

บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ Role of Mindfulness in Buddhist Counselor

ดลดาว ปุราณนท์
doldao.p@buu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้ มีความมุ่งหมาย เพื่อนำเสนอความสำคัญและบทบาทสติของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ที่เป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ ยอมรับ ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนสามารถยอมรับและอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ผ่านกระบวนการปรึกษา บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการปรึกษานี้ จึงเปรียบเสมือนแสงไฟส่องทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษา มีความชัดเจนในความคิด ความรู้สึก การรับรู้ปัจจุบัน ในแต่ละขณะ ตลอดกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กล่าวได้ว่าสติในนักจิตวิทยาการปรึกษา สิ่งที่ทำให้การปรึกษานั้นมีประสิทธิภาพ ดังนั้นสติจึงเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้าใจ รับรู้ และต้องพัฒนาตนให้ รู้ต้น รู้ตัว รู้เท่าทันจิตใจของตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

คำสำคัญ : สติ บทบาทของสติ นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

Abstract

This article focuses on the importance and role of mindfulness in counselor. The Buddhist counselor is to facilitate the client to be aware of accept and understand of him/herself authentically and the ability to accept their experience through process of counseling. The role of mindfulness in counselor is recognized as the light shining for counselor to have clear thinking and feeling at the moment of present time in order to gain the effective counseling. As result mindfulness state is a magnificent characteristic of Buddhist counselor to understand, perceive, and develop him/herself on being awoken, consciousness and enlighten him/herself to willingly help people.

Keyword : mindfulness, role of mindfulness, Buddhist counselor

บทนำ

“พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติจริยธรรมทุกขั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปมาท หรือความไม่ประมาท” (พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 809)

ดั่งที่ พระธรรมปิฎก (ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต)) ได้กล่าวข้างต้นถึงความสำคัญของสติ ต่อคนเราทุกคน ทั้งนี้ สติโดยทั่วไป หมายถึง การระลึกได้ ความรู้สึกตัว ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่ในอาการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557) สติถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะหากขาดสติแล้ว การทำงานหรือการดำรงชีวิตย่อมผิดพลาดได้ง่าย เพราะตั้งอยู่ในความประมาท ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นสติจึงมีความสำคัญมากแต่ก็ต้องดำเนินควบคู่กับสัมปชัญญะคือ ความรู้ตัว เพื่อเสริมให้สติทำงานได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้นและก่อให้เกิดปัญหา ภาวะรู้ตัวตัวพร้อมในปัจจุบันขณะ หรือที่เรียกว่าสตินั้น เป็นสภาวะของจิตที่ระลึกถึงในปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต เป็นภาวะไร้เวลาในตัวบุคคลผู้ดำรงสติอยู่เสมอ เมื่อเป็นดังนั้นแล้ว

สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา สติ จะมาพร้อมกับใจของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ว่าง เป็นภาวะที่มาพร้อมกับความสงบนิ่งแห่งจิต คือ ใสใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งภาวะนี้เป็นภาวะที่เอื้อให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้รับรู้ถึงสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดจากอายตนะ¹ของตนเองได้อย่างเต็มที่ ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาเริ่มทำการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับผู้รับการปรึกษาทั้งรูป

แบบรายบุคคลและกลุ่มตลอดจนกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นนั้นได้สิ้นสุดลง ภาวะแห่งสติที่เกิดขึ้นภายในตัวนักจิตวิทยาการศึกษาการปรึกษานั้นเอง ที่ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาการรับรู้ถึงสภาวะทั้งหมดของผู้มารับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มการปรึกษาอย่างชัดเจน เป็นไปตามภาวะนั้น ๆ โดยในรูปแบบของการปรึกษากลุ่มนั้นได้รับรู้สมาชิกในกลุ่ม มีสภาวะใจที่เกิดขึ้นของเขาเหล่านั้นเป็นเช่นไร ใจที่ถูกบีบคั้นจากความยึดมั่นถือมั่นของตน ใจที่อยู่กับความอยากของตนจนไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงของชีวิตตนได้ จนก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้น ซึ่งเป็นการยากที่จะอธิบายถึงภาวะแห่งสตินี้ ด้วยถ้อยคำ แต่เมื่อตัวบุคคลผู้ที่มีการรับรู้สภาวะใจของตนเองอย่างตื่นตัว ไม่เผลอเลอแล้วเห็นได้อย่างชัดเจนในขณะที่เกิดขึ้นนั้น ๆ นั้นก็เรียกว่า สติ กล่าวได้ว่าสติอาจเกิดขึ้นเมื่อเตกปลาอยู่ หรืออาจเกิดขึ้นเมื่อเดินเล่น เล่นฟุตบอล นั่งเย็บผ้า รดน้ำต้นไม้ ซึ่งโดยรวมๆ แล้วเรียกได้ว่าสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกขณะที่บุคคลผู้นั้นเลือกที่จะกำหนดสติ อันหมายถึงเลือกที่จะรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นแก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของตนเอง

สติจึงเป็นภาวะทั้งหมดของใจที่รับรู้อย่างชัดเจน เป็นภาวะที่กระจ่าง ที่เห็นได้อย่างชัดเจนในสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ได้รับรู้ถึงใจของบุคคลตรงหน้าได้อย่างชัดเจน สติจะเป็นตัวบอกการกระทำเองว่านักจิตวิทยาการศึกษาควรดำเนินกระบวนการปรึกษาเช่นไร ในปัญหาแบบใด ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้มาจากการคิด แต่มาจากการรับรู้ที่ชัดเจน และเมื่อคิดใดๆ สิ่งที่ทำแล้วก่อให้เกิดความชัดเจนนั้นก็ไม่มีมา แม้แต่ความคิดที่ว่า ต้องพยายามก็ตาม ก็ทำให้ขาดการรับรู้ที่ชัดเจนในกระบวนการการปรึกษาแล้ว

ในบทความนี้ ผู้นิพนธ์ได้นำเสนอ ความสำคัญของสติ ตามด้วยสติในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

¹ อายตนะภายนอก 6 ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้, แคนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย, สิ่งที่ถูกต้องกาย และอารมณ์ที่เกิดกับใจ, สิ่งใจนึกคิด ทั้ง 6 นี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ์ 6 คือ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง

และบทบาทของสติในการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความสำคัญของสติ

สติ (Mindfulness) มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา และในผู้ปฏิบัติญาณนิยมอื่น ๆ ที่นั่นมีความใส่ใจในจิตความตระหนักรู้ถึงการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังมาแล้ว มันเป็นคำนิยามอย่างธรรมดาที่สุดเกี่ยวกับสติ คือระดับของการเอาใจใส่กับการอยู่และตระหนักถึงอะไรที่เป็นอยู่ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น ท่านญาณโปกนิกะเถระ (1972) ที่กล่าวถึง สติว่า “โปร่งโล่งใสและภาวะใจที่ตระหนักรู้เกี่ยวกับอะไรที่เกิดขึ้นกับเราขณะนั้นและในตัวเรารับรู้ถึงความต่อเนื่องขณะนั้น” Nhat Hanh, (1976) ได้ให้คำนิยามของสติไว้เช่นกันว่าเป็นการที่รู้ตัวทั่วพร้อมกับความจริงในปัจจุบัน

