั้งหมด คือตรงนั้น

คำของเคส แม่งแบบ ‘เออวะ’ หรือคำที่เราพูดกับเคส เราก็พูดได้และไอ้ที่อยู่กับเราแหละ มันก็เลยกลับมาพิจารณาในใจเรา แล้วก็ ‘เออวะ’ มันก็ปลดเปลื้องไปพร้อมกัน มันก็เบาลง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ในระหว่างการทำงานผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาจพบกับเคสที่มีลักษณะท่าทาง คำพูด หรือความคิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ ผู้ปฏิบัติงานต้องฝึกฝนที่จะวางคลายจากการตัดสิน การยึดความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบของตัวเอง ละวางอึดตาตัวตน การลดการเอาตนเองเป็นที่ตั้งและเชื่อมกับคนตรงหน้า แทนที่จะอยู่กับความคิด ความรู้สึกอคติที่แทรกเข้ามาในระหว่างสนทนา ผลที่เกิดก็คือ ปัญญาความเข้าใจที่สามารถอยู่กับเคสอย่างที่เขาเป็น

2.4 การนิเทศซึ่งช่วยพาเห็นความคาดหวังและขยายทัศนะในการมองชีวิต

อาจารย์นิเทศจะเพิ่มเติมทักษะ เทคนิคในการทำงานและชวนให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมของภาษาคำพูดที่ใช้และสอนการติดตามเคสอย่างไร

“ชวนกันหลายคนไปถอดบทเรียน การถอดบทเรียนนี้มันสามารถเติมเต็มให้กันได้ เพราะว่าบางอย่างของเราผิดพลาดมุนี รูปหนึ่งเขาก็ผิดพลาดมุนี มันก็มาเติมเต็มกันได้ ก็ได้เห็นมุนีที่มันจะได้ต่อเติมเพิ่มให้แก้ทักษะเราได้ ทำให้เราได้คิดในการที่จะใช้คำ ได้เห็นมุนีของคำ คำนี้มันรู้สึกโอบอุมใจเขา” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

อาจารย์นิเทศพาให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาด้วยการให้ผู้ปฏิบัติงานถอดบทเรียนทบทวนการทำงานกับเคส เพื่อทบทวนการทำงานอย่างละเอียด และชวนให้ผู้ปฏิบัติงานได้กลับมาสังเกตรับรู้ความทุกข์ในใจของตัวเองผ่านการพิจารณาแผนที่ที่วางรากฐานบนอริยสัจ 4 ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกลับมาเห็นที่มาของความทุกข์ที่ซ่อนอยู่ อาจารย์นิเทศจึงเป็นผู้ที่ช่วยเหลือความจริงให้เห็นและเติมความเข้าใจในกระบวนการทำงานให้กระจ่างขึ้น ชวนให้ผู้ปฏิบัติงานขยายมุมมองทัศนะ ความเข้าใจและเกิดการเติบโต

“จริง ๆ การถอดบทเรียนก็ทำให้เรารู้ว่า อันนี้ต้องแก้ยังไง แล้วอาจารย์ก็จะชวนว่า ‘ไอ้ที่เอ็งถามไปเป็นแบบเนี่ย เอ็งอยากรู้อะไร เอ็งเห็นอะไร...แล้วเอ็งจะพาเขาไปไหน เอ็งตั้งใจยังไง ไหนเอ็งบอกมาสิ’

อาจารย์ก็จะเห็น อาจารย์ก็จะชวนว่า ‘แล้วเขาตอบมาอย่างนี้เหมือนกับเอ็งรับรู้อะไร แต่ว่าใจของเราที่มันอยากจะได้เขาไปให้เร็วกว่าจังหวะของเขา มันจะทำให้เขาเป็นยังไง’ ‘แล้วอะไรถึงเราไป’ ท่านก็สังเกตเห็นเราก็อะลอลอยอยู่กับเขาได้นะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

ทั้งหมดเป็นประโยชน์ในการแก้ไข ปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานเอื้อให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีสายตาที่ต้อนรับ พร้อมอยู่กับเคสด้วยความเข้าใจและยอมรับเคสอย่างที่เคสเป็น

2.5 การมีสังฆะเกื้อกูลดูแลจิตใจและพัฒนาตัวเอง

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่าเพื่อน อาจารย์ และเคสต่างเป็นครูที่ให้ผู้ปฏิบัติงานได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกิดการพัฒนาการทำงานและการพัฒนาตัวเอง การมีพื้นที่สังฆะในการรับฟัง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานรู้สึกเป็นที่เข้าใจ พบว่าตัวเองไม่ได้เจอความทุกข์อยู่คนเดียว มีเพื่อนร่วมกระบวนการฝึกฝนการรับมือกับความทุกข์ร่วมกัน เกิดการเยียวยาจิตใจกันและกัน ดังคำกล่าว

“เพื่อน ๆ เรามาถอดบทเรียนกัน... เราจะเรียนรู้เรื่องการสังเกตซึ่งกันและกัน แล้วหัดจับประเด็นทุกข์กันและกัน การใส่ใจ การให้กำลังใจ เห็นอกเห็นใจ มันจะเกิดขึ้น...ทำให้พวกเรารักกันมากขึ้น มันเลยทำให้เกาะกลุ่มกันอยู่เรื่อย ๆ เพราะว่าเราซึมซับภาวะแบบนี้ซึ่งกันและกัน แล้วก็เยียวยาใจกันเองด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

2.6 การภาวนาไปกับเคส

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเปรียบเสมือนกระบวนการภาวนาไปกับคนตรงหน้า ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้เกิดความสงบในการพาให้เคสได้สังเกตเห็นความทุกข์และที่มาของความทุกข์ภายในตัวเอง โดยมีผู้ปฏิบัติงานที่มีสมาธิจดจ่อเนื่องในความทุกข์ของเคส ทำให้เห็นต้นตอความทุกข์ได้ชัดและเอื้อให้เคสเกิดความเข้าใจ ยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น นั่นคือ เกิดปัญญา

“ตอนที่ทำเคสมันเหมือนกับมีเรื่องเขาเป็นจุดโฟกัส จดจ่อต่อเนื่อง จดจ่อต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ค่ะ แล้วก็มีสติที่จะทำความเข้าใจกับมัน แล้วเราก็มีสมาธิกับมัน ขณะเดียวกันก็พิจารณาสิ่งที่มันเกิดขึ้นไปด้วยกัน โดยที่

เราไม่ได้ผลึกใสหรือไม่ได้แบบชอบ ไม่ชอบ แต่ก็ค่อย ๆ เห็นมันไปด้วยกัน ชัดเจนไปด้วยกันค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5)

2.7 การฝึกภาวนาในรูปแบบเสริมกำลังสติสมาธิ

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีการฝึกปฏิบัติภาวนาในรูปแบบ เช่น การฝึกดูลมหายใจ การมีสติระลึกอริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การนั่งสมาธิ ฯลฯ การฝึกให้กายและใจดำรงอยู่ด้วยกัน ทำให้เกิดความผ่อนคลาย ช่วยเสริมกำลังสติให้เท่าทันการหลงไปตามความรู้สึก ความคิดได้เร็วขึ้นและไม่จมไปกับทุกข์

“เดินผ่อนคลาย ก้าวไปแต่ละก้าวแต่ละก้าวนี้ สังเกตร่างกาย... สักพักก็จะหลุดไปคิดโน่นคิดนี่... ก็ไม่ซีเรียสว่าจะไปหรือมันจะมา บางทีจะไปก็คือไปนั่นแหละ แต่นึกได้ก็เอากลับมา สังเกตอย่างงี้บ่อย ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่าการภาวนาและการทำงานดูแลจิตใจ หากทำด้วยความคาดหวังผลให้เป็นอย่างใจตน เป็นการทำให้ประกอบไปด้วยตัณหา ก่อให้เกิดความทุกข์ ผู้ปฏิบัติงานได้เรียนรู้และฝึกฝนที่จะทำกิจใด ๆ โดยละวางความปรารถนา ความคาดหวัง

“ถ้าเกิดว่าเราภาวนาเจริญสติไป...เพื่อต้องได้ความสงบ หรือจะปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ ถ้าเพื่อให้เกิดเนี่ย ก็แล้วแต่ ถ้ามันเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด อันนี้ตามเหตุปัจจัยใช้ไหม แต่ถ้าต้องได้ความสงบ อันเนี่ยมันเป็นตัณหาแล้ว อยากแบบ ‘มันต้องเป็น มันต้องได้’ ไม่เอาเหตุเอาผลอะไร ต้องการที่จะให้อยู่ในการควบคุมของตนเอง พอไม่ได้ มันก็จะทุกข์ จะถูกบีบคั้น จะเสียใจ แต่ถ้าเพื่อให้ได้ แล้วมันได้ก็โอเค มันไม่ได้ก็แก้ไขพัฒนา ให้มันดีขึ้น ซึ่งมันก็จะเกี่ยวโยงกับการไปดูแลผู้ป่วย ถ้าเราไปดูแลผู้ป่วย เราต้องการไปช่วยเขาให้ได้ อันนี้มันก็เป็นตัณหา แต่ถ้าไม่ได้ก็คือกลับมาแบกทุกข์เอาไว้ เครียด” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่าการฝึกภาวนาอย่างต่อเนื่องก็อยู่กับการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การฝึกสติสมาธิเป็นระยะเวลาต่อเนื่องเป็นการสะสมความสงบที่เอื้อให้เคลสรู้สึกสงบตามไป ทำให้สติมีกำลังในการสังเกตเท่าทันความทุกข์ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น เกิดสติปัญญาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นความทุกข์เมื่อถูกสังเกตเห็นก็คลายไปเองตามธรรมชาติ ภาวะโล่งโปร่งก็ปรากฏ และกลับไปให้ความสนใจกับเคลสได้ไวขึ้น รับรู้เคลสได้คมชัดขึ้น นอกจากนี้ การภาวนาอย่างต่อเนื่องยังทำให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเห็นการเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปตามหลักไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่กล่าวถึงประสบการณ์ความทุกข์และการรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้ปฏิบัติงานไม่คุ้นเคยกับบริบทการทำงาน มีความคิดไปในทางร้าย ทำให้เกิดความกลัว กัดดัน หวั่นไหว ดิ้นรน ฯลฯ จึงคิดหาทางหนี สอดคล้องกับการเผชิญความเครียดโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ตามทฤษฎีของ Lazarus and Folkman (1984) ว่าเมื่อบุคคลประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญนั้นคุกคาม ทำให้เกิดความเครียด บุคคลจะใช้สติปัญญาและความพยายามในการลดความไม่สบายใจ เช่น การหลีกเลี่ยง เมื่อผู้ปฏิบัติงาน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยึดในสิ่งที่คิดว่าดี ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในตัวเองและกับคนอื่น สอดคล้องกับ คำกล่าวของ Somdet Phra Buddhaghosacharya (2019) ว่าความยึดมั่น (อุปาทาน) ในความเห็น ทฤษฎีต่าง ๆ ความยึดมั่นในอดีต สร้างตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ความยึดมั่นในแบบแผนความประพฤติและข้อปฏิบัติที่จะให้ได้สิ่งที่ปรารถนา ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ นอกจากนั้นความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติงานอยากให้ผู้อื่น อยากให้สถานการณ์เป็นดังใจตน ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพบว่าการช่วยเหลือคนอื่นด้วยความ บิปปัน ร้อนรนนั้น มีความปรารถนาที่ซ่อนอยู่ คือ ความโลภ (ตัณหา) สอดคล้องกับที่ Somdet Phra Buddhaghosacharya (2019) กล่าวว่าทุกข์เป็นภาวะกตสัน ขัดแย้ง และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไป ยึดด้วยตัณหาอุปาทาน เมื่อผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธประสบกับความสูญเสีย ความเจ็บปวด ของบุคคลอันเป็นที่รัก ความยึดถือที่หมายมั่นว่าตัวเราเป็นเจ้าของบุคคลนั้น ความไม่อยากจะให้เกิดการเจ็บ การพลัด พราก การสูญเสีย ฯลฯ จึงเกิดความดิ้นรน บิปปัน ธิบายทางที่จะช่วยให้บุคคลอันเป็นที่รักพ้นจากความทุกข์ และ เมื่อไม่สามารถช่วยได้ จึงเสียใจ ผิดหวัง เหตุแห่งทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานสอดคล้องกับ Buddhadasa Bhikkhu (2022) ที่กล่าวว่า “แม้จะได้ยินได้ฟังว่าไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันก็ถอนไม่ได้ เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้นมันเหนียวแน่น เหลือเกิน...เหมือนว่าบุคคลเป็นสามิภรรยา กัน มีความรักความผูกพันอย่างเหนียวแน่น ” ประสบการณ์ความทุกข์ ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่กล่าวมาทั้งหมด 4 ประเด็น แม้ว่า จะกล่าวถึงเพียงลักษณะข้อใด ข้อหนึ่ง แต่การเกิดขึ้นในปรากฏการณ์จริงนั้นเกิดพร้อมกันหมดในวงจรปฏิจจสมุปบาท เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ตลอดสายเพียงชั่วแวบเดียว (Phra Brahmaganabhorn, 2017)

นอกจากนี้ ประสบการณ์การรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานยังแสดงให้เห็นถึงเส้นทางการบ่มเพาะ สัมมาทิฐิที่อาศัยปัจจัยทั้ง 7 ดังต่อไปนี้ ได้แก่ 1. การบ่มเพาะสัมมาทิฐิจากผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร ผู้สอนที่มี สัมมาทิฐิ และมีคุณสมบัติในการถ่ายทอดธรรมะให้เห็นจริง ผู้สอนพาให้ผู้เรียนฝึกการสังเกตพิจารณาความทุกข์ และต้นตอความทุกข์ภายในใจตนเองวันแล้ววันเล่าจนเห็นเหตุแห่งทุกข์ที่ตนเอง (โยนิโสมนสิการ) สอดคล้องกับที่ พระธรรมปิฎกกล่าวว่า ปัจจัย 2 อย่างที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) คือ การได้รับการ อบรมชักจูงไปในทางที่ดีงามจากครูอาจารย์ที่สร้างศรัทธาให้เกิดแก่ผู้เรียน เรียกว่า กัลยาณมิตร ที่สามารถช่วย ชี้แนะบอกแนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้ปฏิบัติง่ายขึ้น กระจำงชัดเจนและเห็นได้ผ่านการฝึกฝนจริง และปัจจัย ภายใน (โยนิโสมนสิการ) (Somdet Phra Buddhaghosacharya, 2019) 2. การสังเกตความทุกข์และพิจารณา ต้นตอของความทุกข์ของตนเอง ด้วยใจที่เป็นกลางเป็นแก่นสำคัญที่ผู้ปฏิบัติงานพบว่าทำให้ความทุกข์คลายลง สอดคล้องกับที่ Thich Nhat Hahn (2001) กล่าวว่า “เมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ให้มีสติรับรู้ ไม่กดข่ม ไม่ตอบโต้ ไม่อยากกำจัด ไม่ต่อสู้กับความรู้สึก ยอมรับการมีอยู่ของความรู้สึก ทำให้ความรู้สึกนั้นอ่อนลง ทำให้ไม่ถูกมัน ครอบงำ” นอกจากนั้นความเข้าใจทุกข์ของตนเองมากขึ้นเป็นฐานสำคัญให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธเข้าใจทุกข์ของเคส 3. การคลายความทุกข์จากการจดจ่อกับคนตรงหน้า การฝึกต้อนรับ อยู่ รัับรู้คน ตรงหน้าอย่างที่เขาเป็น คุณภาพใจที่มุ่งไปช่วยเหลือคนตรงหน้าช่วยให้ความทุกข์ในใจของผู้ปฏิบัติงานคลายลงด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวของ โสริช โปธิแก้วว่า “นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะสงบมั่นคง เชื่อมตนทั้งหมดเข้ากับ โลกของผู้รับบริการด้วยการละทิ้งโลกของตนเอง คือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ รัับรู้อย่าง

ครบถ้วน ชัดเจน ต้อนรับทั้งหมดของผู้รับบริการด้วยจิตที่ว่างจากตัวตนของตน (Pokeao, 2004 as cited in Saenubol, 2017) 4. การนิเทศซึ่งช่วยพาเห็นความคาดหวังและขยายทัศนะในการมอง โดยมีอาจารย์นิเทศที่ช่วยเพิ่มเติมทักษะ เทคนิค ทัศนะในการทำงานให้กับผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและส่งเสริมคุณภาพในการสังเกตความทุกข์และต้นตอของความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงาน สอดคล้องกับวิธีในการเผชิญความเครียดโดยมุ่งจัดการกับปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) ด้วยการหาแหล่งประโยชน์ 5. การมีสังฆะเกื้อกูลดูแลจิตใจและพัฒนาตัวเอง ด้วยการมีพื้นที่ของการฝึกรับฟังสุขทุกข์ การดักเตือน การเยียวยาจิตใจกัน และการได้เรียนรู้จากการอยู่ร่วมกันกับสังฆะ สอดคล้องกับวิธีการเผชิญความเครียดโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ของ Lazarus and Folkman (1984) โดยการหาแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ 6. การภาวนาไปกับเคส เมื่อผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเห็นความทุกข์ได้ชัด คุณภาพของจิตใจก็สงบ ความเข้าใจใหม่ก็ปรากฏ สอดคล้องกับผลการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการโยนิโสมนสิการความทุกข์ใจจากการทำงานจนเกิดปัญญา ที่พบว่า การสะสมเหตุปัจจัยที่เป็นกุศล ได้แก่ การที่ใจรับรู้ อยู่กับเรื่องราว (สติ) ภาวะที่จิตตั้งมั่น (สมาธิ) การหยั่งรู้อันเกิดจากการมีสมาธิต่อเนื่อง (ญาณ) และสติสัมปชัญญะ ที่ตั้งปัญญามาใช้คลี่คลายทุกข์ และการกลับมาสู่ปัจจุบันขณะด้วยใจที่สงบ ทำให้เกิดปัญญาที่ว่องไวขึ้น (Sornsurin & Tuicomepee, 2021) 7. การฝึกภาวนาในรูปแบบเสริมกำลังสติสมาธิ ช่วยให้เกิดความสงบ การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องช่วยให้สติสมาธิมีกำลังในการสังเกตเท่าทันความทุกข์ได้ว่องไวขึ้น ทำให้คลายจากความทุกข์ของตน

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นถึง 7 ปัจจัยในเส้นทางการพัฒนาสัมมาทิฐิ มีปัจจัยภายนอก ได้แก่ ผู้สอน การนิเทศ สังฆะ ฯลฯ ซึ่งเปรียบเสมือนปรโตโมหะที่ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสังเกตทุกข์และพิจารณาต้นตอความทุกข์ของตนเอง ทำให้เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งเปรียบเสมือนปัจจัยภายใน การเรียนการสอนอาศัยอริยสัจ 4 มาเป็นแผนที่ในการสังเกตและรู้เท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้น (กิจต่อทุกข์) การพิจารณาทำความเข้าใจ ทำให้รู้ต้นตอของความทุกข์ (กิจต่อสมุทัย) กระบวนการฝึกฝนการรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานและการรับมือกับความทุกข์ของเคสเป็นวิธีการฝึกฝนปฏิบัติที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ฝึกฝนละต้นตอของทุกข์ ซึ่งประกอบด้วยมรรคมงคล 8 (กิจต่อมรรค) ทำให้ความทุกข์คลายลง (กิจต่อนิโรธ) ซึ่งสอดคล้องกับที่ Somdet Phra Buddhaghosacharya (2019) กล่าวถึงกิจในอริยสัจไว้ว่า “การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจให้ถูกต้อง ได้แก่ กิจต่อทุกข์ คือ การรู้เท่าทัน การศึกษาให้รู้จัก เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมัน กิจต่อสมุทัย คือ การรู้ การละสิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ เช่น โลภ โกรธ ตัณหา กิจต่อนิโรธ คือ การเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาก็เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา กิจต่อมรรค คือ การฝึกฝนปฏิบัติภาวนาที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์”

นอกจากนี้เส้นทางการฝึกพัฒนาตนในการรับมือกับความทุกข์ของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังแสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางจิต ซึ่งประกอบด้วยการยอมรับของตนเองทั้งด้านที่ดีและไม่ดี การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น การควบคุมตนเองได้ การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม การมีเป้าหมายชีวิต การเติบโตและพัฒนาตนเอง (Ryff 1995; Mahomed et al., 2019) ซึ่งการมีสุขภาวะทางจิตสามารถปรับปรุงคุณภาพการบริการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม (Purwaningrum et al., 2019)

ในขณะที่งานบำบัดรักษาในทฤษฎีตะวันตก เช่น Acceptance and Commitment Therapy, Compassion-Focused Therapy, Dialectical Behavior Therapy, Mindfulness Based Cognitive Therapy มีการนำหลักพุทธศาสนาบางแง่มุม เช่น การฝึกสติ สมาธิ ฯลฯ มาประยุกต์เป็นเทคนิคแทรกในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือผู้บำบัดนำเสนอเทคนิคนั้น ๆ แก่เคส (Bunyathikan et al., 2020; Puttamon, 2021; Gilbert, 2010; Boonyingsathit, 2019; Crawford et al., 2021) และนักจิตบำบัดที่มีฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่อง (Carter & Greenwood, 2017) อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดที่มีการผสมผสานความเข้าใจในหลักพุทธศาสนาเข้าไปในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างเป็นเนื้อเดียวกันและยังไม่มีแนวคิดใดกล่าวถึงกระบวนการบ่มเพาะสัมมาทิฐิ (ศีล สมาธิ ปัญญา) ในนักจิตวิทยาการปรึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีข้อสังเกตที่น่าสนใจ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักพุทธศาสนามาผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวกันกับการบ่มเพาะผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้เกิดสัมมาทิฐิ ความชำนาญในการสังเกตความทุกข์ที่ตนเองระดับหนึ่ง จึงสามารถทำงานกับความทุกข์และต้นตอของความทุกข์ในเคสได้ชัดเจนด้วยแผนเดียวกัน นอกจากนี้การวิจัยค้นพบว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเปรียบเสมือนการภาวนาไปกับเคส จึงกล่าวได้ว่า แนวทางการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและแนวทางการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ แนวทางเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยนี้ทำให้ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการสังเกต เท่าทัน รับรู้เท่าที่ตนเองมีต่อความทุกข์ ที่มาและเข้าใจความทุกข์ของตนเอง ผู้ปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ รวมถึงผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวทางอื่น ๆ สามารถบูรณาการองค์ความรู้เพื่อเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาฝึกฝนการรับมือกับความทุกข์และสามารถจัดการรับมือกับความทุกข์ในการทำงานและในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ผลการวิจัยนี้เป็นประสบการณ์สากลสำหรับทุกคน จึงสามารถเป็นเครื่องมือสำหรับบุคคลทั่วไปในการกลับมาสังเกต ทำความรู้จักความทุกข์และต้นตอของความทุกข์ของตนเองอย่างไม่ผลัดไถ่ อาศัยการภาวนาและการมีสังฆะที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยที่ช่วยเกื้อหนุนให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้จากความทุกข์ และคลี่คลายจากความทุกข์

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นความสำคัญของความเข้าใจความทุกข์และการรับมือความทุกข์ที่ตนเองของผู้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังนั้น ผู้ที่ทำหน้าที่สอนและนิเทศในด้านจิตวิทยาการปรึกษาควรส่งเสริมในแนวทางการพัฒนาและบ่มเพาะนักวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผู้ปฏิบัติงานการช่วยเหลือทางจิตใจ ทั้งช่วงการเตรียมผลิตผู้ปฏิบัติงาน การฝึกปฏิบัติงาน การนิเทศ รวมไปถึงการจัดการศึกษาต่อเนื่องสำหรับผู้ปฏิบัติงาน เพื่อช่วยให้บุคคลที่กำลังทุกข์ ได้คลี่คลายจากทุกข์

2. นักวิชาชีพการปรึกษาและผู้ปฏิบัติงานการช่วยเหลือทางจิตใจควรรำนำแนวทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมาปฏิบัติ เพื่อการส่งเสริมการดูแลตนเองให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี นอกจากนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการเกิดความทุกข์ของตนเองและเคส และการรับมือกับความทุกข์ผ่านแผนที่ยุติธรรม 4 ที่ตนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งต่อไปสามารถศึกษาประสบการณ์ความทุกข์และการรับมือกับความทุกข์ของผู้เรียนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ช่วงการฝึกปฏิบัติงาน (Practicum) เนื่องจากในงานวิจัยนี้ เป็นการศึกษากลุ่มนักวิชาชีพด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีประสบการณ์การทำงานไม่น้อยกว่า 7 ปี ผลการศึกษาที่ได้จึงเป็นความเข้าใจที่ผ่านการตกผลึกในชีวิตและการทำงานของผู้ให้ข้อมูล แต่หากทำการศึกษาผู้ปฏิบัติงานที่อยู่ในช่วงเริ่มต้นของการฝึกฝนเรียนรู้ จะช่วยสร้างความตระหนักรู้ ให้เข้าใจประสบการณ์ความทุกข์และเกิดความเข้าใจใหม่ที่สามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอน การนิเทศให้เหมาะสมต่อพวกเขาต่อไป

2. การวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อเพิ่มสมรรถนะในความเข้าใจทุกข์และการรับมือกับความทุกข์ตามแนวทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ สำหรับบุคลากรช่วยเหลือ เช่น ผู้ให้ความช่วยเหลือทางจิตใจ จิตอาสารับฟัง ฯลฯ ซึ่งเผชิญกับความทุกข์ เพื่อให้ผู้ทำงานช่วยเหลือด้านจิตใจได้แนวทางในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

American Counseling Association. (n.d.). *Self-care resources for counselors*.

<https://www.counseling.org/knowledge-center/mental-health-resources/self-care-resources-for-counselors>

Boonyingsathit, I. (2019). Cognitive Behavioral Therapy for Patients with Borderline Personality Disorder. *Journal of clinical psychology, 50*(2), 47-55.

Buddhadasa Bhikkhu. (2022, July 20). *When he heard that It's not the self. Then it can be withdraw clinging or not?* Blockdit.

<https://www.blockdit.com/posts/62d7da00da43298ebeaed713>

Bunyathikan, T., Soonthornchaiya, R., & Charernboon, T. (2020). The Effects of an Acceptance and Commitment Therapy Program on the Depressive Symptoms of Elderly Patients with Major Depressive Disorder. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 34*(2), 118-129.

Carter, H., & Greenwood, D. (2017). The experience of therapists using the Buddhist Dharma and meditation in their psychotherapy practice. *Journal of Transpersonal Research, 9*(2), 105-118.

- Crawford, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2021). Journaling: A More Mindful Approach to Researching a Mindfulness-Based Intervention in a Junior School. *International Journal of Qualitative Methods*, (20), 1–11.
- Daenslip, P. (2007). *Effects of Yonisomanasikara Group Counseling on Pañña in Interconnectedness and Change* [Doctoral dissertation]. Chulalongkorn University.
- Daenslip, P., Rungreangkolkij, S., Panitrat, R., Muangthai, K., & Pokeao, S. (2020). The Transformative Experiences after Participating on the Buddhist Counseling and Psychotherapy Program and Follow Up of Kilannadham' Psychological Support Work on Death & Dying Patients. *Journal of education Khon Kaen university*, 43(1), 15-26.
- Flasch, P., Bloom, Z. D., & Holladay, K. (2016). Self-Efficacy of counselor trainees in pre practicum: A phenomenological study. *Journal of Counselor Practice*, 7(1), 1–20.
<https://www.researchgate.net/publication/308532281>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. CBT Distinctive Features Series. Routledge.
- Hanh, T. N. (2001). *Anger: Wisdom for Cooling the Flames*. Riverhead Books.
- Khamsampao, N. (2012). *Experience of Novice Buddhist Counselors* [Master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Klum asa gilana tham. (2018). *The Original Starting Point*. Gilana tham.
<https://www.gilanadhamma.org/beginning.php>
- Kongka, P. (2012). *Experience of Dukkha of Undergraduate Students Living in Dormitories Participating in Buddhist Personal Growth and Counseling Group*. [Master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Pub.
- Lin, L., Meron, A., & Stamm, K. (2023, April 1). *Practitioners are overworked and burned out, and they need our support*. American Psychological Association.
<https://www.apa.org/monitor/2023/04/psychologists-covid-burnout>
- Mahomed, N. J. B., Johari, K. S. K., & Mahmud, M. I. (2019). Coping Strategies and Psychological Well-Being of Guidance and Counselling Teachers in Schools. *Creative Education*, 10, 3032-3033. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.1012227>
- Phra Brahmaganabhorn (P.A.Payutto). (2017). *Buddhadhamma expanded edition* (48th ed.). Mahachulalongkornrajavidyalaya Phli tham.
- Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A.Payutto). (2019). *Buddhadhamma expanded edition*. (22th ed.). Computer Information, Southeast Asia University, Add-on - Add Overview.

- Phaensomboon, P., Saensa, N., & Na Ranong, L. (2021). Gilanadhamma Monks' Experience of Healing for Patients. *Journal of MCU Humanities Review*, 7(1), 103-120.
- Phra Khru Sri Virunhakit, & Titichoatrattana, W. (2015). Mental Mercy of Counseiprs Buddhism: A Case Study of the Clergy Volunteers Cilan Fair. *Journal of MCU Humannities Review*, 1(1), 1-6.
- Pokeao, S. (2014). *From Psychology to Buddhadhamma* (2nd ed.). Contemplative Education Center, Mahidol University.
- Purwaningrum, R., Hanurawan, F., Degeng, N. S., & Triyono, T. (2019). School counselor's psychological well-being: A phenomenological study. *European Journal of Education Studies*, 6(2), 80-99. <https://oapub.org/edu/index.php/ejes/article/view/2418>
- Puttamon, C. (2021). *The Effects of Online Group Counseling Program based on Mindfulness based Cognitive Therapy to Enhance Resilience of Mothers of Children with Autism* [Master's thesis]. Srinakharinwirot University.
- Rothaupt, J. W., & Morgan, M. M. (2007). Counselors' and counselor educators' practice of mindfulness: A qualitative inquiry. *Counseling and Values*, 52.
- Rupert, P. A., Miller, A. O., & Dorociak, K. E. (2015). Preventing burnout: What does the research tell us? *Professional Psychology: Research and Practice*, 46, 168–174. <https://doi.org/10.1037/a0039297>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Saenubol, K. (2017). The Buddhist Counseling Psychology. *MBU Education Journal: Faculty of Education Mahamakut Buddhist University*, 5(1), 133-149.
- Sa-nga, S. (2008). *Effects of Buddhist Personal Growth and Counseling Group on Hardiness of University Students* [Master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Sim, W., Zanardelli, G., Loughran, M. J., Mannarino, M. B., & Hill, C. E. (2016). Thriving, burnout, and coping strategies of early and later career counseling center psychologists in the United States. *Counseling Psychology Quarterly*, 29(4), 382-404.
- Sornsurin, W., & Tuicomepee, A. (2021). Experience of Emerging Wisdom (Pañña) in Professional Life of Expert Buddhist Counselors. *Journal of MCU Humanities Review*, 7(2), 157-169.
- Sripa, K. (2012). Hermeneutic Phenomenology Research in Nursing. *Journal of The Police Nurse*, 4(2), 3-17.

- Srito, C. (2020). Perception of the Four Noble Truths in Buddhism. *Warasan Wichakan Phraphutsatsana Khet Lum Maenam Khong*, 3(2), 56-69.
- Tabkong, S. (2021). *The Effect of Happiness Activity Programs for Self-care Medical Social Worker in Chulalongkorn Hospital* [Master's thesis]. Chulalongkorn University.
- Varanimmanonth, M. (2015). *Psychological Healing through Buddhist Counseling Model in Cancer Patients with Palliative Care: A Phenomenological Study* [Doctoral dissertation]. Chulalongkorn University.