

การเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสพการณ์ในการทำงานสูง



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2564

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EMERGING PANNA IN EXPERIENCED BUDDHIST COUNSELING SERVICE PROVIDERS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology
Common Course
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Chulalongkorn University
Academic Year 2021
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มี
	ประสบการณ์ในการทำงานสูง
โดย	นายวรกร ศรสุรินทร์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)	
.....	กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)	

วารสาร ศรสุรินทร์ : การเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ในการทำงานสูง. (EMERGING PANNA IN EXPERIENCED BUDDHIST COUNSELING SERVICE PROVIDERS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาในการทำงานของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาแนวพุทธมาอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 6 ราย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์โดยใช้คำถามแบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความขุ่นใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วย ความขุ่นใจรบกวนขณะทำงานกับผู้มาปรึกษา (ใจไม่ว่าง ความคิดปั่นป่วน และรับรู้เรื่องราวของผู้รับบริการได้ไม่ชัด) และความทุกข์ใจ รบกวนชีวิตส่วนตัว (ครุ่นคิดในความผิดพลาดในการปรึกษา ไม่พอใจ สงสัย ผิดหวังในตัวเอง และกระตุ้นให้เกิดความทุกข์ใจอื่นๆ ร่วมด้วย) (2) การตระหนัก เข้าใจ มุ่งสู่การแก้ทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย การตระหนัก ใส่ใจในทุกข์ที่เกิดขึ้น (สัมผัสรับรู้สภาวะความทุกข์ และเกิดแรงจูงใจที่จะสำรวจและจัดการความทุกข์) การใช้ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ เมื่อมีความพร้อม (ใส่ใจกับความสงบ ความพร้อม และสำรวจและทบทวนทุกข์ที่เกิดขึ้น) การมองเห็นความคาดหวังที่ซ้อนกับทุกข์ที่เกิด (เห็นว่าเหตุของทุกข์มาจากภายในใจ ไม่ตรงความจริง และเข้าไปจัดการกับความคาดหวัง) และการสะสางตะกอนทุกข์ที่กลับมาทวนใจ (3) การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ลดทุกข์ มองเห็นความจริง ซึ่งประกอบด้วย สะสมเหตุปัจจัยด้านกุศล ก่อให้เกิดปัญญา ลดทุกข์ (การมีสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญาคลายทุกข์ และการใช้สติ สมาธิ และญาณ เห็นแจ้งความเป็นจริง) และการเห็นความจริง ใช้ชีวิตสอดคล้องปัจจุบันขณะ (การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยใจที่เบาสบาย สงบ และการตกผลึกบทเรียนในการคลี่คลายทุกข์) (4) การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วย การมีสติและปัญญาเป็นรากฐานการทำงานและชีวิตส่วนตัว (เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและเห็นว่าปัญญาสำคัญต่อการดำเนินชีวิต) การฝึกฝนบ่มเพาะสติและปัญญาในชีวิตประจำวัน

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6177631538 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: EMERGING PANNA, EXPERTISE, QUALITATIVE STUDY, EXPERIENCED BUDDHIST
COUNSELLING SERVICE PROVIDERS

Waragon Sornsurin : EMERGING PANNA IN EXPERIENCED BUDDHIST COUNSELING SERVICE
PROVIDERS. Advisor: Prof. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D.

This is a qualitative study applying an interpretative phenomenological analysis to investigate experienced Buddhist counselling service providers' experience of emerging Panna in professional context. Key informants are six experienced Buddhist counselling service providers. Data was collected by in-dept semi-structured interview. Research results consist of four main themes (1) being disturbed during counselling session and living due to suffering including being irritable and disturbed during counselling session (having unclear mind and disturbed thought and misperceiving clients' stories) and being disturbed in life due to suffering (ruminating about the mistake in the counseling session, being discontented doubtful and disappoint in oneself and triggering other sufferings) (2) being aware making sense and striving to alleviate suffering including being aware and attended to suffering (being in touch with suffering state and being motivated to explore and alleviate suffering) being settled and re-examine the situation when appropriated (attend to calmness and appropriateness and explore and re-examine the suffering situation) being aware of expectation overlapping with the suffering (comprehending that the source of suffering come form within and contradict with reality and working with the source of suffering) and clearing the remaining suffering which come back (3) cultivating important factors for emerging Panna and alleviate suffering (being apprehensive alleviating suffering due to emerging Panna and cultivating mindfulness concentration and insight to comprehend reality) and seeing through reality and living in harmony with the present moment (living with the present moment with light and peaceful mind and crystallizing lessons from the workthroughed suffering) (4) valuing and cultivating mindfulness and Panna consistently including being mindful and having Panna as a foundation of professional and personal life (perceiving Panna as important in professional life and perceiving Panna as important in life) and practicing mindfulness and Panna in daily life

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

ปัญญานับเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพจิตใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและส่งผลต่อทำที่ต่างๆ ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ วิทยานิพนธ์เล่มนี้ทำให้ข้าพเจ้าได้ทำความเข้าใจประสบการณ์การเกิดปัญหาผ่านการทำงานของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้ง 6 ท่านที่เสียสละเวลาอันมีค่ามาเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาครั้งนี้ รวมทั้งเอื้อให้ข้าพเจ้าได้รับฟังประสบการณ์อันมีค่าและเป็นเรื่องราวส่วนตัวซึ่งเป็นความทุกข์ อันทำให้มองเห็นแนวทางในการทำงานและฝึกฝนตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาได้ตีมากขึ้น ซึ่งข้าพเจ้าขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ ที่นี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อรรณญา ดุษย์คำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้มีความเมตตากรุณาได้ให้เวลาและความช่วยเหลือมาโดยตลอด ทั้งความช่วยเหลือและการสนับสนุนในด้านวิชาการแล้ว อาจารย์ยังคอยให้คำแนะนำและคำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ที่ช่วยให้ข้าพเจ้าทำงานวิจัยนี้ได้อย่างราบรื่น ทั้งยังเป็นหนึ่งในกรรมการสอบปกป้องวิทยานิพนธ์ร่วมกับกับ อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล ผู้เป็นประธานกรรมการ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา พิสิษฐ์สังฆการ ผู้เป็นกรรมการ และอาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล ผู้เป็นกรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งทุกท่านล้วนเป็นผู้ที่ข้าพเจ้าซาบซึ้งใจเป็นอย่างสูงที่ช่วยแนะนำ ชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขงานวิทยานิพนธ์ของข้าพเจ้าให้ออกมามีคุณภาพมาที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว อาจารย์เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คำชี้แนะจากอาจารย์ช่วยสร้างเสริมรากฐานความเข้าใจโลกและชีวิตอันเป็นหัวใจของการศึกษาเชิงจิตวิทยาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งอาจารย์ยังได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ด้วย นอกจากนี้ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ ดร.เพริศพรธม แดนศิลป์ ผู้ทรงคุณวุฒิอีกท่านที่มีส่วนสำคัญในการช่วยในการประเมินคัดกรองผู้เข้าร่วมงานวิจัยเพื่อให้ได้รับผู้เข้าร่วมที่เหมาะสมกับงานวิจัยมากที่สุด

ขอกราบขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษาและองค์ความรู้อื่นๆ ตลอดช่วงที่เวลาที่ข้าพเจ้าศึกษาอยู่ในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอขอบคุณเพื่อนพี่น้อง ทั้งในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนอกสาขาวิชา ที่ช่วยเหลือข้าพเจ้าในด้านองค์ความรู้ ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจเสมอมา

สุดท้าย ขอขอบพระคุณครอบครัวอันเป็นที่รักของข้าพเจ้า ผู้ที่คอยให้การสนับสนุนข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาหลายปีที่เรียนในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวมถึงคำแนะนำและกำลังใจต่างๆ ที่มีให้แก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอดในช่วงของการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

วรการ ศรสุนทร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ฉ	ฉ
สารบัญตาราง.....ญ	ญ
สารบัญภาพ.....ฎ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ..... 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1	1
แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 8	8
1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... 8	8
1.1 หลักธรรมอันเป็นรากฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... 9	9
(1) หลักอริยสัจ 4 (Four Noble Truth)..... 9	9
(2) หลักอิทัปปัจจตา (Dependent Origination)..... 13	13
(3) หลักปฏิจจสมุปบาท (The Twelve Links in the Chain of Dependent Origination)..... 14	14
(4) หลักไตรลักษณ์ (Three Marks of Existence)..... 17	17
1.2 กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... 18	18
(1) กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล..... 18	18
(2) กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม..... 21	21
2. ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ..... 22	22
2.1. นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ..... 23	23

2.2 ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์	24
3. ปัญญา.....	26
3.1 ความหมายของปัญญา	26
3.2 การเกิดปัญญา.....	27
(1) พรโตโฆชะ.....	28
(2) โยนิโสมนสิการ	28
4. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ	33
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา.....	36
(1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในบริบททั่วไป.....	36
(2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ 38	
(3) สรุปการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา	44
5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ในการทำงาน	45
5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์.....	48
(1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของนักจิตวิทยาการศึกษา.....	48
(2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในด้านการพัฒนา ความเป็นนักวิชาชีพ	52
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	53
ขอบเขตของการวิจัย.....	53
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	54
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	54
บทที่ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย	55
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย	55

1.1 การเตรียมองค์ความรู้ด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ	56
1.2 การเตรียมองค์ความรู้พื้นฐานและประสบการณ์.....	56
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
2.1 การเข้าถึงและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล	57
2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	61
2.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	64
3. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล	68
5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล	69
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	70
ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์	70
ตอนที่ 2 ประสบการณ์การเกิดปัญหาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ใน การทำงาน	76
ประเด็นที่ 1 ความสนใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิตส่วนตัว	77
ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความสนใจ กวนใจขณะทำงานกับผู้มาปรึกษา.....	78
ประเด็นย่อยที่ 1.2 ความทุกข์ใจ รบกวนชีวิตส่วนตัว	90
ประเด็นที่ 2 การตระหนัก เข้าใจ มุ่งสู่การแก้ทุกข์.....	98
ประเด็นย่อยที่ 2.1 ตระหนัก ใส่ใจ ในทุกข์ที่เกิดขึ้น	98
ประเด็นย่อยที่ 2.2 ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ เมื่อมีความพร้อม.....	104
ประเด็นย่อยที่ 2.3 มองเห็นความคาดหวังที่ซ้อนกับทุกข์ที่เกิด	109
ประเด็นย่อยที่ 2.4 สะสางตะกอนทุกข์ที่กลับมาทวนใจ	121
ประเด็นที่ 3 การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ลดทุกข์ มองเห็นความจริง	123
ประเด็นย่อยที่ 3.1 สะสมเหตุปัจจัยด้านกุศล ก่อให้เกิดปัญญา ลดทุกข์.....	124
ประเด็นย่อยที่ 3.2 เห็นความจริง ใช้ชีวิตสอดคล้องปัจจุบันขณะ.....	138

ประเด็นที่ 4 การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง	146
ประเด็นย่อยที่ 4.1 สติและปัญญาเป็นรากฐานการทำงานและชีวิตส่วนตัว	147
ประเด็นย่อยที่ 4.2 มีการฝึกฝนบ่มเพาะสติและปัญญาในชีวิตประจำวัน.....	155
บทที่ 4 การอภิปรายผลการวิจัย.....	161
มิติที่ 1 ความทุกข์ที่เป็นก่อให้เกิดของปัญญา	161
มิติที่ 2 กระบวนการเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์	163
มิติที่ 3 การดำเนินชีวิตตามวิถีของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง	171
บทที่ 5 สรุปผลวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	177
สรุปผลการวิจัย	177
ข้อเสนอแนะ	178
1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ในเชิงปฏิบัติ	178
2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	182
รายการอ้างอิง.....	183
ภาษาไทย	183
ภาษาอังกฤษ.....	186
บรรณานุกรม	188
ภาคผนวก	189
ภาคผนวก ก ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน	190
ภาคผนวก ข ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล.....	196
ประวัติผู้เขียน	205

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก	61
ตารางที่ 2 แนวคำถามสัมภาษณ์	64
ตารางที่ 3 วันเวลา ระยะเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์	66



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กระบวนการเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	164
ภาพที่ 2 วงจรการบ่มเพาะพัฒนาปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	172



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลายทศวรรษที่ผ่านมา การช่วยเหลือเยียวยาบุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจด้วยการพูดคุยปรึกษาหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีบทบาทที่สำคัญในสังคมไทยมากขึ้น ในขณะที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเองก็ได้ขยายขอบเขตจากการบริการผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจไปสู่ผู้คนที่ทั่วไปด้วย ซึ่งในบริบทของสังคมไทยนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ได้ริเริ่มและพัฒนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่ผสานเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับการขยายขอบเขตของกลุ่มผู้มารับการปรึกษาดังกล่าว โดยมีการเรียนการสอนและการฝึกฝนอบรมนักจิตวิทยาการศึกษาในหลายส่วนด้วยกัน อาทิ จิตวิทยาการศึกษาในบริบทของพุทธธรรม (Counseling within Buddhist Context) วิชาจิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ (Eastern Psychology and Human Growth) และการฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม รวมไปถึงการปฏิบัติธรรมที่สวนโมกขพลารามและสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ อีกด้วย (โสริช โปธิแก้ว, 2557) ซึ่งนอกจากกลุ่มนักจิตวิทยาการศึกษาแล้ว รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ยังได้นำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธไปเผยแพร่ให้กับภิกษุสงฆ์กลุ่มศีลานธรรม เพื่อนำความรู้และทักษะไปเอื้อประโยชน์ต่อญาติโยมในฐานะของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วย เนื่องจากผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งหมายรวมถึงนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีบทบาทหลักในการเยียวยาจิตใจ ช่วยคลายทุกข์ และพัฒนาศักยภาพภายในจิตใจของผู้มาปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงต้องมีความเข้าใจและสามารถประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการทำงาน ฝึกฝนจนมีความสอดคล้องในตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็น ปัญญา (เพชรพรรณ แดนศิลป์, 2550) สันติภาวะและความเมตตา (ดลดาว ปุรณานนท์, 2551) ความสันโดษและพอเพียง (ธารีวรรณ เทียมเมฆ, 2551) โดยเฉพาะ “ปัญญา” ที่เป็นหัวใจหลักประการหนึ่งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาจัดการกับปัญหาความทุกข์ใจโดยตรง ตลอดจนพัฒนาตนเองเข้าสู่การดำเนินชีวิตที่มีปัญหาความทุกข์ใจลดลง

ตามหลักพุทธธรรม ปัญญา (Panna) นับเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ที่ ความเข้าใจและมุมมองที่บุคคลมีต่อโลกทั้งภายในและภายนอกว่ามีธรรมชาติความเป็นอยู่อย่างไร ซึ่งจะส่งผลมาสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลว่าจะดำเนินชีวิตและเข้าไปเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ รอบตัวหรือแม้กระทั่งความสัมพันธ์กับตนเองอย่างไร และปัญญานี้เองที่จะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิด ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อชีวิต ปัญญาคือความรู้ทั่วถึงเหตุและผลตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ หากรู้ สิ่งใดอย่างชัดเจนตามที่เป็นอย่างจริงก็ถือว่าปัญญานั้น เป็นปัญญาที่รู้เห็นถึงสัจธรรม (โลกุตระปัญญา) เห็นไตรลักษณ์ตามที่สิ่งต่างๆ เป็นไป โดยปัญญาในทางพุทธนั้นจะมุ่งเน้นไปที่การพ้น ทุกข์ทางจิตใจ ให้มีความเข้าใจและตัดต้นหาอุปาทานในชั้น 5 เพื่อให้พ้นจากกองทุกข์ต่างๆ ได้ อยากรู้ก็ตาม ปัญญาในทางพุทธก็ยังสามารถนำไปใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ และแก้ปัญหา ในชีวิต (โลกียปัญญา) อย่างเข้าใจได้อีกด้วย เพราะปัญญาเป็นหลักในการกำหนดพิจารณาและ ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ด้วยหลักของเหตุและผลทั้งสิ้น (บรรจง อมรชีวิน, 2559) ปัญญาจึงเป็นไปเพื่อการ พ้นทุกข์และการพัฒนาชีวิตในปัจจุบันยุคศตวรรษที่ 21 จึงหมายรวมความเข้าใจในหลักธรรมต่างๆ ที่สำคัญอย่าง อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์ และอิทัปปัจจยตา อันเป็นธรรมที่กลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันอย่างแน่นแฟ้น การมี ชีวิตอยู่โดยประกอบด้วยปัญญานั้นคือการที่มนุษย์อยู่อย่างเท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น ประสานกลมกลืนกับ ธรรมชาติ กล่าวคือ รู้และเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ตามเหตุและปัจจัย มีความอิสระ ไม่หลงยึดมั่น ในตัวตน สามารถใช้ประโยชน์จากธรรมชาติรอบตัวได้อย่างเหมาะสม และท้ายที่สุดคือการอยู่อย่าง ไม่เป็นทุกข์นั่นเอง ซึ่งการเป็นอยู่ดังกล่าวตรงกันข้ามกับวิถีแห่งความทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาท อันเป็นวิธีของต้นหาอุปาทานที่ต้องจบลงด้วยความทุกข์ในท้ายที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561: 100)

สำหรับการเกิดปัญญานั้น พระสงฆ์และนักปราชญ์ทางพุทธศาสนา ได้แก่ พระพรหม- คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2561) ได้อธิบายว่า การเกิดปัญญาอาศัยปัจจัยที่เรียกว่า การมีสัมมาทิฐิ ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยปัจจัยแรก คือ ปัจจัย ภายใน เป็นการเกิดปัญญาโดยการใช้นิโสมนสิการ หรือการที่รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง ส่วนปัจจัย ที่สอง คือ ปัจจัยภายนอก เป็นการเกิดปัญญาจากการมีปรโตโฆสะหรือกัลยาณมิตร ไม่ว่าจะ เป็น พ่อแม่ ครู สื่อมวลชน หรือแม้กระทั่งวัฒนธรรมที่เป็นอิทธิพลจากภายนอกหรือเสียงจากผู้อื่น ซึ่งเป็น ส่วนที่จะเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตของบุคคลต่อไป ทั้งนี้

การเกิดปัญญามักอาศัยปัจจัยภายในเป็นหลักเนื่องจากการบุคคลที่จะพึ่งพาตัวเองได้และมีความเป็นอิสระนั้น จะต้องรู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง โดยการใช้อาศัยภายนอกจะมาเป็นสื่อในเบื้องต้น เพื่อชักนำไปสู่การที่บุคคลสามารถกลับมาใช้การโยนิโสมนสิการอันเป็นปัจจัยภายในตัวของเขาเอง นอกจากนี้แม้บุคคลจะได้รับความรู้หรือการสั่งสอนที่ดีอย่างไร หากไม่มีการนำความรู้ ความเข้าใจดังกล่าวมาใช้สังเกตและขบคิดในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยตนเองก็จะเป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ เมื่อพิจารณาการทำงานของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ทำงานเป็นปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆชะ) ช่วยแก้ไข “โศกข์ความทุกข์” ในใจผู้มารับการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้องอาศัยหลักพุทธธรรมในการเข้าใจสภาพความเป็นจริงที่มีการสัมพันธ์กันของโลกภายในและภายนอกซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเป็นรากฐานของความเข้าใจที่ถูกต้องต่อชีวิต โดยหากมีความเข้าใจความเป็นจริงนี้อย่างแจ่มแจ้งก็จะทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงรอบตัวจนมีสันติสุขภายในจิตใจได้ ความเข้าใจดังกล่าวนี้เอง หมายถึง ความเข้าใจในอริยสัจ 4, อิทัปปัจจยตา, ปฏิจสมุปบาท และไตรลักษณ์ในขั้นปัจจุปัจจัจจังด้วยตนเอง ซึ่งหากความเข้าใจธรรมชาติและความเป็นจริงไม่ได้กลมกลืนสอดคล้องกับธรรมชาติที่เป็นอยู่ ก็จะทำให้เกิดทุกข์ทั้งมากและน้อย จนกระทั่งเกิดการเบียดเบียนทั้งตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม (โสริช โปธิแก้ว, 2547: 2, อ้างถึงใน ครรชิต แสนอุบล, 2553)

ด้วยเหตุที่การเกิดปัญญาเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเนื่องจากผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาจะต้องได้สัมผัสและเข้าใจถึงภาวะอันลึกซึ้งของอวิชชาและสัมมาทิฏฐิเมื่อนำหลักของพุทธศาสนาไปใช้ โดยจะต้องเข้าใจลึกซึ้งถึงสัมมาทิฏฐิเป็นพิเศษ ผ่านการฝึกฝนใส่ใจพิจารณาอย่างลึกซึ้ง และใช้ตนเองเป็นผู้เข้าไปทดลองเองด้วย กล่าวคือ เป็นการประสบด้วยตนเองไม่ใช่เพียงแต่ท่องจำและอธิบายได้ ซึ่งหากไม่เข้าใจภาวะของสัมมาทิฏฐิรวมทั้งผลกระทบของอวิชชาต่อชีวิตอย่างถ่องแท้ก็จะไม่สามารถนำหลักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธไปใช้ได้ การเข้าใจด้วยประสบการณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ส่วนหนึ่งนั้นเพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือผู้มารับการศึกษาในการย้ายฐานความคิด (จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฏฐิ) ได้สำเร็จ (โสริช โปธิแก้ว, 2557) ในงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ศึกษาเรื่องการเกิดปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของสุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ให้คำจำกัดความของ “การเกิดปัญญา” ไว้ว่า เป็นการเห็นความเป็นจริงของชีวิตโดยเริ่มจากการที่บุคคลหลุดจากความปรารถนา ความต้องการ ความฝัน ซึ่งแสดงถึงการออกห่างจาก

ความเป็นจริงแล้วกลับมาอยู่กับความเป็นจริงอย่างแนบสนิท และสิ่งที่เป็นความเป็นจริงที่ได้กลับมาอยู่นั้นเรียกได้ว่าเป็นการเห็นไตรลักษณ์ในขั้น 5 เห็นปฏิจกสมุปบาท และเห็นอริยสัจ 4 อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่าการเห็นถึงหลักธรรมข้อสำคัญดังที่กล่าวมา รวมทั้งการเห็นความปรารถนาที่ออกห่างจากความเป็นจริงนั้นอยู่ภายใต้ขอบเขตของอริยสัจ 4 แล้วทั้งหมด และเมื่อนำมาพิจารณาร่วมกันกับภาวะของปัญญาที่เกิดขึ้นในกระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ นอกจากนี้ สุภาพร ประดับสมุทร ยังได้อธิบายการเกิดปัญญาอีกว่า เป็นภาวะที่ปัญญาเปล่งแสงเจิดจ้าจนนำไปสู่การขับไล่ความมืดของอวิชชาไปได้ในที่สุดจนมีสัมมาทิฏฐิอย่างเต็มที่ อีกนัยหนึ่งคือมีลักษณะของการเดินทางจากทุกข์ไปภาวะดับทุกข์ (นิโรธ) ซึ่งอยู่ในหลักของอริยสัจ 4 ด้วยเช่นกัน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขอบเขตของความหมายของการเกิดปัญญาในเบื้องต้นจากรรณกรรมที่มีอยู่ ว่าหมายถึงการที่บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงและเห็นชัดในระดับประสบการณ์ตามหลักอริยสัจ 4 ในเรื่องนั้นๆ จนขับไล่ภาวะของอวิชชาที่ครอบงำใจจนเป็นทุกข์อยู่ไปสู่ภาวะที่สงบภายใต้การมีสัมมาทิฏฐิเข้ามาแทนที่จนเกิดเป็นความสงบใจคลายจากทุกข์ การจะเป็นผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีคุณภาพนั้นจึงต้องผ่านการศึกษาในตนเองและจากตนเองผ่านภาวะการเกิดปัญญาดังกล่าว เพราะยิ่งเข้าใจโลกภายในตนเองก็จะเข้าใจผู้อื่นได้มากเท่านั้น ถึงแม้มนุษย์จะมีความแตกต่างกันไปบ้าง แต่ก็มีแกนกลางของชีวิตและโครงสร้างของจิตใจที่เหมือนกัน ถ้าเขาเห็นความทุกข์ใจของตนและเข้าใจรากเหง้าอย่างชัดเจนแล้ว นั้นย่อมทำให้เขาสัมผัสถึงทุกข์ของผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว เข้าใจรากเหง้าของมัน รวมทั้งเห็นหนทางที่จะขจัดรากเหง้าแห่งทุกข์นั้นให้หายไปจนนำพาความสงบแจ่มใสเข้ามาแทนที่ในจิตใจของคนผู้นั้นได้ (โสริช โปธิแก้ว, 2557) ความเข้าใจขั้นที่ประจักษ์แจ้งด้วยตนเองนั้นต้องอาศัยการเฝ้าสังเกตภายในตนเองอย่างชัดเจนและสม่ำเสมอ เฝ้าดูจิตใจ ความนึกคิด คำพูด การกระทำที่ตนเองมีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะปรากฏในรูปแบบของเสียง รส กลิ่น ความแข็งกระด้างหรือความนุ่มนวลซึ่งสัมผัสที่ใจได้ จากนั้นคอยตามดูการเคลื่อนไหวของอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น การแสดงออกต่ออารมณ์ดังกล่าวอาจจะเป็นการโต้ตอบอย่างรุนแรงและฉุนพลัน หรือค่อยๆ ปรับการตอบโต้เป็นแบบที่นุ่มนวลขึ้น กระบวนการสังเกตความจริงต่างๆ นั้นเกิดในประสบการณ์การรับรู้ซึ่งคล้ายกับจิตวิทยาบุรุษที่หนึ่ง (first person psychology) และ “สันติวิถีโก” อันเป็นสัจธรรมข้อหนึ่งในสวาทาธรรม (โสริช โปธิแก้ว, 2549 อ้างถึงใน ครรชิต แสนอุบล, 2553) การมีประสบการณ์ตรงในชีวิตนั้นจึงสำคัญกับกระบวนการทำงานในฐานะผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างมาก โดยสามารถเทียบเคียงกับ วรรณุญ กองชัยมงคล (2558) ที่กล่าวถึงกลุ่มของนักจิตวิทยาการศึกษาแนว

พุทธไว้ว่า การพัฒนาทางวิชาชีพก็กับการดำเนินชีวิตประจำวันโดยอาศัยหลักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั้น มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องที่ส่งผลสนับสนุนต่อกันและกัน

ในงานวิจัยเชิงประจักษ์โดยวรัญญู กองชัยมงคล (2558) สะท้อนให้เห็นว่า การพัฒนาและเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษานั้นจะนำไปสู่การพัฒนาจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธด้วย เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธและส่งผลต่อท่าทีต่างๆ ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะถูกฝึกให้เกิดมีอยู่ตลอด ไม่ว่าจะเป็นความเข้าใจต่อโลกและชีวิตในเรื่องการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) และความเป็นเหตุปัจจัยเกี่ยวข้องกัน (อิทัปปัจจยตา) (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) โดยที่การพัฒนาทางวิชาชีพและชีวิตประจำวันนั้นมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ข้อค้นพบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น (2554) ที่แสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธสามารถที่จะนำเอาความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 มาเรียนรู้และทำความเข้าใจชีวิตตนเองผ่านการสังเกต ไคร่ครวญ และตระหนักรู้ โดยที่ทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาต่างก็ช่วยเพิ่มความเข้าใจในการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานของอริยสัจ 4 ทั้งนี้ ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างใดของการพัฒนาทางวิชาชีพทั่วไปหรือเป็นในด้านของแผนกที่ในการทำงานอย่างอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญและครอบคลุม รวมทั้งเกี่ยวเนื่องใกล้ชิดกับเรื่องปัญญาก็มีความสำคัญที่จะให้ความสำคัญกับทั้งด้านของชีวิตส่วนตัวและด้านการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาเรื่องของการเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นยังไม่พบการศึกษาในบริบทของการทำงานโดยเฉพาะ

นอกจากนี้ งานวิจัยที่ผ่านมาได้มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธหลายเรื่อง ตัวอย่างเช่น การศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้มารับการศึกษา (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549), การศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อการพัฒนาปัญญาในแง่ของความสัมพันธ์เชื่อมโยงและการเปลี่ยนแปลง (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550), การศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ (ยุวดี เมืองไทย, 2551) และการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา (ครรชิต

แสนอุบล, 2553) เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของปัญญาและเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ากระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั้นเอื้อให้บุคคลเกิดปัญญาได้จริง อย่างไรก็ตาม งานวิจัยดังกล่าวยังไม่พบว่ามีการมุ่งเน้นถึงประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ในด้านการศึกษาเชิงประจักษ์ในเรื่องประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทำงาน ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้โดยตรง แต่ก็ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาในประเด็นที่ใกล้เคียงซึ่งเป็นศึกษากลุ่มของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในบริบทของชีวิตและการทำงานควบคู่กัน ตัวอย่างเช่น การศึกษาประสบการณ์ตรงของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในด้านการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานของอริยสัจ 4 (ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น, 2554) ที่ประมวลประสบการณ์ของการที่นักจิตวิทยาการศึกษานำหลักอริยสัจ 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวันการทำงาน โดยผลการวิจัยวิเคราะห์ออกมาได้เป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานของอริยสัจ 4, การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง, การประยุกต์ความเข้าใจอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการงาน และการพัฒนาตน ซึ่งการศึกษาดังกล่าวครอบคลุมการดำเนินชีวิตโดยนำหลักธรรมอริยสัจ 4 ที่เกี่ยวเนื่องกับการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องและกลมกลืนตามความเป็นจริงมาใช้ในการดำเนินชีวิต ถึงแม้จะมีความเกี่ยวเนื่องกับปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในชีวิตประจำวันและการทำงาน แต่ไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาประสบการณ์ของ “การเกิดปัญญา” โดยตรงรวมทั้งไม่ได้มุ่งศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็น “ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์” ซึ่งเป็นกลุ่มที่น่าสนใจที่จะศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในศาสตร์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมานาน น่าจะสะท้อนประสบการณ์การเกิดปัญญาได้ชัดเจนมากกว่ากลุ่มอื่น งานวิจัยที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้จึงไม่ได้สะท้อนประสบการณ์ในเชิงลึกด้านของประสบการณ์การเกิดปัญญา

นอกจากนี้ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ทำการศึกษาการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแง่มุมของการที่กระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเข้าไปมีบทบาทในการเอื้อให้ผู้มารับการปรึกษาเกิดปัญญาขึ้น มีการสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้มารับการปรึกษาอย่างชัดเจน ตั้งแต่ที่ผู้มารับการปรึกษามีภาวะของอวิชชาและความทุกข์ครอบงำจนถึงขั้นที่เกิดปัญญาและอยู่ในภาวะที่

สมบูรณ์พร้อมด้วยสัมมาทิฐิ อย่างไรก็ตาม การสะท้อนถึงกระบวนการเกิดปัญญาในจิตวิทยาการ
 ปรึกษาแนวพุทธในงานวิจัยนี้เป็นกระบวนการที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นปัจจัยภายนอกหรือ
 กลายมิตร์ในการเอื้อให้ผู้มารับการปรึกษาเกิดปัญญาด้วย จึงยังไม่ได้สะท้อนถึงการที่บุคคลหรือผู้ให้
 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเกิดปัญญาขึ้นด้วยกำลังของตนเอง กล่าวคือ ยังไม่มีการศึกษาที่
 มุ่งเน้นที่จะนำเสนอประสบการณ์ที่ตัวผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเองเกิดปัญญาในชีวิตทั้ง
 ส่วนตัวและบริบทของการทำงาน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั่นเองเป็นบุคคลที่ควรจะ
 ศึกษาในแง่ของการเกิดปัญญาเพราะเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุดที่คอยขับเคลื่อนกระบวนการการ
 ปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเองจึงต้องเป็นผู้ที่เข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานในระดับประสบการณ์
 คือ หลักอริยสัจ 4 ต้องมีความรู้และความเข้าใจอย่างชัดเจนอยู่ในชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2553)
 กล่าวคือ มีการสั่งสมประสบการณ์ตรงจนเกิดมีปัญญาขึ้นก่อนในระดับหนึ่งในชีวิตตนเองก่อนจึงจะ
 เอื้อให้การปรึกษาเป็นประโยชน์ต่อผู้มารับการปรึกษาได้อย่างเต็มที่

จะเห็นได้ว่า การศึกษาถึงประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว
 พุทธจะเป็นประโยชน์ทั้งกับตัวผู้ฝึกฝนและศึกษาที่จะได้เห็นภาพและเข้าใจชัดเจนถึงกระบวนการ
 การพัฒนาจิตใจตามแนวทางของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับตนเองและต่อผู้มารับการปรึกษาที่ผู้
 ฝึกฝนนั้นได้พบเจอในอนาคตด้วย เพราะเมื่อบุคคลรู้ถึงหลักการและนำไปใช้ในชีวิตก็จะนำไปสู่การ
 เข้าใจผู้มารับการปรึกษาในแง่มุมมองเหล่านั้นด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ถึงแม้มุมมองของชีวิตส่วนตัวและ
 การทำงานจะมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบชิดในการพัฒนาด้านปัญญาแต่การสังเกตโจทย์ในใจและ
 นำไปสู่การปัญญานั้น สำหรับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว ผู้วิจัยมองว่าควรจะมีมุมมองไป
 ที่การศึกษาโจทย์ในใจที่เกิดขึ้นในการทำงานมากกว่า เพราะจะเอื้อไปสู่การอยู่ในสถานะที่เป็น “ที่
 ว่าง” และ “เชื่อม” กับผู้มารับการปรึกษาโดยตรงมากกว่าเมื่อเกิดการพัฒนาไปสู่การเกิดปัญญาใน
 ประเด็นนั้นๆ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาในการทำงานของผู้ให้การ
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ โดยมีคำถามการวิจัยหลักว่า ประสบการณ์ “การเกิด
 ปัญญา” ในการทำงานของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์มีลักษณะอย่างไร
 โดยในการตอบคำถามของการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงแบบการวิเคราะห์เชิง
 ปราบกฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เนื่องจาก
 ประสบการณ์การเกิดปัญญานั้นมีความละเอียดอ่อนและเฉพาะบุคคล ต้องอาศัยผู้ที่ผ่านประสบการณ์

มาด้วยตนเองในการเรียบเรียงและกลั่นกรองประสบการณ์เหล่านั้นออกมา และการวิจัยเชิงคุณภาพลักษณะนี้ยังเอื้อให้ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการร่วมตีความข้อมูลด้วย เพราะถึงแม้กระบวนการเกิดปัญหาเป็นสิ่งที่ต้องผ่านการรับรู้ด้วยใจด้วยความเป็นทั้งหมดของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเอง แต่ในกระบวนการพูดคุยทำความเข้าใจและสื่อสารประสบการณ์ดังกล่าว ความละเอียดอ่อนของภาวะที่เกิดขึ้นอาจจะไม่สามารถสะท้อนออกมาได้ด้วยการทำความเข้าใจคำพูดของผู้ให้ข้อมูลเพียงอย่างเดียว อาจต้องอาศัยการทำความเข้าใจเท่าที่การสื่อสาร น้ำเสียง และบริบทอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับตัวบุคคลด้วย ซึ่งการที่มีผู้วิจัยเข้าไปร่วมทำความเข้าใจและตีความประสบการณ์นั้นด้วยก็จะช่วยให้ได้มิติของความเข้าใจเรื่องการเกิดปัญญามากยิ่งขึ้น

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเกิดปัญหาในการทำงานของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยถึงแม้งานวิจัยฉบับนี้จะมุ่งเน้นที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นหลัก แต่เพื่อที่จะเข้าใจในประสบการณ์การเกิดปัญหาของคนกลุ่มนี้แล้ว ก็จำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจถึงรากฐานของความรู้และทฤษฎีที่คอยสนับสนุนทั้งกระบวนการสังเกตและการพัฒนาตนเอง รวมทั้งหลักการสำคัญที่สะท้อนถึงปัญหาหรือความเข้าใจที่ถูกต้องอันสอดแทรกอยู่ในทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธด้วย ดังนี้

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) นั้นถูกพัฒนาขึ้นโดย โสริช โปธิแก้ว (2561) โดยการนำหลักความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาการศึกษาแบบผสมผสานเข้ากับหลักพุทธธรรม อันเป็นพื้นฐานความเข้าใจที่ถูกต้องต่อชีวิตและโลก เข้ามาช่วยขจัดปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังอยากให้เป็นไปตามใจตนซึ่งผู้มารับการศึกษานำมาปรึกษาในขณะนั้นๆ ออกจากใจของผู้มารับการปรึกษา พร้อมทั้งน้อมนำให้ผู้มารับการปรึกษากลับมายอมรับและอยู่กับชีวิตในเรื่องที่นำมาปรึกษาในขณะนั้นๆ อย่างกลมกลืนและเข้าใจ ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็จะใช้หลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่สำหรับให้ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาอาศัยในการร่วมเดินทางและนำการนำทางผู้คนที่ถูกครอบงำด้วยวิชชา อันมีสภาวะของความคับแคบ จำกัด มีความทุกข์เข้ามาบดบัง

จิตใจไปสู่สภาวะของสัมมาทิฐิ หรือปัญญาที่มีความแจ่มใส กว้างขวาง และเข้าใจโลกและชีวิตตามที่เป็นอยู่จริง แผนที่ตั้งกล่าวนี้เองที่จะนำไปสู่การปลดปล่อยปัญหาและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไม่ได้เพียงแค่มุ่งจัดการกับสภาวะจิตใจที่เป็นปัญหาหรือเป็นทุกข์ แต่ยังครอบคลุมไปถึงการยกระดับจิตใจฝ่ายดีให้มีการเติบโตองงาม กล่าวคือ นำไปสู่ความอึดอ้อมใจ และการกระทำที่ดียิ่งอีกด้วย (โสริช โปธิแก้ว, 2553) จึงกล่าวได้ว่าเป็นการทำงานกับผู้มารับการปรึกษาใน 2 มิติไปพร้อมกัน ได้แก่ มิติของการแก้โจทย์ปัญหาในใจของผู้มารับการปรึกษา (problem solving) และมิติของการเอื้อให้เกิดความเจริญองงามของบุคคลนั้น (promoting personal growth) กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้เคลื่อนจากจุดที่มี “ความคาดหวัง” ต่อสถานการณ์หนึ่งๆ ว่าจะจะเป็นไปตามใจตน ไปสู่การมองเห็นและเข้าใจสถานการณ์ดังกล่าวตามที่เป็นจริงผ่านการทำงานร่วมกันกับผู้ให้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอันเป็นการยกระดับความเข้าใจในความเป็นจริงหรือสัจธรรมในเรื่องนั้นๆ ไปพร้อมกันด้วย

1.1 หลักธรรมอันเป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนานั้นมีความเป็นเนื้อเดียวกันหมด แยกขาดจากกันไม่ได้ ไม่ว่าจะบุคคลจะหยิบยกหลักธรรมข้อใดขึ้นมาจะสามารถสืบสาวไปถึงธรรมข้ออื่นๆ ได้ทั้งหมด แม้จะมีการปรากฏออกมาแยกส่วนกันก็ตาม ดังนั้นหลักธรรมทุกข้อจึงมีความสำคัญทั้งหมด (โสริช โปธิแก้ว, 2557) ซึ่งแท้ที่จริงแล้วเมื่อกล่าวว่าการเกิดปัญหาคือการเข้าถึงความเป็นจริง หรือก็คือสภาวะความเป็นจริงที่สะท้อนหลักธรรมเหล่านี้จึงนำไปสู่ภาวะที่พ้นทุกข์และกลับสู่ความสงบแล้ว ก็จำเป็นที่จะต้องเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้ให้พอเป็นพื้นฐานก่อนและหลักธรรมที่เพียงพอที่จะเป็นรากฐานมั่นคงในแง่ของความเข้าใจโลกและชีวิตทั้งยังซ่อนซ่อนหลักธรรมอื่นๆ ไว้มากมายก็คือ หลักอริยสัจ 4, หลักอทิปปัจจตา, หลักปฏิจจสมุปบาท และหลักไตรลักษณ์

(1) หลักอริยสัจ 4 (Four Noble Truth)

หลักอริยสัจ 4 นั้นถือว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญมากสำหรับผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแนวพุทธทั้งในแง่ของการสังเกต การศึกษาใจตนเอง และการทำงานกับผู้มารับการปรึกษา เพราะเป็นหลักที่เหมือนเป็นแผนที่นำทางซึ่งได้อธิบายถึงภาวะของบุคคลที่มีปัญหา สาเหตุ ภาวะที่หลุดพ้นจากปัญหาต่างๆ และแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ทำให้ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถนำไปใช้ในการทำงานได้อย่างมีแบบแผน โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

(2557) ได้อธิบายหลักอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ไว้ดังนี้

(1.1) **ทุกข์** หมายถึง สภาวะที่บีบคั้นทนได้ยาก เป็นความขัดแย้ง ขัดข้องไม่สมบูรณ์ในตัวทั้งที่เกิดขึ้นแล้วและอาจจะเกิดขึ้นแก่บุคคลที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน และจะแสดงอาการออกมาได้หลากหลาย เช่น เศร้าโศก บ่นเพ้อ ทรมานใจ ตรอมใจ กลัดกลุ้ม และอยากจะหนีไปให้พ้นจากสถานการณ์นั้นๆ (พระครูปลัดมารุต วรมงคล, 2553) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) สรุปทุกข์โดยย่อไว้ว่าเป็น อุปาทานชั้น 5 นั่นเองที่เป็นตัวทุกข์ เพราะหากมีการยึดมั่นไว้ให้สิ่งต่างๆ เป็นแบบใดแบบหนึ่งก็จะเป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ เพราะสิ่งต่างๆ มีความผันแปรและไม่สมบูรณ์ในตัว ไม่สามารถยึดเอาไว้ได้อยู่ นั่นเอง ซึ่งหน้าที่ที่ต้องทำต่อทุกข์ก็คือ การกำหนดรู้ ทำความเข้าใจ และรับรู้เท่าทันตามที่เป็นจริง

(1.2) **สมุทัย** หมายถึง ต้นเหตุของความทุกข์ ซึ่งมาจากความทะยานอยาก (ตัณหา) เป็นความอยากที่ยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้ง มีตัวเราที่อยากจะได้ จะเป็น หรือจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้เกิดการบีบคั้นติดขัดอยู่ในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาทำให้ใจไม่เป็นอิสระ หน้าที่ที่พึงกระทำต่อสมุทัย คือ ปล่อยใจให้หมดจากใจ

(1.3) **นิโรธ** หมายถึง สภาวะที่ดับหรือความทะยานอยากนั้นดับไป เกิดการคลายออก สละได้ ไม่พัวพันติดอยู่ กล่าวคือ ไม่เป็นทุกข์ มีความเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง เป็นอยู่ด้วยปัญญา หน้าที่ที่พึงกระทำต่อนิโรธ คือ การทำให้บรรลุนั่นหรือเกิดขึ้น

(1.4) **มรรค** หมายถึง หนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ ซึ่งประกอบไปด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หน้าที่ที่พึงกระทำต่อมรรค คือ การฝึกและพัฒนาให้เกิดมีนั่นเอง (ภาวนา) ได้อธิบายถึงรายละเอียดของมรรคไว้ ดังนี้

1) **สัมมาทิฐิ** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง เข้าใจในอริยสัจ 4 รู้กุศลและอกุศลมูล รู้กุศลและอกุศลมูล เห็นไตรลักษณ์และเห็นปฏิจสมุปบาท เป็นตัวนำทางและจุดเริ่มต้นของมรรคซึ่งจะมีบทบาทอยู่ตลอดขั้นตอนของการปฏิบัติ โดยในขั้นเริ่มต้นของการปฏิบัติ ตามแนวทางของมรรคนั้นจะยังมีคุณสมบัติไม่สมบูรณ์ จนเมื่อเดินทางไปจนสุดทางก็จะมีคุณสมบัติที่

ผันแปรเป็นอีกคำหนึ่ง คือ “ปัญญา” เพราะโดยทั่วไปบุคคลมักจะต้องเริ่มพัฒนาด้วยความเชื่อรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเสียก่อน (ศรัทธา) เช่น พอใจในเหตุผลเบื้องต้นของคำสอนนั้นๆ ต่อมาเมื่อความเข้าใจเพิ่มขึ้น มองเห็นเหตุผลที่ถูกต้องด้วยตนเอง ก็จะเรียกคร่าวๆ ว่า สัมมาทิฐิ และเมื่อแจ่มชัดขึ้นด้วยการลงมือปฏิบัติหรือพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ รู้เห็นอย่างประจักษ์แจ้งก็นับว่าเป็นปัญญา ซึ่งพ้นจากระดับความเชื่อและความเข้าใจด้วยเหตุผลใดๆ

เมื่อพิจารณาข้อความข้างต้นและการอธิบายว่า “สัมมาทิฐิเป็นลักษณะหนึ่งของปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)” ทำให้สังเกตได้ว่า สัมมาทิฐิมีลักษณะเหมือนกับความเชื่อหรือความเข้าใจที่บุคคลมีอันเป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง อาจเกิดจากการคิดวิเคราะห์และเข้าใจในระดับเหตุผล ซึ่งเป็นฐานไปสู่ระดับปัญญาที่เป็นลักษณะของความเข้าใจแบบประจักษ์แจ้งจนเห็นชัดด้วยตนเองในระดับประสบการณ์โดยตรง จนไม่ต้องอาศัยความเชื่อหรือหลักเหตุผลใดๆ อีกต่อไป อย่างไรก็ตาม การเกิดประสบการณ์ดังกล่าวก็อาศัยรากฐานมาจากความเข้าใจที่สะสมไว้ก่อนหน้านี้ด้วย และสัมมาทิฐินี้เองที่สำคัญและเป็นตัวเริ่มต้นที่นำไปสู่การเข้าถึงมรรคส่วนอื่นทั้งหมด แม้กระทั่งในกระบวนการการศึกษาเองก็เน้นที่การสร้างสัมมาทิฐิก่อน เพราะเมื่อบุคคลมีความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงก็นำไปสู่ส่วนอื่นๆ ของมรรคหรือก็คือการดำรงตนอย่างกลมกลืนกับสิ่งต่างๆ นั้นเอง (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

2) *สัมมาสังกัปปะ* หมายถึง ความนึกคิดที่ถูกต้อง เป็นอิสระจากความอคติเอนเอียงตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ เมื่อความคิดไม่แล่นไปตามความรู้สึกหรือตามเหตุผลที่มีความชอบไม่ชอบเป็นตัวนำ จึงทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นล้วนๆ เป็นความคิดแบบ “โยนิโสมนสิการ” ในภาวะของความคิดลักษณะนี้ที่ปลอดโปร่ง อิสระ ไม่เอนเอียง เข้าข้างคล้อยตาม หรือผลักไสเป็นปฏิปักษ์ แบ่งออกได้เป็น 3 ข้อ ดังนี้

- *เนกขัมสังกัปปิ* คือ ความคิดที่ปลอดจาก “โลภะ” หรือ “โลภะ” ไม่มีความคิดที่ติดข้องในกาม อยากเสพสิ่งต่างๆ สนองความอยากของตัวเองหรือเห็นแก่ตัว แต่เป็นความคิดที่เป็นกุศล
- *อพยพาทสังกัปปิ* คือ ความคิดที่ปลอดจาก “โทสะ” ไม่มีความชิงชังเคียดแค้นเกลียดชัง ชัดเคืองใจ แต่มีความเมตตาปรารถนาดี

- *อวิหิงสาสังกัปปี* คือ ความคิดที่ปลอดจาก “โทสะ” ในลักษณะที่จะก่อให้เกิดผู้อื่นเกิดความทุกข์ หรือเข้าไปเบียดเบียน แต่มีความกรุณา คืออยากให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์

3) *สัมมาวาจา* หมายถึง การละเว้นจากการพูด 4 ลักษณะ ได้แก่

- *ละมุสวาทา* คือ การละเว้นจากการพูดโกหก
- *ละปิสุณาวาจา* คือ การละเว้นจากการพูดจาส่อเสียดทำลายผู้อื่น
- *ละผรุสวาจา* คือ การละเว้นการพูดจาหยาบคายน
- *ละสัมผัปปลาปะ* คือ การละเว้นจากการพูดจาเพื่อเจ้อ ไม่เป็นประโยชน์และไม่ถูกกาลเทศะ

4) *สัมมากัมมันตะ* หมายถึง การละเว้นจากการกระทำที่เป็นทุจริต 3 ลักษณะ ได้แก่

- *ละปาณาติบาต* คือ การงดเว้นจากการทำลายชีวิต
- *ละอทินนาทาน* คือ การงดเว้นจากการลักขโมยหรือเอาสิ่งของที่ไม่ใช่ของตนซึ่งเจ้าของไม่ได้ให้
- *ละกาเมสุมิฉฉาจาร* คือ การงดเว้นจากการประพฤติดีตีดทางด้านกาม ไม่ล่วงละเมิดผู้ที่มีผู้ดูแลคุ้มครอง เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ หรือคุ้มครองโดยกฎหมาย

5) *สัมมาอาชีวะ* หมายถึง การละเว้นจากการประกอบอาชีพที่ทุจริตหรือเป็นมิฉฉาอาชีวะ รวมทั้งขยันหมั่นเพียรในการทำงานอาชีพที่สุจริตด้วย

6) *สัมมาวายามะ* หมายถึง ความเพียรพยายาม มุ่งมั่น บากบั่น มั่นคง ไม่ทอดทิ้งภาระ และมีฉันทะ ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า ปธาน 4 แบ่งออกได้เป็น 4 ข้อ ดังนี้

- *สังวรปธาน* คือ การมีความเพียรที่จะป้องกันและระวังอกุศลที่ยังไม่เกิด
- *ปหานปธาน* คือ การมีความเพียรที่จะละหรือกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นไปแล้ว
- *ภาวนาปธาน* คือ การมีความเพียรที่จะพัฒนาหรือสร้างกุศลที่ยังไม่เกิด
- *อนรัคขนาปธาน* คือ การมีความเพียรที่จะอนุรักษ์หรือรักษาอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

7) *สัมมาสติ* หมายถึง การระลึกถึงภาวะที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ หรือสติปัญญา แบ่งออกได้เป็น 4 ข้อ ดังนี้

- *กายานุปัสสนา* คือ การพิจารณาและตามดูรู้ทันกาย
- *เวทนานุปัสสนา* คือ การพิจารณาและตามดูรู้ทันเวทนา
- *จิตตานุปัสสนา* คือ การพิจารณาและตามดูรู้ทันจิต
- *ธัมมานุปัสสนา* คือ การพิจารณาและตามดูรู้ทันธรรม

8) *สัมมาสมาธิ* หมายถึง การที่จิตมีความตั้งมั่นอยู่ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดรู้โดยไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป โดยสมาธินั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่

- *ขนิกสมาธิ* คือ สมาธิชั่วขณะ ซึ่งใช้ประโยชน์ในสถานการณ์ในกิจวัตรประจำวันทั่วไป เช่น การทำงาน
- *อุปะจารสมาธิ* คือ สมาธิที่จวนจะแน่วแน่
- *อัปปนาสมาธิ* คือ สมาธิแน่วแน่แนบสนิท ซึ่งเป็นสมาธิขั้นสูงสุด อยู่ในชั้นฌาน

(2) หลักอิทัปปัจจตา (Dependent Origination)

หลักอิทัปปัจจตากล่าวถึงธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ในด้านของการมีเหตุปัจจัยให้มันบังเกิดขึ้น หรือดับสลายหายไป หรือก็คือความเป็นเหตุเป็นผลในการเกิดดับนั่นเอง (ศรีศากยโศก, 2556) ซึ่งปรากฏการณ์เหล่านั้นก็มีเหตุปัจจัยหรือส่วนประกอบมากมายหลายอย่างเข้าไปสัมพันธ์กันจนเกิดเป็นหนึ่งสิ่ง ดังที่โสริช โปธิแก้ว (2553) ได้อธิบายว่า เป็นสภาวะของการที่สิ่งต่างๆ ร่วมกันประกอบและก่อเกิดให้เป็นสิ่งนี้ โดยหลักธรรมข้อนี้ก็ได้แฝงเร้นอยู่ในทุกปรากฏการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลก ทำให้เข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าไม่มีสิ่งใดแบ่งแยกออกจากสิ่งอื่นได้ เพราะทุกสิ่งล้วนอาศัยเกื้อกูลและมีความสัมพันธ์ต่อกันไม่ทางใดก็ทางหนึ่งเสมอ

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ(ด้วย)” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557)

(3) หลักปฏิจจนสมุปบาท (The Twelve Links in the Chain of Dependent

Origination)

หลักปฏิจจนสมุปบาท เป็นหลักธรรมความเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้นเหมือนกันกับหลักอิทัปปัจจยตา แต่มุ่งอธิบายถึงปรากฏการณ์อันเป็นเหตุปัจจัยของการเกิดทุกข์โดยตรง นอกจากนั้นยังเป็นหลักธรรมที่ขยายความหรือเป็นส่วนขยายของหลักอริยสัจ 4 ด้วย โดยหลักปฏิจจนสมุปบาทที่แสดงถึงการสืบทอดกันไปเป็นปัจจัยนี้แสดงให้เห็นทั้งวงจรของการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ ซึ่งฝ่ายที่แสดงการเกิดจะใช้เป็นคำอธิบายส่วนของข้อที่ 2 คือสมุทัย ในหลักอริยสัจ 4 จึงเรียกว่า สมุทัยวารปฏิจจนสมุปบาทที่แสดงความเกิดแห่งทุกข์นี้ เรียกว่า อนุโลมปฏิจจนสมุปบาท (direct dependent origination) ส่วนฝ่ายของการดับทุกข์ที่แสดงถึงส่วนที่ 3 คือนิโรธ ในหลักอริยสัจ 4 จะเรียกว่า นิโรธวาร ซึ่งแสดงถึงการดับไปของทุกข์จึงเรียกว่า ปฏิโลมปฏิจจนสมุปบาท (reverse dependent origination) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

(3.1) อวิชชา (Ignorance, lack of knowledge) คือ สภาวะจิตที่มองไม่เห็นธรรมชาติความเป็นไป เช่น ตามหลักอิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์ จึงส่งผลให้มองไม่เห็นความจริงในอริยสัจ 4 นอกจากจะไม่เห็นความจริงแล้วยังหมายถึงการไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ หลงเชื่อไปตามสมมติเพราะขาดปัญญา (บรรจง อมรชีวิน, 2559)

สิ่งที่คอยหล่อเลี้ยงอวิชชาก็คือ อาสวะ คือกิเลสที่หมักหมมอย่างยาวนานอยู่ในจิตใจของบุคคลและติดตามผู้คนไปเรื่อยๆ เป็นอกุศลสัญญา

- *กามาสวะ* คือ กิเลสที่หมักหมมอันเกี่ยวกับกามคุณ 5
- *ภวาสวะ* คือ กิเลสที่หมักหมมยาวนานเกี่ยวกับภพ (กามภพ รูปภพ อรูปภพ)
- *อวิชชาสวะ* คือ กิเลสที่หมักหมมยาวนานเพราะการเกิดอวิชชา อาจะเพราะไม่สำรวมอินทรีย์ 6 ไมโยนิโสมนสิการ หรือเพราะไม่กำหนดรู้เวทนาต่างๆ

(3.2) สังขาร (Volitional activities) คือ การปรุงแต่งของจิตที่มีเจตนาเป็นประธานให้เกิดเป็นอารมณ์ของจิต เมื่อมีเจตนาหนึ่งทีนำไปสู่การคิดการกระทำก็จะเป็นการมองหาอะไรที่ตอบสนองความเชื่อความต้องการของตนตามที่เคยชิน (บรรจง อมรชีวิน, 2559) ปรากฏออกมาได้ 3 อकार ได้แก่

- กายสังขาร คือ สิ่งที่ถูกปรุงแต่งออกมาทางกาย
- วจิตสังขาร คือ สิ่งที่ถูกปรุงแต่งออกมาทางความคิด ทางจินตนาการ และทางวาจา
- จิตตสังขาร คือ สิ่งที่ถูกปรุงแต่งออกมาทางใจ ได้แก่ จิตฟุ้งซ่าน มีโทสะ มีฉาสติ

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี กล่าวคือ เมื่อไม่เข้าใจและเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่เห็นอริยสัจ 4 จึงเป็นเหตุให้บุคคลปรุงแต่งจิตใจตามความเชื่อที่สะสมมา ออกมาเป็นการปรุงแต่งทางกาย วจิตสังขาร และจิตตสังขาร เช่น ปรุงแต่งเป็นความรัก โลภ โกรธ หลง ปนในทิศทางที่ก่อให้เกิดทุกข์

(3.3) วิญญาณ (Consciousness) คือ สภาวะของการรับรู้ของจิตโดยรับรู้ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เช่น กายสังขารที่ปรุงแต่งผ่านส่วนของตาโดยมีเจตนาที่จะมองก็จะนำไปสู่สภาวะของการรับรู้ทางจิตผ่านทางตาหรือจักขุวิญญาณนั่นเอง เมื่อมีเจตนาเกี่ยวข้องกับสิ่งไหนก็จะมีปรุงแต่งไปในทางนั้นไม่ว่าจะทางดีหรือร้าย

(3.4) นามรูป (Animated Organism) คือ สภาวะธรรมของผู้รู้อันบังเกิดขึ้นในจิตของบุคคล มีนาม (เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ) และรูป (รูปธาตุ) ซึ่งจะเกิดพร้อมกันเสมอ เพราะอาศัยวิญญาณเป็นเหตุปัจจัย เป็นภาวะที่นามและรูปที่อยู่ในการรับรู้ของบุคคลนั้นแสดงภาวะของกายและใจที่ทำหน้าที่สอดคล้องกันเพื่อตอบสนองการรับรู้ในขณะนั้น (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

นามรูปในปฏิจจสมุปบาทนั้นมุ่งเน้นไปที่นามรูปซึ่งปรากฏขึ้นภายในจิตใจ อย่างไรก็ตามบุคคลย่อมติดต่อกับสัมผัสกับสภาวะภายนอกได้ด้วย

(3.5) สหายนะ (Six sense-bases) คือ แตนอันกำหนดได้ สัมผัสรับรู้ได้ซึ่งนามรูปที่เป็นภายในและภายนอกเป็นภาวะที่อายตนะทำงานสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ

(3.6) ผัสสะ (Contact) คือ สภาวะที่จิตสามารถสัมผัสได้กับอารมณ์หรือนามรูปภายนอก เป็นการประกอบกันของวิญญาณ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) และอายตนะภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์)

(3.7) เวทนา (Feeling) คือ อารมณ์ความรู้สึกทางใจจากการสัมผัสนามรูปภายนอกของจิต

- สุขเวทนา คือ ความสุข สบาย
- ทุกขเวทนา คือ ความทุกข์ ไม่สบาย
- อทุกขสุขเวทนา คือ ความเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์

(3.8) ตัณหา (Craving) คือ ความทะยานอยากทางจิต อันมีเวทนาเป็นที่ตั้งและเกิดอุปาทานยึดมั่นในความอยากนั้น

- กามตัณหา คือ ความอยากในกามคุณ 5 (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส)
- ภวตัณหา คือ ความอยากในความมี ความเป็น
- วิภวตัณหา คือ ความอยากในความไม่มี ความไม่เป็น

(3.9) อุปาทาน (Attachment, clinging) คือ สภาวะที่จิตยึดมั่นในสิ่งหนึ่งๆ ยึดมั่นกับสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบ เอาสิ่งนั้นมาผูกติดกับตัว ส่งต่อเป็นทำที่และการประเมินค่าสิ่งหนึ่งๆ ตามการสนองตัณหาของตน

- กามอุปาทาน คือ สภาวะที่จิตยึดมั่นในกามทั้งหลาย
- ทิฏฐุปาทาน คือ สภาวะที่จิตบังเกิดความยึดมั่นในความเชื่อ ความเห็นของตน
- สิลัพพัตตูปาทาน คือ ความยึดมั่นในวิธีการดำรงตนในหนทางแห่งอกุศล
- อัตตวาทุปาทาน คือ ความยึดมั่นในความเป็นตัวตน

(3.10) ภพ (Process of becoming) คือ สภาวะธรรมของการที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดำรงอยู่ของสังขารธรรมทั้งหลาย หรือคือสภาพแวดล้อมของบุคคลที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดำรงอยู่ รวมทั้งหมายถึงพฤติกรรมทั้งหมดที่แสดงออกเพื่อตอบสนองตัณหาอุปาทาน

- กามภพ คือ สภาวะธรรมของการที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดำรงอยู่ของสังขารธรรมทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งของความใคร่
- รูปภพ คือ สภาวะธรรมของการที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดำรงอยู่ของสังขารธรรมทั้งหลาย อันมีรูปหรือสิ่งที่สืบเนื่องด้วยรูปเป็นอารมณ์

- *อรูปรภพ* สภาวะธรรมของการที่มีอยู่ เป็นอยู่ ดำรงอยู่ของสังขารธรรมทั้งหลาย อันมีรูปเป็นอารมณ์

(3.11) ชาติ (Birth) คือ การเกิดขึ้นอย่างบริบูรณ์ของความเป็นตัวเป็นตนภายในจิตใจ จนมองไม่เห็นความจริงแท้ของธรรมชาติซึ่งจะนำไปสู่ทุกข์ เป็นการที่รู้ว่าตนอยู่หรือไม่อยู่ในภาวะชีวิตนั้นๆ รวมทั้งการไม่ได้มีไม่ได้เป็น และมีการรู้ตัวว่าเป็นภาวะชีวิตของตนเอง

เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี โดยเมื่อการที่ภพหนึ่งๆ เข้าครอบครองก็จะเกิดตัวตนในภาวะที่ถูกครอบงำนั้นๆ ออกมา เช่น แสดงให้เห็นว่าเป็นเจ้าของภพนั้น เป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและได้รับผลกระทบ (บรรจง อมรชีวิน, 2559)

(3.12) ชรามรณะ (Decay and death) คือ การเสื่อมสลายและหายไปของภาวะแห่งตนนั้นๆ

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี โดยเมื่อมีตัวตนที่เข้าไปครอบงำในภพนั้นๆ ซึ่งมีทั้งการเสื่อมและเจริญ เปลี่ยนแปลงไป เมื่อตัวตนนั้นพยายามจะคงไว้ซึ่งภาวะต่างๆ ที่ต้องการไว้ก็จะนำมาซึ่งทุกข์ ได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส และทุกขเวทนาอื่นๆ (บรรจง อมรชีวิน, 2559)

(4) หลักรัตริลักษณ์ (Three Marks of Existence)

ตามหลักพุทธธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) ระบุว่า ความเป็นอยู่ของสิ่งต่างๆ จะอยู่ในลักษณะของกระแส เป็นการประกอบกันของสิ่งอื่นๆ ซึ่งก็มีส่วนประกอบย่อยของตัวมันเองปรากฏอยู่อีก มันจึงแสดงถึงความไม่มีตัวตนที่แท้จริงอันเป็นอิสระจากสิ่งอื่น มีการเกิดและดับอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ด้วยความที่กฎธรรมชาตินี้ปรากฏอยู่ในทุกสิ่ง ทั้งที่มีสังขารและไม่มีสังขาร จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “สามัญลักษณ์ะ” กฎของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ะนี้ ประกอบด้วย 3 ข้อ ได้แก่

(4.1) อนิจตา (Impermanence) คือ ความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นและดับไป ไม่คงที่ไม่เที่ยง และไม่ยั่งยืน

(4.2) ทุกขตา (Conflict) คือ ความบีบคั้น กดดันให้เกิดขึ้นและสลายไป มีความกดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยต่างๆ เข้ามาปรุงประกอบให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไป คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จึงทำให้ผู้ที่พยายามจะเข้าไปยึดไว้ด้วยอุปาทานเกิดทุกข์ขึ้นมา

(4.3) อนัตตา (Non-self) คือ ความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนที่แท้จริงที่จะสามารถเข้าไปบังคับให้เป็นอย่างไรก็ได้ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะสิ่งต่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยที่ประกอบกันขึ้นมา ไม่มีตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจที่จะเป็นไปตามใจใคร

1.2 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

Buddhist Counseling คือ กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธพาผู้มารับการศึกษาจากสถานะที่เป็นทุกข์ไปสู่ดับทุกข์ จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ โดยใช้พื้นฐานของความเข้าใจที่มีต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้อง (โสริช โทธิแก้ว, 2557) ที่เป็นเช่นนั้นเพราะบุคคลจะเกิดความทุกข์ทางใจเมื่อมี “ความคาดหวัง” ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือสถานะความเป็นอยู่ของธรรมชาติและชีวิต ดังนั้น เมื่อผู้มารับการศึกษาเกิดความเข้าใจในความเป็นจริงนั้นๆ โดยการนำทางของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็จะทำให้เกิดความคลายจากทุกข์ได้

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น ประกอบด้วย กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม ดังนี้

(1) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล

รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โทธิแก้ว (2557) ได้กล่าวถึงถึงโครงสร้างในการทำงานพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้ว่าประกอบไปด้วย 3 ระยะ กล่าวคือ Tuning in (T), Identifying spit (I) และ Realization (R) ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนั้นแม้จะแยกออกมาพิจารณา ก็จะเห็นได้ถึงถึงความสำคัญของสัมมาทิฐิหรือปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอยู่ในทุกกระบวนการ ดังนี้

(1.1) การเชื่อมตนเองกับผู้มาปรึกษา หรือ Tuning in (T) หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาได้เข้าไปรับรู้กระแสความทุกข์หรือความสุขซึ่งซ่อนซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ถูกนำมาเล่า โดยผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาจะละตนอย่างหมจดจดเพื่อเข้าเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาอย่างเต็มที่ จึงเป็นสภาวะใจที่อ่อนโยนและอบอุ่นต่อสรรพสิ่งรอบๆ ตัว นอกจากนั้นยังเป็นภาวะที่ไตรสิกขาหรือมรรค 8 ทำงานพร้อมกันเป็นเนื้อเดียวเพื่อกำหนดท่าทีและเอื้อให้ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาดำรงตนและชีวิตจิตใจที่อยู่กับผู้มารับการศึกษาได้อย่างเหมาะสมเป็นเนื้อ

เดียวกัน Tuning in จึงครอบคลุมไปถึงการฟัง สังเกต คิด สัมผัสทั้งหมดให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่ดำรงอยู่ตลอดการศึกษา

การเชื่อมตนเองกับผู้มาปรึกษา (Tuning in) ซึ่งเป็นฐานที่อยู่ในการทำงานตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในการ Tuning in นี้ ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ละทิ้งตนเองอย่างหมดจดเพื่อเข้าไปรับรู้ทำความเข้าใจกระแสทุกข์หรือสุขในใจของผู้มารับการปรึกษาที่ซ่อนอยู่ภายในเรื่องราวที่ถูกนำมาเล่า เป็นสภาวะใจที่เปิดกว้างอ่อนโยนต่อสรรพสิ่งรอบตัว ซึ่งการจะเชื่อมกับสิ่งใดได้ชัดเจนแม่นยำก็จะต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งหรือมีสัมมาทิฐิเป็นรากฐาน ซึ่งเมื่อมีปัญหา ก็จะตามมาด้วยศีลและสมาธิเป็นภาวะไตรสิกขาครอบคลุมอยู่ในทุกความคิด การกระทำ การพูด และการดำรงตนอย่างสอดคล้องกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้มารับการปรึกษา โดยกระบวนการของ Tuning in นั้นก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุติธรรมคอยกำหนดแนวทาง ท่าที และการกระทำอยู่ทุกๆ ขณะ นอกจากนั้น ในภาวะดังกล่าวจะมีการถ่ายโอนความเข้าใจในโลกและชีวิตที่มีอยู่ในใจของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปสู่ผู้มารับการปรึกษาจนเริ่มเข้าใจทุกข์และเกิดปัญญาในการคลี่คลายทุกข์นั้นด้วยปัญญาของเขาเองภายใต้การนำของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เข้าใจโลกและชีวิต (โสริช โปธิแก้ว, 2557) นอกจากปัญญาจะมีผลต่อการหลุดจาและการกระทำที่ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะมีต่อผู้มารับการปรึกษาอย่างเหมาะสมแล้ว ยังสำคัญต่อการเข้าไปรับรู้โลกของผู้มารับการปรึกษาได้อย่างชัดเจนเมื่อตนมีสภาวะจิตใจที่ “ว่าง” ด้วย เนื่องจากความเป็นเนื้อเดียวกันที่แท้จริงนั้นต้องเกิดขึ้นในจิตใจที่ได้รับการยกระดับไปสู่สัมมาทิฐิ เพราะสภาวะจิตใจที่เป็นมิจฉาทิฐิที่เกิดความขัดแย้งด้วยโลกที่คับแคบ ยึดมั่นยึดถือในตนเอง ไร้ความยืดหยุ่น ไม่ได้เป็นไปเพื่อผู้อื่น เมื่อยกระดับจิตใจไปสู่สัมมาทิฐิก็จะทำให้สามารถกลมกลืนกับธรรมชาติที่แท้จริงของโลกและชีวิตได้ (โสริช โปธิแก้ว, 2557) ต่างจากภาวะจิตใจที่คับแคบก็อาจทำให้ไม่ได้รับรู้ผู้มารับการปรึกษาได้อย่างตรงตามความเป็นจริง แต่เปลี่ยนไปตามความยึดถือของตนเอง

(1.2) การพินิจรอยแยกอันเป็นที่มาของปัญหา หรือ Identifying split (I) หรือการพินิจ รอยแยก หมายถึง การมองหารากเหง้าของความทุกข์ในใจผู้มารับการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ซ่อนทับอยู่กับการ Tuning in โดยรากเหง้าแห่งความทุกข์นี้ก็มาจากความคาดหวังซึ่งก็คืออุปาทานนั่นเอง ความคาดหวังว่าสิ่งหนึ่งจะเป็นไปตามที่ใจตนอยากได้ จึงเข้าไปจำกัดใจตนให้คับแคบ ไม่ต้อนรับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงอันเป็นไปตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ ปัจจัยต่างๆ ประสานรวมกันให้เกิดขึ้น

ไม่ได้เป็นไปตามใจของมนุษย์ ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะเข้าไปค้นหาความคาดหวังในใจที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงของเรื่องนั้นๆ ที่นำมาเล่า เมื่อสามารถจับจุดได้ก็จะใช้เป็นแนวทางในการปูทางและนำพาผู้มารับการปรึกษาไปสู่อิสระจากความคาดหวังนั้นในขั้นต่อไป

เป็นการพินิจรอยแยกอันเป็นที่มาของปัญหา (Identifying spit) เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญมากที่สุดเนื่องจากเป็นจุดที่พาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความเข้าใจ หรือการเกิดภาวะแห่งปัญญาที่จะนำผู้มาปรึกษาให้พ้นจากความทุกข์ในเรื่องที่เขากำลังทุกข์อยู่ได้อย่างตรงที่สุด ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะค้นหาความคาดหวังในจิตใจของผู้มารับการปรึกษา อันเป็นรอยแยกระหว่างความปรารถนาในใจกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญผ่านประสบการณ์ของตนเองด้วย ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็จะต้องมีการปูทางด้วยถ้อยคำอันอาศัยหลักความเข้าใจในอริยสัจ 4 ในการกำหนดแนวทางและถ้อยคำนั้นๆ ให้สอดคล้องและนำพาผู้มารับการปรึกษาออกจากความคาดหวัง ซึ่งการจะเห็นซึ่งความคาดหวังก็ต้องมีปัญญาที่เข้าใจถึงหลักอริยสัจ 4 โดยเฉพาะส่วนของทุกข์และสมุทัย อันเกาะกุมจิตใจของผู้มารับการปรึกษาคนนั้นในขณะนั้นๆ อย่างชัดเจนด้วย จึงจะสามารถมองโง่ทวยในใจของผู้มารับการปรึกษาที่มีความต้องการให้สิ่งหนึ่งๆ เป็นไปตามที่ตนต้องการและเห็นว่ามีความบิดเบือนไปจากความเป็นจริงอย่างไรบ้าง

(1.3) ความเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริง หรือ Realization (R) หรือ การประจักษ์แจ้ง หมายถึง การที่เติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังและความจริงโดยอาศัยหลักความจริงของธรรมชาติ เกิดเป็น “ปัญญา” เข้ามาแทนที่ความทุกข์จากความคาดหวังยึดติดที่อยู่ใต้นำไปสู่ความปลอดโปร่งโล่งสบายขึ้น โดยกระบวนการนี้จะเอื้อให้ผู้มารับการปรึกษาได้มีส่วนในการที่จะเข้าใจความทุกข์จากความคาดหวังที่กดดันใจเข้าอยู่จนต่อยอดไปถึงความเป็นจริงของชีวิตในเรื่องนั้นๆ ที่เป็นอยู่เช่นนั้นเอง

ความเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริง (Realization) ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะช่วยคลี่คลายปัญหาของผู้มาปรึกษาด้วยการสื่อความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติเพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างโลกความคาดหวังกับโลกความจริงของผู้มาปรึกษา โดยให้พื้นที่ผู้มาปรึกษาได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่เกิดจากความคาดหวังถูกขจัดไป แทนที่ด้วยปัญญาและความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในความจริงที่เป็นสัจจะของธรรมชาติ และทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความสงบสุข โปร่งโล่งในจิตใจ ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะช่วย

คลี่คลายปัญหาของผู้มารับการปรึกษาด้วยการสื่อความเข้าใจธรรมชาติและชีวิตของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาออกไป ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยความสามารถของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ได้รับการฝึกฝนจนเข้าใจในเรื่องอริยสัจ 4 และชัดเจนในหลักธรรมต่างๆ อย่างถ่องแท้จนสามารถประยุกต์มาใช้กับปัญหาของมนุษย์ได้โดยรากฐานของไตรสิกขา ซึ่งจะต้องบ่มเพาะและอบรมจนเกิดความเข้าใจในตนเองเป็นระยะเวลาหนึ่ง (โสริช โปธิแก้ว, 2557) จะเห็นได้ว่าการทำงานของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตามกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาข้างต้นนั้นอาศัย “ปัญญา” เป็นส่วนสำคัญแล้ว การฝึกฝนเพื่อได้มาซึ่งปัญญาผ่านตัวผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจนเกิดความประจักษ์แจ้งในตนเองก็เป็นสิ่งที่จำเป็นเช่นกัน เพราะนอกจากจะรับฟังความรู้ความเข้าใจจากอาจารย์ผู้สอนและจากหนังสือต่างๆ อันเป็นปัจจัยภายนอกคือปรโตโมหะแล้ว ยังต้องประกอบไปด้วยการใช้ปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ ในการสังเกตใคร่ครวญด้วยตนเองด้วย เพราะผู้ที่นำหลักไปใช้คือผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเองก็มีความเฉพาะตัวเช่นเดียวกับผู้มารับการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องพบเจอ ซึ่งต้องอาศัยประสบการณ์ตรงของตัวผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเองในการที่จะใช้ชีวิตของตนในการบ่มเพาะให้เกิดปัญญาขึ้นในชีวิต

(2) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่ม

กลุ่มการปรึกษาเชิงพุทธ (Buddhist Counseling Group) เป็นการทำงานในลักษณะกลุ่มและรายบุคคลไปในตัว จึงยังคงมีลักษณะการทำงานที่อาศัยกระบวนการ T-I-R อยู่ตลอดเพียงแต่มีการเพิ่มการกระทำบางอย่างเข้าไปเพื่อให้การทำงานในลักษณะกลุ่มเป็นไปได้อย่างกลมกลืนและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าว คือ 4F ซึ่งเป็นการเอื้ออำนวยสมาชิกภายในกลุ่ม 4 ลักษณะให้อยู่กันอย่างสอดคล้องกลมกลืน มีองค์ประกอบย่อยดังนี้ (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

(2.1) การเอื้ออำนวยให้เกิดการเล่าเรื่อง (Facilitate Disclosure) หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มได้เข้าไปเชื่อเชิญหรือสนับสนุนสมาชิกให้ได้บอกเล่าเรื่องราวออกมา อาจเป็นการเชื่อเชิญในลักษณะของการถามคำถามหรือใช้กิจกรรมต่างๆ

(2.2) การเอื้ออำนวยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ แบ่งปันเรื่องราวและสนใจกันและกัน (Facilitate Interaction) หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มได้เชื่อเชิญให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกสนใจใส่ใจต่อกัน รวมทั้งแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกผูกพันภายในกลุ่ม

(2.3) การเอื้ออำนวยให้เกิดการขยายทัศนคติ ความคิด และความรู้สึกที่ดีงาม (Facilitate Growth) หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มได้หยิบสิ่งที่ดีงามที่อยู่ในเรื่องราวของสมาชิกขึ้นมาเพื่อขยายทัศนคติให้เกิดการเจริญงอกงามในจิตใจและความรู้สึกที่ดีงาม

(2.4) การเอื้ออำนวยให้เกิดการเยียวยาและแก้ปัญหา (Facilitate Counseling) หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการแก้ปัญหาและเยียวยาจิตใจ อันเป็นกระบวนการเดียวกันกับ กระแสการทำงานแบบรายบุคคล

2. ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ที่ผ่านมาไม่ได้มีการให้คำจัดความ “ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” ไว้อย่างชัดเจนนัก อย่างไรก็ตาม ญัตติกฎ มัชฌิมคัมภีร์ (2563) ได้อธิบายถึงคำที่ใกล้เคียงกัน “ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ” ไว้ว่า “นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธหรือพระสงฆ์ ผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอกสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา หรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องที่ได้รับการฝึกอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรง และผ่านการเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างน้อย 1 วิชา รวมถึงเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธภายใต้การนิเทศ ไม่ต่ำกว่า 1,500 ชั่วโมง” เมื่อพิจารณาพร้อมกับข้อความดังกล่าวผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงหมายรวมทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ได้รับการศึกษามาโดยตรงในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา และประกอบอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาเป็นฐานในการทำงาน และพระสงฆ์ผู้ที่ได้รับการอบรมและฝึกฝนทั้งความรู้และทักษะ รวมทั้งบ่มเพาะตนเองตามแนวทางของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรงและมีการนำความรู้และทักษะดังกล่าวไปให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้อื่นอย่างเป็นกิจจะลักษณะ