สติแปลได้ว่า ความระลึกได้ ความไม่ลืม คือระลึกได้โดยมีความรู้สึกตัวก่อนที่จะทำอะไร หรือเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้ไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ตื่นตัวต่อหน้าที่ เป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ (Awareness) ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร (พระธรรมปิฎก, 2543, หน้า 804) เช่นเดียวกับที่ พุทธทาสภิกขุ (2531, หน้า 7-8) กล่าวว่า สติ แปลว่า แล่น เป็นการแล่นมาของความรู้ แล่นมาของปัญญา สติ เป็นเครื่องขนส่งปัญญามาใช้งาน ถ้าไม่มีสติก็จะไม่มีอะไรขนส่งปัญญา

Hanh (1976) กล่าวว่า สติ คือ ขณะที่ตนเองทำอะไรอยู่นั้น ต้องรู้ตัวทั่วพร้อมว่าตนเองนั้นกำลังทำอะไรอยู่ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ รู้ตัวทั่วพร้อมถึงปัจจุบันกาลของตนเอง รู้พร้อมทั้งมโนกรรม และวจีกรรมต่าง ๆ ไม่มีอะไรมาทำให้หวั่นไหวได้

Sobin S. Namto (1989, pp. 26-27) อดีตพระสงฆ์ไทย ผู้ก่อตั้งสำนักฝึกสมาธิและสติ ตามแนวพุทธศาสตร์ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้อธิบายว่า สติ เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับการประมวลความจริงที่เกิดขึ้น

กับตนในทุกขณะของการดำเนินชีวิต สติเป็นการให้ความสนใจต่อความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่นการคิดต่าง ๆ การโกรธ สงบ เป็นต้น และสนใจต่อสภาวะทางกาย เช่น ท่าทางการเคลื่อนไหว ลมหายใจ เป็นต้น

Mikulas (1990, pp. 154-155) กล่าวว่า สติ (Mindfulness) หมายถึง การตระหนักรู้ (Awareness) โดย Mikulas กล่าวว่า การตระหนักรู้ไม่ได้หมายถึง การคิด แต่หมายถึง การรู้ถึงความคิดที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการคิดต่อเนื่องเพิ่มเติม เพียงแต่ดูไปตามความคิดที่เกิดขึ้น

Kabat-Zinn (1994) กล่าวถึงสติ “ความเป็นผู้มีสติ” “สติ” และ “การเจริญสติ” เป็น “การเพ่งความใส่ใจของตนไปที่อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้ โดยตั้งใจ โดยยอมรับ โดยไม่มีการตัดสิน

ดังนั้น สติ คือ การระลึกได้ การตื่นตัวอยู่เสมอ การไม่เผลอ และให้ความสนใจต่อสภาวะปัจจุบันของตนที่เป็นอยู่ขณะนั้น และลักษณะการคิดต่าง ๆ จนทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองอยู่เสมอ ทั้งทางด้านสภาวะทางร่างกาย และลักษณะความคิดต่าง ๆ

การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมออันมีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปปมาท หรือความไม่ประมาท มักให้ความหมายว่า การเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ ซึ่งขยายความได้ว่า การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่จะต้องทำ และต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึก

สำหรับการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้นการทำหน้าที่ของสติมักถูกเปรียบเทียบกับนายประตูที่คอยเฝ้าระวังคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการโดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกได้ และคอยกันห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออกไม่ให้ออกไป สติจึงเป็นธรรมะสำคัญในทางจริยธรรมอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ (พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า

809 และ 816-817) กล่าวว่า มีบทบาทเด่นชัด คือ การไม่ปล่อยให้ให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้อารมณ์ให้ผ่านไปเรื่อยเปื่อย ฝ้าคอคยระวัง จับตาความคิดแต่อย่างทีผ่านเข้ามา ฝ้าคอคยดุติ ฝ้าคอคยคลาดหาย โดยไม่รู้เห็นตามทีมันเป็นในขณะนั้น คือ ดู-เห็น-เข้าใจ แบบตรงไปตรงมา แบบปรนัยวิสัย (Objective) ไม่ใส่ความคิดเห็น หรือความรู้สึกเข้าไปด้วย หรือแบบอัตวิสัย(Subjective) การติดตามเป็นการตามทันสิ่งทีกำลังเกิดขึ้นหรือกระทำอยู่ในขณะนั้น ฝ้าคอคยไม่ติดข้องค้ำงคักกับความคิดหรืออารมณ์ทีผ่านไปแล้ว และไม่ล่อยค้ำงไปข้างหน้าเลยไปหาสิ่งทียังไม่มาและยังไม่ม ถ้าพิจารณาเรื่องในอดีต หรือสิ่งทีจะทำในอนาคต จะต้องเป็นความคิดปัจจุบันขณะนั้น คือ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังคิดเรื่องอะไร ไม่หลุดล่อย เลื่อนล่อยไปสู่อดีต หรืออนาคต สติจะทำงานโดยจะติดตามสิ่งทีกำลังจะเกิดขึ้น เป็นไปอยู่หรือกำลังกระทำอยู่ในขณะนั้น ฝ้าคอคย เรียกว่า "สติจะเป็นอยู่ในปัจจุบัน"

เมื่อพิจารณา ลักษณะของสติ จะพบว่า สตินั้น เป็นทั้งลักษณะเฉพาะของบุคคล (State) และลักษณะเมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ (Trait) ซึ่งลักษณะของสติที่เด่นชัด คือไม่ปล่อยให้ให้เลื่อนลอย ปล่อยให้อารมณ์ให้ล่องล่อยไป ฟุ้งซ่าน ผู้ทีมีสตินั้นจะมีรู้ตัวท่วพร้อมกบใจของตน อยู่กับสภาวะปัจจุบันทีเกิดขึ้นด้วยปัญญา ดังนั้นสติจึงเป็นลักษณะทีสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้ในบุคคล และได้มีผู้กล่าวถึงลักษณะของสติไว้หลายท่านด้วยกันดังนี้

1. สติเป็นสิ่งที่มิเป็นธรรมชาติทั้งในมนุษย์และสัตว์ จะเห็นได้จากการมีสติทำให้เดินไม่สะดุด ไม่หกล้ม ไม่ได้รับอุบัติเหตุต่าง ฝ้าคอคย แต่สติทีมีอยู่ตามธรรมชาตินั้นไม่เพียงพอ เพราะจะเฉื่อยชา ช้า และงุ่มง่าม (พุทธทาสภิกขุ, 2536, หน้า 11-16)

2. สติเป็นสิ่งที่ฝึกอบรมให้เกิดมีมากขึ้นได้ สติทีฝึกดีแล้ว จะรวดเร็วและมากพอ ลึกซึ้งพอทีจะช่วยให้มนุษย์มีชีวิตทีปลอดภัยมากยิ่งขึ้น (พุทธทาสภิกขุ, 2536, หน้า 11-16)

3. ลักษณะบางอย่าง เช่น ศรัทธา ความเพียร ต้องมีพอเหมาะพอทีจึงจะเป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ ถ้ามีมากเกินไปอาจทำให้โทษได้ เช่น มีศรัทธามากไปอาจทำให้เป็นคนเชื่ออะโรงมง่าย มีความเพียรมากไปก็อาจเป็นโทษต่อร่างกาย แต่สติเป็นสิ่งที่มีความเท่าไรจะยิ่งดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากเท่านั้น (พระศรีวิสุทธิภิกขุ 2530, หน้า 124-125)

4. สติมีลักษณะเป็นทั้งลักษณะประจำตัวของบุคคล (trait) และยังมีสติเกิดเมื่อเผชิญปัญหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ทีเกิดขึ้นเฉพาะหน้า (state) (พุทธทาสภิกขุ 2536, หน้า 11-16 ; ปัญญา นันทภิกขุ 2543, หน้า 9-10)

5. สติจะมีกำลังกล้าแข็ง หรือชำนาญคล่องแคล่ว ขึ้นมาได้ ถ้ามีปัญญา (หรือความรู้ การคิดเหตุผล ฯลฯ) มาร่วมทำงานกัน (พุทธทาสภิกขุ, 2536, หน้า 11-16)

ในด้านประโยชน์ของสตินั้น พระธรรมปิฎก (2543, หน้า 1810-1817) และพุทธทาสภิกขุ (2527, หน้า 11-16) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติ ซึ่งสามารถจะรวบรวมได้ดังนี้

1. ระลึกทัน ก่อนทีจะทำ พูด หรือเคลื่อนไหว ระลึกทันในขณะทีทำขณะทีพูด และขณะทีคิด และนึกออกเมื่อได้ทำ ได้พูด ได้คิด ไปแล้ว ทำให้ตระหนักได้ถึงสิ่งทีต้องทำ และสิ่งทีไม่ควรทำ

2. ควบคุมตนเองให้อยู่ในภาวะทีต้องการ ได้โดยการตรวจตรากระบวนการรับรู้ และความคิด เลือกทีจะรับสิ่งทีต้องการ และกันสิ่งทีไม่ต้องการออกไป ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย

3. สามารถดึงเอาความรู้ทีมีอยู่มาใช้ได้ผลดีทีสุด เพราะจะไม่ถูกเคลือบแคลงหันเหไปด้วความรู้สึกเอนเอียง และอคติต่าง ฝ้าคอคย ทำให้เห็นได้ตามทีมันเป็น คือ รู้ตามความจริง นั่นคือ การฝึกสติก็เพื่อจะช่วยให้ใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่นั่นเอง

4. สามารถแก้ไข ความเคยชิน และสร้างนวนิสัยใหม่ เพราะสติช่วยให้ตามทันอยู่กบการกระทำ และความคิดในปัจจุบัน

5. จากการติดตามดูรู้ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ทำให้มองเห็นตนเองได้มากขึ้น จะช่วยให้รับรู้แลเผชิญสภาพที่เป็นจริงของตนเองตามที่มีมันเป็นไม่หลีกเลี่ยง ไม่หลอกลวงตนเอง เมื่อได้รับการสนับสนุนด้วยความรู้ต่าง ๆ จะสามารถช่วยแก้ปัญหาของตนเองได้ดี

6. สามารถตัดต้นโซ่ของปัญหาได้ เพราะรู้ทันความคิดของตนเองตั้งแต่ระยะเตือน ก่อนเข้าสู่ปัญหา จึงทำให้สามารถเลือกทำในสิ่งที่ต้องการได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ปัญหาจนเกิดพฤติกรรม และอารมณ์อย่างอัตโนมัติต่อปัญหาไปแล้ว

สติในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น หลักสำคัญหลักหนึ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษา พึงยึดเป็นหน้าที่ คือ การพาคนจากที่ความทุกข์ (ภาวะที่บีบคั้นของจิตใจ) จากอวิชชาไปสู่สัมมาทิฐิ ซึ่งหมายถึงการพาคนที่มาหาจากภาวะใจที่ขุ่นมัว เรียกรวม ๆ ว่าเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขตามภาษาทางโลก ให้ได้เห็นถึงความจริง ให้เป็นอิสระจากความลวงที่อยู่ในการรับรู้ที่ผิดพลาม ให้ไม่ถูกขังจากสิ่งที่มองไม่เห็นจริงที่เรียกว่าอวิชชา ซึ่งภาวะเหล่านั้นอาจแสดงได้หลายอาการ เช่น โกรธ เศร้า เสียใจ ดีใจ สงสัย สับสน กังวล ว่าเหว่ เหงา นักจิตวิทยามีหน้าที่ที่จะพาคนให้ออกจากภาวะเหล่านี้ให้เข้าถึงความจริงของชีวิต โดยให้เขาเดินออกจากภาวะเหล่านี้ด้วยตนเอง อย่างยินยอมพร้อมใจ

นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ที่พัฒนาแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ท่านหนึ่งของประเทศไทย คือ โสริช โปธิแก้ว (2553ก) ได้กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ ว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือที่นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor/Therapist) ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษา (Client) โดยอาศัยหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นการเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ เป็นแผนที่นำทางของนักจิตวิทยาการปรึกษา และเป็นฐานในการช่วยเหลือและพัฒนาผู้รับการปรึกษา จากสภาวะ

จิตใจที่เจ็บปวด ผิดหวัง ถูกบีบคั้น อันมีสาเหตุมาจากความไม่รู้ ให้เกิดความเข้าใจเห็นจริง อันจะนำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง และสุขสงบ ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลยอมรับตนเองและสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทั้งนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีขอบเขตของการทำงาน ทั้งในมิติของการพัฒนาความงอกงาม (Growth) และมิติของการแก้ปัญหา (Counseling) ซึ่งทั้งสองมิตินี้จะผสมผสานอย่างเป็นเนื้อเดียวในการดำเนินการ

ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาได้อาศัยการมองเห็นถึงความขัดแย้งระหว่างความจริงกับความปรารถนาภายในใจ โดยเรียกว่า จับเอาภาวะแห่งความขัดแย้งนั้นมาพิจารณาให้เห็นชัด ให้ผู้ที่มารับปรึกษาได้เห็นถึงภาวะใจที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง เรียกว่า เป็นการช่วยให้ผู้ที่มารับการปรึกษาได้มีสติในการรับรู้ตนเองอย่างชัดเจน ผ่านกระบวนการปรึกษาของโดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความเข้าใจโลกและชีวิต (สัมมาทิฐิ) อยู่พอสมควรนั้นเป็นผู้ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับใจของตนเอง ณ ขณะนั้น ผ่านการรับรู้ที่ชัดเจนด้วยภาวะสติของเขาและด้วยกระบวนการปรึกษานี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีความพร้อมของภาวะใจที่ต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน และเป็นจริง เพื่อที่จะพาให้บุคคลที่มาหาออกจากทุกข์ (ภาวะใจที่ไม่เห็นจริง ไม่กลมกลืนกับความจริง) ไปสู่ภาวะแห่งการรับรู้จริง การทำงานนักจิตวิทยาการปรึกษานั้น ภาวะใจต้องว่าง เป็นภาวะที่สงบนิ่ง รับรู้สภาวะใจของตนเองพร้อมที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับความจริงที่เกิด ซึ่งในขณะที่กำลังดำเนินการปรึกษายู่นั้น ใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาใสใจ ระลึก จดจ่ออยู่กับภาวะทั้งหมดของผู้ที่มารับการปรึกษาในขณะนั้น เรียกว่า **ดำรงภาวะแห่งสติ**

หากอธิบายให้ชัดเจนมากขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยผู้รับการปรึกษาเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการรับรู้ที่ชัดเจนนั้น และจดจ่อ มีสมาธิ มีสติอยู่กับการรับรู้

ตรงนั้น เป็นภาวะแห่งจิตใจที่พร้อมที่จะเปิดรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้มารับการปรึกษาที่ส่งผ่านมา และการรับรู้ที่ชัดเจนเช่นนี้เองที่จะนำไปสู่การรับ การปรึกษาได้มองเห็นถึงความคลาดเคลื่อนของการรับรู้ ความจริงของตนเอง และเกิดความตระหนักเห็นถึงความจริง นั้น ที่เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ภาวะที่ผู้มารับการ ปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความจริง (Realization) ได้อยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน และเกิดการเรียนรู้ ชีวิต เกิดความเข้าใจชีวิตมากขึ้น

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ใช้ตนเองเป็น เครื่องมือในการขับเคลื่อนพาผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจ เห็นจริงในชีวิต โดยอาศัยกลวิธีในการปรึกษา 3 อย่าง คือ การเชื่อมสมาน การพินิจรอยแยก และการเข้าใจเห็น จริง โดยนำหลักอริยสัจ 4 มาเป็นแนวทาง เพื่อทำความเข้าใจ ปัญหาและประสบการณ์ และนำไปสู่การแก้ไข ปัญหาและการพัฒนาตนเอง (ดลดาว ปุณยานนท์, 2551)

(1) การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ การที่นัก จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธประสานตนเองเข้ากับโลก ของผู้รับการปรึกษาโดยใช้สติ เพื่อรับรู้แง่มุมชีวิตของ ผู้รับการปรึกษา ในมุมมองของผู้รับการปรึกษาเอง ทั้ง ในแง่ของเรื่องราวชีวิตโดยทั่วไปของผู้รับการปรึกษา ปม ปัญหาภายในใจของผู้รับการปรึกษา ที่รื้อการคลี่คลาย และประสบการณ์ชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณประโยชน์ นักจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยการฟังอย่างลึกซึ้ง ท่าทีที่สงบ นิ่งและอ่อนโยน รวมถึงถ้อยคำที่เฉียบคม กล่าวคือ โดย ทั้งหมดนี้ดำเนินการผ่านเรื่องราวชีวิตของผู้รับการปรึกษา จุดมุ่งหมายของการเชื่อมสมานตนเองนักจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธคือ การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างนัก จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธกับผู้รับการปรึกษา และ การร่วมกันทำความเข้าใจปัญหาและประสบการณ์ชีวิต ของผู้รับการปรึกษา

(2) การพินิจรอยแยก (Identifying split) คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาค้นหาสาเหตุแห่งสภาวะ ทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของผู้รับการปรึกษา ซึ่งปัญหาของ

มนุษย์เกิดจากความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความ จริงในชีวิตนั้น หรืออาจกล่าวได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษา ต้องมองหารอยแยกหรือความไม่ลงรอยกันของความ ปรารถนาและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้รับการ ปรึกษา ด้วยภาวะแห่งการมีสตินั้น จะทำให้นักจิตวิทยา มองเห็นอย่างชัดเจนถึงสาเหตุของสภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงชวนให้ผู้รับบริการตระหนักถึงรอยแยกที่เกิด ขึ้นภายในใจของตนเอง และจัดการกับสาเหตุของปัญหา ผ่านทางการเื้ออำนวยการของนักจิตวิทยาการปรึกษา

(3) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ การที่ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเื้ออให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการแก้ปัญหาและเกิดการพัฒนาจิตใจของตนเอง โดยในด้านการแก้ปัญหา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนว พุทธอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตจากฐานของอริยสัจ 4 มาช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เกิดความเข้าใจในปัญหา ที่เกิดขึ้น หรือเกิดสัมมาทิฐิ และนำไปสู่การจัดการกับ ความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความจริงในใจของ ตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของเกิดสภาวะทุกข์ขึ้น จนเกิดการ คลี่คลายจากความทุกข์ ไปสู่การเกิดขึ้นของความสงบ สุขภายในจิตใจ ส่วนในด้านการพัฒนาจิตใจ นักจิตวิทยา การปรึกษาแนวพุทธช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ตระหนักถึง คุณค่าของประสบการณ์ชีวิตของตนเอง กล่าวคือเมื่อผู้รับ บริการสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับสภาวะ แห่งความจริงที่เป็นอยู่ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นวิถีแห่งมรรค นัก จิตวิทยาการปรึกษาจะเื้ออำนวยการให้ผู้รับการปรึกษาได้มี สติ ตระหนักถึงคุณค่าในทางดำเนินชีวิตที่เป็นจริงถูกต้อง เหมาะสมของตนให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

จะเห็นว่าในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีการรับ รู้อย่างชัดเจนไม่ได้ เพราะหากเกิดความไม่สงบของจิตใจ ก่อให้ความคิดใด ๆ ก็ตามขึ้น เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ครุ่นคิดจะหมกหมุ่นอยู่กับความคิดของตนเอง ภาวะใจ จะถูกรบกวนด้วยความคิดเหล่านี้ เรียกว่าได้เกิดอุปสรรค ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะ

ทำงานได้ดีมีประสิทธิภาคนั้นต่อเมื่อเมื่อปราศจากความ
คิดที่หมกมุ่น (มีความว่างของจิตใจ) ต้องรู้ตัวพร้อมจดจ่อ
กับภาวะปัจจุบันที่เกิดขึ้น ทำให้มีการรับรู้ที่ชัดเจนเกิดขึ้น
เรียกว่า เมื่อเกิดความคิดนั้น ตัวนักจิตวิทยาการศึกษา
เองจะถูกปิดกั้นจากภาวะทั้งหมดที่อยู่ตรงหน้า กลับอยู่แต่
ในโลกของความคิดที่ตนเองสร้างขึ้นมา ไม่ได้อยู่กับภาวะ
ตามจริงที่อยู่ตรงหน้า ณ ขณะนั้น ภาวะเช่นนี้ส่งผลให้เกิด
การรับรู้ที่คลาดเคลื่อน ไม่เป็นจริง ไม่ชัดเจน ไม่เต็มอิม ไม่
เต็มที กับหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่มีเป้าหมาย
เพื่อนำพาผู้รับการปรึกษาหลุดพ้นจากความทุกข์ ทำให้
ประสิทธิภาพของการปรึกษาลดลงเมื่อขาดความว่างของ
จิตใจ ขาดการระลึกรู้จักกับปัจจุบันของนักจิตวิทยาการศึกษา
หรือที่เรียกว่า “การขาดสติ” นั้นเอง

บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการศึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ

เมื่อกล่าวถึง บทบาทของสติในนักจิตวิทยาการศึกษา
เชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แล้ว จะเห็นว่านักจิตวิทยา
การศึกษาแนวพุทธ ต้องแจ่มแจ้งด้วยตนเองในเรื่อง
ของตนเอง ชีวิต และธรรมชาติ ต้องรับการฝึกฝนอบรม
ให้รู้จักธรรมชาติของจิตใจ และธรรมชาติของธรรมชาติ
อย่างชัดเจนระดับหนึ่งที่จะนำมาใช้งานได้ จะต้องศึกษา
ตนเองจนรู้จักที่จะสังเกตเห็นความพลุ่งพล่านของความ
ปรารถนาของตนและต้องเข้าใจในโครงสร้างของความ
ปรารถนาเหล่านั้นเพื่อจะได้ขัดเกลาหรือขจัดหรือละ
ความปรารถนานั้นจนสามารถใช้ชีวิตอยู่บนรากฐานของ
ความจริงได้อย่างแจ่มใสชัดเจนด้วยตัวเองโดยอาศัย
ตนเองเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ จะต้องรู้จักหลัก
อริยสัจสี่ โดยมีตัวเองเป็นบทเรียนอย่างแจ่มแจ้ง จะต้อง
เข้าใจถึงสัมมาทิฐิ ซึ่งเมื่อเข้าใจถึงสัมมาทิฐಿಯ่อมเข้าใจถึง
มัจฉาทิฐิและองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ผูกพันเป็นปัจจัย
เอื้อต่อทิฐิตั้งสองนั้นและผลที่เกิดขึ้นจากทิฐิตั้งสองนั้น
(โสรัช โปธิแก้ว, 2553)

“พุทธศาสนาก็หาใช้จิตวิทยาหาประโยชน์อย่าง
จิตวิทยายุคปัจจุบันไม่ แต่เป็นจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหาทาง
จิตใจของมนุษย์ ในรูปแบบของวิทยาศาสตร์อีกนั่นเอง”
(โสรัช โปธิแก้ว 2536, หน้า18)

ดังนั้นคุณค่าของนักจิตวิทยาการศึกษาแนว
พุทธจึงขึ้นอยู่กับว่า สามารถลดละขจัดทุกข์ให้เพื่อน
มนุษย์ได้เพียงใดงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ
เป็นการทำงานเกี่ยวกับทุกข์ของมนุษย์

งานของนักจิตวิทยาการศึกษาไม่ต่างอะไร
กับการปฏิบัติธรรม จึงมีความสำคัญที่นักจิตวิทยาการศึกษา
จะต้องมีสติกำกับอยู่เสมอในขณะที่ปฏิบัติการศึกษา
เนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้ที่ต้องใช้
ความเป็นตัวเอง (Self as Instrument) ในการเอื้ออำนวย
ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจตนเอง ดังนั้นการ
รับรู้ของผู้รับการปรึกษาตามความเป็นจริงนั้น จึงมีความ
สำคัญเป็นอย่างมากที่จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการ
ปรึกษาอย่างยิ่ง แต่โดยธรรมชาติมนุษย์ทุกคนมีแนวโน้ม
ที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ บิดเบือน คลาดเคลื่อนไปตามความ
ปรารถนา ตามตณหาหรือความอยากตามใจตน มีความ
ไม่พอใจเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องการของตน
และเกิดความกลัวที่ซ่อนอยู่ในใจของทุกคนปรากฏออก
มาในรูปแบบของความทุกข์ต่างๆ นานา

ในพระพุทธศาสนานั้นเห็นว่า ไม่ว่าจะเป็
ร่างกาย หรือสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ตั้งอยู่ตามสภาพ
ของธรรมชาติที่เป็นจริง และเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ
ตามความจริงในชีวิต หรือแม้แต่จิตใจของมนุษย์ แต่
มนุษย์ปิดบังตนเองจากความจริงที่เป็นอยู่ หรือไม่มอง
ภาพของความจริงนั้นบิดเบือนไป หรือไม่บางครั้งหลอกลวง
ตัวของมนุษย์เอง ดังที่ท่านพระธรรมปิฎก (2546)
ได้กล่าวว่า

“ตัวการที่ปิดบัง บิดเบือน หรือหลอกลวงก็คือ
การตกลงไปในกระแสของกระบวนธรรม (ความชอบใจ
หรือขัดใจ การเลื่อนไหลลงไปในอดีต อนาคต ความ
คิดปรุงแต่งเนื่องด้วยภูมิหลังที่ได้สั่งสมไว้ ชักจูงให้แปล

ประสบการณ์หรือสิ่งที่รับรู้ให้เอนเอียงบิดเบือนหรือย้อมสีไปตามอำนาจของมัน การปรุงแต่งซ้ำหรือเพิ่มกำลังแก่ความเคยชินผิด ๆ ที่จิตได้สั่งสมเรื่อยมา เครื่องปิดบังบิดเบือน หรือหลอกก็มืออยู่แล้ว ยิ่งความเคยชินคอยชักลากให้เขวไปเสียอีก โอกาสที่จะรู้ความจริงก็แทบไม่มี” (พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 868)

การรับรู้ของมนุษย์ที่บิดเบือนไปจากความจริงที่เป็น พร้อมทั้งใจที่ปรุงแต่งนี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่องานร่างกายและจิตใจมนุษย์ ซึ่งแสดงออกมาทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น

ในทฤษฎีของนักจิตวิทยาแนวพุทธ Padmasiri De Silva (1997) ได้กล่าวถึงว่า การรับรู้ และความคิดในบุคคล โดยทั่วไปมักจะมีบิดเบือนไปจากความจริงเนื่องมาจากความต้องการภายในของตน และบุคลลมีแนวโน้มที่จะเลือกรับรู้ในสิ่งที่ตนเองมีแรงจูงใจลึก ๆ ที่อยากให้เห็น อยากเป็นและมีกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism) ที่ทำให้บุคคลไม่เผชิญกับความจริงของชีวิต และตามทฤษฎีของ John Welwood (2000) นักจิตวิทยาแนวพุทธอีกท่านหนึ่งได้กล่าวถึงในลักษณะเดียวกันนี้ว่า สิ่งที่อยู่ขณะนี้ (Now) นั้นมีลักษณะเป็นกลองหลาย ๆ กลองซ้อนกันกลองที่สะสมความคิดตามรวบยอดของตนเอง (Self-concept) ความจำ ความเชื่อ และความคิดเหล่านี้ที่เกี่ยวกับความจริง แท้จริงแล้วหาใช่ตัวความจริงไม่ แต่เป็นความคิดที่เกิดจากสิ่งที่บุคคลอยากมี อยากเป็นและคิดว่าตนเองเป็น และ Welwood ยังกล่าวอีกว่า นักจิตวิทยาการศึกษามักจะไม่สามารถที่จะ “เข้าถึง” หรือ “เปิด” ประสบการณ์ของผู้รับการศึกษานี้ เพราะเมื่อเข้าไปสัมผัสกับประสบการณ์เหล่านั้นผู้รับการศึกษาก็จะเพิ่มประสบการณ์นั้นในกลองความคิดของตนและตีความให้เข้ากับสิ่งที่คุ้นเคยปกป้องตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงจากความจริงในชีวิตที่ต้องเผชิญ ในกรณีที่ผู้รับการศึกษานั้นเริ่มที่จะเปิดเผยตนเองไปสู่แง่มุมของชีวิตที่เป็นจริงมากขึ้น กว้างขึ้น หากแต่นักจิตวิทยาการศึกษาไม่

สามารถเปิดโลกของตนไปรับรู้ตามโลกที่แท้จริงของผู้รับการศึกษาย่างที่เขาเป็นจริง ๆ นั้นได้ ผู้รับการศึกษาก็จะถอนตัวเองกลับไปสู่ตัวตนเดิม ๆ ที่คุ้นเคยในโลกที่เขาสร้างขึ้นมาจากความปรารถนาของตนเอง ดังนั้นจึงทำให้ผู้รับการศึกษาดูโอกาสที่จะรับรู้ตนเอง เรียนรู้ตนเองเปลี่ยนแปลงตนเอง นั้นเป็นไปได้ยาก

เมื่อมนุษย์มีธรรมชาติแห่งการรับรู้ที่บิดเบือนเช่นนี้ การทำงานการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้มีประสิทธิภาพนั้น คือ การเอื้ออำนวยให้ผู้รับการศึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น นั้นไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาที่เป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาที่มีธรรมชาติไม่ต่างไปจากคนอื่น ๆ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการเรียนรู้ ผักผ่อน พัฒนาตนเองตลอดเวลา เพื่อมีการเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีการรับรู้ที่ชัดเจน เพื่อให้มีศักยภาพในการทำงานการศึกษาต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาที่พัฒนาตนเองตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา (Welwood, 2000; Epstein, 1998) พบว่าการฝึกสติเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีคุณสมบัติที่พร้อมต่อการทำงานการศึกษา

การฝึกสติ คือ การสังเกตสิ่งที่เป็นจริงในขณะนั้นของจิต ซึ่งท่านพระธรรมปิฎก (2557) ได้กล่าวถึงกระบวนการเจริญสติในหัวข้อ “สติปฏิฐาน” ว่า

“อาการที่กำหนดเพ่งพิจารณานั้น มีสาระสำคัญอยู่ที่ ให้รู้เห็นตามที่มีมันเป็นในขณะนั้น...โดยไม่สร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดกำหนดค่า ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิด ไม่ใช่ความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่าง ๆ ลงไปว่า ถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น” (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557, หน้า 760)

สอดคล้องกับท่าน ดิษ นัท ฮันท์ พระสงฆ์ชาวเวียดนามที่เป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณผู้หนึ่งของโลกกล่าวถึงการฝึกสติหรือการภาวนาไว้ว่า

“...ใช้วิธีสังเกตตามรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ โดยไม่ต้องให้คุณค่า ...ไม่ว่าเราจะมีความรู้สึกเมตตา กรุณาหรือพยาบาทโกรธเคือง เราต้องรับรู้ความรู้สึกนั้น ๆ อย่างเสมอภาคกัน เพราะความรู้สึกนั้น ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของเราด้วยกัน” (ติช นัท ฮันท์, ม.ป.ป., หน้า 63)

การฝึกสติ จะทำให้จิตใจแจ่มใส (ติช นัท ฮันท์, ม.ป.ป.) เพราะเป็นการเฝ้าดูความชุ่นอย่างสงบ ดูให้เห็น การเคลื่อนไหวต่าง ๆ โดยไม่เข้าไปรบกวน เปรียบเสมือน การทำน้ำชุ่นให้ใส การพยายามจัดการกับตะกอนหรือ ความชุ่นในน้ำเท่ากับทำให้มันชุ่นยิ่งขึ้น จึงไม่มีวิธีใดที่จะ เหมาะไปกว่าการทำน้ำให้ “นิ่ง” ซึ่งหมายถึงความสงบ ของจิตใจนั่นเอง

การทำจิตใจให้สงบและแจ่มใสมีความสำคัญ ต่อกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างยิ่ง เพราะใน กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น นักจิตวิทยาการศึกษา จะรับรู้ผู้รับอย่างที่เป็น ติดตามความเคลื่อนไหว ในใจไม่ว่าทุกข์หรือสุขอย่างเป็นคลื่นเดียวกัน แต่จิตใจ ของมนุษย์ไม่ได้สงบและแจ่มใสตลอดเวลา บางครั้งถูก เจือปนด้วยเรื่องราวภายนอก บางครั้งถูกเจือปนด้วย ความรัก ความโกรธ ความกลัวในใจของตนเอง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นในการทำจิตใจให้แจ่มใสเหมือนกับการ ทำน้ำชุ่นให้ใส

John Welwood (2000) นักจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกันให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ ไว้เช่นกัน Welwood พบว่า ความแจ่มใสของใจ (the clearer) เป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของนักจิตวิทยา เพราะว่าการแจ่มใสของใจนี้จะทำให้นักจิตวิทยาอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นความสามารถที่จะ สัมผัสกับประสบการณ์ที่อยู่ตรงหน้าอย่างเต็มที่และตรง ไปตรงมา ปราศจากการเสริมเติมแต่งการรับรู้ใด ๆ เมื่อนักจิตวิทยามีคุณสมบัติดังนี้ สิ่งที่อยู่ภายในใจผู้รับบริการ จะสามารถผ่อนคลายและเปิดออกได้อย่างเต็มที่

การเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของผู้รับบริการศึกษานั้น จึงต้องอาศัยกำลังของสติเพื่อจะประคองภาวะใจที่มี

คุณภาพตลอดระยะเวลาของการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธจึงต้องฝึกฝนสติเหมือนกับมิดที่ถูกกลับวัน แล้ววันเล่า จนสามารถเรียนรู้และเข้าใจถึงภาวะที่รับรู้ ตนเองอย่างที่เป็น โดยไม่เข้าไปจัดการ หรือสร้างปฏิกิริยา ทางใจใด ๆ ไม่ตัดสิน ไม่ควบคุม ปล่อยให้ธรรมชาติที่แท้ จริงปรากฏออกมา ความอ่อนโยนต่อตัวเองก็จะเกิดขึ้น ประสบการณ์เช่นนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของความอ่อนโยนต่อ คนอื่น (Welwood, 2000; Epstein, 1998)

ในเรื่องนี้ท่าน ติช นัท ฮันท์ ก็ได้ให้ความคิดเห็น ไว้อย่างสอดคล้องกัน ดังนี้

“พระพุทธองค์ตรัสว่า การดำเนินชีวิตให้มี ประสิทธิภาพนั้นต้องอาศัยความมีสติ นั่นก็หมายถึงการ ตระหนักรู้ในทุก ๆ ปัจจุบันขณะ บุคคลที่ตระหนักในทุก สิ่งที่อยู่ภายในตัวและรอบ ๆ ตัวเขานั้นถือว่าเขาได้สัมผัส ชีวิตอย่างแท้จริง ถ้าบุคคลใช้ชีวิตอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ เขาก็จะสามารถเข้าใจตัวเองและผู้คนรอบข้าง ความ เข้าใจจะนำไปสู่ความอดทนและความรัก เมื่อมนุษย์ทุกคน เข้าใจกันและกัน เขาก็จะยอมรับและรักกันและกัน” (Nhat Hanh, 1991, pp. 130)

จากคำกล่าวของท่าน ติช นัท ฮันท์ ข้างต้นจะ เห็นความเชื่อมโยงกันระหว่างสติกับความเข้าใจและความ รักซึ่งทั้งหมดนี้เป็นคุณภาพของนักจิตวิทยาการศึกษา แนวพุทธ ทุกคน กล่าวได้ว่า การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้รับ บริการให้พ้นจากความทุกข์ มีจุดเริ่มต้นที่ความร่วมมือรู้สึก ของนักจิตวิทยาการศึกษา การจะร่วมมือรู้สึกได้ขึ้นอยู่กับ ความสงบและแจ่มใสของใจ ซึ่งความสงบและแจ่มใส ของใจเป็นผลมาจากการพัฒนาตนเองด้วยการสติของนัก จิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธนั่นเอง

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นไม่เพียงแต่ นักจิตวิทยาการศึกษาจะมีสติอยู่กับตนเองแต่ยังต้องมี สติในการรับรู้ผู้มารับบริการอีกด้วย การรับรู้ผู้รับบริการ อย่างมีสติคือการรับรู้ตามที่เป็น ในเรื่องนี้ท่านพระธรรม ปิฎกได้กล่าวไว้ดังนี้

ในชีวิตประจำวัน เราจะต้องเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ เมื่อเราเกี่ยวข้องกับเขา ก็พึงเกี่ยวข้องกับโดยมีสติ รู้เขาตามที่เขาเป็นและตามที่ประจักษ์แก่เราเท่านั้น คือรู้ตรงไปตรงมาแค่ที่รู้เห็นเกี่ยวข้องกับแค่นั้นก็แค่นั้น...จะได้ไม่คิดปรุงแต่งวุ่นวายไปเกี่ยวกับคนอื่น ทำให้เกิดระคาย บ้าง โทสะ บ้าง เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2543, หน้า 815)

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ได้สนับสนุนความสำคัญของการฝึกสติของพุทธศาสนาต่อคุณสมบัติความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ (Graves, 1999 ; Hollomon, 2000) ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Alexander (1997) ได้พบเช่นกันว่า สติเป็นสภาวะเฉพาะของจิตที่สำคัญในการพัฒนานักจิตวิทยาเพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างสมดุลระหว่างการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในเชิงร่วมรับรู้และการสังเกตความสามารถของอีโก้ (Ego) นอกจากนี้ Graves & Louise Ann (1999) อภิปรายว่าการเจริญสติภาวนาเป็นเครื่องมือที่มีคุณค่าสำหรับบาทหลวงนักจิตวิทยาการปรึกษา ในการช่วยให้การเยียวยาและรักษาทางจิตวิทยาและจิตวิญญาณของผู้รับการปรึกษา เขาอภิปรายว่าสติภาวนาช่วยให้สามารถขยายการตระหนักรู้ การตระหนักรู้ที่ขยายกว้างช่วยให้คนสามารถออกจากรูปแบบนิสัยทางพฤติกรรมเดิมๆ ช่วยให้ตอบโต้ได้อย่างสร้างสรรค์ต่อประสบการณ์

ตารางที่ 1 ตัวอย่าง การดำเนินกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธผ่านทางเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มเมื่อนักจิตวิทยามีภาวะแห่งสติ (ดลดาว ปุณยานนท์, 2551)

บทบาท	ภาวะของผู้นำกลุ่ม	การเอื้ออำนวย	ตัวอย่าง “เรื่อง”
ผู้นำกลุ่ม	ความเป็นเนื้อเดียวกันของคุณลักษณะ การสมานการพินิจรอยแยก การรู้แจ้งเห็นจริง ที่พร้อมจะปรากฏตัวออกมาทางวาจา ทำทาง และการกระทำเพื่อเอื้อการดำเนินการกลุ่ม และในตัวสมาชิก	การเปิดเรื่อง โดยคำถาม หรือโดยกิจกรรมให้สมาชิกเกิด ความรู้สึก คู่เคียงกัน ทำให้เปิดเผยเรื่องราวตนเองให้สมาชิกอื่นได้รับรู้	สมาชิก “หนูไม่พอใจพ่อหนูเลย แก่เข้มงวดกับหนูมาก ทำให้หนู เบื่อ รำคาญมากบางครั้งหนูหนีไม่เข้าบ้าน ไปนอนบ้านเพื่อน แก่ก็ยิ่ง โมโหอีก บางทีหนู รู้สึกสะใจ ที่ทำให้พ่อโมโหได้” ผู้นำกลุ่ม “หนูอดอัดใจมากนะคะที่ พ่อเข้มงวดกับหนูมาก” ฯลฯ

อีกการศึกษาหนึ่ง โดย Carlson et al. (2001) ได้ศึกษาเรื่องประโยชน์ของสติบนฐานความสัมพันธ์ของคู่สามีภรรยา พบว่าสติส่งผลทำให้สามีภรรยามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ครองของตน ยอมรับซึ่งกันและกันได้ดี และทำให้มีการมองโลกในแง่ดี มีความผ่อนคลาย และเมื่อศึกษาต่อในระยะติดตามผลก็พบว่าผลจากการฝึกสติของคู่สามีภรรยา นั้นมีความคงทนอยู่ได้อีกในสามเดือนต่อมาภายหลังการถอนโปรแกรมแล้ว กล่าวได้ว่า การฝึกฝน พัฒนา สตินั้น นั้นเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เพราะจะเป็นกุญแจเบื้องต้นที่นำพานักจิตวิทยาการปรึกษามีการระลึกได้ รับรู้ได้ถึง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและผู้มารับการปรึกษา ช่วยเหลือให้เกิดสติที่รับรู้ความจริงของชีวิตที่ไม่บิดเบือน ทำให้เกิดการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นเรื่องของปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษานั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงจำเป็นต้องฝึกสติทั้งในส่วนของการเฝ้าระวังตนเอง และส่วนของการรับรู้ผู้รับการปรึกษา อย่างเป็น ดังตัวอย่าง การดำเนินการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาผ่านทางเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มเมื่อนักจิตวิทยามีภาวะแห่งสติ

บทบาท	ภาวะของผู้นำกลุ่ม	การเอื้ออำนวย	ตัวอย่าง “เรื่อง”
		<p>การปฏิสัมพันธ์ ชวนสมาชิกให้เปิดใจ ใส่ใจ สนใจ ร่วมรับฟัง ในประเด็นเรื่อง ของสมาชิกกับสมาชิกทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ และการเรียนรู้ ร่วมกันและกัน</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม “เพื่อนๆ ได้ฟังเรื่องของ เพื่อนแล้วมีความรู้สึก ในใจที่อยากให้เพื่อน รับรู้ไหมจ๊ะ” ฯลฯ</p>
		<p>การรอกงาม ชวนสมาชิก ให้เห็นคุณค่า หรือยินดี อิ่มใจ เปรมใจในการ กระทำที่เขาได้ในความคิดที่เขาได้คิด ในคำพูดที่เขาได้พูด ในการ แสดงออกที่ เขาได้แสดงออก</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม “หนูได้ตระหนักถึงความรัก ความห่วงใยที่ยิ่งใหญ่ของพ่อแม่ ซึ่งซ่อนอยู่ในความกังวล ความเข้มงวดที่แสดงออกมานะคะ” สมาชิก “คะ หนูเพิ่งเข้าใจอย่างชัดเจน ที่ผ่านมาหนูเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง ค่ะเลยมองไม่เห็นค่ะ” ฯลฯ</p>
		<p>การแก้ปัญหา ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกเห็น รากเหง้าของปัญหา ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น จากความยึดมั่น ของตนและนำ ทางให้สมาชิก เห็นช่องทาง ในการแก้ปัญหาด้วยตัวเองอย่างเป็นขั้นเป็นตอน</p>	<p>(ในกรณีผู้นำกลุ่ม “พลิก” ทักษะของสมาชิกให้เห็นสภาวะหนึ่งในใจของพ่อ) ผู้นำกลุ่ม “หนูไม่ยอมให้พ่อเข้มงวดกับหนู” สมาชิก “ใช่ค่ะ มันทำให้หนูรู้สึกไม่อิสระเหมือน กับถูกกักขังอยู่ในคุกยังไม่รู้” ผู้นำกลุ่ม “ทรงขังที่หนูรู้สึกว่าคุณงั้นนะ อยากรจะชวนให้หนู คิดเล็กๆ ว่าสร้างด้วยความรู้สึกอะไรบ้างคะ” สมาชิก “ไม่แน่ใจค่ะ” ผู้นำกลุ่ม “มันอาจจะบงกรง ของความกังวล ความวิตก ความกลัว แต่หนูก็รู้ว่ามีความห่วงใยอยู่ในนั้นด้วย ใช่ไหมคะ” สมาชิก “ค่ะ...อืม! หนูคิดว่ามันเป็น กรงอย่างเดียว ลืมไปว่ามันสร้างด้วยอะไร” ผู้นำกลุ่ม “ค่ะ เป็นกรงที่พ่ออยากจะ ชังหนูไว้ให้ปลอดภัย ให้ไม่อันตราย เป็นคนที่จะทำให้ หนูไม่ตกไปในที่เสี่ยง นะคะ” สมาชิก “ค่ะ ดิฉันค่ะ หนูเพิ่งรู้สึกว่ามันเป็นกรง ที่จริง ๆ แล้ว มีสายของใจพ่อ มาโอบอุ้มอยู่ด้วย” ผู้นำกลุ่ม “แม่เป็นกรง แต่ก็เป็กรงที่ช่วยรักษาเราละนะ” สมาชิก “ค่ะ” (ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ และทักษะใหม่ต่อการถูกเข้มงวด)</p>

จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของภาวะแห่งสติสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จำเป็นต้องฝึกให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาของการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยมีอริยสัจ 4 เป็นฐานเนื่องจากความมีสตินี้จะทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำพาช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาออกจากความทุกข์ ที่เกิดจากความคิดที่บิดเบือนหลีกหนีความเป็นจริง มีความกลัวจนปรุ่งแต่งให้เกิดความทุกข์ทรมานใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยความมีสติของนักจิตวิทยาจะเข้าใจเห็นจริงใน ความต้องการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความจริง จึงทำให้เห็นรอยแยกของปัญหาที่เกิด และรับรู้เข้าใจผู้มารับการปรึกษาอย่างแท้จริงในสภาวะที่เกิดขึ้น ด้วยภาวะแห่งสตินี้จึงส่งผ่านก่อให้เกิดความมีสติในผู้รับการปรึกษา และเข้าใจเห็นจริงตามความจริงที่เกิดขึ้น จนเกิดทัศนคติใหม่ที่ถูกต้องตามความจริงในชีวิต

บทสรุป

สตินั้นเป็นภาวะทั้งหมดของใจที่ ระลึกได้ รับรู้ ได้อย่างชัดเจน กล่าวคือเป็นเป็นภาวะที่เห็นจริงในขณะนั้นในสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า สติมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลอย่างยิ่ง ยังมีสติมากยิ่งขึ้นมาอีกต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สติทำให้บุคคลระมัดระวังตน ไม่เพร้อเลอ ไม่ประมาทเลินเล่อ มีการตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเอง อยู่เสมอ สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยยับยั้งตนเอง ให้ติดตามเท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และในขณะนั้น ไม่ทำให้ความคิดล่องลอย เลื่อนลอยไปสู่อดีตที่ผ่านมา หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ที่ก่อให้เกิดบุคคลหลุดพ้นจากความเป็นจริงของชีวิตตนที่ต้องอยู่ในปัจจุบันขณะ

นั่น นั่นคือสติจะเป็นอยู่ปัจจุบันก็จะไม่ผิดกับอดีตที่ผ่านมา หรือคาดหวังกับอนาคตที่จะเกิดขึ้น สติจะทำให้บุคคลเต็มอิมกับปัจจุบันในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้สติยังมีความสำคัญในการเฝ้าระวัง กำกับใจตนไม่ให้หลงเพลิน ถลางไปในทางเสื่อมที่จะดึงตนให้ตกต่ำ สติทำให้บุคคลตระหนักเข้าใจถึงความจริงแท้ของชีวิตที่เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ไม่สามารถทำให้ทุกอย่างเป็นไปตามความปรารถนาของใจตนเองได้ ดังนั้นบทบาทสติในนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จะต้องเข้าใจและเห็นถึงความเชื่อมโยงกันระหว่างสติกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีความมุ่งหมายที่จะพาผู้รับการปรึกษาเข้าใจเห็นจริงในความเข้าใจโลกที่แท้จริง ผ่านการทำงานด้วยภาวะแห่งสติในตัวตนของนักจิตวิทยา ด้วยความมีสติของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นเครื่องนำทางส่องสว่างตลอดกระบวนการปรึกษาให้เห็นความเป็นจริงที่ชัดเจนของผู้มารับการปรึกษา และก่อให้เกิดการปรึกษาที่มีคุณภาพช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดภาวะแห่งสติที่มองเห็นเหตุแห่งทุกข์ที่ใจตนเองอย่างชัดเจน และรู้วิธีการจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นของตนได้ สติจึงเป็นคุณภาพใจที่สำคัญยิ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทุกคน อาจกล่าวได้ว่าการสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้พ้นจากความทุกข์ มีจุดเริ่มต้นที่ความร่วมมือรู้สึกของนักจิตวิทยาการปรึกษา การจะร่วมมือรู้สึกได้ขึ้นอยู่กับความสงบและแจ่มใสของใจ ซึ่งความสงบและแจ่มใสของใจเป็นผลมาจากการพัฒนาบ่มเพาะตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีบทบาทของสตินั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

- ดลดาว ปุรณานนท์. (2551). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูน สันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ. คุชฉินิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาส ภิกขุ. (2536). อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่3. สุราษฎร์ธานี: กองตำรา คณะธรรมทาน.
- พุทธทาส ภิกขุ. (2536). อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคปลาย. พิมพ์ครั้งที่3. สุราษฎร์ธานี: กองตำรา คณะธรรมทาน.
- พุทธทาส ภิกขุ. (2529). เรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จักรานุกูลการพิมพ์.
- พระเทพวิสุทธิเมธี (ปัญญานันทภิกขุ). (2543). หน้าที่ของคน(ฉบับสมบูรณ์)คนดีและคุณสมบัติพิเศษของนักบริหาร. กรุงเทพมหานคร. ธรรมสภา
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสื่อตะวันออก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). พุทธธรรม: ฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 39 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่21. พิมพ์ครั้งที่ 20 : สำนักพิมพ์พิมพ์สวย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). พระไตรปิฎก: สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้. บริษัท เอส อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด : กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งแรก.
- พระศรีวิสุทธิกวี. (2530). การพัฒนาจิตใจ. กรุงเทพฯ: สภาการศึกษาามกุฏราชวิทยาลัย
- พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร วิฑูวณโณ). (2521). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- โสรัช โทธิแก้ว. (2536). จิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์. เอกสารประกอบการสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โทธิแก้ว. (2536). จิตรักษาตามแนวพุทธศาสนา. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โทธิแก้ว. (2553 ก). รายงานการวิจัยเอกสารเรื่องการประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โทธิแก้ว. (2553 ข). การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/ จิตรักษาเพื่อพัฒนารักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย. กรุงเทพฯ: หลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โทธิแก้ว. (2553 ค). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- Alexander, N. L. (1997). Balancing theory with presence: The importance of cultivating mindfulness in the psychotherapist. Retrieved from www.lib.umi.com/dissertations/
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: Six-month follow-up. *Supportive Care in Cancer, 9*, 112–123

- Epstein, Mark. (1998). *Going to pieces without falling apart: A Buddhist perspective on wholeness*. New York: Broadway
- Hanh, T.N. (1976). *The miracle of mindfulness: A manual of meditation*. Beacon. Boston.
- Hanh, T.N. (1991). *Old part white clouds: walking in the footsteps of the Buddha*. San Francisco: Parallax Press.
- Hollomon, D. (2000). *The "I" of the therapist: Eastern mindfulness and the skillful use of self in psychotherapy*. (Doctoral dissertation, The Union Institute, 2000). Dissertation Abstracts International, 61(6-B), 3279.
- Mikulas, W. (1990). Mindfulness, self-control and personal growth. In M.G.T.Kwee (Ed.), *Psychotherapy, Meditation and Health* (pp.151-165). Delft NL: Eburon.
- Muramoto, ShoJi. (1985). Buddhism and psychotherapy in the world today. *Psychologia*, 28, 101-114.
- Namto, Sobin S. (1989). *Moment to moment mindfulness: A pictorial manual for meditators*. Vipassana Dhura Meditation Society, Fawnskin, California.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Silva, P. (1990). Buddhist psychology: A review of theory and practice. *Current Psychology : Research & Reviews*, 9(3), 236 – 254.
- Silva, N. W. (2001). *Effect of empathy training on masters-level counseling students*. Dissertation, University of Florida, USA
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the part of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala