วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index

Academic Article
DOI: 10.14456/jdl.2025.25

Integrating Buddhist Psychology with Individual Counseling Psychology

Pichai Chotechaiporn[1]*, Chompoo Gotiram[2], Metteyya Beliatte[3], Dharmika Pranidhi[4]

การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยากับจิตวิทยาการให้คำปรึกษารายบุคคล

พิชัย โชติชัยพร[1]*, ชมพู โกติรัมย์[2], เมตเตยยา เบลิอาเต[3], ธรรมิกะ ประนิธิ[4]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Pichai Chotechaiporn*
พิชัย โชติชัยพร
Institute of Science Innovation and Culture, Rajamangala University of Technology Krungthep, Bangkok, Thailand.
Email: pichai.ch@mail.rmutk.ac.th

2. Chompoo Gotiram
ชมพู โกติรัมย์
Institute of Science Innovation and Culture, Rajamangala University of Technology Krungthep, Bangkok, Thailand.
Email: chompoo.g@mail.rmutk.ac.th

3. Metteyya Beliatte
เมตเตยยา เบลิอาเต
Institute of Science Innovation and Culture, Rajamangala University of Technology Krungthep, Bangkok, Thailand.
Email: metteyya.b@mail.rmutk.ac.th

4. Dharmika Pranidhi
ธรรมิกะ ประนิธิ
Institute of Science Innovation and Culture, Rajamangala University of Technology Krungthep, Bangkok, Thailand.
Email: dhamika.p@mail.rmutk.ac.th

Keywords:
Individual Psychological Counseling, Buddhist Psychology in Counseling, Integration of Buddhist Psychology Principles
คำสำคัญ:
การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคล, พุทธจิตวิทยาในการให้คำปรึกษา,

ABSTRACT

Individual psychological counseling is a process involving two-way communication between the counselor and the client, wherein the client seeks support in understanding personal concerns, finding solutions to problems, or alleviating mental suffering. Clients often turn to counseling in the hope of gaining relief from psychological distress, pressure, or stress, and to find someone who can listen and offer emotional support. Counselors are responsible for helping clients explore their inner experiences, understand external factors such as relationships and environmental influences, and cultivate insight into their problems. This process fosters self-awareness, acceptance of reality, and the development of mental well-being, ultimately promoting personal growth.

Buddhist psychology, rooted in the principles of Buddhism, offers a profound and distinctive approach to understanding the mind and mental processes. Unlike Western psychology, which often emphasizes psychotherapy, behavioral adjustment, and intellectual analysis, Buddhist psychology focuses on the cessation of suffering and the cultivation of inner peace through mind training and meditation. It introduces concepts such as the law of karma and the development of wisdom, which are absent in Western frameworks. Core Buddhist teachings—such as the Four Noble Truths, the Three Characteristics (impermanence, suffering, and non-self), the law of karma, and the cultivation of loving-kindness and compassion—form a comprehensive system for understanding and transforming mental suffering.

This article proposes an integrative approach that applies Buddhist psychological principles to individual counseling. It explores the convergence between Buddhist teachings and modern counseling practices, offering practical insights for counseling psychologists. By incorporating these principles, counselors can more effectively help clients understand the root causes of their suffering, develop insight

การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาในการให้คำปรึกษา

Article history:
Received: 02/03/2025
Revised: 24/04/2025
Accepted: 20/05/2025
Available online: 25/05/2025

How to Cite:
Chotechaiporn, P., Gotiram, Beliatte, M. & Pranidhi, D. (2025). Integrating Buddhist Psychology with Individual Counseling Psychology. *Journal Dhamma for Life, 31*(2), 348 - 359.

and non-attachment, and achieve greater emotional resilience and mental clarity. The integration of Buddhist wisdom into counseling not only enhances the therapeutic process but also empowers clients to attain genuine inner peace.

บทคัดย่อ

การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยเป็นการสื่อสารแบบสองทางระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาที่มารับคำปรึกษาด้วยมีความคาดหวังต่อการให้คำปรึกษาว่าจะช่วยตอบคำถามหรือหาทางออกหรือช่วยรับฟังปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ให้รู้สึกเบาบางลงหรือมีความผ่อนคลายจากสภาพการณ์ที่มีความทุกข์ในใจ ความกดดัน ความเครียดจากปัญหาที่รุมเร้าโดยอยากพูดคุยกับใครสักคนที่สามารถช่วยคลี่คลายความทุกข์ในใจได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นผู้มีหน้าที่ช่วยเหลือ รับฟังและสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก เพื่อให้เกิดปัญญาทำความเข้าใจกับปัญหา รู้สาเหตุและมุ่งหาแนวทางการแก้ปัญหาด้วยวิถีทางที่ถูกต้องเหมาะสม เกิดการยอมรับความจริงและสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจและเกิดความเจริญงอกงามในจิตใจสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้

หลักพุทธจิตวิทยาเป็นการศึกษาจิตใจและกระบวนการทางจิตใจตามแนวทางของพระพุทธศาสนาซึ่งมีมุมมองที่ลึกซึ้งและแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตกในหลายประการ เช่น พุทธจิตวิทยามุ่งเน้นไปที่การดับทุกข์อย่างถาวรและการพัฒนาจิตใจเพื่อความสงบภายในที่แท้จริง ในขณะที่จิตวิทยาตะวันตกส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่การบำบัดอาการทางจิตและการปรับตัวให้เข้ากับสังคม พุทธจิตวิทยาให้ความสำคัญกับการฝึกจิตและการทำสมาธิเป็นเครื่องมือสำคัญในการเข้าใจและเปลี่ยนแปลงจิตใจในขณะที่จิตวิทยาตะวันตกเน้นวิธีการทางปัญญาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพุทธจิตวิทยามีมุมมองเรื่องกฎแห่งกรรมซึ่งเป็นแนวคิดที่ไม่พบในจิตวิทยาตะวันตก โดยรวมแล้วพุทธจิตวิทยาเป็นการนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสตร์ที่เน้นการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เจอหนทางแห่งการดับทุกข์และพบหนทางแห่งความสงบสุขอย่างเป็นระบบมีรูปธรรมตามหลักของพุทธศาสนา เช่น หลักอริยสัจสี่ ไตรลักษณ์ กฎแห่งกรรม เมตตาและกรุณา ซึ่งเป็นหลักที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเรื่องของจิตใจ บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลโดยมุ่งพิจารณาถึงความสอดคล้องและจุดร่วมระหว่างศาสตร์ทั้งสองแขนงเข้าด้วยกัน เพื่อให้นักจิตวิทยาการปรึกษานำไปปรับใช้เพื่อให้การทำหน้าที่ช่วยเหลือส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการแก้ไขกับปัญหาและความทุกข์ภายในจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับคำปรึกษาและช่วยให้เกิดความเข้าใจชัดแจ้งว่าจิตใจของตนมีความสัมพันธ์กับเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจและเกิดปัญญาแล้วย่อมเข้าใจและไม่ยึดติดในทุกข์นั้น

บทนำ

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือบุคคลในการเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์ สังคม และจิตใจ ให้ได้เข้าใจและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ (กมล โพธิ เย็น, 2020:11-27) มีขั้นตอนกระบวนการให้คำปรึกษาที่เป็นระบบโดยอาจแบ่งได้เป็น 5 ขั้นตอนคือ 1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา 2. การสำรวจปัญหา 3. การกำหนดเป้าหมาย 4. การกำหนดกลยุทธ์ 5. การยุติการให้คำปรึกษา เมื่อผู้ให้คำปรึกษาได้ดำเนินตามขั้นตอนแล้ว (นันทา สู้รักษา, 2564: 15-16) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกและการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ในขณะเดียวกัน พุทธศาสนาก็เป็นปรัชญาและศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการเข้าใจธรรมชาติของจิตใจ ความทุกข์ และหนทางแห่งการดับทุกข์ หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามีมิติทางจิตวิทยาที่ลึกซึ้ง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคลได้เพื่อเพิ่มพูนความเข้าใจในตนเอง การจัดการกับความทุกข์ และการค้นพบสงบสุข การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็นแนวทางที่น่าสนใจและสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เกิดประโยชน์สูงสุดแก่การพัฒนาด้านจิตใจของผู้รับคำปรึกษา

หลักการสำคัญของหลักพุทธจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคล

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนามีหลายประการที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและสามารถนำมาบูรณาการเพื่อประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักอริยสัจสี่ (The Four Noble Truths) เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและตรัสรู้ ซึ่งเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการมีความทุกข์ (ทุกข์) เหตุแห่งความทุกข์ (สมุทัย) ความดับแห่งทุกข์ (นิโรธ) และหนทางแห่งการดับทุกข์ (มรรค) ไว้อย่างเป็นระบบและเป็นกระบวนการแห่งการดับทุกข์ที่ครอบคลุมการแก้ไขปัญหาได้ทั้งหมด (พิชัย โชติชัยพร, 2565: 1514) การเข้าใจหลักธรรมนี้จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการมองโลกที่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด การกระทำของบุคคลภายในจิตใจของตนเองและในความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและต่อสิ่งแวดล้อมได้

1.ทุกข์ ทุกข์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแค่ความเจ็บปวดทางกายหรือความเสียใจโดยตรงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสภาวะที่ไม่สมบูรณ์ ไม่น่าพึงพอใจ ความไม่เที่ยง ความแปรปรวน และความขัดแย้งที่แทรกอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา พระพุทธเจ้าทรงจำแนกทุกข์ไว้หลายลักษณะ เช่น ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ เป็นต้น ซึ่งหากเรายอมรับความจริงได้ว่าชีวิตมีทุกข์ ย่อมเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการดับทุกข์เพราะเมื่อเราตระหนักรู้ถึงปัญหาหรือความทุกข์เราจึงจะแสวงหาวิธีแก้ไข (พิชัย โชติชัยพร, 2565) 2.สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์หรือสาเหตุ

ของปัญหา ซึ่งความทุกข์ทั้งหมดในอริยสัจข้อที่ 1 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นมาเฉยๆ โดยไม่มีสาเหตุ ซึ่งต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นพระพุทธเจ้าทรงชี้ว่าคือ ตัณหา หรือความอยาก ความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่ประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่น

สิ่งที่เรียกว่า ตัณหา มี 3 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2551: 73) คือ

1) กามตัณหา คือ ความอยากหรือความใคร่ในกาม ความปรารถนาในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าใคร่น่าปรารถนา

2) ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากในความสุขความสบาย อยากให้ชีวิตเป็นไปตามที่ต้องการ

3) วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากเป็น ไม่อยากมี ความปรารถนาที่จะพ้นจากสิ่งที่ตนไม่ชอบ เป็นความอยากหลุกพ้นหรือไม่อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้

ซึ่งตัณหาทั้ง 3 ประการนี้คือสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจากกิเลสทั้งหลาย เมื่อเราเกิดกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) เราก็จะเกิดความอยากหรือไม่อยากซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อรับรู้และเข้าใจแล้วว่าตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์จะทำให้เราสามารถเพ่งเล็งไปที่การดับตัณหาเพื่อดับทุกข์ที่ต้นเหตุได้

3.นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือหมดปัญหา ไม่เป็นทุกข์ เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบเป็นความรู้หรือปัญญาที่ทำให้จิตใจของบุคคลสามารถละตัณหาได้ หรือสามารถทำลายตัณหาให้หมดไปจากจิตใจและจิตที่บรรลุนิโรธแล้วจะมีลักษณะสงัดจากกิเลส ไม่ยึดมั่นในตัวตน รวมไปถึงไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงอีกด้วย คงเหลือแต่ธรรมชาติของความสงบสุขอย่างยิ่งซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกสภาวะอย่างนี้ว่า “นิพพาน” เมื่อตระหนักแล้วว่ามีความดับทุกข์ได้จริงย่อมเป็นความหวังและเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติธรรม ทำให้เรามีกำลังใจในการดำเนินตามหนทางแห่งการดับทุกข์

4.มรรค คือ ข้อปฏิบัติหรือวิธีการดับทุกข์หรือวิธีการกำจัดสาเหตุของปัญหา เป็นข้อปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์ ด้วยการลงมือแก้ปัญหาโดยการปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับการระงับทุกข์นั้นให้จบสิ้นไป ด้วยผ่านกระบวนการทางปัญญาที่รู้ตนว่าทุกข์เรื่องอะไร รู้ว่าทุกข์เพราะอะไร ทำจิตใจให้สงบ มีสติปัญญาใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาและปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสม เป็นหนทางหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อไปสู่ความดับทุกข์ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ อริยมรรคมีองค์แปด (พระครูชลธารคุณากร (ถาวโร), 2560: 19-26)

องค์ประกอบของอริยมรรคมีองค์ประกอบทั้ง 8 ประการ ได้แก่ 1) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ ความเข้าใจถูกต้องในอริยสัจสี่ และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ การคิดในทางที่ถูกต้อง ปราศจากความโลภ ความโกรธ และความเบียดเบียน 3) สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ การพูดจาที่สุภาพ จริง ตรงต่อความจริง ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย ไม่เพ้อเจ้อ 4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ การประพฤติในทางที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม 5) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น 6) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ การเพียรพยายามในการละอกุศลกรรม บำเพ็ญกุศลกรรม และรักษากุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ

ยิ่งขึ้น 7) สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอในกาย เวทนา จิต ธรรม 8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ การมีจิตใจที่สงบ ตั้งมั่น เป็นสมาธิ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้เป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์อย่างเป็นขั้นตอนเป็นการพัฒนาทั้งปัญญา (ความเข้าใจ) ศีล (การประพฤติ) และสมาธิ (ความสงบของจิตใจ) อย่างสมดุล หลักอริยสัจสี่เป็นเหมือนแผนที่และวิธีการในการแก้ไขปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ที่เริ่มจากการยอมรับความจริงว่ามีทุกข์ต่อไปก็สำรวจค้นหาสาเหตุของทุกข์ก็จะตระหนักรู้ว่ามีความดับทุกข์ได้ สุดท้ายก็ลงมือปฏิบัติตามหนทางอริยมรรคอันเป็นทางแห่งการดับทุกข์ (พระอนันตชัย อภินนฺโท (ขันโพธิ์น้อย), 2560: 46-57)

สำหรับการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคล คือการที่ผู้รับคำปรึกษาเข้ามาพบเพื่อขอรับคำปรึกษาก็ด้วยเพราะเหตุที่ผู้รับคำปรึกษามีความทุกข์เกิดขึ้นมีสภาวะการณ์ที่ถูกบีบคั้นหรือกดดันหรือมีภาวะของการไม่เป็นไปอย่างใจที่ปรารถนาทำให้เกิดความไม่สบายใจ ไม่สบายกาย อึดอัดผิดหวังเป็นทุกข์ กระบวนการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำหลักวิธีคิดแบบอริยสัจสี่นี้มาใช้เป็นการกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหาโดยเริ่มต้นจากการกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหาโดยเริ่มต้นจากการกำหนดรู้ปัญหาเข้าใจสาเหตุของปัญหา โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจต่อปัญหา คือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน แล้วสืบค้นหาสาเหตุเพื่อเตรียมแก้ไข ในเวลาเดียวกันต้องกำหนดเป้าหมายในการทำงานของตนเองให้แน่ชัดว่า เป้าหมายคืออะไร จะเป็นไปได้หรือไม่ จะเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางแนวทางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหา โดยให้สอดคล้องกับการที่จะบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ ซึ่งในการคิดตามวิธีนี้จะต้องตระหนักรู้ถึงภารกิจ หรือหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจสี่แต่ละข้ออย่างถูกต้องด้วย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2566: 669-670) ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้สามารถสะท้อนความคิดและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตัวเองและตระหนักได้ถึงความทุกข์ที่ตนกำลังเผชิญ รับรู้และเข้าใจสาเหตุแท้จริงของความทุกข์นั้นและรู้ว่าความทุกข์นั้นดับลงได้และค้นหาวิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์นั้น กระบวนการนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมมีปัญญาที่เจริญงอกงามขึ้น

หลักไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) เป็นหลักความจริงพื้นฐานสามประการเกี่ยวกับธรรมชาติของสรรพสิ่งในโลกนี้ตามหลักพระพุทธศาสนา การเข้าใจไตรลักษณ์จะช่วยให้เรามองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ลดความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ หลักความจริงสามประการ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความทุกข์) และอนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน) เป็นหลักที่กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของสรรพสิ่งในโลกนี้ว่ามีความไม่เที่ยงไม่แน่นอนไม่มีอะไรที่คงทนถาวร ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา (ชลากร เทียนส่องใจ, 2553) ทุกสิ่งมีการเริ่มต้นและมีจุดจบ แม้บางอย่างบางช่วงเวลาอาจดูเหมือนว่าคงที่แต่ภายในก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในระดับต่าง ๆ ที่เราไม่สามารถบังคับหรือควบคุมให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามต้องการของเราได้ตลอดไป หากเข้าใจในหลักการนี้ก็จะทำให้รับรู้ว่าวันหนึ่งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงและจากไป การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นจะช่วยลดความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากสูญเสียได้ ความทุกข์ความไม่สบายกายไม่สบายใจที่แทรกอยู่ในชีวิตที่เกิดขึ้นก็เช่นเดียวกันเมื่อเกิดขึ้นตั้งอยู่ก็ย่อมจะดับลงไปได้เช่นกัน เมื่อเราเข้าใจทุกขังย่อมช่วยให้เราตระหนักถึงธรรมชาติของชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้และย่อมเป็นแรงจูงใจให้เราแสวงหาหนทางดับทุกข์ เมื่อเข้าใจและรับรู้แล้วว่าร่างกาย

จิตใจ ความรู้สึกนึกคิดไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริงเพราะเราไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ตลอดไปทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย การเข้าใจอนัตตาย่อมช่วยให้เราคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัว ตนและของของเราซึ่งเป็นรากเหง้าสำคัญของความทุกข์ เมื่อไม่ยึดมั่นก็จะไม่มีความทุกข์เมื่อต้องสูญเสียหรือมีการเปลี่ยนแปลงไป หลักไตรลักษณ์จึงเป็นเหมือนแว่นส่องความจริงของโลกและชีวิต การพิจารณาและทำความเข้าใจในหลักธรรมทั้งสามประการนี้อย่างลึกซึ้งจะนำไปสู่ปัญญาญาณ ความปล่อยวาง และความสงบสุขภายใน หากในกระบวนการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นการรับรู้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นโดยยอมรับความเปลี่ยนแปลงและยอมรับสภาวะการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีความไม่เที่ยงเกิดได้ก็ดับได้เพียงเราหาวิธีแก้ไข เช่น ปรับลดความคาดหวัง ลดความยึดมั่นถือมั่นและอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีพร้อมและถูกต้องเหมาะสม ผลของการกระทำย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย แนวปฏิบัตินี้ย่อมส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริงได้มากขึ้นอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้นจะช่วยลดความทุกข์ ความอึดอัดหรือความคับข้องภายในใจได้

หลักกฎแห่งกรรม (The Law of Karma) กรรม คือ การกระทำ, การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาทางกายก็ตาม ทางวาจาก็ตาม ทางใจก็ตาม (พระมหาสาคร วรธมฺโมภาโส, 2560: 15-20) กฎแห่งกรรมเป็นหลักธรรมที่สอนถึงกฎแห่งเหตุและผลว่าการกระทำทุกอย่างย่อมมีผลตามมาเสมอไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย วาจา หรือใจ ซึ่งหลักง่ายๆ คือ ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วนั่นเอง การกระทำที่ไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่เกิดจากปัญญาทำให้เสื่อมเสียคุณภาพชีวิต คือ การกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความโกรธ, เกลียด) หรือโมหะ (ความหลง, ความเขลา, ความโง่) ผลของวิบากกรรมนี้คือความทุกข์ ส่วนการกระทำที่ดี ฉลาด เกิดจากปัญญาย่อมส่งเสริมคุณภาพของชีวิตจิตใจ หมายถึง การกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ (ไม่อยากได้) อโทสะ (ไม่โกรธ, ไม่เกลียด) อโมหะ (ไม่หลง ไม่เขลา ไม่โง่) ผลของวิบากกรรมนี้คือสุข

กระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลหากผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงหลักกฎแห่งกรรมได้ย่อมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ถึงการกระทำของตนเองและผลที่ตนเองได้รับและรู้ว่าต้องรับผิดชอบต่อความคิดและการกระทำของตนเอง เมื่อรับรู้แล้วว่าผลลัพธ์คือความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่เกิดจากความคิดและการกระทำของตนเองก็ต้องยอมรับผลนั้น แต่อย่างไรก็ตามกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้แม้เราเคยทำกรรมไม่ดีมาก่อนแต่หากเราตั้งใจทำความดีอย่างสม่ำเสมอ กรรมดีนั้นก็สามารถเข้ามาลดทอนหรือเปลี่ยนแปลงผลของกรรมชั่วหรือความทุกข์ได้ ในกระบวนการให้คำปรึกษาจึงต้องกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นหัวใจสำคัญของหลักกฎแห่งกรรม ต้องยอมรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นแล้วและเริ่มต้นใหม่ด้วยการแก้ไขผลกรรมนี้จะส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการมุ่งมั่นสร้างกรรมดี มีความคิดดี พูดดี มีการกระทำที่ถูกต้องตามครรลองครองธรรมเพื่อนำมาซึ่งความสุขและความเจริญทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

หลักเมตตา เมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า หลักเมตตาเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ไม่คิดทำร้ายกัน มีความรักใคร่ใจดีกับผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีความเป็นอยู่ที่ดี มีหวังดีต่อกัน มีจิตใจเป็นมิตร ให้ความ

ช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน และไม่ถือโทษโกรธกัน ความมีเมตตาเป็นความรู้สึกที่แผ่ขยายไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีเงื่อนไขหรือการเลือกปฏิบัติ ความปรารถนาดีนี้ลึกซึ้งถึงการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข พ้นความการถูกเบียดเบียน การพยาบาท และพ้นจากภัยอันตรายทั้งหลาย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2532: 5-12)

การมีเมตตาในบริบทของกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นหลักที่ใช้ได้ทั้งกับผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ฝ่ายของผู้ให้คำปรึกษาคือการที่ผู้ให้คำปรึกษามีความปรารถนาดีต่อผู้รับคำปรึกษา ต้องการช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ ให้ความสำคัญและเห็นอกเห็นใจกับสภาวการณ์ความทุกข์ที่เขากำลังเผชิญโดยมองเห็นความทุกข์ของเขาเหมือนเป็นความทุกข์ของเราอย่างไม่ตัดสิน มองเห็นคุณค่าและศักยภาพของเขาว่าเขาจะสามารถใช้สติปัญญาในการได้รับความสุขมีชีวิตที่ดี โดยมีผู้ให้ปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนอย่างไม่ยึดติดกับสถานะทางสังคม เชื้อชาติ ศาสนาหรือปัญหาที่พวกเขาเผชิญ ส่วนฝ่ายผู้รับคำปรึกษาการทำให้เขาเข้าใจและยอมรับความสำคัญของหลักเมตตาว่าเกิดประโยชน์อย่างไร การฝึกปฏิบัติให้จิตใจมีเมตตาธรรมย่อมจะทำให้เขามีจิตใจที่เปิดกว้าง ยอมรับความแตกต่าง มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นไม่ยึดติดกับตัวตน ไม่ถือโทษโกรธกันและเป็นผู้รู้จักการให้อภัยและให้โอกาสทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อมีเมตตาย่อมเป็นการทำให้จิตใจเจริญงอกงามและเป็นหนทางสู่การแก้ไขปัญหาได้ (พิชัย โชติชัยพร, 2566: 1248)

วิธีเจริญเมตตา (Cultivating Metta) เป็นการฝึกจิตให้เกิดเมตตา ในกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ผู้ให้คำปรึกษาสามารถแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกจิตโดยการแผ่ความปรารถนาดีให้กับตนเองก่อนด้วยการไม่ทำให้ตัวเองหม่นหมองหรือไม่มีความสุข เช่น การลดความเครียด ความคาดหวัง ความปรารถนา ความเกลียดชัง ความโกรธอันเป็นต้นเหตุที่ส่งผลกระทบทั้งต่อร่างกายและจิตใจของตัวเอง เมื่อจิตใจและร่างกายของตนเองดีขึ้นค่อยแผ่ความปรารถนาดีแก่ผู้อื่นเป็นลำดับต่อไป (พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ (วงศ์สาขา), และ อุทัย สติมั่น, 2565: 73-80) เมื่อเกิดการมองเห็นที่ถูกต้องและชื่นชมในคุณงามความดีของผู้อื่นก็จะช่วยลดความอิจฉาริษยาและเพิ่มพูนความเมตตา ฝึกการให้อภัยแก่ผู้ที่ทำร้ายหรือเคยทำร้ายเราซึ่งเป็นการแสดงออกซึ่งเมตตาที่ยิ่งใหญ่จะช่วยปลดปล่อยใจเราจากความทุกข์ได้ หากฝึกเจริญเมตตาได้ย่อมทำให้ความยึดติดกับตัวตน ความโกรธ ความเกลียดชัง ความอิจฉาริษยาจะเบาบางลง ใจสงบขึ้น นอนหลับดีขึ้น ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักแก่บุคคลทั่วไป ปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ก็คลี่คลายได้โดยง่ายกเพียงแค่ใจดีกับตัวเอง ใจดีกับผู้อื่น ยอมรับความแตกต่าง เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและให้อภัยต่อสรรพสิ่งทั้งหลายด้วยจิตใจที่งดงาม

หลักกรุณา (compassion) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551: 161) หลักธรรมเรื่องความกรุณาเป็นอีกหนึ่งคุณธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่ควบคู่ไปกับหลักเมตตา ซึ่งกรุณาคือความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน และความไม่สบายใจต่าง ๆ เป็นหลักธรรมที่แสดงถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์นั่นเอง ความกรุณาเป็นความสงสาร ความเห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่นและมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้พวกเขาพ้นจากความทุกข์นั้น หลักกรุณานี้เป็นหลักที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดการ

กระทำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความกรุณาย่อมเป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา ไม่มองข้ามหรือละเลยความทุกข์ของเขา ใส่ใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือเต็มที่เท่าที่สามารถทำได้ แม้การช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์อาจต้องใช้เวลาและความอดทน เมื่อจิตใจของผู้ให้คำปรึกษาประกอบด้วยความกรุณาก็จะมีความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีความอดทนอดกลั้นที่จะช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องด้วยวิธีที่เหมาะสมถูกต้องและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับการปรึกษา

การฝึกจิตให้เกิดความกรุณา ผู้ให้คำปรึกษาต้องพิจารณาถึงความทุกข์ของเขาแผ่ความปรารถนาดีที่จะให้เขาพ้นจากความทุกข์นั้น (วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา, 2559) โดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) พยายามทำความเข้าใจความรู้สึกและสถานการณ์ของเขาโดยการมองปัญหาหรือความทุกข์ในมุมของเขาอย่างไม่ตัดสินจะช่วยให้เกิดความสงสารและอยากช่วยเหลือ และต้องตระหนักไว้เสมอว่าทุกคนล้วนมีความอ่อนแอและมีประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน ทุกคนมีโอกาสที่จะประสบพบเจอกับความทุกข์ได้เสมอ ลงมือช่วยเหลือเขาด้วยการกระทำที่จริงใจ ให้อภัยหากเขาทำผิดพลาด เปิดโอกาสให้เขาได้เริ่มต้นใหม่และพ้นจากความทุกข์จากความรู้สึกผิดนั้น

การบูรณาการเพื่อประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคล

นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำหลักพุทธจิตวิทยามาบูรณาการเข้ากับกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลได้หลายมิติ ดังนี้

1.การสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา หัวใจสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษา คือผู้ให้คำปรึกษาต้องมีจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษา เช่น การให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็น ต้องรับฟัง และรับรู้ในมุมมองของผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจปัญหาได้ชัดเจน และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แก้ไขปัญหาของตนเองและทำให้ผู้นั้นได้รับความเจริญงอกงามในจิตใจของตนเอง (James Cook University, 2025) คุณลักษณะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ พรหมวิหารสี่ ประกอบด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งจะช่วยสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ปลอดภัย และเอื้อต่อการเปิดเผยตนเองของผู้รับคำปรึกษา การยอมรับ ความเข้าใจและความจริงใจในการรับฟังอย่างลึกซึ้งด้วยใจที่เปิดกว้างและไม่ตัดสิน เป็นหลักธรรมสำคัญที่ต้องประกอบด้วยหลักธรรมเรื่องสติ ซึ่งเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีสติที่ถูกต้อง มีความมั่นคงจะเข้าใจรอยแยกของปัญหาของผู้รับคำปรึกษาซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริงและหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง (พรนภิส สุดโต, 2562: 62-67)

2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีเป้าหมายในการให้คำปรึกษา ซึ่งต้องตอบคำถามตนเองให้ได้ว่า ผู้มารับคำปรึกษาต้องการอะไรจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้หรือการให้คำปรึกษาจะช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเป้าหมายในการให้ความช่วยเหลือต้องสอดคล้องกับความต้องการและวิถีชีวิตของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ในการทำความเข้าใจปัญหา นำหลักอริยสัจสี่มาเป็นกรอบใน

การทำความเข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามองเห็นความเชื่อมโยงของปัญหา สาเหตุ และแนวทางการแก้ไขที่เป็นไปได้ เช่น การช่วยชี้ถึงสภาวการณ์ของปัญหา ช่วยชี้ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันทั้งภายนอกและภายใน ชี้ถึงผลที่ติดตามมาของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ชี้ถึงทักษะและความสามารถในการจัดการกับปัญหาและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและรู้ถึงพฤติกรรมในการจัดการกับปัญหาโดยผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยเหลือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ทัศนคติและเข้าใจถึงสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาชัดเจนขึ้น

ในการพิจารณาปัญหาใช้หลักไตรลักษณ์กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริง ยอมรับถึงความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าใจและยอมรับปัญหาที่เผชิญได้แล้วก็ระดมสติปัญหาช่วยกันหาวิธีการจัดการกับความทุกข์นั้น บางกรณีอาจกำจัดให้หมดไปไม่ได้ก็หากวิธีการลดเพื่อให้เบาลง ปรับเปลี่ยนความคิดปรับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความหมายและมีคุณค่าด้วยการมีสติและปัญญา

3.เทคนิคและกระบวนการให้คำปรึกษา

หลักพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาเป็นเทคนิคในกระบวนการให้คำปรึกษาได้หลายเทคนิค เช่น การให้คำแนะนำในการฝึกสติกับผู้รับการปรึกษาด้วยเทคนิควิธีการเจริญสติในการรับรู้ในการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีสติรับรู้การเคลื่อนไหว โดยไม่ใช้ความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน รู้เท่าทันการเคลื่อนไหว การสังเกตความคิดและความรู้สึกเป็นเทคนิคที่สามารถนำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีสติอยู่กับปัจจุบันและรู้ทันความคิดของตน (สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง, 2562: 187-191) หรือการฝึกเจริญเมตา ก็เป็นเทคนิคที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจให้แก่ผู้รับคำปรึกษาได้ ทำให้มีใจที่เปิดกว้าง ยอมรับความแตกต่าง มีใจเป็นมิตรต่อผู้อื่นและให้อภัยได้ นอกจากนี้การกระตุ้นการรับรู้ถึงกฎแห่งกรรมย่อมส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีแรงจูงใจในการคิดดีทำดีสร้างกุศลกรรมเพื่อผลบุญนำส่งให้ชีวิตพบเจอแต่ความสุขความเจริญและมีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

ข้อควรระวังในการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคล

นักจิตวิทยาการปรึกษาควรตระหนักถึงข้อควรระวังในการใช้หลักจริยธรรมที่สำคัญ คือ

1.การเคารพในความเชื่อและความหลากหลาย

นักจิตวิทยาการปรึกษาควรเคารพในความเชื่อทางศาสนาและจิตวิญญาณของผู้รับคำปรึกษาแต่ละบุคคล ต้องหลีกเลี่ยงการบังคับหรือชี้นำให้ผู้รับคำปรึกษาต้องปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาหากผู้รับคำปรึกษาแสดงออกถึงการต่อต้านและไม่ได้มีความเชื่อเช่นนั้น และต้องคำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรมและสังคมของผู้รับคำปรึกษาด้วย (Lindsey Phillips, 2021) ดังนั้น ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมและสังคมความเป็นจริงในชีวิตของพวกเขา

2. ความเหมาะสมและความเชี่ยวชาญ

การนำหลักพุทธจิตวิทยามาใช้ควรอยู่บนพื้นฐานของความรู้และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักธรรมคำสอนและความสามารถในการบูรณาการเข้ากับทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ในบางกรณีอาจมีการทำงานร่วมกับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม คือกลุ่มพระสงฆ์ที่ได้รับการฝึกอบรมรูปแบบการเยียวยาจิตใจโดยใช้หลักพุทธธรรม (พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ (ธนิกกุล), 2561) ซึ่งมีประสบการณ์พอสมควรในการเยียวยาผู้ป่วยในระยะสุดท้าย หรือร่วมกับผู้เชี่ยวชาญทางศาสนาของผู้รับคำปรึกษา อาจเป็นอีกทางเลือกที่เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษาที่ครอบคลุมมิติทางจิตวิญญาณของผู้รับคำปรึกษา

3.ปัจจัยที่เกินความสามารถในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาโดยนักจิตวิทยาการปรึกษา

กระบวนการให้คำปรึกษาโดยการบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาในการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลนี้ มุ่งเน้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อให้คำปรึกษา เพื่อให้มีสติ เกิดปัญญาในการเข้าใจเหตุแห่งทุกข์ หนทางในการดับทุกข์ การมีความเมตตาและกรุณาซึ่งผลลัพธ์นี้อาจไม่เกิดขึ้นกับผู้รับปรึกษาบางรายที่มีความผิดปกติทางด้านสมองหรือมีโรคทางจิตบางประการ การสังเกตพฤติกรรมจากการพูดคุยเพื่อประเมินความสามารถของผู้รับคำปรึกษาจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญ หากประเมินแล้วมีเหตุปัจจัยที่เกินความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงอาจต้องมีการแนะนำและทำการส่งต่อผู้รับคำปรึกษาแก่แพทย์เฉพาะทางต่อไป (Mitchell Cunningham, 2017)

สรุป

การบูรณาการหลักพุทธจิตวิทยาเข้ากับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยารายบุคคลเป็นแนวทางที่มีความสอดคล้องกันและเป็นกระบวนการที่สามารถผสมผสานเข้าด้วยกันได้เป็นอย่างดีและมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจที่ลึกซึ้งและรอบด้าน หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือ ที่มีคุณค่าในการช่วยพัฒนาจิตใจ สติและปัญญา ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีสติตื่นรู้เข้าใจตนเอง เข้าใจความทุกข์ สาเหตุที่มาแห่งทุกข์และพบหนทางและวิธีการดับทุกข์ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มุมมองด้านจิตใจถึงว่าปล่อยวาง การมีสติอยู่กับปัจจุบัน การปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีความเจริญงอกงาม มีจิตใจที่กว้างขวางขึ้นและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วยหลักธรรมความมีเมตตากรุณา อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาการปรึกษาควรคำนึงถึงการประยุกต์ใช้หลักการเหล่านี้ด้วยความเคารพ ความเข้าใจหลักธรรมอย่างถ่องแท้ และควรคำนึงถึงความหลากหลายและความแตกต่างทางความเชื่อและบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของผู้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล และใช้ทักษะในการผสมผสานจุดร่วมของศาสตร์ทั้งสองศาสตร์ให้กลมกลืนเป็นกระบวนการในการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมายเดียวกันคือการส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้การช่วยเหลือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์สูงสุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะด้านการพัฒนาแนวทางการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาควรนำโครงสร้างของ อริยสัจ 4 มาใช้เป็นกรอบแนวทางในการเข้าใจและวิเคราะห์ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึง “ทุกข์” ที่กำลังประสบ ⟶ วิเคราะห์ “สมุทัย” หรือสาเหตุของทุกข์ ⟶ เสริมสร้างความหวังและการยอมรับใน “นิโรธ” หรือการพ้นทุกข์ได้ ⟶ นำเสนอ “มรรค” หรือแนวทางการดำเนินชีวิตใหม่อย่างมีสติ

2. ข้อเสนอแนะด้านทักษะของผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาควรมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา เพื่อสามารถอธิบายและสื่อสารหลักอริยสัจ 4 ให้เหมาะสมกับระดับความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษา ควรฝึกฝนการเจริญสติและสมาธิเพื่อให้สามารถฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) และแสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจ (empathy) ซึ่งเป็นรากฐานของการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิผล

3. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยและการพัฒนาองค์ความรู้

ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติ (Action Research) เพื่อศึกษาผลของการนำหลักพุทธจิตวิทยามาบูรณาการในการให้คำปรึกษา โดยวัดผลด้านภาวะสุขภาพจิต ความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ และความพึงพอใจของผู้รับคำปรึกษาส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาให้เป็นรูปธรรม เช่น การจัดทำคู่มือการให้คำปรึกษาตามแนวทางพุทธจิตวิทยา เพื่อใช้ในการฝึกอบรมและปฏิบัติจริงในวงการให้คำปรึกษา

การบูรณาการหลักอริยสัจสี่ในกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวพุทธจิตวิทยา เป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาทางจิตใจอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน เนื่องจากไม่ได้เน้นเพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า แต่เน้นการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างเป็นระบบ ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้หลักธรรมอย่างมีความเข้าใจและปรับใช้ตามบริบทของแต่ละบุคคล เพื่อให้การให้คำปรึกษานั้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตและจิตใจอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

กมล โพธิเย็น. (2564). การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา : เครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาผู้เรียน. *วารสารวารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 19*(2), 14-16.

ชลากร เทียนส่องใจ. (2553). *การเจรจาไกล่เกลี่ยคนกลางเชิงพุทธ: หลักการและเครื่องมือสำหรับการจัดการความขัดแย้ง.* (ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

นันทา สู้รักษา. (2564). *การให้คำปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระครูชลธารคุณากร (ถาวโร). 2560. อริยมรรคมีองค์ 8 กับการหลุดพ้นจากกรรม. *วารสารปัญญาปณิธาน, 2*(2), 18-26.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 17).* กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พิชัย โชติชัยพร. (2565). *การบูรณาการกระบวนการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทตามหลักพุทธสันติวิธี: ศึกษากรณีการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทด้านประกันภัยของสำนักงานคณะกรรมการ กำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย*. (ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสันติศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

พิชัย โชติชัยพร. (2565). การบูรณาการกระบวนการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทตามหลักพุทธสันติวิธี: ศึกษากรณีการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทด้านประกันภัยของสำนักงานคณะกรรมการ กำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 11*(4), 1514.

พิชัย โชติชัยพร. (2566). การไกล่เกลี่ยข้อพิพาทโดยผู้ประนีประนอมที่ใช้สัปปุริสธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 11*(3), 1248.

พระมหาสาคร วรธมฺโมภาโส. (2560). การศึกษาเชิงวิเคราะห์กฎแห่งกรรมที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบท . *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 8*(2), 15-20.

พระมหาสุเทพ สุทฺธิญาโณ (ธนิกกุล). (2561) *โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาของพระสงฆ์ด้านการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย.* (ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ (วงศ์สาขา), อุทัย สติมั่น. (2565). การเจริญเมตตาภาวนาของผู้ปฏิบัติธรรม: ศึกษากรณีชุมชนวัดโคกสว่าง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม. *วารสารบาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน, 9*(1), 73-80.

พระอนันตชัย อภินนฺโท (ขันโพธิ์น้อย). (2560). ความทุกข์ในอริยสัจ 4. *วารสารพุทธจิตวิทยา, 2*(2), 46-57.

พรนภิส สุดโต. (2562). ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 2*(1), 61-62.

วิชชุดา-ฐิติโชติรัตนา. (2559). *การพัฒนารูปแบบการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของพระสงฆ์ที่มีบทบาทให้การปรึกษา.* (ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์, สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และสิริวัฒน์ ศรีเครือดง. (2562). การเจริญสติในวิถีพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, 5*(2), 187-188.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2532). *พรหมวิหารธรรม.* กรุงเทพมหานคร. ชวนพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2566). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย.* สืบค้น 5 พฤษภาคม 2568. จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/583.

Lindsey Phillips. (2021). *Culture-centered Counseling,* Retrieved May 6, 2025, from https://www.counseling.org/publications/counseling-today-magazine/article-archive/article/legacy/culture-centered-counseling.

Mitchell Cunningham (2017). *Referrals to Mental Health Services: Exploring the Referral Process in Genetic Counseling.* Retrieved May 6, 2025, from https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1007/s10897-017-0147-y.