เนื่องจากงานวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้มีศึกษาและพูดถึงไว้อย่างกว้างขวางมากเท่ากับ “นักจิตวิทยาการปรึกษา” และ “นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ” ผู้วิจัยจึงขออธิบายและศึกษาในกลุ่มของ “นักจิตวิทยาการปรึกษา” และ “นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ” เพื่อนำมาใช้เทียบเคียงและอ้างอิงกลุ่มดังกล่าว

2.1. นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ ผู้ที่ศึกษาและฝึกฝนในด้านจิตวิทยาการปรึกษาจนรู้และเข้าใจกลไกการทำงานของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นอย่างดีและยึดหลักพุทธธรรมเป็นฐานในการ ทำงานควบคู่กับความเข้าใจและทักษะเหล่านั้น ดังที่โสริช โปธิแก้ว (2553) อธิบายว่า นักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธจะต้องเข้าใจหลักธรรมพื้นฐานในระดับประสบการณ์ผ่านการพัฒนาตนและจัดการ แก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตของเข้าเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้นยังต้องได้รับการฝึกในการปฏิบัติงาน ปรึกษาเชิงจิตวิทยาจนมีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะปฏิบัติงานได้ ในฝั่งของจิตวิทยาการปรึกษา ตะวันตก นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องรู้จักและทำความเข้าใจอย่างละเอียดถี่ถ้วนจนเข้าใจ ความละเอียดลึกซึ้งของมนุษย์ได้ผ่านทฤษฎีเหล่านั้นและในฝั่งของแนวคิดของพุทธศาสนานั้น เมื่อ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะนำไปใช้ก็ต้องมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงภาวะของอวิชชาและ สัมมาทิฐิ โดยได้สัมผัสผ่านประสบการณ์ การทดลอง และการสังเกตด้วยตนเอง ไม่ใช่เพียงแค่เข้าใจ แบบท่องจำหรือเป็นเพียงความรู้ โดยเฉพาะภาวะของสัมมาทิฐินั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จะต้องเข้าใจในระดับประสบการณ์เป็นพิเศษ (โสริช โปธิแก้ว, 2557) ที่เป็นเช่นนั้นเพราะสัมมาทิฐิ เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาสามารถพ้นจากสภาวะความทุกข์ใจจากการครอบงำของ อวิชชาได้ ความเข้าใจจากประสบการณ์ของตนจึงเป็นส่วนสำคัญในการที่จะมองเห็นและปูทางผู้มารับ การปรึกษาไปสู่การเข้าใจเห็นจริง (Realization) โจทย์ปัญหานั้นๆ ได้

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้มีการเปรียบเทียบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลางจากฝั่งตะวันตกกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในแง่มุมมองของนักจิตวิทยา ซึ่งทำให้ได้เห็น ถึงความสำคัญของ “ปัญญา” ในการปรึกษาเชิงพุทธว่าจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเน้นความเข้าใจ ต่อโลกและชีวิตอย่างถูกต้องในความเป็นจริงในเรื่องของการเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์) และความเป็น เหตุปัจจัยเกี่ยวข้องกัน (อิทัปปัจจยตา) ซึ่งจะถูกบ่มเพาะตลอดการฝึกฝนของนักจิตวิทยาการปรึกษา แนวพุทธ ทำให้ส่งผลต่อท่าทีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อสิ่งต่างๆ อย่างกลมกลืน เหมาะสมด้วยภาวะของไตรสิกขา ทั้งยังยกระดับคุณภาพจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งก็จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานเป็นอย่างดี

2.2 ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์

จากการศึกษานั้น ยังไม่มีการให้คำจำกัดความของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ไว้อย่างชัดเจน แต่ในวงการของนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยทั่วไปนั้น Rønnestad และ Skovholt (2003) ได้แบ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตบำบัดออกเป็น 6 ระยะ ดังนี้

(1) ระยะผู้ช่วยเหลือก่อนการฝึกทางวิชาชีพ (The lay helper phase)

ระยะผู้ช่วยเหลือก่อนการฝึกทางวิชาชีพ หมายถึง ช่วงก่อนที่บุคคลจะเข้ารับการศึกษาศึกษาและฝึกทางวิชาชีพ โดยบุคคลมักมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบไม่เป็นทางการมาก่อน ในฐานะเพื่อนหรือพ่อแม่ เป็นต้น โดยช่วงนี้บุคคลมักจะระบุปัญหาอย่างรวดเร็ว มีการสนับสนุนทางอารมณ์เยอะ รวมทั้งให้คำแนะนำตามประสบการณ์ของตนเอง

(2) ระยะเริ่มแรกในฐานะผู้ศึกษาทางวิชาชีพ (The beginning student phase)

ระยะเริ่มแรกในฐานะผู้ศึกษาทางวิชาชีพ หมายถึง ช่วงที่บุคคลเริ่มต้นการฝึกทางวิชาชีพแล้ว การเรียนรู้เกี่ยวกับทฤษฎี ผู้มารับการปรึกษา วิธีชีวิต เพื่อร่วมงาน สภาพแวดล้อม อาจารย์ และปัจจัยอื่นๆ ต่างก็มีผลกระทบหรือแม้กระทั่งท่วมทับในตัวบุคคล เป็นช่วงที่มีทั้งความตื่นเต้นและทำทายเป็นอย่างมาก รวมทั้งยังเป็นช่วงที่บุคคลตระหนักได้ว่าหลักการช่วยเหลือที่มีก่อนหน้านี้ไม่ได้ผลอีกต่อไป บุคคลจึงเริ่มที่จะเปลี่ยนจากหลักการของผู้ช่วยเหลือทั่วไปมาเป็นมุมมองของผู้ที่ศึกษาทางวิชาชีพ และบุคคลจะรับรู้ได้ถึงถึงการเปลี่ยนผ่านเมื่อได้ให้คำปรึกษากับผู้มารับการปรึกษารายแรก

(3) ระยะเริ่มแรกในฐานะผู้ศึกษาทางวิชาชีพที่มีความก้าวหน้า (The advanced student phase)

ระยะเริ่มแรกในฐานะผู้ศึกษาทางวิชาชีพที่มีความก้าวหน้า หมายถึง ช่วงที่มีการปฏิบัติภายใต้การนิเทศอย่างเป็นทางการ ทั้งช่วงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum) และการฝึกการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship) ขั้นนี้บุคคลจะเริ่มสร้างทักษะในการทำงานในขั้นพื้นฐานแล้ว บุคคลในระยนี้จะพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความผิดพลาดและพยายามทำงานให้สมบูรณ์ที่สุด มีการเปรียบเทียบกับผู้มีประสบการณ์และเริ่มรับรู้มีสิ่งที่ตนเองต้องเรียนรู้อยู่มาก ทำให้มีความไม่เป็นธรรมชาติ และมีความกดดันสูง เนื่องจากมีการรับเอามาตรฐานในการทำงานที่สูงมาไว้ในตัวด้วย

(4) ระยษณักวิชาชีพนมือใหม่ (The novice professional phase)

ระยษณักวิชาชีพนมือใหม่ หมายถึง ช่วงประมาณ 1 ปีหลังจบการศึกษา ช่วงนี้บุคคลจะมีประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นพอสมควรและพยายามจะมุ่งสู่การที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความท้าทายและการตัดสินใจมากมายที่ต้องพบเจอ บุคคลเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งการมีอยู่ของตนในการทำงานรวมทั้งรับรู้ถึงการที่จะต้องพึ่งพาตนเอง โดยภายในระยะนี้จะมีการเปลี่ยนผ่านเป็นระยะย่อยออกไปได้ ดังนี้

- 1) ระยะที่บุคคลค้นหาแนวทางที่ถูกต้องและแน่นอนตามประสบการณ์ของตน
- 2) ระยะที่บุคคลพบเจอกับความผิดหวังเมื่อเจอกับการทำงานที่ตนเองไม่เชี่ยวชาญมากพอ
- 3) ระยะที่บุคคลทำการสำรวจตนเองอย่างเข้มข้นทั้งในทางวิชาชีพและส่วนตัว

(5) ระยษณักวิชาชีพที่มีประสบการณ์ (The experienced professional phase)

ระยษณักวิชาชีพที่มีประสบการณ์ หมายถึง ช่วงที่บุคคลฝึกฝนการทำงานมาได้ช่วงระยะเวลาหลายปีและมีการพบเจอกับผู้มารับการปรึกษาที่มีความแตกต่างหลากหลาย เป็นช่วงที่บุคคลจะสร้างบทบาทในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง (self-perception) เช่น คุณค่า ความสนใจ ทศนคติ ฯลฯ ทำให้การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาทำงานอย่างมีความจริงแท้ (authentic) เป็นช่วงที่นำความสามารถทางวิชาชีพมาประยุกต์ใช้ได้ตามความเป็นจริงและเหมาะสมกับตนเอง

(6) ระยษณักวิชาชีพอาวุโส (The senior professional phase)

ระยษณักวิชาชีพอาวุโส หมายถึง ช่วงที่บุคคลมีประสบการณ์ 20-25 ปีหรือมากกว่า ระยะนี้จะเป็นช่วงที่บุคคลจะให้คำแนะนำนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่ในภาคสนาม

เมื่อพิจารณาถึงผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์นั้นก็จะเห็นได้ว่าหมายถึงระยะที่ 5 หรือ ระยษณักวิชาชีพที่มีประสบการณ์ขึ้นไป ในขั้นนี้บอกไว้เพียงแค่ว่าเป็นระยะที่ผ่านการทำงานมาหลายปีเท่านั้น แต่เมื่อนำมาพิจารณากับงานวิจัยของณัฐนลิน คำสำเภา (2555) ซึ่งได้ทำการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่ที่ได้ระบุว่าเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานไม่ถึง 5 ปีหลังจากจบการศึกษา ในงานวิจัยฉบับนี้จึงขอจำกัดความหมายของผู้ให้การ

ปริญญาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ว่า คือ “ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ที่อาศัยหลักพุทธธรรมในการทำงานควบคู่กับทักษะของจิตวิทยาการปรึกษาและผ่านการทำงานจิตวิทยาการปรึกษามาไม่ต่ำกว่า 5 ปีหลังจากจบการศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปและ/หรือหลังจากจบการอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยยึดทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นฐานในการทำงาน”

3. ปัญญา

จุดมุ่งหมายสูงสุดของศาสนาพุทธคือการหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งบุคคลจะเข้าถึงได้ผ่านวิถีของมรรค 8 หรือไตรสิกขาที่มีการส่งเสริมถึงกันอย่างขาดกันไปไม่ได้ระหว่างศีล สมาธิ และปัญญา อย่างไรก็ตาม ส่วนที่โดดเด่นที่สุดคือปัญญา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงสัจธรรมของโลกและชีวิตและสามารถขจัดกิเลสทั้งปวงที่เป็นรากของความทุกข์ลงได้ (ช่อม ทศสิน, 2528)

3.1 ความหมายของปัญญา

พระสงฆ์และนักปราชญ์ทางพุทธศาสนา ได้แก่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559) อธิบายว่า ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ รู้อย่างเข้าใจทั่วถึงและลึกซึ้ง รู้ชัดถ่องแท้ในเหตุผล ดี ชั่ว มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ พิจารณาจนเข้าถึงสภาวะความเป็นจริงของโลกและชีวิต สิ่งต่างๆ ทั้งยังเป็น การรู้จักคิด วินิจฉัย และจัดการด้วย นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ยังได้กล่าวถึงปัญญาว่า หมายถึง การมองเห็นทั้งหลายตามที่มีมันเป็นจริง เห็นอาการของการอิงอาศัยกันเกิด ตั้งแต่รับรู้อารมณ์ทางอายตนะด้วยท่าทีที่มีสติรับรู้อย่างเป็นกลาง ไม่ถูกชักจูงไปตามความชอบหรือชัง แต่ดูตามสภาวะของมันไปได้อย่างตลอดสาย ซึ่งลึกลงไปกว่านั้นคือปัญญาที่เท่าทันสังขาร รู้ไตรลักษณ์ เท่าทันบัญญัติ ไม่ถูกหลอกให้หลงไปด้วยรูปรูปภายนอก ไม่ติดอยู่ในแง่ใดแง่หนึ่งของสิ่งต่างๆ แต่สามารถยอมรับและมองเห็นได้ในทุกด้าน ส่วนพระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ (2554) ได้กล่าวถึงปัญญาในวิปัสสนาไว้ว่า เป็นการรู้เห็นความเป็นจริงของชีวิต เห็นสภาวะของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการสังเกตดูแล้วเห็น คือเป็นการเข้าไปกำหนดรู้สภาวะความเป็นจริงนั้น ไม่ใช่การนั่งคิดพิจารณาจนเกิดเป็นปัญญา ในลักษณะของความฉลาดรอบรู้ สุดท้าย ช่อม ทศสิน (2528) อธิบายถึงปัญญาไว้ว่า หมายถึง ความรู้ชัด ความเข้าใจ และความเท่าทันความเป็นจริง โดยเป้าหมายสำคัญของปัญญาก็คือการทำให้อวิชชา และกิเลสซึ่งเป็นรากฐานของความทุกข์ดับลง ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีปัญญาก็คือผู้ที่รู้ตามความเป็นจริงว่าทุกข์

คืออะไร เหตุแห่งทุกข์คืออะไร อะไรเป็นเหตุแห่งทุกข์ อะไรเป็นทางดับทุกข์ หรือรู้แจ้งในภาวะของไตรลักษณ์ที่มีอยู่ในสิ่งต่างๆ

สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ เช่น เพรตศพรณ แตนศิลป์ (2550) ได้อธิบายถึงปัญหาไว้ว่า ปัญหาคือความเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิตในเรื่องของไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา ทำให้เกิดความสงบภายในใจและขจัดความไม่เข้าใจ หลงผิด และยึดมั่น ทำให้ความปลอดภัยโปร่งอิสระเข้ามาแทนที่ความทุกข์ใจ นอกจากนี้ปัญหายังเป็นสภาวะจิตที่มีคุณภาพส่งต่อไปถึงการดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจและกลมกลืน สามารถจัดการตนเองต่อความผันแปรของชีวิตและความไม่ยั่งยืนได้ การดำเนินชีวิตก็就会有ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งต่อสิ่งที่บุคคลเข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยความเข้าใจในความอิงอาศัยกันนั้นก็就会导致ไปสู่วุฒิวินัยอยู่ร่วมกันกับสิ่งต่างๆ อย่างสมดุลไม่เบียดเบียน

เมื่อพิจารณาถึงความหมายของปัญหาข้างต้นนั้น มีลักษณะร่วมกันคือเป็นการมองเห็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงที่ซ่อนซ่อนไปด้วยสภาวะของไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา ทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ และดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกลมกลืน การสังเกตรับรู้ตามความเป็นจริงในสภาวะต่างๆ และอยู่อย่างกลมกลืนและเข้าใจนั้นครอบคลุมไปถึงอริยสัจ 4 ด้วย ผู้วิจัยจึงมีมุมมองต่อ “ปัญหา” ที่สอดคล้องกับข้อสรุปของเปรตศพรณ แตนศิลป์ (2550) ว่า ปัญหา คือ ความรู้ความเข้าใจต่อโลกตามที่เป็นจริง คือ รู้ในอริยสัจ 4 หรือปฏิจาสัมปะบาท นำไปสู่การแก้ไขปัญหาและดับความทุกข์ใจของมนุษย์ ทั้งยังนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงามและไม่ก่อปัญหาด้วย โดยเมื่อกล่าวถึงรู้ความเข้าใจในอริยสัจ 4 สัมมาทิฏฐิในมรรคเองก็ได้ครอบคลุมไปถึงหลักธรรมสำคัญพื้นฐานอื่นๆ เช่น อิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์ด้วยทั้งหมด

3.2 การเกิดปัญหา

ปัญหาเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยการพัฒนาอรรถผ่านปัจจัยหลายส่วนทั้งที่เป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกส่งเสริมกันทำให้ปัญหาเกิดขึ้น

(1) โปรโตโฆะ

โปรโตโฆะ หมายถึง เสียงจากภายนอกหรือเสียงจากผู้อื่นซึ่งเป็นที่มิประโยชน์ ดึงาม ถูกต้อง และเป็นความจริงซึ่งจะนำไปสู่การเกิดสัมมาทิฐิ โดยเสียงภายนอกที่ดึงามนี้ก็จะมาจากผู้ที่มิปัญญา บุคคลที่เข้าไปช่วยเหลือและชักนำผู้อื่นไปสู่สัมมาทิฐินั้น เรียกว่า กัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร คือ บุคคลที่มีคุณสมบัติที่จะชี้นำไปสู่หนทางแห่งสัมมาทิฐิ ซึ่งจะเป็นผู้ที่คอยแนะนำสั่งสอนผู้อื่น อย่งไรก็ตาม ความมีกัลยาณมิตรยังครอบคลุมไปถึงองค์ประกอบภายนอกอื่นๆ ในการพัฒนาปัญญา เช่น หลักการ วิธีการ อุปกรณ์ หนังสือ สื่อมวลชน หรือแม้กระทั่งสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เป็นประโยชน์และดึงามด้วย

คุณสมบัติของกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรธรรม) มี 7 ประการ ดังนี้

- 1) เป็นมิตรนำคบหา
- 2) เป็นผู้นำเคารพ
- 3) เป็นผู้ช่วยยกย่อง
- 4) เป็นผู้รู้จักพูด
- 5) เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ
- 6) เป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งได้
- 7) ไม่ชักนำไปในเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

(2) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การรู้จักคิด คิดอย่างถูกวิธี ทำให้ใจให้แยกคาย พินิจพิจารณาในการมองสิ่งต่างๆ สืบสาวหาเหตุหาผล แยกแยะให้เห็นตามสภาวะของความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย นอกจากนั้น ในสภาวะที่กำลังนึกคิดนั้นจะมีความเป็นกลาง มีอิสระ ไม่มีความชอบ ยึดติดพัวพันหรือความไม่ชอบปฏิบัติผลสักใด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559)

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ (2554) ได้กล่าวถึงโยนิโสมนสิการทั้งในทางปริยัติและปฏิบัติว่า ในทางปริยัตินั้น โยนิโสมนสิการจะหมายถึงการคิดอย่างถูกวิธี มีระเบียบและเป็นระบบ มีการคิดสืบหาเหตุผล ซึ่งอยู่ในขั้นของปัญญาจากการขบคิด (จินตณมยปัญญา) ส่วนในทางปฏิบัตินั้นจะไม่ใช้การคิดใคร่ครวญหรือพิจารณา แต่เป็นการใช้สติกำหนดสังเกตดูตรงๆ เป็นการมองอย่างใคร่ครวญ

ตัวอย่างพินิจพิจารณา ให้เห็นสภาวะลักษณะต่างๆ เป็นปัญญาจากการเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา) อย่างไรก็ตาม เนื่องจากงานวิจัยนี้มุ่งเน้นที่จะศึกษาประสบการณ์ตรงในการเกิดปัญญาของ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในชีวิตประจำวันและการทำงานซึ่งเป็นการมุ่งเน้นที่ประสบการณ์ตรง ผู้วิจัยมองว่า ในการเกิดปัญญาที่เนื่องกับประสบการณ์ตรงนี้จะต้องอาศัยทั้งการสังเกตพิจารณาตาม สภาวะ (ภาวนามยปัญญา) ณ ขณะนั้นๆ แต่ในบางกรณีก็อาจจะมีการคิดใคร่ครวญ (จินตนามย- ปัญญา) เข้ามาประกอบกับการสังเกตดังกล่าวควบคู่กันไปด้วย อย่างไรก็ตาม การสังเกตดูตามสภาวะ ในลักษณะของภาวนามยปัญญาอาจนำไปสู่ปัญญาได้โดยไม่ได้มีการขบคิดในลักษณะของ จินตนามยปัญญา แต่หากเป็นการเกิดปัญญาที่มีการคิดใคร่ครวญเข้าไปร่วมด้วย จะต้องมีการสังเกต สภาวะด้วยเสมอ ไม่เช่นนั้นปัญญาที่ได้จะเป็นเพียงการคิดมโนโดยอาศัยหลักกรรม ไม่ใช่การเกิด ปัญญาในประสบการณ์ตรงจนเข้าใจประจักษ์ในความจริงนั้นๆ ตามที่งานวิจัยนี้ตั้งใจไว้

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมี 10 ลักษณะ ดังนี้ (บรรจง อมรชีวิน, 2559)

(2.1) **วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย** คือ การคิดค้นหาว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดผล สืบเนื่องมา โดยการคิดถึงเหตุและผลนั้นก็อาศัยหลักอิทัปปัจจยตาและปฏิจจสมุปบาทในการสืบสาว

(2.2) **วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ** คือ การคิดที่มุ่งให้เห็นว่าสิ่งที่เป็นทั้งนามธรรม หรือรูปธรรมนั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงส่วนที่ปรุงประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ รวมกัน

(2.3) **วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ** คือ การคิดที่ช่วยให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสิ่ง ทั้งหลาย เห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลง เกิดดับไปตามธรรมชาติ

(2.4) **วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา** คือ การคิดเพื่อทำความเข้าใจความทุกข์ สืบสาวหาสาเหตุ และหาทางดับทุกข์ จนนำไปสู่การดับทุกข์ได้ในที่สุด

(2.5) **วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์** คือ การคิดที่มุ่งเน้นให้นำหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง มากระทำเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง หลักการต่างๆ นั้นอาจจะเป็นหลักธรรมหรือ หลักปฏิบัติต่างๆ เป็นต้น

(2.6) **วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก** คือ การคิดที่เน้นการมองสิ่งต่างๆ ครบ ทุกแง่มุม ทั้งด้านที่ดี ไม่ดี และพิจารณาถึงทางออกด้วย

(2.7) **วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้/คุณค่าเทียม** คือ การคิดพิจารณาว่าสิ่งที่เราต้องการมีคุณค่า เพียงใด สอดคล้องกับความต้องการและสิ่งที่จะนำมาใช้หรือไม่ เป็นคุณค่าแท้ คือ มีคุณค่าและ

ประโยชน์ เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่หรือแก้ปัญหา หรือว่าเป็นคุณค่าเทียม คือ เป็นไปเพื่อการตอบสนองความต้องการของตนหรือสนองตัณหา

(2.8) วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม คือ การคิดในแง่ของความดีงามเพื่อบรรเทากิเลสตัณหาลง กระตุ้นให้ทำสิ่งดี ควรทำ และจำเป็นต้องทำ เป็นความคิดที่จะแก้ไขนิสัยความเคยชินที่ไม่ดีที่สั่งสมไว้ ไปสู่นิสัยแบบใหม่ที่ดี

(2.9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือ การคิดแบบตั้งสติอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่หรือมีสติปัญญา 4

(2.10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท คือ เป็นการคิดแบบบูรณาการและเป็นระบบ มีการผสมผสานความคิดแบบอื่นหลายวิธี เป็นการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ จำแนก พิจารณาแต่ละด้านจนครบทุกแง่มุม

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะมุ่งศึกษาไปที่การโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 เป็นกรอบในงานวิจัยนี้ เนื่องจากมีความครอบคลุมไปถึงวิธีคิดรูปแบบอื่นอย่างครบถ้วน ดังที่เพชรพรณ แดนศิลป์ (2550) กล่าวไว้ว่า วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นวิธีคิดที่ครอบคลุมวิธีอื่นทั้งหมดในกระบวนการโยนิโสมนสิการ โดยการใช้ทุกวิธีจะนำไปสู่การขัดเกลาภิเลส กำจัดอวิชชาและตัณหา ซึ่งบ่งบอกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ 4 ด้วย

เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยในการพัฒนาปัญญา ปรโตโฆชะหรือกัลยาณมิตรนั้นเป็นปัจจัยที่เป็นพื้นฐาน ซึ่งเป็นลักษณะของการอาศัยศรัทธาคือเชื่อตามผู้อื่นก่อน อย่างไรก็ตาม ควรมุ่งเน้นไปที่การโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักมากกว่า ซึ่งเป็นระดับที่เหนือศรัทธา คือใช้ความคิดของตนเองอย่างเป็นอิสระ ซึ่งการรู้จักพิจารณาองสิ่งต่างๆ ตามจริงด้วยตนเองนั้นจึงจะเป็นจุดมุ่งหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) ดังนั้น งานวิจัยนี้จะมุ่งศึกษาไปที่การเกิดปัญญาด้วยปัจจัยโยนิโสมนสิการเป็นหลัก

เมื่อพูดถึงการเกิดปัญญาในบริบทของการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ให้คำจำกัดความของ “การเกิดปัญญา” ไว้ว่า เป็นการเห็นความเป็นจริงของชีวิตโดยเริ่มจากการที่บุคคลหลุดจากความปรารถนา ความต้องการ ความฝัน ซึ่งแสดงถึงการออกห่างจากความเป็นจริงแล้วกลับมาอยู่กับความเป็นจริงอย่างแนบสนิท และสิ่งที่เห็นความเป็นจริงที่ได้กลับมาอยู่นั้นเรียกได้ว่าเป็นการเห็นไตรลักษณ์ในขั้น 5 เห็นปฏิจจสมุปบาท และเห็นอริยสัจ 4 นอกจากนั้น

ยังได้นำเสนอกรณีตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของการเคลื่อนจากความทุกข์ไปสู่การเกิดปัญญา และดับทุกข์ไว้ด้วยกัน 10 กรณีศึกษา โดยผู้วิจัยได้เลือกกรณีศึกษาของ “แป้ว” เพื่อนำเสนอประเด็นดังกล่าวให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

แป้วเป็นพยาบาลวิชาชีพและผู้ให้การปรึกษาในคลินิกผู้ติดเชื้อเอชไอวีของโรงพยาบาลในภูมิภาคแห่งหนึ่ง และได้เข้ารับบริการการปรึกษาซึ่งมีความทุกข์ใจจากการที่ตนปล่อยให้รุ่นน้องพยาบาลที่ตนเองสนิทสนมเสียชีวิตด้วยโรคเอดส์ โดยตอนที่รู้ข่าวว่า รุ่นน้องเป็นโรคก็ไม่กล้าที่จะเข้าไปคุยในช่วงแรกด้วยเหตุผลที่กลัวจะสูญเสียความสัมพันธ์ รวมทั้งรู้ดีถึงลักษณะนิสัยของรุ่นน้องคนนั้นที่มีความเก็บตัว ลึกลับ และไม่ชอบฟังฟังใครนัก จนท้ายที่สุดตนได้ตัดสินใจเข้าไปช่วยดูแลอย่างเต็มที่ตอนที่รุ่นน้องมีอาการอย่างชัดเจน แต่สุดท้ายก็เสียชีวิตไป จึงเกิดความรู้สึกผิดวนเวียนอยู่ในใจตลอดว่าเป็นความผิดของตนที่ไม่กล้าเข้าไปคุยในตอนแรก ความทุกข์ใจนี้ทำให้สูญเสียความมั่นใจในตนเองและใช้ชีวิตได้อย่างไม่เต็มที่ มีความรู้สึกผิดวนเวียนเข้ามาเรื่อยๆ (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

นักจิตวิทยาการปรึกษาชวนพูดคุยและพิจารณาความทุกข์ที่ปรากฏออกมาในลักษณะของความรู้สึกเสียใจและอาการอื่นๆ เช่น การสร้างรุ่นน้องขึ้นมาในจิตใจและพูดคุยด้วย พิจารณาถึงสาเหตุของทุกข์ คือความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงว่า อยากจะกล้าคุยกับรุ่นน้องในตอนนั้น เพราะถ้าตนได้ช่วยทัน น้องอาจจะยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งในความเป็นจริงตนนั้นไม่ได้กล้าคุยในตอนนั้นและรุ่นน้องก็ได้ตายไปแล้ว กล่าวได้ว่า การอยากจะคุยกับน้องให้เร็วกว่านี้ (ตัณหา) ก่อเป็นความยึดว่า จะต้องมีความกล้าในตอนนั้น (อุปาทาน) จึงจะช่วยน้องได้

จากการพูดคุยของนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้เห็นชัดว่า ภายในใจของผู้มารับการปรึกษามีความขัดแย้งระหว่างส่วนที่มีความตั้งใจที่ติดกับส่วนที่คอยตำหนิตายตนเอง ซึ่งส่วนหลังนี้เองที่มักจะชนะและคอยกัดกินจิตใจของแป้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาพาให้กลับมาพิจารณาความจริงและพิจารณาแยกให้เห็นว่า ความทุกข์ใจนี้มาจากความคาดหวัง ความยึดในใจที่มีกำลังมากของตน ไม่ใช่สิ่งภายนอก รวมทั้งพิจารณาถึงเรื่องความรู้สึกผิดอย่างเป็นลำดับ เป็นรูปธรรมที่เห็นชัดและจัดการได้ง่ายขึ้น

ในชั้นของการเกิดปัญญานั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้เทคนิคของเกสโตลท์โดยให้ผู้มารับการปรึกษาเป็นเสียงของฝั่งที่ตั้งใจดีที่จะต้องคอยเถียงต่อสู้กับอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งส่วนนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นฝั่งตำหนิติเตียนในประเด็นที่มีการโทษตัวเองต่างๆ จนสุดท้ายผู้มารับการปรึกษาได้ทบทวนจนหมดว่าตนได้ทำอย่างสุดความสามารถแล้ว และตนได้พิจารณาถึงข้อจำกัดและลักษณะนิสัยของรุ่นน้องในตอนนั้น จึงได้เลือกที่จะไม่เข้าไปพูดคุยในตอนแรก แต่สุดท้ายก็ได้เข้าไปช่วยเค้าอย่างเต็มที่ในตอนหลัง จึงเกิดเป็นความเข้าใจเห็นจริงขึ้นจากการพิจารณาเหตุของทุกข์ที่ตนไม่เคยละวางออกจากใจ เห็นชัดว่าทุกข์นั้นมาจากตัวเอง ยิ่งคงตำหนิตัวเองไม่ปล่อยวางจากมัน สุดท้ายแป้วจึงปล่อยจากความยึดมั่น เข้าสู่สภาวะที่ปลอดจากการปรุงแต่ง เป็นใจที่ว่าง สุดท้ายแป้วก็รู้สึก โลง สดชื่น และรู้ว่าตนจะต้องทำอะไรต่อไป หลังจากนั้นแป้วก็ไม่มีการตำหนิตัวเองอีก กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ คิดถึงรุ่นน้องเหมือนเดิม แต่เป็นในลักษณะที่ไม่ได้โทษตัวเองจนเกิดเป็นความทุกข์ใจแล้ว

จะเห็นได้ว่า ภาวะตอนที่ถูกรอรับด้วย “อวิชชา” นั้น แป้วมีความพัวพันอยู่กับความรู้สึกผิดว่า “ถ้าตนช่วยน้องทัน น้องก็คงไม่ตาย เป็นความผิดของตนที่ไม่กล้า” ทำให้ใจของแป้วเป็นทุกข์แสดงอาการต่างๆ นานา เช่น ใช้ชีวิตไม่ได้อย่างเต็มที่ คิดถึงน้องในลักษณะที่กลับมาโทษตัวเอง เป็นต้น เป็นการที่ไม่ได้เข้าใจถึงความเป็นไปของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ในเรื่องอิทัปปัจจยตา ถึงเหตุปัจจัยที่รวมกันทั้งหมดว่าก่อให้เกิดเหตุการณ์นี้ แต่มุ่งโทษไปที่สิ่งเดียว ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ไม่ยอมรับถึงมิติการเปลี่ยนแปลงของไตรลักษณ์ที่ไม่สามารถรู้ไว้ได้ว่าน้องไปแล้ว รวมทั้งมิติของอนัตตา การไม่มีตัวตนที่ควบคุมได้ เช่น ความรู้สึกกลัว ไม่กล้าคุย ที่ไม่สามารถเข้าไปสั่งได้ หากแต่เกิดดับตามเหตุปัจจัย หรือแม้กระทั่งในแง่ของอริยสัจ 4 คือ ไม่ได้ตระหนักชัดว่าความทุกข์ตนมาจากความยึดติดคาดหวัง จึงเห็นไม่ชัดเท่าตอนที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้ามาช่วยเอื้อ

เมื่อปัญหาเกิดขึ้น แป้วไม่ได้ยึดติดพันวนเวียนอยู่แค่ความคิดว่าตนจะต้องกล้า น้องจึงจะรอด แต่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆชะ) ที่เข้าไปเอื้อให้แป้วกลับมาใช้ปัจจัยภายในของตน คือ การโยนิโสมนสิการด้วยสติและสมาธิ ที่ทบทวนดูเหตุการณ์ต่างๆ อย่างชัดเจนเป็นระบบ จนเห็นชัดถึงเหตุปัจจัยต่างๆ เช่นว่า ไม่ได้เพียงแค่เพราะตนไม่กล้าพูด แต่ตนใฝ่ใจน้องว่าน้องเป็นคนไม่ชอบฟังพาใคร น้องปิดกั้นตัวเองระดับหนึ่ง จึงอยากจะคอยดูน้องห่างๆ และรอเวลาที่เหมาะสม ซึ่งส่วนนี้เองก็เป็นความตั้งใจที่ดี และเมื่อสืบสาวอย่างเดียวกันอย่างมีสติสมาธิในประเด็น

อื่นๆ จนเห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ พอปะติดปะต่อทั้งหมด เห็นว่าตนทุกข์อย่างไร ทุกข์จากอะไร และเห็นว่าตนปล่อยวางจากทุกข์นี้ได้จนเห็นชัด จึงเกิดความเข้าใจจนปล่อยวางไป

คนที่มีความทุกข์นั้นมีลักษณะเหมือนการที่เราทำหินไว้ในมือจนเจ็บมือเรา แต่ “หลง” ด้วย “อวิชชา” จึงไม่ยอมปล่อย ทั้งยังไม่ได้คิดพิจารณาและสังเกตดู (โยนิโสมนสิการ) ก็ทำไว้โดยไม่รู้ตัว ทำแบบเดิมซ้ำๆ จนเคยชิน แต่เมื่อหันมาสังเกตมาพิจารณา เริ่มจากรู้ว่าตนเจ็บ แขนมือออกดูว่าตนทำอะไร มีลักษณะอย่างไร รู้ว่าเป็นประโยชน์ต่อตนหรือไม่ เมื่อพิจารณาจนเห็นชัดว่านอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้วยังเห็นว่าตนนั้นแหละที่กำลังทำไว้ จึงปล่อยวางลงได้เมื่อเข้าใจจนเห็นชัด เมื่อมีอวิชชาจึงนำไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนจริงๆ ได้ (กุศล, มรรค) ภาวะนี้เองคือการเกิดปัญญา

4. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ

การศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพนั้นเป็นประสบการณ์ที่ค่อนข้างมีความละเอียดอ่อน ซับซ้อน และเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดภายใน สังเกตได้ยาก การศึกษาประสบการณ์ดังกล่าวบนฐานของปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) จึงมีความเหมาะสม เนื่องจากการถอดข้อมูลจากประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูลเองอย่างใกล้ชิดเพียงมากที่สุด อย่างไรก็ตาม การเกิดปัญญาในแต่ละบุคคลนั้นก็ยังมีเฉพาะตัวที่แตกต่างกันไปและมีความยากลำบากที่จะถ่ายทอดทุกแง่มุมอย่างครบถ้วน การศึกษาในลักษณะเฉพาะบุคคล (idiography) ร่วมกับการตีความของผู้วิจัยผ่านการสังเกตทำความเข้าใจที่เข้ามาร่วมทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนนี้จึงมากกว่าในการศึกษาเรื่องดังกล่าว ผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ในงานวิจัยฉบับนี้

การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ถูกพัฒนาขึ้นสำหรับการศึกษาทางด้านจิตวิทยา โดยเฉพาะ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพที่ศึกษาและตรวจสอบวิธีการที่บุคคลทำความเข้าใจประสบการณ์สำคัญในชีวิตของตน เนื่องจากมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สร้างความหมาย (sense-making creatures) ดังนั้น ข้อมูลที่ได้จากผู้เข้าร่วมงานวิจัยจึงสะท้อนถึงความพยายามที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์ของพวกเขาเอง (Smith, Flowers และ Larkin, 2009 อ้างถึงใน Alase, 2017) โดยที่ Smith และคณะได้วางรากฐานของความคิดเห็นเชิงทฤษฎีของตนโดย

อิงจากปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) อรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutic) และการทำงานที่เป็นประสบการณ์ส่วนตัวเชิงอัตนัย (subjective) และเรื่องราวส่วนบุคคล (Shinebourne, 2011) หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการศึกษาเฉพาะบุคคล (idiography)

ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เป็นฐานหนึ่งของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เป็นแนวคิดของ Edmund Husserl ที่มุ่งเน้นที่จะศึกษาประสบการณ์ของบุคคลตามที่ได้ปรากฏต่อบุคคลนั้น ซึ่งประสบการณ์ของมนุษย์มีทั้งส่วนที่ถูกรับรู้ (Noema) และการให้ความหมายต่อการรับรู้ (Noesis) ซึ่งเป็นลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ที่สัมพันธ์กัน ในแง่มุมนี้เอง การศึกษาด้วยระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะทำความเข้าใจปรากฏการณ์จากมุมมองของผู้ที่มีประสบการณ์นั้น โดยมองว่าความจริงของปรากฏการณ์นั้นมีอยู่สามารถที่จะสืบค้นได้ แม้จะไม่สมบูรณ์ด้วยขอบเขตของการตระหนักรู้หรือไม่สามารถรับรู้ได้โดยสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะเข้าไปศึกษาประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมเปิดเผยและประสบการณ์ที่เปิดเผยจะถือว่าเป็นความจริงหรือความรู้ที่ถูกต้องในช่วงเวลาและบริบทหนึ่งๆ โดยเฉพาะ (Madill, Jordan, & Shirley, 2000)

ในส่วนของแนวคิดอรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutic) นั้น เป็นแนวคิดที่ได้รับอิทธิพลจาก Martin Heidegger ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้นำของแนวคิดนี้ และเขาได้เสนอแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Hermeneutic Phenomenology) เขามองว่าบุคคลเป็นผลผลิตจากสังคมและวัฒนธรรมที่ตนอยู่จึงไม่สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยปราศจากสิ่งที่บุคคลรู้มาก่อน (fore-conception) ไม่ว่าจะมีความรู้ ความเชื่อ หรือค่านิยม เป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนั้น การตีความจึงมีความสำคัญในการทำความเข้าใจตัวประสบการณ์ของบุคคล โดยคำพูด ความคิด และความรู้สึกนั้นจะสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อน ทำให้บางครั้งบุคคลจึงไม่สามารถที่จะสื่อสารความรู้สึกและความคิดได้อย่างชัดเจนด้วยเหตุผลบางประการ ผู้วิจัยจึงต้องเข้าไปมีส่วนในการทำความเข้าใจทั้งความคิดและสภาวะอารมณ์ของผู้เข้าร่วมในสิ่งที่เขาจะพูดด้วย (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560)

ในงานวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ผู้วิจัยเองมีบทบาทในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมด้วย เป็นอรรถปริวรรตศาสตร์แบบสองต่อ (Double Hermeneutic) คือ 1) ผู้เข้าร่วมงานวิจัยพยายามที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งส่วนตัวและส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับสังคมของตน 2) ผู้วิจัยพยายามที่จะทำความเข้าใจผู้เข้าร่วมงานวิจัย ซึ่งพยายามที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งส่วนตัวและส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับสังคมของตน (Smith, 2004)

เป็นการเข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมงานวิจัยผ่านความเห็นของเขาและความเข้าใจที่มีก่อนหน้า (fore-conception) ในฐานะของผู้วิจัย (Shinebourne, 2011)

สำหรับขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) โดยอิงตาม Smith และคณะ (2009, อ้างถึงใน Alase, 2017) จะมีขั้นตอนดังนี้

- 1) ผู้วิจัยทำการถอดเทปแบบคำต่อคำ (verbatim) และถอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร (transcript) จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยการฟังเทปสัมภาษณ์ซ้ำหลายๆ ครั้ง
- 2) ผู้วิจัยอ่านบทสนทนาที่ถอดออกมาซ้ำหลายครั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจข้อมูลในภาพรวม นำข้อมูลมาวิเคราะห์บันทึกประเด็นสำคัญ (comments) โดยจะประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ผู้วิจัยบันทึกในเชิงแนวคิดผ่านทฤษฎี องค์ความรู้ และประสบการณ์ของผู้วิจัย ซึ่งมักเป็นเนื้อหาส่วนที่ไม่ได้ปรากฏชัดในข้อมูล แต่นำมาช่วยทำความเข้าใจผ่านการตีความของผู้วิจัย (conceptual comments) และส่วนที่ผู้วิจัยบันทึกในเชิงบรรยาย เพื่อสะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ในส่วนที่แสดงชัดอยู่ในข้อมูล (descriptive comments)
- 3) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่บันทึกประเด็นสำคัญมาแปลงเป็นใจความสำคัญ (theme) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สั้น กระชับ และสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย ทั้งนี้เพื่อลดปริมาณรายละเอียดของข้อมูลโดยเชื่อมโยงข้อมูลที่สอดคล้องเข้าไว้ด้วยกัน จากนั้นผู้วิจัยนำใจความสำคัญที่เกี่ยวข้องกันมาจัดหมวดหมู่ไว้ด้วยกันเป็นใจความสำคัญหลัก (Super-ordinate theme) และสามารถแบ่งเป็นใจความสำคัญรอง (Sub-ordinate theme) ซึ่งในขั้นตอนนี้เองจะเป็นการตัดข้อมูลส่วนที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับใจความอื่นๆ และคำถามงานวิจัยออก
- 4) ผู้วิจัยนำใจความสำคัญของผู้ให้ข้อมูลรายอื่นๆ มาวิเคราะห์พร้อมกันเพื่อจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญร่วมกัน เพื่อให้สามารถสรุปออกมาเป็นใจความสำคัญหลักได้ในท้ายที่สุด

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนงานวิจัยที่มีการศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญหาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพในการทำงานและพบว่าไม่มีผู้ที่ศึกษาในประเด็นนี้โดยตรง การทบทวนงานวิจัยในครั้งนี้จึงศึกษางานวิจัยในขอบเขตการศึกษาที่ใกล้เคียง โดยครอบคลุมในเรื่องปัญหานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการทำงาน และนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพ

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

ในการศึกษาวิจัยเรื่องปัญหานี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในบริบททั่วไป ซึ่งจะครอบคลุมการศึกษาถึงความถึงบทบาท ลักษณะ และความหมายของปัญหา รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศาสตร์อื่น อีกส่วนจะเป็นงานวิจัยที่อยู่ในบริบทของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธโดยตรง

(1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในบริบททั่วไป

ช่อม ทศลิน (2528) ได้ทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของปัญหาในพุทธปรัชญาโดยการรวบรวมข้อมูลจากทั้งเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ เพื่อนำมาวิเคราะห์พร้อมกันกับความคิดเห็นส่วนตัวของผู้วิจัย พบว่าปัญหามีความสำคัญอย่างยิ่งในพุทธปรัชญา เพราะเมื่อบุคคลมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะหลุดพ้นจากทุกข์ต่างๆ ปัญหา หมายถึง ความรู้ชัด รู้ทั่วถึง และรู้ตามความเป็นจริง เช่น การมองเห็นไตรลักษณ์จนเข้าใจไม่หลงเข้าไปยึดติดมีอุปาทานต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่การไม่เกิดทุกข์ โดยปัญหาในลักษณะนี้ถือว่ามีประสิทธิภาพที่สุดเพราะนำไปสู่การขจัดกิเลสให้หมดไป ปัญหาจึงเป็นสิ่งที่ควรจะมีก่อบรมให้พัฒนาขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเบื้องต้นคือด้านของการรับรู้ คือ ผัสสะ ที่เกิดจากการประกอบกันของปัจจัย 3 อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ ซึ่งเป็นสิ่งที่พื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการรับรู้และเป็นรากฐานของความรู้ต่างๆ เมื่อเกิดผัสสะ จะเกิดเวทนาที่รับรู้อารมณ์เกิดสัญญาที่จำไว้ว่าเป็นอะไร มีลักษณะอย่างไร ความรู้ขั้นพื้นฐานนี้จะนำไปสู่ทิวฏฐิหรือความคิดเห็นต่อเมื่อความเห็นได้พัฒนาขึ้นผ่านการมีกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ ความเห็นที่เคยมีก็จะกลายเป็นความเห็นที่ถูกต้องหรือสัมมาทิฐิ ก็ถือว่าการเกิดปัญหาระดับหนึ่ง หรือถ้าความรู้ขั้นนี้มีความบริสุทธิ์สว่างขึ้นมา (ปิงแ้วบ) จะเรียกว่าเป็นญาณ จัดเป็นปัญหาในพุทธปรัชญา ความรู้ในระดับปัญหานี้ต้องเป็นความรู้ในระดับสัมมาทิฐิขึ้นไป

งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นประเด็นที่สำคัญหลายส่วนที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ทั้งในแง่ของความหมาย
แง่ของการสะท้อนถึงความสำคัญ กระบวนการของการพัฒนาปัญญา และปัญญาในส่วนที่มีสำคัญกว่า
ปัญญาในแง่มุมอื่นๆ โดยงานวิจัยนี้เป็นรากฐานสำคัญสำหรับงานวิจัยฉบับนี้เป็นอย่างมากในประเด็น
ดังต่อไปนี้

- 1) ในด้านของความหมายที่กล่าวถึงการรู้ทันตามความเป็นจริง จนไม่เข้าไปยึดติดและนำไปสู่
การไม่เกิดทุกข์ ซึ่งเป็นปัญญาที่ประเสริฐที่สุดเพราะนำไปสู่การขจัดกิเลส
- 2) ในด้านของการพัฒนาปัญญาที่เริ่มจากการรับรู้ การจำได้ มีความเห็น (ทิวฐิติ) จนเมื่อมี
กัลยาณมิตรหรือโยนิโสมนสิการเข้ามาเอื้อก็นำไปสู่สัมมาทิวฐิติหรือความเห็นที่ถูกต้อง

ผู้วิจัยสนใจในประเด็นของปัญญาในแง่ที่เป็นความเข้าใจอันนำไปสู่การขจัดทุกข์ด้วยความ
เข้าใจที่ถูกต้อง ดังที่งานวิจัยนี้นำเสนอว่าเป็นปัญญาที่ประเสริฐที่สุด และประเด็นที่นำเสนอถึง
การรับรู้ที่เป็นรากฐานของความรู้เบื้องต้นของมนุษย์จนดำเนินมาถึงขั้นที่เป็นความเชื่อทั่วไป
ซึ่งกระบวนการเหล่านี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่โดยทั่วไปแต่ยังไม่มี ความเข้าใจที่ถูกต้อง แต่เมื่อมี
กัลยาณมิตรและการโยนิโสมนสิการเข้ามา ก็จะเปลี่ยนความคิดเห็นเน้นความคิดเห็นหรือความเข้าใจที่
ถูกต้องได้ และผู้วิจัยมองว่าการศึกษาดังกล่าวถึงการศึกษาที่ผนวกเอาประเด็น 2 ประเด็นดังกล่าว
ให้สอดคล้องกันได้ก็คือ การศึกษาที่มุ่งเน้นถึงประสบการณ์ตรงของบุคคล เพราะบุคคลย่อมมีช่วงชีวิต
ที่มีการรับรู้และความเห็นที่นำสู่ทุกข์อยู่ด้วย ซึ่งเป็นการเข้าไปยึดติดพัวพันกับบางสิ่งจนลืมความเป็น
จริง และหากจะศึกษาการเกิดปัญญาหรือความเข้าใจที่ถูกต้องก็ต้องเป็นประสบการณ์นั้นๆ ที่ทุกข์อยู่
ในตอนแรกก็จะสะท้อนการเกิดปัญญาได้ตลอดสายจากทุกข์ไปถึงสัมมาทิวฐิตินั้นเอง โดยผู้วิจัยเน้นไปที่
ปัจจัยโยนิโสมนสิการเพราะเป็นปัจจัยที่อยู่ภายในตัวของบุคคลเอง การศึกษาจากประสบการณ์จาก
ทุกข์ไปคลายทุกข์ก็จะมีคุณค่าเด่นชัด เพราะมีตัวผู้มีประสบการณ์เข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ตลอด

สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ (2545) ได้ศึกษาแนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดกโดยการ
รวบรวมข้อมูลต่างๆ จากอรรถกถาชาดกที่นำเสนอปัญญาทั้งหมด 382 เรื่องและนำมาวิเคราะห์
สรุปผลและเรียบเรียง ผลการศึกษาพบว่า ปัญญาคือความรู้ที่ประกอบด้วยการคิดอย่างถูกต้องหรือ
โยนิโสมนสิการ นำไปสู่การใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาและเตือนสติตนเอง ปัญญามีบ่อเกิดเริ่มต้นมาจาก
กระบวนการรับรู้ของขั้น 5 เชื่อมโยงกับการรับรู้ขั้นต้นของมนุษย์ และพัฒนาไปสู่การคิด
(จินตนามยปัญญา) การฟัง (สุตมยปัญญา) และการทำ (ภาวนามยปัญญา) จนเกิดความรู้ชัดเป็นการรู้

หรือปัญหาที่สมบูรณ์ โดยจะสัมพันธ์กับสติปัญญาของบุคคล ปัญหามีคุณค่าในแง่ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นสุขมีปัญญาที่ถูกต้องและใช้ปัญญาอย่างถูกต้อง ในขณะที่เมื่อขาดปัญญาก็จะมี วิกฤตการณ์ เกิดอวิชชาขึ้น

งานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับชอุม ทศสิน (2528) ในแง่มุมของบ่อเกิดของปัญหาที่เริ่มจาก ฐานของการรับรู้ในขอบเขตของขั้น 5 แง่มุมของคุณค่าของปัญหาซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่ถูกมัวเมาด้วยอวิชชาอันนำไปสู่ทุกข์ และการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของโยนิโสมนสิการที่เอื้อต่อ ปัญหา ทั้งยังชี้ในแง่มุมของการฟัง (สุตมยปัญญา) และการคิด (จินตมยปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับ ส่วนของกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการด้วย แต่งานวิจัยชิ้นนี้ได้อธิบายถึงกระบวนการที่จะเกิด ปัญญาอย่างสมบูรณ์ว่า ต้องผ่านการลงมือทำหรือฝึกฝน (ภาวนามยปัญญา) ให้เกิดชัดในชีวิตด้วย จึงจะเป็นปัญญาที่สมบูรณ์

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมองว่าส่วนของการลงมือทำ โยนิโสมนสิการนั้นได้ครอบคลุมทั้งในทาง การคิดอย่างถูกวิธี มีระเบียบและเป็นระบบ มีการคิดสืบหาเหตุผล ซึ่งเป็นปัญญาในขั้นของ การคิด (จินตมยปัญญา) ส่วนในทางปฏิบัตินั้นเป็นการใช้สติกำหนดสังเกตดูตรงๆ เป็นการมอง อย่างใคร่ครวญ ดูอย่างพินิจพิจารณา ให้เห็นสภาวลักษณะต่างๆ เป็นปัญญาจากการลงมือทำ (ภาวนามยปัญญา) (พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์, 2554) ดังนั้น การศึกษาในขอบเขตของ โยนิโสมนสิการก็ครอบคลุมการเกิดปัญญาที่สมบูรณ์ไว้แล้ว

(2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญาในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธ์สภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยาและผลเนื่องต่อความ พึงพอใจของผู้มารับการศึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลองใช้ทดสอบก่อนและหลังการ ทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Pretest-Posttest Control Group Design) โดย กลุ่มตัวอย่างจริงในงานวิจัยมี 2 ประเภท คือ นักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาระดับปริญญาโทปีที่ 2 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ลงฝึกงานจิตวิทยาการศึกษาจำนวน 16 คน และนักศึกษาระดับปริญญาตรีและนักเรียนทั้งหมด 254 จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 78 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏ 11 คน นักเรียนมัธยมปลายในมูลนิธิพัฒนาเยาวชนสตรีจำนวน 55 คน และ นักเรียนโรงเรียนแพทย์เทคโนโลยีจำนวน 10 คน โดยผลวิจัยทั้งในส่วนของการวิเคราะห์เชิงปริมาณ

และคุณภาพมีดังนี้ ด้านของการวิเคราะห์เชิงปริมาณสรุปได้ว่า 1) กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาเพิ่มขึ้น 2) กลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เน้นศีลและปัญญาทำให้สัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาการปรึกษามากกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม 3) ความพึงพอใจของผู้มารับการศึกษาที่รับบริการกับนักศึกษาจิตวิทยาการศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มมากกว่าที่รับบริการกับนักศึกษากลุ่มควบคุม และด้านการวิเคราะห์เชิงคุณภาพสรุปได้ว่า หลังจากเข้ากลุ่มนักศึกษามีการพัฒนาปัญญา การสังเกตใส่ใจกัน ความเข้าใจเรื่องสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้เห็นตัวแบบการนำกลุ่ม และความเข้าใจเรื่องกลุ่มจากการรับประสบการณ์ตรง

งานวิจัยฉบับนี้สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อได้พัฒนาในส่วนของปัญญาให้แก่ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั้นก็ส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้มารับการศึกษาดีขึ้นด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อเป็นกลุ่มที่มีการเน้นทั้งปัญญาและศีลด้วยทำให้ยังไม่เห็นแง่มุมของการฝึกฝนปัญญาเพียงอย่างเดียวว่าจะส่งผลต่อสัมพันธภาพอย่างไร

เพริศพรธณ แดนศิลป์ (2550) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลองใช้ทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Pretest-Posttest Control Group Design) โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาทั้งหมด 72 คน จากนั้นจัดแบ่งกลุ่มแบบเจาะจงทั้งหมด 9 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มโยนิโสมนสิการ 3 กลุ่ม กลุ่มทรอดเซอร์ 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม การวิเคราะห์สรุปผลในเชิงปริมาณพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง 2) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม 3) หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าคะแนนปัญญาสูงไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มทรอดเซอร์ และผลการวิเคราะห์สรุปผลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์หลังการทดลองของผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่ม 13 คน จากสมาชิกที่ได้คะแนนปัญญาสูงเป็นอันดับ 1 และ 2 ในแต่ละกลุ่มพบว่า หลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ สมาชิกเกิดประสบการณ์ที่สอดคล้องกับปัญญาในภาวะไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา มีเนื้อหาประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มมากกว่ากลุ่มทรอดเซอร์และกลุ่มควบคุม โดยมีประเด็นที่แสดงถึงปัญญาใน 2 สภาวะดังกล่าว คือ ประเด็นของการเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องชีวิตตนเอง, ประเด็นของการสำนึก ขอบคุณ

และกตัญญูต่อครอบครัว, ประเด็นของการที่สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้ และประเด็นของการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตหลังจากจบกลุ่ม

งานวิจัยฉบับนี้สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

- 1) กลุ่มโยนิโสมนสิการเข้ามาช่วยเอื้อให้เกิดปัญหาได้จริง
- 2) การเกิดปัญหาโดยกลุ่มโยนิโสมนสิการนั้น แม้จะมีคะแนนปัญหาไม่ต่างจากกลุ่มทรอตเซอร์ ในแง่เชิงปริมาณ แต่มีเนื้อหาของความเข้าใจในแง่มุมต่างๆ มากกว่ากลุ่มทรอตเซอร์

แสดงให้เห็นถึงว่า ความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตตามหลักพุทธธรรมนั้นถูกเพิ่มเติมเข้าไปในผู้เข้าร่วมมากกว่าอีกกลุ่ม อย่างไรก็ตาม แม้งานวิจัยนี้จะพิสูจน์ว่าการโยนิโสมนสิการนั้นช่วยเพิ่มปัญหาได้จริง แต่การที่เป็นลักษณะของการทำกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษานั้นมีปัจจัยของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นส่วนของกัลยาณมิตรเข้ามาเพิ่มเติม ทำให้ยังไม่เห็นชัดถึงมิติของการที่บุคคลใช้การโยนิโสมนสิการด้วยกำลังของตนเองและเกิดปัญหา

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้ทำการศึกษาการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ซึ่งกรณีศึกษาถูกเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 10 คนที่เหมาะสมตามเกณฑ์และผ่านการเห็นชอบของผู้ทรงคุณวุฒิ ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- 1) แสดงการเกิดปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในส่วนนี้จะเริ่มตั้งแต่วิธีการปฏิบัติที่ผู้มารับการปรึกษาที่มีความทุกข์ สับสน วุ่นวายใจ เข้ามาพบกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีภาวะใจที่เป็นระเบียบด้วยไตรสิกขา ต่อด้วยการทำความเข้าใจทุกข์ของผู้มารับการปรึกษา รู้ว่าทุกข์นั้นเป็นอย่างไร มีโทษอย่างไร และผู้มารับการปรึกษาเกิดความรู้สึกที่จะพ้นไปจากทุกข์นั้น ในขณะเดียวกันนักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะคงไว้ซึ่งภาวะของไตรสิกขา เข้าเชื่อมสมานกับผู้มารับการปรึกษา สังเกต เข้าใจโดยความคาดหวังในใจของผู้มารับการปรึกษา เข้าใจโครงสร้าง จนเอื้อให้ผู้มารับการปรึกษารับรู้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ของตนในระดับเหตุผลก่อนและต่อยอดไปถึงภาวะของการพ้นทุกข์ อาศัยการทำงานร่วมกันของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการชวนพิจารณาแยกแยะระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง และการสังเกตพิจารณาในใจของผู้มารับการปรึกษาก็จะเริ่มเกิดปัญหาโดย

มี 2 ลักษณะ คือ การเกิดขึ้นมาเอง (การเห็นชัดขึ้นมาเองในใจเมื่อเหตุปัจจัยพร้อม) และการตระหนักรู้สาเหตุของทุกข์ในระดับปัญญา (การตระหนักถึงสาเหตุแห่งทุกข์ที่ชัดเจนถูกต้องตามที่ เป็นจริงจนปล่อยสิ่งที่ยึดลงได้) ท้ายที่สุดคือขั้นที่มีสัมมาทิฐิอย่างเต็มเปี่ยม ขับไล่อวิชชาไปจากใจจนหมด ซึ่งสามารถเกิดปัญญาได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ เกิดขึ้นแบบฉับพลัน (ปัญญาที่เกิดขึ้นทันทีและทรงพลังทำให้เห็นชัดจนขจัดอวิชชาไปได้ในทันทีที่เห็น) และแบบค่อยๆ มา (ปัญญาที่ค่อยๆ สะสมทีละนิดและเกิดการส่องสว่างเต็มที่ในท้ายที่สุด) ระหว่างการทำงานนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะมีการเตรียมพร้อมวางแผนในการนำไปสู่การแก้ไขที่ใจอยู่เรื่อยๆ

2) ลักษณะการแสดงออกของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

มี 3 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาที่ทำให้ผู้มารับการปรึกษารู้เท่าทันความทุกข์และสาเหตุของทุกข์ ปัญญาที่ทำให้ผู้มารับการปรึกษาละสาเหตุของทุกข์และอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และการมีภาวะใจที่อิสระจากความบีบคั้นจิตใจ

3) แสดงปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบด้วย ปัจจัยภายนอก คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีคุณสมบัติเอื้อต่อการเกิดปัญญา หรือภาวะของไตรสิกขานั้นเอง โดยได้พูดถึงปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องบ่มเพาะผ่านประสบการณ์ของตนเองระดับหนึ่งก่อนจึงจะสามารถคลายทุกข์ให้ผู้อื่นได้ดังที่เคยได้ทำกับตนเอง ในปัจจัยภายนอกนั้นยังมีสมาชิกกลุ่มสภาพแวดล้อมและคนรอบข้างด้วย และปัจจัยภายใน คือ การพิจารณาด้วยใจที่สงบนิ่งขณะปรึกษา และปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้มารับการปรึกษา เช่น ความทุกข์ที่รุนแรง ใจ ความอยากได้ทางออก ความอยากรู้จักตัวเอง เป็นต้น

งานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยที่ศึกษาถึงกระบวนการของการเกิดปัญญาในกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธโดยตรงและสามารถสะท้อนถึงกระบวนการของการเกิดปัญญาทั้งในแง่ของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจของผู้มารับการปรึกษาและแง่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เอื้อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกระบวนการดังกล่าวได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะส่วนของปรากฏการณ์ในใจของผู้มารับการปรึกษาตั้งแต่ช่วงที่เริ่มเกิดปัญญานับปัญหาเกิดขึ้นอย่างแจ่มชัดจนขับไล่อวิชชาไปจนหมด นอกจากนั้นยังสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จำเป็นจะต้องบ่มเพาะปัญญาเพื่อที่จะได้รู้จักถึงสภาวะดังกล่าวชัดเจนอยู่ในระดับประสบการณ์ ส่งผลต่อเนื่องถึงสภาวะ

จิตใจในการอยู่ร่วมกับผู้มารับการปรึกษา และยังเป็นแนวทางในการนำพาผู้มารับการปรึกษาไปสู่ภาวะของการฟื้นฟูอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ทั้งนี้งานวิจัยของสุภาพร ประดับสมุทร (2552) และ เพรศพรณ แคนศิลป์ (2550) ก็ไม่ได้ศึกษาในแง่มุมที่สะท้อนให้เห็นว่าตัวบุคคลเองโดยลำพังจะสามารถเกิดปัญญาได้โดยผ่านประสบการณ์ของพวกเขาได้อย่างไรโดยไม่อาศัยปัจจัยภายนอก ได้แก่ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่คอยเอื้อ ซึ่งในแง่มุดังกล่าวงานวิจัยของครรชิต แสนอุบล (2553) ก็ได้มีการสะท้อนให้เห็นว่าการเกิดปัญญาสามารถอาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอกควบคู่กัน หรือปัจจัยภายในเพียงอย่างเดียวเพื่อพัฒนาปัญญาได้แม้คุณภาพหรือมิติของปัญญาที่ได้จะไม่เท่ากัน

ครรชิต แสนอุบล (2553) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบแบบกึ่งทดลองใช้ทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Pretest-Posttest Control Group Design) ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรัฐ 2 แห่ง จำนวน 73 คน ซึ่งมีคะแนนในแบบวัดปัญญาและอุเบกขาต่ำกว่าค่าเฉลี่ยการวิจัยจากการวิเคราะห์เชิงปริมาณประกอบด้วย 2 ช่วง ดังนี้

การทดลองช่วงที่ 1 พบว่า

- 1) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญามากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขามากกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากก่อนการฝึก
- 4) หลังการทดลองช่วงที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีคะแนนภาวะอุเบกขามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม
- 5) คะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญาของ กลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การทดลองครั้งที่ 2 พบว่า

- 1) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังจากเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาไม่แตกต่างจากก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีคะแนนปัญญามากกว่าช่วงก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 2) ผลการฝึกอานาปานสติหลักจากเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 3) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขามากกว่าก่อนฝึกแต่มีคะแนนปัญญาไม่แตกต่างจากก่อนฝึก
- 4) หลังการทดลองครั้งที่ 2 กลุ่มที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคะแนนภาวะอุเบกขาและปัญญามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 5) คะแนนของภาวะอุเบกขาและปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติก่อนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยจากผลการวิเคราะห์เชิงคุณภาพพบว่า 1) หลังการทดลองครั้งที่ 1 กลุ่มที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 4 มิติ ได้แก่ โอลภะ อโทสะ อโมหะ และความสงบมั่นคง และมีปัญญาเพิ่มขึ้นครบทั้ง 2 มิติ ได้แก่ มิติของความสัมพันธ์เชื่อมโยงในหัวข้อ การพึ่งพาอาศัย กตัญญูและการการตระหนักถึงการกระทำของตนเอง และมิติของภาวะการเปลี่ยนแปลงในหัวข้อยอมรับการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขจัดการกับการเปลี่ยนแปลง ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติมีภาวะอุเบกขาเพิ่มขึ้นเพียง 2 มิติ ได้แก่ อโทสะและความสงบมั่นคง และมีปัญญาเพิ่มขึ้นในมิติของภาวะการเปลี่ยนแปลงในหัวข้อยอมรับการเปลี่ยนแปลงเพียงอย่างเดียว 2) หลังการทดลองครั้งที่ 2 ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกอานาปานสติหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและกลุ่มที่ 2 ที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธหลังจากฝึกอานาปานสติมีภาวะอุเบกขาและปัญญาเพิ่มขึ้นครบทุกมิติและทุกหัวข้อ

งานวิจัยฉบับนี้มีความสอดคล้องกับเพริศพรณ แदनศิลป์ (2550) ในแง่ของการพัฒนาปัญญาโดยใช้กลุ่มจิตวิทยาการศึกษาว่า สามารถเพิ่มความเข้าใจในชีวิตได้จริงในมิติต่างๆ

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้สามารถที่จะสะท้อนถึงผลที่แตกต่างกันของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา ซึ่งลักษณะของกระบวนการ 2 อย่างนี้ที่นำมาใช้ในการพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญานั้นมีความแตกต่างกันอยู่ โดยผู้วิจัยมองว่า ในกระบวนการกลุ่มนั้นจะคล้ายคลึงกันกับงานของเพริศพรณ แตนศิลป์ (2550) และสุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่เป็นกระบวนการที่อาศัยปัจจัยภายนอก ซึ่งคือนักจิตวิทยาการปรึกษาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ต่างกันกับกระบวนการฝึกอานาปานสติซึ่งเป็นหลักที่ผู้ฝึกสามารถใช้ตัวเองเป็นฐานในการฝึกพัฒนาได้เลยในชีวิตจริง เพราะแท้ที่จริงแล้วการฝึกอานาปานสติไม่จำเป็นต้องฝึกนั่งอย่างเป็นกิจจะลักษณะ แต่สามารถนำมาฝึกในอิริยาบถทั่วไปในชีวิตประจำวันของบุคคลได้เลย การสังเกตภาวะที่เกิดกับตนและพิจารณาตัวเองก็มีความคล้ายคลึงกับการโยนิโสมนสิการในมิติของภาวนามยปัญญา ซึ่งในแง่มุมมองของการอาศัยตนเองหรือปัจจัยภายในนั้นตรงกับความตั้งใจของผู้วิจัยในการจะศึกษาการเกิดปัญญา อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยในส่วนของผลของปัญญาจากการฝึกอานาปานสติพบว่า มิติของปัญญาที่ได้ไม่ครบและครอบคลุมเท่ากับการเข้ากลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา จึงเป็นเรื่องน่าสนใจที่ว่าหากกระบวนการสังเกตตนเองและการเกิดปัญญานี้หากเปลี่ยนจากนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่เป็นกลุ่มศึกษาของงานวิจัยนี้ ซึ่งไม่มีพื้นฐานของความเข้าใจหลักพุทธธรรมมากนัก มาเป็นประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีความเข้าใจพื้นฐานในหลักธรรมจะเป็นอย่างไร ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแง่มุมมองของการเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยเพียงปัจจัยภายใน

(3) สรุปการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา

จากการทบทวนวรรณกรรมในส่วนของปัญญาทั้งหมดทั้งในแง่ของคำจำกัดความ ลักษณะและปัญญาในบริบทของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยพบว่าในแง่ของความหมายและลักษณะปัญญานั้นมีลักษณะ คือ การรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรม และมีจุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง คือ มิติที่เป็นการพ้นจากความทุกข์ ผู้วิจัยจึงสนใจปัญญาในแง่มุมมองที่เป็นความเข้าใจชีวิตและความเป็นจริงที่นำไปสู่การพ้นจากความทุกข์และอยู่กับชีวิตอย่างกลมกลืน ซึ่งอยู่ในขอบเขตของอริยสัจ 4 เพราะมีความสอดคล้องไปกับลักษณะในการทำงานกับผู้มารับการปรึกษาในทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาด้วย กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่พาผู้มารับการปรึกษาเคลื่อนจากทุกข์ (มีอวิชชา) ไปสู่ภาวะที่สงบเป็นอิสระจากทุกข์ (มีปัญญา)

ในส่วนของการเกิดปัญญานั้นพบว่า มีผู้ที่ศึกษาในส่วนที่อาศัยทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคลอยู่มาก แต่ยังไม่ได้ศึกษาปัจจัยภายใน ซึ่งคือการโยนิโสมนสิการเพียงอย่างเดียว และการโยนิโสมนสิการนี้เองก็สามารถที่จะเจริญหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ในชีวิตได้ บุคคลจึงสามารถศึกษาและพัฒนาได้ด้วยตนเองตลอดเวลา จึงเป็นแง่มุมที่น่าสนใจที่จะศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลที่ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่าง นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั้น สำคัญเป็นอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจะต้องมี ปัญญามากเพียงพอที่จะมีความเข้าใจในชีวิตและคอยนำทางให้ผู้มารับการศึกษาในการพ้นจากทุกข์ ด้วยความเข้าใจในชีวิตต่างๆ ด้วยแล้ว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาของ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่เกิดขึ้นในการทำงาน

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ในการทำงาน

ในการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการทำงานนั้น ผู้วิจัยได้นำเสนองานที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธโดยตรง 2 งาน ซึ่งจะครอบคลุม ทั้งในแง่ของประสบการณ์ชีวิตและการทำงาน และแง่ของงานที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของบัณฑิต นักจิตวิทยาการศึกษาที่ไม่ได้ศึกษานักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธโดยตรง แต่ได้สะท้อนถึงมิติของการนำศาสตร์จิตวิทยาการศึกษามาผสมผสานกลมกลืนกับชีวิต ทั้งในแง่ของการทำงานและการดำเนินชีวิตทั่วไปด้วย เนื่องจากงานวิจัยที่พบมีการศึกษาควบคู่กันในสองแง่มุมนี้

ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน (2554) ได้ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ การดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานของอริยสัจ 4 ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบ ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เข้าร่วมวิจัย เป็นนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ 7 รายที่ถูกเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ที่เป็นผู้ริเริ่มทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธและมีความใกล้ชิดกับกลุ่มประชากรเป็นอย่างดีในการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยถูกนำเสนอแยกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลและส่วนประสบการณ์การดำเนินชีวิตและการงาน

นบนฐานของอริยสัจ 4 ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ โดยใน ส่วนที่ 2 ได้วิเคราะห์ออกมาเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

- (1) การดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 คือ ความเข้าใจที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ในส่วนนี้จะประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ ความเข้าใจในโลกและชีวิต, การอยู่กับปัจจุบันและความจริง และการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง
- (2) การเรียนรู้อริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่อง ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ การเรียนรู้อริยสัจ 4 ผ่านการเรียนรู้, การรับรู้ถึงคุณค่าความสำคัญของอริยสัจ 4, การใช้ตนเองเป็นพื้นที่ในการทำ ความเข้าใจอริยสัจ 4 สิ่ง que ช่วยในการเรียนรู้และทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 ได้แก่ การสังเกต ใคร่ครวญ และตระหนักรู้ และการเพิ่มพูนความเข้าใจอริยสัจ 4 ผ่านประสบการณ์
- (3) การประยุกต์หลักอริยสัจ 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน
- (4) การพัฒนาตน คือ การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นจากการทำงานและดำเนินชีวิตบนฐานอริยสัจ 4

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาที่มีความครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่อยู่บนฐานของหลักธรรม โดยในที่นี้ได้จำกักรวมอยู่ในอริยสัจ 4 ตั้งแต่การเรียนรู้ การฝึกฝน การนำหลักไปใช้ในประสบการณ์จริง และการพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป จึงมีคุณสมบัติอย่างยิ่งสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่จะศึกษาและยึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและการทำงาน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ไม่ได้สะท้อนให้เห็นประสบการณ์เชิงลึกและจำเพาะเจาะจงที่เน้นไปที่การเกิด ปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในบริบทของการทำงานและการดำเนินชีวิตซึ่งเป็น ประเด็นที่สำคัญเช่นกัน และยังเป็นงานวิจัยบนฐานของปรากฏการณ์วิทยาที่มุ่งนำเสนอสิ่งที่ผู้เข้าร่วม บอกเล่าล้วนๆ ซึ่งในแง่นี้อาจมีเรื่องของข้อจำกัดในการแสดงความคิดเห็นในเชิงความคิด ความรู้สึก ของผู้เล่าประสบการณ์ด้วย เพราะการสื่อสารผ่านการพูด คิด และรู้สึก และปัจจัยอื่นๆ ที่สัมพันธ์กัน ในเชิงซ้อน (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ทำให้ไม่ได้ข้อมูลที่หลากหลายเท่ากับการศึกษาที่มีผู้วิจัย เข้าไปร่วมตีความทำความเข้าใจเสริมด้วย

ธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2555) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ความกลมกลืนของชีวิตและการทำงาน กรณีศึกษาบัณฑิตจิตวิทยาการศึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษา เฉพาะกรณี เพื่อศึกษาประสบการณ์ความกลมกลืนของชีวิตและการทำงานของบัณฑิตจิตวิทยาการศึกษาที่จบการศึกษามาแล้วกว่า 20 ปีในฐานะผู้ที่ผ่านการฝนฝนการช่วยเหลือที่มีความเข้าใจในโลก

และชีวิต โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 ราย และผู้ให้ข้อมูลประกอบ คือ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูล การสังเกตการณ์ภาคสนาม การใช้แหล่งข้อมูลอ้างอิง และนำมาวิเคราะห์ผล โดยสรุปผลการวิจัยออกมาได้เป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้

- (1) เมล็ดพันธุ์แห่งชีวิตและการทำงาน ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ การจัดการเรียนการสอน, ประสบการณ์การศึกษาจากบุคคลรอบตัว และการเผชิญหน้ากับชีวิต
- (2) ความเติบโตและงอกงาม ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง, การเรียนรู้สังเกตทั้งใจตัวเองและผู้อื่น รวมทั้งการนำความรู้และทักษะมาใช้ในการพัฒนาตนเอง
- (3) วิถีชีวิตและการงาน ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ แง่ของความสอดคล้องกลมกลืนกัน และแง่ของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า
- (4) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ การเห็นคุณค่าและเข้าใจผู้อื่น รวมทั้งการช่วยพัฒนาผู้อื่นให้งอกงามในชีวิตและการงาน

งานวิจัยฉบับนี้ยังได้สะท้อนถึงมิติต่างๆ ของการหลอมรวมความรู้ทางจิตวิทยาและความเข้าใจต่อโลกและชีวิตมาสู่การดำเนินชีวิตและการทำงานของบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษาได้เป็นอย่างดี รวมทั้งมีคุณค่าในการนำเสนอความหมายของการใช้ชีวิตอย่างกลมกลืนกับการงานว่า เป็นการดำเนินชีวิตและทำงานที่มีผลมาจากการฝึกฝนพัฒนาตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง จนเป็นการหลอมรวมทั้งความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และความเข้าใจต่อโลกและชีวิตอย่างกลมกลืน อย่างไรก็ตาม ถึงแม้งานวิจัยนี้จะศึกษาแง่มุมของการทำงานและการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้อยู่ในวงการจิตวิทยาการปรึกษาเหมือนกับงานของฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น (2554) ได้อย่างลึกซึ้งกว่าในแง่ของการสะท้อนประสบการณ์เพราะการวิจัยเชิงลึกแบบศึกษารายบุคคล แต่กลับไม่ได้สะท้อนถึงประสบการณ์ของผู้ที่ทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยตรง รวมทั้งไม่ได้ระบุโดยจำกัดอยู่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธด้วย แต่ในแง่หนึ่งก็หมายความว่าความกลมกลืนในการทำงานและการใช้ชีวิตที่ผนวกเอาความเข้าใจศาสตร์จิตวิทยานี้สามารถผนวกเข้ากับการทำงานในลักษณะอื่นๆ ได้ด้วย ไม่จำเป็นจะต้องจำกัดอยู่เพียงในวงของจิตวิทยาการปรึกษา

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในแง่ของชีวิตและการทำงานควบคู่กันไปในแง่ของการนำหลักธรรมมาใช้แล้ว ก็ยังไม่ได้มีการศึกษาที่ เน้นไปที่ประสบการณ์ในการทำงานที่สร้างความทุกข์ใจและเกิดปัญหาในภายหลังได้มากนัก

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์

ผู้วิจัยได้ทำการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มี ประสบการณ์ซึ่งไม่พบผู้ที่ศึกษาและให้คำจำกัดความในประเด็นนี้ อย่างไรก็ตาม ยังมีงานวิจัยที่พูดถึง พัฒนาการของนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ด้วย

(1) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของนักจิตวิทยาการปรึกษา

Rønnestad และ Skovholt (2003) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์ในการพัฒนาทางวิชาชีพ ของนักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตบำบัด เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาภาคตัดขวาง (cross-sectional study) และการศึกษาการพัฒนาของบุคคลในระยะยาว (longitudinal study) ที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตบำบัดที่มีระดับประสบการณ์ต่างกัน 100 คน โดยที่ผลการศึกษาแบ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตบำบัดออกเป็น 6 ระยะ ดังนี้

(1.1) **ระยะผู้ช่วยเหลือก่อนการฝึกทางวิชาชีพ (The lay helper phase)** หมายถึง ช่วงก่อนที่บุคคลจะเข้ารับการศึกษาและฝึกทางวิชาชีพ โดยบุคคลมักมีประสบการณ์ในการให้ คำปรึกษาแบบไม่เป็นทางการมาก่อนในฐานะเพื่อนหรือพ่อแม่ เป็นต้น โดยช่วงนี้บุคคลมักจะระบุ ปัญหาอย่างรวดเร็ว มีการสนับสนุนทางอารมณ์เยอะ รวมทั้งให้คำแนะนำตามประสบการณ์ของ ตนเอง

(1.2) **ระยะเริ่มแรกในฐานะผู้ศึกษาทางวิชาชีพ (the beginning student phase)** หมายถึง ช่วงที่บุคคลเริ่มต้นการฝึกทางวิชาชีพแล้ว การเรียนรู้เกี่ยวกับทฤษฎี ผู้มารับการปรึกษา วิถี ชีวิต เพื่อร่วมงาน สภาพแวดล้อม อาจารย์ และปัจจัยอื่นๆ ต่างก็มีผลกระทบหรือแม้กระทั่งท่วมทับในตัวบุคคล เป็นช่วงที่มีทั้งความตื่นเต้นและทำทายเป็นอย่างมาก รวมทั้งยังเป็นช่วงที่บุคคลตระหนักได้ ว่าหลักการช่วยเหลือที่มีก่อนหน้านั้นไม่ได้ผลอีกต่อไป บุคคลจึงเริ่มที่จะเปลี่ยนจากหลักการของ

ผู้ช่วยเหลือทั่วไปมาเป็นมุมมองของผู้ที่ศึกษาทางวิชาชีพ และบุคคลจะรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนผ่านเมื่อได้ ให้คำปรึกษากับผู้มารับการปรึกษารายแรก

(1.3) ระยะเริ่มแรกในฐานะผู้ศึกษาทางวิชาชีพที่มีความก้าวหน้า (The advanced student phase) หมายถึง ช่วงที่มีการปฏิบัติภายใต้การนิเทศอย่างเป็นทางการ ทั้งช่วงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิพนิต (Practicum) และการฝึกการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship) ขั้นนี้บุคคลจะเริ่ม สร้างทักษะในการทำงานในขั้นพื้นฐานแล้ว บุคคลในระยะนี้จะพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความผิดพลาด และพยายามทำงานให้สมบูรณ์ที่สุด มีการเปรียบเทียบกับผู้มีประสบการณ์และเริ่มรับรู้มีสิ่งที่ตนต้อง เรียนรู้อยู่มากทำให้มีความไม่เป็นธรรมชาติและมีความกดดันสูง เนื่องจากมีการรับเอามาตรฐานใน การทำงานที่สูงมาไว้ในตัวด้วย

(1.4) ระยะนักวิชาชีพมือใหม่ (The novice professional phase) หมายถึง ช่วงประมาณ 1 ปีหลังจบการศึกษา ช่วงนี้บุคคลมีประสบการณ์ที่เข้มข้นพอสมควรและพยายามจะมุ่ง สู่การที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญ มีความท้าทายและการตัดสินใจมากมายที่ต้องพบเจอ บุคคลเริ่มมีความเป็น ตัวของตัวเองรวมทั้งการมีอยู่ของตนในการทำงาน รวมทั้งรับรู้ถึงการที่จะต้องพึ่งพาตนเอง โดยภายใน ระยะนี้จะมีการเปลี่ยนผ่านเป็นระยะย่อยออกไปได้ ดังนี้

- 1) ระยะที่บุคคลค้นหาแนวทางที่ถูกต้องและแน่นอนตามประสบการณ์ของตน
- 2) ระยะที่บุคคลพบเจอกับความผิดหวังเมื่อเจอกับการทำงานที่ตนไม่เชี่ยวชาญมากพอ
- 3) ระยะที่บุคคลทำการสำรวจตนเองอย่างเข้มข้นทั้งในทางวิชาชีพและส่วนตัว

(1.5) ระยะนักวิชาชีพที่มีประสบการณ์ (The experienced professional phase) หมายถึง ช่วงที่บุคคลฝึกฝนการทำงานมาได้ช่วงระยะเวลาหลายปีและมีการพบเจอกับผู้มารับการ ปรึกษาที่มีความแตกต่างหลากหลาย เป็นช่วงที่บุคคลจะสร้างบทบาทในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง (self-perception) เช่น คุณค่า ความสนใจ และทัศนคติ ทำให้ การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาทำงานอย่างมีความจริงแท้ (authentic) เป็นช่วงที่นำ ความสามารถทางวิชาชีพมาประยุกต์ใช้ได้ตามความเป็นจริงและเหมาะสมกับตนเอง

(1.6) ระยษะนักวิชาชีพอาวุโส (The senior professional phase) หมายถึง ช่วงที่บุคคลมีประสบการณ์ 20-25 ปีหรือมากกว่า ระยษะนี้จะเป็นช่วงที่บุคคลจะให้คำแนะนำนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่ในภาคสนาม

ผลวิจัยชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญ 14 ประเด็น ได้แก่ 1) การพัฒนาทางวิชาชีพมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการผสานตัวตนทางวิชาชีพและตัวตนส่วนตัวที่มากขึ้น 2) มีการเปลี่ยนจุดมุ่งเน้นในการทำงานตามกาลเวลา จากภายในสู่ภายนอกและกลับมาสู่ภายใน คือจากช่วงก่อนฝึกก็จะเน้นที่ประสบการณ์ส่วนตนในการช่วยเหลือโดยที่ยังไม่มีความรู้ และเมื่อเริ่มฝึกก็จะมีจุดเน้นไปที่ภายนอกตัว เช่น ทฤษฎีการปรึกษา และเมื่อฝึกเสร็จจนสามารถทำงานได้อย่างลงตัวแล้ว ก็จะกลับมามีจุดเน้นที่ภายใน 3) การสะท้อนตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเรียนรู้ที่สำคัญและพัฒนาวิชาชีพในทุกระดับขั้นของประสบการณ์ 4) การมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ที่จะเรียนรู้เป็นตัวขับเคลื่อนกระบวนการพัฒนา 5) การเปลี่ยนแปลงแผนทีในการทำงาน โดยผู้ฝึกเริ่มต้นจะเชื่อในผู้มีประสบการณ์ภายนอกแต่ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญแล้วจะพึ่งพาตนเอง 6) การพัฒนาทางวิชาชีพใช้เวลานาน เกิดขึ้นช้า และอาศัยความต่อเนื่อง และอาจจะเป็นกระบวนการที่เอาแน่เอาอนไม่ได้ 7) การพัฒนาทางวิชาชีพเป็นกระบวนการตลอดชีวิต 8) ผู้ที่เริ่มต้นใหม่หลายคนเผชิญกับความวิตกกังวลซึ่งมักจะลดลงตามเวลาในที่สุด 9) ผู้มารับการปรึกษาเป็นอิทธิพลที่สำคัญที่สุดต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาและเป็นครูที่สำคัญที่สุดด้วย 10) ชีวิตส่วนตัวมีอิทธิพลต่อการทำงานและการพัฒนาทางวิชาชีพโดยผ่านช่วงอายุของบุคคล 11) อิทธิพลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขับเคลื่อนพัฒนาการมากกว่าการพัฒนาโดยลำพัง 12) ผู้เริ่มต้นใหม่ในวงการมองผู้ทีอาวุโสกว่าในวิชาชีพและการฝึกของผู้สำเร็จ การศึกษาด้วยการตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรง 13) ประสบการณ์ที่กว้างขวางเกี่ยวกับความทุกข์นำไปสู่การระลึกถึง ยอมรับ และเห็นคุณค่าในความแปรเปลี่ยนไม่แน่นอนของมนุษย์ และ 14) ผู้ฝึกปฏิบัติมีการเปลี่ยนแปลงมุมมองจากการเห็นตนเองสำคัญเป็นเห็นผู้มารับการปรึกษาสำคัญในกระบวนการการปรึกษา

นอกจากงานวิจัยนี้จะมีผลงานวิจัยชี้เห็นเห็นถึงประสบการณ์การเติบโตและเปลี่ยนผ่านของนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังมีคุณค่าในแง่ของการแบ่งระยะหรือขั้นของพัฒนาการนักจิตวิทยาการปรึกษาอีกด้วย โดยผู้วิจัยสนใจในระยษะที่ 5 คือ ระยษะของนักวิชาชีพที่มีประสบการณ์ ซึ่งเป็นระยษะที่มีความสอดคล้องในตนเองกับสิ่งที่เป็นเชิงทฤษฎีได้อย่างลงตัว

Newgent, Higgins, Mulvenon และ Balkin (2005) ได้ทำการศึกษาสำรวจถึงการพัฒนาในแง่ของการควบคุมดูแลด้านความเป็นพันธมิตร (Working alliance) ความแตกต่างทางบุคลิกภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่และนักจิตวิทยาการปรึกษามืออาชีพ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 69 รายที่อาสาสมัครเข้าร่วมงานวิจัย ประกอบด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่ 33 ราย และนักจิตวิทยาการปรึกษามืออาชีพ 36 ราย โดยใช้แบบวัดทางบุคลิกภาพ The Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) ในการประเมิน โดยแบบวัดแบ่งออกเป็น 5 ขอบเขตซึ่งประกอบไปด้วยแง่มุมย่อยๆ อื่นอีก ได้แก่ 1) ความมั่นคงในอารมณ์ (neuroticism) อันประกอบไปด้วยแง่มุมความวิตกกังวล (anxiety) ความเกรี้ยวกราด (angry hostility) ความซึมเศร้า (depression) ความประหม่า (self-consciousness) ความใจร้อน (impulsive) และความเปราะบาง (vulnerability) 2) ความสนใจต่อสิ่งภายนอก (extraversion) ประกอบไปด้วยแง่มุมความอบอุ่น (warmth) ความชอบอยู่เป็นกลุ่ม (gregariousness) ความแน่วแน่มั่นใจ (assertiveness) กิจกรรม (activity) การเสาะหาความตื่นเต้น (excitement seeking) และอารมณ์ทางบวก (positive emotions) 3) ความเปิดกว้าง (openness) ประกอบไปด้วยแง่มุมจินตนาการ (fantasy) ความสุนทรีย์ (aesthetics) ความรู้สึก (feelings) การลงมือทำ (actions) แนวคิด (ideas) และคุณค่า (values) 4) ความอ่อนโยน (agreeableness) ประกอบไปด้วยแง่มุมความเชื่อใจ (trust) ความซื่อตรง (straightforward) การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (altruism) การเชื่อฟัง (compliance) ความถ่อมตัว (modesty) และความมีจิตใจอ่อนโยน (tender-minded) และ 5) ความมีคุณธรรม (conscientiousness) ประกอบไปด้วยแง่มุมความสามารถ (competence) ความมีระเบียบ (order) การทำตามหน้าที่ (dutifulness) การมุ่งสู่ความสำเร็จ (achievement striving) การควบคุมตนเอง (self-discipline) และความสุขุม (deliberation) แบบวัดมีทั้งหมด 240 ข้อ ในลักษณะการตอบแบบสเกล (five-point scale) จากไม่เห็นด้วยเป็นอย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง ผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษามืออาชีพมีคะแนนในขอบเขตของความเปิดกว้าง (openness) แง่มุมความรู้สึก (feelings) และแง่มุมความไวเนื้อเชื่อใจ (trust) มากกว่า แต่มีระดับคะแนนของแง่มุมความเปราะบาง (vulnerability) ที่น้อยกว่ากลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่อย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากงานวิจัยข้างต้นยังมีงานวิจัยอื่นอีกมากมายที่ทำการศึกษาเปรียบเทียบนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่กับนักจิตวิทยาการปรึกษาอาชีพในด้านต่างๆ เช่น การศึกษา การสร้างกรอบความคิด (conceptualization) ของนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่และนักจิตวิทยาการปรึกษา

มีอาซีฟ (Martin, Slemon, Hiebert, Hallberg, & Cummings, 1989) ความแตกต่างในโครงสร้างทางความรู้เกี่ยวกับผู้มารับการศึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษามีอาซีฟและนักจิตวิทยาการศึกษามีโอใหม่ (Mayfield, Kardash, & Kivlighan, 1999)

จากที่ผู้วิจัยศึกษาค้นพบว่างานวิจัยในต่างประเทศมีทั้งการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด นักจิตวิทยาการศึกษามีอาซีฟ และการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้ง 2 ระดับชั้น ซึ่งในหลายงานวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะหลายอย่างที่นักจิตวิทยาการศึกษามีอาซีฟมีมากกว่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ผู้วิจัยจึงมองว่าการจะศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแง่มุมมองของปัญญาซึ่งมีความลึกซึ้งละเอียดอ่อนนั้นมีความสมเหตุสมผลและน่าสนใจที่จะศึกษาในนักจิตวิทยาการศึกษามีอาซีฟ เพราะผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์นั้นจะมีความสอดคล้องระหว่างตัวเองกับทฤษฎีแล้วด้วย ซึ่งแตกต่างจากนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วงก่อนหน้าหลายช่วงที่มีความสับสนและยังมักมองไปที่ปัจจัยภายนอกเป็นหลัก (Rønnestad & Skovholt, 2003) จึงทำให้ไม่เหมาะที่จะศึกษาประเด็นที่ละเอียดลึกซึ้งและอาศัยปัจจัยภายในมากเท่ากับนักจิตวิทยาการศึกษามีอาซีฟ

(2) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในด้านการพัฒนาความเป็นนักวิชาชีพ

ณัฐนลิน คำสำเภา (2555) ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีโอใหม่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอกและทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่เกิน 5 ปี ซึ่งวิธีการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์จำนวน 11 ราย ผลการวิจัยนำเสนอเป็นประเด็นหลัก 3 ประเด็น ดังนี้

(2.1) ความยากลำบากที่เผชิญและแนวทางการแก้ไข ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่

- 1) *ลักษณะความยากลำบาก* ได้แก่ การที่สังคมขาดความเข้าใจต่อวิชาชีพ การที่ผู้มารับการปรึกษาขาดความลังเลใจในความเชี่ยวชาญของนักจิตวิทยาการปรึกษา การขาดความรู้ด้านธุรกิจ และความรู้สึกหวั่นไหวในใจตน
- 2) *แนวทางการแก้ไข* ได้แก่ การยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น การทบทวนตนเอง และการทำงานให้ผลงานประจักษ์

(2.2) การรับรู้ตนเองผ่านประสบการณ์ทางวิชาชีพ ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่

- (1) ความรู้สึกปิติและภูมิใจที่ได้ทำ
- (2) การหลอมรวมของวิชาชีพและชีวิต ได้แก่ การที่วิชาชีพเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและการประยุกต์ใช้

(2.3) การพัฒนาตนเองผ่านประสบการณ์ทางวิชาชีพ ประกอบไปด้วยประเด็นย่อย ได้แก่

- (1) การมีศรัทธาในวิชาชีพตนเพิ่มขึ้น
- (2) การช่วยเหลือคนอื่นเท่ากับช่วยเหลือตัวเอง
- (3) การเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลต่อสัมพันธภาพรอบตัว
- (4) การตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิต

งานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ยังเป็นมือใหม่ ซึ่งประสบปัญหาความยากลำบากในประเด็นต่างๆ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ยังไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงแง่มุมของการเกิดปัญหาโดยตรง และไม่ได้ศึกษากลุ่มผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญหาในการทำงานของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการโยนิโสมนสิการในเรื่องทุกข้อใจจากการทำงานจนเกิดปัญหา โดยผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ผ่านประสบการณ์ภาคสนามด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ไม่น้อยกว่า 5 ปีหลังจบการศึกษา (The experienced professional phase)

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การเกิดปัญหาในการทำงาน (Emerging Panna in Professional Life) หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการศึกษามีการสังเกตสภาวะที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน มีการพิจารณาเข้าใจถึงความจริงและเห็นชัดในระดับประสบการณ์ เช่น รับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้น (สับสนวุ่นวายใจ) มีการตระหนักถึงสาเหตุแห่งทุกข์ที่ชัดเจนตามที่เป็นจริง ไม่ยึดติดกับความกลัวหรือความคาดหวัง มองเห็นแนวทางการกระทำเพื่อคลี่คลายทุกข์ และสุดท้ายสามารถปล่อยสิ่งที่ยึดติดลงได้จนเกิดเป็นความสงบใจคลายจากทุกข์

2. ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ (Experienced Buddhist Counseling Service Provider) หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ที่อาศัยหลักพุทธธรรมในการทำงานควบคู่กับทักษะของจิตวิทยาการปรึกษาและผ่านการทำงานจิตวิทยาการปรึกษาไม่น้อยกว่า 5 ปีหลังจากจบการศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไป และ/หรือหลังจากจบการอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยยึดทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นฐานในการทำงาน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เข้าใจในประสบการณ์ด้านการเกิดปัญหาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการทำงาน
2. เป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่ต้องการจะศึกษาในการทำความเข้าใจการพัฒนาตนในแนวทางของจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ
3. เป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องในการศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเพื่อจัดการเรียนการสอนรวมถึงการนิเทศทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (supervision) เพื่อเอื้อในการเกิดปัญหาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธฝึกหัด

บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการเกิดปัญญาในการทำงานของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์นี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ในช่วงการทำงาน โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ผล เพื่อให้การเก็บข้อมูลเป็นไปอย่างครอบคลุม ตรงประเด็น และตอบคำถามงานวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยมีดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
 - 1.1 การเตรียมองค์ความรู้ด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ
 - 1.2 การเตรียมองค์ความรู้พื้นฐานและประสบการณ์
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 การเข้าถึงและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล
 - 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญมากในงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเฉพาะงานวิจัยที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพราะเป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในการเก็บข้อมูล มีการสื่อสารด้วยภาษา เช่น การถามคำถามที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงและครอบคลุมมากที่สุด โดยเฉพาะเรื่องของประสบการณ์การเกิดปัญญานั้นยังต้องอาศัยทักษะในการสื่อสารและการถาม

คำถามมากขึ้น เพราะเป็นเรื่องที่เฉพาะบุคคลและคำว่าปัญญาเองก็มีความกว้างขวางครอบคลุมได้หลายลักษณะและบริบท ทักษะดังกล่าวพร้อมทั้งความรู้ในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพอื่นๆ จะต้องเข้ามาช่วยในการได้คำตอบที่ตรงกับคำถามของงานวิจัยมากที่สุด จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้วิจัยจะต้องใส่ใจกับการเตรียมความพร้อมในทุกขั้นตอน โดยการศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังนี้

1.1 การเตรียมองค์ความรู้ด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ผ่านการเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ซึ่งได้ประสบการณ์ทั้งการเรียนรู้ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ เช่น การตั้งคำถามในงานวิจัย การตั้งคำถาม การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นต้น และยังได้มีประสบการณ์จริงในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนและผู้วิจัยได้ศึกษาระเบียบวิธีวิจัยคุณภาพเพิ่มเติมจากหนังสือและเอกสารอื่นๆ เพื่อเพิ่มองค์ความรู้ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพด้วย

1.2 การเตรียมองค์ความรู้พื้นฐานและประสบการณ์

ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในด้านองค์ความรู้เรื่องปัญหา การเกิดปัญหาจากประสบการณ์ตรงของบุคคล และหลักธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น หลักอริยสัจ 4, หลักอิทัปปัจจยตา, หลักปฏิจ-สมุพบาท และการโยนิโสมนสิการ เป็นต้น พร้อมทั้งศึกษาในเรื่องของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเองได้ผ่านการฝึกประสบการณ์การปรึกษาศาสนาให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปด้วยทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและมีการสังเกตตัวเองในชีวิตประจำวัน ได้ผ่านประสบการณ์การตระหนักถึงภาวะของทุกข์และการเกิดปัญหาขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ในระดับหนึ่ง การศึกษาเพิ่มเติมและนำกลับมาสังเกตใคร่ครวญตนเองซ้ำๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญในทัศนะของผู้วิจัย เพราะจะทำให้ผู้วิจัยมีความคุ้นชินและพร้อมที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมได้มากขึ้น

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การเข้าถึงและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) ในวิจัยครั้งนี้ คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีมืออาชีพ จำนวน 6 ราย โดยจำนวนตัวอย่างดังกล่าวผู้วิจัยอ้างอิงจาก Smith (1996) และชมพูนุท ศรีจันทร์นิล (2560) ซึ่งการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมีจุดประสงค์เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลต่อปรากฏการณ์หนึ่งๆ ในเชิงลึก ซึ่งเชื่อว่าการเข้าใจความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ของตนเองสามารถนำไปสู่การเข้าใจประสบการณ์ของบุคคลนั้นได้ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ดังนั้น การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความจึงตอบคำถามว่าบุคคลสร้างความเข้าใจโลกของตนเองและสังคมได้อย่างไร โดยให้ความสนใจที่ “ความหมาย” ของประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงที่มีต่อตัวเอง (Smith & Osborn, 2015) ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (purposive sampling) เพื่อให้ได้ผู้มีประสบการณ์ที่เหมาะสมกับการตอบคำถามการวิจัย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์คัดเลือก ได้แก่

- 1) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาจากสาขาจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโทขึ้นไป และ/หรือผ่านการฝึกฝนอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- 2) เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์การทำงานภาคสนามในงานด้านจิตวิทยาการปรึกษา โดยยึดทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นหลักในการทำงานไม่ต่ำกว่า 5 ปี (ตามงานวิจัยของ Rønnestad และ Skovholt (2003) ที่บ่งชี้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่ในขั้นมืออาชีพ)
- 3) เป็นผู้ที่รายงานด้วยการเขียนความเรียงสั้นๆ อธิบายประสบการณ์การเกิดปัญหาที่เข้าไปดับความทุกข์ใจ ตามแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในการทำงานของตนเอง อันเกิดมาจากความคาดหวังที่มีต่อตัวเองหรือผู้มารับการปรึกษาว่าจะต้องเป็นไปในทางที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ โดยประสบการณ์การเกิดปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา (โดยความเรียงนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ คือ ดร.เพชรพรรณ แดนศิลป์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และอาจารย์ที่ปรึกษา)

- 4) เป็นผู้ที่ยืนยันว่าปัจจุบันมีการสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่อง
- 5) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้
- 6) มีความเต็มใจและยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย
- 7) เป็นผู้ที่ยินดีให้บันทึกเสียงสัมภาษณ์

เกณฑ์คัดออก ได้แก่ ผู้ที่รายงานตนเองว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวชและกำลังอยู่ในระยะการบำบัดรักษา เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท โรควิตกกังวล เป็นต้น

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการคัดกรอง ได้แก่ การนำเกณฑ์การคัดเข้า/คัดออก ไปปรึกษากับรองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว ผู้ริเริ่มและฝึกสอนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในฐานะผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) เพื่อให้ได้รายชื่อผู้ที่เหมาะสมในการเข้าร่วมเบื้องต้น หลังจากที่ได้รับรายชื่อที่ถูกระบุแล้วผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ที่ถูกเสนอชื่อเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยผ่านช่องทางออนไลน์ตามที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงตัวผู้ถูกเสนอชื่อได้ ได้แก่ Facebook หรือ Line และบอกข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับงานวิจัยและกระบวนการคัดเลือกรวมทั้งขอส่งเอกสารเกณฑ์การคัดเข้า/คัดออก เพื่อยืนยันกับผู้ถูกเสนอชื่อว่ามีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์จริง เมื่อได้ผู้ถูกเสนอชื่อที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ ผู้วิจัยได้สอบถามยืนยันความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย จากนั้นผู้วิจัยได้ส่งเอกสารประกอบการคัดเลือกในรูปแบบของลิงค์ Google form ผ่านช่องทางออนไลน์ตามที่ผู้ถูกเสนอชื่อสะดวก ได้แก่ ช่องทางเดิม (Facebook และ Line) หรือ e-mail แก่ผู้ที่มีสมัครใจเข้าร่วม โดยเอกสารดังกล่าวประกอบด้วยข้อคำถาม 1 ข้อ คือ “ขอให้ท่านเขียนความเรียง โดยสังเขปเกี่ยวกับประสบการณ์การเกิดปัญหาของท่านจากความทุกข์ใจของท่านเองจากความคาดหวังในเรื่องการทำงาน เช่น กรณีที่ท่านผิดหวังกับตนเองที่ทำหน้าที่ได้ไม่ดีพอหรือคาดหวังในตัวผู้มารับการปรึกษาว่าควรจะมีปัญหา จนทำให้ท่านทุกข์ใจจากความคาดหวังต่อผู้มารับการปรึกษานั้น เป็นต้น การเกิดปัญหานั้นจะต้องเกิดจากการโยนโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 กล่าวคือ ต้องเห็นภาวะความทุกข์ สาเหตุ ภาวะของการคลายทุกข์ และการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจ อันเป็นแนวทางการดับทุกข์หรือเกิดปัญหาที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น การเกิดปัญหาดังกล่าวในเรื่องนี้อาจเกิดขึ้นโดยการพิจารณาเพียงครั้งเดียวหรือมากกว่าก็ได้” จากนั้นผู้วิจัยได้พิจารณาร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ คือ ดร.เพริศพรณ แดนศิลป์ (ผู้เชี่ยวชาญการปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ) และอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อประเมินร่วมกันว่าเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การเกิดปัญหาในการทำงานตรงตามเกณฑ์การประเมิน มีดังนี้

1 = ผู้เข้ารับการคัดเลือกเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกเล่าประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนและตรงจุดมุ่งหมาย กล่าวคือ เรื่องราวที่เล่าเป็นการเกิดปัญหาของตนเองในเรื่องราวความทุกข์ใจจากความคาดหวังในการทำงานนักจิตวิทยาการปรึกษาและมีกระบวนการของโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 เพื่อช่วยในการพ้นจากความทุกข์ใจนั้นด้วยตนเองครอบคลุมจนเห็นภาพว่า บุคคลเห็นความทุกข์ พบสาเหตุของทุกข์ และเกิดภาวะพ้นจากทุกข์

0 = ผู้เข้ารับการคัดเลือกเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกเล่าประสบการณ์ได้เป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางส่วนที่ไม่ชัดเจนครอบคลุมหรือไม่ตรงจุดมุ่งหมาย เช่น ประสบการณ์เกิดปัญหาดังกล่าวไม่ได้เกิดจากการโยนิโสมนสิการด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวแต่มีบุคคลอื่นช่วยเหลือ (เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษา) การเกิดปัญหานั้นไม่ได้เป็นการใช้หลักโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 หรือความทุกข์ใจนั้นไม่ได้มาจากความคาดหวังในการทำงานจิตวิทยาการปรึกษา เป็นต้น

-1 = ผู้เข้ารับการคัดเลือกเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยไม่สามารถบอกเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหาจากความทุกข์ใจในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยกระบวนการโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 ได้อย่างชัดเจน หรือบอกเล่าได้เป็นส่วนน้อย หรือเรื่องที่บอกเล่าแทบไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อดังกล่าวเลย

หมายเหตุ: ผู้ที่ได้รับ 2 คะแนน ถือว่าผ่าน

ผู้ที่ได้รับคะแนน ≤ 0 ถือว่าไม่ผ่าน

ผู้ที่ได้รับ 1 คะแนน ผู้วิจัยจะทำการสอบถามเพิ่มเติมเพื่อให้แน่ใจว่า
สามารถเข้าร่วมงานวิจัยได้หรือไม่

โดยผู้วิจัยขอยกตัวอย่างประสบการณ์การเกิดปัญหาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ที่ผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่าน ดังนี้

“ผู้มารับการปรึกษาปรึกษาท่านหนึ่งมาปรึกษาต่อเนื่อง และเล่าถึงความคิดฆ่าตัวตายเสมอ ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกหนักใจ สังเกตได้ถึงความรู้สึกบีบคั้น และความคิดคำนึงที่วนเวียนอยู่กับเรื่องราวของผู้มาปรึกษาที่มีอยู่ต่อเนื่อง แล้วเมื่อตระหนักว่าตนมีความหนักใจ ที่ตนเองเห็นว่าเป็นภาระทางจิตใจอยู่ภายใน จึงได้พิจารณาว่าตนไม่พอใจอะไรในการบริการปรึกษาแก่ผู้มาปรึกษาท่านนี้ ในระหว่างพิจารณาก็สังเกตถึงการแข็งขันของตนที่มีต่อผู้มาปรึกษา แข็งขันที่นำเสนอและชี้ชวนให้ผู้มาปรึกษาสังเกตหรือพิจารณาคุณค่าและความน่ายินดีของชีวิต ซึ่งแย้งกับที่ผู้มาปรึกษากำลังรับรู้ชีวิตของตนในขณะที่ดำเนินการปรึกษา และเมื่อผู้มาปรึกษาแสดงถึงความวูบไหวกลับไปกลับมา ข้าพเจ้าก็กลัวที่ผู้มาปรึกษาไม่มั่นคงต่อคุณค่าของชีวิตตามที่เคยได้ร่วมพิจารณากันมาในการปรึกษาครั้งก่อนๆ เมื่อข้าพเจ้าพิจารณาเห็นถึงการวนเวียนเสมือนกักขังตนและผู้มาปรึกษาไว้กับความเชื่อถือว่าข้าพเจ้าสามารถชี้ชวนให้ผู้มาปรึกษายินดีกับชีวิตของตนได้ จึงก่อให้เกิดความกลัวและความกังวลที่เผชิญกับความคิดฆ่าตัวตายที่ผู้มาปรึกษากล่าวถึงซ้ำๆ นำมาสู่การตัดสินใจที่จะนำเสนอคุณค่าของชีวิตแก่ผู้มาปรึกษาต่อเนื่องจนรู้สึกถึงความหนักใจ เมื่อพิจารณาเห็นเช่นนี้ก็รู้สึกพร้อมที่จะร่วมพิจารณาชีวิตตามการรับรู้ของผู้มาปรึกษา ชี้ชวนให้ผู้มาปรึกษาสังเกตและพิจารณาส่งที่ผู้มาปรึกษากำลังประสบอยู่ตามที่ผู้มาปรึกษากำลังบอกเล่า ความรู้สึกที่ข้าพเจ้ามีในระหว่าง การสนทนากับผู้มาปรึกษาก็เปลี่ยนจากความรู้สึกหนักใจไปเป็นคลายใจ และก่อให้เกิดความละเอียดอ่อนในการร่วมพิจารณาประสบการณ์ชีวิตของผู้มาปรึกษายิ่งขึ้น รับรู้รายละเอียดและความน่ายินดีที่ผู้มาปรึกษามีต่อตนเองชัดเจน และนำเสนอการสังเกตของข้าพเจ้าได้สอดคล้องกับการรับรู้ที่ผู้มาปรึกษามีต่อประสบการณ์ของตนได้มากขึ้น ผู้มาปรึกษาแสดงออกถึงความมีชีวิตชีวาและเบิกบานในระหว่างสนทนาเสมอ ท่าทีและมุมมองที่ผู้มาปรึกษามีต่อชีวิตของตนและความสัมพันธ์รอบข้างก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่งดงามอย่างต่อเนื่อง เป็นที่พอใจของข้าพเจ้า”

หลังจากกระบวนการคัดเลือกดังกล่าวสิ้นสุด ได้มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยจริงทั้งหมด 6 ราย ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รายที่	การศึกษา/ฝึกอบรม	ประสบการณ์ทำงานการปรึกษาแนวพุทธ
ID01 ชาย อายุ 31 ปี	ปริญญาเอก/เข้าร่วมคอร์ส อบรมจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธเป็นเวลา 9 ปี	ผู้นิเทศน์จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ให้บริการกลุ่ม นักศึกษาและบุคคลทั่วไป มีประสบการณ์ทำงานการ ปรึกษาแนวพุทธหลังสำเร็จการศึกษา 3 ปี
ID02 ชาย อายุ 40 ปี	ปริญญาเอก	นักจิตวิทยาการศึกษา ให้บริการกลุ่มนักศึกษาและบุคคล ทั่วไปมี ประสบการณ์ทำงานการปรึกษาแนวพุทธหลัง สำเร็จการศึกษา 14 ปี
ID03 ภิกษุ อายุ 38 ปี	ปริญญาโท/เข้าร่วมคอร์ส อบรมจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธเป็นเวลา 10 ปี	เลขานุการกลุ่มอาสาสมัครธรรม ให้บริการกลุ่มผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล และ บุคคลทั่วไป
ID04 ชาย อายุ 37 ปี	ปริญญาเอก	อาจารย์ ผู้นิเทศน์จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ให้บริการกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไป มีประสบการณ์ทำงานการปรึกษาแนวพุทธ หลังสำเร็จการศึกษา 13 ปี
ID05 ภิกษุ อายุ 50 ปี	ปริญญาเอก/เข้าร่วมคอร์ส อบรมจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธเป็นเวลา 11 ปี	อาจารย์ ให้บริการกลุ่มผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย หมอ พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล มีประสบการณ์ทำงาน การปรึกษาแนวพุทธหลังสำเร็จการศึกษา 11 ปี
ID06 หญิง อายุ 47 ปี	ปริญญาโท	นักจิตวิทยาการศึกษา ให้บริการกลุ่มนักศึกษาและ บุคคลทั่วไปมีประสบการณ์ทำงานด้านการปรึกษา แนวพุทธหลังสำเร็จการศึกษา 14 ปี

CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ตัวผู้วิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ข้อมูล ก่อนจะสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนและทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งคำถามวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลให้ได้
อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ และใช้การบันทึกเสียงในการเก็บข้อมูลและเป็นแหล่งในการนำข้อมูลที่ได้มา
วิเคราะห์

จุดยืนของผู้วิจัย

ผู้วิจัยมีความสนใจในหลักพุทธธรรมและพัฒนาตนตามแนวทางของมรรคมีองค์ 8 มาอย่างต่อเนื่องก่อนที่จะเข้ารับการศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา เมื่อเข้ารับการศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนไปในแนวทางของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ถึงแม้ผู้วิจัยจะมีการศึกษาและทดลองนำหลักของทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวอื่นๆ มาปฏิบัติหลายทฤษฎีตลอดช่วงการศึกษาและการฝึกงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงจุดยืนในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษามายึดแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered approach) หลังจากจบการฝึกงาน ซึ่งถือได้ว่าเป็นช่วงกึ่งกลางของการทำงานวิจัยฉบับนี้ แต่ผู้วิจัยก็ยังสังเกตเห็นถึงประสบการณ์ ความคิด และ ความเชื่อ หลายส่วนที่เกี่ยวข้องกับ “ประสบการณ์การเกิดปัญญา” และกลุ่มของ “ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” อาจจะเป็นความโน้มเอียงในการวิเคราะห์และศึกษาข้อมูลได้ โดยในประเด็นแรก ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าตนได้รับการนิเทศตลอดช่วงการฝึกงานเป็นระยะเวลาประมาณ 1 ปี จากผู้นิเทศที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทั้งสิ้น ซึ่งทุกท่านได้ให้ความรู้และทักษะอันสำคัญในมิติที่แตกต่างกันไป รวมทั้งผู้วิจัยก็ได้รับเอาอิทธิพลเหล่านั้นเข้ามาอยู่ในตัวด้วยเช่นกัน ในประเด็นที่ 2 นั้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าตนเองยังคงมีการพัฒนาตนตามหลักของพุทธธรรม และมีการศึกษาทบทวนอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการภาวนาและบ่มเพาะพัฒนาปัญญาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเรียกได้ว่าตัวผู้วิจัยเองยังคงมีความรักและเห็นความสำคัญของพุทธธรรม รวมทั้งพัฒนาตนตามแนวทางดังกล่าวในฐานะบุคคลคนหนึ่ง และในประเด็นสุดท้ายและอาจเป็นประเด็นที่มีอิทธิพลต่อความโน้มเอียงของผู้วิจัยมากที่สุด ได้แก่ การที่ผู้วิจัยมีประสบการณ์การเกิดปัญญาทั้งในเรื่องทั่วไปและความทุกข์ใจจากการทำงานโดยอาศัยการโยนิโสมนสิการมาก่อน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่น่ามาสู่การศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาในงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยได้มีประสบการณ์การเกิดปัญญาที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ใจในการทำงานในวันหนึ่งที่กำลังเฝ้ารอผู้รับบริการมาเข้ารับบริการในช่วงเย็น ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธฝึกหัด ได้ผ่านการนิเทศจากผู้นิเทศในประเด็นของความกังวลที่เกิดขึ้นขณะให้บริการ จนเกิดความเข้าใจชัดเจนว่าความกังวลที่เกิดขึ้นทำให้กระบวนการและการทำงานออกมาได้ไม่ดีนัก การเฝ้ารอผู้รับบริการในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเกิดความกังวลลนลานในใจเป็นอย่างมาก รู้สึกถึงความอึดอัด ความดิ้นรนในใจ ในขณะที่เกิด

ภาวะนี้ ด้วยความเคยชินของการภาวนา รู้สึกว่ามีจิตหนึ่งถอนตัวเองออกมาเป็น “ผู้ดู” ภาวะที่เกิดขึ้นจากตอนแรกที่จมเป็นเนื้อเดียวกันกับภาวะของความกังวลลนลาน และในขณะที่เฝ้าดูก็เกิดการนึกเชื่อมโยงไปถึงการนิเทศในครั้งก่อนหน้าที่ทำให้ได้คำตอบว่าความกังวลทำให้การทำงานออกมาไม่ดีนึ่กจากการสังเกตตรงนั้นก็ค่อยๆ เห็นชัดขึ้นมาว่าตนเอง “กลัวว่าจะเกิดความกังวลในขณะที่ให้บริการ” และเมื่อเห็นสาเหตุของความกังวลชัด ก็รู้สึกถึงภาวะของใจที่เคลื่อนจากความลนลาน ความหนักไม่สบายตัวในใจ ไปสู่ความโล่ง ไร้สิ่งแปลกปลอมในใจในขณะที่เห็น ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวมักจะ เป็นประสบการณ์ที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกประหลาดใจและซาบซึ้งเสมอ การที่ภาวะทุกขในใจคลายตัวลงไปเองตามธรรมชาตินี้ ไม่ได้อยู่ภายใต้กรอบของคำอธิบายต่างๆนาของเหตุผลในขณะที่เห็น ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวมักจะ เป็นประสบการณ์ที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกประหลาดใจและซาบซึ้งเสมอ การที่ภาวะทุกขในใจคลายตัวลงไปเองตามธรรมชาตินี้ ไม่ได้อยู่ภายใต้กรอบของคำอธิบายต่างๆนาของเหตุผลในขณะที่เห็น ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวมักจะ เป็นประสบการณ์ที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกประหลาดใจและซาบซึ้งเสมอ การที่ภาวะทุกขในใจคลายตัวลงไปเองตามธรรมชาตินี้ ไม่ได้รู้ในเชิงเหตุผลว่า “การที่กังวลอยู่ ณ ขณะนี้ไม่ได้อิงอยู่กับความจริงในปัจจุบัน” จึงนำไปสู่การที่ผู้วิจัยอยากจะเรียนรู้และรับฟังประสบการณ์ดังกล่าวจากผู้อื่นด้วยความสนใจใคร่รู้ โดยที่ก็สังเกตเห็นถึง ภาพในใจว่าอยากจะเห็นประสบการณ์ในลักษณะของการที่เข้าไปสังเกต เห็นชัดและความทุกขใจคลายตัวลงเอง

2) เครื่องบันทึกเสียง ใช้ในการบันทึกข้อมูลขณะสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ และสามารถนำมาทบทวนซ้ำได้

3) แนวคำถามสัมภาษณ์ จะเป็นคำถามปลายเปิดเพื่อเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระในการเล่าเรื่องราวและอธิบายได้อย่างอิสระ โดยคำถามสัมภาษณ์จะเป็นแนวคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structure interview) เพื่อให้มีความยืดหยุ่นในการถามคำถามและเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ข้อมูลอย่างครบถ้วนและครอบคลุมทุกแง่มุม รวมทั้งผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ ซึ่งในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยขอให้ผู้ให้ข้อมูลนึกถึงและบอกเล่าเรื่องราวความทุกขใจจากการทำงานกับผู้รับบริการเพียง 1 กรณี 1 เรื่องทุกขเป็นหลัก

แนวคำถามสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ มี 14 ข้อ โดยมีรายละเอียดตามตารางที่ 2 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แนวคำถามสัมภาษณ์

ข้อ	คำถามหลัก	คำอธิบาย
1	ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านเกิดปัญหาที่ช่วยให้หันความ ทุกข์ใจที่เกิดจากการทำงานการปรึกษาบ้างหรือไม่	<p>ในคำถามข้อที่ 1-10 ผู้วิจัย มุ่งตรวจสอบประสบการณ์ การเกิดปัญหาในการ ทำงาน เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ความผิดหวังกับตนเองที่ ทำหน้าที่ได้ไม่ดีพอ ■ คาดหวังในตัวผู้มารับการ ปรึกษา ■ การเห็นภาวะความทุกข์ สาเหตุ ■ ภาวะของการคลายทุกข์
2	เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร ขอให้ท่านเล่าอย่างละเอียด	
3	เหตุการณ์นั้นมีผลกระทบอย่างไรบ้าง ทั้งในแง่ความรู้สึก ความคิด การกระทำ	
4	ท่านติดอยู่กับเหตุการณ์นั้นนานแค่ไหน	
5	ท่านสังเกตว่าตนเองเคลื่อนจากเหตุการณ์นั้นได้อย่างไร	
6	การเคลื่อนนั้นมีลำดับการเกิดหรือไม่ ขอให้ท่านเล่าจากสิ่งที่ เกิดขึ้น (ไม่จำเป็นต้องนึกถึงทฤษฎี)	
7	ท่านเห็นว่าต้นเหตุของเหตุการณ์นั้นอยู่ที่ไหน	
8	การเห็นต้นเหตุมีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญหาหรือไม่ อย่างไร	
9	ท่านเห็นว่าปัญหามีลักษณะอย่างไรจากเหตุการณ์นี้	
10	ท่านสังเกตว่าตนเองเปลี่ยนแปลงอย่างไร ทั้งในแง่ความรู้สึก ความคิด การกระทำ	
11	ท่านสังเกตว่าตนเองมีความถนัดในการเกิดปัญหาแค่ไหน	
12	ท่านมีโอกาสฝึกฝนพัฒนาปัญหาบ้างหรือไม่ ถ้ามีท่านทำอย่างไร และผลลัพธ์เป็นอย่างไร	
13	ท่านสังเกตว่าการเกิดปัญหาสัมพันธ์กับการทำงานในฐานะวิชาชีพ นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือไม่ อย่างไร	
14	สำหรับท่านแล้วการเกิดปัญหาที่มีความหมายอย่างไร จากประสบการณ์การเกิดปัญหาของท่าน	

2.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อรับการอนุมัติก่อนที่จะเริ่มเก็บข้อมูล
การวิจัย และเริ่มดำเนินการต่อหลังจากได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการการวิจัยแล้ว

- 2) ผู้วิจัยขอคำปรึกษาขอคำปรึกษาจากรองศาสตราจารย์ ดร. โสรีช์ โปธิแก้ว ผู้ที่ริเริ่มจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธและมีประสบการณ์และความรู้ทั้งในด้านของจิตวิทยาการศึกษาและพุทธธรรม รวมทั้งมีความคุ้นเคยกับกลุ่มประชากรที่สามารถเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ได้ และเป็นกลุ่มที่ผู้วิจัยสนใจมาอย่างยาวนาน โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลให้รองศาสตราจารย์ ดร. โสรีช์ โปธิแก้ว ทราบและเป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper)
- 3) ผู้วิจัยทำการติดต่อผู้ให้ข้อมูลจำนวน 12 รายตามที่ได้รับรายชื่อและสามารถหาช่องทางการติดต่อได้ โดยติดต่อผ่านช่องทาง Facebook หรือ Line เพื่อชี้แจงรายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของงานวิจัย รวมทั้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล หัวข้อที่จะสัมภาษณ์ และสิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล และถามความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมยินดีที่จะเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยได้ส่งเอกสารเกณฑ์การคัดเลือกเข้า/คัดออกผ่านช่องทางออนไลน์ตามที่ผู้ถูกเสนอชื่อสะดวก ได้แก่ E-mail, Facebook และ Line (ในกรณีที่ผู้ถูกคัดเลือกชื่อยินดี) เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตรวจสอบว่ามีคุณสมบัติตรงหรือไม่ จากนั้นจึงส่งเอกสารประกอบการคัดเลือกในรูปแบบของลิงค์ Google form ผ่านช่องทางดังกล่าวเพื่อให้ผู้วิจัยได้เขียนความเรียงบอกเล่าประสบการณ์การเกิดปัญญาของตน จากนั้นผู้วิจัยได้พิจารณาร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิ คือ ดร.เพริศพรรณ แดนศิลป์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อประเมินร่วมกันว่าเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การเกิดปัญญาในการทำงานตรงตามเกณฑ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายตามวันเวลาและสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก โดยในการนัดหมายผู้วิจัยให้ความสำคัญกับความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก โดยผู้ให้วิจัยเสนอให้ผู้ให้ข้อมูลเลือกกระหว่างการพบหน้าหรือช่องทางออนไลน์ เมื่อได้ข้อสรุปจึงสอบถามถึงสถานการณ์ที่ (ในกรณีพบหน้า) หรือช่องทางการติดต่อ (ในกรณีออนไลน์) รวมทั้งวันเวลาตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก
- 4) เมื่อถึงสถานที่นัดหมายและได้พบกับผู้ให้ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยพูดคุยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ให้ข้อมูล ทบทวนรายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นและสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยอีกครั้ง พร้อมกับให้ข้อมูลเอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามผู้วิจัยเพิ่มเติม เมื่อผู้เข้าร่วมตกลงใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยโดยให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อและเริ่มการสัมภาษณ์ด้วยข้อคำถามที่เตรียมไว้ พร้อมทั้งขออนุญาต

บันทึกเสียงเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป หนึ่งในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการระบาดและแพร่กระจายเชื้อโดยเคร่งครัด ตัวอย่างเช่น ผู้วิจัยได้ทำการสอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลว่าสะดวกจะให้ข้อมูลผ่านการสนทนาออนไลน์ เช่น Skype, Line เป็นต้น หรือสะดวกที่จะให้ข้อมูลแบบพบหน้า ซึ่งหากเป็นกรณีการพบหน้า ผู้วิจัยได้มีการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย จัดเตรียม face shield สำหรับผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลในขณะที่ทำการสนทนากัน รวมทั้งมีการเว้นระยะห่างให้เหมาะสมด้วย

- 5) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดแบบคำต่อคำและวิเคราะห์บันทึกประเด็นเบื้องต้น โดยใช้นามสมมติหรือรหัสทั้งหมด เมื่อมีข้อสงสัยหรือประเด็นที่ขาดในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ส่งบทถอดคำสัมภาษณ์ พร้อมทั้งข้อคำถามที่สงสัยเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลดูเบื้องต้น พร้อมทั้งขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนในการนำไปวิเคราะห์ต่อไป

ในส่วนของระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 3 เดือน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 8 มีนาคม พ.ศ.2564 ไปจนถึงวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ.2564 โดยการสัมภาษณ์ 5 รายเป็นการสัมภาษณ์เพียงครั้งเดียวและมีเพียง 1 รายที่มีการสัมภาษณ์ 2 ครั้ง ใช้เวลาในการสัมภาษณ์โดยเฉลี่ย 81 นาทีต่อราย โดยมีรายละเอียดของวันเวลา ระยะเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ตามตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 วันเวลา ระยะเวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์

ผู้ให้ข้อมูล	วันที่สัมภาษณ์	ระยะเวลา	สถานที่
ID01	8 มีนาคม พ.ศ.2564 และ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2564	92 นาที	ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง และสนทนาออนไลน์ผ่าน Zoom
ID02	4 มีนาคม พ.ศ.2564	71 นาที	ร้านอาหารแห่งหนึ่ง
ID03	11 มีนาคม พ.ศ.2564	78 นาที	วัดแห่งหนึ่ง
ID04	25 มีนาคม พ.ศ.2564	82 นาที	มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ID05	31 พฤษภาคม พ.ศ.2564	99 นาที	วัดแห่งหนึ่ง
ID06	14 มิถุนายน พ.ศ.2564	66 นาที	ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) (Smith, 2010) มีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยทำการถอดเทปแบบคำต่อคำ (verbatim) และถอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษร (transcript) จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยการฟังเทปสัมภาษณ์ซ้ำหลายๆ ครั้ง โดยในการข้อความถอดเทปผู้วิจัยใช้นามสมมติและรหัสเพื่อแทนผู้ให้ข้อมูลและบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงทั้งหมด
- 2) ผู้วิจัยอ่านบทสนทนาที่ถอดออกมาซ้ำหลายครั้งเพื่อให้เกิดความเข้าใจข้อมูลในภาพรวม นำข้อมูลมาวิเคราะห์บันทึกในประเด็นสำคัญ (comments) โดยจะประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ผู้วิจัยบันทึกในเชิงแนวคิดผ่านทฤษฎี องค์ความรู้ และประสบการณ์ของผู้วิจัย ซึ่งมักเป็นเนื้อหาส่วนที่ไม่ได้ปรากฏชัดในข้อมูล แต่นำมาช่วยทำความเข้าใจผ่านการตีความของผู้วิจัย (conceptual comments) และส่วนที่ผู้วิจัยบันทึกในเชิงบรรยายเพื่อสะท้อนถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ในส่วนที่แสดงชัดอยู่ในข้อมูล (descriptive comments) อย่างไรก็ตามผู้วิจัยใช้โปรแกรม Microsoft Word ในการแบ่งสัดส่วนของบทความสัมภาษณ์ การเข้ารหัสเบื้องต้น (coding) และการบันทึกสะท้อนข้อมูล (reflection) โดยผู้วิจัยประยุกต์จากการบันทึกประเด็นสำคัญและแยกออกมาเป็น 2 ส่วน ดังที่กล่าวไป ได้แก่ส่วนที่ทำการเข้ารหัสประเด็นที่อยู่ในกรอบของ “ประสบการณ์การเกิดปัญญา” ทั้งหมด พร้อมกับบันทึกประเด็นที่สะท้อนจากการสังเกตและวิเคราะห์ไปด้วยจากการเข้ารหัสนั้นๆ ซึ่งการสะท้อนไม่ได้มีการแยกชัดประเภทของการบันทึกประเด็น แต่ก็ได้ครอบคลุมการบันทึกประเด็นที่อธิบายไว้ข้างต้น
- 3) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่บันทึกประเด็นสำคัญ (ส่วนการเข้ารหัสเบื้องต้น (coding) และการบันทึกสะท้อนข้อมูล (reflection)) มาแปลงเป็นใจความสำคัญ (theme) โดยใช้อีกไฟล์หนึ่งที่แยกจากส่วนแรก โดยจัดใจความสำคัญเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สั้น กระชับ และสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย ทั้งนี้เพื่อลดปริมาณรายละเอียดของข้อมูลโดยเชื่อมโยงข้อมูลที่สอดคล้องเข้าไว้ด้วยกัน จากนั้นผู้วิจัยนำใจความสำคัญที่เกี่ยวข้องกันมาจัดหมวดหมู่ไว้

ด้วยกันเป็นใจความสำคัญหลัก (Super-ordinate theme) และสามารถแบ่งเป็นใจความสำคัญรอง (Sub-ordinate theme) ซึ่งในขั้นตอนนี้เองจะเป็นการตัดข้อมูลส่วนที่ไม่มีความเกี่ยวข้องกับใจความอื่นๆ และคำถามงานวิจัยออก ในขณะที่บันทึกส่วนที่อาจจะสามารถนำมาร่วมวิเคราะห์ในภายหลังเมื่อเห็นภาพรวมของข้อมูลจากทุกรายไว้เพื่อกลับมาตรวจสอบ

- 4) หลังจากที่ทำการวิเคราะห์รายบุคคลครบทั้ง 6 ราย ผู้วิจัยนำใจความสำคัญของผู้ให้ข้อมูลรายอื่นๆ มาวิเคราะห์พร้อมกัน เพื่อจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญร่วมกันให้สามารถสรุปออกมาเป็นใจความสำคัญหลักได้ในท้ายที่สุด

4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยมีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลตามหลักเกณฑ์การประเมินคุณภาพความน่าเชื่อถือของงานวิจัย 7 ประการ (Smith, 2011, อ้างอิงถึงใน ชมพูนุช ศรีจันนิล, 2560) ได้แก่

- 1) จำกัดขอบเขตของงานวิจัยอย่างชัดเจน เพื่อศึกษาและรายงานผลในเชิงลึกถึงประสบการณ์ในแง่มุมหนึ่งของปรากฏการณ์
- 2) ข้อมูลมีคุณภาพ เนื่องด้วยการเก็บข้อมูลที่มีคุณภาพซึ่งนำไปสู่การได้ข้อมูลจากมุมมองของผู้เข้าร่วมในเชิงลึก
- 3) อาศัยหลักฐานในการสนับสนุนสำหรับการนำเสนอใจความสำคัญ โดยระบุในใจความสำคัญแต่ละประเด็นว่ามีที่มาจากผู้ให้ข้อมูลกี่ราย รวมทั้งมีการนำเสนอคำสัมภาษณ์ที่แสดงให้เห็นทั้งความเหมือนและความต่างในใจความสำคัญนั้นๆ ด้วย หากเป็นกลุ่มขนาดเล็ก (1-3 ราย) ต้องนำเสนอคำสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมทุกคน ในขณะที่กลุ่ม 4-8 คน ควรแสดงคำสัมภาษณ์อย่างน้อยครั้งหนึ่ง และสำหรับกลุ่มที่มากกว่า 8 คนขึ้นไปจะต้องใช้คำสัมภาษณ์ 3-4 คน
- 4) นำเสนอผลงานวิจัยเชิงลึก โดยการนำเสนอใจความรองภายใต้ใจความหลัก เพื่อเพิ่มพื้นที่สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล
- 5) มีการตีความข้อมูล ไม่อาศัยการบรรยายเพียงอย่างเดียว เนื่องจากงานวิจัยเชิงคุณภาพเชิงแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความเป็นการตีความ 2 ชั้นเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในเชิงลึกมากขึ้น

- 6) สะท้อนถึงความเหมือนและความต่างของประสบการณ์ หากเป็นการนำเสนอประสบการณ์จากผู้เข้าร่วมงานวิจัยมากกว่า 1 รายภายในใจความสำคัญหนึ่งๆ จะต้องนำเสนอทั้งความเหมือนและความต่างของประสบการณ์ เพื่อให้เห็นถึงแง่มุมที่ต่างกันใจความสำคัญเดียวกัน
- 7) เขียนรายงานการวิจัยอย่างมีคุณภาพ การดำเนินการวิจัยมีความสอดคล้องกับฐานคิดของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเชิงแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความและควบคุมให้เป็นไปตามเกณฑ์ทั้ง 6 ข้อข้างต้นเพื่อเป็นฐานในการเขียนงานวิจัยอย่างมีคุณภาพ ผู้อ่านมีความรู้สึกร่วมในสิ่งที่อ่านและรู้สึกว่าได้เข้าใจและได้เรียนรู้จากปรากฏการณ์ที่ถูกบอกเล่าอย่างลึกซึ้ง

5. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยตระหนักถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงมีกระบวนการดำเนินการวิจัยที่จะปกป้องสิทธิของผู้ให้ข้อมูลเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบจากการล่วงละเมิดสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยได้ยื่นขอการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2) ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยให้แก่ผู้ให้ข้อมูลล่วงหน้า อันได้แก่ รายละเอียดของงานวิจัยโดยย่อ จุดประสงค์ในการวิจัย สิทธิต่างๆ ทั้งสิทธิในการไม่ตอบคำถามและสิทธิในการถอนตัวจากงานวิจัยได้ทุกเมื่อที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยต้องการ ประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย และจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ จะเปิดเผยเพียงส่วนของการสรุปผลการวิจัย ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวผู้ให้ข้อมูลได้
- 3) ผู้วิจัยส่งเอกสารคำชี้แจงการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมพร้อมทั้งแนบเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยก่อนการสัมภาษณ์ โดยที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีความยินยอมพร้อมใจที่จะให้ข้อมูลนั้น
- 4) เอกสาร บันทึก และไฟล์บันทึกเสียงทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อการวิจัยสิ้นสุดแล้ว

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพในการทำงาน ด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพ และตอนที่ 2 ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพในการทำงาน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 ราย รวมทั้งเรื่องราวความทุกข์ใจจากการทำงานที่เกิดขึ้น ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (ID01)

คุณเก่ง (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 31 ปี ปัจจุบันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ให้บริการกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไป คุณเก่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาด้านจิตวิทยาการปรึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง คุณเก่งได้ให้บริการปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลา 3 ปีหลังจบการศึกษา และ 9 ปีหลังจบการอบรมหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

คุณเก่งได้ทำงานให้บริการการปรึกษากับน้องหญิง (นามสมมติ) ผู้มารับการปรึกษาท่านหนึ่ง ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น โดยประเด็นปัญหาเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในครอบครัว น้องหญิงมีความไม่พอใจต่อพ่อและแม่อย่างมากจนถึงขั้นคิดวางแผนที่จะแค้นและทำร้ายครอบครัว เช่น การผลาญเงิน คุณเก่งจึงเกิดความคิดในใจว่าตนอาจจะต้องห้ามน้องหญิง ซึ่งเป็นความคิดที่ทำให้ตนรู้สึกในภายหลังว่าเป็นการหลุดออกจากบทบาทนักจิตวิทยาการปรึกษาและไม่สามารถเอื้อผู้มารับการปรึกษาอย่างเต็มที่ ร่วมกันกับจังหวะการทำงานร่วมกันที่มีความไม่สอดคล้องไปด้วยกันนัก เช่น ช่วงที่คุณเก่งสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกที่ทั้งรักทั้งเกลียดพ่อและแม่ในตัวผู้มารับการปรึกษา แต่ผู้มารับการปรึกษาไม่ได้ไป

ด้วยกันกับคำชี้ชวนให้เห็นถึงภาวะที่เกิดขึ้นดังกล่าว เมื่อจบการบริการ คุณเก่งจึงรู้สึกว่าคุณทำหน้าที่ได้ไม่ดีพอและคิดว่าน่าจะทำได้ดีกว่านี้ ความไม่พอใจเกิดขึ้นระหว่างการใช้ชีวิตประจำวันหลังจากนั้น เมื่อกลับไปคิดถึงความรู้สึกเจ็บใจ ไม่พอใจ พร้อมทั้งเกิดความสงสัยว่าคุณจะปรับปรุงการทำงานได้อย่างไรบ้างในกรณีนี้ ในขณะที่ความทุกข์เข้ามาก่อนกว่าในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะอาบน้ำ ขับรถ คุณเก่งก็ได้เข้าไปรับรู้ถึงภาวะดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างยอมรับ เห็นถึงภาวะความ “คาดหวัง” ว่าอยากจะทำงานให้ดีกว่าที่ได้ทำไป จนเป็นความรู้สึกไม่พอใจในตัวเอง จนภาวะนั้นค่อยๆ หายไปและกลับมาอยู่กับปัจจุบัน เมื่อมีเวลาได้ทบทวนมากขึ้นก็ได้เข้าไปเห็นถึงความคาดหวังอีกครั้ง เห็นว่าสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นไม่ตรงกับความเป็นจริงและค่อยๆ ยอมรับว่าตนเองทำได้ดีที่สุดแล้วในตอนนั้น การเห็นถึงความทุกข์ร่วมกับกันความคาดหวังในแต่ละครั้งค่อยๆ ทำให้เข้าใจมิติต่างๆ ในสิ่งที่เกิดขึ้นชัดเจน พร้อมทั้งความทุกข์แต่กลับมากวนใจในแต่ละครั้งค่อยๆ ลดลงจนหายไปมากที่สุด ทำให้ความทุกข์จากการที่ตนทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ต้องการหายไป แต่ก็เกิดความอยากที่จะรู้ถึงแนวทางที่ตนจะสามารถปรับปรุงได้เพิ่มเติม ซึ่งเป็นทั้งความเข้าใจเล็กๆ และมุมมองว่าคุณสามารถเรียนรู้จากกรณีดังกล่าวได้หลังจากที่คุณเก่งได้มีโอกาสให้การนิเทศผู้รับบริการนิเทศท่านหนึ่งเสร็จ ก็ใช้โอกาสในการพูดคุยกับผู้รับบริการนิเทศดังกล่าวจนถึงแง่มุมที่ตนขาดไปในการทำงานครั้งนั้นทำให้คุณเก่งกลับมาสู่ความโล่งใจอย่างแท้จริง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 (ID02)

คุณเม้ง (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 40 ปี ปัจจุบันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาและให้บริการกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไป คุณเม้งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาการปรึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง คุณเม้งได้ให้บริการปรึกษาผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลา 14 ปีหลังจบการศึกษา

คุณเม้งได้ให้บริการผู้มารับการปรึกษารายหนึ่ง ในขณะที่กำลังให้การปรึกษา ผู้รับบริการได้เล่าถึงความคิดความรู้สึกในเชิงลบที่มีต่อแม่ของตนทำให้คุณเม้งเกิดความขุ่นเคืองไม่พอใจ รวมทั้งเกิดความคิดในเชิงลบว่าการคิดแบบนี้จะส่งผลร้ายต่างๆ ต่อผู้มารับการปรึกษาและเป็นความคิดที่มีรากฐานเกี่ยวข้องกับช่วงวัย (generation) ของผู้มารับการปรึกษาที่อาจไม่มีความเคารพผู้ใหญ่ นัก ความไม่พอใจดังกล่าวทำให้คุณเม้งหลุดออกจากการเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาท่านนี้ เกิดความคิดที่จะเอาชนะความคิดดังกล่าวของผู้มารับการปรึกษาและเปลี่ยนไปในทิศทางที่เหมาะสม เมื่อคุณเม้งเริ่ม

เห็นว่าตนกำลังจะใช้ทักษะที่อาจไม่สอดคล้องกับผู้มารับการปรึกษาตามความต้องการในใจตน ก็เห็นว่าตนกำลังหลุดออกจากผู้มารับการปรึกษาและกำลังทำงานบนฐานของความต้องการและความเชื่อ (ทิฐิ) ของตนมากกว่าผู้มารับการปรึกษา รวมทั้งเห็นชัดถึงความคาดหวังในใจตนที่กำลังจากส่งผลต่อผู้มารับการปรึกษา จึงทำให้คลายออกจากความทุกข์ ความขุ่นเคืองที่เกิดขึ้นแล้วกลับมาเชื่อมและทำงานบนฐานของตัวผู้มารับการปรึกษาจนจบ อย่างไรก็ตาม เมื่อกลับไปใช้ชีวิตส่วนตัว คุณแม้งก็สังเกตเห็นภาวะของความหม่นหมองไม่สดชื่นจากการที่รู้สึกผู้มารับการปรึกษาไม่ได้เกิดการประจักษ์แจ้ง (realize) จนคลายออกจากความทุกข์ใจทั้งหมด เมื่อเห็นว่าภาวะความทุกข์ใจหม่นหมองดังกล่าวเข้ามารบกวนการใช้ชีวิต คุณแม้งจึงได้เข้าไปสำรวจความทุกข์ใจดังกล่าวจนเห็นถึงความอยากที่จะเป็นที่รัก เป็นคนเก่งที่เชื่อมอยู่กับการทำให้ประสบความสำเร็จ คุณแม้งจึงได้กลับไปทบทวนประสบการณ์ของตนในฐานะของผู้ปรึกษาแล้วก็พบว่า การพูดคุยของตนกับรุ่นพี่ที่ให้การศึกษาหลายคนก็มีความไม่เข้ากัน และบางกรณีก็ต้องมีการกลับมาตกลึกกับตนเองหลังจากพูดคุยเสร็จ หลักฐานจากประสบการณ์ดังกล่าวจนเห็นถึงความจริงในแง่ที่ตนอาจจะเป็นกรณีหนึ่งที่ไม่ได้เหมาะสมกับผู้มารับการปรึกษาท่านนี้ในขณะที่การพูดคุยได้เกิดขึ้นก็จะเป็นต้นทางให้ผู้มารับการปรึกษาได้ตกลึกเพิ่มเติมก็ทำให้คุณแม้งหลุดออกมาจากความคาดหวัง ความอยากจะส่งเสริมอนาคตของตนเอง ถึงแม้จะมีความคาดหวังกลับมาทวนคุณแม้งก็อาศัยข้อสรุปที่ตนได้ตกลึกจากการทบทวนนั้นมายืนยันกับตนเองอีกครั้ง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 (ID03)

ท่านสง (นามสมมติ) พระสงฆ์ อายุ 38 ปี ปัจจุบันทำงานอาสาในกลุ่มศิลาธรรม ให้บริการกลุ่มผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล และบุคคลทั่วไป ท่านสงจบการศึกษาระดับปริญญาโท ได้ให้ให้บริการปรึกษาผ่านกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลา 10 ปีหลังจบการอบรมหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

ท่านสงได้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคุณงาม (นามสมมติ) พยาบาลท่านหนึ่งผ่านทางโทรศัพท์ ในช่วงที่คุณงามติดต่อมา ท่านสงก็เกิดความรู้สึกหนักใจและสับสนว่าตนจะให้การบริการหรือไม่ เนื่องจากส่วนหนึ่งตนก็รู้สึกว่าไม่พร้อม ในขณะที่อีกใจก็อยากจะช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาท่านนี้ ท่านสงได้เห็นว่าในความไม่พร้อมและหนักใจนั้น มีความอยากที่จะให้บริการออกมาดีและกลัวว่าผลจะไม่ได้ออกมาดีตามที่หวังอยู่ อย่างไรก็ตาม ท่านสงก็เลือกที่จะให้บริการไปก่อนเพราะเห็นว่า

ตนน่าจะช่วยเหลือคุณเข้มได้ ระหว่างการพูดคุยท่านสงก็เกิดความต้องการที่จะช่วยผู้มารับการปรึกษา ท่านจึงเริ่มที่จะฟัง ความหาใจหทัยของผู้มารับการปรึกษา จนอยู่ในภาวะที่ไม่สบาย ไม่เป็นตัวเอง ในขณะที่พาผู้มารับการปรึกษานอยู่ในประเด็นที่ตนมองว่าเป็นโจทย์ เมื่อจบการพูดคุย คุณเข้มก็รู้สึกสบายใจและพึงพอใจจากการพูดคุย แต่ท่านสงก็รู้สึกว่าการทำงานในครั้งไม่ได้คลาย โจทย์ของผู้มารับการปรึกษาจนโล่ง คลายออกจากความทุกข์ได้แบบหมดจด จึงเกิดความรู้สึกผิดหวัง ครุ่นคิดซ้ำๆ ถึงสิ่งที่ตนทำว่าโจทย์อยู่ที่ไหน ทำไมตนช่วยพาผู้มารับการปรึกษาไปไม่ได้ ยิ่งเมื่อได้ พูดคุยกับผู้นิเทศแล้วรู้สึกว่าคุณเข้มก็ได้ทำงานตามที่ผู้นิเทศได้แนะแนวทางก็เกิดการเปรียบเทียบและ สับสนมากกว่าเดิม ท่านสงได้ใช้โอกาสเข้าไปสำรวจภายในใจอีกครั้งจนเห็นชัดถึงความคาดหวังที่ เกิดขึ้นว่า ตนเองตั้งเกณฑ์ในใจขึ้นมาว่าการปรึกษาในครั้งไม่ประสบผลสำเร็จ ในขณะที่ได้เห็นว่าคุณ รับการปรึกษาได้รับความพึงพอใจแล้ว เมื่อเห็นถึงสาเหตุดังกล่าวชัดแล้ว ความทุกข์ใจก็คลายลง ในขณะเดียวกันกับที่คำสอนหรือความเข้าใจที่ถูกต้องผุดขึ้นมาสนับสนุนแง่มุมที่ตนได้เห็นว่าคุณเข้มทำได้ดี ที่สุดเท่าที่ตนทำได้แล้ว

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 (ID04)

คุณแทน (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 37 ปี ปัจจุบันเป็นอาจารย์ ผู้นิเทศนักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธ ให้บริการกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไป คุณแทนสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ด้านจิตวิทยาการปรึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง คุณแทนได้ให้บริการปรึกษาผ่านกระบวนการจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธเป็นเวลา 13 ปีหลังจบการศึกษา

คุณแทนได้รับการติดต่อจากนิสิตปริญญาโทผู้กำลังฝึกงานและอยู่ภายใต้การดูแลการนิเทศ จากคุณแทน นิสิตปริญญาโทคนดังกล่าวประสบกับปัญหาในการทำงานและต้องการนัดพูดคุยปรึกษา เมื่อนึกถึงคำพูดที่นิสิตให้ไว้ว่าจะส่งงาน ในขณะที่ความเป็นจริงไม่ได้ส่งและหายไปเป็นเวลานาน ทั้งยัง กลับมาในตอนที่คุณเตือนร้อนทำให้คุณแทนเกิดความขุ่นเคือง หงุดหงิดในใจ เมื่อถึงวันที่นัดพบกัน การพูดคุยก็ดำเนินไปในลักษณะของการให้การศึกษา ซึ่งความขุ่นเคืองก็ยังคงอยู่ในใจของคุณแทน แต่ไม่ได้เห็นชัด ด้วยความเชี่ยวชาญในการทำงาน ทำให้ความขุ่นดังกล่าวไม่ได้แสดงตัวออกมา ภายนอกและในขณะที่เชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาอย่างจดจ่อ ภาวะใจที่หลุดจากความขุ่นในใจตัวเอง ทำให้ได้สังเกตเห็นถึงภาวะความทุกข์ที่มีอยู่ก่อนหน้าได้ชัดเจนและการปรึกษาพูดคุยก็จบลงไปด้วยดี เมื่อมีโอกาสได้นั่งรถโดยสารกลับบ้าน ซึ่งเป็นเวลาที่คุณแทนมักจะฝึกวิปัสสนา ในขณะที่ภาวะใจที่

สงบก็ได้มีเรื่องราวที่ได้คุยกับนิสิตผู้ขึ้นมาในใจจึงอาศัยจังหวะดังกล่าวเข้าไปทบทวน โดยคุณแทนเห็นถึงภาวะที่ต่างกัน 2 ช่วงในการปรึกษา คือช่วงที่เกิดความไม่ลงรอยบางอย่างและช่วงที่เชื่อมได้สนิทจึงค่อยๆ สืบสวนในส่วนของความไม่ลงรอยและเห็นถึงความคาดหวังให้นิสิตคนดังกล่าวรับผิดชอบต่อหน้าที่ตามที่ตนได้พูดไว้และสามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้ เนื่องจากเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในสายที่ต้องสังเกตตนเองด้วย การเห็นความคาดหวังได้ชัดก็ทำให้ได้เห็นด้วยว่าในความเป็นจริงนิสิตไม่ได้เป็นอย่างที่ตนหวัง ซึ่งตนไม่สามารถเข้าไปควบคุมได้ ใจที่เห็นตามความเป็นจริงสิ่งที่เกิดขึ้นจึงทำให้วางใจจากความทุกข์นี้ไป

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 (ID05)

ท่านตัว (นามสมมติ) พระสงฆ์ อายุ 50 ปี ปัจจุบันเป็นอาจารย์ให้บริการกลุ่มผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย หมอ พยาบาล และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ท่านตัวจบการศึกษาระดับปริญญาเอก มีประสบการณ์ทำงานการปรึกษาแนวพุทธหลังการอบรมหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ 11 ปี

ท่านตัวได้ให้บริการผ่านช่องทางออนไลน์เป็นครั้งแรกกับคุณสนธิ (นามสมมติ) เมื่อได้คุยกันก็ทำให้ท่านตัวเกิดความสับสนและเกิดความคิดในหัวมากมาย เนื่องจากคุณสนธิพูดคุยในลักษณะที่เปลี่ยนเรื่องไปอย่างรวดเร็วและมีการถามคำถาม ในขณะที่ท่านตัวพยายามที่จะค่อยๆ สืบสวนไปในแต่ละประเด็น จึงทำให้ท่านตัวรู้สึกว่าการปรึกษาไม่ได้เป็นไปในทิศทางที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะเมื่อคุณสนธิถามคำถามที่เตรียมไว้ในช่วงท้ายทำให้ท่านตัวเห็นถึงความไม่สอดคล้องในกระบวนการที่ตนอยากให้เป็น เมื่อจบการปรึกษาก็ทำให้ท่านตัวรู้สึกเหนื่อย รู้สึกว่าตนเองทำงานออกมาได้ไม่ดี เกิดความรู้สึกเงินอายเมื่อต้องพูดคุยกับเพื่อนที่ให้การปรึกษาเหมือนตน เมื่อสบโอกาสได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นท่านตัวก็ได้พิจารณาถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้การปรึกษาไม่ได้ออกมาสมบูรณ์อย่างที่ตนหวัง ทำให้เห็นแง่มุมทั้งส่วนของข้อจำกัดในตัวคุณสนธิและตัวท่านตัวเอง จนความคาดหวังและความทุกข์ในใจค่อยๆ จางลงควบคู่กับการวางใจตนเอง แต่ความทุกข์ดังกล่าวก็ยังไม่ตะกอนอยู่ จนท่านตัวได้มีโอกาสกลับไปเห็นถึงความคาดหวังของตนเองชัดๆ ความทุกข์จึงได้คลายลงไปจริงๆ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 (ID06)

คุณหมวย (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 47 ปี ปัจจุบันเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาและให้บริการกลุ่มนักศึกษาและบุคคลทั่วไป คุณหมวยจบการศึกษาระดับปริญญาโทด้านจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ทำงานด้านการปรึกษาแนวพุทธหลังสำเร็จการศึกษา 14 ปี

คุณหมวยได้ให้บริการในรูปแบบ brief therapy กับน้องคิง (นามสมมติ) นิสิตท่านหนึ่ง ตั้งแต่ช่วงเริ่มที่ได้พูดคุยน้องคิงเล่าเรื่องพร้อมกับร้องไห้อย่างหนัก ทำให้คุณหมวยเกิดความรู้สึกใจสั่น กังวล เนื่องจากรับรู้ได้ความไม่สอดคล้องกันระหว่างภาวะอารมณ์ของผู้มารับการปรึกษากับช่วงเวลาของการให้บริการที่มีเพียง 20 นาที จากความไม่สงบในใจที่เกิดขึ้น คุณหมวยก็ได้ดึงสติตนเองกลับมาทำหน้าที่อยู่กับผู้มารับการปรึกษาจนจบ เมื่อรับรู้ว่ามีภาวะคาใจบางอย่างคงอยู่ที่ตัดสินใจวางลงไปก่อนเพื่อทำหน้าที่ให้บริการผู้มารับการปรึกษาท่านต่อไปอย่างเต็มที่ เมื่อให้บริการเสร็จเรียบร้อย คุณหมวยก็เห็นว่าตัวเองต้องการที่จะช่วยน้องคิงจึงพยายามหาสิ่งๆ ที่ทำได้ โดยภาวะที่วุ่นในใจก็เกือบที่จะทำให้คุณหมวยตัดสินใจไปพูดคุยกับอาจารย์ท่านที่เป็นคู่อริกับน้องคิง แต่เมื่อรู้ทันภาวะใจที่จะทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมและเกินหน้าที่ตามอำนาจความคาดหวังในใจ ก็ทำให้คุณหมวยกลับมาตั้งสติได้และติดต่อปรึกษากับทีมงานเพื่อติดต่อสอบถามอาการต่อผ่านช่องทางของแอดมิน เมื่อได้ลงมือทำสิ่งที่ทำได้ก็ทำให้ได้กลับมาเห็นถึงภาวะที่หลงเหลืออยู่ในใจ ในขณะที่คุณหมวยต้อนรับภาวะของความเมตตากรุณาที่อยากจะช่วยก็รับรู้ถึงความหนักของความรู้สึกที่มาด้วยกันจนความรู้สึกนั้นค่อยๆ จางหายไป ในขณะที่ได้เห็นภาวะที่อยากช่วยจนทำให้ตนทุกข์ ก็เกิดความคาดหวังซ้อนขึ้นมาว่าตนไม่ควรที่จะแบกผู้มารับการปรึกษาไว้ ซึ่งสะท้อนถึงความไม่เป็นมืออาชีพ (professional) ซึ่งเป็นโจทย์ที่กลับมาทวนใจอยู่บ่อยๆ แต่คุณหมวยก็ไม่ได้ให้ความสำคัญและเลือกที่จะยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น เมื่อได้รับการยืนยันจากน้องคิงว่าสบายใจแล้วและจะรับการปรึกษาเต็มรูปแบบตามคำแนะนำ ก็ทำให้ตะกอนของความทุกข์คลายไปทั้งหมด

ตอนที่ 2 ประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ในการทำงาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ประสบการณ์การเกิดปัญญาในการทำงานของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูล 6 ราย พบ 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความขุ่นใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิตส่วนตัว

- 1.1 ความขุ่นใจ กวนใจขณะทำงานกับผู้มาปรึกษา
 - 1.1.1 ใจไม่ว่าง ความคิดปั่นป่วน
 - 1.1.2 รับรู้เรื่องราวของผู้มารับบริการได้ไม่ชัดเจน
- 1.2 ความทุกข์ใจ รบกวนชีวิตส่วนตัว
 - 1.2.1 ครุ่นคิดถึงความผิดพลาด ไม่พอใจ สงสัย ผิดหวังในตัวเอง
 - 1.2.2 กระตุ้นให้เกิดความทุกข์ใจอื่นๆ ร่วมด้วย

ประเด็นที่ 2 การตระหนัก เข้าใจ มุ่งสู่การแก้ทุกข์

- 2.1 ตระหนัก ใส่ใจในทุกข์ที่เกิดขึ้น
 - 2.1.1 สัมผัสรับรู้สภาวะความทุกข์
 - 2.1.2 เกิดแรงจูงใจที่จะสำรวจและจัดการทุกข์
- 2.2 ใส่ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ เมื่อมีความพร้อม
 - 2.2.1 ใส่ใจกับความสงบ ความพร้อม
 - 2.2.2 สำรวจ ทบทวนทุกข์ที่เกิดขึ้น
- 2.3 มองเห็นความคาดหวังที่ซ้อนทับทุกข์ที่เกิด
 - 2.3.1 เห็นว่าเหตุของทุกข์มาจากภายในใจ ไม่ตรงความจริง
 - 2.3.2 เข้าไปจัดการกับความคาดหวัง
 - 2.3.2.1 จัดการที่ใจตนเอง
 - 2.3.2.2 ลงมือทำสิ่งที่ทำได้เพื่อลดทุกข์
- 2.4 สะสางตะกอนทุกข์ที่กลับมาทวนใจ

ประเด็นที่ 3 การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ลดทุกข์ มองเห็นความจริง

- 3.1 สะสมเหตุปัจจัยด้านกุศล ก่อให้เกิดปัญญา ลดทุกข์
 - 3.1.1 ใช้สติ สมาธิ และญาณ เห็นแจ้งความเป็นจริง
 - 3.1.2 มีสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญา คลายทุกข์

3.2 เห็นความจริง ใช้ชีวิตสอดคล้องปัจจุบันขณะ

3.2.1 อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยใจที่เบาสบาย สงบ

3.2.2 ตกผลึกบทเรียนในการคลี่คลายทุกข์

ประเด็นที่ 4 การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง

4.1 สติและปัญญาเป็นรากฐานการทำงานและชีวิตส่วนตัว

4.1.1 เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ

4.1.2 เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

4.2 มีการฝึกฝนบ่มเพาะสติและปัญญาในชีวิตประจำวัน

ทั้ง 4 ประเด็นหลัก มีรายละเอียดดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความขุ่นใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิตส่วนตัว

ประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์จากความทุกข์ใจในการทำงานนั้นเริ่มต้นด้วยการที่ผู้ให้ข้อมูลประสบพบเจอกับภาวะของความทุกข์ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับ “นิรณัม 5” ในทางพุทธศาสนา โดยภาวะดังกล่าวเป็นความทุกข์ (กังวล ท้อแท้ เบื่อหน่าย) ที่ก่อกวนอยู่ในใจบางๆ ไม่ปรากฏหรือแสดงตัวออกมาทางพฤติกรรมภายนอกอย่างชัดเจน เหมือนทุกข์ที่มีกำลังมากและมีลักษณะหยาบ เป็นความทุกข์ที่มาปิดกั้นภาวะของความสงบในใจ และทำให้ไม่สามารถจดจ่อกับอยู่ปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“เป็นความกังวลที่มันมาปรากฏ ถ้าถามว่าทุกข์มากมัย มันไม่ได้เยอะ เพราะว่า ยังไม่ได้พบกับกรณีที่มีมันทำให้รู้สึกที่เรารู้สึกเพลลเลย ท้อแท้เบื่อหน่าย แล้วก็ที่ต้องจัดการใจตัวเองอย่างมากอะไรประมาณเนี่ย มันไม่ถึงขนาดทุกข์ขนาดนั้น แต่ว่ามัน มันเป็นความคาดหวังเล็กๆ ที่มันมากวนใจก็แล้วกัน มันเป็นสิ่งรบกวนใจครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เองก็ได้อธิบายถึงความทุกข์ที่มีลักษณะของความกวนใจ ความขุ่นใจ ความไม่ได้ตั้งใจ เป็นทุกข์ที่เบาบางเช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นั้นมีแง่มุมที่สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของความทุกข์ที่ไม่ใช่แค่ภาวะที่ขุ่นใจที่เกิดขึ้นชั่วคราว แต่ยังมี

ลักษณะของการสะสมเป็นตะกอน ซึ่งต้องฝึกฝนตนให้มีความละเอียดในการสังเกตความทุกข์ดังกล่าว ผ่าน “การทำงานมาเรื่อยๆ” โดยประเด็นผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้กล่าวถึงประสบการณ์เดียวกัน เช่น

“ทุกข์ของอาตมามันเป็นเหมือนแบบกระจายๆ บางๆ อะ (หัวเราะ) มันน้อยๆ มันเป็นตะกอนที่เราได้เห็นมัน ตัวเคส ตัวเรื่องไม่ได้เป็นเรื่องหนักๆ ซะจนรู้สึก โอ้โห ไม่ไหวละ...จากการที่เราทำเคสมาเรื่อยๆ ต่อๆ มาหลังๆ เนี่ย มันเลยกลายเป็นเรื่องของการที่มีความละเอียดในการเข้าไปทำความรู้จักความขุ่นใจ ความไม่ได้ตั้งใจ ในเคสนั้นอะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

กล่าวได้ว่า ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลในประเด็นที่ 1 เป็นประสบการณ์ ความทุกข์ในลักษณะที่ก่อวนอยู่ในใจ ไม่ใช่ความทุกข์ใจหนัก ซึ่งอาจเป็นผลมาจากความเชี่ยวชาญ ทั้งในการรับมือกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นและความเชี่ยวชาญในการทำงานของผู้ให้ข้อมูลที่เป็น นักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพก็เป็นได้ โดยประเด็นที่ 1 ความขุ่นใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิต ส่วนตัว สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) ความขุ่นใจ กวนใจขณะทำงานกับผู้มาปรึกษา และ (2) ความทุกข์ใจ รบกวนชีวิตส่วนตัว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 1.1 ความขุ่นใจ กวนใจขณะทำงานกับผู้มาปรึกษา

ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงภาวะที่ความทุกข์เกิดขึ้นในใจและรบกวนการทำงานกับผู้มาปรึกษา ทำให้ภาวะในใจไม่ “ว่าง” และไม่สามารถ “เชื่อม” กับผู้มารับการปรึกษาได้อย่างเต็มที่ ภาวะดังกล่าวประกอบไปด้วยความคิดเชิงลบ ความกังวล พุ่งซ่าน ความไม่พอใจ ความขุ่นเคือง ไม่พอใจ ความร้อนรนใจ ความกังวล กัดดัน ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะทำการปรึกษาของผู้ให้ข้อมูล เหล่านี้เกิดในช่วงเวลาสั้นๆ แทรกอยู่ในขณะที่ให้การปรึกษากับผู้มารับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้ข้อมูล กล่าวว่าพวกเขามักให้ความสำคัญกับการทำงานกับผู้มารับการปรึกษาตรงหน้า และพยายามจัดการ ความขุ่นใจเหล่านั้นชั่วคราว ลักษณะความขุ่นใจ กวนใจขณะทำงานกับผู้มาปรึกษานี้ มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) ใจไม่ว่าง ความคิดปั่นป่วน และ (2) รับรู้เรื่องราวของผู้มารับบริการได้ไม่ชัดเจน ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 1.1.1 ใจไม่ว่าง ความคิดปั่นป่วน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้เล่าถึงประสบการณ์ใจไม่ว่าง ความคิดปั่นป่วน ที่มาจากความรู้สึก หงุดหงิดใจที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงท่าที และเล่าเรื่องราว ซึ่งขัดกับค่านิยมและความเชื่อของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

“ความรู้สึกตอนฟังตอนนั้นก็คือ เอ่อ พุดใจมตีแม่(ของเค้า) ให้เราฟัง อือฮิ ในขณะที่ฟังก็เริ่มเกิดความไม่พอใจเกิดขึ้น ไม่พอใจ มีความหงุดหงิดเกิดขึ้น เริ่มมีความคิดที่แทรกเข้ามาทำนองว่าอยากจะพุดให้เค้าได้คิดมุมอื่น มุมมองอื่นที่เข้าใจ หรือยอมรับแม่มากกว่าที่เป็นอยู่ ครับผม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้วิจัยมองว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นี้มีคุณค่าของตนภายในใจที่เกี่ยวข้องกับ “การปฏิบัติตนต่อแม่ผู้ให้กำเนิด” เมื่อได้ฟังผู้รับการปรึกษาที่มีความคิดร้ายและพุดจาในเชิงลบต่อแม่ของตน จึงเกิดความคิดและความต้องการที่จะเข้าไปเปลี่ยนความคิดดังกล่าว ซึ่งเข้ามาเป็นภาวะทุกข์ที่กินพื้นที่การรับรู้ในใจร่วมกันกับความหงุดหงิดไม่พอใจในตัวผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้แสดงให้เห็นชัดขึ้นในส่วนของความคิดที่เกี่ยวข้องเนื่องกับค่านิยมดังกล่าวที่แทรกเข้ามาขณะที่อยู่กับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้อธิบายเป็นผลต่อยอดมาจากความรู้สึกหงุดหงิดที่คุกรุ่นอยู่ในใจ ดังนี้

“พอฟังเรื่องราวแล้วกรุ่นขึ้นมาเนี่ย ก็อยากที่จะเอาชนะความคิดนี้ อาฮะ แล้วก็ปรุ่งต่อว่า เตี้ยวเธอก็จะมีความคิดลักษณะชอบเอาชนะผู้ใหญ่อึดอึดดิตัวขึ้นอยากจะกำราบมันซะเดี๋ยวนี้อาฮะ ครับผม เอ้อ แล้วก็มีความคิดต่อเนื่องไปอีกว่า เออ ก็ยุคสมัยของเธอมันชอบทำทนายผู้ใหญ่ อะไรอย่างเงี้ย มันก็ขยายวงออกไปเนาะ ว่าจากเฉพาะตัวเคสเองที่เราอยากจะเอาชนะความคิดนี้ มันก็มีวงนอกแผ่ออกไปอีกว่า เตี้ยวเธอจะไปคนรอบข้างแล้วก็ขยายออกไปอีกว่า เพราะเธอก็รับมาจากรอบข้างออกไปอีกที่มันไกลวงเธอออกไปอีก อืม ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เองก็สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของความไม่พอใจในตัวผู้มารับ การปรึกษาเช่นเดียวกัน แต่ผู้ให้ข้อมูลรายนี้มีการรับรู้ถึงภาวะในใจที่เกิดขึ้นกับผู้มารับการปรึกษา ซึ่งเป็นคนที่ตนไม่พอใจด้วย เพียงแต่อิทธิพลของความทุกข์ใจก็ยังมีอยู่ ไม่ได้เกิดความเข้าใจจน ความทุกข์ใจคลายลง

“ใจนี้เราเข้าใจว่าคุณรู้สึกผิดกับเราที่เป็น advisor และกับตัวเค้าเองด้วยนะ แต่เรา ก็หงุดหงิด เราก็มีความขุ่นมัวใจหงุดหงิดใจว่า เอ้อ คุณทำไมทิ้งไปอะ แล้วพอคุณจะ เตือดร้อนนะคุณก็วิ่งกลับมา เออ คุณต้องการความช่วยเหลือ คุณกำลังจะไม่จบหรือ อะไรไม่รู้ล่ะ เออ คุณก็เดินเข้ามา เออ เจ็ยเราก็คาดหวังว่าเออคุณควรจะมี ดีๆๆ อย่างเจ็ยครับผู้วิจัย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ 4 เกิดความทุกข์จากสาเหตุที่คล้ายกัน คือ เป็นความไม่พอใจใน ตัวของผู้มารับการปรึกษา ซึ่งมีค่านิยมและประเพณีตัวไม่สอดคล้องกับค่านิยมในใจของผู้ให้ข้อมูล ทั้งสอง อย่างไรก็ตาม กรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นั้นไม่ได้เป็นความขุ่นเคืองใจที่เพิ่งเกิดขึ้น ในขณะปรึกษา แต่เป็นความขุ่นเคืองใจที่ต่อเนื่องมาตั้งแต่ก่อนเข้ากระบวนการการปรึกษา ดังนี้

“ความหมายของที่เนี่ยมันคือต้นๆ ตั้งแต่ที่เค้าติดต่อไปเลยนะ เอ้อ ต้นๆ เนี่ยไม่ใช่ว่า มานั่ง เป๊ะ ใน session แล้วเจอกันแล้วถึงเริ่มขุ่นนะ ไม่ใช่ คือมันขุ่นตั้งแต่ก่อนเข้า session เลย คือมันเหมือนกับว่าใจเราอะ ตั้งคำถามกับสิ่งที่เค้ากำลังเป็น ทีเวลา ไม่เตือดร้อนนะก็ไม่นึกถึงเราอะ ก็ลืมเราไปเลย เออ แล้วก็ไม่ได้คิดจะมาติดตามถามไถ่ ว่า อ้อ หนุงานถึงตรงนี้แล้วนะอะไรอย่างเจ็ย มีปัญหาอะไรก็ไม่บอกไม่พูดไม่เล่า มันขุ่นตั้งแต่ก่อนเข้า session ละ แต่ถามว่ามันขุ่นจนเราเห็นความขุ่นในใจมัย มันไม่เห็นหรอก เออ มันเหมือนกับขุ่นเล็กๆ แบบไม่เห็น ไม่ทันได้มามองว่า เออ มันเกิดอะไรขึ้น ซึ่งไอ้ขุ่นเล็กๆ เนี่ยครับมันก็เลยมามีผลกับใจเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ลักษณะของความทุกข์ที่ต่อยอดมาจากช่วงก่อนที่จะเข้ารับการศึกษานี้ก็ยิ่งปรากฏใน คำอธิบายของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 5 ด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายถึงช่วงที่ผู้มารับการ ศึกษาติดต่อกันเพื่อขอพูดคุย ทำให้ตนเริ่มที่จะรู้สึกกังวล กัดดัน จนไม่เป็นตัวเอง ดังนี้

“ก่อนเริ่มเคสก็เป็น (หัวเราะ) คือไม่ว่าใครที่เหมือนจะตั้งท่ามาว่าเดี๋ยวจะขอรับการ ศึกษาแล้วเนี่ย เดี่ยวจะขอคุยกับท่านหน่อยหรืออะไรที่เราสังเกตได้ว่าเค้าเหมือน มาร้องขอหรือมาต้องการอะไรอย่างเงี้ย อันเนี่ย แวบแรกเลยเราจะเป็นละ ในขณะนั้นเนี่ยพอแว๊บแรกเรายังรู้สึกว่า โห ใจเรามันจะไม่ปลอดภัยไม่โปร่ง ไม่โล่งละ มันจะไม่เป็นธรรมชาติของอาตมาเองละ เราจะเริ่มรู้สึกกดดัน รู้สึกกดดันเล็กๆ แล้วก็รู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ แล้วก็มันจะทำให้มีความกังวลอยู่ในนั้นปนๆ กันนะ อันนี้ เป็นสิ่งที่สังเกตได้เลยนะว่าตั้งแต่เริ่มที่ใครจะมาขอการศึกษาเนี่ยสิ่งนั้น ซึ่งมันจะ เกิดอย่างเงี้ยอยู่เป็น อยู่บ่อยๆ อยู่บางจังหวะ ถ้าใครตั้งท่ามาเลยเนี่ย โทรมมาเลย (หัวเราะ) หรือบางครั้งทำให้ไม่ยอมรับโทรศัพท์เลยก็มี (หัวเราะ) คำว่าไม่ยอมรับ โทรศัพท์คือ เอ๊ย เราไม่พร้อมละมั้ง งานนู่นนี่ก็เยอะอะไรอย่างเงี้ย บางครั้งก็รับต่อ รับเลย ช่วยได้ก็ช่วยอย่างเงี้ย พอเราเห็นใจตัวเองว่า เออ เราพอมีจังหวะมีเวลา แล้วเราเห็นว่าทุกข์ที่มันเกิดขึ้นในใจเนี่ย มันเป็นภาวะความกังวล ความกดดันอะไร อย่างเงี้ย เพราะเนี่ยก็คือตัวทุกข์ที่มันอยู่ในใจไข่ม้อย”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เองก็เกิดภาวะความทุกข์ที่กังวลซึ่งต่อยอดไปสู่ภาวะที่ไม่สงบในขณะ ทำงานด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นี้มีลักษณะของความทุกข์ที่แตกต่างจาก ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ 4 เนื่องจากไม่ได้เป็นความไม่พอใจ หงุดหงิดใจ ในตัวผู้มารับการศึกษา แต่เป็นลักษณะของความกดดันกังวลต่อตัวเองในการจะต้องรับมือกับการให้การศึกษา ซึ่งตนรู้สึก ไม่พร้อมนัก ภาวะดังกล่าวยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ไม่เป็นตัวเอง เหมือนมีความกังวลใจ วุ่นวายใจที่ เข้ามามีอิทธิพลจนสงบใจไม่ได้นัก

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ก็ได้อธิบายถึงความวุ่นวายใจที่เกิดขึ้นโดยมีอิทธิพลจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนให้การปรึกษาเช่นเดียวกัน แต่จะสะท้อนให้เห็นถึงแง่มุมของการที่ “บริบทสถานการณ์” เข้ามามีผลกระทบต่อใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลด้วย ดังนี้

“พอมันทำบทยาทหนึ่งแล้วมาเปลี่ยนบทยาทหนึ่ง ซึ่งมันเหมือนคนละอารมณ์กันนะ ตะกี้ยังทำงานนู่นนี่นั่น จัดการอย่างเงี้ย พอมาถึงปั๊บ ต้องมานั่งแล้วก็เป็นผู้ฟังเลย อะไรประมาณเนี้ย...ข้างนอกมันแลดูนิ่ง แต่ภายในมันยังทำงานอยู่ไง ความคิดบางที่ยังคิดเรื่องนู่นเรื่องนี้อะไรอย่างเงี้ย ไปเป็นห่วงเรื่องนู่น ความคิดมันจะมาทำให้เรา เป็นเครื่องข้องกังวล ซึ่งมันเป็นความละเอียดของใจที่เป็นภายใน เผลอแปบเดียว มันก็ไปอีกเรื่องหนึ่งอะไรอย่างเงี้ย โอ้ว ไอ้เรื่องนู่นก็สำคัญนะ ไอ้เรื่องนี้ก็สำคัญนะ มันสำคัญหลายเรื่องไง เออ ไอ้โน้นก็สำคัญ ไอ้นี้ก็สำคัญ เดี่ยวจบจากนี้ไปจะต้อง มีนัดอีก อะไรประมาณเนี้ย ไอ้พวกเนี้ยมันต้องระวังกัน แล้ววันนั้นที่เราสนทนา กันเนาะ เราทำงานตั้งแต่เช้าไง เช้าก็ทำงาน ต็อกตักๆ 9 โมง 10 โมงอะไร อย่างเงี้ย ฉันทเพลเสร็จ ก่อนที่จะไปคุยก็ต้องทำงานต่ออีก พอถึงเวลาปั๊บเข้าเลย อย่างเงี้ย การทำงาน concentrate อยู่อย่างอื่นเนี้ยมันใช้เวลาหลายชั่วโมงติดต่อกัน แล้วต้องมาปรับ mode ทันทีเงี้ย มันก็เป็นภาวะที่อาจจะปรับตัวไม่ทัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้สะท้อนให้เห็นว่าในบริบทที่ตนต้องทำงานอย่างต่อเนื่องในขณะที่ต้อง เปลี่ยนบทยาทก็ทำให้ปรับตัวในทันทีได้ยาก ในขณะเดียวกัน ความกังวลในสิ่งที่ต้องทำหลังจากจบ การปรึกษาก็เข้ามาก่อวน เป็นความคิดที่ทำให้ใจ “ฟุ้งซ่าน” ไม่จดจ่อเป็นเรื่องๆ นัก ภาวะใจที่ควร จะว่างจึงถูกแทรกด้วยความคิดหลายส่วนที่วนเข้ามา เกิดการติดอยู่กับภาวะใจที่วุ่นวาย อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังสะท้อนให้เห็นถึงการควบคุมตนเองให้มีท่าทีต่อผู้มารับการปรึกษาอย่าง เหมาะสมและนิ่งพอในขณะที่ให้บริการ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้เล่าถึงภาวะของความบีบคั้นในใจจากเรื่องราวและภาวะอารมณ์ของผู้มารับการปรึกษา ซึ่งภาวะอารมณ์ของเคสที่เอ่อล้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 มองว่าไม่สอดคล้องเหมาะสมกับระยะเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถสนับสนุนช่วยเหลือได้ผ่าน brief therapy ทำให้เกิดความทุกข์จากความต้องการที่จะช่วยเหลือ โดยบริบทที่ไม่สอดคล้องนี้ก็มีความสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่ความทุกข์ใจมีลักษณะเนื่องด้วยบริบทของสถานการณ์ ดังนี้

“เจอเคสหนึ่ง แล้วด้วย brief counselling มาเต็มมาก แบบเปิดมานี้คือแบบเห็นแค่ครึ่งหน้า วิสัยทัศน์เราก็น้อยลง ทำทีหรืออะไรไม่รู้แหละ เราเห็นน้อยมาก คือเราได้ expression น้อยมาก แต่ร้องไห้ตลอด เป็นผู้ชาย แล้วก็แบบว่า ฮือ (ทำเสียงร้องไห้) อย่างเงี้ยแล้วแบบมาเต็มมาก แล้วเวลา 20 นาที คือแบบใจสั่นเลยนะ ตอนนั้นนะ...จับความรู้สึกตัวเองได้ชัดมากกว่าลนมากนะ สั่นไหวมากอะ แล้วน้องก็ (เดาะลิ้น) คือเรื่องของน้องมันก็บีบคั้นเราอะไรอย่างเงี้ย อืม ด้วยทัศนคติที่เราเห็นแค่นั้นด้วยอะ มันเหมือนเราดูหนังที่แม่งแบบ เล่นซินหนังกอะ เงี้ย เออ มันแม่งบีบคั้นใจอะไรอย่างเงี้ย อารมณ์ประมาณนั้นเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นี้เป็นกรณีที่แตกต่างจากกรณีอื่นแ่งที่ผู้ให้ข้อมูลเกิดความทุกข์ใจจาก “ความกรุณา” เห็นใจและอยากช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาซึ่งมีลักษณะของ “กุศล” ที่เปลี่ยนมาเป็นความทุกข์ใจ ซึ่งในกรณีนี้ผู้วิจัยเห็นว่า มีลักษณะของความกังวล ร้อนรนใจ ว่าตนจะไม่สามารถช่วยผู้มารับการปรึกษาได้ในของเขตเวลาที่จำกัด กรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังเป็นกรณีเดียวที่มีน้ำหนักของความทุกข์ที่มากกว่ากรณีอื่น อาจสะท้อนให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธให้ความสำคัญกับผู้มารับการปรึกษาค่อนข้างมาก เพราะเมื่อผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้รับรู้ถึงภาวะความทุกข์ที่มีค่อนข้างมาก แล้วตนเล็งเห็นว่าไม่สามารถสนับสนุนได้เต็มที่ในกรอบเวลาที่กำหนดไว้ จึงทำให้เกิดความเห็นใจและความอยากช่วยเหลือขึ้น

นอกจากในแง่ของความปั่นป่วน ก่อทวนในใจของผู้ให้ข้อมูลจากความทุกข์ที่เข้ามาแล้วผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยังได้สะท้อนถึงแง่มุมของการก้าวข้ามภาวะดังกล่าวกลับมาสู่ใจที่สงบโดยอาศัยการจดจ่ออยู่กับผู้มารับการปรึกษาด้วย ดังนี้

“ถ้าขณะนั้นเราอยู่ใน session ของการ counselling อะไรคือสิ่งที่เราควรทำหรือ ครับ ก็คือฟังเค้า ก็คือการรับรู้ความทุกข์ของเค้า ...เชื่อมของเรากับเค้า นั่นคือ หน้าทีของเรา ถ้าหน้าทีของเราคือเชื่อม ก็เชื่อมสิครับ (หัวเราะ) หน้าทีเราไม่ได้เกิด มาคิด ณ ขณะนั้นเชื่อม การที่เรากลับมารู้ว่าอะไรควรทำ กลับมามีสัมปชัญญะ มันก็ทำให้เราได้กลับมาเชื่อมกับเค้า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้สะท้อนให้เห็นถึง “สติสัมปชัญญะ” ซึ่งเป็นปัญญาชนิดหนึ่งที่ทำให้รู้ตัว ถึงสิ่งที่ตนอยู่ ที่ตัวเองมีความสนใจต่อผู้มารับการปรึกษาอยู่ และเห็นแนวทางที่เหมาะสมในการ จัดการกับสิ่งตรงหน้า คือออกจากความคิดและกลับมาเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาทำให้เห็นชัดว่า แม้จะยังไม่ใช้กระบวนการที่นักจิตวิทยาการศึกษาเข้าไปทำงานกับความทุกข์ใจอย่างจดจ่อ “ปัญญา” ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธก็ได้เข้ามาทำงานและลดอิทธิพลของทุกข์ได้ นอกจากนี้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะปรึกษานั้นยังมีลักษณะของการที่อยู่ภายใน ไม่ปรากฏให้ผู้มารับ การปรึกษาได้รับรู้ด้วย ดังนี้

“เมื่อเขาเข้ามาอยู่ตรงหน้าเรา มันก็ยังมีใจขุ่นๆ แบบนั้นนะเกิดขึ้นอยู่ ท่าทีในการ แสดงออกของเราก้ (เดาะลิ้น) ไม่ได้สงบซะทีเดียวหรอก ไม่ว่างหรอก ว่ากันตรงๆ แต่มันดูภายนอกเหมือนมันไม่มีอะไร เพราะเราก้พูดกับเค้าดีๆ (หัวเราะ) ถ้อยคำ มันยังเป็นปียวาจา แต่มันไม่เป็นสัมมาวาจา เออ (หัวเราะ) มันชัดถ้อยชัดคำ มันเรียบร้อยฟังดูดีมีชาติตระกูล (หัวเราะ) แต่มันไม่สงบ เอ้อ เพราะว่าใจมันขุ่นงา มีฉันทิฏฐิมันครอบ (หัวเราะ) เอ้อ (หัวเราะ) มันหยุดหจิด มันขุ่น อย่างเงี้ยครับ แต่ เราก้ฟังนะ เออ ด้วยท่าทีที่สงบเราก้อยู่กับเค้าได้พอประมาณ...ใจที่อยู่กับเค้าใน ตอนต้นเนี่ยมันไม่เห็นหรอกว่าขุ่น แต่เราอะทำงานมานานพอสมควร ไม่เห็นใจที่ขุ่น ก็จริง แต่ท่าที่มันสงบ แล้วไอ้ท่าทีที่สงบ ภายนอกนะไม่ใช่ภายใน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 สะท้อนให้เห็นว่าการทำงานของตนนั้น แม้ข้างในใจว่าไม่สงบแต่ “สติสัมปชัญญะ” ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายนี้สามารถคงอยู่ในท่าที่สงบเสงี่ยมภายนอกได้ด้วยความเชี่ยวชาญในการทำงานได้

ประเด็นย่อยที่ 1.1.2 รับรู้เรื่องราวของผู้มารับบริการได้ไม่ชัดเจน

ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงภาวะที่อิทธิพลของความทุกข์เข้ามาให้รับรู้เรื่องราวของผู้มารับการปรึกษาได้ไม่ชัดเจนตามการรับรู้โลกของผู้มารับการปรึกษาเอง จนการทำงานของผู้ให้ข้อมูลทั้งในขณะที่เชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาและการทำงานกับโจทย์ รวมทั้งตัวผู้มารับการปรึกษาโดยทั่วไป เกิดปัญหาติดขัดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 อธิบายถึงช่วงที่พูดคุยอยู่กับผู้มารับการปรึกษาและเกิดภาวะใจที่ปั่นป่วน ไม่สงบขึ้น ซึ่งภาวะดังกล่าวไม่ใช่เพียงแค่ภาวะที่มากวนให้ใจไม่วางและไม่สงบเท่านั้น แต่ยังมี การดึงความสนใจมาที่ความกังวลหรือปั่นป่วนของตนจนเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาไม่เต็มที่ด้วย ดังนี้

“อันนี้มาเต็มเห็น(หน้า)แค่ครึ่งเดียวแล้วแบบ 20 นาที แล้วแบบไม่ไหวแล้ว แบบเออแบบนุ่น แล้วก็พูดไปร้องไห้ไปแบบไม่นั่นไม่นี่ โห ใจสั่นเลยอะแล้วก็รู้เลยว่าเราเป๋ไปตามเคสเลยอะ มันเหมือนกับลนมากด้วยเวลา เพราะมันมีคนต่อคิวจากไอ้น้องคนนี่ ช่วงแรกๆ brief counselling มันจะคิวแน่นมาก ครึ่งชั่วโมงต่อครึ่งชั่วโมงเลยอะ แล้วมาเป็นแค่นี้อะแล้วไม่จบอะเรารู้สึกว่ามันค้างใจเรา แล้วคุยอันต่อไปเราก็กังวลอีกว่าถ้ามันอย่างงี้แล้วใจเราจะวางพอมีที่คุยกับเคสคนถัดไปอะโรยอย่างเงี้ย (เดาะลั่น) โอ้ย ตอนนั้นมันลนมาก ข้างหน้าก็เขาไม่อยู่ยังเสือกกังวลอันต่อไปอีกอะโรยอย่างเงี้ย...เป็นความกลัวของเรา คือเวลาเท่านี้กับ level นี้ เอาไม่อยู่มันก็เลยแบบทำไงดีอะโรยอย่างเงี้ย มันก็เลยทำให้เราลน นี่คือสภาวะที่มันทำให้เราปั่นป่วนเนาะ เวลากับความเข้มข้นมันไม่ balance กันเลยอะ เออ แล้ว level ที่ฟุ่มพวยขนาดนี้ พูดให้ไปนัด full service ยากมาก แค่พูดตอนเนี้ยมันยังไม่ฟังเลย เพราะว่าอารมณ์มันมาเต็มจะบอกว่า เตียวไปนัด full service เตียวพีทำไอ้รุ่นไอ้นี้ให้อะ มันก็จะแบบ ไม่ฟัง เออ เหมือนคนอาการหนักอะ คือ ยาเบาอะ เราให้มันน้อยมันไม่รออะไรเงี้ย เราก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นความกลัวที่มันผูกขึ้นมาเล่นงานเราอะว่าด้วย สักส่วนเงี้ย เรา 20 นาที เราไม่จบแน่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะความร้อร่น คัดกังวลกับการที่ตนจะต้องรับมือกับผู้มารับการปรึกษารายนี้และรายอื่นที่จะต้องดูแลต่ออย่างไร นอกจากนี้จะเป็นภาวะที่มีใจไม่ว่างแล้วยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถเชื่อมอยู่กับผู้มารับการปรึกษาได้อย่างเต็มที่เนื่องจากความคิด ความกังวลที่เกิดขึ้น ดึงให้ผู้ให้ข้อมูลไปคิดอยู่กับเรื่องราวต่างๆ เหล่านั้น และส่งผลให้ภาวะอารมณ์ของผู้มารับการปรึกษาเข้ามากระทบนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลด้วย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายนี้อธิบายว่า “ไปไปตามผู้มารับการปรึกษา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เองก็ได้เล่าถึงช่วงที่รับฟังผู้มารับการปรึกษาว่ามีความคิดสงสัยในสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้มารับการปรึกษาดังนี้

“เวลาสนทนาไปเหมือนกับว่าเขาเตรียมตัวที่จะมาคุยละ มีประเด็นที่ 1 มีประเด็นที่ 2 มีประเด็นที่ 3 อย่างเงี้ย เป็นต้น เวลาที่เราคุยเราก็สังเกตไว้ว่า อ้อ ประเด็นนี้ๆ อะไรอย่างเงี้ยครับ ตอนนี่ที่เราให้การปรึกษาเนี่ย มันเหมือนกับว่า แบ่งเป็น 2 ส่วน ถ้าเราสังเกตว่าที่เค้าเข้ามาแล้วลักษณะการสนทนาของเค้าเนี่ยเป็นเรื่องๆ อันที่ 1 ครับผมรู้ละ อันที่ 2 (หัวเราะ) อย่างเงี้ย เป็นต้น ซึ่งเวลาที่เราให้การปรึกษาเนี่ย เราจะได้ไปแตะประเด็นว่าจะต้องถามมาตอบไปๆ เวลาถามมาปุ๊บเราก็ต้องย้อนกลับไปว่า เอ๊ะ มันเกิดอะไรขึ้นซึ่งมันจะเป็นการสำรวจของเรา แต่เค้าอาจจะอยากรู้ข้อมูล แต่เราเนี่ยอาจจะสำรวจ แล้วเชิงที่เราค่อยๆ สำรวจเนี่ยการสนทนา มันก็เหมือนกับว่ายังไม่ค่อยสมบูรณ์ ในเชิงของระบบออนไลน์ด้วย แล้วก็ในเชิงสนทนาที่ยังไม่ค่อยชัดเจน ว่า เอ๊ะ เค้ามีภาวะอะไรที่จะมาสนทนากับเราอะไรอย่างเงี้ยครับ เพราะฉะนั้นเวลามันก็เลยค่อยๆ ไป บางทีเราก็สังเกตว่า เอ๊ะ เวลาที่บทสนทนานี้ (หัวเราะ) เหมือนกับเราจะค่อยๆ เนิบๆ ไป ค่อยๆ สืบค้นไป แต่เค้าก็อาจจะเป็นอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเค้าจะเร็ว อะไรประมาณนี้ครับ พอจบการสนทนาที่รู้สึกว๊ โอ้ ก็ใช้เวลาเนาะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นี้ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลมุ่งเน้นอยู่กับภาพของการปรึกษาตามแบบฉบับโดยทั่วไปที่เป็นการสำรวจลงไปลึกไปในเรื่องราวด้วยกัน ร่วมกันกับอุปสรรคอื่นๆ เช่น ความไม่เคยชินกับการให้บริการออนไลน์ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกสงสัยและสับสนในระหว่างการศึกษา จนไม่มีการปรับตัวให้กระบวนการลงตัวขึ้น เช่น การกลับมาไปสอบถามภาพความคาดหวังหรือเป้าหมายการพูดคุยของผู้มารับการศึกษาหรือการอธิบายจุดยืนการให้บริการ เป็นต้น จึงสะท้อนให้เห็นว่าในกระบวนการช่วงนี้เกิดภาวะของการเชื่อมและทำงานอย่างไม่ตรงจุดนัก

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้เล่าถึงการทำงานในช่วงของการทำงานกับโจทย์ความคาดหวังของผู้มารับการศึกษาที่มีความไม่ตรงจุดจากภาวะที่ “เชื่อม” ไม่ได้สนิทเช่นเดียวกัน

“ใจมันก็ไม่ได้ประสานไปกับเค้าได้อย่างเต็มที่อะ เพราะเราก็รู้สึกอยากจะช่วยเค้า มันก็เลยทำให้การคุยของอาตมาก็ไม่ปลอดไม่โปร่งโล่งธรรมดา หรือสบายๆ จำได้ว่าขณะคุยมันก็มีความแอบความๆ แอบหาๆ แอบตรงนู้นตรงนี้อะไรอย่างเงี้ย มันก็เลยทำให้ ไม่คุยแบบโล่งๆ เหมือนคนคุยกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

จากที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้บอกเล่า สะท้อนให้เห็นถึงช่วงการทำงานที่ติดขัด ตั้งแต่มีใจที่ไปติดอยู่กับ “ความคาดหวัง” ที่อยากจะช่วย อยากจะทำงานให้ดี ทำให้เกิดการเพ่ง มุ่งที่จะหาโจทย์โดยที่ไม่ได้สอดคล้องไปกับผู้มารับการศึกษานัก ทำให้ทำงานได้ไม่ตรงจุดและไม่เป็นธรรมชาติ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายเพิ่มเติมว่า

“ในขณะที่เรากำลังช่วยเค้าเนี่ย พอใจเราอยากช่วยก็เป็นตัณหาอะ พอใจที่มีตัณหาอยากจะช่วยมันก็เลยมีการเพ่งการเกร็ง การความ ตรงไหนๆ ตรงนั้นมัย เราารู้สึกว่ามันถึงตรงนั้นแล้วนะแล้วเราก็อ้อยู่ตรงนั้น เค้าก็ (หัวเราะ) ไม่ทื่อไม่อื้อ มันก็ไม่ได้คลิกกับเค้าอะไรอย่างเงี้ย มันเป็นเหมือนความไม่ธรรมชาติของเราด้วยนะ มันเลยทำให้เราก็อโล่ง ไม่โปร่ง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ก็ได้เล่าถึงภาวะที่ความทุกข์ ความคาดหวังของตนทำให้อยากจะเข้าไปเปลี่ยนความคิด อยากจะเอาชนะผู้มารับการปรึกษาดังนี้

“ในตอนแรกที่แบบว่า เราอยากที่จะเอาชนะเค้า ให้เค้าได้เห็นว่าคุณคิดเค้ามันสร้างความเสียหายนะ แต่มันจะออกไปด้วยการ ใช้เทคนิควิธีของความชำนาญในการพูดคุยเพื่อที่จะกำราบเค้า กำราบความคิดเค้า อือฮิ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

กรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5, 3 และ 2 มีลักษณะของความตึงเครียดที่แตกต่างกัน แต่มีจุดร่วมคือภาวะที่จุดมุ่งหมายในการทำงานมีการเปลี่ยนจุดโฟกัสมาที่ความต้องการของนักจิตวิทยาการปรึกษามากกว่าผู้มารับการปรึกษา

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของการเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาที่มีลักษณะของการ “ดึงกันไปกันมา” ระหว่างการที่ผู้ให้ข้อมูลพยายามจะให้กระบวนการอยู่ในรูปแบบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากที่สุด แต่ผู้มารับการปรึกษาไม่ได้แสดงท่าทีหรือตอบสนองไปตามนั้นมากนัก ดังนี้

“มันก็เกิดภาวะความสงสัยหรือว่าภาวะความใคร่ครวญอะไรบางอย่างอะไรอย่างเงี้ย มันก็มีเหตุผล 1 2 3 ขึ้นมา อ้อ ที่เราคุยไปเนี่ยพอจะรู้ว่าเขาเครียด นี่อันที่ 1 เรื่องเกิดจากครอบครัวเกิดอะไรของเค้ามันนะ อันที่ 2 คือเค้าเคยมีประวัติของการทานยาทางสุขภาพจิต เป็นต้น เราก็เออ คิดว่านั่นเป็น 2 ประเด็นนี้มันทำให้เขาไปเรื่อย ไหลลื่นรีเปลา หรือว่ามันเป็นผลมาจากภาวะภายในของเค้าด้วยที่เค้าไม่สามารถที่จะจดจ่ออยู่กับเรา เราพยายามจดจ่อแล้วก็หาเหตุผลเค้าไปประมาณเนี้ย แต่เค้าจะไม่ค่อยอยู่ มันเป็นการดึงไปดึงมา ตรงเนี้ยมันก็เป็นโจทย์ในใจเราเหมือนกันนะ ว่า เอ้ย เวลาที่เราการศึกษาเสร็จมันก็รู้สึกว้า อืม เหนื่อยๆ (หัวเราะ) รู้สึกเหนื่อย... มันเหมือนต้องวิ่งไล่ต้อนเงี้ย เหมือนเราต้องวิ่งไล่ต้อนว่า เอ้ นี่มันเป็นการปรึกษารีเปลาเน้อ เนี่ย ใช้เวลาคุย ชม. ครึ่งนะ ไม่น้อยเลยนะ (หัวเราะ) ครับผม ผมเตรียมคำถามมาแล้วเนี่ย ผมยังเหลือเวลาอีก 10 นาทีอะไรอย่างเงี้ย มันจะมีภาวะแบบนี้ เอ้ โยมเตรียมคำถามมา แต่เราก็รู้สึกว้า (เดะลั่น) เราจับความกังวลในใจของเค้า

ได้นะ ถึงแม้เค้าจะมี 1 เค้ามีภาวะกังวลเครียดอะไรบางอย่างที่เราจับได้ 2 เค้ามีบริบทกับเรื่องครอบครัวเรื่องหน้าที่อะไรของเค้า เราก็จับได้ ใ้อ้อๆ ตรงเนี่ย 3 เค้ามีภาวะที่กินยาแล้วเค้าเคยมีภาวะที่เป็นหนักมาก่อนตอนนี้ก็เบาแล้วเงี้ย เราก็พยายามถามสะท้อนนะ ตรงนี้เค้าก็เบาละ แต่ใ้อ้อภาวะนั้นยังมีปัญหาชีวิตเค้ากับคนที่อยู่รอบข้างตอนนี้ เราก็จับได้แต่ว่าเราจะค่อยๆถามไปหรือชวนเค้าดูอย่างเงี้ย เค้าลองดูบ้างแล้วเค้าก็ออกบ้าง ไปประเด็นอื่นบ้างอะไรอย่างเงี้ย มันทำให้เรารู้สึกไม่แน่ใจ (หัวเราะ) ว่าโยมต้องการอะไรที่ไม่ค่อยไปกับเรา หรือเค้ายังไม่คุ้นชินกับการสนทนาในเชิงนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังได้สะท้อนให้เห็นถึงการรักษาความสัมพันธ์เชิงบำบัดให้เป็นกัลยาณมิตรต่อกันด้วยท่าทีที่สงบ และพยายามจะดำรงภาวะความสงบในใจให้ได้มากที่สุด โดยเฉพาะส่วนที่มีสติเห็นภาวะใจของตัวเองที่คิดว่า “ผู้มารับการปรึกษามาลองเชิง” และกลับมามั่นคงอยู่กับการรับรู้ผู้มารับการปรึกษาตามเดิม ดังนี้

“บางมูมเนี่ยเราก็คิดว่า เอ้ย โยมมาลองรีเปลา บางทีมันก็แว็บขึ้นมาะ แต่เราก็เข้าไป ตัก ทันทภาวะแบบนี้ไม่ให้อ้อใจของเรามันเป็นอกุศลเพิ่มอะไรอย่างเงี้ย เราก็ทันทอยู่ อันนี้เป็นกรณีหนึ่ง...ในขณะนี่ที่กำลังทำงานเนี่ยความคิดก็เกิดนะ เห้ย ต้องยังงี้ มันเหมือนกับมีโจทย์ขึ้นมาพรั่งพรูเงี้ย เราก็พยายามที่จะอยู่กับโจทย์ยังงี้จะไปต่ออย่างงี้ นั้นมันก็ภาวะตรงนั้น แต่ว่ามันก็เป็นภาวะของการทำงาน ในขณะที่คุยเนี่ยมันก็ค่อยๆ วางใจไปได้ คือรักษาน้ำใจ บัวไม่ช้ำน้ำไม่ชุ่น ถ้าเราลุย มันก็ไม่ใช่การสนทนาละ เดี่ยวมันจะเป็นการ debate อยู่นั้นนั่น เราก็ต้องวางเพราะว่าเขา แลดูเขาก็มีภาวะที่เรื้อร ก็มีภาวะที่เป็นตัวตนของเค้าเหมือนกันอะไรอย่างเงี้ย เพราะฉะนั้นความนิ่งของเราความกำหนดของเราจะค่อยๆ ให้เราอยู่กับเค้าได้อย่างที่เป็นคู่สนทนาหรือว่าเป็นกัลยาณมิตรกันอะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ประเด็นย่อยที่ 1.2 ความทุกข์ใจ ครอบคลุมชีวิตส่วนตัว

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงประสบการณ์ที่ว่าแม้การให้การปรึกษาจะจบลงไปแล้ว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นขณะทำงานก็มักกลับมาทวงใจอีก ในรูปแบบของความรู้สึกหดหู่ใจ การหมกมุ่นครุ่นคิด คิดวนถึงเหตุการณ์ความผิดพลาดในการปรึกษาซ้ำๆ โดยประเด็นความทุกข์ใจ ครอบคลุมชีวิตส่วนตัวนี้มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) ครุ่นคิดถึงความผิดพลาด ไม่พอใจ สงสัย ผิดหวังในตัวเอง และ (2) กระตุ้นให้เกิดความทุกข์ใจอื่นๆ ร่วมด้วย ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 1.2.1 ครุ่นคิดถึงความผิดพลาด ไม่พอใจ สงสัย ผิดหวังในตัวเอง

ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าถึงภาวะของการโทษตัวเอง สงสัยในตนเอง รวมทั้งการครุ่นคิดซ้ำๆ ในเรื่องของความผิดพลาดในการปรึกษาหลังจากที่จบการปรึกษา โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้เล่าถึงการที่คิดวนอยู่กับสิ่งที่ทำได้เพิ่มเติมในการปรึกษาที่จะช่วยให้ตนทำงานในครั้งนั้นได้ดีขึ้น พร้อมกับความรู้สึกหงุดหงิด ซัดเคือง ไม่พอใจ ดังนี้

“เราก็คิดว่า อืม มันไม่ค่อยสบายใจ มันรู้สึกเหมือนกับว่าก็อาจจะทำได้ดีกว่านี้ก็ได้... เราก็คิดแล้วว่าตอนนั้นใจมันคงคือสัญญาณอะไรบางอย่างแล้วว่ามันอาจจะมี gap อะไรบางอย่างที่เรา ยัง ที่เราอาจจะพลาดไปในการคุย session นั้นอะไรอย่างเงี้ยเนาะ... ตอนนั้นมันก็ยังไม่เห็นว่าแก้อะไรได้หรือกนะ มันแค่รู้สึกว่ามันยังไม่ดีอะ แล้วมันก็จะแบบ (เดาะลั่น) นึกขึ้นมาแล้วมันก็จะ จี๊จะในใจ นึกขึ้นมาแล้วมันก็จะแบบไม่นิ่งอะ ใจมันไม่สงบอะ ใจมันไม่สบายอะ ใจมันก็จะบีบคั้นหน่อย นึกถึงเหตุการณ์นึงด้วยความบีบคั้นนะ มันจะไม่เหมือนกับเวลาที่เรานึกถึงว่าเมื่อวานกินข้าวอะไร เราก็จะนึกถึงแค่อ้อ มื้อนั้นกินอย่างนี้กิน เราอาจจะนึกชัดเลยนะ กินค่านั้นแบบนี้ แต่มันเป็นการนึกถึงด้วยใจ neutral อะ แต่อันเนี้ยมันเป็นการนึกถึงด้วยใจที่ไม่กลาง มันจะมี sense ของความเคืองอยู่ อืม ถ้าๆ พุดแบบย้อนหลังคือเคืองเนาะ แต่ ณ ตอนนั้นนะ ไม่รู้ตัวแหละ อืม มันก็จะเป็นการนึกถึงด้วยใจที่ไม่ปกติสุขอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของการที่นึกถึงเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ ขุ่นเคืองใจที่จะมีลักษณะแตกต่างจากการนึกถึงเรื่องทั่วไปที่ไม่ได้ก่อให้เกิดภาวะความวุ่นวายในใจขึ้น ผู้วิจัยเห็นว่า ความไม่พอใจต่อผลลัพธ์ที่ตนได้ทำงานการศึกษานั้น นอกจากจะส่งผลให้เกิดความ ขัดเคืองไม่พอใจ กลับเข้ามาในการรับรู้ขณะใช้ชีวิตอยู่ในลักษณะนี้แล้ว ยังทำให้เกิดภาวะของความ สงสัย สับสนด้วย ซึ่งในกรณีนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลนั้นมีความไม่พอใจมาจากความรู้สึกที่ ตนมองว่าตนทำหน้าที่ได้ไม่ดีนักและอยากจะทำงานให้ได้ดีกว่านี้ ดังที่ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

“พ่อแม่ไม่ได้ตั้งใจเลย พ่อแม่เหมือนเป็นไดโนเสาร์อะไรอย่างเงี้ย โอ้โฮ มุมมองก็ดู ปิดกันไปหมด นู่นนี่อะไรอย่างงั้นนะ คำก็เป็นทุกข์กับเรื่องนี้มากเลยเนาะ แล้ว ตอนนั้นเราก็นึกภาพว่าแบบยังงี้ดี รู้เลยนะว่ามันมีใจหนึ่งอะ ผุดปฏิสระขึ้นมาเลยว่า เห้ย เราอาจจะต้องเตือนน้องใหม่ อะไรอย่างเงี้ย เรื่องของใจเรื่องของอะไรอย่างเงี้ย เนาะ ตอนนั้นมันก็มีภาพใจเนี้ยปรากฏขึ้น แล้วก็เพราะว่าใจนี้แหละที่มันไม่ใช่ บทบาทของนักจิตวิทยาเนี้ยแหละที่มันทำให้เราติดใจต่อเนื่องไปว่า เห้ย เราอาจจะ ให้บริการเคสนี้ได้ไม่ดีนักอะไรอย่างเงี้ยเนาะ เอาจริงๆ อะ ตรงที่สุดอะที่เราพูด ออกไปแต่เรารู้สึกว่ามันเร็วไปเนาะ คือจริงๆ น้องเค้าทั้งรักทั้งเกลียดพ่อแม่เค้าอะ เราก็ลืมนึกไปพอดีช่วงนั้นนะทำแต่เคสแบบผู้ใหญ่ ถ้าพูดว่าทั้งรักทั้งเกลียดกับ ผู้ใหญ่ๆ เข้าใจได้ เค้าเห็นตัวเองชัดเจนแต่เด็กเนี้ยเหมือนเค้ายังไม่เห็น เหมือนมัน เพิ่งจะ session แรก ยังเร็วไปอะ เค้าจะเห็น part ว่าทั้งชีวิตเค้ามีแต่เกลียด ไม่ได้ เห็นหรือกว่าที่มันเกลียดมาขนาดนี้ก็เพราะรักมากนั่นแหละ คือจากทั้งที่เค้าเล่า ด้วยเนาะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ความไม่พอใจในตัวเองดังกล่าวและมองเห็นถึงจุดที่ตนเองคิดว่าพลาดไป ก็ต่อยอดเป็น ความคิดวน หากคำตอบว่าจะต้องทำอย่างไรเพื่อให้การปรึกษาดีขึ้นดังข้อความในช่วงแรก ซึ่งความคิด วนหรือไม่พอใจลักษณะนี้ผู้วิจัยเห็นว่า คำตอบที่ผู้ให้ข้อมูลสงสัยว่าตนจะปรับปรุงอย่างไรได้ แท้จริงแล้วผู้ให้ข้อมูลอาจจะรู้เพราะตนก็สามารถเห็นได้ชัดว่าจุดไหนที่ตนรับรู้พลาดไป เพียงแต่ ภาวะของความทุกข์ทำให้เกิดการคิดวนซ้ำอยู่กับเรื่องดังกล่าว ซึ่งการคิดวนลักษณะนี้ก็สอดคล้องกับ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เช่นกัน ดังนี้

“มันมากวนใจที่เราเห็นว่า เออ ทำไมเราไม่เล่นตรงนั้นตรงนี้ มันเป็นทุกข์เล็กๆ ที่เกิดขึ้นทำไมเราไม่เล่นนี้ ประโยคแบบนี้ที่จะทำให้รู้สึกว่ากวนใจเราอยู่เหมือนกัน เพราะว่าตอนนั้นคือเราทำหน้างานมันก็จบไป แต่ไอ้ตัวตะกอนที่มันยังมากวนใจเราอยู่ว่า เห้ย ไอ้ตรงนี้ก็น่าเล่น ตรงนี้ก็น่า ทำไมเราไม่เห็นอะไรอย่างเงี้ย ไอ้มุมมองแบบเนี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในกรณีนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 จะสะท้อนให้เห็นถึงว่า ผู้ให้ข้อมูลรายนี้มองออกว่าตนจะสามารถปรับแก้การปรึกษาได้อย่างไรจึงเกิดความเสียหายมากกว่าในรายที่ 1 ซึ่งเป็นลักษณะของความสับสนจากความไม่รู้ตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล อย่างไรก็ตาม เมื่อกลับมาคิดเชื่อมโยงกับความคาดหวังที่อยากจะนำเคสไปสู่กระบวนการ realization ก็ทำให้เกิดความสับสนและสงสัยในความสามารถตัวเองว่าทำได้ไม่ดีพอ ดังนี้

“มันเป็นความคาดหวังที่เอาความรู้สึกว่า ถ้าเอาแบบละเอียด สังเกตใจแบบลึกๆ เลยนะ ทำไมเราพาเค้าไปไม่ได้ ทำไมเราช่วยเค้าไม่ได้ คำว่าทำไม เออ รู้สึกว่าเราช่วยเค้าไม่ได้ แล้วมันอยากที่จะช่วยเค้าได้มากกว่านี้ แล้วเพราะอะไรเรายังช่วยเค้าไม่ได้ อะไรประมาณเนี้ย ทำไมเรายังหาโจทย์ไม่ชัด ทำไมเรายังไปไม่เป็น คำว่า ทำไมเรายังช่วยเค้าไม่ได้ ยังทำได้ไม่ดีพออย่างเงี้ย ไอ้ตัวเนี้ยที่มันยังมีอยู่ในใจอยู่ลึกๆ เหมือนกัน...ทำไมมันหาไม่เจอหรือเรา หืม มันเหมือนเราไม่มีความสามารถทางด้านนี้อะไรอย่างเงี้ย มันจะมีเสียงตำหนิแบบเนี้ย เกิดขึ้นอยู่ในใจเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

จากกรณีนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าภาวะของความดันรน การตัดพ้อและความสงสัยในตัวเองที่สะท้อนถึงภาวะของความทุกข์นั้นมีความเข้มข้นขึ้นอยู่กับภาวะที่ใจไปผูกอยู่กับอิทธิพลของความคาดหวังนั้น ดังเช่นที่ ข้อความที่ 1 ที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เค้าจะมีความเป็นกลาง (objectivity) สิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าข้อความที่ 2 ซึ่งจะแสดงถึงการเข้าไปเห็นใจที่อยาก แต่ไม่ใช่ลักษณะของการเห็นที่เป็น “สติ” แต่เป็นการผูกอยู่กับสิ่งนั้น หรือมี “อุปาทาน” ซึ่งจะเป็นภาวะของความอยากที่รุนแรงกว่า “ตัณหา” นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่า “ความไม่พอใจ” ไม่ได้มีต่อการบวนการหรือสิ่งที่ตนทำพลาด

แต่เป็นความไม่พอใจผอคหวังต่อ “ตัวเอง” ของผู้ให้ข้อมูลซึ่งในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ก็มีภาวะที่
 ดุจะผูกติดอยู่กับความอยากมากกว่าช่วงอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในตัวเอง เป็นลักษณะของ
 การกลับมาโจมตีตัวเองเช่นเดียวกัน ดังนี้

“มันเป็นความรู้สึกเหมือนว่าเรายังทำมันได้ไม่ตีพอ อืม มันเป็นความรู้สึกไม่พอใจใน
 ตัวเอง ไม่พอใจเนี่ยมันก็เป็นพวกแบบกึ่งๆ โทงโทสะที่มีต่อตัวเองเนาะ อืม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ก็ได้เล่าถึงความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสามารถเช่นกัน แต่ยังสะท้อนให้
 เห็นเพิ่มถึงความรู้สึกภายในความผิดพลาดของตนเองในการที่จะให้เพื่อนร่วมงานได้รับรู้ด้วย

“ในขณะเดียวกันเราก็มีเพื่อนๆ ทำอยู่เหมือนกันนะ ถ้าในขณะนั้นก็รู้สึก ว่า อืม
 (เตาะลั่น) เอ๊ะ ฝีมือเราอาจจะด้อยมัย อะไรประมาณเนี่ย อะก็นึกเป็นความคิดอะไร
 ที่มันความคิดที่มันปรากฏเราก็รู้สึก อ่า เชนๆ เหมือนกัน เชนๆ เพื่อนๆ ที่ทำอยู่
 ด้วยกันประมาณเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้วิจัยมองว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นี้มีลักษณะของความรู้สึกด้อยที่มีต่อตนเองที่แตกต่างจากผู้ให้
 ข้อมูลรายที่ 1 และ 3 ในลักษณะที่เป็นการมองว่า “ผู้อื่นที่อยู่ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยกัน”
 อาจจะมองตนในฐานะที่เป็นผู้ไม่มีความสามารถหรือผิดพลาด

จากผลการวิจัยทำให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่
 มักจะมีความคาดหวังอย่างหนึ่งใจที่มักจะกลับมามีผลอยู่เสมอ จนทำให้เกิดความไม่พอใจอย่าง
 เต็มที่ต่อการปรึกษา คือความคาดหวังว่าผู้มารับการปรึกษาจะต้องคลายออกจากความทุกข์อย่างหมด
 จดจนเกิดภาวะโล่ง โปร่ง ดังตัวอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เล่าว่า

“จริงๆ ก็มีความหนักหน่วงใจอยู่นิดๆ หลังจากจบ แม้ว่าเค้าจะได้เห็นผลที่เกิดขึ้น
 จากความคิดแล้วก็ความตั้งใจที่เค้าจะ action ได้ๆ รอบด้านมากขึ้น แต่จากที่เรา
 สังเกตคือเป็นการจบที่เค้ารู้สึกเหมือนเพลอะ เพลจากความฮึกเหิมที่ว่าฉันจะเล่นงาน
 แม่ เห็นว่า เหยย มันอาจจะไม่ได้อย่างที่ฉันคิด อาจจะไม่ได้แบบ สะใจ สมหวังอย่างที่

ชั้นคิดแะแล้วก็จบไปประมาณนี้ ครับผม เราก็เลยหนักหน่วงใจว่า ไม่ได้จบไปแบบ
 เค้าก็โล่ง เจี้ยครับ อืมเราก็คาดหวังว่าในการคุยในการทำเคสอะ อือฮี้ มันก็คล้ายๆ
 จะต้องโปร่งสว่าง ทุกครั้ง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 สะท้อนให้เห็นว่านักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีภาพของการให้บริการ
 การศึกษาว่าจะต้องจบในลักษณะของความ “โล่งใจ” จากความเข้าใจในความเป็นจริงและยอมรับ
 อย่างเต็มที่ เช่นเดียวกับกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่ได้อธิบายว่าภาพดังกล่าวเป็นเหมือนความคาดหวังที่
 มักอยู่ในใจลึกๆ อยู่เสมอ ดังนี้

“จริงๆ อันนี้เป็นโจทย์เด่น เป็นโจทย์ที่ลึกๆ ในใจเนี่ยเห็นมานานละว่า ถ้าเราได้ช่วย
 ให้เคสหลุดได้เนี่ย เป็นภาพหวังของเราเลยนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้ให้ข้อมูลในลักษณะเดียวกัน ดังนี้

“ตอนเราไป supervise กันแล้วเนี่ย เอ๊ย ใ่อตรงนั้นมันก็เห็นนะ แต่ทำไมดูเคส
 ตอนที่ supervise อาจารย์เค้าก็บอกว่าตรงนี้มันก็ต้องประมาณนี้ะไรอย่างเงี้ย เออ
 เราก็ทำนะแต่ทำไมมันไม่ว้าว (หัวเราะ) เราก็ไม่ได้แบบ โห โล่งใจอะ ปลอดภัยโปร่ง
 โล่งใจในขณะที่ทำเคส แต่มันจะเป็นภาวะความรู้สึกว่าค้างคาว่ามันยัง (เตอะลั่น)
 ยังไม่สุดไม่จบอะไรอย่างเงี้ย ใ้อ้คำว่าไม่สุดไม่จบเนี่ย จริงๆแล้วไม่รู้ว่าคุณจริงคือ
 จะต้องยังไง เพราะเคสเนี่ยเค้าได้ของเค้าอยู่ละ ไข่ม้อย ด้วยความสบายใจเท่าที่กำลัง
 เรามี ณ ตอนนั้น แต่มันเป็น อันนี้อาจจะเป็นเรื่องของละเอียดมากกว่าในเชิงของตัว
 counsellor เองที่รู้สึกว่าอยากจะทำเคสให้มันประสบความสำเร็จให้เค้ารู้สึก
 ปลอดภัยโปร่งโล่งใจ อย่างเงี้ย ซึ่งการปลอดภัยโปร่งโล่งใจก็จะทำให้เราสบายใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในรายชื่อของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นี้ทำให้เห็นเพิ่มเติมว่า สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ
 การที่ผู้มารับการปรึกษาไม่เกิดภาวะของการปลอดภัยโปร่ง โล่งใจ ก็จะทำให้ความดีว่าเป็นการที่การศึกษา
 ไม่สำเร็จหรือไม่จบ

ประเด็นย่อยที่ 1.2.2 กระตุ้นให้เกิดความทุกข์ใจอื่นๆ ร่วมด้วย

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความทุกข์ส่วนอื่นที่แทรกเข้ามาในช่วงที่เกิดความทุกข์จากการทำงานขึ้น โดยทุกข์ที่เกิดขึ้นเพิ่มเติมมีทั้งความทุกข์ที่เปลี่ยนรูปแบบหรือต่อยอดมาจากทุกข์ที่เกิดขึ้นในช่วงแรก รวมทั้งทุกข์เรื่องอื่นที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการการทำงานกับความทุกข์ใจ โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้เล่าถึงความทุกข์ที่หลงเหลือและต่อยอดมาจากความทุกข์ในช่วงแรก ดังนี้

“มันเป็นความค้างคาที่ คล้ายๆกับว่า โอเคเรามันเป็นความทุกข์ที่เป็นตัวใหม่ละ ไม่ใช่ทุกข์ตัวที่คาดหวังกับตัวเองนะ แต่เป็นทุกข์ตัวที่อยากรู้ว่า (สิ่งที่จะปรับปรุงเพิ่มเติมได้ในจากการทำงานครั้งนี้) มันคืออะไรหนอ แต่ยังไม่รู้ อย่งเงี้ย อืม ภาพตอนแรกคือทุกข์ที่ฉันทำได้ไม่ดี อันเนี้ยน่าจะจบไปตั้งแต่ก็จบไปตั้งแต่ตอนที่เห็นว่ามันทำได้ไม่ดี สัก 2-3 รอบนะ อาบน้ำขับรถก็ว่าไปเงี้ยเนาะ แต่ว่าหลังจากนั้นเนี้ยมันก็มี quest ใหม่ขึ้นมาว่ามันยังอยากเรียนรู้อะไรบางอย่างกับมันต่อแล้วอยากรู้แล้วไม่ได้รู้เนี้ยแหละ เป็นความค้างคาที่มันก็ไม่ได้สบายใจถึงที่สุดเนาะ ก็เป็น series ต่อเนื่องมาจนกระทั่งได้ดูก็เลยปิดๆ เรื่อง มันแปลงรูปมาเป็นอีกอันหนึ่งอะไรอย่างเงี้ย เออ เราก็ไม่รู้สึกรู้สึกว่าเป็นทุกข์กับการที่มีปัญหาของตัวเองกับการทำเคสเหล่านั้นแล้วเนาะ แต่มันยังแค่ไม่สบายใจที่รู้สึก ว่า อะไรหนอ อะไรอย่างเงี้ย ไอ้สิ่งนั้นนี่คืออะไร”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

โดยผู้ให้ข้อมูลได้เล่าเพิ่มเติมต่อว่า แม้โจทย์ความทุกข์ในใจของตนจะคลี่คลายไปแล้ว ก็ยังมีความทุกข์อื่นแทรกเข้ามา เป็นตะกอนที่ยังเหลือมาจากความทุกข์ในช่วงแรก ดังนี้

“ประมาณว่าไม่อยากเห็นตัวเองทำไม่ดีหรืออะไรประมาณนี้ ที่มันค่อนข้างทำให้เรารู้สึกว่าเป็นทุกข์ แล้วเราก็เลย โอเค เราไม่คาดหวังกับตัวเอง มันก็คลายไปเนาะ แต่มันก็จะมึนๆใจห้อยอีกอันนึงขึ้นมาที่อยากเห็นตัวเองทำได้ดีขึ้น อยากให้ตัวเองทำได้ดีขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้วิจัยเห็นว่าความค้ำคาใจ ชัดใจที่เป็นทุกข์จากที่นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่ตนทำงานได้ไม่ได้เท่าที่ต้งการนั้นได้คลายลงไป ดังที่ผู้ให้ข้อมูลเล่าเนื่องจากความรู้สึกที่ไม่พอใจตัวเองและครุ่นคิดย่ำๆ ว่าตนทำได้ไม่ได้นั้นไม่ปรากฏหลังจากผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าได้ทำงานกับส่วนนี้ แต่ยังคงมีความกวนใจในลักษณะที่ “อยากรู้” ซึ่งจะมีการต่อยอดมาจากทุกข้ในเรื่องเดียวกัน แต่เป็นทุกข์คนละตัวกัน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เองก็ได้พูดถึงโจทย์ในใจที่แทรกขึ้นมาหลังจากที่ความทุกข์ใจในช่วงแรกคลายลงไป ในส่วนของความไม่พอใจกับการให้บริการที่ตนได้พบทวนเหตุปัจจัยต่างๆ แต่ก็ยังมีความคาดหวัง กัดดัน แทรกขึ้นมาว่า จะต้องทำงานให้ดีขึ้นในครั้งถัดไป

“คราวนี้มันก็เลยต้องกลับมายอมรับในเหตุผล ปัจจัยของเค้าและอีกปัจจัยของเรา แล้วพอเมื่อยอมรับตรงนี้แล้วเนี่ยเราก็ค่อยๆ วางลง แต่ในภาวะที่เค้าเรียกว่าวางเนี่ย มันก็มีโจทย์ซ่อนอยู่ข้างในเหมือนกันว่า ในครั้งต่อไปเราก็ฟังที่จะเตรียมตัวให้พร้อมให้ดีขึ้นเหมือนกัน อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ในกรณีนี้มีลักษณะคล้ายกับการที่ได้ทำงานกับใจจนยอมรับความผิดพลาด ไม่พอใจในครั้งก่อน แต่ยังคงมีตะกอนของความคาดหวังที่อยากจะทำงานให้ดีขึ้นอยู่อีกหากมีโอกาสในอนาคต ซึ่งมีความคล้ายกับกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ในลักษณะที่บางแง่มุมของความทุกข์เรื่องเดียวกันซึ่งเป็นความทุกข์ที่ก่อกวนในปัจจุบันขณะมากที่สุดได้คลายลง แต่ยังมีเหลือแง่มุมที่เป็นตะกอนที่ยังมีส่วนให้ใจขุ่นอยู่ แต่จะไม่ได้มีน้ำหนักกับใจของผู้ให้ข้อมูลมากเท่ากับในช่วงแรก

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เองก็ได้เล่าถึงความทุกข์ใจที่เข้ามาในลักษณะเดียวกัน แต่จะมีความแตกต่างชัดเจนในแง่ที่ว่าความทุกข์ที่เข้ามาใหม่เป็นคนละเรื่องกับความทุกข์ในช่วงแรกและเป็นความทุกข์ที่แทรกเข้ามาระหว่างช่วงที่ทำงานกับความทุกข์เรื่องแรก ดังนี้

“มันมีความบางๆ ที่แบบว่า counselor ไม่ควรเอาใจไปผูกกับเคส อันนี้ก็จะมีเจ๊ๆ มานะ นึกออกมะ เออ มันเหมือนกับคุณไม่ professional เลย จบแล้วไม่จบ อะไรอย่างเงี้ยนึกออกมั้ย...พายุมาที่มีหลายระลอกอะ แล้วแต่ละรอบนี่มันก็เป็นแบบ ใ้ฮู้่นใ้ฮู้่นที่เป็นความเชื่อที่เราวางไว้กับตัวเองหรือมีคนอื่นบอกเราหรืออะไรอย่างเงี้ย หรือคำครู่ หึ้ย พี่ที่เก่งๆ แหม่งทำอย่างเงี้ย อะไรอย่างเงี้ย มันจะมาเป็นแบบ กวนใจเรา”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้สะท้อนให้เห็นว่าแม้ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นภายหลังนี้จะได้เกี่ยวเนื่องโดยตรงกับความทุกข์ใจในส่วนแรก แต่มาจากการตัดสินใจ “การที่ตัวเองเป็นทุกข์” .ในเรื่องดังกล่าวตามมุมมองที่รับมาจากคนอื่น ซึ่งการตัดสินใจดังกล่าวก็เป็นโจทย์ในใจผู้ให้ข้อมูลที่ยังอยู่ในใจลึกๆ ผู้วิจัยมองว่าความทุกข์ใจในส่วนแรกมีลักษณะคล้ายกับการที่ส่งผลให้ใจผู้ให้ข้อมูลเปราะบางและกระทบกับโจทย์ที่ยังคงอยู่ในใจได้ง่ายยิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้วผู้วิจัยเห็นว่า เมื่อผู้ให้ข้อมูลเกิดความทุกข์แล้ว จะมีลักษณะของภาวะใจที่ไม่แข็งแรงมั่นคงเหมือนเวลาปกติ ทำให้ความทุกข์อื่นๆ เช่น ความคาดหวังที่มีอยู่ในใจของนักจิตวิทยา การปรึกษาหารือแล้ว กลับมาบ่อยๆ ในกรณีของรายที่ 6 หรือลักษณะของการต่อยอด เปลี่ยนแปลงจากความทุกข์ที่เกิดในครั้งแรกในรายที่ 1 และ 5 เข้ามาก่อกวนได้ง่าย เปรียบเสมือนกับคนป่วยที่ร่างกายอ่อนแอต่อโรคร้ายไข้เจ็บอื่นๆ ที่จะเข้ามาแทรกแซง ซึ่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็อาจจะต่อยอดให้ความทุกข์ตอนแรกขยายใหญ่ขึ้นมากดังเช่นในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ดังนี้

“พอมันเกิดเหตุการณ์อย่างเงี้ยบ่อยๆ ว่า เคสอยู่ไหน ประเด็นไหนยังไง บางครั้งมันเกิดภาวะที่เราารู้สึกว่าเราหาอะไรไม่เจอละมั้ง เราไม่ทำดีกว่า สงสัย เราไม่มีความสามารถทางด้านนี้ละมั้งอะไรอย่างเงี้ย บางครั้งพอเราหาโจทย์ไม่เจอนะว่าแบบไปไหน ทั้งๆ ที่จริงๆ เคสก็โอเค ผ่านไป เค้าสบายใจไปในระดับหนึ่งของเค้าละ แต่พอมันมีบางครั้งที่ของเรา ที่พอเราสับสน เราหาความแจ่มชัดของกระบวนการ process หรือว่าเราเห็นแล้วแต่เค้าไม่ไป มันไม่รู้ว่าเนี่ยมันมีภาวะถอดใจเหมือนกันนะ ถอดใจว่ารู้สึกว่าจะไม่เอาละ สงสัยไม่ใช่ทางของเรา (หัวเราะ)”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในกรณีนี้ ผู้ให้ข้อมูลเกิดความสงสัยตัวเองที่ขยายจากผลลัพธ์ของการทำงานต่อผู้มารับการปรึกษาเพียงรายเดียว มาเป็นความสงสัยในตนเองว่าอาจจะไม่เหมาะกับการทำงานด้านนี้ ซึ่งไม่ใช่ประเด็นที่เป็นความทุกข์ตั้งแต่แรก แต่กลายเป็นการรวบรวมเอาความทุกข์ คาใจในครั้งอดีตหลายครั้ง มาซ้ำเติมเมื่อความทุกข์ในครั้งเกิดขึ้นในลักษณะที่คล้ายกัน

ประเด็นที่ 2 การตระหนักรู้ เข้าใจ มุ่งสู่การแก้ทุกข์

ประสบการณ์ในประเด็นนี้เป็นการที่ผู้ให้ข้อมูลเข้าไปทำงานกับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นโดยเริ่มตั้งแต่ช่วงที่รับรู้ถึงภาวะความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับตนให้ชัดเจน แล้วสำรวจทำความเข้าใจจนเห็นถึงความคาดหวัง กระทั่งทำงานจัดการกับความทุกข์ต่อไป ประสบการณ์ดังกล่าวได้สะท้อนถึงกระบวนการคิด ไตร่ตรองแบบแยกแยะที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4” ดังอธิบายด้วย 4 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) ตระหนักรู้ ใส่ใจ ในทุกข์ที่เกิดขึ้น (2) ใช้ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ เมื่อมีความพร้อม (3) มองเห็นความคาดหวังที่ซ้อนอยู่กับทุกข์ที่เกิด และ (4) สะสางตะกอนทุกข์ที่กกลับมาจนใจ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.1 ตระหนักรู้ ใส่ใจ ในทุกข์ที่เกิดขึ้น

ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลทุกรายเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเห็นและรับรู้ภาวะของความทุกข์ ได้ชัดว่า เป็นส่วนที่จะนำไปสู่การสำรวจในเรื่องราวของความทุกข์และความคาดหวังต่อไป โดยประเด็นตระหนักรู้ ใส่ใจในทุกข์ที่เกิดขึ้นนี้มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) สัมผัสรับรู้สภาวะความทุกข์ และ (2) เกิดแรงจูงใจที่จะสำรวจและจัดการทุกข์ ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.1.1 สัมผัสรับรู้สภาวะความทุกข์

ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านได้พูดถึงความสำคัญของการรับรู้ภาวะของความทุกข์ได้ชัดเจน ซึ่งเป็นรากฐานของการเข้าไปทำงานกับความทุกข์ตลอดกระบวนการที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้เล่าถึงการรับรู้ภาวะความหนักของทุกข์ ดังนี้

“ในขณะที่เกิดทุกข์เนาะ เกิดทุกข์ขึ้นมา แล้วก็ทุกข์นั้นมีน้ำหนัก เรียกว่ามีน้ำหนัก ก่อนแล้วกัน มีน้ำหนักชัดขึ้นจนเราสังเกตได้ อ้อฮี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นี้ได้สะท้อนให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีการรับรู้ถึงความทุกข์ในลักษณะที่เป็นมวลความรู้สึกในกายและใจ เป็นภาวะที่รับรู้ได้ถึงความหนักที่กินพื้นที่อยู่ในใจ

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายถึงภาวะของการเห็นความทุกข์ในอีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งเป็นการรับรู้ภาวะที่มีการรบกวนใจอยู่ ทั้งยังมีความซ้อนทับหรือล้ำเลื่อมกับการเห็นความคาดหวังที่มีอยู่ในหัวเดียวกัน

“ขั้นแรกเราค่อยๆ เห็นความทุกข์ของตัวเองก่อน เห็นว่ามันทุกข์เลย เห็นว่ามันรบกวนใจเลย แล้วก็เห็นว่าการรบกวนใจนี้ มันมาจากอะไรในแง่ของความทุกข์ใจเนาะ ก็ในแง่ของความคาดหวังต่อตัวเอง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นว่าในการเห็นความทุกข์ใจของตนที่เกิดขึ้นนั้น ในบางกรณีอาจจะมีการเห็นถึงความคาดหวังร่วมด้วยในระดับหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยมองว่าอาจจะไม่ใช่ช่วงที่มีการเห็นเหตุชัดเจนเป็นจุดสำคัญต่อการคลายทุกข์ เพียงงแต่เป็นการเห็นในระดับเบื้องต้นเท่านั้น

ในส่วนนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ก็ได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของทุกข์ในอีกช่วงหนึ่งที่คล้ายกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ว่ามีภาวะของความรบกวนใจอยู่ แต่ก็มีส่วนที่ผู้ให้ข้อมูลรายนี้ได้ขยายความเห็นชัดถึงภาวะของการสัมผัสรับรู้ความทุกข์ว่า มีการรบกวนการรับรู้ มีภาวะของอณุมุมุมิที่อี้อัด ไม่สบายตัวอยู่ด้วย ดังนี้

“ภาพรวมๆ มักจะสัมผัสรับรู้ในลักษณะของน้ำหนักที่มีต่อเราหรือว่าพื้นที่ๆ มันกินพื้นที่การรับรู้เรา เหมือนมีอะไรมาบังขณะที่เรากำลังมองสิ่งอื่นอยู่ มองปัจจุบัน มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่มันมีไวก่อนเนี้ยมาบัง หรือเป็นอุณหภูมิต่ำทำให้รู้สึกไม่สบายตัว อือฮิ หรือเป็นสัมผัสของการกวนอะไรเงี้ย เหมือนเรากำลังสนใจอย่างหนึ่งแล้วมันกวน ถ้าจะเรียกแบบอาจารย์ก็คือ nagging คือสะกิดคือทิ่มแทงเราอยู่ อาชะๆ ทุกข์มันจะมีอาการประมาณนี้สำหรับพี่”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

จากคำอธิบายของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีลักษณะของการสัมผัสและเห็นถึงความทุกข์ ในลักษณะของความ “ไม่ใส” เป็นลักษณะของการปิดบัง ปนเปื้อนของทุกข์ต่อการรับรู้ (perception) สิ่งที่อยู่ตรงหน้าด้วยเช่นกัน

ในการรับรู้ถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4, 5 และ 6 ได้พูดถึงภาวะของการเปลี่ยนแปลงระหว่างความเบากับความหนัก ทำให้ได้กลับมารับรู้ถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นอยู่ ซึ่งจะแตกต่างจากกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 2 ที่รับรู้ถึงภาวะความทุกข์ได้ตั้งแต่ตอนที่เกิด

“การที่เราได้วางเคสเนี้ยเพื่อทำเคสต่อไปเนี้ย มันช่วยให้เราชัดมากเลย เพราะว่าเราวางเนี้ยเราวางจริงๆ นะเพราะเราต้องอยู่แบบ (เซื่อม) เหมือนแบบ 100 เต็มกับ 0 เงี้ย อืม มันก็ชวนให้เห็นว่า เหยี่ย เราแบกมันไว้เยอะจริงๆ นะอะไรอย่างเงี้ย เออ ไอ้ภาวะที่มันแตกต่างกันกับเคสถัดไปอะ แล้วเราก็ completely ลืมมันไปเลยอะ นึกออกปะ เพราะว่าไอ้เรื่องข้างหน้านั้นก็ 20 นาที เรามีเวลา 20 นาทีที่จะฟัง ถ้าแบบไม่วางก็คุยไม่รู้เรื่องอะไรอย่างเงี้ย มันก็เลยเห็นเป็นแบบ จากอีกห้องหนึ่งแล้วก็เปลี่ยนไปอีกห้องนึง ซึ่งห้องนี้มันจะไม่เหมือนเดิม มันไม่ได้มีของรกแบบห้องนู้น เราเสร็จห้องนี้เสร็จ เราก็กลับไปจัดของห้องเดิมต่อ (หัวเราะ) อีกนิดนึง อืม มันเลยทำให้เราเห็นชัดเจน มันเป็น compare กันเนาะ ไซ้ปะ กับสภาวะที่อันนิ่งลนลาน มากกับๆ สภาวะที่ค่อยๆ ไปหรืออยู่กับเคสที่อยู่ตรงหน้า วางเรื่องเก่าอะไรเงี้ย เออ พอกลับไปหยิบมันก็จะรู้เลยว่าเราหยิบเราเป็นอะไร”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 รับรู้ถึงความทุกข์ใจของตนได้ชัดจากการที่ได้วางใจจากความทุกข์ต่อผู้มารับการปรึกษาครั้งแรกเพื่อไปทำงานกับผู้รับการปรึกษาอีกรายได้อย่างสงบและว่าง จึงทำให้เห็นผลสะท้อนกลับมาให้ได้เห็นชัดว่าตนมีภาวะความทุกข์เกิดขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับผู้รับการปรึกษารายที่ 4 ดังนี้

“ท่าที่ภายนอกที่สงบเนียนเนียนให้เค้ามีโอกาสได้พูด มีโอกาสได้เล่า ได้ระบายความรู้สึกผิด อัดอั้นตันใจอะไรบางอย่างที่มันอยู่ในใจเค้าจะออกมา ซึ่งการเล่าสิ่งที่มันอยู่ในใจของเค้าออกมาเนี่ย มันทำให้เราเนี่ยได้ฟังเสียงของเค้า ได้ฟังเรื่องของเค้า แล้วเรื่องของเค้าเนี่ยครบมันมีส่วนทำให้พี่ได้ออกจากใจที่ขุ่นของตัวเอง ฟังเค้าเล่าความทุกข์ใจมันก็เคลื่อนออกจากความทุกข์ของเรา แต่ถามว่าความทุกข์เราหายไปมั๊ย มันหายไปในเวลานั้น แต่รากมันไม่หาย เพราะอะไรเพราะมันเคลื่อนไปจดจ่อกับเรื่องของเค้าไง มันไปฟังเค้าอะ พอมันไปฟังเค้ามันก็หลุดออกจากความเป็นตัวเอง เอ้อ แล้วด้านความที่เราทำงานมานานเนี่ย พอเราฟังเค้ามันก็ทำให้อึดความขุ่นนั้นมันหายไป แต่มันไม่ได้สังเกตว่าอึดความขุ่นนั้นมันหายไปนะ ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 จดจ่ออยู่กับการเชื่อมกับผู้รับการปรึกษาจนไม่ได้สังเกตเห็นถึงภาวะของความขุ่นใจชัดเพราะยังติดอยู่กับความอยาก แต่ก็มีอาการได้เห็นในช่วงการปรึกษาระดับหนึ่งจากการที่ภาวะเปลี่ยนจากไม่สงบไปสงบ เมื่อเกิดการเชื่อมสนิทจึงได้รู้ว่าภาวะที่เกิดก่อนหน้าคือความทุกข์ ความขุ่นใจ ดังนี้

“เห็น(ทุกข์)มั๊ย ก็ ตอนแรกอะใจมันไปพันพันกับความอยาก แต่ว่าเราเห็นมั๊ย เราไม่เห็นหรอกใน session นั้นเราก็ไม่เห็น ตอนนั้นเราก็ไม่เห็น แม้กระทั่งมันดับไปเราก็ไม่เห็น แต่เห็นว่ามันดับไป เออ นั่นแหละจนมีโอกาสได้มาทบทวนกับตัวเอง ช่วงเดินทางกลับบ้านนะถึงได้เห็น”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ประเด็นย่อยที่ 2.1.2 เกิดแรงจูงใจที่จะสำรวจและจัดการทุกข์

ประสบการณ์ในประเด็นย่อยนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงช่วงที่ตนเกิดแรงจูงใจที่จะอยากเข้าไปสำรวจและจัดการกับภาวะของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 กล่าวไว้ ดังนี้

“มันกวนเราอยู่สักพักหนึ่ง แล้วก็ เอ๊ะ เราอยู่กับเรื่องอื่นในชีวิตและไม่ค่อยไปร่ำ ก็ทำให้สังเกตได้ว่า มันมีความหม่นของ ภาพจำของโจทย์เนี่ยกวนใจเราอยู่ ครับผม ความหม่นเนี่ยก็ถึงได้ชวนให้ได้กลับมาใคร่ครวญ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้เล่าว่ารับรู้ถึงภาวะความทุกข์ที่เข้ามาจนทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างไม่สบายใจ มีภาวะของความหมองหม่น รวมทั้งภาพของการปรึกษาที่ตนไม่พอใจกลับมาให้เห็น ก็เลยเป็นสาเหตุให้เข้าไปทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นยังขยายความต่อว่า เมื่อตนเห็นภาวะที่ไม่สงบสุขดังกล่าว ก็เกิดอยากจัดการเนื่องจากเห็นว่าทำให้ตนอยู่กับชีวิตได้อย่างไม่เป็นสุข

“จากที่เห็นทุกข์ ก็เห็นว่ามันเป็นเรื่องกวนใจ เป็นเรื่องรกใจ ใจความหงุดหงิดรำคาญ ใจนั้นมันรกใจ มันเป็นเรื่องที่ ถ้าเป็นอุณภูมิ ความหงุดหงิดรำคาญใจนั้นมันก็เป็น อุณภูมิที่เราไม่ได้อยากให้เกิดขึ้นกับเรา มันร้อนนะ มันวุ่นวาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เองก็ได้แสดงถึงแรงจูงใจที่อยากจะเข้าไปสำรวจความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่สะท้อนให้เห็นชัดถึงภาวะที่อยากจะเคลียร์ใจตนเองให้ปลอดจากความหมองหม่นไม่สบายใจ โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เล่าถึงช่วงที่สังเกตได้ถึงภาวะที่ตนมีอาการของความทุกข์จึงอยากที่จะทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองให้ชัดเจนมากขึ้น ดังนี้

“เราจะเข้าไปทำงานกับใจของเราว่าทุกข์ที่มันเกิดขึ้น ณ ขณะนี้มันคืออะไร อาการมันเริ่มแสดงออกแล้วนะว่ากระวนกระวายหรือไม่มั่นใจหรือลังเลหรือสงสัยหรือ ฟุ้งซ่านอะไรอย่างงั้นนะ พอจบจากเคสเนี่ยก็พอสังเกต เราก็จะเห็น เห็นมันอย่างชัดๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้วิจัยมองว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นั้นมีการเห็นถึง “โทษ” ของความทุกข์ของตนที่ส่งผลออกมา เป็นอาการของความกังวล กระทบกระวายต่างๆ จึงตั้งใจที่จะเข้าไปทำงานกับความทุกข์อันเป็นที่มา ของอาการดังกล่าวนี้เพื่อให้อาการของความทุกข์หายไป

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เองก็ได้เล่าถึงแรงผลักดันที่จะเข้าไปเรียนรู้จากภาวะของความทุกข์ ดังนี้

“เราว่างเราไม่มีความคาดหวังต่อนั้น ในชั่วโมงที่เราคุยกับเค้า ณ เวลาตรงนั้น ไม่ได้ กลับมาทบทวนเลย มันได้มาทบทวนอีกทีนี่คือตอนที่เราจะต้องเดินทางกลับบ้าน และเราก็มีโอกาสได้อยู่กับตัวเองเพราะว่ามันเดินทางนานอะเนาะ เอ้อ พอมัน เดินทางนานนะ มันก็ผุดขึ้นมาให้เราได้ทบทวนว่าวันนี้เราทำอะไรบ้างแล้ววันนี้มันได้ เกิดการเรียนรู้อะไรขึ้นในใจบ้าง อืม ได้มาทบทวนหลังช่วงเวลาตรงนั้นไปแล้วครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ซึ่งให้ความสำคัญกับการสังเกตตนเองอยู่แล้วนั้นได้เล่าถึงช่วงที่เกิด ความคิดถึงเรื่องราวความทุกข์นั้นปรากฏขึ้นมาระหว่างที่ตนกลับบ้านและมีช่วงเวลาที่จะได้ทบทวนสิ่ง ที่เกิดขึ้น จึงได้อาศัยโอกาสเข้าไปทบทวนเรื่องราวดังกล่าว โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นี้จะมีความต่างจาก กรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ 3 ที่เป็นลักษณะของการอยากเข้าไปจัดการความทุกข์ เนื่องจากจะ เป็นการเรียนรู้ทบทวนกับตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นมากกว่าการกำจัดทุกข์ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ กรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ดังนี้

“พอมันยังคาใจอยู่อะ พอเรารู้สึกว่า 1 ด้านนะ มันก็เป็นเสียงของทางฝั่งปัญญา เหมือนกันนะที่รู้สึกว่าจะเรียนรู้อะไรบางอย่างจากสิ่งนี้ได้อะ อืม จากนั้นก็เลย มันก็เลยยังๆ มาอยู่ คาใจอยู่จนกระทั่งมันได้คำตอบอะไรอย่างเงี้ย อืม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ในกรณีของผู้บริการรายที่ 1 นี้เป็นแรงผลักดันที่ค่อนข้างเป็นรูปธรรมมากกว่า เนื่องจาก ความทุกข์ที่เข้ามาผลักดันในช่วงนี้ มาจากความคาใจที่อยากจะเข้าไปเรียนรู้และหาคำตอบกับเรื่อง ทักษะที่ตนสามารถปรับปรุงเพิ่มเติมได้จากความผิดพลาดในครั้งก่อน ทำให้เกิดความต้องการที่จะเข้าไปสำรวจสิ่งนั้น โดยผู้ให้ข้อมูลรายนี้ก็ได้อธิบายว่ามีอิทธิพลของ “ปัญญา” เข้ามามีอิทธิพลกับการที่

ตนเห็นว่าการเรียนรู้ดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ อย่างไรก็ตามในกรณีนี้ก็จะเป็นการเรียนรู้ เพื่อหาคำตอบตามแนวทางที่ “อยากรู้” มากกว่าจะสำรวจเพื่อเห็นรากของความทุกข์ใจ เช่นกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 โดยสรุปแล้ว ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีธรรมชาติที่อยากจะเข้าไปเข้าใจและสำรวจจัดการความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตน โดยมีแรงกระตุ้นจากการที่อยากจะทำความเข้าใจและอยากจะเข้าไปจัดการภาวะทุกข์ที่กวนใจตนอยู่

ประเด็นย่อยที่ 2.2 ใช้ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ เมื่อมีความพร้อม

ประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงความสำคัญของการสำรวจความทุกข์ใจในภาวะที่มีความพร้อม ทั้งสถานการณ์และภาวะในใจของตน โดยประเด็นใช้ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ เมื่อมีความพร้อมนี้มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) ใส่ใจกับความสงบ ความพร้อม และ (2) สำรวจ ทบทวนทุกข์ที่เกิดขึ้น ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.2.1 ใส่ใจกับความสงบ ความพร้อม

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้บอกเล่าว่าการสังเกตและสำรวจความทุกข์จะต้องอาศัยใจที่สงบนิ่งพอที่จะเข้าไปสำรวจ จึงจะสามารถเห็นได้ชัด ซึ่งหากมีความเพลินอยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่ เช่นในช่วงที่ให้บริการ ก็จะไม่เห็นถึงภาวะต่างๆ ที่ละเอียดอยู่ในใจโดยเฉพาะความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ ดังนี้

“สังเกต คือถ้านิ่งๆ แล้วมองมันนะ จะเห็น (หัวเราะ) แต่ถ้าเพลินๆ คือพอเรารู้สึกทุกข์แล้วมัน นีมัน อะไรอยู่ในใจนะ พอจบจากเคสแล้วค่อยมานั่งนิ่งๆ สังเกตตัวเองนิดนึงอะไรอย่างเงี้ย มันก็จะมีไอ้เนี้ยปรากฏให้เราเห็นแล้วให้เราได้ว่าจกมัน ให้เราเห็นมันชัด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้สะท้อนให้เห็นในแง่ที่การจะเห็นภาวะความทุกข์ที่ละเอียดอยู่ในใจนั้น ต้องอาศัยใจที่สงบนิ่งในการเข้าไปสังเกต โดยนอกเหนือไปจากใจที่สงบแล้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยังพูดถึง “การนั่งนิ่งๆ” ซึ่งอาจหมายถึงการสำรวจกายให้สงบร่วมกับจิตใจ เพื่อให้พร้อมที่จะสำรวจภาวะความทุกข์ให้มากที่สุด

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เองก็ได้เล่าถึงการที่ตนอาศัยช่วงเวลากลับบ้าน ที่ตนมีภาวะใจที่สงบ ผ่อนคลาย ประกอบไปด้วยสติ เป็นช่วงเวลาในการเข้าไปทบทวนเรื่องราวความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ดังนี้

“ส่วนนี่น่าจะเป็นสติ เพราะว่าเวลาที่พี่จะทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักจะ เป็นช่วงที่พี่เดินทาง แล้วช่วงที่พี่เดินทางเนี่ยมันเป็นช่วงที่พี่จะได้ (เดาะลั่น) พักผ่อน กับตัวเอง คำว่าได้พักผ่อนกับตัวเองในความหมายของพี่คือ มันคือช่วงเวลาที่พี่จะได้ กลับมารู้กายรู้ใจ คือเราเดินทางนาน แต่ละวันเนี่ยพี่จะเดินทางนาน ไปกลับเนี่ย ประมาณ 5-6 ชั่วโมง เพราะนั้น 5-6 ชั่วโมงเนี่ย พี่จะใช้เวลาตรงเนี่ยในการที่จะ เรียนรู้กายรู้ใจ เราเอามาทำงานกับมันในชีวิตประจำวันนะ ซึ่งก่อนที่พี่จะได้กลับมา ทบทวนตัวเองเนี่ย มันเป็นช่วงที่พี่ได้อยู่กับตัวเองอย่างสงบ แล้วพอมันอยู่กับตัวเอง อย่างสงบ จิตใจมันไม่ฟุ้งซ่านนะ มันกลับมาอยู่กับลมหายใจอะ คือพี่จะ (เดาะลั่น) ผีกลสติคือการกลับมาอยู่กับลมหายใจอะ เออ ระหว่างที่เดินทางแล้วเรามีสติอยู่กับ ลมหายใจเนี่ย ใจความคิดหรือเหตุการณ์เนี่ยมันก็ผุดขึ้นมาให้เราได้เห็นตรงนั้นเลย อืม แล้วเราก็ถือโอกาสแล้วกันที่จะใช้ (หัวเราะ) สิ่งที่มีมันผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ตรงเนี่ยครับ พิจารณากับมันสักหน่อย เออ ว่าเราทำงานอะไรหรือมันเกิดอะไรขึ้นกับ ใจของตัวเองบ้าง ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้วิจัยเห็นว่าจากที่ผู้ให้ข้อมูลทั้งสองรายอธิบายนั้น ภาวะใจที่สงบหรืออาจจะเรียกได้ว่า “มีสติ และสมาธิ” นั้นสำคัญมากเพราะเป็นส่วนที่ทำให้ได้เห็นถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยในรายของผู้ให้ ข้อมูลรายที่ 4 จะแตกต่างจากรายที่ 3 ในลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าการนั่งสงบ เป็นการเชื่อเชิญหรือ เปิดโอกาสให้เรื่องต่างๆ เข้ามาให้ทบทวน เป็นลักษณะของการเกิดการรับรู้ (receptive) ในขณะที่ รายที่ 3 จะเป็นการใช้ใจที่สงบเข้าไปสังเกตโดยตรง

ซึ่งนอกเหนือจากภาวะความสงบของตัวผู้ให้ข้อมูลแล้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังได้อธิบายถึง ความพร้อมที่จะสำรวจใจในแง่ของสถานการณ์ด้วย โดยตนก็อาศัยช่วงที่ว่างจากการรับบริการผู้มารับ การปรึกษาท่านอื่น แล้ววางเรื่องราวของผู้มารับการปรึกษาที่เป็นทุกข์ใจอยู่ไว้ก่อน เพื่อรอจังหวะใน การกลับมาทบทวนอีกครั้ง

“เราก็คพบว่า เคสถัดไปเนี่ยเรารู้ตัวว่าเรายังไม่จบไปเคสนั้นเนาะ มันต้องทำอะไรต่อ
แน่นอนแหละ แต่เราวางไว้ก่อน แล้วพอจบเคสนั้นที่ โอเค เราดูแลได้ เราก็หยิบไอ้
เคสน้องคนนั้นขึ้นมาดูว่าเออแบบ (เดาะลั่น) มันต้องทำอะไรต่อในเชิงการดูแล”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้วิจัยมองว่าการทบทวนภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะความทุกข์ใจที่มีลักษณะ
ละเอียด สังเกตได้ยากนั้น ความพร้อมทั้งส่วนของร่างกายจิตใจและสถานการณ์เป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้น
ในการวิเคราะห์ภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นอย่างยิ่ง

ประเด็นย่อยที่ 2.2.2 สํารวจ ทบทวนทุกข์ที่เกิดขึ้น

ในประเด็นย่อยที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงการเข้าไปสำรวจเรื่องราวความทุกข์ใจโดย
ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอีกครั้ง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“การใคร่ครวญเนี่ย เราเห็นการที่เราจะต้องค่อยๆ คลี่ออกมา ไม่พอใจอะไรหว่าใน
ภาพนั้น เออ การที่เคส จะเป็นการตั้งคำถามแล้วตอบ อ้อฮอ ครับ ก็เลยเป็นการ
ทำงานในเชิงความคิดอยู่พักใหญ่ ครับผม ความหม่นนี้มาจากการที่เรารู้สึก
หม่นหมองไปกับภาพหม่นหมองของเคสตอนเค้าจบนะ แล้วก็ความหม่นนี้มีเจือทั้ง
ด้วยความเห็นใจเคสที่เค้าไม่ได้ปลอดภัย โลง เหมือนการทำงานร่วมกันทำงานใน
ครั้งก่อน และเหมือนในการทำงานที่เรามักจะทำงานกับเคสอื่นๆ มี ภาพจำที่เรา
พอใจหรือจะเรียกสัญญาก็ได้ ที่เราพอใจ ความจำที่เราพอใจในครั้งก่อนๆ มาเป็น
กรอบแบ่งแยกหรือเปรียบเทียบประสบการณ์การทำงานกับเคสเนี่ยให้แตกต่าง
ประสบการณ์การทำงานกับเคสนี้ก็เลยไปตกอยู่ในฝั่งที่เราไม่พอใจ ครับ อ้อฮอ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 สะท้อนให้เห็นถึงการคลี่ ขยาย ทำความเข้าใจภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวว่ามี
สาเหตุจากอะไร ความไม่พอใจนั้น ไม่พอใจอะไร จนค่อยๆ เข้าใจชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ถึงที่มาที่ไปที่
ประกอบออกมาเป็นความทุกข์ใจของตน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้เล่าถึงการทบทวนสิ่งที่ได้เกิดขึ้น

ช่วงที่จบ session แล้ว ตั้งแต่ว่าตนได้ทำอะไรในช่วงที่ทำงานบ้าง เกิดภาวะใดขึ้นบ้าง โดยอาศัยการทวนภาพสิ่งที่เกิดขึ้นในความคิด ดังนี้

“พอตอนจบมันก็เหมือนเรากลับม่าย้อนอีกนิดหนึ่งว่า เอ้ย ที่เราทำอะไรไป มันเกิดอะไรขึ้นมันเป็นยังไงอะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายต่อถึงการที่สำรวจโดยแกะรอยจากภาวะความทุกข์เพื่อเข้าไปเห็นแง่มุมอื่นๆ ในภาวะของความทุกข์นั้น โดยเฉพาะความคาดหวังที่แฝงอยู่

“ถ้าเราไม่ได้สังเกตมัน มันก็จะทำไปแบบเพลินๆอะ มาเราก็คุยเงี้ยนะ แต่ถ้าสังเกตเห็นแล้วมันจะมีเรื่องพวกนี้เข้ามาเพราะว่ารู้สึกว่าตัว อวิชา ตัณหาเนี่ยมันจะมากอยบอกว่าเออ เราอยากจะทำอะไรอย่างเงี้ย แต่เราอยากจะทำมันดี หรือว่าเราอยากจะทำมันได้ ตัวเราเองอยากทำให้ได้เงี้ย มันก็ยิ่งมากวนเราอยู่อะไรอย่างเงี้ย...คืออาตมาว่าการที่เราเห็นมันก่อนเนี่ยสำคัญ ถ้าปกติเราไปเห็น เราก็เรารู้สึกว่าเราทำไปๆ โอ้ย โอเค เราก็จบ ไม่มีอะไร แต่รู้สึกอีกทีก็เอียน เปื่อเคสอะไรอย่างเงี้ยใช้มั๊ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการเข้าไปเห็นและสำรวจความทุกข์ว่า ถ้าหากละเลยภาวะดังกล่าวก็จะส่งผลให้เกิดการเบียดเบียนการปรึกษาในการพบเจอในอนาคต โดยผู้วิจัยเห็นว่าในกรณีนี้ ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับการที่สามารถระบุความทุกข์ใจ ความไม่พอใจที่เกิดขึ้นก่อนเป็นสำคัญกว่าการเข้าใจเห็นชัดถึงราก หรือการคลายจากทุกข์ เนื่องจากการที่เพียงแค่ระบุได้และได้ทำความเข้าใจกว่าเกิดภาวะนี้ขึ้น ก็จะทำให้เกิดการเบียดเบียนการปรึกษาไม่เป็นภาวะความรู้สึกที่ถูกซ่อนอยู่ ไม่รับรู้ จนเข้ามามีอิทธิพลกับใจของนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งต่างจากกรณีที่มีสติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ก็ได้เล่าถึงการนำเรื่องที่เกิดขึ้นมาทบทวนด้วยเช่นกัน

“มันกลับมาทบทวนเนาะว่า เอ๊ะ ณ ตรงนั้นนะ วันนั้นเลย มันมีการเกิดขึ้นและดับไป ในอะไรบ้าง มันเหมือนกับเรากลับมา (เดาะลั่น) เอาฟิล์มหนังชีวิตของเราอะกลับมา ดูอีกครั้งนึงอย่าง (เดาะลั่น) ใสใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นี้ทำให้เห็นชัดขึ้นในภาวะที่ค่อยๆ ละเอียดกับการทวนภาพ เรื่องราวที่เกิดขึ้น รวมทั้งแง่มุมของการเกิดขึ้นและดับไปของปรากฏการณ์ต่างๆ ในลักษณะที่เรียงตาม ระยะเวลาที่เกิดขึ้นจริง เช่น ภาวะความขุ่นใจที่เกิดขึ้นก่อนจะเคลื่อนไปเป็นภาวะที่สงบ เป็นต้น ซึ่งในการสำรวจของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายก็จะเห็นถึงความละเอียดและจุดเน้นในการทำความเข้าใจเรื่องราว คนละแง่มุม เช่นกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ที่จะเน้นให้เห็นถึงการค่อยๆ สำรวจลงลึกไปเป็นประเด็น เช่น สิ่งที่ไม่พอใจ ซึ่งจะมีทั้งการลงลึกและขยายภาพเหตุการณ์ให้เข้าใจกว้างขึ้น เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังได้อธิบายถึงความสำคัญของการค่อยๆ พิจารณา ไม่เช่นนั้น จะถูกอิทธิพลของความคาดหวังคอยเข้ามาทวงถามไม่ให้เห็นมิติของความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ดังนี้

“ส่วนนี่เนี่ยเราต้องค่อยๆ คิดค่อยๆ พิจารณานะ ไม่งั้นเราก็จะโดนจิตของเราหลอกเอง อืม เราจะโดนจิตของเราหลอกกว่าเรา เอ้ย เราไม่เก่งรีเปลา เอ่อ รึว่าเราต้องเป็น อย่างงู้อย่างงูอย่างงั้นหรืออะไรเงี้ย ตรงเนี่ย ใจตัวเนี่ยมันจะมาหลอกเรา มันจะมา เรื่อยๆ ถ้าเกิดเราไม่ได้พิจารณา”

มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้วิจัยมองว่าจากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 สะท้อนให้เห็นถึงการที่ต้องอาศัยความสงบและ รอบคอบในการค่อยๆ สำรวจสิ่งที่อยู่ในใจ เพราะในขณะที่ความคาดหวังของความทุกข์ยังมี อิทธิพลอยู่ อาจส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่สังเกตใจตัวเองกลับไปจมอยู่กับความ ทุกข์ใจเช่นเดิม

ประเด็นย่อยที่ 2.3 มองเห็นความคาดหวังที่ซ้อนทับทุกซ์ที่เกิด

ในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงการเข้าไปเห็นถึงความคาดหวังของตนและจัดการกับความคาดหวังดังกล่าว โดยการเห็นความคาดหวังก็มีทั้งส่วนที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าความทุกซ์ใจคลายลงไปหรือลดอิทธิพลลงไปอย่างเห็นได้ชัดทันทีที่เห็นความคาดหวังชัด และส่วนที่ต้องมีการเข้าไปทำงานเพิ่มเติมด้วย โดยประเด็นมองเห็นความคาดหวังที่ซ้อนทับทุกซ์ที่เกิดนี้ มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) เห็นว่าเหตุของทุกซ์มาจากภายในใจ ไม่ตรงความจริง และ (2) เข้าไปจัดการกับความคาดหวัง

ประเด็นย่อยที่ 2.3.1 เห็นว่าเหตุของทุกซ์มาจากภายในใจ ไม่ตรงความจริง

ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงช่วงที่ได้เห็นชัดถึงภาวะของความคาดหวังซ่อนอยู่ในความทุกซ์ใจของตน โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้เล่าว่าตนใช้เวลาสังเกตและอยู่กับภาวะของความทุกซ์ ความไม่พอใจที่เกิดขึ้น จนเริ่มเห็นถึงความคาดหวังที่แสดงออกในลักษณะของความคิด ความต้องการ ดังนี้

“อยู่กับการสำรวจความไม่พอใจและความหงุดหงิดนั้นอยู่สักพักหนึ่งจนสังเกตเห็นความไม่พอใจของตัวเองว่ามีความตั้งใจอยากจะเอาชนะเคลงเกิดขึ้น เป็นความไม่พอใจที่ส่งเสียงมาเหมือนคนแก่บ่นเด็กอะ ว่าเด็กสมัยนี้นะทำไมไม่อย่างงั้นอย่างงี้มองอย่างงั้นอย่างงี้อีกแล้ว อะโรอย่างเงี้ยครับ แล้วก็พอสังเกตเห็นความคิด ความตั้งใจ ความปรารถนาที่อยากจะเอาชนะเคลงในเชิงความคิดเกิดขึ้นเนี่ยก็เลยเห็นว่าอ่าว ไม่ใช่ละ นี่โจทย์เรา นี่ความไม่พอใจของเรา นี่มูมองที่เรามี สิ่งที่น่าจะอยากจะทำทำงานคือ ถ้าชั้นมีมูมองต่อแม่อย่างงี้ชั้นจะ take action กับแม่อย่างงี้เนี่ย อาสะชั้นจะอยู่กับแม่ยังงี อือฮิ ครับ ก็หึกใจจากความตั้งใจที่จะเอาชนะเนี่ยแล้วก็มาทำงานกับ ความไม่พอใจของเค้ากับแนวคิดจินตนาการที่เค้าอยากจะไปทำกับแม่ ทดลองกับแม่ดูว่า ตัวเค้าเองอะเห็นมันพิจารณามันยังงี มีความไม่มั่นใจเกิดขึ้นกับสิ่งเหล่านั้นยังงี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นี้ได้มีการเห็นถึงความคาดหวัง ความไม่พอใจของตัวเองที่มีต่อผู้มารับการปรึกษาในลักษณะที่เหมือนคนแก่บ่นเด็ก โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยังได้บอกเล่าถึงช่วงที่เมื่อตนเห็นใจที่อยากจะเอาชนะผู้มารับการปรึกษา ซึ่งมีความคิดไม่ตรงกับค่านิยมของตนก็กลับมามีสติรู้ตัวว่าเป็นความคาดหวังหรือ焦หทัยในใจตน ซึ่งไม่สอดคล้องกับบริบทของการทำงานกับผู้มารับการปรึกษา จึงดึงตัวเองกลับมาสู่การเชื่อมและทำงานบรรณานของผู้มารับการปรึกษาได้ ในส่วนที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้แสดงให้เห็นว่าในช่วงที่จะเห็นความหวัง ผ่านช่วงการสังเกตอยู่กับภาวะของความทุกข์ก่อนจนค่อยๆ เห็นความคาดหวังที่แฝงอยู่ สอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ว่า

“ตอนที่ไปเห็นเนี่ยมันจะเห็นความขุ่นๆ ในใจเราอะก่อน มันต้องแกะรอยไปกับตัวที่ตัวทุกข์อะ แกะรอยไปจากตัวทุกข์ แกะไปๆ แล้วก็ค่อยหาเหตุผลไปอะไรไปแล้วมันก็ไป อ้อ เราไปพบตัวที่ว่า เอ้ย เราอยากให้มีมันดีกว่านี้อะไรประมาณเนี่ยครับ เราอยากให้มีสมบูรณ์แบบ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของการค่อยๆ สார்วจ สาเหตุภายใต้ภาวะในใจต่างๆ ตั้งแต่ความขุ่นใจที่เป็นภาวะของความทุกข์ที่สังเกตเห็นได้ในช่วงแรก จนเริ่มเห็นภาพชัดถึงสิ่งที่เกิดในใจตนและพบกับความคาดหวัง นอกจากนั้นยังสะท้อนความสำคัญของการสืบสาว สார்วจลงลึกไปในภาวะความทุกข์ไว้ดังนี้

“จะเป็นโดยธรรมชาติหรือโดยอะไรเนี่ย มันจะไม่เห็นไอ้ความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ข้างใน มันจะเห็นตัวขุ่นอยู่ข้างหน้าก่อน แล้วไอ้ขุ่นอยู่ข้างหน้าเนี่ยเราจะเสวยหรือเสพอารมณ์ของความขุ่นที่มันปรากฏโดยที่ถ้าเราไม่ได้สาวหาเหตุเข้าไปนะ มันก็อยู่กับความขุ่นอย่างเดียวนะ แล้วเวลาขุ่นเสร็จปั๊บมันจะ ทำไปทำมาเนี่ย มันจะมีตัวตัดสินรีบเข้ามาตัดสินว่า เอ้ย มันไม่ดี เราไม่ดี คนอื่นไม่ดี นู่นนี่นั่นมันจะบริบทแบบเนี่ยแบบเนี่ย มันจะโดนชิงไปเลยอะ เป็นภาวะใจที่มันเป็นอย่างงั้นนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จากข้อความข้างต้นทำให้เห็นได้ว่า นอกจากภาวะใจที่สำรวจจะต้องประกอบไปด้วยสติแล้ว ยังต้องมีใจที่มั่นคงพอที่จะไม่ปล่อยให้ความคาดหวังดึงไปบิดตามอำนาจของ อวิชชา ที่เข้ามาหลอกให้ติดอยู่ในห้วงของความทุกข์ด้วย นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังได้เล่าถึงช่วงที่มีการรับรู้อยู่กับภาวะของความทุกข์ ความขุ่นใจ ซึ่งเหมือนกันกับการอยู่กับภาวะความไม่พอใจที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เล่าไว้ ทำให้เห็นภาพถึงช่วงของการเข้าไปรับรู้ภาวะของความทุกข์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่จะสำรวจและการค่อยๆ สำรวจลงลึกโดยเกาะไปกับภาวะนั้น ไม่ใช่เพียงแค่การคิดถึงเรื่องราวและสำรวจพิจารณาในเชิงความคิดโดยทั่วไป

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เองก็ได้เล่าถึงช่วงที่เห็นถึงความคาดหวัง ดังนี้

“พอเราสังเกตก็เห็นว่ามันมีภาวะแบบเนี้ยเกิดขึ้นอยู่เหมือนกันนะว่า พอเราอยากทำให้มันดี แล้วเราก็พยายามความหาแล้วพอตอนจบแล้วมัน เราไม่ได้รู้สึกว่ามันประสบความสำเร็จหรือว่ามันว้าวเนี้ย มันก็จะมันน้อยๆ นิดๆ กับเราอะไรอย่างเงี้ย สำหรับในเคสนี้เนี้ย มีๆ หน่อยๆ ในเชิงที่หลงพื้เห็นว่า ที่เราเห็นว่าตรงนี้ จุด point เนี้ย มันใช่ แต่ว่าเค้าก็ยังไม่คลิกเท่าไร ค่ายังไม่คลิกนี้เหมือนกับว่าเค้าๆ แบบ โอเคเลยอะ เค้าก็หัวเราะกับเรา อาตมาสบายใจนะ (หัวเราะ) โอ้เราเนี้ยแหละ ตัวเราเองเนี้ยแหละที่มันตั้งๆ โคร่งตั้งใจเอาไว้อะไรอย่างเงี้ย ก็เป็นความคาดหวังของเรา

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้กลับไปทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และเห็นช่วงที่ต้นเกิดความรู้สึกผิดหวังที่ไม่ได้ช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาคลายออกจากความทุกข์ได้อย่างหมดจด ทำให้รู้สึกว่าการบริการไม่ลงตัว แต่เมื่อทบทวนก็เห็นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในใจผู้มารับการปรึกษานั้นเป็นอีกอย่าง คือตัวผู้มารับการปรึกษานั้นพอใจกับการบริการแล้ว จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลเริ่มเห็นว่ามี ความคาดหวังของตนเอง ที่เข้ามาเป็นเกณฑ์วัดถึงผลการบริการที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า หลังจากให้เห็นความคาดหวังชัดแล้วความทุกข์ก็คลายลงไปทันที

“พอเราเห็นว่าจริงๆ ก็คือใจเราเนี่ยแหละ ที่เราก็แหม อยากจะทำให้มันได้ดีอย่างเงี้ย ซึ่งอยากจะทำให้มันได้ดี ซึ่งจริงๆ ดีคือยังไงก็ไม่รู้ แล้วดีคือ ว้าว ดีคือหุ่นคือนี่ ซึ่งตัวนี้แหละที่ทำให้เราไม่มั่นใจ แล้วพอเราเห็นแบบนี้ของโจทยนี้เนี่ย เสดพยาบาลมันก็กลายเป็นเรื่องของตัวเองเลย ก็พยาบาลนั้นก็หายไปว่า อืม จริงๆ ก็คือความที่เราอยากจะให้มันดีกว่านี้อะไรอย่างเงี้ยมันก็คือตัวเรา ใจเราเองทั้งนั้น ดังนั้นในกรณีของพยาบาลเนี่ยก็หายไป ก็จะกลายเป็นเห็นแต่เป็นเพียงใจของอาตมาเองมากกว่า เนาะ เป็นปัญหาข้างในตัวเองมากกว่า ซึ่งพอเราทำรู้จักมันอย่างเงี้ย ก็จบ เรื่องนั้นก็ไม่มีอะไรที่ ณ ตอนนั้นกับพยาบาลก็ไม่ได้มากวนใจอะไรอีกอย่างเงี้ยนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 จะมีความคล้ายกับกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ในแง่ที่สะท้อนให้เห็นถึงการที่นักจิตวิทยาการศึกษาเห็นถึงภาพกว้างของสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน ว่าตนไม่พอใจส่วนไหนของการบริการ และเห็นว่าความเป็นจริงในแง่มุมมองของผู้มารับการปรึกษาเป็นอย่างไร ถึงกลับมาเห็นชัดว่า ความคาดหวังมาจากตนเองที่ทำให้เป็นทุกข์ ใจผูกอยู่กับเรื่องดังกล่าว อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 จะมีความต่างในแง่ที่การทบทวนจนเข้าใจชัดส่วนนี้นั้นเกิดขึ้นในภายหลังเหตุการณ์ เมื่อคลายจึงทุกข์ไปจึงมีลักษณะที่ยอมรับกับสิ่งที่ได้ผ่านไปแล้วเช่นเดียวกันกับกรณีของรายที่ 5 ในขณะที่รายที่ 2 จะเป็นการทำงานกับตัวเองขณะที่อยู่กับผู้มารับการปรึกษาและเห็นชัดในปัจจุบันว่าตนกำลังไม่เชื่อมอยู่กับผู้มารับการปรึกษา และกำลังจะนำทางผู้รับบริการไปในทางที่เป็นไปตามความคาดหวังตน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ก็ได้เล่าถึงช่วงที่ได้เห็นสาเหตุของความทุกข์ใจของตนเช่นเดียวกัน

“เออ ทำไมช่วงที่เราคุยกับเค้าเราถึงอยู่กับเค้าได้อย่างสนิทใจ ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้มันไม่ใช่ก่อนหน้าจะสนิทใจมันไม่สนิทใจมาก่อน มันเกิดอะไรขึ้น แล้วมันก็ได้เห็นนะว่าไอ้ที่มันไม่สนิทใจเนี่ยมันมีใจที่หงุดหงิดซ่อนอยู่ มันมีใจที่อยากให้ไอ้ client ตรงหน้าเราเนี่ยทำอะไรบางอย่าง ซึ่งก็คือทำงานมาส่งอะ ตามที่คุณเคยรับปากไว้เนี่ย มันมีใจแบบเนี่ย อยากให้เขาทำงานมาส่ง อย่างที่ใจเราอยากเห็น แล้วไอ้การทำงานมาส่งเนี่ยมันเป็น (เดาะลั่น) มันถือเป็นการ commitment ของเค้าด้วยนะ มันไม่ใช่เราที่ไป

กำหนดว่าคุณต้องส่งวันนั้นวันนี้ ไม่ใช่ แต่มันเป็น commitment ของคุณนะ คุณเคยรับปากกะเรงั้นเราในฐานะที่เป็นอาจารย์ของเค้าอะ ในเมื่อคุณรับปาก เราก็ถือว่าอันนั้นนะเป็น commitment เล็กๆ สัญญาใจเล็กๆ ที่ ถ้ามันไม่ได้หนักหนาสาหัสจนเกินไปอะ คุณก็ควรจะรักษาสัญญาหรือรักษาสัจจะตรงนั้น ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ไม่ได้เล่าถึงแง่ของการรับรู้ภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่จะสำรวจแล้วค่อยๆ ตามสำรวจดังในกรณีของรายที่ 2 และ 5 แต่จะเป็นย้อนกลับไปเห็นว่าในภาวะที่ตนอยู่กับผู้มารับการปรึกษามีทั้งช่วงที่อยู่กับผู้มารับการปรึกษาได้อย่างสนิทใจและช่วงที่ไม่สนิท จึงค่อยๆ ตามไปเห็นภาวะหงุดหงิดและความคาดหวังที่อยู่เบื้องหลัง โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ก็ได้ให้ข้อมูลในลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ว่าเมื่อเห็นสาเหตุและเข้าใจชัดแล้ว ความทุกข์ก็ดับไป

“มันเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นตรงตามความเป็นจริง อืม เพราะว่ามันเห็นว่าสภาวะใจของเราอะ มันไปจมจ่อมอยู่กับไอ้ความอยากอะไรบางอย่างที่ (เดาะลั่น) มันเป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาอะ แล้วพอมันไปเห็นว่าใจมันอยู่ตรงนั้นนะ มันเหมือนกับไอ้ใจที่อยากมันก็ไม่มีที่ให้อยู่แล้วอะ เพราะว่าเราเห็นสภาวะมันตรงตามจริงแล้วอะ มันก็ดับให้เราเห็นว่ามันไม่มีแล้ว เพราะก่อนนะมันไม่เห็นไง มันไม่เห็นที่ใจเนี่ยลงไปๆ หยิบฉวยอะไรบางอย่างขึ้นมาเป็นตัวเราอะ มันไม่เห็น แต่พอมันเห็นแล้วปุ๊บ มันก็เห็นแล้วอะ (หัวเราะ) มันก็วางไปเอง ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้สะท้อนให้เห็นว่า ตนได้เห็นใจที่เป็นทุกข์นั้นไปยึดติดอยู่กับสิ่งที่แปรเปลี่ยน ไม่มั่นคง ซึ่งไม่สามารถหยิบจับไว้ได้ พอเห็นลักษณะดังกล่าว ก็เกิดการปล่อยวางไปเอง โดยในแง่ขณะนี้ ความเข้าใจชัดผู้ให้ข้อมูลรายนี้ มีลักษณะของการเห็น “ไตรลักษณ์” อยู่ด้วย โดยเฉพาะภาวะที่แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ คือ “อนิจจัง” ดังที่ผู้ให้ข้อมูลได้เล่า

โดยสรุปแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เห็นถึงสาเหตุของความทุกข์ใจจนเข้าใจได้ถึง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น มีลักษณะของ “ญาณ” การเห็นและเข้าใจชัดในระดับประสบการณ์ของสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเทียบเคียงได้กับ insight ในกระบวนการการปรึกษา ซึ่งในกรณีของการปรึกษาจริง ก็มีกรณี คล้ายๆ กันที่ เมื่อผู้มารับการปรึกษาเกิด insight เข้าใจสาเหตุของความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม ของตน ปัญหาก็ได้คลี่คลายลงไปเช่นเดียวกัน

ประเด็นย่อยที่ 2.3.2 เข้าไปจัดการกับความคาดหวัง

ประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงการเข้าไปทำงานกับความคาดหวังที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นๆ โดยในประเด็นนี้มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) จัดการที่ใจตนเอง และ (2) ลงมือทำสิ่งที่ทำได้ เพื่อลดทุกข์ ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 2.3.2.1 จัดการที่ใจตนเอง (ข่มใจ ด้วยสติ สมาธิ จัดการคาดหวัง)

ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการทำงานที่ใช้ความคิดเข้าไปกำหนดหรือใช้วิธีการทางความคิดเพื่อจัดการกับ ความคาดหวังในใจ โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้อธิบายถึงช่วงที่ตนได้ย้อนกลับไปทบทวนเหตุการณ์ใน อดีต เพื่อนำมาเป็นหลักฐานในการยืนยันกับตนเองว่าผลที่เกิดขึ้นกับผู้มารับการปรึกษาที่ตนไม่พอ ในครั้งนี้ก็เป็นเหตุสุวิสัยที่เกิดได้ทั่วไป ดังนี้

“เราก็ได้ไปสืบบย้อนดูประสบการณ์อื่นๆที่เราก็ได้ไปเป็นคนได้รับการทำงานกับ จาก counsellor คนอื่นๆ ว่า เออ เราก็จะ บางทีก็จะมีก้อน ที่ก้อนโงทย์ที่ไม่ได้จบจาก การคุยครั้งนั้นนะ หนักหน่วงจากความไม่ได้สนใจ จากการทำ เออ counsellor คนนั้นอาจจะไม่ได้ยกย่อ งเย็นยอ หรือเสละโลไปกับความปรารถนาของเรา แต่ชวน ให้เราให้เห็นบางอย่างที่เราไม่ได้พอใจ ณ ตรงนั้นแต่มันจริง และเราก็ค่อยๆ ไป ย่อยต่อทีหลัง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ก็ได้เล่าถึงการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้กระบวนการปรึกษาไม่ เป็นไปตามที่ใจตนอยาก ดังนี้

“เมื่อพิจารณาไปให้ละเอียดพอสมควรมันก็จะทำ 1 ทำให้เราเกิดยอมรับในตัวเค้า อืม ยอมรับเค้าว่า เออ มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ อันที่ 2 เราก็กลับมาที่ตัวของเราด้วย ว่า เอ้อ ไม่ เราก็ไม่เชื่อว่าเราจะเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะจัดการอะไรได้ทุกอย่าง เหตุปัจจัย ก็อยู่ที่เราด้วย คือไม่ใช่พอนึกถึงเค้าแล้วก็จบไปแล้วก็ให้เค้าเป็นผู้รับผิดชอบไปก็ ไม่ใช่เนาะ เราก็พิจารณาไปเราก็ต้องกลับมาที่ว่า เอ้อ บางครั้งเนี่ยเหตุปัจจัยของเรา บางครั้งมันก็ไม่ค่อยสมบูรณ์เช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่เราอยู่กับเค้าเนี่ยเราก็ ความจดจ่อของเรามันก็โดนอันนี้บ้าง อะไรบ้าง small talk บ้าง โดน computer บ้าง บางครั้งมันก็โดนดึงไปเหมือนกัน ภาวะที่เราก่อนจะเข้าไปสนทนาเนี่ย เราก็ทำงานโน้นงานนี้มาก่อนเจ๊ยย พอเสร็จสรรพเรียบร้อยมาสนทนาเลยเนี่ย เหตุปัจจัยในการปูพื้นฐานใจของเราเนี่ยมันก็ไม่ค่อยสมบูรณ์เหมือนกันนะ เพราะว่าเมื่อ 5 นาทีนี้ยังทำงานง่วนอยู่เลย ถึงเวลาปุ๊บ เข้าคอมปุ๊บ เราก็นั่งคุยอย่างเจ๊ยย มันมีอีกอันหนึ่งก็คือ พื้นฐานภายในของเรามันยังไม่ได้สงบนิ่งพอสมควรทีเดียว เพราะว่าเมื่อก็ยังทำงานเรื่องความคิดอยู่เลย การจัดการนู่นนี่นั่น พอถึงเวลาปุ๊บเปลี่ยนบทบาทใหม่ ทันทีอย่างเจ๊ยย ภายในของเราก็ถือว่าไม่ได้สมบูรณ์เต็มที่เหมือนกัน เพราะวก่อนหน้าเราไปให้การปรึกษานี้มันต้องเตรียมใจตัวเองนิดหนึ่งใช่ปะ ต้องสงบนิ่งให้เป็น ภาวะกำหนด หรือว่าอะไรประมาณนี้นะครับ ค่อยเวลานิดหนึ่งเราก็ เออ ค่อยเริ่ม อันเนี่ยเราก็เปลี่ยน ปึ๊บ อย่างเจ๊ยย อันเนี่ย มันก็เป็นเหตุปัจจัยภายในของเราเหมือนกันที่ เราอาจจะไม่ค่อยสมบูรณ์ ดังนั้น ศักยภาพของการจดจ่อ การติดตามเรื่องราว บางทีมันก็ไม่สมบูรณ์เหมือนกัน พอเมื่อมันมาถึงตรงเนี่ย มันก็เป็นกระจกส่องตัวเองเหมือนกันว่า อ้อ บางทีเหตุปัจจัยของเรามันก็ไม่สมบูรณ์”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้เล่าถึงการทบทวนภาพความจริงที่เกิดขึ้น คือปัจจัยที่ทำให้การปรึกษาในสมบูรณ์ตามแบบที่ตนต้องการ ผู้วิจัยมองว่าในส่วนนี้เป็นการทำงานในเชิงความคิด ที่ค่อยๆ หยิบเอาแง่มุมของความเป็นจริงมาพิจารณายืนยันกับตัวเองให้ลดอิทธิของใจที่ไม่ยอมรับผล การปรึกษาลดลงในลักษณะเดียวกันกับกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ซึ่งยังได้สะท้อนให้เห็นแง่มุมที่สำคัญคือ การเน้นย้ำว่า ไม่ว่าเหตุปัจจัยภายนอกจะมีส่วนอย่างไร การสำรวจของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธก็

จะมีลักษณะของการกลับมาที่ปัจจัยภายในเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองเชิงทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับ “เหตุ” จากใจที่ “อยาก” ของตัวบุคคลเอง โดยผู้ให้ข้อมูลรายนี้ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าในภาวะของการวางความคาดหวังลงไปก็มีส่วนของการควบคุมโดยใช้กำลังของ “สมาธิ” อยู่ด้วยเช่นเดียวกัน

“มันกำกึ่งๆ นะ อารมณ์แบบเนี้ยมันกำกึ่ง อันหนึ่งเนี้ยมันเหมือนกับว่าเราค่อยเข้าไปกำหนดแล้วทำให้มันค่อยๆ ลง ด้วยภาวะที่เรามองไป มันมีภาวะนั้นอยู่ แล้วก็ ภาวะที่ 2 ก็คือพอเมื่อพิจารณาแล้วเนี้ยมันคลายตัวไปเอง มันก็มีภาวะนั้นอยู่เหมือนกันนะ มันเหมือนกับ 50, 60 หรือ 60, 40 เนี้ยแหละอะไรประมาณเนี้ย มันผสมๆ กันอยู่ใน part นั้นๆ ตรงเนี้ยถ้าจะให้สวยงามที่สุดเนี้ยมันต้องเป็นประเด็นที่ 2 นะ พอเข้าไปปั๊บแล้วมันเกิดวางใจโดยอัตโนมัติ โดยทันที โดยธรรมชาติ แต่ว่าเวลาที่เรเข้าไปกำหนดแล้วพยายามให้ตัวกำหนดแล้วมันค่อยๆ ลดตรงนั้นไปเนี้ย มันๆ มีภาวะคล้ายๆ กดข่มนะ เป็นสมณะ (หัวเราะ) อันนี้เป็นวิปัสสนาแล้วคลายไปอะไรอย่างเงี้ยตอบว่ามันมีผสมๆ กัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นี้ได้บอกเล่าว่านอกจากส่วนที่ความทุกข์ความคาดหวังลดกำลังลงไปจากการที่ได้มีการยอมรับความจริงไปส่วนหนึ่งแล้ว ก็ยังคงมีภาวะดังกล่าวหลงเหลือเป็นตะกอนอยู่ ตนจึงอาศัยการเข้าไปกดข่ม ควบคุมในเชิงความคิดอยู่ด้วย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 6 ก็ได้พูดถึงลักษณะของการเข้าไปควบคุมหรือแทรกแซงภาวะในใจด้วยเช่นเดียวกัน

“moment นึงก็คือเหมือนเราก็บอกตัวเองได้ว่า moment นั้นนะ เราก็ตั้งใจเป็นสติเต็มที่เท่าที่เราจะทำได้แล้วเหมือนกันอะไรอย่างเงี้ยเนาะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 นี้แสดงถึงการเตือนหรือบอกตัวเองเพื่อตั้งใจลดหรือละวางภาวะที่อยู่ในใจเพื่อกลับมายอมรับสิ่งที่ตนได้ทำด้วยเช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่อาศัยการดึงสติและควบคุมใจตนเอง ดังนี้

“สุดท้ายแบบไปได้ 10 กว่านาทือะ เราก็ไม่ไหวอะ เหมือนกับรู้สึกเลยว่าตัวเองไม่สามารถอยู่ในภาวะนี้ได้อีกต่อไป มันเหมือนกับทำอะไรไม่ได้เลย พี่ก็เลย นึกในใจว่า เฮ้ย เอาใหม่ๆ ตั้งต้นใหม่ ไม่เป็นไร อยู่ตรงนี้แหละ มันจะหมดเวลาก็หมดไป มันจะช่วยได้ไม่ได้ก็ทำไป ไม่เป็นไร เต็มที่ตรงนี้ ตามน้อง reflect น้อง ให้เค้ารู้ว่าเรารับฟังเค้าอย่างเต็มที่เนาะ อย่างเจ๊ ออ แล้วก็จะประคองตัวเองให้กลับมา คือมันก็จะเหวี่ยงด้วยนะ ไม่ใช่ตั้งสติปั๊บแล้วแบบนิ่งได้เลยไม่ใช่ มันก็จะแบบค่อยๆ แบบเออ มันก็เป็นระลอกๆ ก็ชวนตัวเองกลับมาตั้งสติอยู่กับน้องๆ อะอะไรอย่างเงี้ยไปเรื่อยๆ จนต้องกดวางเพราะว่าหมดเวลาแล้วจริงๆ คือให้กินเวลาด้วย 20 นาทีเนี่ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

อย่างไรก็ตาม ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 จะเป็นการดึงตัวเองกลับมาอยู่กับการเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาในช่วงขณะที่เห็นว่าตนกำลังถูกอิทธิพลของความทุกข์ ความคาดหวังให้จิตใจปั่นป่วน ไม่ใช่ช่วงที่กลับมาสะท้อนและเห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในภายหลังเหมือนรายอื่น โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังได้ให้ข้อมูลในช่วงเวลาหลังจากจบการปรึกษาที่ตนได้รู้ทันและหักห้ามใจตัวเองจากการทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมต่อหน้าที่ของตน ดังนี้

“คือช่วยน้องแล้วแบบ ก็แค่ว่าหาอาจารย์ที่ปรึกษาไปเลยอะอะไรอย่างเงี้ย แล้วก็บอกแล้วก็แบบ เห้ย เดี่ยวก่อนดิ ส่วนนี้เงี้ยมันเป็นทุกข์ทางใจนะเว้ย มันไม่ทุกข์แบบ (หัวเราะ) ौนี้ อะอะไรอย่างเงี้ย นึกออกมั๊ย มันชวน come back เอ๊ยๆ เราแบบ เดี่ยวก่อนๆ กลับมาก่อน มันเป็นสภาวะใจที่มันแบบไม่โอเคใจ กลับมาทบทวนว่าจริงๆ แล้วไอ้ที่จะไปจัดการกับอาจารย์ที่ปรึกษาเนี่ย จริงๆ เค้าก็ไม่ได้ผิดอะไร เค้าก็ทำตาม (หัวเราะ) ระบบระเบียบเวลาอะไรของเค้าอะ แต่ไอ้เงี้ยเนี่ยมันทำไม่ทันเองแล้วใจมันก็ฟูมฟายเงี้ย ชวนกลับมาชะลอตัวเองด้วยการใคร่ครวญอะไรประมาณเนี่ยครับ เหมือนกับช่วยมันเลย เหมือนลูกโดนเพื่อนแกล้งก็แบบไปจัดการไอ้เพื่อนที่มันแกล้งลูกเราอะอะไรอย่างเงี้ย เฮ้ย แต่เดี๋ยวก่อน ต้องเรียกตัวเอง เฮ้ย เดี่ยวก่อนๆ (หัวเราะ) งานทางใจที่เป็นหน้าที่เราอะเราทำได้เต็มที่รึยังอะอะไรอย่างเงี้ย อันนั้นน่าจะอาจจะเป็นแบบ way สุดท้ายอะอะไรอย่างเงี้ย ถ้าถามว่าทำได้มั๊ย ก็ทำได้นะ อะไรเงี้ย แต่ใช่งาน

ของเราปาวอะไรอย่างเงี้ย อืม งานของเรามันงานทางใจไม่ใช่หรอ แล้วดูแล้วเนี่ย อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ได้ผิดอะไรนะเว้ย อะไรอย่างเงี้ย เออ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้อธิบายถึงช่วงที่ตนกำลังจะช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาในสิ่งที่ เป็นหน้าที่หรือพื้นที่ของผู้มารับการปรึกษาด้วยใจที่อยากจะช่วยเหลือ แต่ก็รู้ทันตัวเองแล้วกลับมา พิจารณาทบทวนให้ตัวเองกลับมาอยู่ในบทบาทที่เหมาะสม

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ก็ได้เล่าถึงช่วงที่ตนได้ดึงตนเองกลับมาตั้งอยู่บนความเป็นจริง ซึ่งแม้ใน กรณีนี้จะมีการกำหนดใจตนเองเหมือนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 แต่มีการแสดงถึงการเห็นสาเหตุที่ตนทุกซึก อยู่ด้วย ดังนี้

“โจทย์เนี่ย (อยากจะให้ผู้มารับการปรึกษากลายจากทุกข์) มันไม่ใช่สิ่งที่ตรงกับความเป็นจริงนะ เพราะฉะนั้นนะมันก็เลยค่อยๆ ขยับมาเป็นว่า เอ้อให้ได้มากที่สุดละกัน เอ้อให้เคส เป็นสติของเคสให้ได้มากที่สุดแล้วกันเนาะ ให้เค้าได้เห็นชีวิตตัวเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่เราเห็นได้เนี่ยก็พอละ อันเนี่ยก็คือกลับมาตั้ง โดยที่ก็รู้ว่า ลึกๆ ก็ยังมี แอบหวังอยู่ว่า เออ ชั้นก็อยากจะช่วยให้เคสหลุดได้แต่ (เดาะลั่น) มันก็ไม่ตรงกับความเป็นจริงอะ สุดท้ายก็ต้องกลับมาตั้งอยู่กับสิ่งที่ความเป็นจริงที่เราทำได้เหมือนกันอะไรเงี้ยเนาะ”

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 นี้มีลักษณะของการเห็นความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ค่อยๆ ดึงตัวเองกลับมาตั้งอยู่บนฐานของความเป็นจริง

ประเด็นย่อยที่ 2.3.2.2 ลงมือทำสิ่งที่ทำได้เพื่อลดทุกข์ ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการลงมือทำสิ่งที่ตนทำได้เพื่อจัดการกับความทุกข์ความต้องการที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของการจัดการกับใจโดยตรง ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายถึงช่วงที่ตนได้เข้าไปพูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาท่านอื่นเพื่อจัดการความเข้าใจ อยากเรียนรู้ทักษะที่เพิ่มเติมได้ซึ่งเป็นตะกอนมาจากความทุกข์ที่ตนได้คลายไปในช่วงแรกว่า

“จัดการความทุกข์แล้วแต่ว่าเรายังมีสิ่งที่จะต้องพึงปฏิบัติได้ในเชิงรูปธรรมอีก เพราะฉะนั้นมันคืออะไร อาจจะต้องกลับมาเรียนรู้ กลับมา reflect อะไรบางอย่างให้ชัดๆ กับมันอะไรอย่างเงี้ยเนาะ แต่ว่าที่ต้องยอมรับก็คือ ต่อให้คลายความคาดหวังตรงนี้ไปแล้วอะ แต่ว่ามูมๆ นั้นนะเรายังมองไม่เห็นตัวเองเนาะว่า อะไรหนอคือจุดบอดของเราที่มีต่ออันนั้น เพราะฉะนั้นมันก็เลยเหมือนกับ มันยังคิดขึ้นมาอยู่ว่าเราก็ยังไม่เห็นนะ ว่ามันคืออะไรคือจุดบอดตรงนี้อะไรอย่างเงี้ย process มันก็เลย run มาต่อจนถึงมีโอกาสได้คุยแรกเปลี่ยนทัศนคติต่อการทำเคสกัน ก็เลยทำให้ได้มาเห็นว่า อ้อ รู้ละ จุดที่ซั่มไปคือจุดนี้เอง มันก็เลยๆ กลายเป็นว่า โอเค เห็นความทุกข์ตัวเอง จัดการความทุกข์ตัวเองเนอะ clear ละ ปึบ แล้ววันนั้นที่ไปคุยกันนะ ก็ไม่ได้ไปคุยกันว่าซั่มเป็นทุกข์กับการทำเคสนี้เนาะ เป็นคุยแบบที่ว่า แห้วมาช่วยกันดูหน่อยสิว่ามีอะไรเติมได้อะไรอย่างเงี้ย ก็มี จากความทุกข์ตัวเอง จัดการความทุกข์ตัวเอง เสร็จปึบก็เอาเรื่องที่มาพิจารณาอะมาเรียนต่อจนได้คำตอบ อย่างเงี้ย ก็คือจบกระบวนการสำหรับความเข้าใจเคสนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

โดยผู้ให้ข้อมูลเล็งเห็นว่า การที่จะตอบสนองความอยากรู้และความเข้าใจได้ก็คือการแลกเปลี่ยนพูดคุยและทำให้เกิดการคลายใจไป เช่นเดียวกับกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่ได้เล่าถึงการลงมือช่วยเหลือผู้รับบริการ เพื่อลดความทุกข์ที่กวนใจจากความอยากช่วยเหลือ

“โทรไปปรึกษาหัวหน้าว่าถ้ากรณีอย่างงี้ มันต้องทำอะไรต่อ ต้องติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเค้ามัย ต้องอะไรอย่างเงี้ยตามระบบตามกระบวนการของมันเนาะ เสร็จแล้วพอได้ทางมานะ หัวหน้าบอกมามันก็จะช่วยให้เราเบาลงกับๆ น้ำหนักที่บอกว่า การช่วยเหลือที่มันเหมือนได้ action บ้างเงี้ยนี่ออกมัย... ตอนนั้นเรารู้สึกว่าเราหวังมันจริงๆ อะ เรารู้สึกว่ามันเป็นน้องเป็นนุ่ที่แบบ (เดะลีน) นิดเดียวอะ เออ เหมือนน้องชายแม่งแบบตัวใหญ่ๆ เงี้ย ผู้ชายเนาะ ตัวใหญ่ๆ แล้วมาแบบ มาร้องให้เป็นเด็กๆ แล้วก็แบบ ฮือ (ทำเสียงร้องไห้) แล้วเราแบบ นิดเดียวอะอะไรอย่างเงี้ยแบบเออ เดี่ยว (เดะลีน) เราช่วยไรได้เรารับช่วยเลย แต่ก็อะ ไม่เป็นไรก็รับรู้่ว่าเราเป็นห่วงมันนะ แล้วเรายังบอกทีมด้วยนะว่าพุงนี้ก็ขออนุญาตทักมันไปนะ ถ้ามามัน

เป็นยังไง (หัวเราะ) ให้มันรับรู้ถึงสิ่งที่เราบอกนะว่า เฮ้ย ข้าอยู่กับเอ็งนะเว้ย อะไรอย่างเงี้ย เออ ก็บอกกับทีมว่าขออีกวันนึง คือคุยวันนี้แล้วธรรมดาเราจะไม่ไลน์ส่วนตัวอย่างเงี้ย ใช้ account ทีมเพื่อส่วนตัว ไลน์ส่วนตัวกับเคสอย่างเงี้ยใช้ปะ แต่มันเหมือนกับ (เดาะลิ้น) เราารู้สึกอะว่า ทักมันอีกวันนึงอะไรอย่างเงี้ย แล้วก็พอ แล้วก็ทักจริงๆ เฮ้ย เอ็งเป็นไงบ้าง ไหวมั๊ยวันนี้ อะไรอย่างเงี้ย ง่ายๆ ประโยคเนี่ย โอเคขึ้นแล้วพี่ โอ้โห จังหวะนี้แบบโล่งเลยอะ อืม แบบรู้สึก อ่อ (ทำเสียงโล่งใจ) อย่างน้อยมันก็ไม่จมน้ำตายวะ อะไรอย่างเงี้ย อารมณ์ประมาณนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 6 นั้นมีลักษณะของการลงมือทำสิ่งที่ตนสามารถทำได้ภายใต้กรอบความเหมาะสม ซึ่งการตอบสนองนั้นก็จะเป็นทิศทางของความคาดหวังที่มีปัจจัยในเชิง “กุศล” อยู่ด้วย เป็นการลงมือทำโดยมีทิศทางของความตั้งใจมุ่งไปในทิศทางเดียว ซึ่งจะแตกต่างกับกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่เห็นถึงภาวะความสับสนลี้ของตัวเลขของตัวเอง ระหว่างใจที่อยากจะช่วย กับภาวะความกังวลว่าจะไม่พร้อมและทำออกมาไม่ได้ ซึ่งขัดแย้งกันเองอยู่ในใจ ดังนี้

“มีพยาบาลเนี่ยโทรมาหาอาตมา ช่วง Covid เนี่ยแหละ โทรมาว่า “พระอาจารย์ ขอกำลังใจหน่อย หมดเรี่ยวหมดแรง” เท่านั้นแหละ อาตมาก็จะเกิดความรู้สึกหนักขึ้นมาทันทีเลยนะ วิบ คือถ้าสังเกตกายหรือสังเกตความรู้สึกเนี่ยมันจะมีความหนักเข้ามาอยู่ในใจอยู่หน่อยนึง จังหวะนึง ขณะนึงเนี่ย บีบ พอรู้ตัว นี่คือทุกข์เค้าอะไรอย่างเงี้ย แล้วมันก็เหมือน จิตที่มันรู้สึกขยาดๆ เอาอีกแล้วเหอ ยังไม่พร้อมอะไรอย่างเงี้ย คือมันมีขณะมีเกิดมาเพราะว่า (เดาะลิ้น) มันเหมือนรู้สึกว่า 1 ใจเราก็ต้องช่วย 2 เฮ้ย เราพร้อมรีเปล่ากับตรงนี้ มันอาจจะมึนเรื่องของเราควนอนอยู่ ปนอนอยู่ เรื่องงานที่ต้องเคลียร์ แล้วเราจะช่วยเค้าได้มั๊ยเนี่ย ในขณะที่แรกเนี่ยมัน โห มาอีกแล้วเหอทุกข์ของคนอื่น ในขณะที่จิตในขณะที่ตรงนั้นนะ แต่พอมันไปทางที่เราารู้สึกว่า เออ เราก็ลองอยู่กับเค้าไปเงี้ย มันก็เลยทำให้อาตมาเนี่ยก็ฟังเค้าต่อ ก็ขยายต่อชวนสนทนากับเค้าต่อแหละว่าเป็นยังไง อย่างเงี้ย เค้าก็จะเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่ทำให้เค้ามีความทุกข์อะครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในส่วนนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายเพิ่มเติมถึงการตัดสินใจรับจากการเห็นว่าตนเองมีใจที่อยากจะทำงานออกมาให้ดี ซึ่งได้มีการเข้าไปรับรู้ในส่วนนี้ ในขณะที่ก็เห็นอีกใจหนึ่งที่ได้รับรู้ว่าตนสามารถช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาได้ ซึ่งถึงแม้ส่วนนี้จะไม่ได้เป็นช่วงของการทำงานที่ทำให้ภาวะในใจคลายลงไป แต่จะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลรายนี้เลือกที่จะลงมือช่วยเหลือไปก่อนตามที่ตนทำได้

“ตอนที่เราจะรับเนี่ยแหละตรงที่ว่าเกิดภาวะทุกข์นั้นเกิดขึ้นนะ ซึ่งมาดูว่าจริงๆ ตัวสมุทัยก็คือเราก็อากที่จะให้มันดีขึ้นแหละ แล้วก็กลัวทำได้ไม่ดีอย่างเงี้ย อืม ทีนี้พอเห็นแบบนี้ มันก็จะทำให้เอาตมาให้เห็นใจตัวเองก่อน สังเกตมันว่าอะไรที่มันทำให้เราขวางการที่ใครมาขอการปรึกษาแล้ว ทุกครั้งเอาตมาก็เลยค่อยๆ ทำความเข้ากับมันว่าสุดท้ายถ้าเวลาเอาตมาพอมันมี พอจะช่วยให้เนี่ยก็รับแล้วก็ค่อยไปเท่าที่เราจะได้ออกกะกัน ณ ขณะนั้นอะไรอย่างเงี้ย พฤติกรรมภายนอกก็คือทำให้เอาตมาสามารถที่จะช่วยคนได้ ใครมาร้องขออะไรอย่างเงี้ยก็จะช่วยได้เงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ประเด็นย่อยที่ 2.4 สะสางตะกอนทุกข์ที่กลับมากวนใจ

ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายถึงการรับมือกับความทุกข์ที่กลับมากวนใจอีกหรือความทุกข์ที่ยังเป็นตะกอนหลงเหลืออยู่จากการที่ยังไม่คลายไปทั้งหมด โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“ถ้ามาแจกแจกมันก็ โอเค ไม่พอใจเนาะ ไม่พอใจ จำแนกต่อมาที่เหตุ คาดหวังต่อตัวเองที่อยากให้เป็น มีตัวเองที่อยากให้เป็นที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงเราก็คลายมันออกอะไรอย่างเงี้ยครับผม อืม อันเนี้ยคือ moment เล็กๆ ที่มันไม่ใช่ครั้งเดียวจบนะ หลัง session 1 ครั้ง อะ อาบน้ำ 1 ครั้ง ขับรถ 1 ครั้ง แวบๆ ทำนู่นทำนี่แว็บขึ้นมาอีก 1 ครั้งอะไรอย่างเงี้ย ว่ากันไป อย่างเงี้ยครับผม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้เล่าถึงการที่กลับไปรับรู้และยอมรับภาวะความทุกข์และความคาดหวังที่กลับมาสนใจหลายครั้งในช่วงที่ยังทำงานกับความทุกข์ใจเหล่านั้นอยู่ ซึ่งตัวผู้ให้ข้อมูลเองได้มีช่วงเวลาที่สามารถเห็นถึงความคาดหวังความไม่พอใจมาแล้วในระดับหนึ่ง แต่ความคาดหวังดังกล่าวก็ยังมีอิทธิพลและกลับมาอยู่ การรับรู้และยอมรับภาวะที่กลับมาดังกล่าวแต่ละครั้งก็ค่อยๆ ลดอิทธิพลของความทุกข์ลงไปเรื่อยๆ โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เองก็ได้พูดถึงความทุกข์เดิมที่กลับมาสนใจอีกครั้งหลังจากช่วงที่ได้ทำงานกับจิตใจของตนเองไปแล้ว ดังนี้

“ก็คือมีการพูดคุยกับตัวเองแล้วมันก็จบไปหายไป แล้วมันก็จะมึนขึ้นมานิดหน่อย หลังจากนั้นสักวันสองวัน มึนขึ้นมานิดหนึ่งแล้วก็มีอาการง่วงแล้วก็ยืนด้วยหลักฐานในอดีตว่า เออ เราเองก็เคยมีความหนักความหม่นนี้หลังจากคุยกับ counsellor คนอื่นอยู่นะอย่างเงี้ยครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 จะมีลักษณะการอยู่กับความทุกข์ใจที่กลับมาสนใจซึ่งแตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ในแง่ที่เป็นการอาศัยของสรุปจากความเข้าใจที่ตนได้ทบทวนแล้วกลับมายืนยันกับตัวเองอีกครั้งเพื่อลดอำนาจของความคาดหวังลงด้วยความเป็นจริง จึงไม่ได้เห็นภาพของการอยู่กับภาวะความทุกข์ใจที่กลับมาบ่อยนัก อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้เล่าถึงการอยู่กับภาวะความทุกข์อย่างยอมรับ ดังนี้

“เราก็เห็นมัน พอเห็นมันแล้ว เออๆ ก็หนักเนาะอะไรอย่างเงี้ย แต่ใจก็ไม่ใช่ไรอะไรอย่างเงี้ย แล้วก็วันรุ่งขึ้นก็เตรียมไว้ใจว่าแบบถ้าน้ำหนัก คือก็หยั่งใจตัวเองด้วยว่าถ้าน้ำหนักประมาณเนี้ยจะไลน์ถามอีกกี่วันอย่างเงี้ย แล้วก็บอกกับตัวเองได้ว่าแค่พุงนี้จบ ถ้าพุงนี้ต่อให้มันพูดว่ามันไม่โอเคอะไรก็จะจบนะ เออ เราก็จะเอาแค่นี้ เพราะนี่คือสุดแรงเราแล้วอะ เหมือนเราแบบนี้คือทำแบบสุดมือเลยอะ ครับ มันค่อยๆ ผ่อนไปพร้อมกับสิ่งที่เราทำ ทั้งสิ่งที่เป็น protocol ที่เราต้องทำตามกระบวนการการช่วยเหลือและใจและวันเวลาที่มันค่อยๆ เดินหน้าไปเรื่อยๆ อะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

กรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นั้นนอกจากจะอยู่กับภาวะความทุกข์จากใจที่อยากจะช่วยผู้มารับ การปรึกษาแล้ว ยังมีการพิจารณาถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับตนเองว่าจะมีช่วยเหลือและแบก ภาระในใจนี้ไปนานเท่าไร โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้อธิบายไว้ว่าตนเองต้อนรับภาวะของความเมตตา กรุณาที่เกิดขึ้นจนกลายเป็นภาระในใจตอนนี้ จึงไม่ได้มุ่งเน้นที่จะกำจัดให้หมดไป แต่เป็นการอยู่กับ ความรู้สึกควบคู่ไปด้วย

ประเด็นที่ 3 การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ลดทุกข์ มองเห็นความจริง

ในประเด็นที่ 3 นี้ผู้วิจัยได้พบว่าข้อมูลในแง่ของการเกิดปัญญาจากผู้ให้ข้อมูลทุกรายแสดงถึง การเกิดปัญญาที่อาศัยการสร้างและสะสมเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ประกอบรวมกันจนมีอิทธิพลมากพอที่จะ ก่อให้เกิดปัญญาและคลายทุกข์จากการทำงานลงไป ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายถึงการเกิด ปัญญาของตนดังนี้

“ถ้าเป็นเคลสนี้ละ การค่อยๆ เกิดปัญญาของมันละ คล้ายๆ กับ เหมือนอาจารย์วานิช พุดเลย ไม่มีคำอุปมาอื่นที่ดีกว่านี้ละ คือ เหมือนค่อยๆ กินข้าวไปที่ละครั้ง คือ หลัง จบ session เสร็จ 1 ครั้งอะ เราก็ของมันแล้วก็ บึงแ้วปัญญาขึ้นมา 1 ครั้งนะ แต่ ก็มันก็เป็นกินข้าวครั้งแรก มันก็รองท้องขึ้นมาดิหนึ่งแต่มันก็ยังหิวอะไรอย่างเงี้ย เคียงขึ้นมาอีก ก็กินข้าวอีก 1 คำ ก็ยังได้ขึ้นมาอีก 1 ครั้งแต่ก็ยังหิวอะไรอย่างเงี้ย จน มาถึงกระทั่งเราต้องเข้ามาจัดการกับสิ่งที่ข้างในเราสื่อสารกับเราด้วยคือเรารู้สึกว่า มันน่าจะยังมี skill บางอย่างที่เราน่าจะเรียนรู้จากมันได้แล้วก็จะได้แบบเก็บไว้เป็น คลังในการทำเคลสเพิ่มเติมอะไรอย่างเงี้ย อันเนี่ยมันก็เลยเหมือนกับค่อยเริ่ม กลายเป็นอิมนะ มันก็กินข้าวหนึ่งครั้งมันก็อิมขึ้นๆ ใจเนี่ยมันก็ไม่เป็นทุกข์แล้วละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

เมื่อปัญญาเกิดขึ้นและเข้ามาทำให้ความทุกข์ใจคลายลงไป และกลับมาสู่ความเป็นจริง ดังที่ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 อธิบายไว้ ดังนี้

“สิ่งที่เหมือนกันคือ มันหลุดจากความหนักเก่าหรือว่าจากทุกข์ตั้งต้นตรงนั้นเนาะ ครับ คราวนี้พอหลุดแล้วพื้นที่ของเราไปอยู่ตรงไหน เออเฮอะ พื้นที่การรับรู้ไปอยู่ตรงไหน นะครับ คือที่เห็นว่าจะต่างกันอยู่บ้างก็คือ อันแรกพอหลุดแล้วเราได้กลับไปอยู่กับการทำงานที่เราตั้งใจจะมาทำ ก็คือกลับไปอยู่กับเคส ทุกข์ขยักหลังคือพอหลุดแล้วเราได้กลับมาอยู่กับชีวิตของเราเต็มที่ คือมันเหมือนกับว่าถ้า object อะ มันอาจจะเป็นเหมือนกรรมของภาษาที่พูดคือ เคื่ากับเรา อันแรกก็คือ พอหลุดจากทุกข์แล้วไปได้อยู่กับเคื่เต็มที่ อันหลังคือพอหลุดแล้วเรามาอยู่กับชีวิตของเราได้เต็มที่ แต่ว่ามันก็ object อีกรู้สึกอะแหละ วัตถุที่เรารับรู้อะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นั้นได้เกิดความทุกข์ 2 ช่วง คือ ความทุกข์ในขณะที่ทำงานและความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นหลังจากจบการทำงานแล้วและได้ทำงานกับความทุกข์ดังกล่าวทั้ง 2 ช่วง ได้ชี้ให้เห็นถึงจุดร่วมว่า สิ่งที่เหมือนกันจากผลของการเกิดปัญญา คือ ภาวะที่ใจที่หลุดออกมาจากความทุกข์ และการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

ประเด็นที่ 3 การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ลดทุกข์ มองเห็นความจริง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) สละสมเหตุปัจจัยด้านกุศล ก่อให้เกิดปัญญา ลดทุกข์ และ (2) เห็นความจริง ใช้ชีวิตสอดคล้องปัจจุบันขณะ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 3.1 สละสมเหตุปัจจัยด้านกุศล ก่อให้เกิดปัญญา ลดทุกข์

ผู้วิจัยได้ค้นพบว่าการเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพไม่ใช่การมุ่งเน้นที่จะสร้างหรือทำบางอย่างให้เกิดปัญญาขึ้นมา แต่มีลักษณะของการสร้างเหตุปัจจัยต่างๆ ด้วยความเข้าใจของผู้ให้มูลที่เข้าใจเหตุปัจจัยที่ประกอบให้เกิดปัญญาและลักษณะของปัญญาเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้ให้ข้อมูลว่า

“คือปัญญาเนี่ย มันตกอยู่ภายใต้อำนาจของอนัตตา ควบคุมไม่ได้ เมื่อมีเหตุเกิดมันก็เกิด เมื่อหมดเหตุเกิดมันก็ไม่เกิด แต่ปัญญานี้ฝึกได้ เรียนรู้ที่จะทำให้มันเกิดขึ้นได้ ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ในส่วนนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายเปรียบเทียบถึงเหตุปัจจัยดังกล่าวที่ประกอบรวมกันเป็นปัจจัยต่อการเกิดปัญญาได้อย่างเห็นภาพ ดังนี้

“เปรียบเทียบเปรี้ยว เหมือนเราเอาเมล็ดมาวาง เอาปุ๋ยมาวาง พรวนดินรดน้ำไปเรื่อยๆ ต้นไม้มันก็เลยงอก มันจะไม่ใช่แบบเราตั้งให้มันงอกขึ้นมาจากเมล็ดอะไรอย่างเงี้ย การเกิดขึ้นของปัญญามันเลยเป็นการสร้างเหตุและปัจจัย เหตุและปัจจัยคืออะไรละ อะสมมติ simply เนาะ simply อริยสัจ ก็คือ ปริญาทุกข์ชัดเจน พอปริญาทุกข์ชัดเจนแล้วเราก็จะเห็นถึงสมุทัยเนาะ พอเราเห็นถึงสมุทัยชัดเจนแล้วอะ ใจเราก็จะออกมาประหารมันเองอะ อืม แต่เราจะต้องเข้าใจอย่างนี้ด้วยเนาะ ปริญาทุกข์ชัดเจนปุ๊บก็เป็นหนึ่งปุ๋ยละ จากนั้นก็ aware ถึงสมุทัยขึ้นมา แต่แค่ aware ถึงสมุทัยขึ้นมาบางทีใจมันก็ยังไม่พอประหารเนาะ ตรงเนี้ยไอ้สิ่งที่เรียกว่านิโรธกับมรรคอะมันก็เลยเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยอะ พอไอ้ตรงตัวนิโรธที่เราารู้แล้วว่า อ้อ มันมีตัวภาวะที่เบาสบายกว่านี้เนาะ แล้วมรรคมันก็เลยปรากฏขึ้นมา ภาวนามันก็เลยเหมือนกับว่า โอเค หลังจากที่เราเห็นทุกข์ชัดเจน เห็นเหตุแห่งทุกข์ชัดเจนนะที่เหลื้อมันก็บวกกับความเข้าใจที่เคยประสบมาด้วยแล้วเนาะว่าที่เคยประสบเคยประสบการณืมาแล้วว่า อ้อ มันมีภาวะที่เคยสบายกว่าเนี้ย ใจมันก็เลยคล้ายๆ กับค่อยๆ บ่มตรงนี้ออกมาอะไรอย่างเงี้ย”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ประสบการณ์ข้างต้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เองก็ได้แสดงถึงความเข้าใจพื้นฐานของการเกิดปัญญา รวมทั้งเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น แต่สะท้อนให้เห็นชัดมากขึ้นในมิติของอริยสัจ 4 โดยเฉพาะสติที่ส่งผลแต่ละขณะในการเห็นส่วนต่างๆ ของอริยสัจ 4 รวมทั้ง ได้เน้นถึงจุดสำคัญในช่วงที่เห็น “เหตุของทุกข์ (สมุทัย)” ซึ่งการเข้าไปเห็นเหตุดังกล่าวอาจจะส่งผลให้ทุกข์คลายไปเอง หรืออาจจะต้องมีการลงมือทำบางอย่างตามหลักการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ (มรรค) โดยความแตกต่างดังกล่าว ผู้วิจัยจะสะท้อนให้เห็นชัดขึ้นในประเด็นย่อยทั้ง 2 ประเด็น ได้แก่ (1) ใช้สติ สมาธิ และญาณ เห็นแจ้งความเป็นจริง และ (2) มีสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญา คลายทุกข์

ประเด็นย่อยที่ 3.1.1 ใช้สติ สมาธิ และญาณ เห็นแจ้งความเป็นจริง

ในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนให้เห็นถึงเหตุปัจจัยหลายส่วนที่ประกอบกันส่งผลให้เกิดปัญหาหลุดจากความทุกข์ใจ โดยปัจจัยดังกล่าวเข้ามาส่งเสริมการที่ผู้ให้ข้อมูลได้เห็นถึงแง่มุมของความเป็นจริง ดังนี้

“ตอนที่มันทุกข์อยู่เนี่ยมันจะมี มันจะมาเป็นแว็บห้วงๆ เนาะ จบ session 1 รอบ ก็แบบปึ้งขึ้นมาว่าแบบ เออ รู้สึกจะไม่สบายใจนัก แต่ก็มืออย่างอื่นต้องทำใช้มัย เราก็ notice มันละ มันก็เสื่อมพลังลงไป เราก็ไปทำอย่างอื่นต่อ แต่ว่ามันไม่ได้ตายเงเนาะ ไปขับรถก็ปึ้งแว็บขึ้นมาใหม่ ถึงอันนี้ขึ้นมาใหม่ อืม มันยังคาใจวะ อាប់น้ำก็แว็บขึ้นมาใหม่ คาใจวะ อิก เจ็ย มันจะเหมือนกับอย่างเจ็ย มันจะขึ้นมาเป็นภาพๆ ห้วงๆ ...สติที่ เรา notice มันละว่าเรามีความทุกข์ใจอะไรบางอย่างกับไอ้ภาพ session ตรงเนี่ย คือความเคืองใจต่อตัวเองเนี่ยแหละที่ทำให้ไม่ได้ดีต่อ session เนี่ย อันเนี่ยแหละ มันคือ moment ที่นำมาสู่การเกิดปัญญาด้วยเหมือนกันนะ นำมาสู่การคลายลงของมันเหมือนกันนะคือ โอเค เอาวะ เฟลเนาะ เคืองเนาะที่ทำไม่ได้ไม่ดี แปลว่าเรามีภาพที่ดีบางอย่างที่เราอยากทำให้เป็นคาดหวังตัวเองอยู่นี้หว่า ว่าเราต้องทำให้ได้ดีอะ ประมาณนั้นเนาะ ซึ่งมันก็เป็นไปไม่ได้เนาะไอ้การคาดหวังตัวเองเนี่ย เพราะฉะนั้นมันก็คลายอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยของ “สติ” ที่อยู่ในการรับรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและวนกลับมาหลายครั้ง โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าในแต่ละครั้งที่ได้รับรู้ความทุกข์ก็เสื่อมกำลังลงไปเรื่อยๆ ผู้วิจัยเห็นว่าในแต่ละช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 มีสติรับรู้ถึงภาวะที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้เป็นเพียงสติที่กำหนดรู้ใน “ทุกข์” เท่านั้น แต่ยังกำหนดรู้ “สาเหตุ” ของความทุกข์ด้วย การเห็นแต่ละครั้งจึงมีลักษณะของการ “เห็นและเข้าใจมากขึ้น” ในช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายถึงการเห็นว่าตนไม่พอใจและมีภาพของการปรึกษาที่ดี ที่ตนคาดหวัง ความทุกข์ใจก็คลายลง การเห็นภาวะในช่วงหลังมีลักษณะที่ไม่ได้เป็นเพียงแค่ “สติ” มีลักษณะเหมือน “ญาณ” คือภาวะที่รู้ด้วยใจถึงแง่มุมความเป็นจริงหรือสิ่งที่เป็นอยู่ด้วย นอกจากนี้ผู้วิจัยมองว่า การที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถรับรู้ถึงภาวะความทุกข์หลายครั้งดูที่จิตใจไม่ตันรน สะท้อนให้เห็นถึง “สมาธิ” ความมั่นคงในใจที่จะมองดูภาวะดังกล่าวอย่างชื่ตรง

ด้วยเช่นเดียวกัน ปัจจัยแต่ละส่วนในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายนี้จึงมีลักษณะของการส่งเสริมซึ่งกันและกันอยู่

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เองก็ได้สะท้อนให้เห็นถึงการทำงานของปัญญาตลอดกระบวนการที่ค่อยๆ เห็นชัดถึงความทุกข์ใจของตนจนหลุดออกจากความทุกข์ ดังนี้

“ภาวะใจที่เราค่อยๆ กล่อมลงไปจนเห็นไอภาวะตรงเนี้ย โดยคำตรงเนี้ยมันปรากฏชัดในใจ ไอตัวปรากฏชัดในใจเนี้ยจริงๆ แล้วมันคือตัวปัญญาค่อยๆ ทำงาน ทำให้เห็นไอตรงนี้ พอเห็นตัวนี้เสร็จแล้วเนี้ยมันก็โดนปลดล๊อค พอปลดล๊อคแล้วมันจะโพลง มันจะเบา แล้วมันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่า อ้อ เราได้เห็นตัวต้นเหตุที่อยู่ในใจ ละ เราได้เห็นตัวเหตุ เราเห็นมารที่มันหลอกใจของเรา อ่า มันมาหลอกใจเราอะ เห็นผี เห็นมาร เห็นอะไรประมาณเนี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้สะท้อนให้เห็นถึงการที่ปัญญา (ญาณ) ได้แทรกตัวอยู่ในกระบวนการสังเกตและทำความเข้าใจความทุกข์อย่างต่อเนื่อง ในส่วนที่เห็น “เหตุของความทุกข์” ด้วย โดยปัญญาดังกล่าวมีลักษณะของการที่เห็นชัด เข้าใจชัดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งเห็นว่าภาวะใจที่ไปเกาะติดกับความคาดหวังนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลเน้นในการพูดถึง “ต้นเหตุที่อยู่ในใจ” หรือ “มารที่มาหลอกใจ” โดยเฉพาะการพูดถึง “เห็นผี” ยิ่งเน้นให้เห็นภาพของการที่รู้ชัดว่าสิ่งที่มาเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์นั้น เหมือนจะมี แต่ไม่มีอยู่ จึงกลับมาอยู่กับความเป็นจริงได้ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังสะท้อนให้เห็นว่าภาวะที่เข้าไปเห็นชัด เป็นการเห็นที่ไม่ใช่ลักษณะของการคิด ดังนี้

“เรามีสติแล้วก็ไปดูไอภาวะขุ่นในใจของเราที่มันมีไอรอยของความขุ่นเนี้ยมันลงลึกไปนะ จนในที่สุดแล้วเนี้ยมันก็เห็นตัว อ้อ จริงๆ เราอยากให้มีสติ ไอคำว่าอยากให้มีสติเนี้ยมันไม่ใช่เกิดจากตรงนี้ (ความคิด) นะ แต่มันเป็นภาวะที่เราค่อยๆ ดูเข้าไป แล้วมันปรากฏชัดในใจ พอเราเห็นว่าอยากให้มีสติ ปูบ อ้อ มันเหมือนกับเราเห็นรอยความคาดหวังของตัวแล้วละ อ้อ ไอนี้เงี้ยมันเป็นเหตุให้เราทุกข์ มันเป็นเหตุให้เราขุ่น ภาวะแบบเนี้ยมันละเอียด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นั้นมีลักษณะของประกอบเหตุปัจจัยที่ต่างกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ลักษณะที่เป็นการค่อยๆ อาศัย “สติ” รับรู้ภาวะ “ทุกข์” แล้วค่อยๆ ลงลึกไปจนเกิด “ญาณ” เห็นการที่ตนติดอยู่กับความคาดหวังที่ไม่จริง โดยจากที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายถึงภาวะที่ค่อยๆ เห็นละเอียดลงไปเรื่อยๆ นั้น ผู้วิจัยมองว่ามีลักษณะของ “สมาธิ” ที่จดจ่ออยากต่อเนื่อง จนเข้าไปเห็นสิ่งที่ลึกอยู่ในใจ ซึ่งแตกต่างผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่การก่อตัวของปัจจัยมี “ความตั้งใจ” น้อยกว่า การเห็นชัดขึ้นมีลักษณะเป็นธรรมชาติมากกว่าอาศัยสมาธิกำหนด จึงสะท้อนให้เห็นชัดว่าปัจจัยในการเกิดปัญญา แม้จะเป็นส่วนเดียวกันก็มีลักษณะของการก่อตัวหรือนำมาใช้ที่ต่างกันด้วย

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เองก็ได้ใช้วิธีการของการระลึกนึกถึงเหตุการณ์ในอดีตที่เคยเกิดขึ้นเพื่อเป็นข้อยืนยันในความจริง ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับโจทย์ความคาดหวังในใจของตน สะท้อนให้เห็นถึงการเกิดปัญญา (ญาณ) ลักษณะที่เห็นชัด ดังนี้

“ก็เลยมีคล้ายๆ สืบย้อนไปในประสบการณ์เก่าๆ ของเราที่เป็นหลักฐานจากการได้เจอด้วยตัวเองว่าก็จะต้องมีอย่างเงี้ย ทุกครั้งไม่ได้สดชื่น ไม่ได้ฟิน ไม่ได้กระจำง ไม่ได้คลี่คลายหรือสนใจจากการได้คุยกับ counsellor ครับผม แล้วเราก็อาจจะเซ็ดหลาบกับ counsellor บางคน ไม่ได้คุยกับเค้าอีกแล้วเพราะว่าไม่ชอบสีไม่ชอบรสไม่ชอบวิธีที่เค้าอยู่กับเราก็ได้ ตกตะกอนอะไรบางอย่างจากการคุยครั้งนั้นแหละเนาะ มันก็เลยเชื่อมโยง ในการ work นั้นก็ได้เห็นความกังวลที่มันซ่อนอยู่เล็กๆ 2 อย่างคือ เค้าอาจจะไม่ได้พอใจเราละจากการคุยครั้งนั้น อาฮะ ครับ ซึ่งก็จะไปเหมือนทุกข์ขยักแรกคือ เราก็ไม่ได้ไปเสริมอัดตาตัวเองอีกแล้วนะที่แบบว่าชั้นเก่ง ชั้นดี ชั้นเป็นที่รัก ชั้นเป็นที่พอใจ ชั้นได้เสริมความผยองชั้น เราก็อาจจะถูกมองเป็นคน หรือเป็น counsellor ที่ไม่เห็นจะไม่เห็นจะฟินในการได้คุยกับเค้าเลย ไม่ได้เป็น counsellor ที่เค้าจะพอใจก็ได้เงี้ยครับ อ้อฮิ แล้วก็เค้าก็จะได้ไปตรวจสอบทบทวนว่าไอการไม่พอใจไม่สมหวังจากการที่ได้เห็นบางอย่างจากการคุยกับเรานั้นเค้าจะไปทิศทางไหนกับ จากทางไหนในเรื่องนี้ในชีวิตของเค้า ดี มากน้อยยังไงได้ชัดขึ้นอยู่ดีแหละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้เล่าถึงภาวะที่หลุดออกมาจากอิทธิพลของความคาดหวัง ในลักษณะที่ตอบสนอง “อึดตา” และ “ทิวฎี” ของตน ว่าอยากเป็นคนเก่ง เป็นที่รัก และกลับมาสู่การเห็นแง่มุมของความเป็นจริงว่า การพบเจอนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ตรงกับจริตของผู้รับบริการเป็นเรื่องปกติอย่างที่ตนเองก็ได้ประสบมา พร้อมกันนั้นก็ได้เห็นแง่มุมที่ตนก็ได้เอื้อประโยชน์ต่อผู้รับบริการไปเท่าที่ได้เช่นกัน โดยผู้วิจัยมองว่าการเกิดปัญญาของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นั้นมีลักษณะของการอาศัย “สมาธิ” ในลักษณะของการเพ่งกำหนด เช่นเดียวกับกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 แต่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นี้ได้สะท้อนถึงการที่ตนใช้สมาธิในการเป็นฐานของการคิดทบทวนถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจากแง่มุมความจริงตามประสบการณ์ของตัวเอง เป็นการหนีจากประสบการณ์ตัวเองหลายๆ ส่วนมากกว่าการเพ่งตรงไปที่สาเหตุเหมือนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 โดยการใช้ความคิดเป็นฐานก็สามารถต่อยอดไปสู่การเห็น หรือเกิด “ญาณ” ได้ในลักษณะเดียวกัน

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายถึงการเห็น “ความคาดหวัง” ที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ได้เกิดขึ้นก็เป็นปัญญาในระดับหนึ่ง ดังนี้

“พอเราได้เข้าใจ ปกติเรา เออ ทำไมเราทำไม่ได้ โอ้ย ไม่อยากเอาแล้วเว้ย แต่นี่เรา อ้อ นี่ไง เพราะความคาดหวังของเราว่าเราอยากทำให้มันได้ แล้วมันยังไม่ได้ พอเรา ได้เห็น นี่ไง ความคาดหวัง มันก็เป็นปัญญาในระดับนึงแล้วนะ เราอยากทำให้มันได้ แล้วไม่ได้ จริงๆ คือได้ไม่ได้เนี่ย มันก็คือพอเราเห็นคาดหวังของเราปัญญาก็เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นแล้วนะ ซึ่งจริงๆ ก็ทำให้รู้สึกที่เราที่ทำเท่าที่เราทำได้ ณ ขณะนั้นที่มันที่เราได้ทำแล้วอะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เองก็ได้เน้นถึงภาวะที่ปัญญาเกิด คือ ตั้งแต่ช่วงที่เห็นความคาดหวัง แล้วก็กลับมายอมรับในความเป็นจริง โดยปัญญาลักษณะดังกล่าวก็เป็น “ญาณ” เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นั้น เมื่อเห็นถึงความคาดหวังชัดเจนดังที่ได้เล่ามาข้างต้น ก็มีความเข้าใจที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) จากที่ได้สั่งสมมาจากการฝึกฝนในการอบรมซึ่งเกี่ยวกับประเด็นที่เป็นทุกข์ผู้คิดขึ้นมาขยายความเข้าใจด้วย

“พอกลับเดินกลับไปนั่งนึกพิจารณา เอ้อ เสียตายมูมนี่ๆ แต่พอเราเห็น เอ้ย คำถามที่เราตั้งกับตัวเองว่าเราเสียตายมูมนั้นเสียตายมูมนี่ จิตขณะนั้นเราคืออะไร แสดงว่าเราเสียตาย พอเสียตายก็ทุกข์อีก ไข่ม้อย ถึงแม้มันจะเหมือนทบทวนให้ได้ปัญญาจริงๆ แต่พอจังหวะเสียตายมันจะมีความเข้าใจอันหนึ่งก็คือ มันไม่ได้สมบูรณ์หรือการทำความเข้าใจ เออ ประโยคประมาณเนี่ยที่มันจะอยู่ในใจว่าเออทุกอย่างดูเหมือนจะมีอะไรสมบูรณ์แต่จริงๆ มันไม่สมบูรณ์นะ (หัวเราะ) หรือเราอาจจะพลาดอะไรไปสักอย่าง ทุกครั้งแหละ ตรงนี้อาจารย์วานิชจะบรรยายมันจะปูดเข้ามาในหัว (หัวเราะ) เราจะดูเหมือนว่าเราจะพลาดอะไรไปสักอย่างหนึ่งอะไรประมาณนี้นะ สิ่งเหล่านี้มาจากความรู้ที่มันเกิดเข้ามาเนี่ยมันทำให้อาดมาจากเคลสได้อย่างสบายใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่มีความเข้าใจที่ถูกต้องผุดขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง แต่ไม่ได้เป็นส่วนที่ได้เรียนรู้จากผู้สอนโดยตรงเหมือนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“มันก็คือการคุยกับตัวเองแล้วก็ได้มาตระหนักแหละ เหมือนคำมันก็เหมือนมันค่อยๆ ไปถึงกลับขึ้นมาว่า เออ มันก็ได้ที่สุดเท่าที่เราทำได้แล้วอะ มันจะไม่ใช่แบบ โทตอนแรกทุกข์มากแล้วก็บอกตัวเองเพื่อให้เราหาย อะไรอย่างเงี้ยนะ แต่มันเหมือนกับค่อยๆ กลับมาพิจารณาว่า เออโอเคมันก็ให้ได้มากที่สุดเท่าที่เราจะให้ได้แล้วเหมือนคำมันปรากฏขึ้นมาเลย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

จากกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และรายที่ 1 มีความเข้าใจที่ถูกต้องซึ่ง “ผุด” ขึ้นมาในการรับรู้เอง ในช่วงที่เห็นถึงความคาดหวัง หรือเกิดปัญญาในระดับหนึ่ง ผู้วิจัยมองว่า ในทางเดียวกันกับความทุกข์สามารถกระตุ้น “ความทุกข์” อื่นๆ ให้เกิดขึ้น ปัญญาในลักษณะต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถกระตุ้นให้เกิดปัญญาส่วนอื่นได้เหมือนกัน ดังแก่นกรณีนี้ที่การเกิด “ญาณ” เห็นภาวะที่เกิดขึ้นจริงด้วยใจ ก็มี “สัมมาทิฐิ” อันเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องเข้ามาเสริมกำลังของปัญญา

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ยังได้พูดถึงการฝึกฝนสติเป็นรากฐานและปัจจัยในการเกิดปัญญา ดังนี้

“เพราะก่อนหน้านี้เราก็มีความชำนาญ มีสติในการที่เราจะฝึกมันจนชำนาญระดับหนึ่งไม่ได้ชำนาญมาก แล้วทีนี้พอเราฝึกมันจนชำนาญมันก็เห็นว่าอะไรเกิดมันก็เห็นว่าอะไรดับไป ซึ่งตอนเกิดอะไรเกิดนะไม่เห็น มันเห็นว่าอะไรดับ เออ นั่นแหละ แต่ตอนเห็นนะเห็น วับ ขึ้นมาทันทีเลยนะ ไม่ได้ค่อยๆ เห็นทีละนิดๆ แล้วจะค่อยๆ สว่างขึ้นๆ ไม่ใช่เห็นระดับคือเห็นระดับคือเห็นสถานะตรงตามความเป็นจริง”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

แง่มุมของความเป็นจริงที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้พูดถึง คือคุณลักษณะของภาวะ “อนิจจัง” ที่ความทุกข์เปลี่ยนแปลงไป มีเกิดมีดับ จึงปล่อยวางจากภาวะของความทุกข์ได้ ซึ่งลักษณะของการมีสติเห็นสถานะตรงตามความเป็นจริง ในที่นี้คือ ภาวะที่ทุกข์เกิดและดับ ได้สะท้อนให้เห็นถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างการทำงานและสังเกตใจที่เฝ้าต่อการคลายทุกข์ในประเด็นนี้ กับการ “วิปัสสนาภาวนา” ด้วย เนื่องจาก “สติ” ซึ่งเป็นปัจจัยของปัญญาในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นี้ ไม่ได้เป็นเพียงการเห็นภาวะเกิดขึ้น แต่เห็น “การเปลี่ยนแปลง เกิดดับ” โดยมาตรฐานมาจากการฝึกที่จะเห็นจนเคยชิน

อย่างไรก็ตาม ในแง่ของปัญญาที่เห็นถึงภาวะไตรลักษณ์นั้นผู้วิจัยเห็นว่า ถึงแม้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2, 3 และ 5 จะไม่ได้อธิบายชัดว่าตนเห็นถึงภาวะของไตรลักษณ์ในแง่มุมของความจริงข้างต้น แต่ผู้วิจัยเห็นว่า แง่มุมของความเป็นจริงที่ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 เห็นอันเป็นเหตุที่ทำให้ความทุกข์คลาย คือเห็นเหตุปัจจัยที่ประกอบกันหลายส่วน ที่อิงอาศัยกัน ทำให้ปรากฏการณ์ต่างๆ ไม่อาจเป็นไปตามใจตนที่อยากนั้น สะท้อนถึงภาวะของ “อนัตตา” ความเป็นสิ่งซึ่งไรตัวตน ไรเจ้าของของสิ่งต่างๆ ซึ่งส่วนนี้สอดคล้องกับที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า

“ถ้าเราคุยกันถึงปัญญา เราคงต้องคุยว่าเราเห็นไตรลักษณ์อย่างไร จิตมันเลือกอะไร มาให้เราเห็นนะ ไม่ใช่เราเห็นด้วยนะ เอ้อ จิตนะมันจะเป็นคนเลือกไตรลักษณ์มาให้เราเห็น ณ ขณะนั้นจิตเลือกอนิจจังมาให้เราเห็น ณ ขณะนั้นจิตเลือกทุกขังมาให้เราเห็น ณ ขณะนั้นจิตเลือกอนัตตมาให้เราเห็น จิตเลือกอะไรมาให้เราเห็น เราเห็น ตามสิ่งที่จิตเลือกมาให้เรามั้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ตรงส่วนนี้เองก็มีการเน้นย้ำถึงภาวะจิตใจที่ไปเห็นแง่มุมของไตรลักษณ์หรือความเป็นจริง ซึ่งเป็นไปโดยอยู่เหนือการควบคุมของบุคคล แต่สามารถที่จะประกอบและสร้างเหตุที่นำไปสู่ภาวะของ ปัญญาได้ และยังสะท้อนให้เห็นว่าการเห็นไตรลักษณ์ไม่จำเป็นที่จะต้องเห็นในทุกแง่มุมนั่นเอง

ประเด็นย่อยที่ 3.1.2 มีสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญา คลายทุกข์

ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงแง่มุมของการที่ตนมีสติรับรู้ถึงสภาวะและ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นรวมทั้งภาวะของความทุกข์และสาเหตุ และอาศัยแนวทาง (มรรค) ที่ใช้ในการ แก้ปัญหาของสถานการณ์ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ซึ่งจะสะท้อนถึงการลงมือแก้ไข มากกว่าในประเด็น ย่อยก่อนหน้าซึ่งจะมีการเห็นถึงแง่มุมของความเป็นจริง (ญาณ) ชัด อันเป็นปัจจัยหลักในการเกิด ปัญญาและคลายจากทุกข์ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้อธิบายไว้ ดังนี้

“พี่รู้สึกว่ามันทำให้พี่แบบ (เดาะลั่น) คล้ายๆๆ กลับมารู้เนื้อรู้ตัวก็คือพี่รู้สึกว่ามี กำลังลอนลาน 1 2 ภาวะที่แบบ เห้ย เตียว เอาใหม่ พาตัวเองกลับมา ให้อาหารที่แบบ เฮ้ย จะไปลุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาอะไรอย่างเงี้ย จะใช้คำว่าลุยมันก็น่าไปเนอะ เฮ้ย หรือว่าเราโทรไปลองแบบ (เดาะลั่น) พูดกับอาจารย์ที่ปรึกษาคู่มั้ยอะไรเงี้ยก็น่าจะ ช่วยน้องได้นะอะไรอย่างเงี้ย ไอ้ช่วงที่จะทำหลังจากคุยเสร็จแล้วๆ จะแบบ ไอ้ process ในกระบวนการเราทำอะไรได้บ้างเงี้ย เราก็แอบจะยึดไอ้ process นี้เข้าไป ใ้ ซึ่งเราคิดว่ามันช่วยได้ แต่เราก็แบบ เตียวก่อนๆ งานเราคืออะไรอะไรอย่างเงี้ย งานที่แท้จริงเราอยู่ตรงไหน อีกภาวะนึงเนาะแล้วๆ การหยั่งใจเราว่าเราจะประคอง เค้าให้เค้ารู้เนี่ยคืออยู่กับเค้าอีกมากน้อยแค่ไหนอันเนี่ย ยาวนานแค่ไหน ก็บอกตัวเอง ว่า พรุ่งนี้อีกวันนึง เงี้ย อันนี้พี่ก็รู้สึกว่ามีพิจารณามันนะ กลับมาถามว่าแบบ น้ำหนัก

แคไหนด แต่อันนี้ก็ไม่รู้ว่าเป็นปัญญารึเปล่าเพราะเราเชื่อถือตัวเองนะ เราเชื่อถือ ความรู้สึกตัวเองว่าเอาแค่พุงนี้ ถ้าพุงนี้จบบเราก็จบ ไม่จบก็ต้องจบอะไรอย่างเงี้ย ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ในประสบการณ์ดังกล่าวยังคงมีส่วนที่เห็นถึงภาวะที่ตนกำลังทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม (มิจฉา อาชีวะ, มิจฉากัมมันตะ) หรือเกินหน้าที่ตามอำนาจของความคาดหวังที่อยากจะช่วยผู้มารับการ บริการซึ่งการมี “สติ” เข้าไปเห็นภาวะดังกล่าว ทำให้ ปัญญา (สัมปชัญญะ) กลับมาทำงาน และทำ สิ่งที่เหมาะสมผ่านการใคร่ครวญอย่างรอบคอบแทน ซึ่งการเห็นว่าตนเองกำลังทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมนี้ กรณีนี้ไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงมิติของความจริงลึกซึ้งในลักษณะที่เป็น “ญาณ” นัก เพราะไม่ได้สะท้อน ถึงการส่งผลต่อการลดทุกข์มากนัก แต่เป็นสัมปชัญญะ ที่รู้ว่าตนกำลังทำอะไร ซึ่งกรณีนี้สะท้อนให้ เห็นชัดถึงการนำสิ่งที่ตนทำได้และจัดการได้มาซึ่งดวงน้ำหนัก ประเมิน แสดงถึงการคิดอย่างถูกต้อง และประกอบด้วยปัญญา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังได้เล่าอีกว่า

“ก็มาเห็นภาวะนี้ของตัวเองเนาะ แล้วก็พอดำเนินตาม พอดามหัวหน้าเสร็จก็ดำเนิน ตาม process นั้นเล็กๆ น้อยๆ เสร็จแล้วก็ปรึกษา บอกทีมไว้ เราก็ทำอะไรได้เท่าที่ เราทำได้ เช่นแบบ ไอ้ระบบนี้มันติดต่อกันในไลน์เนาะ ก็ไลน์ไปหาเราก็ระบุตัวว่านี่ คือพีนะ พี่ขออนุญาตแอดมินมาว่าขอติดต่อกับน้องเป็นกรณีพิเศษ อยากรู้นี้ๆๆ แล้วก็ส่ง link นัดหมายให้อะไรอย่างเงี้ย full service ...มันเหมือนเราได้ทำในส่วน กระบวนการขอให้มันสุดในกำลังเราก่อนเงี้ย เออ ส่วนใจเราเนี่ยก็เห็นภาวะที่มัน วุ่นวาย พอได้ action อะไรตาม หลักไปก็เบาลงเรื่อยๆ แล้วก็พบว่า หึ้ย มันปวดวะ ก็ใช้เวลากับมันเนาะ ใช้เวลาที่จะค่อยๆรับรู้มันว่ามันเกิดอะไรขึ้นบ้าง ถ้าถามว่า คลี่คลายยังไงเหอ สำหรับพีๆ รู้สึกว่า พีรับรู้แล้วพีก็ไม่ได้ทำอะไรต่อนะ แต่มัน เหมือนกับ เออ ไม่เป็นไรคราวนี้นั้นๆ ก็ เป็นประสบการณ์อันหนึ่งที่ชัดมากให้เรา เหมือนกันนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ในกรณีนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้สะท้อนถึงช่วงที่รับรู้ถึงภาวะใจที่อยากช่วยเหลือจนกลายเป็นความทุกข์ใจ กระวนกระวาย แต่อาศัยสติสมาธิกลับมาตั้งหลัก และทำสิ่งที่ตนทำได้เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการอย่างเต็มที่ก่อน จนภาวะความวุ่นวายในใจค่อยๆ ลดลง ก่อนจะยอมรับและอยู่กับภาวะความทุกข์นั้นโดยตรง โดยในสวณนี้ผู้วิจัยเห็นถึงมิติของการยอมรับในภาวะความหนักใจที่ยังเหลืออยู่มากกว่าการจมอยู่กับความทุกข์หรือละเลย ประเด็นดังกล่าวเน้นย้ำให้เห็นถึงความสำคัญในการที่ผู้ให้ข้อมูลมีสติ และรับรู้ถึงภาวะที่เกิดขึ้นในใจตนอย่างชัดเจน ถึงแม้จะเป็นการใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ก็ยังมีการให้ความสำคัญควบคู่ไปกับการรับรู้และยอมรับภาวะในใจในขณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ยังได้อธิบายต่อว่า นอกจากที่ตนทำเต็มที่ทำที่ทำได้จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการทำให้ตนเองคลายออกจากความทุกข์แล้ว ยังมีส่วนที่เป็นผลตอบรับจากตัวผู้รับบริการเองที่บอกว่าตัวเองดีขึ้นแล้ว ซึ่งก็จะสอดคล้องตอบรับกับความต้องการช่วยเหลือและความกรุณาในใจของผู้ให้ข้อมูล

“พี่ว่ามันน่าจะมาด้วยกันนะ คือมันเหมือนมือซ้ายมือขวาอะ เออ มันไม่ใช่แบบ เราทำทุกอย่างแล้วเราก็คลายแล้วเราก็บอกตัวเองว่าเราแบบ โอเค วางเหอะอะไรเงี้ย หรือน้องตอบมาน้องโอเค อะไร เราก็ค่อยโล่งเงี้ย พี่ว่ามาด้วยกัน มันมาจากเราทำเต็มที่แล้วเนาะ เหมือนเราตอบตัวเองได้เต็มที่ว่าเราทำเต็มที่แล้วอะอะไรอย่างเงี้ย เรามึใจจะช่วยมันนะ แล้วเราก็อ่าได้ที่สุดแล้ว เราทำอะไรมากกว่านี้ไม่ได้แล้ว แล้วก็ประกอบว่าน้องมันก็มาตอบว่า โอเคครับพี่ มันก็เลยเหมือนกับ โอเค โล่งไป”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นี้ได้สะท้อนให้เห็นปัจจัยที่ภายในและภายนอกที่ส่งเสริมกันด้วย เนื่องจากส่วนที่สำคัญไม่ใช่เพียงแค่การที่ตนได้ลงมือทำอย่างเต็มที่เท่านั้น แต่ยังเป็นผลตอบรับที่ดีจากตัวผู้มารับการปรึกษาที่ประกอบรวมกันทำให้ใจคลายออกจากความทุกข์

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เองก็ได้พูดถึงส่วนหนึ่งของความทุกข์ที่กวนใจ คือ การอยากจะรู้หนทางในการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนสิ่งที่ตนสามารถทำงานกับผู้มารับการปรึกษาได้ จึงได้อาศัยจังหวะที่เหมาะสมในการพูดคุยปรึกษากับเพื่อนร่วมงาน ดังนี้

“เราก็อะ หลังจากที่เรา supervision เจ้าเด็กนี่ไปเรื่อยๆ ละ มันเป็นเด็ก ป.เอก ที่มาฝึกงานอะไรอย่างเงี้ย เราก็อเค แลกเปลี่ยนมุมมองบ้าง แล้วเราก็อะมันว่ามี

เศษหนึ่งที่เรายังคาใจอยู่ เอ็งลองฟังซิว่าเมื่อเอ็งเห็นนมไหนอะไรอย่างเงี้ย อืม แล้วสิ่งที่เจ้าเด็กคนเนี้ยพูดขึ้นมาเนี้ยมันก็เหมือนเป็นนมที่เราารู้สึกว่า เออจริงๆ เราอาจจะต้องเติมตรงเนี้ยแหละ ก็คือ part ที่ว่าถ้าเป็นตัวเค้าเองเนี้ย เค้าคงไม่รีบไปชี้โทษหรืออะไรหรอก เค้าคงอาจจะยัง เค้าคงอาจจะทำแค่ว่าไอที่ไม่พอใจพ่อแม่เนี้ยมันเป็นอย่างเงี้ยถ้าทำจริงๆ แล้วจะเป็นยังไง เหมือนกับยืนอยู่ข้างเด็กเนี้ยต่อไปเลย ลองฟังดูจนถึงที่สุดเลยว่าแบบที่สุดแล้วอะมันจะเป็นยังไงหนอถ้าเกิดว่าเค้าอยากจะแก้แค้นพ่อแม่จริงๆ เค้าอยากจะให้พ่อแม่เค้าตายจริงๆ แล้วมันจะเป็นยังไง เค้ามีความสุขๆจริงๆ เหรอ ก็อยู่กับเค้าไปเลยอะไรอย่างเงี้ย เราก็เลยเกิด ปึ้ง ขึ้นมาว่า อ้อ รู้ละสิ่งที่เราขาดไปก็คือเราลืมนึกไปว่าเด็กมัธยมปลายอะจริงๆ แล้วมันก็ผู้ใหญ่คนนึงเหมือนกันนะที่บางทีเราก็คงจะต้องทำหน้าที่แค่ว่ารับรู้เค้าทั้งหมดจริงๆ ก่อนที่จะไป break หรือไปห้ามหรือไปเติมอะไรให้อะไรอย่างเงี้ย มันก็เหมือนเป็นอะไรที่ลืมนึกไปจริงๆ อันนี้ก็ทำได้แค่เขกหัวตัวเองที่คิดว่าลืมนึกอะไรอย่างเงี้ย แล้ววันก็เลยทำให้เหมือนกับ โอเค ความทุกข์ใจตรงเนี้ยที่มันเหมือนมันเป็นสัญญาณเตือนนะว่าเราอยากที่จะต้องกลับมาทบทวนแล้วละว่า skill อะไรที่มันอาจจะขาดหรือเติมได้อะไรอย่างเงี้ย มันก็เลยเหมือนยังค่อยๆ run run run มาอยู่เรื่อยๆ เพื่อที่จะมาถึงจุดที่ว่ารู้ละว่าจุดไหนคือจุดที่เติมได้จริงๆ กับเรื่องนี้มันก็เลยจบ คลายใจห่วย อะไรอย่างเงี้ย... อันเนี้ยแหละคือจุดที่ทำให้มันคลายคือเหมือนมันได้คำตอบ 2 อย่างนะ อย่างหนึ่งก็ อย่างที่มันค่อยๆคลายแล้วอะมันก็เป็นเรื่องของความทุกข์ความคาดหวังนะ ค่อยๆ คลายค่อยๆ ขึ้นตามเรื่องไป แต่ไอเรื่องที่เป็นทักษะอะไรเงี้ย รูปธรรมที่เติมได้ด้วยที่พอมันได้คำตอบ 2 ด้านปุ๊บมันก็เลยคลายหมดเลยอย่างเงี้ยครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นว่าความทุกข์ใจในช่วงนี้ได้คลายลงจากการที่ตนได้คำตอบจากสิ่งที่ตนต้องการที่อยากจะปรับปรุงการทำงาน โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ยังได้บอกเล่าถึงช่วงที่ได้มีการไตร่ตรองซึ่งตรงถึงประโยชน์ของการพูดคุยในลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ดังนี้

“มันมาจากการที่เราไตร่ตรองอยู่ว่าเราอยากจะหาวิธีออกจากมันแต่ที่เนี้ยมันเหมือน จังหวะนั้น session นั้นนะมันได้พอดี เราก็เลยลองหยิบมัน มันแว็บขึ้นมาพอดีแล้วก็ จังหวะมันได้หลายๆ อย่างอะ เรื่องที่คุยก็เสร็จแล้วเรื่องนี้มันก็ปังแว็บขึ้นมาพอดี ก็ อะ ลองดูก็ได้ แล้วก็คล้ายๆ กับเป็นการได้ประโยชน์หลายอย่างด้วย ได้ลองดูว่า 1 ถ้าเกิดว่า ตอนนั้นเราก็คิดเนาะ 1 ถ้าเกิดว่าเจ้าเด็กเนี้ยมันติดขัดเหมือนกัน ก็จะได้มาคุยด้วยกันว่าติดขัดอะไรตรงไหนบ้างแล้วแต่ฝ่ายก็หามุมไปด้วยกันเลย หรือ ถ้าเจ้าเด็กนี้มีทัศนะบางอย่างที่ขยายมุมกันได้ก็จะได้ขยายกันต่อไปอะไอย่างเงี้ย หรือ 3 3 อันเนาะ ถ้าเกิดว่าพื้นจากการมองเรื่องเนี้ย เท่ากัน ก็ค่อยๆ ดูไปด้วยกัน ถ้ามันนำถ้ามันเห็นในมุมที่มันเอื้อได้ก็ไปเลย หรือถ้าเกิดว่าเจ้าเด็กเนี้ยยังเห็นในมุมที่ อาจะยังเข้าใจได้ไม่เท่ามุมที่เราเข้าใจเคสก็ได้ต่อยอดความเข้าใจของเด็กคนเนี้ยไป ด้วยกันด้วยแล้วพอมมาถึงจุดหนึ่งเราค่อยหาไปด้วยกัน เรามอง ณ moment นั้น น่าจะได้ประโยชน์ครบหลายด้าน เราก็เลยเลือกที่จะเล่าอะไอย่างเงี้ย อิม ครับผม ประมาณนี้ นั่นแหละ ก็เลยเป็นการลองผิดลองถูกขึ้นมาแล้วก็ ปีบ ได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นการพิจารณาข้างตวงในแง่มุมที่แตกต่างจากผู้ให้ข้อมูล รายที่ 6 ในลักษณะที่เป็นการพิจารณาถึงประโยชน์ของทั้ง 2 ฝ่ายจากสิ่งตนเลือกทำ จึงมีจิตมุ่งเน้นที่ “ประโยชน์” ในจังหวะที่เห็นว่า “เหมาะสม” ในขณะที่กรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 จะเป็นการชั่งตวง ประเมิน ในเชิงการจัดการและวางตัว

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายเพิ่มถึงภาวะการคลายออกที่ไม่เหมือนกับการตอบสนองความ ต้องการของ “ความคาดหวัง” ว่า

“มันก็ยังไม่ใช่อันทะเลทั้งหมดเนาะ มันก็ยังมีความร้อนๆ อยู่บ้างอะไอย่างเงี้ย แต่ว่า มันก็เหมือนกับเค้าเรียกว่าธรรมดัดมหาเจ็ย ความไปอยากในทางธรรมะมันก็ยังเอื้อให้ เราไปสู่ประโยชน์บางอย่างอะไอย่างเงี้ย...เราว่ามัน (การตอบสนองความอยากรู้) ความรู้สึกอะ ถ้าพูดตามความรู้สึกเรารู้สึกว่ามันเป็นการเกิดปัญญาเหมือนกันนะ มันปัง อ้อ ขึ้นมาอย่างเงี้ย มันคลายออกอะ มันจะไม่เหมือนกันเนาะ มันเป็น

ความรู้สึกเหมือนเราคลายออกอะ เออ ใจความคาใจตรงนี้นั้นคลายออกละ มันไม่ใช่แบบมันไม่ใช่เหมือนความรู้สึกที่ฟินเวลาที่ได้รับอะ เพราะฉะนั้นถ้าวัดความรู้สึกเนี่ยเราว่าโทนมันจะดูเป็นการเกิดขึ้นของปัญญามากกว่า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

จุดร่วมที่เด่นชัดของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 6 คือ “ความทุกข์” ที่มีต้นตอส่วนหนึ่งมาจาก “กุศล” ด้วยกันทั้งสองราย ผู้วิจัยเห็นว่าเมื่อความทุกข์มาจากปัจจัยดังกล่าว ผู้ให้ข้อมูลจะมีการทำงานกับใจที่เน้นการลงมือแก้ปัญหาตามที่ตนสามารถทำได้ และอยู่กับความรู้สึกที่ยังค้างเป็นตะกอนอยู่ในใจเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลต้อนรับถึงภาวะของความ “เมตตา กรุณา” ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 และการเรียนรู้ ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้อธิบายไว้ดังนี้

“ก็รับรู้ละ ก็ให้โอกาส คือไม่พยายามจะบอกตัวเองว่า วาง ปล่อยวาง ป่าว ก็รู้สึกก็อยากจะต้อนรับความหวังโยที่มันมีเยอะๆอย่างเงี้ย เออ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

นอกเหนือจากการแสดงอิทธิพลของปัจจัย “สติสัมปชัญญะ” ในลักษณะของการประเมินถึงสิ่งที่เหมาะสมไม่เหมาะสมในลักษณะที่มีการคิดวิเคราะห์ชัด จนเกิดปัญหาในแง่ที่รู้ว่าจะจัดการกับสถานการณ์ตรงหน้าอย่างไรในรายของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 6 แล้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้สะท้อนถึงการรู้ตัวถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองให้บริการการปรึกษา โดยอธิบายว่าการรู้ตัว มี สติสัมปชัญญะ ก็ทำให้ตนกลับมาอยู่กับผู้มารับการปรึกษาได้

“คาดหวังตั้งแต่ตอนขณะที่เราต้องรับเคส เราจะทำได้ไม่ได้ยังไงเนี่ยนะ มันมีแว็บเข้ามาให้เราสังเกตมัน อืม 1 shot ในระหว่างทำ (เดาะลิ้น) พอเราระหว่างทำเนี่ย เราก็ค่อยๆ ฟังไปก็จริง แต่ลึกๆ มันก็มีความคาดหวังทำให้เราไม่วาง ไม่เป็นพื้นที่ว่างแล้วกันเนาะ พอใจไม่วางเนี่ย ใจมันก็เลยเป็นการความหาอยู่ในขณะนั้นด้วยเหมือนกันอย่างเงี้ยแล้วตอนสังเกตตัวเองเราก็(เน้นเสียง) พอเราเห็นว่ามันใช่อันนี้ เราก็พยายามจะ ย้ำอันนี้ (หัวเราะ) พอย้ำอันนี้เสร็จ เหมือนมันไปที่ใจเราอะ ย้ำมันเสร็จพอย้ำๆ เค้าก็ยังไม่ไปนะ มันก็เลยดูเหมือนเราจะกลายเป็นวนอยู่ในจุดนั้นด้วยซ้ำไป แทนที่จะค่อยๆ กลายเป็นตัวเราเองเนี่ยวนอยู่ในมุมนั้นมากกว่าแทนที่จะให้เค้าไป

ต่ออะไรอย่างเงี้ย อืม นี๊ ณ ขณะหนึ่งเนาะ ซึ่งพอเรารู้ตัวว่า เอ้ย เนี่ยเรา ความละ เราเริ่มพังละ เราเริ่มเกร็งกับสภาวะในขณะที่เราทำแล้วเนี่ยมันก็เลยทำให้มันเหมือน กลับมาแบบ พื๊บ (หัวเราะ) ตั้งสติตั้งหลักใหม่แล้วกันเนาะ เพราะเราสังเกตใจของเรา แบบนั้น แล้วก็รับฟังเค้าต่อไปเรื่อยๆ แล้วก็ค่อยๆสำรวจใจใหม่อีกรอบหนึ่ง อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 อธิบายว่าการเห็นความคาดหวังและมีสติสัมปชัญญะในช่วงนี้ก็เป็น ส่วนหนึ่งที่สำคัญในการคลายจากทุกข์เมื่อได้ไปทบทวนอย่างละเอียดหลังจากจบการปรึกษา

ประเด็นย่อยที่ 3.2 เห็นความจริง ใช้ชีวิตสอดคล้องปัจจุบันขณะ

ในประเด็นนี้จะสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ส่วนที่ผู้ให้ข้อมูลได้ประสบหลังจากที่เกิด ปัญหา กล่าวคือ ปัญหาเข้ามาทำให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับความเป็นจริง ไม่ติดอยู่ในโลกของความ คาดหวังที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ พร้อมกันกับภาวะที่ความหนัก ความขุ่นเคือง และภาวะความกังวลใจต่างๆ เปลี่ยนเป็นความเบาสบาย โล่ง และมีความเบิกบาน โดยประเด็นเห็นความจริง ใช้ชีวิตสอดคล้อง ปัจจุบันขณะนี้ มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยใจที่เบาสบาย สงบ และ (2) ตกผลึกบทเรียนในการคลี่คลายทุกข์ ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 3.2.1 อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยใจที่เบาสบาย สงบ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ได้บอกเล่าถึงความแตกต่างของสภาวะในขณะที่ทุกข์กับสภาวะที่เกิด ปัญหาจนพ้นไปจากความทุกข์ในทิศทางเดียวกัน คือสภาวะของใจที่หนัก เป็นภาระ เคลื่อนไปสู่ภาวะ ที่โล่ง เบาสบาย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายไว้ว่า

“มันก็กลับมาสงบนะ อืมๆ สำหรับเราธรรมชาติที่เราใช้สังเกตตัวเองว่าปัญหา กลับมา function แล้วคือมันกลับมาสงบอะ อันเนี่ยมันเป็นโจทย์ที่มันละเอียดเนาะ มันเหมือนกับว่าจากช่วงที่มันบีบคั้นเล็กๆ อะ บีบคั้นที่ว่าไม่สบายใจเล็กๆ เนี่ย กลายเป็นไม่มีไม่สบายใจนั้นนะ อืม อันเนี่ยแหละ เราว่ามันคือจุดต่างอะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นถึงการที่ปัญญา ความเข้าใจที่เข้ามาปลดปล่อยความทุกข์อาจจะไม่ปัญญาที่เข้าใจหรือได้เรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่ม แต่เป็นปัญญาเดิมที่กลับมาทำงาน โดยปัญญาที่เกิดขึ้นทำให้เกิดภาวะความสงบในใจ ขจัดความบีบคั้นที่อยู่ในใจตอนแรกออกไป

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้อธิบายถึงภาวะของใจที่เปลี่ยนแปลงซึ่งคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 แต่เป็นภาวะที่สัมผัสได้ในเชิงกายภาพ (felt sense) คือจากหนักไปเป็นเบา ซึ่งจะต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่แสดงลักษณะของสภาวะจิตใจ ดังนี้

“ก็เห็นว่าเนี่ยไม่ใช่พื้นที่ๆ จะไป ครับ มันคล้ายๆ กับว่าเราเห็นเป้าหมายหรือว่าที่อิสระจากทิวทัศน์ของเรามันคือที่ที่เค้าจะทำงานของเค้าอะ จะเห็นมรรค หรือว่าสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติกับเค้าอะ ว่าคือการกลับไปทำงานกับโจทย์ของเค้าบนฐานในการรับรู้ การสังเกต การใคร่ครวญของเค้า ครับผม อันเนี้ยก็จะเป็นก็ทำให้เห็นที่ที่จะต้องไป ที่จะต้องอยู่และที่อยู่นั้นกำลังจะพาไปสู่อะไรเนาะ ไปอยู่ในที่ที่ เราก็ไม่หนักละ แม้ว่าคำพูดที่ฟังมันเป็นคำพูดที่เราไม่ชอบ แต่เราก็อยู่กับสิ่งนั้นได้แล้วก็กลับไปตั้งหลักได้ว่าเราจะทำงานกับคำพูดของเค้าให้เค้าได้พิจารณาดูความตั้งใจของเค้าเองยังไง ครับ ก็อยู่ได้ครับ (กระแอม) อยู่กับปัจจุบันได้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

นอกจากภาวะเชิงกายภาพที่เปลี่ยนแปลงแล้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ยังได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในแง่ของการเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาจากภาวะที่ติดอยู่กับความไม่พอใจในความคิด และการแสดงออกของผู้มารับการปรึกษาเปลี่ยนกลับมาเชื่อมอยู่กับสิ่งที่ผู้มารับการปรึกษาเป็นในขณะปัจจุบันได้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้พูดถึงการกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในแง่ของการยอมรับสิ่งที่ตนเป็นเล็กโทษสิ่งต่างๆ ตามอำนาจของความคาดหวัง ดังนี้

“มันเกิดการยอมรับนะ แล้วพอไปถึงตรงเนี่ยมันจะเกิดภาวะซาบซึ้งภายในอะไรบางอย่าง บางคนบางครั้งเนี่ยร้องไห้เลย อ้อ เป็นเพราะเราเนี่ยเอง เราหลงผิด หลงคิด (หัวเราะ) หลงผิด หลงอะไรไปเอง เราไปโทษคนอื่นหมดเลย อืม แม้กระทั่งโทษตัวเอง เรามันไม่ดี เรามันไม่เก่ง เรามันไม่มีความสามารถ เพราะเค้ามันเป็นไม่ดี

เค้าไม่เก่ง เค้าไม่มีความสามารถ โทษสังคม โทษฟ้า โทษดิน อืม แต่ว่ามันก็ไม่ถึง
 ภาวะที่แท้ที่อยู่ในใจของเราที่มันหลอกหลอน พอเราเข้าไปถึงตรงเนี่ยปุ๊บ มันชัดเจน
 ที่ผ่านมานี้เราเข้าใจผิด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ไม่ได้สะท้อนให้เห็นถึงภาวะของความเบาใจหรือสบายใจ แต่
 เน้นถึงภาวะใจที่ซบเซาซึ่งกับการหลุดพ้นจากความคาดหวังที่หลอกล่อให้ตนคิดโทษสิ่งอื่นๆ ด้วยความ
 เข้าใจผิด

อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้เล่าถึงการที่ความไม่สงบใจสามารถกลับมาได้อีก แต่ใจก็
 สามารถกลับไปสงบอีกครั้งได้ ซึ่งจากคำอธิบาย น้ำเสียง และท่าทีในการเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายนี้ทำให้
 เห็นภาพว่าถึงแม้จะมีภาวะเดิมกลับมา แต่ตัวผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ให้น้ำหนักหรือรื้อรอนกับภาวะดังกล่าว
 เหมือนกับช่วงที่ยังไม่ได้ทำงานกับความทุกข์

“ความทุกข์เนี่ยเราเห็นมัน acknowledge มันเนาะ มันก็ขึ้นมาทวนใจนิดหน่อย
 หาย ก็ไปใช้ชีวิต ทำอย่างอื่นได้ตามปกติสุขเลย ขึ้นมาใหม่ แล้วก็เคืองนิดหน่อย
 แล้วก็หาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 เองก็ได้พูดถึงภาวะของการยอมรับสิ่งที่ตนเป็นเช่นเดียวกัน

“ไอ้ประโยคนั้นที่มันบอกว่า คุณไม่ professional เลย คุณแบกเคสไว้จะอย่างไรเงี้ย
 เออ มากวนเราเนาะ แต่พี่จะรู้สึกว่ามันคือบางๆ ที่บอกว่าบางๆ เพราะว่า ก็รับรู้
 มันมาตุ๋นใจเราเนาะ แต่พี่จะรู้สึกว่า ไม่ พี่จะเป็นคนแบบนี้ ไม่เป็นไร ก็เราจะเป็น
 อย่างเงี้ย อืม อันนี้เป็น style พี่อยู่แล้ว อืม ไม่เป็นไรหรอก ใครเค้าจะว่า
 professional หรือไม่ professional ช่างเค้า แต่เราเป็นห่วงมันนะ อะอย่างไรเงี้ย
 แล้วก็วางไป”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

โดยโจทย์ความคาดหวังดังกล่าวเป็นความกังวลที่มักจะกลับมาอยู่บ่อยครั้ง มีความคล้ายคลึงกับประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายไว้ในเรื่องของการทำงานที่ปัญญากลับมาทำงานใหม่ ในความทุกข์ใจที่กลับมาเข้ามากังวลอีก แต่ในกรณีนี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงมิติของความคาดหวังเอง ที่มีลักษณะของประเด็นบางอย่างที่ค้างคาใจ ซ่อนอยู่ลึกๆ ภายใน (อนุสัย) และอาจจะมีอิทธิพลกับใจมากกว่าความคาดหวังอื่นๆ

นอกเหนือจากแง่มุมของการคลายทุกข์ ภาวะของการเปลี่ยนใจที่หนักเป็นเบา กลับมาสู่ปัจจุบันแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านยังได้อธิบายถึงการเกิดปัญญาคลายทุกข์ในลักษณะที่เป็นการค่อยๆ สะสมด้วย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายไว้ ดังนี้

มันเป็นการค่อยๆ นะ คือธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เราเรียนรู้ เห็นจากใจของเราเนาะ ว่าใจมันมีธรรมชาติของการไปๆ กลับๆ อย่างเช่นพอวันนึงเราอาจจะเกิดปัญญาสบายใจละ ก็ไม่ได้แปลว่า เราจะสบายใจอย่างงั้นไปจนตลอดเนาะ อาจจะมีบาง moment ที่เผลอกลับมา ดึงเอาความทุกข์เรื่องเดิมกลับมาก็ได้ เราก็แค่สังเกตมัน ให้ปัญญาทำงานใหม่ มันไปๆ กลับๆ อันนี้คือสิ่งที่เห็น เพราะฉะนั้น ถ้าสำหรับเราเนาะ เราเรียกมันว่าค่อยๆ สะสมน่าจะตรงกว่า คือ มันเหมือนกับอย่างงี้ เวลาไปๆ กลับๆ สมมติว่าเราอยู่ที่ 0 คือความปกติไข่ม้อย เวลาที่มันไปปัญญามา เราอาจจะไปซ้าย 100 แล้วก็เวลาทุกข์มาสุดเราอาจจะไปขวา 100 อะไรอย่างเงี้ย ไข่ม้อย แล้วบางทีพอมันกลับมา ขวา 100 ทุกข์สุดไข่ม้อย พอครั้งนึงปัญญาเกิดใหม่เราอาจจะกลับไปซ้ายอีก แล้วก็อาจจะเผลอกลับมาขวาอีก แต่ว่า range นะมันจะค่อยๆ แคลบลง จนสุดท้ายมันก็ค่อยๆ กลับมาที่ 0 นะ กลับมาอยู่ที่ไม่มี ก็สบายๆ เหมือนเดิม จนมันไม่ได้สวิงใหม่อะ มันค่อยๆ ลดอย่างงั้นนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นแง่มุมของความทุกข์ใจที่ค่อยๆ ลดลงจากการเข้าไปทำงานกับใจตน ซึ่งการเกิดปัญญาอาจจะไม่ได้เป็นการเคลื่อนไปสู่การลดทุกข์เป็นทางตรงอย่างเดียว แต่จะมีการกลับไปกลับมาด้วยเช่นกัน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้สะท้อนให้เห็นถึงแง่มุมที่คล้ายกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ดังนี้

“จริงๆ แล้วต่อให้เราไม่เห็นมันก็วางนะไม่ใช่มันไม่วาง มันวางแล้วมันก็หยิบวาง หยิบวางนั่นแหละ แต่พอมันไปเห็นว่ามันหยิบมันก็ไปเห็นว่ามันวางเหมือนกันจริงๆ แล้วมันวางอยู่ตลอดเวลาอะ แล้วมันวางหยิบๆ อยู่ตลอดเวลาจนเราไม่เห็นว่ามันมีวางมันมีหยิบๆ ใจ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้อธิบายถึงภาวะใจที่หยิบเอาเรื่องราวหนึ่งๆ ขึ้นมาเป็นทุกข์และวางเรื่องดังกล่าวจนกลับไปสู่ความสงบดังเดิม ซึ่งเกิดขึ้นสลับกันอยู่ตลอดเวลา

ผู้วิจัยมองว่า การที่ความทุกข์มีลักษณะกลับไปกลับมาดังกล่าว มีทั้งในแง่ของการที่บริบทการใช้ชีวิตเปลี่ยน เช่น เปลี่ยนไปสนใจสิ่งอื่น และในแง่ของเหตุปัจจัยของ “ปัญญา” และ “อวิชชา” ที่ซึ่งพื้นที่กันอยู่ตลอดเวลา เมื่อปัญญากินพื้นที่ความเข้าใจของความทุกข์ไม่เต็มที่ ก็อาจจะทำให้เกิดความทุกข์ใจที่วนกลับมาได้อีก ในขณะที่เดียวกันที่ถึงแม้จะมี “อวิชชา” ที่มาก่อให้เกิดทุกข์ การที่ยังมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญญาอยู่ ก็ไม่ทำให้จมไปกับความทุกข์อย่างเต็มที่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้อธิบายไว้ข้างต้นว่าเมื่อปัญญาสะสมถึงจุดเต็มที่แล้วก็จะทำให้ความทุกข์หมดลง ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่ได้อธิบายในแง่มุมที่ 1 ว่า ถึงแม้การเกิดปัญญาจะเป็นการค่อยๆ เกิดขึ้น แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งก็จะเกิดภาวะที่ “โล่ง”

“มันเหมือนค่อยๆ สะสม แต่ว่าพอถึงจุดที่มันสุดท้ายจริงๆ เนี่ยมันเหมือนกับว่าจะโล่ง ค่อยๆ โล่ง ถ้าเราเคยไปให้การปรึกษาเนี่ย พอเวลาทำเสร็จแล้วก็ถามว่า เป็นไบบ้าง เอ้อ ตอนนีู้สึกดีขึ้นค่ะ แต่มันยังติดอีกหน่อยนะ อะไรประมาณเนี่ย ติดอีก 20 percent นะอะไรประมาณเนี่ย ตอนแรกๆ มารู้สึกทุกข์มากสับสนมาก เราก็นึกอะไรไม่ออก พอคุยไปก็ เอ้อ ตอนนีดีขึ้นค่ะ 80 percent (หัวเราะ) อะไรอย่างเงี้ย เพราะมันโดนสั่งสมมาเหมือนกัน มันไม่ๆ คลิก มันไม่ทะเลวง แต่ก็ค่อยๆ รู้สึกเบาขึ้น แต่รู้สีกว่ามันยังคาอยู่ แต่ความหม่นหมองจะน้อยลง พอมาถึงไอ้ตัวหนึ่งทีบอก หึยเราไม่อยากอายุ อี้ม กลัวอายุ เราก็อยากจะให้มันตีอะไรอย่างเงี้ย (หัวเราะ) ก็รู้สีกว่าพอเห็นไอ้ตัวนั้นชัดปั๊บ โอ้ย นี่ไงต้นตอที่มันเกิดขึ้นในใจเรา มัน ตรงนั้นนะมันก็เลยทำให้เรารู้สึกเบาขึ้นอย่างเห็นได้ชัด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้เน้นถึงการเห็น “เหตุของทุกข์” ด้วยใจอย่างชัดๆ ที่เป็นจุดที่ทำให้เกิดการคลาย โลงออกอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ที่อธิบายว่าเมื่อเห็นเหตุชัดก็ทำให้ความทุกข์ดับลง และสถานะที่เห็นการดับนั้นเป็นช่วงเวลาเพียงสั้นๆ ดังนี้

“ตอนเห็นนะเห็นตรง shot เดียวอะ ไม่ถึงวิหрок เห็นตรงนั้นนะคือเห็นทันที แต่ก่อนจะเห็นทันทีเนี่ยมันต้องค่อยๆ ฝึกให้สติมันมีกำลังมาก่อน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

โดยในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นี้ ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกสติจนเชี่ยวชาญ จึงจะสามารถเห็นภาวะดังกล่าวได้

ประเด็นย่อยที่ 3.2.2 ตกผลึกบทเรียนในการคลี่คลายทุกข์

ในประเด็นย่อยนี้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงการเปลี่ยนแปลงเอาเรื่องราวความทุกข์ที่มาก่อนมาในใจในช่วงแรกมาเป็นบทเรียนชีวิต หรือแนวทางในการทำงาน เมื่อใจยอมรับกับความเป็นจริงแล้ว

“เพราะว่าส่วนหนึ่งเนี่ย เราก็ทำความเข้าใจว่ามันมีเหตุและปัจจัย ที่เป็นเหตุปัจจัย ในส่วนของเค้า ถ้าเกิดเค้า 1 2 โดยบุคลิกภาพของเค้าเองเป็นอย่างนั้น 3 ดูเค้ามีกินยาด้วย เราก็ การปฏิสัมพันธ์ ซึ่ง เจอกันเราก็คุยเลยอะไรประมาณเนี่ย ซึ่งมันก็มีโอกาสไม่มากที่จะเชื่อมประสานสัมพันธ์ให้เกิดความแน่นแฟ้นอะไรประมาณเนี่ย พอมาถึงปั๊บเค้าก็เปิดด้วยคำถามอะไรประมาณเนี่ย เนี่ยมันก็เลยอาจจะไม่สมบูรณ์ในการให้การปรึกษา อันนี้เราก็อาศัยวิธีการวางใจแล้วก็ยอมรับ อ้อ อย่างจี้ อะไรอย่างเงี้ยครับ มันก็ทำให้เราไม่คาดหวัง แต่ก็เปลี่ยนจากตรงนั้นให้เป็นประสบการณ์ว่า เอ้อ เราก็เจออย่างจี้...มันไม่ให้เราไปแบบ อ่า 1 ลงโทษเค้า ตัดสินเค้า แต่ก็พยายามที่จะเรียนรู้อยู่กับสิ่งที่เค้าเป็น เราก็พยายามที่จะอยู่กับภาวะที่เราก็เป็นของเรานั้นแหละ อะไรประมาณนี้ อืม เกิดการยอมรับว่ามันเป็นประสบการณ์หนึ่งที่เราได้พบอะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จากการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นั้นได้มีการยอมรับและลดความคาดหวังจากการทำงานลง โดยเก็บเอาประสบการณ์ดังกล่าวเป็นความเข้าใจในการคอยเตือนตัวเองในประเด็นความคาดหวังที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ที่จะยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่นอย่างที่เป็น

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายถึงช่วงที่ตนได้เห็นเหตุความความหวังว่าอยากจะทำให้ดีขึ้นเกิดความประหม่ากังวลที่จะรับบริการ จนความเข้าใจดังกล่าวเปลี่ยนเป็นการรับมือที่ดีขึ้น ดังนี้

“พอเราได้รู้จัก เราได้เห็นมันเงี้ย สิ่งที่สำคัญก็คือ ความประหม่าในการรับเคสแต่ละเคสที่จะเข้ามาเนี่ย มันไม่ถึงกับขั้น โห ไม่มีละ แต่เรารู้สึกว่า อ้อ ต้นเหตุมันมี เพราะเรายังอยากทำให้มันได้ (หัวเราะ) มันยังมีปะปนเข้ามาบ้างแล้วเราก็ทำให้ใจมันเบาลง ใจมันบางครั้งก็ไม่มี แล้วก็การที่พอจบจากเคสเนี่ยมันก็ไม่ได้มาตอกชกลงถึงขั้นว่าทำไมเราทำไม่ได้ ทำไมเรายังทำไม่ได้อะไรอย่างเงี้ย มันจะไม่ถึงกับขั้น มันจะมีตรงนี้เลยนะ มันจะเป็นจุดแค่ว่าเราสังเกตเห็น ความสงสัย ความขุ่นบางเล็กๆ น้อยๆ แล้วก็นำไปคุยเพื่อจะเรียนรู้จากตรงนั้น ในมุมมองมากกว่า”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้อธิบายถึงการที่ถึงแม้ความสงสัยในตนเองจะยังกลับมา แต่ก็สามารถอาศัยเป็นหนทางในการที่ตนจะสามารถเรียนรู้ต่อจากภาวะที่กลับมานั้นเพิ่มเติมได้

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ยังได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ในการเห็นชัดถึงเหตุปัจจัยในฝั่งของตนที่เป็นอุปสรรคหนึ่งของการปรึกษา ซึ่งยังเป็นปัจจัยที่ยังต้องพบเจออยู่ ก็กลายเป็นสิ่งที่ต้องปรับตัวเองตามสถานการณ์ โดยผู้ให้ข้อมูลก็มีใจที่อยากจะเผชิญกับการปรับตัวนี้ต่อไปเพื่อทำให้ดีขึ้น ดังนี้

“เมื่อพิจารณาแบบเนี้ย เอ้ย เป็นเหตุปัจจัยของเราที่ก็อาจจะไม่ค่อยสมบูรณ์เท่าไร ก็เป็นสิ่งที่น่าทำทายนะในการที่เราจะปรับ เรียนรู้ต่อไป เพราะว่าวิถีชีวิตเนี่ย บางทีมันเป็นอย่างเงี้ยแหละ พอเราเป็นผู้บริหาร เราจะหลีกเลี่ยงไม่บริหารไม่ได้ พอเราเป็นผู้บริหาร เราก็ต้องบริหาร แต่ว่าไอ้วิชาชีพเดิม หรือสิ่งที่ทำเดิมอยู่เนี่ย มันก็ต้องทำไปพร้อมๆ กันด้วย ดังนั้นไอ้การปรับ mode 2 แบบเนี้ย ถ้าทิ้งมาเป็นผู้บริหารเลยความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมันก็จะหายไป ทำไปทำมาจะกลายเป็นเชี่ยวชาญด้าน

บริหารไปใช้ปะ แต่ว่าการให้ปรึกษาเนี่ยแล้ว เรามาเป็นผู้บริหารด้วยมันท้าทายที่จะฝึกฝนในการปรับ mode ตัวเองให้ได้ ให้ไว”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

จะเห็นได้ว่า ไม่ใช่เพียงแค่ปัญหาที่เกิดการยอมรับเท่าทันที่ส่งผลต่อแนวทางหรือการปรับตัวต่อความทุกข์หรือปัญหาในลักษณะเดิม แต่เป็นการอยู่กับความทุกข์ได้ดีขึ้น ปรับตัวเองได้ดีขึ้น ในภาวะใจที่สงบขึ้นในการเจอสถานการณ์เดิม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้อธิบายไว้ดังนี้

“มันก็อาจจะเกิดกับน้องคนอื่นอีกอะไรอย่างเงี้ย ซึ่งก็มีจริงๆ แต่ว่าไม่ได้เบอร์หนักเท่าเค้า แต่คือมาแบบหลอนๆ เลย แต่อันนั้นนะมันชวนให้เราอยู่กับเคสคนใหม่ที่มาใกล้เคียงเดิมเนี่ยได้ดีขึ้นมาก พอรู้สึก feel แบบ รู้สึกมาแบบนี้ก็อะ ถ้าไอ้ น้องคนนั้นมันจะเดจาวกกลับมาที่แบบ ตั้งสติเลย แบบ ไม่เป็นไร ซ้ำๆ เลย เอาซ้ำๆ เลย ไม่ต้องรีบ ก็คำต่อคำเลย ทีเนี่ยต่อคำเวลาจะหมดก็ค่อยๆ หยอดไปด้วยอะ ไปนัด full service กันเหอะ ซึ่งพี่รับรู้ได้ว่า ไอ้ น้องคนที่มาเบอร์เดียวกันแต่มาทีหลังเนี่ย เรามีประสิทธิภาพมากกว่า อืม แล้วมันก็นัด full service จริงๆ แล้วมันก็คล้ายๆ กับ calm down ไปกับเราอะไรอย่างเงี้ยเพราะว่าเรา (หัวเราะ) เรา calm down”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

เช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ดังนี้

“หลังจากวันนั้นก็คล้าย ก็อ้อ เหมือนกับก็รู้แล้วว่า โอเค ถ้ามีโอกาสได้เจอเคสเด็กๆ อีกหรือมีโอกาสได้เจอเคสที่มาในแง่ที่เราอาจจะเจอไม่เห็นด้วยอีกอย่างเงี้ยเราก็จะได้แบบ คล้ายๆ กับไม่ลืมตัวที่จะถอดหมวกเราออกแล้วก็อยู่กับเค้าไปเลยอะ ไม่เห็นด้วยแล้วเป็นยังไง เป็นยังไงต่อ ไม่ต้องรีบแก้โจทย์อะไรอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

นอกจากกรณีของการเรียนรู้จากความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ก็ได้พูดถึงการได้รับบทเรียน และตกตะกอนเป็นหนทางในการฝึกฝน ในแง่ของการทำงานกับความทุกข์ด้วย ดังนี้

“ไปดูมัน มันไม่คล้ายแบบ ปั้ง เรียบร้อย ชื่นบานหรือ โลงอะไรอย่างเงี้ย แต่มันเป็น ภาวะที่เราต้องเข้าไปทำงานกับมันต่อ แต่ว่าไอตัวเนี้ย มันก็มีผลอยู่ 2 ประการ เหมือนกันเนาะ ก็มีผลอยู่ก็คือว่ามันก็เป็นเหตุให้เราคิดต่อไปว่า เอ้อ มันก็เป็นโจทย์ที่ เราจะต้องฝึกฝนแล้วก็เรียนรู้มากขึ้นอะไรอย่างเงี้ย อืม ตรงนี้มีภาวะแบบนี้ ไม่ถึง ขนาดดูค่า แต่ว่าไอรอยของความคาดหวังที่ไม่ได้ยอมรับโดยดุษฎีเนี้ย แหม่ มันก็รู้สึก ว่าแบบ ไอโห แหม่ (เดาะลั่น) เสียตาย มันก็อีกนี่ตนะ จะเสียตายก็นิดๆ จะคาดหวัง ก็นิดๆ เงี้ย มันไม่มีกำลังมาก แต่ว่ามันมีผลต่อใจของเรา (หัวเราะ) อยู่เหมือนกัน อะไรประมาณเนี้ย ซึ่งไอภาวะแบบนี้มันก็เป็นภาวะที่ละเอียด แต่เราก็พยายามคิด ต่อมันแหละ เพราะว่าเราก็ต้องทำงานกับความคิดของเราเองตลอด อย่างที่บอกว่า มันก็เป็นเหตุให้เราจะต้องพึ่งศึกษาให้มากขึ้น อยู่กับตัวเองให้มากขึ้น แล้วก็ฝึกฝนใน บริบทที่เรามีเนี้ยแหละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้เล่าถึงช่วงที่ตนได้ทำงานกับใจของตนและยังไม่คลายจากความทุกข์อย่าง เต็มที่จนเกิดเป็นความเสียหาย ซึ่งตนก็ยอมรับและถือว่าเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนต่อไป

ประเด็นที่ 4 การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง

ประสบการณ์ในประเด็นสุดท้ายนี้ ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงการที่ตนได้สังเกตเห็นถึงคุณค่าและ ความสำคัญของปัญญาทั้งในแง่ของชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ทำให้ตนใช้ชีวิตที่วางรากฐานอยู่บน การฝึกสติและปัญญาผ่านแนวทางต่างๆ ที่เห็นว่าเป็นประโยชน์และเข้ากับวิถีชีวิตของตน โดยประเด็นที่ 4 การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) สติและปัญญาเป็นรากฐานการทำงานและชีวิตส่วนตัว และ (2) มีการฝึกฝน บ่มเพาะสติและปัญญาในชีวิตประจำวัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประเด็นย่อยที่ 4.1 สติและปัญญาเป็นรากฐานการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ผู้ให้ข้อมูลทุกรายได้แสดงให้เห็นว่า ตนให้ความสำคัญกับปัญหาทั้งในแง่ของชีวิตและการทำงานไว้ค่อนข้างมาก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวไว้ถึงคุณค่าของ “การเกิดปัญญา” ดังนี้

“มันรู้สึกว่า โอ้โห มันมีคุณค่าต่อใจมากเลย แล้วการเข้าไปเห็นความคิดตรงนั้น ครั้งหนึ่งเนี่ย มันไม่ใช่ออกมาแล้วมันก็จบ มันมันมีผลต่อการดำเนินชีวิต แทบทั้งชีวิตเลย ไม่ต้องบอ่ย แต่ขอให้มีมันจะมีผลกับการใช้ชีวิตทั้งชีวิต แต่ถ้าเกิดว่าในช่วงนานนะ มันก็จะถูกปกคลุมไปด้วยหมอก (หัวเราะ) ด้วยฝุ่นด้วยอะไร ก็ต้องมีการทบทวนเป็นระยะๆ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของการเกิดปัญญาที่จะมีผลต่อชีวิตไปตลอด แต่ก็ต้องอาศัยการกลับมาเห็นและทบทวนบ่อยๆ

นอกจากที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น การฝึกสติและปัญญา เสริมความเข้าใจใน “อริยสัจ 4” ผ่านประสบการณ์นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยประเด็นสติและปัญญาเป็นรากฐานการทำงานและชีวิตส่วนตัวนี้ มี 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ (1) เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และ (2) เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 4.1.1 เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงความสำคัญของปัญญาต่อการทำงานไว้ในหลายแง่มุมและยังสำคัญตลอดกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธอีกด้วย เนื่องจากปัญญาในลักษณะของการคลายทุกข์ที่สะท้อนถึงกระบวนการ “อริยสัจ 4” นี้ก็เป็นสิ่งเดียวกันกับการทำงาน อย่างเช่นในแง่ของความสำคัญของการเห็นและเข้าใจความทุกข์ในระดับประสบการณ์ที่ได้สะท้อนผ่านผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ดังที่ว่า

“moment ของการตระหนักรู้ว่าทุกข์คืออะไรที่แท้จริงกับตัวเรากับใจเราเนี่ยแหละ คือ moment ที่สำคัญมากกับการเอามาทำงานจิตวิทยาการปรึกษาเพราะว่าเมื่อก่อนความทุกข์มันเหมือนเป็น concept เป็นชื่อตัวแปรนิ่งอะไรอย่างเงี้ยในชีวิตจนกระทั่งเราโคตรทุกข์กับมันเลยอะกับเรื่องราวที่เคยมาเมื่อหลาย 10 ปีก่อน

อะไรอย่างเงี้ย โธ๊ะ 10 แล้วเหอวะเนี้ย อะ ยังไม่ถึงหรอก ประมาณ 5-7 ปีก่อน
 อะไรอย่างเงี้ย เราโคตรทุกข์กับมันเลย โคตรทุกข์กับมันจน โห จนเข้าใจว่า
 คนมันพูดว่าทุกข์จนอยากตายเป็นยังงีอะ เพราะว่าด้านนั้นก็เคยเกิดขึ้นกับเราอะไร
 อย่างเงี้ย ไอ้สิ่งที่เกิดขึ้นเนี้ยเราว่ามันก็คือปัญญาในทุกข์นะ อืม”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้กล่าวถึงการที่ตนได้ประสบจนเข้าใจถึงภาวะความทุกข์ใจที่เกิดกับ
 ตนเองจริงๆ ในชีวิตจนเกิดเป็นความเข้าใจในความทุกข์ระดับประสบการณ์ ไม่ใช่เพียงแค่แนวคิดหนึ่ง
 บนหน้าหนังสือ โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ก็ได้สะท้อนให้เห็นเพิ่มเติมว่า เมื่อเข้าใจความทุกข์แล้ว
 ก็จะทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธได้เข้าใจความทุกข์ของบุคคลอื่น โดยเฉพาะผู้มารับการ
 ปรึกษาไปด้วย

“การที่เรามีประสบการณ์ เรามีปัญญาในการมองเห็นทุกข์ของเราอะ มันจะเป็นส่วน
 ที่ทำให้เราก็เข้าใจความทุกข์ของคนที่อยู่ตรงหน้า เพราะความทุกข์เรากับความทุกข์
 ที่อยู่ตรงหน้า ความทุกข์ของ client ความทุกข์ของหมาแมว ความทุกข์ของใคร
 ก็ไม่รู้ในโลกใบเนี้ย มันหน้าตาเหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ก็ได้พูดภาวะของการที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้ผ่านประสบการณ์ความ
 ทุกข์มาก่อน ซึ่งจะเป็นรากฐานในการเชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาในลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูล
 รายที่ 4 ดังนี้

“ประโยคที่อาจารย์ชวนว่ามันอยู่ตรงไหนของเราเนี้ยแหละ มันทำให้เรารู้สึกว่าต้อง
 กลับมาดูตัวเอง... เพราะฉะนั้นเราจะไม่ปฏิเสธปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเราเพราะ
 มันจะเป็นคลังสมบัติให้เรารู้ว่า เวลา tune กับเคสแล้วออกหัก เออ ถ้าเอ็งไม่เคย
 ออกหัก เอ็งจะรู้ได้ไงว่าการออกหักรู้สึกยังงีเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

อย่างไรก็ตาม ในรายของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นี้ก็ยังสามารถสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของเสียงภายนอก หรืออาจารย์ผู้สอนที่ส่งผลให้ตนได้กลับมาเห็นความสำคัญของการเข้าใจและสังเกตตนเองด้วย ในส่วนของการเข้าใจความทุกข์ในระดับประสบการณ์นั้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้เน้นให้เห็นว่าไม่ใช่แค่เพียงในแง่ของการเข้าใจความทุกข์ในลักษณะทั่วไปๆ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ได้พูดถึงเท่านั้นที่สำคัญต่อการเชื่อมโยง แต่เป็นความทุกข์ในลักษณะที่เฉพาะเรื่องด้วย

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ก็ได้พูดถึงภาวะในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มารับการปรึกษาที่เกิดขึ้นนั้นมีความเหมือนกัน และเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเข้าใจธรรมชาติของภาวะใจดังกล่าวก็จะสามารถอยู่กับผู้มารับการปรึกษาได้อย่างเหมาะสมและเข้าใจ ดังนี้

“จิตหทัยเรากับจิตหทัยคนอื่นมันก็เป็นจิตหทัยอันเดียวกัน ความสุข ความคาดหวัง สุดท้ายมันก็จะจบที่อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ในขณะที่เราสังเกตใจตัวเอง เราเห็นทุกข์ เราเข้าใจมัน ความเสียใจ ความไม่ได้ตั้งใจ ความหงุดหงิด มันเป็นภาวะใจที่เรารู้สึก ว่า อ้อ นี่ไง คนที่เข้ามีความเข้าก็จะรู้สึกแบบเนี่ย มันก็คือจิตหทัยในใจเราแบบเนี่ยแหละที่มันไม่ได้ตั้งใจ เราได้เข้าใจแบบนี้แล้วเนี่ยเวลาเราทำงานเราจะไม่ได้ไปบอกใครเค้าว่า โอ๊ะ ช่างมันเถอะ ไม่เป็นไร เพราะเรารู้สึกว่า แม้ตัวเองยังบอกเราว่า อย่างงั้นอย่างงี้ มันก็ได้ มันไม่ได้ช่วย รู้สึกผ่านเราเนี่ย เราสังเกตอะว่าเวลาเรากำลังทุกข์เนี่ย แล้วถ้ามีประโยคไหนมาบอกเรา ประโยคนี้ก็ไม่น่าจะโดน มันก็เลยรู้สึก ว่า เออ ในขณะที่เราใคร่ครวญทุกข์ของเราที่เกิดขึ้นนะ เราเรียนรู้ผ่านเราที่เป็นจิตหทัยเดียวกับที่เราจะพาเค้าไป แล้วการที่เราใคร่ครวญตัวเองเนี่ย มันก็เป็นเหมือนว่ากระบวนการที่เรากำลังพาเค้ามันแหละ สำรวจตรวจสอบใคร่ครวญตัวเองด้วยเหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายว่ากระบวนการที่เข้าไปสำรวจและทำความเข้าใจความทุกข์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้เอง ก็เป็นแนวทางเดียวกันที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาดู ซึ่งการเข้าใจภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงที่เกิดความคาดหวังความทุกข์ใจนั้น นอกจากจะช่วยให้เข้าใจผู้มารับการปรึกษายังช่วยให้สามารถเข้าไปทำงานได้อย่างตรงจุด ไม่พยายามเร่งเร้าในช่วงที่ยังไม่เหมาะสมอีกด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เองก็ได้พูดถึงคุณค่าของปัญญาในแง่มุมนี้

“ยังไม่ต้องพูดถึงความสำเร็จของการศึกษาในแง่ของ approach หรือว่า เออ สิ่งที่มีคนมาปรึกษาฟังได้รับ แต่ประสบการณ์ที่เราอยู่ตรงนั้นในฐานะชีวิตที่ผ่านประสบการณ์ การเกิดปัญหาในระหว่างที่เราทำการปรึกษาทำให้ประสบการณ์ตรงนั้นเป็นประสบการณ์ที่ราบรื่นครับ ในการที่อยู่ตรงนั้นเรามีความเบิกบาน พอใจ รื่นรมย์ เรียนรู้ในการที่อยู่กับเรื่องราวและการสังเกตของเค้า นะครับ อันแรกเบื้องต้นเลยคือ ที่ได้เดี่ยวนั้นคือประสบการณ์ที่ดี ครับ ถัดมาก็คือ เห็นโอกาส อาชะที่เคสจะได้พิจารณาอะไรอย่างใด ได้ชัดเจน ว่า อ้อ เออ ดังนั้นเค้าเห็นว่าเค้ามีพื้นฐานมีทิศทาง เค้ากำลังรับรู้อะไร แล้วอะไรในนั้นที่เราจะชี้ชวนให้เค้าสังเกต แล้วเค้าจะเห็นอะไรชัดเจนจากตรง การสังเกตนั้นอะไรอย่างเงี้ย เค้าปรารถนาอะไรในการสังเกตนั้นอย่างเงี้ยครับ ความจริงอะไรที่อยู่ในนั้นที่เค้าฟังจะสังเกตได้ อันนั้นก็คือที่ 2 ตามมาแล้วก็คือ การทำให้การทำงานหรือการศึกษา มีประสิทธิภาพละมั้ง อาชะ หรือว่าเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้มากที่สุดตามสมรรถนะของเค้า ทำயที่สุดก็คือเมื่อกระบวนการในการอยู่มันเป็นไปตามสมรรถนะของเค้าอะ อันนี้ก็ตอบในเชิง logic หรือในเชิงตรรกะเนาะ คือเมื่อกระบวนการดี ครับ ผลที่ออกมาก็คือ เมื่อมาตามสมรรถนะของเค้า สิ่งที่ได้ก็คือสิ่งที่มันตรงกับความพร้อมหรือ readiness ของเค้าที่สุด อาชะ ไม่ได้เป็น ไม่ได้เราที่กักเอาเองว่ามันตรงจากตำรา มันตรงจากอุดมการณ์หรือมันตรงจากค่านิยมที่เราวางไว้ ทำให้แน่ใจว่าอันเนี้ยตรงกับที่เค้าพร้อมจะเอาไปใช้ในชีวิตของเค้าก่อนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นี้ได้บอกเล่าถึงคุณค่าของการปัญญาไว้หลายแง่มุมด้วยกัน ตั้งแต่ช่วงที่มีภาวะใจที่เป็นสุขสงบ อยู่กับผู้มารับการปรึกษาด้วยใจที่เป็นสุข เมื่อใจปลอดโปร่งก็เชื่อมกับผู้มารับการปรึกษาได้เป็นอย่างดี มองเห็นถึงโอกาส ถึงแง่มุมที่จะเข้าไปเสริมให้ผู้มารับการปรึกษาได้เกิดปัญญา ส่งผลให้การปรึกษาออกมาดีด้วย จึงสรุปได้ว่าการฝึกฝนสังเกตความทุกข์ใจของตนจนเกิดปัญญานั้น เป็นกระบวนการของการทำความเข้าใจ “อริยสัจ 4” ซึ่งเป็นรากฐานเดียวกันกับการนำไปทำงาน

ประเด็นย่อยที่ 4.1.2 เห็นว่าปัญหาสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงความสำคัญของปัญหาที่มีต่อชีวิตของตน โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 4 ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ตนเห็นความสำคัญของปัญหาว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ดังนี้

“มันเป็นที่สุดของมันคือที่สุดของที่สุดของๆ ชีวิตดีกว่านะ อาตมาว่านะ ปัญหาเนี่ย ถ้าปัญหาจะมีความหมายยังไงกับอาตมา ก็บอกว่าเป็นคือๆ เป้าหมายที่เรากำลังจะฝึกฝนตน ที่เราจะต้องทำความเข้าใจโลกและชีวิตไปเรื่อยๆ นั้นเราก็จะได้มีการเป็นอยู่กับชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับมันได้จริงๆ อย่างเงี้ย โดยที่เราไม่ได้ทุกข์ไปกับไม่ได้ทุกข์อะ เราไม่ทุกข์เพราะเราดับทุกข์ มันก็คือความสุขที่เกิดขึ้นในชีวิต”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นี้ได้สะท้อนให้เห็นว่าแนวทางของการพัฒนาปัญญาของตนนี้เป็นแนวทางหลักของชีวิตในฐานะภิกษุที่จะได้เข้าใจและอยู่กับความเป็นจริงของโลกได้ ความสำคัญของปัญหาที่มีต่อการ “อยู่ร่วมกับโลก” ได้อย่างสอดคล้อง ทำให้ไม่เป็นที่ทุกข์จากการใช้ชีวิต เช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ดังนี้

“สำหรับพี่แล้ว ปัญหาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเลย เพราะปัญหาทำให้เรารู้เห็นความจริงของชีวิต ชีวิตนี้มันก็มีอยู่แค่กายกับใจ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้เลย ชีวิตนี้มีแค่นี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ถึงแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 จะเป็นฆราวาส แต่ก็ยังคงให้ความสำคัญกับปัญหาในแง่ที่นำพาตนกลับมาอยู่กับความเป็นจริงด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 นี้ก็ได้อธิบายเพิ่มเติมของมุมมองที่ตนมีต่อชีวิตซึ่งต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ว่าโดยแก่นแท้แล้วชีวิตก็มีอยู่แค่เพียงการเรียนรู้กายกับใจของตนนั่นเอง ผู้วิจัยมองว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 กำลังอธิบายการที่ความจริงในชีวิตนั้นที่รับรู้ได้และซ่อนอยู่ในร่างกายและจิตใจของมนุษย์เราเอง การทำความเข้าใจรับรู้ร่างกายนี้ผ่านการสังเกตตนเองก็นำสู่การเข้าใจโลกด้วย ซึ่งในแง่นี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 จะพูดในแง่ของการเข้าใจโลกในด้านของ “ไตรลักษณ์” เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลรายนี้เป็นผู้ที่สนใจด้านการภาวนาโดยเฉพาะ “วิปัสสนาภาวนา” นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ยังเล่าเพิ่มเติมว่าการมีปัญหาก็ทำให้ตนได้รู้ว่าหนทางในชีวิตที่จะเดินต่อไปคืออะไร

“ชีวิตมันก็เดินทางผ่านเข้ามาเรียนปริญญาโท มาได้เจออาจารย์วานิชก็สอนเรื่องชีวิตคืออะไร 20 ปีเต็ม ที่พีทลงโลก เพราะไม่มีปัญญา ปัญญาทำให้เรารู้ว่าเราเกิดมาทำไม ชีวิตคืออะไร ปัญญาจะตอบเรางั้นเมื่อเรามีปัญญาเราจะกลับมาใส่ใจกับคำถามว่า ชีวิตคืออะไร หน้าที่ของชีวิตคืออะไร พอไม่มีปัญญาเราไม่มาตั้งคำถามแบบนี้ เราไม่ตามหาคำตอบด้วยซ้ำ ว่าชีวิตคืออะไร งั้นพอมันมีปัญหา จิตมันเลือกให้เราตามหาคำตอบว่าชีวิตคืออะไร แล้วพอมันหาคำตอบเจอมันไม่หลงโลก ผู้วิจัย มันไม่หลงทำงานอะไรไปเรื่อยเปื่อย มันไม่หลงทำงานเก็บเงิน มันไม่หลงเรียนหนังสือเพื่อที่จะไปช่วยคน เพราะมันมันทำงานทำให้เราอยู่ในโลกนี้ได้ แต่ไม่ใช่สาระสำคัญของชีวิต เพราะชีวิตเราไม่ได้เกิดมาเป็น counsellor แต่ชีวิตเราเกิดมาเพื่อรู้ความจริงของกายของใจซึ่งปัญญาทำให้เราเดินทางมาถึงจุดนี้นะ เราไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็น counsellor งาน counselling มันเป็นงานที่ทำให้เราอยู่ในโลกนี้ได้ เออแบบ พอที่จะรู้ว่าเราเกิดมาทำอะไรอะ เกิดมาทำงานอะไรอะ งั้นงาน counselling มันจะเป็นงานอดิเรก แต่ก่อนไม่มีปัญญาเรานึกว่า counselling เนี่ยเป็นงานหลัก เรานึกว่างานการเป็นอาจารย์นี่เป็นงานหลักของชีวิต แต่พอมันมีปัญหา มันทำให้เรารู้เลยว่า counsellor เป็นงานอดิเรก เป็นอาจารย์ก็เป็นงานอดิเรก แต่การรู้ความจริงของกายและใจ นี่ต่างหากคืองานหลักของการเกิดมาเป็นคน มันมีประโยชน์ตรงเนี่ยแหละ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 มีการเน้นถึงปัญญาในแง่ที่ทำให้ตนไม่วิ่งตามความสำเร็จหรือคุณค่าต่างๆ ในทางโลก ไม่ผูกติดกับชีวิต ซึ่งมีลักษณะของการมุ่งเน้นไปสู่ปัญญาระดับที่สูงกว่าระดับของบุคคลทั่วไป เช่นในส่วนของอธิบายถึง “การที่เราไม่ได้เกิดมาเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา” แต่มีหน้าที่หลักคือเรียนรู้ความจริงในตัวเรา แสดงถึงการทอดถอนความสำคัญของ “บทบาท” และ “หน้าที่” ซึ่งเป็นความจริงสมมติ (สมมติสัจจะ) ในมุมมองของพุทธ และมุ่งเน้นไปสู่การอยู่กับความจริงสูงสุด (ปรมาตสัจจะ) ให้ได้มากที่สุด ในรายของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ก็ได้อธิบายถึงความสำคัญของปัญญาที่ทำให้อยู่กับโลกความเป็นจริงได้ในลักษณะเดียวกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ดังนี้

“ทำให้การมีชีวิต มีชีวิต อือฮี้ คือ พอ ณ ขณะที่มีปัญหา ชีวิตก็มีชีวิตอยู่กับสิ่งที่ชีวิต ประสบอย่างเต็มที่ ไม่ได้แบบ ถ้าพูดภาษาพุทธก็คือไม่ได้อยู่ในมாயา อาสวะ ที่หลุดไป อยู่ในห้วงของการจินตนาการ ห้วงของการอธิบาย ในขณะที่อธิบายหรือว่าคิด ภาษา มันเต็มไปหมดเลยอะ อืม ภาษามันเต็มไปหมดแล้วมัน fade มันหลุดมันพลาดออก จาก sensing เนี่ยแหละ หรือว่าสัมผัสที่เรากำลังสัมผัสอยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอะไร อย่างเงี้ยครับ อือฮี้ ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 นี้ได้มีการมุ่งเน้นถึงภาวะของความเบิกบาน มีชีวิตชีวาในการใช้ชีวิต นอกเหนือไปจากแง่ที่เป็นการพ้นไปจากความทุกข์และความคาดหวังอีกด้วย นอกจากนี้ยังสะท้อนภาพของการที่ “อวิชชา” หรือความทุกข์ความคาดหวังนั้น เข้ามาแทรกแซงชีวิตให้อยู่กับการคิด อยู่ในโลกของภาษา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความจริงสมมติ (สมมติสัจจะ) จนไม่ได้กลับมารับรู้และเบิกบานอยู่กับสัมผัสทั้ง 5 ที่เป็นการสัมผัสรับรู้โลกโดยตรง

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้บอกเล่าถึงความสำคัญของปัญญา ในแง่ที่เห็นถึงคุณค่าของการฝึกฝนตนเองมาเป็นเวลานานจนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ความทุกข์ด้วยด้วยปัญญาที่สะสมมา ดังนี้

“ถ้าถามว่าสภาวะที่พี่พบความทุกข์แล้วพี่สามารถที่จะคลี่คลายทุกข์ด้วยตัวเองเนี่ยก็เป็นประโยชน์กับชีวิตพี่มาก แล้วพี่ก็พยายามที่จะทำแบบนั้น เออ โดยไม่รู้ว่ามีมันจะให้คำเรียกมันว่าอะไรก็ตามเนาะ เออ แล้วทุกวันนี้ก็พบภาวะที่เป็นทุกข์เพิ่มขึ้นผ่านสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่นตอนนี้พ่อพี่ไม่สบายแล้วก็อแงมาก ถ้าสุดเพ็งล้มหัวแตกตามมดด้วยแม่แขนหัก อะไรอย่างเงี้ย ซึ่งเป็นภาวะที่แบบ โห ถ้าเราไม่ฝึกตัวเองมานะ ได้เป็นลูกสุดอดตัณญาแน่นึ้ออกบ๊ะ เอ้อ พี่รู้สึกว่าคุณภาพที่เราฝึกฝนตัวเองมาเรื่อยๆ เนี่ยมันมาเห็นชัดตอนที่ (เดาะลั่น) เราพบโจทย์กับคนใกล้ตัววะ อืม คนใกล้ตัวนี้เราจัดการได้ หมายถึงว่าจัดการทั้งนู่นนี่นั่นแล้วก็จัดการที่จะแบบเราไม่สนคุณ (หัวเราะ) เพราะคุณไม่ใช่ใคร เออ แต่พอคนใกล้ตัวเนี่ย โห มัน (เดาะลั่น) เหมือนถูกล็อคให้เราอยู่ตรงนั้นอะไรอย่างเงี้ย ถ้าเอ็งไม่ฝึกตัวเองมานะ เอ็งตายแน่ อะไรอย่างเงี้ย เอ็งต้องอาละวาด เอ็งต้องแบบ อือฮือ คือมันจะเป็นวงจรอุบาทว์เลยอะ

คือไม่ได้ฝึกมานะก็จะอยู่กับสภาวะนั้นแบบรื้อรอน มีปัญหา แล้วทุกคนจะเป็นปัญหาของเราหมด เสร็จแล้วเราก็ react ในแบบที่เป็นปัญหา และแน่นอนคือกลับมารู้สึกผิด เนี่ย มันก็จะป่วนจนอุบาทว์ก็เลยอยู่เรื่อยๆ เราพบว่าการฝึกตัวเองของเรา การใช้ชีวิตแบบนี้ของเราเนี่ยเราพบว่าเราตัดวงจรนี้ได้เนาะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นี้ยังมุ่งเน้นถึงการเกิดปัญหาด้วยตนเองซึ่งอาศัยปัจจัยภายใน ทำให้ตนมีความมั่นคงและรับมือกับสถานการณ์ชีวิตได้ ซึ่งการอธิบายในแง่ของปัญหาด้านนี้สำหรับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 นั้นมีลักษณะจุดมุ่งเน้นที่ค่อนข้างทาง “โลกีย์ปัญหา” มากกว่าผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1, 2 และ 4 เนื่องจากมุ่งเน้นถึงการรับมือสถานการณ์ต่างๆ ตรงหน้าได้อย่างเหมาะสม ตามภาวะในใจฝึกมาพร้อมจะรับมือกับทุกข์ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เองก็ได้เล่าถึงความสำคัญของปัญหาที่สะสมมาต่อการใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน มีสติสัมปชัญญะในการเลือกสรรและวางตัวอย่างเป็นสุข

“อาตมาว่ามันมีความหมายมากเลยเนาะ ปัญหาที่เท่าที่เรามีแล้วเราก็ค่อยๆ สั่งสมไปเนาะ มันทำให้เราเข้าใจชีวิตที่เราจะดำเนินชีวิตไปอย่างไร เราจะดำเนินชีวิตอยู่อย่างไร เราจะดำเนินชีวิตไปอย่างไรในที่สุดแล้วเนี่ย อะถ้าเป็นวาระสุดท้ายของใจหรือว่าของลมหายใจอะไรประมาณนี้ เราควรที่จะอยู่กับตัวเองยังไงอาตมาว่าปัญหานี้เนี่ยมันจะทำให้เราควบคุมพฤติกรรม ความคิด แล้วก็การกระทำของเรา มันทำ ปัญหามันทำให้เรารอบรู้ ปัญหามันทำให้เราฉลาด ปัญหามันทำให้เราคัดเลือก ปัญหามันทำให้เรารู้จักเลือกเวลาที่มีเหตุการณ์บ้านเมือง มีข่าวอะไร เยอะแยะแบบเนี่ย ก็ต้องใช้ปัญญาให้มากนะ ในการที่จะเอาใจมาอยู่กับตัวเอง แล้วก็ทำใจให้เป็นกุศลด้วยเพื่อให้เกิดบุญด้วย ไม่ให้ใจเราร้อนดินตามไป หรือหลงเชื่อหรือ fake news ต่างๆ เนี่ยครับ มันใช้ปัญญาทั้งนั้นเลย หากเราสั่งสมปัญหามาไม่พอเราก็จะเพลิดเพลีน คล้อยตาม แล้วก็หลงไป แล้วเราก็คล้อยตามเพลิดเพลีน หลงไป ก็จะมีพฤติกรรมตามที่มันปรากฏในขณะนั้นด้วยใจที่มันเป็นอย่างนั้นอะไรอย่างเงี้ย ด้วยความคิดด้วยทัศนคติด้วยอะไรเนี่ย จนในที่สุดแล้วเราก็

ได้ตั้งใจบ้าง ไม่ได้ตั้งใจบ้าง มีความคาดหวังอะไรที่มันเยอะแยะไปหมดเลยนะ เพราะว่าปัญหาเราไม่พอจะไปจัดการเพื่อให้เราอยู่กับปัจจุบันขณะได้เป็นอย่างดี”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ในรายชื่อของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 นี้ ผู้วิจัยเห็นถึงความถ่อมตนและความพอใจในปัญหาที่ตนมีในขณะที่ยังมุ่งที่จะฝึกฝนพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่องด้วยในขณะเดียวกัน นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการ “จัดระเบียบ” ภาวะภายใน ทั้งความคิดและส่วนที่แสดงเป็นพฤติกรรมภายนอก เป็นการตระเตรียมตนเองให้สามารถพิจารณาต่อข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวในโลกได้อย่างเหมาะสม ในลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และ 3 ซึ่งการตระเตรียม จัดระเบียบให้ชีวิตประกอบด้วยปัญหานั้น หากมีความพร้อมไม่มากพอก็จะทำให้หลงไปกับโลก จนติดอยู่กับกระแสของทุกซ์ที่แกว่งไปมาระหว่างความพอใจและไม่พอใจ

ประเด็นย่อยที่ 4.2 มีการฝึกฝนบ่มเพาะสติและปัญญาในชีวิตประจำวัน

ในประเด็นนี้ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงความสำคัญของการฝึกฝนและวิธีการฝึกฝนบ่มเพาะของตนเองให้เกิดปัญญาในแง่มุมของ “อริยสัจ 4” ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามแนวทางของแต่ละคน แต่ก็จะมีการฝึกฝนที่มี “สติ” มี “สัมปชัญญะ” “สมาธิ” รวมทั้ง “ศีล” เป็นแกนกลางลักษณะเดียวกันซึ่งหลักดังกล่าวอาจสรุปได้ว่าเป็นการดำเนินตามวิถีของ “มรรค” ในทางเดียวกัน เพียงแต่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีการอาศัยส่วนประกอบในองค์มรรคแต่ละตัวในสัดส่วนและลักษณะที่ต่างกันไป โดยผู้ให้ข้อมูลทุกรายได้อธิบายไปในทางเดียวกันว่าสติ (สัมมาสติ) เป็นรากฐานที่สำคัญมากในการบ่มเพาะและฝึกฝนพัฒนาปัญญา ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 อธิบายไว้ว่า

“สติเนี่ยแหละคือตัว key การที่ได้เห็นว่าโยนิโสมนสิการในเรื่องอริยสัจเนี่ย จริงๆ point ที่ทำให้เราได้เห็นเลยนะคือมันแค่เป็นสติอยู่ในทุกเวลาเลยอะ เราเห็นว่าใจของคนเราเนี่ย แม้แต่ใจของเราเองเนี่ย ไม่ได้ต้องการอะไรนะมากกว่าแค่ ทุกข์ก็รู้ ไม่ทุกข์ก็รู้ อืม อันเนี่ยคือ point จริงๆ เพราะว่ามันคือหน้าที่ของ อริยสัจอยู่แล้ว เนอะ ทุกข์ก็ต้องรู้ว่า นี่คือทุกข์นะ รู้แล้วก็ค่อยละ ก็ว่ากันไปเนาะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกฝนให้มีสติเข้าไปรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นในใจอยู่อย่างต่อเนื่อง ทั้งในภาวะที่มีทุกข์และไม่มีทุกข์

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายถึงการมีสติสังเกตตนเอง รวมทั้งสังเกตโจทย์ของผู้มารับการปรึกษาด้วย

“ในส่วนตัว โดยส่วนมากก็จะกลับมาสังเกตและเห็นสังเกตมันอยู่ตลอดเวลา สังเกตตัวเองสังเกตใจ ไม่ใช่แค่โจทย์ counselling นะ การที่เราได้สังเกตมันบ่อยๆ บางทีสติมันก็จะส่งผลให้เกิดปัญญา ก็คือ ปัญญาในระดับแรกที่เราได้เห็นมันก่อนละกัน ส่วนบางเรื่องเนี่ยมันอาจจะแค่เห็นเฉยๆ แต่ว่ามันก็ยังกวนๆ ใจเราอยู่ ยังไม่แบบปลอดโปร่ง โล่งใจ โล่งออกมา แต่ว่ามันเป็นระดับที่เรา เห็นมันแล้วอะไรอย่างเงี้ย อืม ประมาณนี้”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 อธิบายถึงการฝึกฝนสังเกตถึงภาวะของความคาดหวัง ซึ่งเป็นการสังเกตทั้งความคาดหวังของตนและของผู้มารับการปรึกษา โดยเน้นย้ำว่าถึงแม้จะไม่ได้ถึงขั้นส่งผลให้เกิดการคลายทุกข์ แต่ก็มีความสำคัญและปัญญาในเบื้องต้น ซึ่งจะแตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ที่มุ่งเน้นไปที่การสังเกตตนเองและการสังเกตภาวะสุขทุกข์เป็นหลัก โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยังอธิบายต่อว่าตนมีการฝึกฝนทุกวัน โดยรับรู้ทุกภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความคาดหวังที่เกิดขึ้น

“ฝึกอยู่ทุกวัน (หัวเราะ) ให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างเงี้ย ร้อนหนาว แดดร้อน บางครั้งแดดร้อนๆ ก็ลองสังเกตใจตัวเองเหมือนกันว่า เอ้ย ภาวะของแดดร้อนเนี่ยมันคือยังไงอย่างเงี้ย พอร้อนแล้วใจเรารู้สึกหงุดหงิด รำคาญ มีมัย อย่างเงี้ย (หัวเราะ) เออ มันก็มีอยู่นิดนึง เอ้ย มัน ก็ พอเราไปเห็นมันก็ไม่มีนะ พอเราสังเกตความร้อนจริงๆ รับรู้จากความร้อน มันก็เลยไม่ได้มีผลกับใจเราที่ไปปนว่า ทำไมอย่างงั้นอย่างเงี้ย หรือแม้กระทั่งรอรถนาน หรือคนที่รอไม่มาสักที รู้สึก เออ เราก็อยากให้เกิดมาเร็วแต่มันยังไม่มา (หัวเราะ) เออ อันเนี่ยความคาดหวังที่มันทำให้เราขุ่นใจนิดๆ เกิดขึ้นละอะไรอย่างเงี้ย แต่ทีนี้เราจะสอนเราก็ไม่ได้สอนในขณะที่เราโดนกวน คือระมัดระวังละกัน อาจจะมีหลุดไปบ้างเงี้ย แม้หลุดไปบ้างก็ตั้งหลักใหม่ ก็ดูก็สอนในท่าที่ที่เรา

รู้สึกว่าคุณเหมาะสมพอดีกับคนๆ นั้นที่เราจะสอนได้ ทีนี้พอเราซ้ำ ตรงนี้เราสังเกตใจเรา ก่อนนะ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

นอกจากในแง่ของการสังเกตภาวะที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะ “สติ” ในความรู้สึกทางกายและทางใจและจิตภายในใจของตนแล้ว การฝึกฝนตนเองตามที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยังมีด้านของการใช้สติสัมปชัญญะในการวางตัวและจัดการกับสถานการณ์หรือผู้คนอีกด้วย เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ที่ได้เล่าถึงมิติของการที่ทั้งผู้รู้ตัวและกำกับใจตนเอง ดังนี้

“จังหวะที่เราแบบ ไม่ใช่เราไม่รู้สึกละ เราก็รู้สึกแบบ อื้อฮือ (เน้นเสียง) แต่มันแบบ อย่างน้อยๆ วาจากับกริยาไม่ออก อันนี้ถือว่าวันนั้นสอบผ่านเลยนะ เออ พี่รู้สึกว่าคุณสอบผ่านเลยนะ เพราะอย่างน้อยพี่แบบไม่ต้องมารู้สึกผิดเนี่ย มันไม่มีโทษตามมา คล้ายๆ เราตัดวงจร เราหยุดไว้แค่นั้น ถามว่ายังรู้สึกมั๊ย รู้สึก แบบ ปืดมั๊ย ปืด หัวร้อนมั๊ย มากเลย อะใช้อย่างเงี้ย แล้วก็พอมัน พอเรารู้สึกว่าเราสอบผ่านวันนั้นนะ วันต่อไปเราก็จะมีกำลังใจที่จะอยู่กับสถานการณ์ที่มันแบบ โห ชุลมุนชุลเกแบบได้ แล้วก็บอกตัวเองได้ว่าเราเหนื่อย ก็เหนื่อย แล้วนี้ มันมีจังหวะหนึ่งที่พี่แบบ เหนื่อยมาก (เน้นเสียง) เหนื่อยมากๆ อะ คือเดินเข้าบ้านอย่างเงี้ย เดินเข้ามา คือมันเหนื่อยอะ เราเหนื่อยมากอะ แล้วไม่รู้อันนี้เป็นปัญญาปาวนะ แต่เม่งผุดขึ้นมา ถ้าเราไม่ฝึกตอนที่เราเหนื่อยแล้วเราจะฝึกตอนไหน ฝึกใจเราอะ เออ เค้าก็ฝึกกันตอนเหนื่อยๆ ไม่ใช่เหรอ เออ คือเหนื่อยแล้วจะไม่เอาแล้วจะทะเลาะอย่างเงี้ย ต้องไปทำใจ ก็ไม่ใช่เหรอคือช่วงเวลาที่ต้องฝึก ไม่ใช่ช่วงเวลาที่ยันสบาย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6 ได้สะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นอดทนในการฝึกใจตนเอง (สัมมาวายามะ) แม้ในช่วงที่เหนื่อยล้า รวมทั้งการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ ที่ต้องอดทนแม้จะยังรู้สึก ผู้วิจัยเห็นถึงการอาศัยสมาธิที่กำกับใจตนเอง ไม่ให้ทำในสิ่งที่กระทบกับความอื่นและกลายเป็นความรู้สึกแย่ในภายหลัง

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยังได้เล่าถึงการฝึกพัฒนาปัญญาผ่านการคิดวิเคราะห์ ซึ่งมีลักษณะเป็น “จินตนามยปัญญา” นอกเหนือไปจากการอาศัยการสังเกตภาวะโดยตรง ดังนี้

“เวลาเราเดินบิณฑบาต อาตมาไปเดินบิณฑบาตอย่างเงี้ย นอกจากการก้าวเดินของตัวเองบางครั้งมันจะมีองค์ธรรมอะไรบางอย่างนะที่จะพยายามขบคิดหรือกระทั่งรับฟังโจทย์ของโยมในบ้านนี้ๆ เค้าเล่าชีวิตเค้าอะ อาตมาก็รู้สึกว่ เอ้ มัน ตรงนี้มันทุกซ์มันประมาณไหนยังงี้ ทำความเข้าใจในชีวิตเค้าในแต่ละเรื่องๆ ที่เข้ามาอย่างเงี้ย หรือแม้กระทั่งเกิดขึ้นจากในใจเรา ความอิจฉา ความมานะ ความถือตัว หีย นี่มันมีนี่หว่า อย่างเงี้ย บางเรื่องนี่เราคิดว่า เออ ความมีมานะถือตัวที่มีกิเลสเล็กๆ มันมีอยู่ในใจเรา ก็สังเกตเห็นมันอีก แทนที่เราจะไปมองว่า อี้ย มันไม่ใช่ นั่นมันมีอิจฉามั้ย นั่นมัน มีความถือตัวในใจเราเกิดขึ้นด้วยหนิ อะไอย่างเงี้ย มันเลยเป็นการที่เราฝึกสังเกตใจเราแบบเนี้ย โดยผ่านกระบวนการการคิด”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในกรณีของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 นี้ก็ยังคงพูดถึงการเห็นถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับใจตนเองด้วย และยังเน้นย้ำถึงความจริงใจต่อสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนโดยไม่ปฏิเสธเพื่อ รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตนอย่างซื่อตรงที่สุด โดยในแง่ของการใช้การคิดทบทวนเพื่อฝึกฝนพัฒนาปัญญานั้น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ก็ได้พูดถึงไว้เช่นกัน

“ในการฝึกงานนั้นก็ทั้งด้วยประสบการณ์ทั้งด้วย literature ที่เราอ่านแล้วก็การที่จะต้อง พอเสร็จจากนั้นแล้วได้เอาข้อมูลมาเรียบเรียงแล้วก็ได้คลี่ประสบการณ์ตรงนั้นว่า อ้อ ที่เราและเคสอยู่กับและออกจากทุกขในอยู่โครงสร้างทางพุทธ ในทางจิตวิทยามันคืออะไร อย่างเงี้ย มันก็ได้ชัดเจน ได้ปักหมุดในการทำงานของตัวเองแล้วก็กับผู้คนจากตอนฝึกงานตอนนั้นนะ เป็นฐานเลยละ”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ได้มีการนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนมาเปรียบเทียบทำความเข้าใจกับหลักธรรมและทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเพื่อให้เกิดความเข้าใจด้วย ซึ่งแสดงถึงลักษณะการขบคิด หรือวิเคราะห์ที่มีจุดมุ่งเน้นที่จะนำไปใช้ในการทำงานกับผู้มารับการปรึกษาเป็น หลัก

มีลักษณะของการขบคิดตามโครงสร้างที่ชัดเจน ซึ่งต่างจากผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่จะเป็นการขบคิดตามสิ่งที่ตนเจอขณะนั้น

นอกจากการสังเกตตนเองในชีวิตประจำวันดังในกรณีที่กล่าวมา ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 และ 4 ยังได้เล่าถึงการฝึกฝนตามแบบแผนของทางพุทธ หรือการ “ภาวนา” อีกด้วย

“อันที่ต่อมาก็คือภาวนา เนี่ย ก็จะกิจวัตรทั่วไปในการสวดมนต์ไหว้พระ เจริญจิตภาวนาแล้วอะไรอย่างเงี้ยเนาะ มันก็เป็นการสังเกตที่ในชีวิตประจำวันด้วยเหมือนกัน อย่างที่ว่าไว้ว่าการภาวนาคือพัฒนาใจในระหว่างที่ รักษาใจของเราให้สงบลง ให้ใจเราพุ่งๆ มันกลับมา วิธีการบริหารใจให้สงบลงบ้างอะไรอย่างเงี้ยหรือจริงๆ อาตมาใคร่ครวญว่า ไอ้เรื่องที่กำลังพุ่งอยู่มันเกิดจากอะไรมันมีความพุ่งเกิดขึ้นอย่างเงี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ได้อธิบายถึงพัฒนาจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิ ในขณะที่สังเกตจิตใจที่ไม่สงบ และทำความเข้าใจสาเหตุของภาวะดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ดังนี้

“ปัญญาในความหมายของพี่ เหตุไฉนมันคือสัมมาสมาธิ เพราะฉะนั้นพี่เพื่อเวลาในแต่ละวัน พี่แบ่งเวลาแต่ละวันไว้ฝึกสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิอะ อาจจะเรียกมันว่าจิตสิกขาก็ได้ มันเป็นงานการศึกษาเรื่องจิตอะ outcome มันคือสมาธิ ผลลัพธ์ (หัวเราะ) ของงานจิตสิกขาของเรานี้คือสมาธินะ ซึ่งงานฝึกสมาธิเพื่อให้ได้สัมมาสมาธิเนี่ย ในประสบการณ์ของพี่อะ มันก็คือฝึกให้ใจมันตั้งมั่น ฝึกให้ใจมันตั้งมั่น ใจตั้งมั่นทำยังไงอะ ไปเล่น ฌานก็ได้ครับ (หัวเราะ) เฟงอะไรนู่น เฟงกสิณก็ได้ อะไรก็ได้ แต่อันนั้นพี่ไม่ถนัดในอันนั้นนะ ไม่ถูกจริต เออ จริตของพี่อะมันโน้มมาทางด้านการดูใจที่ไหลไปคิด อันเนี่ยคือจริตพี่ มันถูกกับจริต เพราะว่าพี่มันช่างคิด พี่มันสายฟุ้งชานมาก่อน พี่มันช่างคิด พี่เป็นสายจินตนาการ พี่อะคิดทั้งวันนะ สมัยตั้งแต่เด็ก ชอบจินตนาการ เพ้อเจ้อ ฟุ้งชาน จินตนาการที่รู้ใจที่ไหลไปฟุ้งชาน”

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ก็ได้พูดถึงการฝึกสมาธิ นอกเหนือไปจากการฝึกสติแล้ว ยังได้เน้นย้ำถึง ความสำคัญของการเลือกรูปแบบการฝึกฝนที่เหมาะสมกับตนเองด้วย การที่จะใช้หลักพื้นฐานในการสังเกต และฝึกฝนตนเองนั้นจึงต้องมีการรู้จักตัวเองด้วยในระดับหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป นักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีอาชีพในการศึกษาครั้งนี้ ได้สะท้อนถึงประสบการณ์การเกิดปัญญาในการทำงานกับผู้มาปรึกษา ซึ่งเริ่มจากการตระหนักใน ความขุ่นใจ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในการทำงาน ตามมาด้วยการนำหลักความรู้ด้านจิตวิทยาการศึกษา และหลักพุทธธรรม เช่น อริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการทำงานกับความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้น ส่งผลทำให้เกิดความรู้ตัว เข้าใจ และเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ตามเหตุและปัจจัยได้อย่างเหมาะสม ที่เรียกว่า “เกิดปัญญา” ที่เป็นหัวใจหลักประการหนึ่งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ



บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเชิงแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ในการตอบคำถามการวิจัยหลักว่า “ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการทำงานมีลักษณะอย่างไร” ข้อค้นพบจากการวิจัยในประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพมี 4 ประเด็นหลัก สามารถอภิปรายได้ 3 มิติ มิติแรก คือ ความทุกข์ที่ก่อให้เกิดของปัญญา, มิติที่สอง คือ กระบวนการเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพ และสุดท้าย มิติที่สาม คือ การดำเนินชีวิตตามวิถีของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ดังนี้

มิติที่ 1 ความทุกข์ที่เป็นก่อให้เกิดของปัญญา

ความทุกข์ที่เป็นก่อให้เกิดของปัญญา หรือ ความทุกข์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพ ซึ่งครอบคลุมผลการวิจัยในประเด็นที่ 1 (ความขุ่นใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิตส่วนตัว) ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ให้ภาพว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพผู้ให้ข้อมูลมีความทุกข์ที่มีลักษณะที่บางเบา ไม่ใช่ทุกข์หนักจนปรากฏออกมาภายนอกและกระทบสถานการณ์อย่างชัดเจน แต่ก่อกวนความสงบภายในใจ ทำให้ดำรงชีวิตและทำงานอย่างไม่กลมกลืนเต็มที่ ภาวะความทุกข์ดังกล่าวปรากฏทั้งในลักษณะของความอยากช่วยเหลือ ความไม่พอใจ ความขุ่นเคือง ความอยากเอาชนะ ความหม่นหมองหดหู่จากผลการปรึกษาที่ไม่ตรงใจ ความรุ่มร้อนใจ ความกังวล ความคิดสับสน รวมทั้งความสงสัยในตนเองและกระบวนการทำงาน จะเห็นได้ว่าประสบการณ์ความทุกข์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพนี้เป็นภาวะที่ก่อกวนอยู่ในใจ ไม่ปรากฏชัดออกมาภายนอกเมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้เกิดความไม่สงบปั่นป่วนในใจขณะพูดคุยให้การปรึกษาและการใช้ชีวิต แต่ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อชัดเจนถึงภายนอก

ลักษณะภาวะของความทุกข์ดังกล่าวตรงกับภาวะทุกข์ในหลักพุทธศาสนาที่เรียกว่า “นิรอรณ 5” ดังที่พระสงฆ์และนักปราชญ์ทางพุทธศาสนา คือ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวไว้ว่า

นิรรม 5 เป็นภาวะที่เข้ามาปิดกั้นจิตใจไม่ให้เข้าถึงความดีงาม ทำให้จิตใจเศร้าหมองและทำให้ปัญญาอ่อนกำลังลง ซึ่งภาวะดังกล่าวแบ่งออกเป็น 5 อย่าง ได้แก่ กามฉันทะ หรือความพอใจในความสุขเพลิตเพลิน, พยาบาท หรือความคิดร้าย ขัดเคืองใจ, ถีนมิทธะ หรือความหดหู่ เชื่องซึม, อุทธัจจกุกกุกจะ หรือความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ กลัดกลุ้ม และวิจิกิจฉา หรือความลังเลสงสัย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) ลักษณะประสบการณ์ความทุกข์ที่เกิดขึ้นขณะนักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพทำงานให้การศึกษานั้นเป็นภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ (ความคิด ความกังวล ความคาดหวัง) ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษามิได้อยู่ในภาวะที่ใจว่างโล่ง ส่งผลต่อความสามารถในการเชื่อมสมานและเข้าใจผู้มาปรึกษา และส่งผลกระทบต่อเนื่องในกระบวนการทำงานร่วมกับผู้มาปรึกษาในการคลี่คลายทุกข์ ภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ (ความคิด ความกังวล ความคาดหวัง) นี้พบในการศึกษาของ ฌัฐวรร เมฆมัลลิกา (2563) ที่ระบุว่าเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธติดอยู่กับความทุกข์ใจของตน ความคิด ความกังวลต่างๆ ก็จะทำให้ไม่สามารถเชื่อมและทำงานอยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดีได้อย่างเต็มที่นั่นเอง

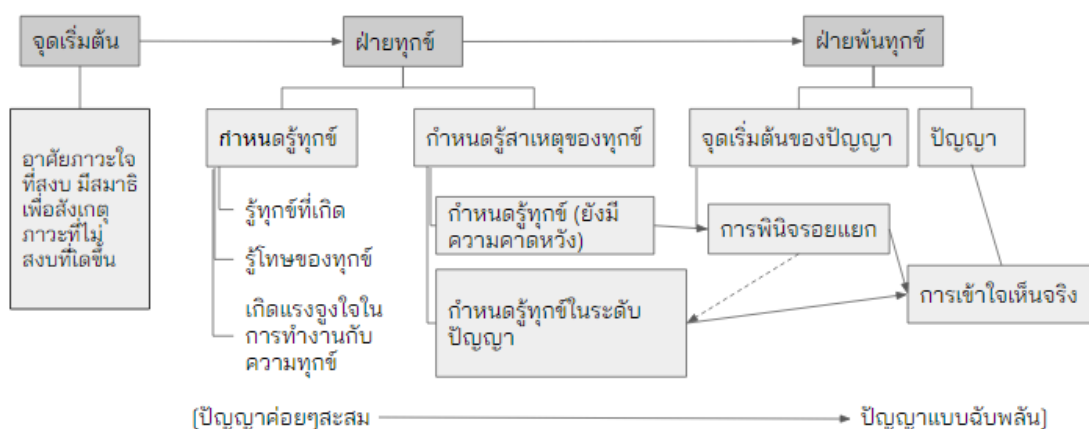
ประสบการณ์ความขุ่นใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิตส่วนตัวของนักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพนี้เป็นความทุกข์ที่ก่อความสงบภายในใจ ทำให้การทำงานอย่างไม่กลมกลืนเต็มที่ มีความสอดคล้องกับงานของ Newgent, Higgins และ Mulvenon (2005) ซึ่งทำการศึกษานำร่องถึงด้านความเป็นพันธมิตร (Working alliance) ที่แตกต่างในด้านบุคลิกภาพของนักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพใหม่และนักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพ ที่ชี้ให้เห็นว่านักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพมีระดับคะแนนของแ่งมุมความเปราะบาง (vulnerability) ที่น้อยกว่ากลุ่มนักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพใหม่อย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับ Rønnestad และ Skovholt (2003) สะท้อนให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาผู้เริ่มต้นหลายคนพบเจอกับความวิตกกังวล ซึ่งจะลดลงตามเวลาที่จะเห็นถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพนั้นมีภาวะจิตใจที่มั่นคงในการทำงาน ทั้งจากข้อมูลที่พบว่าความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นเป็นกรณีส่วนน้อย จากความเชี่ยวชาญในวางใจตนเองอย่างเหมาะสมและการรับมือกับความทุกข์ใจ ไม่นำโลกของตนเองไปซ้อนทับและขัดกับการรับรู้และทำงานกับผู้มาปรึกษา มีสติสัมปชัญญะที่จะรู้ถึงหน้าที่ที่ตนพึงทำ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพผู้ให้ข้อมูลมุ่งที่จะเข้าไปเชื่อมรับรู้โลกของผู้มารับการปรึกษาไม่ติดอยู่ในความทุกข์ของตน ซึ่งเป็นอีกแ่งมุมที่สอดคล้องกับ Rønnestad และ Skovholt (2003) ที่มองจากมุมมองของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่การฝึกฝนและ

ประสบการณ์ จะมีการเปลี่ยนแปลงมุมมองการให้ความสำคัญจากการเห็นตนเอง เป็นสำคัญมาเป็นการเห็นความสำคัญของผู้มารับการปรึกษาในกระบวนการปรึกษา

กล่าวโดยสรุปแล้ว ในขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีวะมีความถนัดในการเกิด ความทุกข์ใจน้อยและเกิดความทุกข์ในลักษณะที่ไม่ได้หนักมาก แต่ความทุกข์ใจก็ยังคงเกิดขึ้นได้ จากภาวะของนิเวศที่ลดทอนสติและปัญญาที่เป็นปัจจัยผลต่างๆ อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ที่กวนใจ ดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลก็ยังรับมือได้ ไม่ได้ส่งผลเสียที่ชัดเจนออกมาภายนอกหรือกระบวนการปรึกษา

มิตินี้ 2 กระบวนการเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์

กระบวนการเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีวะ ครอบคลุม ประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ในประเด็นที่ 2 (การตระหนัก เข้าใจ มุ่งสู่การแก้ทุกข์) และประเด็นที่ 3 (การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ลดทุกข์ มองเห็นความจริง) ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ให้ภาพว่า ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มี ประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลมีการเห็นและจัดการกับสาเหตุความทุกข์ และกลับมาสู่ความจริงด้วยใจที่สงบ ซึ่งผลการวิจัยในมิตินี้สะท้อนให้เห็นถึงการเกิดปัญญาที่อาศัยสัมมาทิฐิ เน้นปัจจัยภายใน โดยการใช้ โยนิโสมนสิการหรือการที่รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเองในการจัดการกับความทุกข์ใจที่ก่อกวนการ ทำงานกับผู้มาปรึกษา โดยประสบการณ์ในกระบวนการเกิดปัญหานี้เป็นไปในแนวทางเดียวกับ กระบวนการเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของที่พบในการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ดังภาพที่ 1 ซึ่งสะท้อนถึงกระบวนการเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์



ภาพที่ 1 กระบวนการเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ข้อค้นพบในงานวิจัยสะท้อนให้เห็นถึงขั้นตอนเริ่มต้นในการที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผู้ให้ข้อมูลเข้าไปทำงานกับความทุกข์ใจของตน เริ่มต้นจากการรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งในลักษณะของการรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นโดยตรงและการรับรู้ผ่านภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงจนสังเกตได้ชัดผู้ให้ข้อมูลยังเห็นถึงภาวะทุกข์เข้ามาก่อน ทําให้อยู่กับผู้มีมารับการศึกษาและชีวิตอย่างไม่สอดคล้องด้วย จึงมีความต้องการที่จะเข้าไปสำรวจและกําจัดความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับภาวะที่เกิดกับผู้รับบริการในส่วนของการกําหนดรู้ทุกข์ในกระบวนการการเกิดปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของสุภาพร ประดับสมุทร อย่างไรก็ตาม ในส่วนของการอยากกําจัดทุกข์ ผู้รับบริการการศึกษาจะมีแรงจูงใจในลักษณะดังกล่าวเพียงอย่างเดียว ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งมีแรงจูงใจที่จะเรียนรู้และทําความเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วย ซึ่งเป็นผลมาจากการเห็นถึงคุณค่าของการเรียนรู้จากความทุกข์ในอดีต ไม่ใช่เป็นการอยากกําจัดทุกข์เพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยเห็นว่าการเข้าไปทำงานกับความทุกข์ในใจตนเองของผู้ให้ข้อมูลนั้นจะแตกต่างจากการทำงานในกระบวนการศึกษาซึ่งเป็นลักษณะของคน 2 คน การเข้าเป็นทำงานกับความทุกข์จึงเปรียบได้กับการเป็น “ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา” ให้ตนเองด้วย โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าการเข้าไปสำรวจความทุกข์ใจนั้นจะต้องอาศัยภาวะใจที่สงบ มั่นคง ในการค่อยๆ สํารวจลงลึกไปในเรื่องราว ไม่เช่นนั้นก็จะถูกอิทธิพลของความคาดหวังเข้ามาทําให้ออกไปจากใจตนกลับไปจมอยู่กับภาวะความทุกข์เช่นเดิม ซึ่งสอดคล้องกับภาวะใจมีระเบียบของนักจิตวิทยาการศึกษาของสุภาพร ประดับสมุทร และภาวะใจไร้ระเบียบของผู้รับบริการ

ปรึกษา ในกรณีที่ถูกความทุกข์ความคาดหวังดึงให้กลับไปจมอยู่กับความทุกข์ การสำรวจและทำงานกับความทุกข์ทั้งกระบวนการจึงขึ้นอยู่กับภาวะใจที่สงบมั่นคงพอที่สำรวจใจ เสมือนดำรงตัวเองอยู่ในตำแหน่งของ “ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ” ให้ได้อย่างตลอดรอดฝั่ง

ภาวะที่ใจมีความสงบมั่นคงนั้นยังสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2557) ที่ได้อธิบายถึงโยนิโสมนสิการ การคิดอย่างถูกต้อง ถูกวิธี มีความแยบคาย พิจารณาตามสภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเป็นภาวะที่จิตใจจะสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลางไม่อิงตามความรู้สึกด้วยตัณูปาทานของตน นำไปสู่การแก้ปัญหาได้ นอกจากนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ ยังได้สะท้อนสภาวะของ “สมณะ” คือภาวะของการทำให้สงบ จิตเป็นสมาธิ หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นตัวสมาธิเอง ผู้วิจัยจึงมองว่าในขณะที่ของกระบวนการโยนิโสมนสิการนั้น มีภาวะของสมณะหรือสมาธิประกอบอยู่ด้วย โดยเมื่อผู้ให้ข้อมูลเริ่มเข้าไปสังเกตทำความเข้าใจภาวะภายในใจของตนก็เริ่มเห็นชัดถึง “ความอยาก” หรือ “ความคาดหวัง” ในใจของตน รวมถึงเห็นว่าความอยากของตนไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือกำลังพาตนไปสู่การทำงานหรือการใช้ชีวิตที่เป็นผลเสีย ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับการทำงานด้วยปัญญาภายในของนักจิตวิทยาการปรึกษาของสุภาพร ประดับสมุทฺร ซึ่งประกอบด้วยการสังเกตโจทย์ การเข้าใจโจทย์ การหาโครงสร้างโจทย์ อาการและราก และการเตรียมความพร้อม ในส่วนนี้เองที่ประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ในการทำงานกับความทุกข์ในใจของตนมีความคาบเกี่ยวกับส่วนอื่น คือ กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ จุดเริ่มต้นของปัญญาและปัญญาที่เกิดขึ้นในภาวะใจที่ใกล้เคียงกันมาก การเห็นเหตุของความทุกข์ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ค่อนข้างไปในทิศทางของการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา ในส่วนของจุดเริ่มต้นของปัญญาของผู้รับการปรึกษาของสุภาพร ประดับสมุทฺร ซึ่งจะต่างจากกรณีของการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับผู้มารับการปรึกษาในฝ่ายของทุกข์ ซึ่งจะเป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นและเข้าใจโจทย์ก่อนระหว่างที่พูดคุยปรึกษาในขณะที่ผู้มารับการปรึกษามีการตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับเหตุผล นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงค่อยเตรียมตัวหาทางทำงานกับโจทย์ดังกล่าวจนเกิดปัญญาคลายจากทุกข์ จากข้อค้นพบของประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์นั้น จึงมีหลายกรณีที่เมื่อผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผู้ให้ข้อมูลสำรวจเห็นเหตุแห่งทุกข์ในฐานะที่เสมือนเป็น “นักจิตวิทยาการปรึกษา” ในกระบวนการ ในขณะที่ก็เห็นเหตุเห็น

ทุกข์ได้ชัดในฐานะของ “ผู้มารับการปรึกษา” ด้วย จึงทำให้เกิดปัญหาขึ้นในขณะนั้น ไม่ต้องอาศัยการเข้าไปทำงานเพิ่มเติม ซึ่งสอดคล้องกับงานของสโรว์น กิตติมหาเจริญ (2545) ที่ได้อธิบายว่าการเกิดปัญหาโดยมีฐานมาจากการรับรู้ผ่านประสบการณ์ ร่วมกับปัจจัยและช่องทางที่เอื้อให้เกิดปัญหานั้น ก็มีความสัมพันธ์กันตัวปัญหาที่มีอยู่ในบุคคลแล้วด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเห็นชัดในระดับปัญหาจึงเกิดได้ง่ายกับตัวผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์เนื่องจากการสะสมพัฒนาปัญญามาอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ในรายของผู้ให้ข้อมูลก็ยังมีกรณีที่อาศัยการเข้าไปทำงานกับใจตัวเองเพิ่มเติม ตั้งแต่ส่วนที่คล้ายกับการเตรียมความพร้อม ในส่วนของการทำงานด้วยปัญญาภายในใจของนักจิตวิทยาการศึกษาของ สุภาพร ประดับสมุทฺร เพื่อทำงานตามวิธีที่ถูกต้อง หรือ “มรรค” เช่นกรณีของการลงมือช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาเท่าที่ทำได้เต็มที่ การหาความรู้ข้อมูลเพิ่มเติมจากที่อยากรู้ และการหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ในอดีตเพื่อยืนยันถึงความเป็นจริงที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังในใจที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับส่วนของการพิจารณาแยกในส่วนของจุดเริ่มต้นของปัญหา และการทำงานด้วยปัญญาภายในใจของนักจิตวิทยาการศึกษาในงานของสุภาพร ประดับสมุทฺร ซึ่งก็เป็นปรากฏการณ์ในส่วนเดียวกันในกรณีของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ที่ทำงานกับความทุกข์ของตน โดยการพิจารณาแยก หรือพิจารณาในแง่ของความคาดหวังและความจริงนั้นนอกจากจะนำไปสู่การเกิดปัญหาหรือการเข้าใจเห็นจริง บางกรณีก็มีลักษณะของการกลับไปเห็นเหตุของความทุกข์ชัดเจนขึ้นในระดับปัญญาด้วยเช่นกัน

ประเด็นที่น่าสนใจในลักษณะการเกิดปัญหาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสบการณ์จากความทุกข์ใจในการทำงานที่แตกต่างจากงานของสุภาพร ประดับสมุทฺร คือ ในส่วนของการเกิดปัญหาที่แบ่งเป็นปัญหาแบบฉับพลันและปัญหาแบบค่อยๆ มา ในประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์นั้นความเข้าใจที่มีอิทธิพลต่อการเกิดปัญหาและคลายทุกข์นั้นมีลักษณะของการค่อยๆ สะสมเพิ่มพูนตลอดกระบวนการการสำรวจและทำงาน แต่เมื่อถึงช่วงที่เข้าใจชัดก็จะเกิดภาวะช่วงสั้นๆ ที่เกิดปัญหาขึ้น เป็นช่วงที่ความทุกข์ดับหายไปและกลับมาสงบใจ อย่างไรก็ตามก็มีหลายกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้มีภาวะดังกล่าวเกิดขึ้น แต่เป็นลักษณะของการยอมรับและกลับมาอยู่กับความเป็นจริง ผู้วิจัยจึงเห็นว่าลักษณะการเกิดปัญหาอาจจะไม่สามารถแยกได้ชัดถึงภาวะที่เกิดขึ้นเป็นลักษณะของการค่อยๆ มาหรือปัญหาแบบฉับพลัน แต่การเกิดปัญหาเป็นลักษณะที่ค่อยๆ สะสมผ่านปัจจัยต่างๆ ที่เอื้อต่อตัวปัญหาเอง ซึ่งผู้วิจัยจะพูดถึงปัจจัยดังกล่าวในลำดับถัดไป อย่างไรก็ตาม

ตาม ส่วนสำคัญของการเกิดปัญญาที่ผู้ให้ข้อมูลพูดตรงกันคือการเห็นสาเหตุของความทุกข์ได้ชัด การเห็นเหตุแห่งความทุกข์นั้น ในบางรายได้อธิบายว่าทำให้จิตใจคลายออกจากความทุกข์หรือความทุกข์ดับไปในทันทีที่เห็นถึงความคาดหวังนั้นๆ ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้อธิบายว่าปรากฏการณ์ดังกล่าวเกิดจากการที่ตนเห็นภาวะที่เกิดขึ้นในใจตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ในขณะที่อีกรายได้อธิบายถึงการที่ใจยังไม่ยอมรับอย่างเต็มที่ในความเป็นจริงนั้นเป็นผลให้การเห็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นไม่ได้ทำให้ใจคลายลงในทันที ผู้วิจัยมองว่าการทำงานกับใจของตนเองนั้นอาศัยปัจจัยของกุศลที่ค่อยๆ สะสมจนมากพอและกินพื้นที่ของ “อวิชชา” หรือ ความคาดหวังในเรื่องนั้นๆ ซึ่งเมื่อมีพื้นที่มากอย่างถึงที่สุดแล้วก็จะเป็นการทำให้เกิดปัญญาแบบฉับพลัน หรือ “ปิ้งแว็บ” ขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลในรายที่เกิดภาวะดังกล่าวจะไม่มีภาวะความทุกข์กลับมาอีกหลังจากที่ได้ทำงานกับความทุกข์ใจแล้ว ซึ่งจะต่างจากรายที่ไม่ได้มีภาวะดังกล่าวปรากฏขึ้น แต่เป็นการยอมรับและกลับมาอยู่กับความเป็นจริงอย่างมั่นคงและกลมกลืนพอที่อิทธิพลของความทุกข์ความคาดหวังที่กลับมาไม่มีผลมากนัก

ข้อค้นพบในการศึกษาคั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า “การเกิดปัญญา” ที่เป็นประสบการณ์ภายในใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์มีลักษณะเป็นการสะสมจากเหตุปัจจัยที่เป็นความเข้าใจ รู้แจ้งในทุกข์ เปรียบเหมือนกับการรับประทานอาหารที่ละคำไปจนอิ่ม เมื่อปัญญาเกิดขึ้นและเข้ามาทำให้ความทุกข์ใจคลายลงไปและกลับมาสู่ความเป็นจริง ในกลุ่มแรกนั้น การสะสมเหตุปัจจัย ประกอบไปด้วย สติ สมาธิ และการเกิดปัญญาหยั่งรู้ (ญาณ) เป็นปัจจัยหลักที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธใช้ทำงานกับตัวเองจนเกิดปัญญาสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพร ประดับสมุทร (2552) ว่าในการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาในกระบวนการการปรึกษานั้น สติของนักจิตวิทยาการศึกษาที่รับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะและสมาธิ ความมุ่งมั่นทำหน้าที่ ความมีกำลังของจิตใจ ใจที่สงบเป็นตัวเอื้อให้ปัญญาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในการปรึกษาแต่ละขณะ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ไม่ว่าจะการเกิดปัญญาจากความทุกข์จะเป็นการอาศัยนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นปัจจัยในการเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญาหรือเป็นการที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์เสมือนเป็นทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาให้กับตนเองในการสำรวจและจัดการจิตใจนั้น ปัจจัยที่สำคัญและเป็นเหตุให้เกิดปัญญาก็ยังเป็นสิ่งเดียวกัน กล่าวคือ มีสติและสมาธิเป็นปัจจัย ในกลุ่มที่ 2 สติสัมปชัญญะที่ตั้งปัญญามาใช้นั้น ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงการรู้ตัวถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับตนและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมกับใช้ปัญญาในการหาทางออกและแก้ไขปัญญาดังกล่าว ซึ่งมีทั้งแง่มุมของ

การจัดการใจตอนที่เกิดขึ้นเบื้องต้น และการแก้ปัญหาความทุกข์ ซึ่งจากปัจจัยเหล่านี้ทำให้เห็นชัดว่า ปัญหาในลักษณะต่างๆ เช่น ญาณและสัมปชัญญะ ก็ได้แทรกอยู่ในกระบวนการของการเกิดปัญญาในแง่ของการคลายทุกข์ด้วยเช่นเดียวกัน จากผลการวิจัย สติเป็นปัจจัยที่สำคัญที่แทรกอยู่ตลอดกระบวนการทำงานกับจิตใจของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์หรือกระบวนการโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 โดยผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า กระบวนการดังกล่าวโดยย่อแล้วคือการมีสติอยู่ตลอดกระบวนการ รู้ตัวว่าเป็นทุกข์ (ทุกข์) รู้ชัดถึงสาเหตุ (สมุทัย) รู้ถึงภาวะที่ปลอดโปร่งโล่งสบาย (นิโรธ) และรู้ถึงกิจหรือสิ่งที่เหมาะสมที่จะทำ (มรรค) สติที่แทรกอยู่ตั้งแต่ช่วงที่เห็นถึงความทุกข์ใจนั้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงภาวะที่เกิดขึ้นในใจตน ความรู้สึกต่างๆ ที่แสดงถึงภาวะของความทุกข์ รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ จึงทำให้สามารถจัดการ กำกับใจตัวเองไม่ให้หลงไปกับอารมณ์ต่างๆ ทั้งยังเป็นส่วนสำคัญในการเริ่มต้นสำรวจความทุกข์ที่ผู้วิจัยได้อธิบายไปในช่วงต้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานของสหรัฐ เจตมโนรมย์ (2562) ที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลหรือประโยชน์ของการฝึกสติที่มีต่อตัวนักจิตวิทยาการศึกษา นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านได้อธิบายว่าการมีสติเห็นถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับตนชัดก็เป็นปัญญาอย่างหนึ่งและการรู้ชัดถึงภาวะที่ตนเป็นอยู่ทำให้รู้ตัวว่าควรจะทำอย่างไร กระทั่งรู้ว่าตนกำลังทำตามอำนาจของความคาดหวังอยู่ ปัจจัยต่างๆ ที่เข้ามาเอื้อต่อการเกิดปัญญาคลายทุกข์นี้มีลักษณะคล้ายกับปัญญาเอง ซึ่งสอดคล้องกับชอุ่ม ทศสิน (2527) ที่อธิบายถึงปัญญาหลายลักษณะและคำที่ใกล้เคียงกับปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยเฉพาะสัมปชัญญะ คำที่ใกล้เคียงกับปัญญา มีลักษณะของการรู้ตัว รู้สิ่งที่ตนกำลังทำและคิด ซึ่งจะยังไม่ใช่ปัญญาแท้ หากจะเป็นปัญญาแท้ต้องเป็นการรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนักได้ชัดตามความเป็นจริง นอกจากนี้สัมปชัญญะยังมีลักษณะของการเข้าใจถูกในสิ่งที่สติกำหนดไว้ว่าสิ่งที่ทำเป็นอย่างไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไร ควรต้องปฏิบัติอย่างไร ไม่เกิดความหลงผิดหรือเข้าใจผิด สัมปชัญญะจึงเป็นทั้งความรู้ตัวที่ประกอบไปด้วยปัญญาหรือเป็นปัญญาเอง ซึ่งแท้จริงแล้วสัมปชัญญะคือปัญญาที่มาร่วมกับสตินั่นเอง เป็นข้อธรรมที่ช่วยให้การงานเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งลักษณะการทำงานของสัมปชัญญะดังกล่าวก็ตรงกับที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงภาวะที่เกิดกับตนเอง ในกรณีให้ผู้ให้ข้อมูลอธิบายถึงความสำคัญของสติที่แทรกอยู่ตลอดกระบวนการทำงานกับความทุกข์ ประกอบกับปัญญาในลักษณะของสัมปชัญญะนั้น มีความสอดคล้องกับที่ชอุ่ม ทศสิน อธิบายถึง สติ-ปัญญา หรือ สัมปชัญญะที่สตินำหน้าปัญญา คือ รู้ชัดเข้าใจสิ่งที่เป็นตามที่สติเข้าไปรับรู้สิ่งนั้นๆ เป็นฐาน และสุภาพร ประดับสมุทร ที่อธิบายถึง กระบวนการเชื่อมสมานที่คงอยู่ตลอดกระบวนการทั้งหมด รวมทั้ง

การทำงานด้วยปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งสื่อถึงการอาศัยปัญญาในการทำงานกับความทุกข์ของผู้มารับการปรึกษาด้วย นอกจากนี้ปัญญาในลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังมีปัญญาลักษณะอื่นที่เป็นปัจจัยเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลคลายจากความทุกข์ด้วย ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความเข้าใจถึงเหตุปัจจัย ความ เป็นจริงที่สนับสนุนโดยหลักฐานในอดีต การเห็นชัดว่าตนยึดอยู่กับสิ่งที่ยึดถือไม่ได้ เป็นส่วนสำคัญให้ หลุดออกมาจากความคาดหวังที่มีอิทธิพลอยู่จนเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง มากกว่าก่อนหน้า ซึ่งปัญญาดังกล่าวมีลักษณะเหมือน “ญาณ” ความสอดคล้องกับความหมายที่ ชุ่ม ทศลิน (2527) อธิบายไว้ว่า ญาณ คือ ปัญญาอันเกิดจากการวิปัสสนา ซึ่งวิปัสสนาเป็นอีกคำหนึ่ง ของปัญญา เป็นการเห็นแจ้ง เป็นการเห็นเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่มันเป็นของมันเอง รู้เข้าใจจริงจนถอนความ หลงผิดยึดติดในสิ่งต่างๆ จนเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิต มีการรู้สิ่งต่างๆ ชัด เป็นแสงสว่างทำลาย ความมืด ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ นั้นได้อย่างถูกต้องชัดเจน และยังสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559) ที่อธิบายว่าญาณเป็นปัญญาระดับสูง เป็นความหยั่งรู้ที่บริสุทธิ์ เป็นการรู้ตรง ตามสภาวะที่ผุดโพล่งขึ้นในใจสว่างชัด มองเห็นถึงความสัมพันธ์ของบางสิ่งบางอย่างจนเกิดความ เข้าใจ เป็นปัญญาที่มีลักษณะมีผลเป็นเรื่องราว เช่น รู้อดีต รู้ว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน รู้สิ่งที่สอดคล้อง กับความเป็นจริง และรู้สิ่งที่เป็นไปได้และเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น นอกจากสติที่เป็นรากฐานสำคัญอยู่ ตลอดช่วงการทำงานกับจิตใจตนเองแล้ว ปัญญาลักษณะอื่น ได้แก่ สัมปชัญญะ และ ญาณ ก็เป็น ปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้เกิดปัญญาที่เอื้อให้เกิดการคลายทุกข์ด้วย ในงานวิจัยนี้เองก็สะท้อนให้เห็นถึงการ ที่ผู้ให้ข้อมูลเกิดปัญญาโดยอาศัยเพียงปัจจัยของการ “โยนิมสิการ” เพียงอย่างเดียว แต่ก็ยังคงมี อิทธิพลเกื้อหนุนจากปัจจัยที่เป็น “ปรโตโมหะ” แทรกอยู่บ้าง เช่นในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลบางท่านมี ข้อความคำสอนในประเด็นที่ตรงกับแง่มุมของความจริงในความคาดหวังของตนที่รับหรือเรียนมาจาก อาจารย์ผู้สอนเข้ามาเสริมกำลังของปัญญาในช่วงที่เห็นถึงความคาดหวังแล้ว

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าเมื่อปัญญาเกิดขึ้นก็ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลกลับมากลมกลืนกับความ เป็นจริงในปัจจุบัน กลับสู่ภาวะใจที่เบาสงบและเบิกบาน ผู้ให้ข้อมูลทุกท่านได้กล่าวถึงการที่ตนปล่อย วางความทุกข์ของตนไป ทำให้ภาวะใจที่ไม่สงบ บิบบิ้นเปลี่ยนเป็นภาวะที่สงบและกลับมาอยู่กับความ เป็นจริง สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพร ประดับสมุทฺร (2552) ที่ได้กล่าวถึงการแสดงออกของ ปัญญาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในลักษณะที่ผู้มารับการปรึกษาเกิดการละสาเหตุของความทุกข์ พ้นจากภาวะใจที่บิบบิ้นไม่สงบและกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้อย่างกลมกลืน ซึ่งได้ชี้ให้เห็นถึง

ภาวะใจที่สงบอันเป็นผลจากการทำงานกับจิตใจตามแนวทางของพุทธนั้น ในรายของผู้มารับการ
 บริการและผู้ให้การบริการเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ทำงานกับตนเองก็มีลักษณะเดียวกัน ในอีกแง่หนึ่ง
 นั้นผู้ให้ข้อมูลได้แสดงถึงแง่มุมของความเป็นจริงที่ตนเห็นด้วยอำนาจของปัญญานั้นยังแสดงถึงการเห็น
 ไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตาอยู่ด้วย โดยผู้วิจัยบางรายเห็นถึงเหตุปัจจัยหลายส่วนที่ประกอบกันทั้ง
 ส่วนของผู้มารับการบริการและของตนเองให้เกิดความไม่สำเร็จผลทางการศึกษาตามเกณฑ์ที่ตน
 ตั้งใจ ในขณะที่บางรายเห็นถึงภาวะที่ตนไปยึดถือเอาสิ่งที่ผ่านไปและควบคุมไม่ได้เข้ามาทำให้
 ทุกข์ใจ ซึ่งแสดงลักษณะของ “อนิจจัง” ใน “ไตรลักษณ์” ซึ่งการเห็นภาวะดังกล่าวนั้นสอดคล้องกับ
 งานของเพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ที่อธิบายว่าปัญญาคือความเข้าใจจริงถึงธรรมชาติที่เป็นจริง
 ได้แก่ ไตรลักษณ์และอิทัปปัจจยตา จนเกิดความสงบและขจัดความหลง ไม่เข้าใจ และยึดมั่น
 กลายเป็นความปลอดโปร่งอิสระเข้ามาแทนที่ความทุกข์ ทั้งยังส่งผลให้ดำเนินชีวิตอย่างเข้าใจและ
 กลมกลืน สามารถจัดการตนเองต่อความเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืนของชีวิตได้ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังเล่า
 ว่าการเกิดปัญญาส่งผลให้มีใจที่สงบขึ้น ปัญญาอ่อนไวขึ้น ด้วยการเปลี่ยนทุกข์เป็นบทเรียน ความทุกข์
 ใจที่ได้ข้ามผ่านไปนั้นเปลี่ยนเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมเพื่อปรับเปลี่ยนการทำงานในอนาคต รวมทั้ง
 เป็นรากฐานในการสังเกตและฝึกฝนต่อไป

โดยสรุปแล้ว ประสบการณ์การเกิดปัญญาของผู้ให้การบริการเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มี
 ประสบการณ์ในการโยนิโสมนสิการเรื่องราวความทุกข์ของตนจนเกิดปัญญากับกระบวนการศึกษา
 เชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เอื้อปัญญาต่อผู้มารับการศึกษานั้น มีทั้งกระบวนการและปัจจัยที่คล้ายกัน
 มากตั้งแต่ช่วงของการเกิดความทุกข์ เข้าไปสังเกต ได้แก่ ส่วนของ “ทุกข์” ในอริยสัจ 4 การเห็นราก
 ของความทุกข์ ทั้งสาเหตุและอาการ ได้แก่ “สมุทัย” ในอริยสัจ 4 ส่วนของการเข้าถึงภาวะของความ
 ปลอดโปร่ง หรือ “นิโรธ” ในอริยสัจ 4 และส่วนของการกลับมาสู่วิธีของ “มรรค” อันเป็นแนวทางการ
 ดำรงชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม อย่างไรก็ตาม การทำงานกับความทุกข์ของตนเองนั้นเป็นการทำงานใน
 ฐานที่ตนเป็นทั้งผู้เข้าไปจัดการความทุกข์และเป็นผู้ที่เป็นทุกข์ ในภาวะของการเข้าไปทำงานกับทุกข์
 จึงมีการแสดงออกถึง “มรรค” อยู่ในตัวด้วย และส่วนที่เห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจนใน
 กระบวนการทั้ง 2 ลักษณะ คือ การเข้าไปสำรวจเห็นถึงโทษภัยภายในใจนั้น ในส่วนของกระบวนการ
 บริการ นักจิตวิทยาการศึกษาจะเห็นถึงโทษภัยของผู้มารับการศึกษาก่อน ในขณะที่ผู้มารับการ
 บริการอาจจะเข้าใจเพียงระดับเหตุผล ไม่เพียงพอต่อการพ้นทุกข์ ต้องอาศัยการทำงานกับบรยายแยก

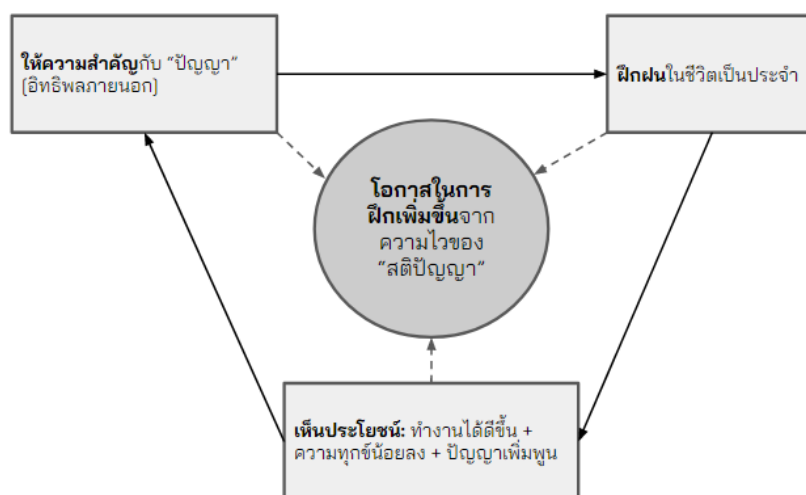
ต่อจนเกิดการคลายจากทุกข์ในเวลาถัดมา อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในตัวผู้มารับ การศึกษานั้นยังไม่มากพอ โดยเฉพาะในภาวะที่เป็นทุกข์ด้วยอิทธิพลของความคาดหวัง แต่ในกรณี ของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ทำงานกับตนนั้น กระบวนการเห็นเหตุของทุกข์จะมี แนวโน้มมาที่การเห็นด้วยปัญญาหรือตัวสภาวะที่เป็นจริงอยู่ในใจ ซึ่งเอื้อให้เกิดภาวะของการพ้นทุกข์ ได้รวดเร็วหรือแม้กระทั่งในทันที หากจะเปรียบเทียบถึงสติที่เป็นเหตุปัจจัยต่อปัญญาจากทั้ง 2 กระบวนการนั้นไม่ว่าจะอยู่ในกระบวนการใดก็มีอิทธิพลต่อการเกิดปัญญาทั้งสิ้น แง่มุมนี้อาจเทียบได้ กับงานของครุชิต แสนอุบล (2553) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธ และการฝึกอานาปานสติต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา ที่สะท้อนให้เห็นว่าคะแนนภาวะอุเบกขา และปัญญาของ กลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธกับกลุ่มที่ฝึกอานา ปานสติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ภาวะของการมีสติคอยเฝ้าดูภาวะที่เกิดขึ้น จนเห็นถึงลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ภาวะที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะที่เด่นชัดที่สุดคือช่วงที่ยังมีทุกข์ และช่วงที่ทุกข์ดับคลายลง แม้ในผู้ให้ข้อมูลบางรายจะไม่เด่นชัดนัก แต่ผู้วิจัยมองว่าก็ยังมีความที่ สะท้อนให้เห็นว่าภาวะการทำงานดังกล่าวในบางช่วงตนมีลักษณะคล้ายกับการปฏิบัติวิปัสสนา การ เห็นถึงภาวะในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ หรือแสดงถึงความไม่มีตัวตน ซึ่งปัญญาที่ ตกตะกอนจากกระบวนการนี้ก็สอดคล้องกับพระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ (2554) ที่พูดถึงปัญญาใน วิปัสสนาว่าเป็นการรู้เห็นความเป็นจริงของชีวิต เห็นไตรลักษณ์ เป็นปัญญาที่เกิดจากการสังเกตเห็น จากการกำหนดรู้สภาพความเป็นจริงนั้นๆ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มิตินี้ 3 การดำเนินชีวิตตามวิถีของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง

การดำเนินชีวิตตามวิถีของการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ครอบคลุมผลการวิจัยในประเด็นที่ 4 (การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง) ซึ่งโดยสรุปจากภาพรวมแล้วผู้ให้ การ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะให้ความสำคัญกับปัญญาเป็นอย่างมาก โดยได้รับอิทธิพลจากปัจจัย ภายนอก คือ เพื่อน รุ่นพี่ และอาจารย์ที่ฝึกฝนพัฒนาปัญญาไปในแนวทางเดียวกัน ซึ่งนำไปสู่การลง มือฝึกฝนด้วยตนเอง จนเห็นถึงคุณค่าในเชิงประสบการณ์ เมื่อเห็นถึงคุณประโยชน์ก็กลับมาให้ ความสำคัญมากยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งวงจรดังกล่าวก็ยังส่งต่อไปถึงการเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้พัฒนาปัญญา จากความทุกข์ใจด้วย เนื่องจากการฝึกฝนทำให้มีสติปัญญาในการเข้าไปรับรู้จัดการความทุกข์ใจได้

รวดเร็วยิ่งขึ้น ในขณะที่การเห็นความสำคัญของการทำงานกับความทุกข์ก็ทำให้มีแรงจูงใจที่จะเข้าไปสำรวจทำงาน แม้ความทุกข์ที่เกิดจะเป็นความทุกข์เพียงเล็กน้อย ดังภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 วงจรการบ่มเพาะพัฒนาปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

นอกจากนี้ ผลการศึกษาในประเด็นนี้สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ให้ความสำคัญกับปัญญาและการเกิดปัญญาในอริยสัจ 4 มาก ทั้งในแง่มุมมองการทำงานในฐานะผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและในฐานะบุคคล ในแง่มุมมองของคุณค่าต่อความเป็นผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผู้ให้ข้อมูลถึงเห็นถึงคุณประโยชน์จากการฝึกฝนพัฒนาปัญญาในอริยสัจ 4 ในแง่ของการทำงานกับผู้มารับการปรึกษาว่า การฝึกฝนผ่านประสบการณ์ทำให้เข้าใจในส่วนของ “ทุกข์” เข้าใจความทุกข์ใจของผู้มารับการปรึกษาในระดับประสบการณ์ เนื่องด้วยภาวะความทุกข์ใจที่ประสบจริงมาก่อนทำให้เข้าใจอย่างแท้จริง รวมทั้งเข้าใจธรรมชาติของคนที่เป็นทุกข์ด้วย นอกจากนั้นยังเข้าใจ “สมุทัย” สาเหตุของความทุกข์ ได้แก่ ความคาดหวังที่กลายมาเป็นโจทย์ในใจที่ตรงกับความเป็นจริง โดยผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าโจทย์ของมนุษย์นั้นเป็นโจทย์ลักษณะเดียวกันทั้งหมด คือ อยากแล้วไม่ได้ตามที่อยาก การที่เข้าใจถึงประสบการณ์ดังกล่าวในตนเองก็ทำให้เชี่ยวชาญและเคยชินในการทำงานกับผู้มารับการปรึกษาด้วย การเข้าใจถึง “นิโรธ” ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้อธิบายถึงการที่ตนจำได้และรู้ว่ามึภาวะที่ปลอดโปร่งจากความทุกข์ใจหรือภาวะที่สงบสุขอยู่ด้วย การเข้าใจภาวะที่บุคคลจะกลมกลืนกับชีวิตในแต่ละสถานการณ์อย่างไรก็เป็นช่องทางให้ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเข้าไปทำงานในจังหวะที่เหมาะสมเพื่อช่วยเคลื่อนผู้มารับการปรึกษาที่

เป็นทุกข์ไปสู่การพ้นจากภาวะทุกข์ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึง “มรรค” แนวทางหรือวิถีที่เหมาะสมในการอยู่กับชีวิต เป็นแนวทางเดียวกันกับการที่ทำให้เข้าไปช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาและก็เป็นแนวทางที่ใช้ในการฝึกฝนพัฒนาตนเองต่อไปด้วย การฝึกฝนยังทำให้ช่วงที่อยู่กับผู้มารับการปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพดำรงตนได้อย่างเหมาะสม ไม่ติดอยู่ในโลกของตนเอง มีความเบิกบานใจ

การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตตามวิถีของการฝึกฝนตนเองตรงกับที่โสริช โพรธแก้ว (2557) อธิบายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะนำหลักของพุทธธรรมไปใช้ ว่าจะต้องมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงภาวะของอวิชชาและสัมมาทิฐิผ่านประสบการณ์ตรง ด้วยการทดลองและสังเกตด้วยตัวเอง โดยเฉพาะภาวะของสัมมาทิฐิที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องเข้าใจเป็นพิเศษ ในด้านคุณค่าของปัญญาในชีวิตส่วนตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็ได้ให้ความสำคัญเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต เพราะทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่หลงอยู่ในภพมายาของชีวิต ตัดสินใจเกี่ยวข้องกับแง่มุมต่างๆ ของชีวิตอย่างเหมาะสมและไม่เป็นทุกข์ การเห็นคุณค่าของปัญญาทั้งในแง่มุมของการทำงานและชีวิตส่วนตัวก็ยิ่งเป็นแรงจูงใจให้ฝึกฝนต่อไปด้วย สำหรับความสัมพันธ์ในแง่ของชีวิตและการทำงานนั้นก็สอดคล้องกับฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน (2554) ที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในส่วนของการดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานของอริยสัจ 4 ว่าทั้งการทำงานและการใช้ชีวิตบนฐานของอริยสัจ 4 นั้น ทำให้เข้าใจโลกและอยู่กับความเป็นจริง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเรียนรู้ฝึกฝนอริยสัจ 4 อย่างต่อเนื่องผ่านการสังเกต ใคร่ครวญ รวมทั้งการนำมาปรับใช้กับตนเองและการทำงาน เป็นฐานให้การทำงานและชีวิตพัฒนาขึ้น และยังสอดคล้องกับณัฐนลิน คำสำเภา (2555) ที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ที่ทำงานไม่ถึง 5 ปีหลังจบการศึกษา ในแง่ที่การทำงานและชีวิตหลอมรวมเป็นส่วนเดียวกัน ส่งเสริมกันเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพ ผลการศึกษาจึงสะท้อนการเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่องของนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่นเดียวกันกับการศึกษาของธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2555) ที่ศึกษาประสบการณ์ความกลมกลืนของชีวิตและการทำงานในกลุ่มของบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษาที่จบการศึกษามาแล้วกว่า 20 ปีในฐานะผู้ช่วยเหลือที่มีความเข้าใจโลกและชีวิต

การที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์มีการใช้ชีวิตและการทำงานอย่างกลมกลืน นี่ยังเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการศึกษานักจิตวิทยาการศึกษาในสากล ดังเช่นการศึกษาของ Rønnestad และ Skovholt (2003) ที่อธิบายถึงนักจิตวิทยาการศึกษาในระยะนักวิชาชีพที่มีประสบการณ์ ที่เป็นช่วงที่นักจิตวิทยาการศึกษาสร้างบทบาทของตนในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่สอดคล้องกับการรับรู้ตนเอง (self-perception) ได้แก่ คุณค่า ความสนใจและทัศนคติเป็นต้น ส่งผลให้มีความจริงแท้ (authentic) ในการทำงาน นำความสามารถทางวิชาชีพมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับตนเองและอยู่บนฐานของความเป็นจริง ผู้ให้ข้อมูลยังสะท้อนให้เห็นถึงความสอดคล้องกับงานของ Rønnestad และ Skovholt เกี่ยวกับพัฒนาการในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาอีกหลายส่วน ทั้งความสำคัญของการสะท้อนตัวเอง จุดมุ่งเน้นที่กลับมาสู่ภายในและมีการพึ่งพาตนเองที่มากกว่า การใช้เวลาในการค่อยๆ พัฒนาและยังเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องไปตลอดชีวิต และการที่ชีวิตส่วนตัวมีผลต่อการทำงานและพัฒนาการ จึงจะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีความเชี่ยวชาญหรือประสบการณ์ระดับใดก็ตาม การพัฒนาในชีวิตก็สอดคล้องกับการทำงานและส่งเสริมกันเองด้วย

ประเด็นที่น่าสนใจ คือ การฝึกฝนพัฒนาปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ผู้ให้ข้อมูลนั้น มีแกนหลักที่สำคัญคือ “สติ” ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ถูกวิจัยได้อธิบายไปในประเด็นก่อนหน้าด้วยเช่นกัน โดยการฝึกฝนนั้นมีทั้งการฝึกที่เป็นทางการ เช่น การนั่งสมาธิภาวนา และการฝึกฝนในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตนขณะทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับสทรรฐ เจตมโนรมย์ (2562) ที่อธิบายถึงการฝึกสติของนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีทั้ง 2 รูปแบบดังกล่าว ซึ่งในกรณีของผู้ให้ข้อมูลที่ฝึกฝนพัฒนาสติและปัญญานั้น ลักษณะที่เป็นการฝึกในรูปแบบและในชีวิตประจำวัน ไม่เพียงเท่านั้น การฝึกฝนพัฒนาปัญญาของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์ยังสามารถแยกย่อยได้หลายลักษณะ ได้แก่ ช่องทางการฝึกฝน ได้แก่ การฟัง (สุตมยปัญญา), การคิด (จินตนามยปัญญา) และการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ซึ่งสอดคล้องกับสทรรฐ กิตติมหาเจริญ (2545) ที่อธิบายถึงปัญญาในแง่ที่เป็นความรู้ที่ประกอบด้วย การคิดอย่างถูกต้อง (โยนิโสมนสิการ) มีผลไปสู่การใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหาและเตือนสติตน ซึ่งปัญญาเองมีที่มาเริ่มต้นมาจากกระบวนการรับรู้ของขั้น 5 คือการรับรู้เบื้องต้น และพัฒนาต่อเป็นการคิดพิจารณา (จินตนามยปัญญา) ฟัง (สุตมยปัญญา) และลงมือทำ (ภาวนามยปัญญา) จนเป็นความรู้ชัด

หรือเป็นปัญหาที่สมบูรณ์ ซึ่งตรงกับข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าว่า การเข้าใจอริยสัจ 4 นั้นเริ่มต้น จำเป็นต้องมีการคิดพิจารณาเป็นฐานก่อน จึงนำไปสู่การลงมือทำและเห็นผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นจุดสำคัญ ซึ่งก่อนการคิดก็ต้องมีการฟังหรือได้รับข้อมูลความรู้มาก่อนด้วยเช่นกัน และการแบ่งตามปัจจัยที่ส่งเสริมปัญหา ได้แก่ การพัฒนาผ่านการโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นส่วนหลักในการ วิจัยฉบับนี้ และปรโตโฆษะ หรือเสียงภายนอก ซึ่งแง่มุมทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมและพัฒนาสติ และปัญญาของผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น เช่น กรณีของเสียงภายนอก ผู้ให้ข้อมูลยังอธิบายว่าวิถีที่ตนฝึกฝนก็ ได้รับแรงผลักดันหรือพื้นฐานมาจากครอบครัว ทั้งรุ่นพี่รุ่นน้องที่ฝึกฝนไปด้วยกัน และอาจารย์ที่ยังคง อยู่ในวิถีของการฝึกตัวเอง รวมทั้งชี้ชวนให้เกิดการสังเกตภายใน ซึ่งสอดคล้องกับธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2555) ที่อธิบายถึงความสำคัญของการเรียนการสอนและประสบการณ์จากบุคคลอื่น ซึ่งก็เป็น แนวทางเดียวกันกับการพัฒนาปัญญาผ่านการฟัง (สุตมยปัญญา) ทั้งการฟังอาจารย์และครอบครัว เพื่อนำไปปฏิบัติ และการฟังธรรมผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่ ทางสื่อออนไลน์ การ supervision กับผู้ให้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์มากกว่า หรือพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน อาจกล่าวได้ว่าผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรก็ยังมีอิทธิพลที่สำคัญอยู่ แม้จะเป็นการเกิดปัญหาหรือพัฒนาปัญญาโดย ส่วนตัว ในส่วนของสติที่เป็นส่วนสำคัญในการฝึกพัฒนาปัญญานั้นผู้วิจัยเห็นว่าถึงแกนหลักจะเป็นสติ แต่สิ่งที่ถูกรับรู้ (object) ในแต่ละรายนั้นแตกต่างกันออกไป ดังที่ผู้ให้ข้อมูลอธิบายถึงการเห็นร่างกาย ตนเองว่ากำลังทำกิจกรรมต่างๆ อยู่ เห็นว่าเกิดความรู้สึกขุ่นเคืองใจ ความร้อนหนาวที่สัมผัสร่างกาย ต่างๆ เห็นภาวะใจที่เปื้อน หม่นหมอง รวมทั้งธรรมชาติของจิตใจของความทุกข์ที่เข้ามาและผ่านไป ซึ่งแท้จริงแล้วมีความสอดคล้องกับสติปัญญา 4 ในมรรคอยู่ด้วย ได้แก่ กายานุปัสสนา อันเป็นการ รับรู้ความเป็นอยู่ของร่างกาย อริยาบทต่างๆ, เวทนานุปัสสนา อันเป็นการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใน ร่างกายและจิตใจ, จิตตานุปัสสนา อันเป็นภาวะที่เป็นอยู่ของจิต เช่น ความขุ่นเคือง และสุดท้าย ธรรมานุปัสสนา อันเป็นความเป็นอยู่ของธรรมต่างๆ เช่น นิรวรณ อริยสัจ 4 เป็นต้น การสังเกตตนเอง ของผู้ให้ข้อมูลจึงมีลักษณะที่เห็นภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเอง เท้าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น กำกับใจ ตนเองได้ เท้าทันท่าทีของตัวเองในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสหรัฐ เจตมโนรมย์ (2562) ที่อธิบายถึงประโยชน์ของการฝึกสติ การสังเกตและฝึกฝนตนเองจึงไม่ได้เพียงอยู่ในขอบเขต ของกายใจของตน แต่เป็นการเข้าใจและกำกับใจตนในการอยู่กับบุคคลอื่นอย่างเข้าใจด้วย ในขณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านได้เล่าถึงการที่เมื่อตนมีปัญหาและเข้าใจถึงความสำคัญดังกล่าว ก็อยากจะเอื้อเพื่อให้กับผู้อื่นมากขึ้น สอดคล้องกับธนพล เลี้ยงสุขสันต์ (2555) ที่ได้กล่าวถึง

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะของการช่วยเหลือเกื้อกูลให้เกิดความงอกงาม ผ่านการเห็นคุณค่าของบุคคลเหล่านั้นด้วย ในขณะที่การเติบโตของผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็ได้รับการเกื้อหนุนจากการสังเกตเรียนรู้ทั้งตนเองและผู้อื่น ในอีกแง่หนึ่งนั้น ผู้ให้ข้อมูลยังอธิบายถึงการพัฒนาปัญญาที่ไม่ได้อาศัยเพียงแค่อสติและสมาธิที่ทำให้เกิดความสงบภายในใจ แต่ยังคงอาศัยการรักษาศีลเพื่อรักษาความสงบในร่างกายด้วย เช่นกรณีที่ไม่ปล่อยให้ตนเองแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับผู้อื่นทำให้จิตใจไม่ชุ่มมัวและรู้สึกผิดในภายหลัง จึงแสดงให้เห็นถึงความกลมกลืนกันของภาวะไตรสิกขาที่ศีลสมาธิ และปัญญาต่างส่งเสริมกันและกัน

ด้วยเหตุที่เกิดปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญต่อผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเนื่องจากผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะต้องได้สัมผัสและเข้าใจถึงภาวะอันลึกซึ้งของวิชาและสัมมาทิฐิเมื่อนำหลักของพุทธศาสนาไปใช้ โดยจะต้องเข้าใจลึกซึ้งถึงสัมมาทิฐิเป็นพิเศษโดยผ่านการฝึกฝนใส่ใจ พิจารณาอย่างลึกซึ้ง การเข้าใจด้วยประสบการณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ส่วนหนึ่งก็เพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือผู้มารับการศึกษาในการย้ายฐานความคิด (จากวิชาไปสู่สัมมาทิฐิ) ได้สำเร็จ (โสรัจ โปธิแก้ว, 2557) ในการวิจัยครั้งนี้ประสบการณ์การเกิดปัญญา เริ่มจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักในทุกข์ที่ก่อความใจขณะทำงาน ตามมาด้วยกระบวนการจัดการความทุกข์ หรือการเกิดปัญญาที่อาศัยสัมมาทิฐิ เน้นปัจจัยภายใน โดยการใช้โยนิโสมนสิการ หรือ การที่รู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเองในการจัดการกับความทุกข์ใจที่ก่อความทำงานกับผู้มาปรึกษา โดยประสบการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึง “สมุทัย” การเห็นและจัดการกับสาเหตุความทุกข์ “นิโรธ” ลักษณะและภาวะของการคลายกลับมาสู่ความจริง และ “มรรค” ในแง่ของการนำมาใช้จัดการทุกข์ สุดท้ายเป็นการเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง อันสะท้อนให้เห็นในส่วนของ “มรรค” หรือ วิธีในการฝึกฝนและดำรงตนในชีวิตและการทำงาน ข้อค้นพบจากงานวิจัยดังกล่าวไปในแนวทางเดียวกับการศึกษาก่อนหน้านี้ เช่น วรัญญู กองชัยมงคล (2558) ที่ให้ภาพว่าการพัฒนาและเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้น จะนำไปสู่การพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธด้วย เพราะปัญญาเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและส่งผลต่อท่าทีต่างๆ ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งที่ผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะถูกฝึกให้เกิดมีอยู่ตลอด

บทที่ 5

สรุปผลวิจัย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ปัญหาเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและส่งผลต่อท่าทีต่างๆ ทำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาและเกิดปัญหาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ อันนำไปสู่การพัฒนาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทั้งด้านความชำนาญในวิชาชีพและการเติบโตของงานส่วนบุคคลนั้น นับเป็นประสบการณ์เฉพาะตนที่ยังไม่ได้มีการศึกษา ค้นคว้ากันแพร่หลายนัก การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญหาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพในการทำงานด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ผู้ให้ข้อมูลหลักคือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มีประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาแนวพุทธมาอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 6 ราย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ โดยใช้คำถามแบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. **ความขุ่นใจที่รบกวนขณะทำงานและชีวิตส่วนตัว** ซึ่งประกอบด้วย ความขุ่นใจ กวนใจ ขณะทำงานกับผู้มาปรึกษา (ใจไม่ว่าง ความคิดปั่นป่วน และรับรู้เรื่องราวของผู้รับบริการได้ไม่ชัด) และความทุกข์ใจ รบกวนชีวิตส่วนตัว (ครุ่นคิดในความผิดพลาดในการปรึกษา ไม่พอใจ สงสัย ผิดหวังในตัวเอง และกระตุ้นให้เกิดความทุกข์ใจอื่นๆ ร่วมด้วย)
2. **การตระหนักรู้ เข้าใจ มุ่งสู่การแก้ทุกข์** ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ ใส่ใจ ในทุกข์ที่เกิดขึ้น (สัมผัสรับรู้สภาวะความทุกข์ และเกิดแรงจูงใจที่จะสำรวจและจัดการความทุกข์) การใช้ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ เมื่อมีความพร้อม (ใส่ใจกับความสงบ ความพร้อม และ สำรวจและทบทวนทุกข์ที่เกิดขึ้น) การมองเห็นความคาดหวังที่ซ้อนทับทุกข์ที่เกิด (เห็นว่าเหตุของทุกข์มาจากภายในใจ ไม่ตรงความจริง และ เข้าไปจัดการกับความคาดหวัง) และการสะสมตะกอนทุกข์ที่กลับมาทวนใจ

3. การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ลดทุกข์ มองเห็นความจริง ซึ่งประกอบด้วย สะสมเหตุปัจจัยด้านกุศล ก่อให้เกิดปัญญา ลดทุกข์ (การมีสติสัมปชัญญะ เกิดปัญญาคลายทุกข์ และ การใช้สติ สมาธิ และญาณ เห็นแจ้งความเป็นจริง) และการเห็นความจริง ใช้ชีวิต สอดคล้องปัจจุบันขณะ (การอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยใจที่เบาสบาย สงบ และการตกผลึก บทเรียนในการคลี่คลายทุกข์)
4. การเห็นคุณค่า การเพาะบ่มสติและปัญญาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วย การมีสติและปัญญาเป็นรากฐานการทำงานและชีวิตส่วนตัว (เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อนักจิตวิทยาการ ศึกษาแนวพุทธและเห็นว่าปัญญาสำคัญต่อการดำเนินชีวิต) การฝึกฝนบ่มเพาะสติและปัญญาในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการ ศึกษาแนวพุทธมีอาชีพในการทำงานที่เข้าไปทำงานกับความทุกข์ใจจากการให้การปรึกษาของตนจนเกิด ปัญญาคลายจากความทุกข์ใจ โดยเริ่มตั้งแต่ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเข้ามาก่อนจนการอยู่กับผู้มารับการ ปรึกษาในปัจจุบันขณะและการใช้ชีวิต ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธผู้ให้ข้อมูลได้เข้าไปรับรู้ ภาวะความทุกข์ และทำงานกับความทุกข์ดังกล่าวจนเกิดปัญญาจากการสะสมปัจจัยกุศลในช่วงที่ เข้าไปทำงานกับความทุกข์ รวมทั้งเป็นทั้งเหตุและผลของการฝึกฝนบ่มเพาะพัฒนาสติปัญญาของตน จากข้อค้นพบดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ในเชิงปฏิบัติ

ในวงการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีการพูดถึงการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด (reflective practice) ไว้ค่อนข้างมาก กระบวนการดังกล่าวเป็นการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการให้การปรึกษาใน แง่มุมต่างๆเพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนา ทั้งในแง่ของการทำงานและมิติของประสบการณ์ภายในของ ผู้ให้การปรึกษาเองด้วย โดยในงานของ Rosin (2015) เองก็ได้รวบรวมการศึกษาเกี่ยวกับประเด็น ดังกล่าวไว้ในหลายแง่มุม เช่น ความหมายของการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด คุณลักษณะของ นักจิตวิทยาการปรึกษา และมิติของการสะท้อนคิด ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มีความสัมพันธ์ต่อการ

สะท้อนตนเอง (self-reflection) เป็นอย่างยิ่ง การตระหนักรู้ในตนเองและการสะท้อนกระบวนการทำงานจากหลายมิติก็ช่วยให้คุณภาพในการให้บริการปรึกษาเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและนำไปสู่การพัฒนาตนเองของผู้ให้การปรึกษายิ่งๆขึ้นไป ในงานวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การเกิดปัญหาในการทำงานของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีประสบการณ์” นี้เองก็ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดเช่นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงเสนอให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำหลักการ “โยนิโสมนสิการความทุกข์ใจในการทำงานของตนเอง” ไปเป็นรากฐานหรือแง่มุมหนึ่งในการพัฒนาบ่มเพาะตนเองในฐานะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ โดยที่ถึงแม้งานศึกษานี้จะเน้นประเด็นการทำงานกับจิตใจไปที่ความทุกข์ใจในการทำงานและเน้นกลุ่มของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธ แต่แนวทางการฝึกฝนดูแลจิตใจดังกล่าวก็มีผลต่อชีวิตประจำวันด้วย ในลักษณะเดียวกันกับที่ความทุกข์ในบริบทของการทำงานก็สามารถเข้ามาบรรเทาในชีวิตได้ นอกจากนี้กลุ่มของผู้ให้การปรึกษาที่อิงแนวคิดทฤษฎีอื่นก็สามารถประยุกต์หลักการไปใช้ได้เช่นกัน โดยในรายละเอียดของคุณประโยชน์ มิติของการฝึกฝนทบทวนตนเอง และการนำหลักการดังกล่าวไปใช้ มีรายละเอียดดังนี้

1.1. ประการแรก ข้อค้นพบในแง่ของความทุกข์ใจที่ก่อให้เกิดความไม่สงบ หลุดออกจากปัจจุบันขณะทั้งในกรณีของการปรึกษาและการใช้ชีวิตนั้น สะท้อนให้เห็นทั้งในแง่ของลักษณะความทุกข์ใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพ และผลกระทบทางการงานและชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ โดยในแง่ของลักษณะความทุกข์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพนั้น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงภาวะความทุกข์ที่มีลักษณะเหมือน “นิรณ 5” ที่มีลักษณะของความบางเบา ก่อทวน ไม่ใช่ทุกข์ที่หนัก ไม่ส่งผลกระทบออกมาเป็นท่าที่ภายนอกแต่ก่อทวนภาวะภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก และความต้องการ เป็นผลมาจากความเชี่ยวชาญของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพในการรับมือกับความทุกข์ใจได้เป็นอย่างดี ทำให้เรื่องราวที่เป็นต้นตอของความทุกข์กระทบใจได้น้อยลง ไม่กลายเป็นความทุกข์ใจหนัก พร้อมกับความสามารถในการรับรู้และอยู่กับภาวะความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นได้ด้วย คุณลักษณะดังกล่าวจึงสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างความเคยชินและฝึกฝนที่จะรับมือและเผชิญกับความทุกข์ใจจากการทำงาน ซึ่งก็จะสอดคล้องกับแง่มุมของผลกระทบต่อชีวิตและการทำงาน เพราะเมื่อสามารถรับมือกับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถมีสติรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองและจัดการได้ ถึงแม้จะยังไม่ได้เข้าไปทำงานที่รากของความทุกข์ แต่ก็ยังสามารถกลับมาอยู่กับผู้มารับการปรึกษาได้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การให้

ความสำคัญกับการรับรู้และทำงานกับความทุกขใจในการทำงานมีประโยชน์กับทั้งนักจิตวิทยาการ
 ปรึกษาแนวพุทธและผู้นิเทศที่จะให้ความใส่ใจกับแง่มุมดังกล่าว เพราะนอกจากจะช่วยลดการรบกวน
 ของความทุกขใจที่มีผลต่อความคิด ความรู้สึก ในขณะที่ของการ “ว่าง” “เชื่อม” และ การรับรู้และ
 ทำงานกับ “รอยแยก” ณ ขณะที่ทำงานอยู่แล้ว ยังมีผลให้ความทุกขใจที่จะเกิดขึ้นในอนาคตมีความ
 เข้มข้นน้อยลงด้วย ทั้งยังช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวมในชีวิตของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธด้วย
 เมื่อพิจารณาเพิ่มเติมในแง่ของภาวะความทุกขใจที่เข้ามาก่อความว่างในใจของนักจิตวิทยาการ
 ปรึกษาแนวพุทธและการเชื่อมกับผู้รับการปรึกษาซึ่งอาจหมายถึงการเข้าใจและรับรู้โลกของผู้มารับ
 การปรึกษาไม่ตรงตามที่เป็นนั้น ผู้วิจัยยังเห็นถึงความสำคัญของการนิเทศที่ช่วยเอื้อให้ผู้รับการนิเทศ
 แนวพุทธได้เห็นและทำงานกับความทุกขใจของตนที่เข้ามาแทรกแซงการรับรู้โลกของผู้มารับการ
 ปรึกษาควบคู่กับการเอื้อให้ผู้รับการนิเทศทำความเข้าใจและรับรู้แนวทางการทำงานกับผู้มารับการ
 ปรึกษาโดยเฉพาะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธฝึกหัดที่ยังไม่เชี่ยวชาญในการเห็นและทำงานกับ
 ความทุกขใจ ในขณะที่ก็มีแนวโน้มว่าจะมีความทุกขใจที่หนักกว่ากรณีของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว
 พุทธที่เชี่ยวชาญแล้วอาจเป็นไปได้ยากที่จะอาศัยการทำงานกับใจตนเองเพียงอย่างเดียว ซึ่งเมื่อมี
 ภาวะความทุกขใจซ่อนเร้นอยู่อาจส่งผลให้รับข้อมูลจากผู้นิเทศได้ไม่เต็มที่ด้วยเช่นกัน

1.2. ประการที่สอง ข้อค้นพบในแง่ของการรับรู้และทำงานกับความทุกขใจนั้น ทำให้เห็นถึง
 ความสำคัญของการรับรู้ภาวะของความทุกขใจที่เกิดขึ้นในใจ เพราะจะเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งต่อไปถึง
 การสำรวจและทำงานกับความทุกขใจจนค้นพบ “เหตุ” ของความทุกขใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในการ
 หลุดออกจากความทุกขใจ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลายท่านได้เล่าถึงการที่เมื่อเห็นเหตุซัดก็คลายออกจากความ
 ทุกขใจทันที เพราะเห็นถึงใจที่อยาก ซึ่งไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือเป็นความอยากที่เข้ามาหลอกให้ตน
 ติดกับดักทางความคิดต่างๆ จนส่งผลเสียต่อตนเองและผู้มารับการปรึกษา นอกจากนั้นงานวิจัยก็ยัง
 สะท้อนให้เห็นถึงการเข้าไปทำงานกับความคาดหวังในกรณีที่การเห็นซัดถึงสาเหตุไม่ได้ช่วยให้เกิดการ
 คลายทุกขใจในทันที โดยกระบวนการเริ่มต้นดังที่กล่าวมานั้นมีลักษณะเดียวกันกับการทำงานกับผู้มารับ
 การปรึกษาทั้งสิ้น การทำงานกับความทุกขใจในใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาเองอาจเทียบได้กับการ
 ทำงานกับผู้ให้บริการ ที่ส่งเสริมความเชี่ยวชาญในการทำงานกับจิตใจอย่างสอดคล้องไปด้วยกัน ถึงแม้
 การทำงานกับความทุกขใจดังกล่าวจะต่างกันในแง่ที่การปรึกษาเป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษา
 ช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษา ในขณะที่การทำงานกับความทุกขใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนว

พุทธด้วยตนเองนั้นเป็นการทำงานกับตัวเอง แต่คุณลักษณะของการทำงานก็มีลักษณะเดียวกัน คือ เริ่มต้นด้วยใจที่สงบและว่างมากพอที่จะไม่ปล่อยให้อิทธิพลของความคาดหวังเข้ามาทำให้ใจสั่นคลอน อาศัยภาวะดังกล่าวเข้าไปสำรวจจนพบรากของความทุกข์และทำงานกับรากดังกล่าว จึงยิ่งเน้นย้ำถึงความสำคัญของการฝึกตนเองผ่านความทุกข์ใจ เพราะการเกิดปัญญาในแง่มนุญนี้เป็นแง่มนุญเดียวกันกับที่นำไปใช้กับผู้รับการปรึกษา กล่าวคือ การพาคนจาก “ทุกข์” ไปสู่การ “ดับทุกข์” หลักการความรู้ในประเด็นนี้นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธโดยเฉพาะนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธฝึกหัดจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกฝนตนเองได้ เปรียบเสมือนความทุกข์ใจในใจตนเป็นทั้งหนังสือที่สอนการทำงานกับผู้รับการปรึกษาและเป็นสนามฝึกความเชี่ยวชาญไปในตัวด้วย

1.3. ประการที่สาม ข้อค้นพบในประเด็นของลักษณะของการเกิดปัญญาที่เป็นการอาศัยเหตุปัจจัยและภาวะที่กลับมาสงบอยู่กับความเป็นจริงหลังจากความทุกข์คลายลงนั้น พบว่าประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีออาชีพจากความทุกข์ใจในการทำงานนั้นมีลักษณะของภาวะที่เกิดขึ้นรวมทั้งปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดที่เหมือนกันกับการเกิดปัญญาของผู้รับการปรึกษาการศึกษา แต่จากมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมีออาชีพที่บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดปัญญานั้นจริงว่าการเกิดปัญญานั้นเป็นภาวะที่ไม่สามารถเข้าไปควบคุมได้ แต่สามารถสร้างเหตุให้เกิดได้ผ่านปัจจัยกุศลต่างๆ เช่น สติและสมาธิ นอกจากนั้นยังชี้ให้เห็นว่าการเกิดขึ้นของปัญญาในแง่ของการพ้นทุกข์นั้น ก็อาศัยปัญญาในแง่มนุญอื่นๆ เป็นเหตุปัจจัยอยู่ตลอดกระบวนการด้วย ข้อค้นพบในประเด็นนี้ผู้วิจัยเห็นว่า การเข้าใจถึงการเกิดปัญญาในแง่ของเหตุปัจจัยที่รวมตัวกันนี้ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธสามารถนำไปทำความเข้าใจและทบทวนถึงความคืบหน้า (progress) ในการให้การปรึกษาว่าปัจจัยใดที่ขาดไปในการขับเคลื่อนกระบวนการไปข้างหน้าและจะสามารถเพิ่มเติมปัจจัยดังกล่าวได้อย่างไร ในขณะที่ความเข้าใจดังกล่าวก็อาจเปลี่ยนฐานคิดและเป็นทางเลือกของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธให้มุ่งเน้นในแง่ของการสร้างเหตุปัจจัยให้พร้อม มากกว่าการมุ่งเน้นที่จะแทรกแซงผู้รับการปรึกษาโดยตรง

1.4. ประการที่สี่ ข้อค้นพบในประเด็นของการฝึกฝนอันเป็นรากฐานของชีวิตและการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั้นสะท้อนให้เห็นถึงวงจรของการทำงานกับความทุกข์ใจซึ่งส่งผลต่อภาวะใจที่สงบและเป็นสุข รวมทั้งเข้าใจความทุกข์ที่ความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อเห็นประโยชน์และคุณค่าของปัญญาจากการฝึกฝนก็ทำให้ดำรงอยู่ในวิถีของการฝึกฝนต่อ ความเชี่ยวชาญ

จากการฝึกฝนก็ยิ่งทำให้สังเกตเห็นความทุกข์และเข้าไปทำงานได้ดีขึ้นด้วย ผู้วิจัยเสนอว่าการสนับสนุนเชิงองค์ความรู้และการฝึกฝนที่มุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาในแง่ของการทำงานกับความทุกข์ใจจะเป็นอีกแง่มุมหนึ่งที่เป็นประโยชน์ควบคู่กับการศึกษาปัญญาในแง่ของการขยายความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเพราะทั้ง 2 แง่มุมของปัญญาก็เกื้อกูลกันเองด้วยเช่นกัน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญหาจากความทุกข์ใจในการทำงานให้การปรึกษาในกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธผู้ให้ข้อมูลเป็นความทุกข์ที่ไม่เข้มข้น เป็นแค่เพียงความกังวลใจ เป็นต้น การศึกษาในกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธฝึกหัดหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ที่มีประสบการณ์ไม่เกิน 3 ปี อาจจะสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ความทุกข์และกระบวนการการทำงานรวมทั้งการเกิดปัญหาที่ต่างออกไป และสามารถนำมาเทียบเคียงกับงานวิจัยฉบับนี้เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาการฝึกอบรมและการนิเทศต่อไป

2.2 ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ มาจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์เชิงลึกของผู้ให้ข้อมูลในเรื่องของการเกิดปัญหาจากการทำงาน อย่างไรก็ตาม ยังมีแง่มุมที่น่าจะสนใจที่จะทำไปศึกษาในงานวิจัยเชิงปริมาณหรือแบบผสมวิธี เช่น ปัจจัยบุคคลที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหา ซึ่งหากสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของแต่ละปัจจัยต่อการเกิดปัญหาก็จะช่วยให้เห็นถึงสัดส่วนของอิทธิพลที่ปัจจัยแต่ละตัวที่มีผลต่อการเกิดปัญหา

2.3 ผลของงานวิจัยที่สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกฝนพัฒนาปัญญาจากความทุกข์ใจส่งเสริมกับคุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธด้วย ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษาที่สะท้อนประสบการณ์ได้ชัดเจน เช่น การใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกรณีศึกษาเดี่ยว (single-case design) จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่อยู่ในวงการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธโดยเฉพาะ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธฝึกหัดผู้นิเทศ และผู้สอนเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากจะสามารถสะท้อนให้เห็นถึงแง่มุมในเชิงลึกที่งานวิจัยฉบับนี้อาจยังไม่ได้สะท้อนให้เห็น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ครรรชิต แสนอุบล. (2553). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน. (2554). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ: การดำเนินชีวิตและการงานบนฐานอริยสัจ 4* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ช่อม ทศลิน. (2528). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของปัญญาในพุทธปรัชญา* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาปรัชญา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). *การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา*. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 28 (3), 1-13.
- ณัฐนลิน คำสำเภา. (2555). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธมือใหม่* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ณัฐวรร เมฆมัลลิกา. (2563). *ประสบการณ์ของผู้ให้การศึกษานวพุทธในการพัฒนาความร่วมมือเชิงบำบัด* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนพล เลี้ยงสุขสันต์. (2555). *ประสบการณ์ความกลมกลืนของชีวิตและการงาน : กรณีศึกษาบัณฑิตจิตวิทยาการศึกษา* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธารีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความ
สันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและ
ปัญญาต่อสัมพันธภาพการศึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้มารับการ
ปรึกษา (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- บรรจง อมรชีวิน. (2559). *พุทธวิธีคิดวิเคราะห์ด้วยโยนิโสมนสิการ การคิดเพื่อนำไปสู่ปัญญาวิมุตติ.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์.*
- พระครูปลัดमारุต วรมงคล. (2553). *การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก
(รายงานการวิจัย ภาควิชาปริยัติธรรมและจริยธรรมศึกษา). คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.*
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม: ฉบับปรับขยาย (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.*
- _____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 34).
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.*
- _____. (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่ 31).
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิก.*
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. (2554). *วิปัสสนาภาวนา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์เมื่อดทราย.*
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญา
ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎี-
บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ยุวดี เมืองไทย. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิต
ของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

- วรัญญู กองชัยมงคล. (2558). *กระบวนการนิเทศแบบกลุ่มตามโมเดลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ: การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีศากยโสภณ. (2556). *คัมภีร์ปฏิบัติจิตสมุปปาท: ตามรอยพระพุทธองค์ (ฉบับสมบูรณ์)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์นาลันทา.
- สหัสวรรษ เจตมโนรมย์. (2562). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีการฝึกสติ: การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ. (2545). *แนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก* (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวรรณคดีเปรียบเทียบ). คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โปธิแก้ว. (2553). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*. เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [เอกสารอัดสำเนา]
- _____. (2557). *จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. (2561). *ช่วงเวลาอันงดงามบนถนนสาย CU Counseling “On becoming a Buddhist counselor/therapist workshop”*. เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. [เอกสารอัดสำเนา]

ภาษาอังกฤษ

- Alase, A. (2017). The interpretative phenomenological analysis (IPA) : A guide to a good qualitative research approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5 (2), 9-19.
- Madill, A., Jordan, A., & Shirley, C. (2000). Objectivity and reliability in qualitative analysis: Realist, contextualist and radical constructionist epistemologies. *British journal of psychology*, 91 (1), 1-20.
- Martin, J., Slemon, A. G., Hiebert, B., Hallberg, E. T., & Cummings, A. L. (1989). Conceptualizations of novice and experienced counselors. *Journal of Counseling Psychology*, 36 (4), 395-400.
- Mayfield, W. A., Kardash, C. M., & Kivlighan Jr, D. M. (1999). Differences in experienced and novice counselors' knowledge structures about clients: Implications for case conceptualization. *Journal of counseling Psychology*, 46 (4), 504-514.
- Newgent, R. A., Higgins, K. K., Mulvenon, S. W., & Balkin, R. S. (2005). Improving the Supervisory Working Alliance: A Pilot Study of Personality Differences between Novice and Experienced Counselors. *Online Submission*.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of career development*, 30 (1), 5-44.
- Rosin, J. (2015). The Necessity of Counselor Individuation for Fostering Reflective Practice. *Journal of Counseling & Development*, 93, 88-95.
- Shinebourne, P. (2011). The Theoretical Underpinnings of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 22 (1), 16-31.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and health*, 11 (2), 261-271.

_____. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology*, 1 (1), 39-54.

_____. (2010). Interpretative phenomenological analysis: A reply to Amedeo Giorgi. *Existential analysis*, 21 (2), 186-193.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp.25-52). London: Sage.



บรรณานุกรม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



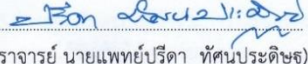
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

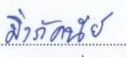
COA No. 018/2564

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 219.1/63 : ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมออาซิฟ
ในการทำงาน
ผู้วิจัยหลัก : นายวรากร ศรสุรินทร์
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for
International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
ในคน (มคจค.) 2560, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย
เรื่องดังกล่าวได้


ลงนาม 
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปรีดา ทั่นประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีพันธ์ มิ่งภักดิ์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 27 มกราคม 2564

วันหมดอายุ : 26 มกราคม 2565

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับยื่นขออนุมัติโครงการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย  เลขที่โครงการวิจัย..... 219.1/63
- 4) แนวคำถาม วันที่รับรอง..... 27 ม.ค. 2564

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนดต้องแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 2 สัปดาห์พร้อมคำชี้แจง
8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 01-15) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
9. โครงการวิจัยที่มีหลายระยะ จะรับรองโครงการเป็นระยะ เมื่อดำเนินการวิจัยในระยะแรกเสร็จสิ้นแล้ว ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระบงถัดไป
10. คณะกรรมการฯ สงวนสิทธิ์ในการตรวจเยี่ยมเพื่อติดตามการดำเนินการวิจัย
11. สำหรับโครงการวิจัยจากภายนอก ผู้บริหารส่วนงาน กำกับกับการดำเนินการวิจัย

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอม

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเมืออาชีพรองการทำงาน
 ชื่อผู้วิจัย นายวรากร ศรสุรินทร์ ตำแหน่ง นิติมหาบัณฑิต
 สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 8 อาคารบรมราชชนนีศรีศรพรพร
 ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
 (ที่บ้าน) 83 ถนนบรรทัดทอง แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
 โทรศัพท์ที่บ้าน -
 โทรศัพท์มือถือ 087-546-2842 E-mail : notejustaman@gmail.com

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัย ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับ
 อะไรและทำเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างรอบคอบ หากมีข้อสงสัยที่อ่านแล้วไม่เข้าใจ
 หรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

1. โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา
 แนวพุทธเมืออาชีพ
2. การให้ข้อมูลและขอความยินยอมทำโดยวิธีใด ระบุผู้ดำเนินการให้ข้อมูล

ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลและขอความยินยอมโดยการนัดพบกับผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยในสถานที่และเวลาที่ผู้
 ที่สนใจสะดวก โดยผู้วิจัยจะนำเอกสารการให้ข้อมูลและขอความยินยอมเพื่อให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยให้อ่านและ
 ทำการลงลายมือชื่อ หากผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ตลอดเวลา สำหรับบุคคลที่
 ไม่สามารถอ่านได้ เช่น มีความผิดปกติทางด้านการมองเห็น อ่านภาษาไทยไม่ได้ เป็นต้น ผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านเอกสาร
 ดังกล่าวให้ผู้สนใจเข้าร่วมงานวิจัยฟังแบบคำต่อคำ

3. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจาก ท่านเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเมืออาชีพจำนวน 6-
 8 ราย(จนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว) ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่

- 1) เป็นผู้ที่จบการศึกษาจากสาขาจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโทขึ้นไป และ/หรือผ่านการ
 ฝึกฝนอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- 2) เป็นผู้ผ่านประสบการณ์การทำงานภาคสนามในงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาโดยยึดทฤษฎีจิตวิทยา
 การปรึกษาแนวพุทธเป็นหลักในการทำงานไม่ต่ำกว่า 5 ปี
- 3) เป็นผู้ที่ยืนยันว่ามีประสบการณ์การเกิดปัญญาที่เข้าไปคลี่คลายความทุกข์ใจ(ตามหลักอริยสัจ4ใน
 การทำงานของตนเองอันเกิดมาจากความคาดหวังที่มีต่อตัวเองหรือผู้รับบริการว่าจะต้องเป็นไป
 ในทางที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ โดยประสบการณ์การเกิดปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นภายใน 6 เดือนที่ตามมา
- 4) เป็นผู้ที่ยืนยันว่าปัจจุบันมีการสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่อง
- 5) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้
- 6) มีความเต็มใจและยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย
- 7) เป็นผู้ที่ยืนยันให้บันทึกเสียงสัมภาษณ์

เกณฑ์คัดออก ได้แก่ ผู้ที่ยืนยันตนเองว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวช (เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท โรค
 วิตกกังวล) และกำลังอยู่ในระยะการบำบัดรักษา เป็นต้น

4. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก

ผู้วิจัยจะคัดกรองผู้เข้าร่วมงานวิจัยโดยใช้นำเอกสารคัดกรองคือเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออกไปปรึกษากับรอง
 ศาสตราจารย์ ดร. โสริช โทริแก้ว(Gatekeeper)เพื่อให้ได้รายชื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่มี


 เลขที่โครงการ 219.1/63
 วันที่รับรอง 27 มี.ค. 2564
 26 มี.ค. 2565

ประสบการณ์ซึ่งผู้นำข้อมูลเข้าสู่งานวิจัย (gatekeeper) เสนอ จากนั้นติดต่อผู้ที่ถูกเสนอชื่อเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัย บอกข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับงานวิจัยและกระบวนการคัดเลือกรวมทั้งขอส่งเอกสารเกณฑ์การคัดเลือกเข้า-คัดออกผ่านช่องทางออนไลน์ตามที่ผู้ถูกเสนอชื่อสะดวก (ในกรณีที่ผู้ถูกคัดเลือกใช้อินดี) เช่น e-mail, Facebook, Line เป็นต้น เมื่อได้ผู้ถูกเสนอชื่อที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตส่งเอกสารประกอบการคัดเลือกผ่านทางออนไลน์คือ google form อันประกอบด้วยข้อความ 1 ข้อ คือ "ขอให้ท่านบอกเล่าอย่างละเอียดในประสบการณ์การเกิดปัญหาของท่านจากความทุกข์ใจของตัวท่านเองจากความคาดหวังในเรื่องการทำงาน เช่น กรณีที่ท่านผิดหวังกับตนเองที่ทำหน้าที่ได้ไม่ดีพอหรือคาดหวังในตัวผู้รับบริการว่าควรจะมีปัญหา จนทำให้ท่านทุกข์ใจจากความคาดหวังต่อผู้รับบริการนั้น เป็นต้น การเกิดปัญหานั้นจะต้องเกิดจากการโยน โสมนสิการแบบอริยสัจ 4 กล่าวคือต้องเห็นภาวะความทุกข์ สาเหตุ ภาวะของการคลายทุกข์ และการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจอันเป็นแนวทางทางดับทุกข์หรือเกิดปัญญาที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น การเกิดปัญหาดังกล่าวในเรื่องนี้อาจเกิดขึ้นโดยการพิจารณาเพียงครั้งเดียวหรือมากกว่าก็ได้" คำตอบที่ได้รับจากผู้ถูกเสนอชื่อจะได้รับการประเมินโดยทีมผู้ประเมินที่จัดตั้งขึ้นโดยประกอบด้วย gatekeeper, ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา และผู้วิจัยว่าคำตอบดังกล่าวเป็นการเกิดปัญหามาแนวทางของอริยสัจ 4 รวมทั้งผู้ตอบคำถามสามารถอธิบายปรากฏการณ์การเกิดปัญญาได้ชัดเจนหรือไม่ หากผู้ประเมินทุกคนเห็นร่วมกันว่าคำตอบนั้นชัดเจนและเหมาะสมถือว่ามีความเหมาะสมเป็นผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้สนใจร่วมรับทราบทันทีว่าผ่านการคัดกรองเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัยหรือไม่ สำหรับผู้ที่ผ่านการคัดกรองผู้วิจัยจะสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยต่อไป

5. ในการเข้าร่วมงานวิจัย มีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย อย่างไรบ้าง (ให้ข้อมูลตรงกับโครงการฯ) เป็นต้นว่า

สำหรับผู้ผ่านการคัดกรองและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดการวิจัยรวมทั้งตอบคำถามที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสงสัยจนเข้าใจอย่างชัดเจน พร้อมทั้งบอกข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมงานวิจัย และข้อมูลในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมงานวิจัยรับทราบข้อมูลทั้งหมดและยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะขอให้ส่งลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย จากนั้นจะทำการนัดหมายวันเวลาและสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยสะดวกในการให้สัมภาษณ์ โดยจะสัมภาษณ์ 1 ครั้ง ในระยะเวลา 60-90 นาที และ 30 นาที ในกรณีที่มีข้อมูลในบางประเด็นที่ยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงและจดบันทึกทุกครั้งในขณะที่สัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงตามที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่า ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมยินดีให้สัมภาษณ์แต่ไม่ยินยอมให้มีการบันทึกเสียงหรือการจดบันทึกผู้วิจัยจะนับว่าเป็นเกณฑ์คัดออกทันที ผู้วิจัยจะเริ่มการสัมภาษณ์โดยการสอบถามข้อมูลทั่วไปและประสบการณ์ความทุกข์ใจที่เกิดจากการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จากนั้นก็จะเริ่มถามเชิงลึกถึงประสบการณ์การสังเกตรับรู้สาเหตุของทุกข์ ไปจนถึงขั้นตอนที่ปัญหาหลุดพ้นจากความทุกข์ใจนั้นๆ

นอกจากนี้ผู้วิจัยจะปิดท้ายการสัมภาษณ์ด้วยการถามคำถามกว้างๆเกี่ยวกับประสบการณ์การเกิดปัญหาในการทำงานเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่นอกเหนือจากข้อความทั้งหมด ถือเป็น การจบการสัมภาษณ์

ภายหลังการให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะส่งเอกสารการถอดบทสัมภาษณ์กลับไปให้ผู้ให้สัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องตามที่อยู่อีเมลที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้ไว้โดยสามารถเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆ ได้หากข้อมูลยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ และหากผู้ให้สัมภาษณ์ตรวจสอบความถูกต้องและ/หรือให้ข้อเสนอแนะเรียบร้อยแล้ว โปรดส่งอีเมลตอบกลับมาที่ผู้วิจัยผ่านทางอีเมลที่ไว้ข้างต้น เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลดังกล่าวที่ได้รับการยืนยันแล้วไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

6. ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย ความเสี่ยงและ/หรือความไม่สะดวกทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางเศรษฐกิจที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลงานวิจัยมีดังนี้

- 1) ผู้ให้ข้อมูลงานวิจัยจะต้องเสียสละเวลาส่วนตัวเพื่อให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์
- 2) ผู้ให้ข้อมูลงานวิจัยอาจจะต้องเสียสละรายได้ที่อาจได้รับในช่วงเวลาที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์



ชื่อโครงการวิจัย 219.1/63
วันที่รับรอง 27 มี.ค. 2564
วันที่ให้ข้อมูล 26 มี.ค. 2565

- 3) ผู้ให้ข้อมูลงานวิจัยอาจรู้สึกเหนื่อยล้าจากการพูดคุยอยู่ในอิริยาบถเดิมเป็นระยะเวลานาน
- 4) ผู้ให้ข้อมูลงานวิจัยอาจจะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ เสียใจ ผิดหวัง หรือ อับอาย เป็นต้นในการพูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกอันเกี่ยวเนื่องกับการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา

เพื่อที่จะป้องกันการเหตุการณ์ดังกล่าวผู้วิจัยจะนัดหมายในช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกใจมากที่สุด จัดบรรยากาศการสัมภาษณ์ให้อยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง รวมทั้งชวนพูดคุยถึงความกังวลในเรื่องที่จะพูดคุยตอบคำถามเพื่อให้ความพร้อมและความสบายใจมากขึ้น หากเกิดความผิดพลาดดังที่กล่าวมาผู้วิจัยจะทำการหยุดสัมภาษณ์ชั่วคราวและดำเนินการดูแลผู้ให้ข้อมูลตามความเหมาะสมตามสถานการณ์ ณ ขณะนั้น

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัย

การเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงใดๆจากการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลอาจได้รับประโยชน์ในการได้สำรวจและทบทวนประสบการณ์การเกิดปัญหาในบริบทของการทำงานของตัวเองว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร นอกจากนั้นงานวิจัยในครั้งนี้ยังเป็นตัวอย่างของประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการทำงานกับตนเองที่ส่งต่อไปถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธฝึกหัดและนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ รวมทั้งบุคลากรทางวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาอื่นๆให้เห็นว่าการเกิดประสบการณ์และสังสัยปัญหาจะแนวทางอย่างไร รวมทั้งจะมีการปรับไปใช้ในการเรียนการสอนได้อย่างไรบ้าง

8. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ

ในการถอดความบทสัมภาษณ์ ตลอดจนขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวตนในการ วิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน โดยผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อของท่าน รวมทั้งบุคคล และสถานที่ที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจ สามารถระบุถึงตัวตนได้ทั้งหมด

9. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย ภายในระยะเวลา 1 ปี หลังจากจบงานวิจัย

10. การเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีของที่ระลึกเป็นพวงกุญแจ ในการที่ท่านสละเวลาที่มีค่ามาให้ข้อมูลครั้งนี้ โดยของที่ระลึกมีมูลค่าไม่เกิน 200 บาท

11. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องบอกเหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

12. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

13. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-3202, 0-2218-3409 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 219.1/63
วันที่รับรอง 27 มี.ค. 2564
วันหมดอายุ 26 มี.ค. 2565

โปรดระลึกถึงความเป็นไปได้ในการร้องเรียนมาที่คณะกรรมการฯ เป็นต้นว่าจาก ผู้ประธาบาง ผู้อยู่ชายขอบ หรือ อาจให้ร้องเรียนไปที่เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นที่เกี่ยวข้อง

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามเข้าร่วม การวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้วิจัยหลัก

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....
(.....)

พยาน

วันที่...../...../.....



219-1/63
วันที่รับรอง 27 มี.ค. 2564
วันหมดอายุ 26 มี.ค. 2565
วันหมดอายุ



ถอดเทป ID06 ครั้งที่ 1

No.	Content	Coding	Reflect
1	แต่มาเจอเคสนี้แล้วด้วย brief counselling ด้วยอะนะ (ผู้วิจัย: อ้อม) แม่เพิ่มมาแบบเปิดมานี้คือแบบเห็นแค่ครึ่งหน้า ให้เห็นแค่เนี้ย แล้วขึ้นไปอะเห็นเนี้ย วิสัยทัศน์เราก็น้อยลง ทำที่หรืออะไรไม่รู้แหละ เราเห็นน้อยมาก คือเราได้ ๆ ๆ expression น้อยมาก แต่ร้องไห้ตลอด เป็นผู้ชายแล้วก็แบบว่า ฮือ (ทำเสียงร้องไห้) อย่างเงี้ยแล้วแม่แบบมาเพิ่มมา (ผู้วิจัย: อ้อม) เซี่ย แล้วก็มีเวลา 20 นาทีเงี้ย คือแบบใจสั้นเลยนะตอนนั้นนะ	06001.1-เกิดความรู้สึกกังวลเนื่องจากสภาวะการณ์ของผู้รับบริการไม่สอดคล้องกับข้อจำกัดของบริการ 06001.2-มีข้อจำกัดในการทำความเข้าใจเคสโดยการสังเกต	มีประเด็นคือ เห็นเคสไม่ชัด ได้รับสารที่ช่วยให้เข้าใจเคสไม่มาก แต่ในขณะเดียวกันเคสก็ค่อนข้าง emotional ไม่สัมพันธ์กับข้อจำกัดของเวลาและลักษณะที่มารับบริการ ทำให้เกิดความกังวลขึ้นกับ par
2	แต่อันนี้แม่มาเพิ่มเห็นแค่ครั้งเดียวแล้วแบบ 20 นาทีด้วยอะ เซี่ย แล้วแบบไม่ไหวแล้วอะๆ แบบเออแบบนุ่นแล้วก็พูดไปร้องไห้ไปแบบไม่นั้นไม่นี่ โห ใจสั้นเลยอะ แล้วก็รู้ว่าแบบ เราๆไปไปตามๆ เคสเลยอะ มันเหมือนกับบนมากด้วยเวลา เพราะมันมีคนต่อคิวจากไอ้น้องคนนี่ช่วงแรกๆ brief counselling มันจะแบบคิวนั่นมากแบบ ครึ่งชั่วโมงต่อครึ่งชั่วโมงๆๆเลยอะ แล้วทำเราแบบ แล้วมาเป็นแค่เนี้ยแล้วแบบว่า แล้วไม่จบอะมันจะคา (ผู้วิจัย: อ้อม) เราารู้สึกว่ามันค้างใจเราๆๆ แล้วคุยอันต่อไปเราก็กังวลอีกมันก็ขึ้นความกังวลว่าเรา ถ้ามันอย่างเงี้ยแล้วเราจะว่าง ใจเราจะว่างพอมันจะคุยกับเคสกับคนถัดไปอะไรอย่างเงี้ย มันๆกลับ (เดาะลั่น) โอ้ย ตอนนั้นมันบนมาก ข้างหน้าก็เอาไม่อยู่ยังเสือกกังวลอันต่อไปอีกอะไรอย่างเงี้ย (ผู้วิจัย: อ้อม)	06002.1- เกิดความรู้สึกกังวลเนื่องจากข้อจำกัดของสถานการณ์และเวลา 06002.2 – มีภาวะอารมณ์ไม่มั่นคง ไหลไปตามเคส 06002.3 – กระวนกระวายว่าจะจัดการกับสถานการณ์ได้มั๊ย 06002.4 – นักจิตรู้สึก ว่าถ้าเคลียร์ใจทยให้เคสไม่ได้จะรู้สึกคาใจ 06002.5 – กังวลว่าความวุ่นวายใจจากเคสนี้จะทำให้ใจไม่ว่างในเคสต่อไป	มันทั้งเข้าใจก็เข้าใจได้ไม่เต็มที่ สถานการณ์ก็ไม่เอื้ออำนวย ต้องรีบแล้วเหมือนใจก็อยากจะสนับสนุนให้เต็มที่
3	(ต่อจาก2) มันก็อ้อม ก็ๆสุดท้ายแบบไปได้ 10 กว่านาทีอะเราก็ไม่ไหวอะ เหมือนกับรู้สึกเลยว่าตัวเองไม่สามารถอยู่ในภาวะนี้ได้ อีกต่อไป มันเหมือนกับ มันทำอะไรไม่ได้เลย	06003.1 – รับรู้ว่าอยู่ในสภาวะนี้ต่อไปจะไม่เป็นผลดี เลยกลับมาตั้งสติ	ก็ดูเหมือนการเห็นว่าภาวะความกังวล กระวนกระวายนี้ไม่เหมาะ ไม่เป็นผลดีกับ

	<p>เลยแบบ พี่ก็เลยเหมือนแบบ นึกในใจว่า เอ้ย เอาใหม่ๆ ตั้งต้นใหม่ เออ ไม่เป็นไร อยู่ตรงนี้แหละ มันจะหมดเวลาก็หมดไป มันจะช่วยให้ไม่ได้ก็ทำไป ไม่เป็นไร เติมที่ตรงนี้ตามน้อง reflect น้อง แบบ เออ ให้เค้ารู้ว่าเราๆรับฟังเค้าอย่างเต็มที่นะ อย่างเจี๊ย เออ แล้วก็ประคองตัวเองให้ๆๆกลับมาที่นี้</p>	<p>อยู่ในปัจจุบันขณะ กับเคส 06003.2 – ปล่อยความกังวลเรื่องเวลาและตั้งใจ ทำให้เต็มที่ 06003.3 – ต้องการสื่อให้เคสรู้ว่ารับฟังอย่างเต็มที่</p>	<p>งานที่ทำอยู่ (สัมปชัญญะ???) เลยมีการข้มใจ ปรับใจตัวเองมาอยู่กับปัจจุบัน วางความกังวลไว้ก่อน</p>
4	<p>(ต่อจาก3) แบบ คือมันก็จะเหวี่ยงด้วยนะ ไม่ใช่แบบตั้งสติปัแล้วแบบนิ่งได้เลยไม่ใช่ มันก็จะแบบค่อยๆแบบเออ มันก็เป็นละครอกๆก็ชวนตัวเองกลับมาตั้งสติ อยู่กับน้องๆ อะไรอย่างเจี๊ยไปเรื่อยๆ จนแบบจนต้องกตวางอะเพราะว่าหมดเวลาแล้วจริงๆ คือให้เกิดเวลาด้วย 20 นาทีเนี่ย</p>	<p>06004 – ช่วงที่กลับมาตั้งสติ ก็มีเสียสมาธิ เวไปบ้าง แต่ก็กลับมาตั้งสติใหม่เรื่อยๆ</p>	<p>กตข้มภาวะด้วยสมาธิไว้ ไม่ได้วางด้วยปัญญา จิตไหลเพราะเหตุคือความกังวลยังมีอยู่</p>
5	<p>มันก็จะประมาณครึ่งชั่วโมง (ผู้วิจัย: อืม) คือพี่ให้มันเต็ม max ครึ่งชั่วโมง แล้วมันต้องกตวางแล้วเพราะว่าเคสต่อไปต้องมาละ เจี๊ย เออ (ผู้วิจัย: ครับ) ก็ๆส่งแบบเท่าที่ เหมือนแบบ กตปั๊บ แล้วก็แบบ เท่านั้นไว้ย คือแบบ เท่านั้นไว้ย อะไอย่างเจี๊ย มันต้องบอกตัวเองอย่างจี้เลยอะ แล้วก็กลับมาแล้วก็ทำเคสใหม่ต่อไปแบบ คือ วางเลยอะ (ผู้วิจัย: อืม) ไม่ให้มันมากวนใจเรา แล้วพอเคสถัดไปจบอะค่อยมาจัดการไอ้ที่ (หัวเราะ) ค่อยหยิบไอ้ที่ อันที่กวนใจที่วางไว้อะ กลับมา (ผู้วิจัย: อืม) ว่ากูทำอะไรได้บ้างวะ อะไอย่างเจี๊ย เออ มันจะเป็นอารมณ์ประมาณเนี่ย</p>	<p>06005- วาเรื่องเคสที่กำลังกังวลอยู่ไปก่อน เพื่อมาอยู่กับเคสใหม่ได้อย่างเต็มที่ แล้วจึงค่อยหยิบเรื่องที่ค้างคามาวางแผนจัดการ</p>	<p>อันนี้ก็สะท้อนการจัดการใจในลักษณะของสัมปชัญญะ</p>
6	<p>(ต่อจาก5) อืม มันจะตอนนั้นแบบ จับความรู้สึกตัวเองได้ชัดมากกว่าโคตรแบบ โคตรร่นนะ โคตรแบบ สั้นไหวอะ แล้วก็ๆน้องก็ (เดาละกัน) คือเรื่องของน้องมันก็เม่งบิบบิ้น เราอะไอย่างเจี๊ย อืม ด้วยๆๆที่เราเห็น ด้วยทัศนคติที่เราเห็นแค้นันด้วยอะมันเหมือนเราดูหนังที่เม่งแบบ เล่นซินหนกอะ เจี๊ย เออ (ผู้</p>	<p>06006.1- รู้สึกได้อย่างชัดเจนถึงความรู้สึกที่สั้นไหวมากๆ 06006.2 –เรื่องราวและความรู้สึกของเคสทำให้รู้สึกบิบบิ้นจิตใจ</p>	<p>เหมือนใจอยากจะช่วยเคส ด้วยเคสก็รู้สึกเยอะ พอมันช่วยไม่ได้มากเท่าที่ต้องการก็เลยรู้สึกบิบบิ้น</p>

ถอดเทป ID03 ครั้งที่ 1

1. ความทุกข์ที่เกิดขึ้น

- a. ความทุกข์มีลักษณะบางเบา ละเอียดย - 03001
- b. 03003-สังเกตเห็นสาเหตุจากความกลัวว่าจะทำงานออกมาได้ไม่ดีและ/หรืออาจโดนตำหนิ
- c. 03007-มีความรู้สึกกังวล เสียหายในประเด็นที่ไม่ได้เข้าไปทำงานแม้การทำงานจะจบไปแล้ว
- d. 03008-สังเกตเห็นว่ามีความกังวลอยู่เพราะความอยากที่จะทำให้ได้ดี ซึ่งจะหายไปหลังจากมีสติรับรู้ว่าเป็นที่ดีที่สุดแล้ว
- e. 03009-กลับมาคิดทวนถึงความผิดพลาดที่จบไปแล้ว มีความยึดติดกับเรื่องนั้นๆแม้จะจบไปแล้ว
- f. 03011-รับรู้ถึงความทุกข์ในลักษณะของความรู้สึกหนักในกายและใจ
- g. 03012-มีความรู้สึกขยาดกับการต้องทำเคส ไม่พร้อม เกิดความรู้สึกขัดกันระหว่างความอยากช่วยกับความไม่พร้อม
- h. 03013-รับรู้ได้ในขณะนั้นถึงความเป็นภาระของความทุกข์ผู้อื่น (กระทบใจตน)
- i. 03017-มีความกังวลสงสัยเมื่อสิ่งที่ไม่นำไปสู่ผลที่อยากได้, 03029-เกิดความสงสัยขึ้นในใจเมื่อใจหยาบที่คิดว่าไม่นำไปสู่การที่เคสปลอดภัยไปรงโล่งใจ
- j. 03024-แม้ลักษณะภายนอกจะปกติ แต่ในใจมีความพยายามหาโทษตามแรงของความคาดหวังของตน
- k. 03027-พอทำงานจบก็เกิดโทษใหม่อีก
- l. เกิดทุกข์ก่อน ระหว่าง และหลังเคสจบ
- m. 03036-ความสงสัยที่ค้างอยู่ในใจจะไม่เผลอมาให้เห็นหากไม่สังเกต
- n. 03045-เคสไม่ได้ทำให้เกิดความทุกข์หนัก เป็นเพียงตะกอนของความทุกข์ต่างๆ ทำให้หายใจได้ง่าย
- o. 03056.1-นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ทุกข์ของตนเป็นลักษณะที่บางเบาแต่เกาะติด
- p. 03057-ในช่วงหลังการทำงานกับความทุกข์ของตนจะเป็นทุกข์ที่มีลักษณะขุ่นใจเล็กน้อยมากกว่า
- q. 03060-ความกังวลมีลักษณะละเอียดอ่อน, 03075-ภาวะความทุกข์เป็นภาวะที่ละเอียดในใจ
- r. o-q อธิบายทุกข์เบา แต่มีขยายความ

2. สาเหตุของความทุกข์

ถอดเทป ID04 ครั้งที่ 1

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์การเกิดปัญหาจากความทุกข์ในการทำงานของนักจิตวิทยาการ
ปรึกษาแนวพุทธมีอาชีพ

การเกิดปัญหา/ทุกข์ดับได้อย่างไร (1. การเกิดปัญหา/ 2. การเห็น
เข้าไปเห็น ปรากฏตัวให้ชัด—ยังไม่เคลียร์)

- เกิดตอนเห็นว่าทุกข์ดับ
- ทบทวนรากของปัญหา แล้ววางลงได้

การเกิดเป็นช่วงสั้นๆ เพียงครั้งหนึ่ง (ปกติจะเกิดเป็นธรรมชาติ แต่ใจที่ไม่ได้ฝึกทำให้ ไม่
เห็น รับรู้ไม่ได้)

1. ลักษณะความทุกข์ที่เกิดในการทำ counseling

- sessionที่ไม่เป็นทางการ/ - session ไม่ค่อยเกิดทุกข์เพราะไม่คาดหวังในการทำงาน
- ทุกข์ที่เกิดก่อน session และต่อเนื่องมาใน session
- เห็นตอนทุกข์ดับ (โล่ง เบา) ใน session เมื่อเชื่อมสมานกับ advisor ได้
 - เห็นภาวะที่กังวล หุ่นใจ หายไป จึงรู้ว่า มี ทุกข์ขึ้น
 - มองไม่เห็นทุกข์ เพราะใจไปพัวพัน ติดกับความอยากให้เป็นไปตามใจตน

2. ทำความเข้าใจ พิจารณาทุกข์ที่เกิดจากการทำ counseling

- เริ่มต้นที่ใจว่าง สงบ ภาวะที่กังวล หุ่นใจ ทุกข์ จะปรากฏขึ้น แบบหลุดลอยขึ้นในใจ
- เมื่อหลุดขึ้นมา จึงใช้การทบทวนฉายภาพช่วงที่เกิดทุกข์ แล้ว พิจารณาวามันคืออะไร
- พอเข้าไปในประสบการณ์เริ่มเห็นว่า มี 2 ช่วง คือ อยู่กับประสบการณ์ปรึกษาได้แบบสนิท และมีช่วงที่ไม่แบบสนิท
- นามีช่วงที่เชื่อมไม่แบบสนิท มาดูว่าเกิดอะไรขึ้น เห็นใจคาดหวังที่ตัวเอง commit ไว้กับตนเอง (no 1 ถึง no 5)
- เมื่อเห็นใจตนอยากให้เป็นไปตามที่คิดหวัง ซึ่งความจริง advisee ไม่ได้เป็นอย่างนั้นก็วางลง

specific: นักจิตแนวพุทธ**มืออาชีพ**, **ความทุกข์จากการทำงาน**, **ปัญหาที่คลายทุกข์ในการทำงาน**

- ความทุกข์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ**มืออาชีพ** **ไม่ได้เกิดบ่อย** หรือ**หากเกิดก็มีลักษณะที่ไม่หนัก** เนื่องจากความ**เชี่ยวชาญ**ในการ**เชื่อมและเข้าไปจัดการ** [การเข้าไปเห็นบ่อยๆอาจจะทำให้อยู่กับมันได้มากขึ้น อิทธิพลน้อยลง/ อาจเรียกได้ว่าทุกข์ส่วนใหญ่จากการทำงานเป็นนิรล]]
- ความ**ไวในการเข้าไปปรับรภาวะทุกข์**มากขึ้นหลังจากฝึกเป็นเวลานาน รวมทั้ง**ใส่ใจที่จะเข้าไปจัดการมากขึ้น** แม้จะเป็น**ทุกข์เล็กก็ให้ความสำคัญ**
- อิทธิพลจากเพื่อนร่วมเรียน อาจารย์ ซึ่งเป็น**อิทธิพลภายนอก** สำคัญทั้งในแง่ของ **ปัญญาที่ผุดขึ้นมา** ดอนเห็นเหตุของทุกข์และ**แรงผลักดันในการฝึก**
- **นักจิตให้ความสำคัญกับปัญญา** ทั้งในแง่ของ**ชีวิตส่วนตัวและการทำงาน** -> **ทำให้ใส่ใจกับการฝึก** -> **ยิ่งฝึกยิ่งเห็นภาวะได้ไว** -> **เห็นถึงภาวะที่เป็นทุกข์ก็อยากจะเรียนรู้หรือจัดการ** -> **เมื่อจัดการก็เข้าใจทุกข์** เห็น**แง่มุมในการไปทำงานกับเคส** ได้**แนวทางการทำงาน** **อยากช่วยเหลือเคส**-> **ทำงานกับตัวเองแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์** เช่น **วางตอนอยู่กับเคส** -> **เห็นความสำคัญของปัญญา**
- **ความทุกข์และปัญญา** (เหมือนกับทุกสิ่ง) **เกิดดับอยู่ตลอด** แม้จะ**เข้าไปทำงาน** **เหตุยังอยู่กับกลับมาได้**อีก
- **สัญญาณของทุกข์ที่มีอยู่** กับ**ภาวะที่ทุกข์คลาย**หรือ**เกิดปัญหาคือ** **ใจมีน้ำหนัก** กับ**ใจโล่ง เบา**
- **ทุกข์ที่กวนใน session** จะ**จัดการได้อย่างรวดเร็ว** เพราะ**ต้องกลับมาทำงาน** **กลับมาเชื่อม**
- นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ**เชี่ยวชาญ**ในการ**เห็นทุกข์**ในขณะที่**ไม่ปล่อยให้มียุทธิพลมาถึง** **ภายนอก** เช่น **ออกมาให้เคสเห็นว่าโกรธ**
- การเกิดทุกข์ เกิดปัญหา อย่างหนึ่ง **การเห็นการทำงานของปัญญาเป็นอีกส่วน**
- **การคลายทุกข์จากการเห็นเหตุ** แบบ **สมถะ** (มีส่วนกดขม) --- เนื่องจาก**กำลังของความคาดหวัง** **ยังมีอยู่** และ**วิปัสสนา** (คลายเอง) **ยอมรับทั้งหมด**
- การ**สำรวจความทุกข์**ให้**เห็นชัดๆถึงแง่มุมต่างๆ**อาศัยการ**ค่อยๆตามรอยจากภาวะที่หยาบๆ** **ภายนอก(เช่น ชุ่น หนักใจ)**
- นักจิตวิทยาการศึกษาแต่ละคนมักจะมี**โจทย์หรือความคาดหวังที่เป็นพื้นฐานอยู่** โดยเฉพาะการ**ที่อยากให้เคสคลาย** **โล่ง** แบบ 100%
- นักจิตแนวพุทธ**รับรู้ถึงน้ำหนักของความทุกข์** (มวลความรู้สึกที่รับรู้ได้ในร่างกาย น่าจะคล้ายๆ felt sense)
- การ**เห็นทุกข์** **สมถั** **นิโรธ** **มรรค** **มีความซ้อนทับกัน**

specific: นักจิตแนวพุทธ**มืออาชีพ**, **ความทุกข์จากการทำงาน**, **ปัญหาที่คลายทุกข์ในการทำงาน**

- ความทุกข์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ**มืออาชีพ** **ไม่ได้เกิดบ่อย** หรือ**หากเกิดก็มีลักษณะที่ไม่หนัก** เนื่องจากความ**เชี่ยวชาญ**ในการ**เชื่อมและเข้าไปจัดการ** [การเข้าไปเห็นบ่อยๆอาจจะทำให้อยู่กับมันได้มากขึ้น อิทธิพลน้อยลง/ อาจเรียกได้ว่าทุกข์ส่วนใหญ่จากการทำงานเป็นนิรล]]
- ความ**ไวในการเข้าไปปรับรภาวะทุกข์**มากขึ้นหลังจากฝึกเป็นเวลานาน รวมทั้ง**ใส่ใจที่จะเข้าไปจัดการมากขึ้น** แม้จะเป็น**ทุกข์เล็กก็ให้ความสำคัญ**
- อิทธิพลจากเพื่อนร่วมเรียน อาจารย์ ซึ่งเป็น**อิทธิพลภายนอก** สำคัญทั้งในแง่ของ **ปัญญาที่ผุดขึ้นมา** ดอนเห็นเหตุของทุกข์และ**แรงผลักดันในการฝึก**
- **นักจิตให้ความสำคัญกับปัญญา** ทั้งในแง่ของ**ชีวิตส่วนตัวและการทำงาน** -> **ทำให้ใส่ใจกับการฝึก** -> **ยิ่งฝึกยิ่งเห็นภาวะได้ไว** -> **เห็นถึงภาวะที่เป็นทุกข์ก็อยากจะเรียนรู้หรือจัดการ** -> **เมื่อจัดการก็เข้าใจทุกข์** เห็น**แง่มุมในการไปทำงานกับเคส** ได้**แนวทางการทำงาน** **อยากช่วยเหลือเคส**-> **ทำงานกับตัวเองแล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์** เช่น **วางตอนอยู่กับเคส** -> **เห็นความสำคัญของปัญญา**
- **ความทุกข์และปัญญา** (เหมือนกับทุกสิ่ง) **เกิดดับอยู่ตลอด** แม้จะเข้าไปทำงาน **เหตุยังอยู่ก็กลับมาได้อีก**
- **สัญญาณของทุกข์ที่มีอยู่** กับ**ภาวะที่ทุกข์คลายหรือเกิดปัญหาคือ** **ใจมีน้ำหนัก กับใจโล่ง เบา**
- **ทุกข์ที่กวนใน session** จะ**จัดการได้อย่างรวดเร็ว** เพราะต้องกลับมาทำงาน กลับมาเชื่อม
- นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ**เชี่ยวชาญ**ในการ**เห็นทุกข์**ในขณะที่**ไม่ปล่อยให้มียุทธิพลมาถึงภายนอก** เช่น **ออกมาให้เคสเห็นว่าโกรธ**
- การเกิดทุกข์ เกิดปัญหา อย่างหนึ่ง **การเห็นการทำงานของปัญญาเป็นอีกส่วน**
- **การคลายทุกข์จากการเห็นเหตุ แบบ สมถะ** (มีส่วนกดขม) --- เนื่องจากกำลังของความคาดหวังยังมีอยู่ **และวิปัสสนา** (คลายเอง) **ยอมรับทั้งหมด**
- การสำรวจความทุกข์ให้เห็นชัดๆถึง**แง่มุมต่างๆอาศัยการค่อยๆตามรอยจากภาวะที่หยาบๆภายนอก(เช่น ชุ่น หนักใจ)**
- นักจิตวิทยาการศึกษาแต่ละคนมักจะมี**โจทย์หรือความคาดหวังที่เป็นพื้นฐานอยู่** โดยเฉพาะการ**ที่อยากให้เคสคลาย โลง** แบบ 100%
- นักจิตแนวพุทธ**รับรู้ถึงน้ำหนักของความทุกข์** (มวลความรู้สึกที่รับรู้ได้ในร่างกาย น่าจะคล้ายๆ felt sense)
- การเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีความซ้อนทับกัน

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มืออาชีพในการทำงาน

คำถามงานวิจัย: ประสบการณ์การเกิดปัญญาจากความทุกข์ใจในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพมีลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย: เพื่อศึกษาประสบการณ์การเกิดปัญญาในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมืออาชีพ

ประเด็นที่ 1. การเกิดภาวะความทุกข์ใจจากการทำงาน ส่งผลให้อยู่กับการทำงานและชีวิตด้วยใจที่ไม่สงบ

- 1.1. ความขุ่นใจ กวนใจขณะทำงานกับผู้มาปรึกษา
 - 1.1.1. ใจไม่ว่าง ความคิดปั่นป่วน
 - 1.1.2. ทำให้เชื่อมและทำงานกับผู้รับบริการอย่างติดขัด
- 1.2. ความทุกข์ก่อกวนชีวิตอยู่เรื่อยๆ แม้ว่าทำงานเสร็จแล้ว
 - 1.2.1. ผิดหวังกับตัวเอง ครุ่นคิดถึงความผิดพลาดในการ

ปรึกษา

- 1.2.2. เปิดโอกาสให้ความทุกข์อื่นๆ เข้ามารบกวน

ประเด็นที่ 2: การสังเกต ทำความเข้าใจ จัดการความทุกข์

- 2.1. การใส่ใจรับรู้ทุกข์ เกิดแรงจูงใจจัดการทุกข์
 - 2.1.1. สัมผัสรับรู้สภาวะความทุกข์
 - 2.1.2. เกิดแรงจูงใจที่จะสำรวจและจัดการทุกข์
- 2.2. การใส่ใจที่สงบ ทบทวนทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความพร้อม
 - 2.2.1. ใส่ใจกับความสงบ ความพร้อม
 - 2.2.2. สำรวจ ทบทวนทุกข์ที่เกิดขึ้น
- 2.3. การเห็นและจัดการความคาดหวังที่ซ่อนอยู่กับความทุกข์
 - 2.3.1. เห็นว่าเหตุของทุกข์มาจากภายในใจ ไม่ตรงความจริง
 - 2.3.2. เข้าไปจัดการกับความคาดหวัง
 - 2.3.2.1. ทำงานเชิงความคิด
 - 2.3.2.2. ลงมือทำสิ่งที่ทำได้เพื่อลดทุกข์
- 2.4. การรับมือกับตะกอนความทุกข์และความทุกข์ที่กลับมามากวน

3. การสร้างเหตุปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ส่งผลให้ความทุกข์คลายลงและกลับมากลมกลืนกับความเป็นจริง

3.1 การสะสมเหตุปัจจัยที่เป็นกุศลอันเอื้อให้เกิดปัญญาคือคลายทุกข์

3.1.1 สะสมเหตุปัจจัยหลัก คือ สติ สมาธิ และญาณ

3.1.2 สะสมเหตุปัจจัยหลัก คือ สติสัมปชัญญะที่ดึงปัญญามาใช้

3.2 การกลับมากลมกลืนกับความเป็นจริงในปัจจุบัน

3.2.1 การกลับมาสู่ปัจจุบันด้วยใจที่เบาสงบและเบิกบาน

3.2.2 การมีใจที่สงบขึ้น ปัญญา湧ไวขึ้น ด้วยการเปลี่ยนความทุกข์เป็นบทเรียน

ประเด็นที่ 4: การฝึกฝนบมเพาะสติปัญญา เป็นรากฐานของชีวิตและการทำงาน

4.1. การเห็นคุณค่าของปัญญาต่อชีวิตและการทำงาน

4.1.1. เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ

4.1.2. เห็นว่าปัญญาสำคัญต่อการดำเนินชีวิต

4.2. การฝึกฝนบมเพาะสติปัญญาในชีวิตประจำวันเป็นประจำ

ประเด็นที่ 1 การเกิดภาวะความทุกข์ใจจากการทำงาน ส่งผลให้อยู่กับการทำงานและชีวิตด้วยใจที่ไม่สงบ

ประสบการณ์การเกิดปัญญาของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ มีออาชีพอจากความทุกข์ใจในการทำงานนั้นเริ่มต้นด้วยการที่ผู้ให้ข้อมูลประสบพบเจอกับภาวะของความทุกข์ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับ “นิรโรค 5” ในทางพุทธศาสนา โดยภาวะดังกล่าวเป็นความทุกข์ที่ก่อกวนอยู่ในใจ บางๆ ไม่ปรากฏหรือแสดงตัวออกมาทางพฤติกรรมภายนอกอย่างชัดเจนเหมือนทุกข์ที่มีกำลังมากและมีลักษณะหยาบ แต่ก็ก่อกวนใจและเข้ามาปิดกั้นภาวะของความสงบในใจให้หลุดออกไปจากปัจจุบันขณะ ซึ่งทั้งภาวะความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ไม่ใช่ทุกข์หนักเป็นผลมาจากความชำนาญในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีออาชีพที่ได้ฝึกฝนตนมาอย่างยาวนาน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลท่านที่ 1 ได้อธิบายไว้ดังนี้

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายวรากร ศรสุรินทร์
วัน เดือน ปี เกิด	21 ตุลาคม 2538
สถานที่เกิด	จังหวัดสุรินทร์
วุฒิการศึกษา	- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ - สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา ภาษาอังกฤษ สำนักวิชาศิลปศาสตร์ ในปีการศึกษา 2559 - เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2561



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY