

รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระครูภาวนาวีรานุสิฐวิ. (วีรวงศ์ปณฺญาฑโฒ)*

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

*Email:pmvp2009@gmail.com

บทคัดย่อ

กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยาโดยนำทฤษฎีการปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ มีเป้าหมายวิเคราะห์ช่วยให้คนไข้เกิดการหยั่งรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพพื้นฐาน มีกระบวนการบำบัด 3 ระดับ คือ 1) แบบคลาสสิก 2) แนวจิตบำบัด 3) บำบัดด้วยการสนับสนุน มีเป้าหมาย เพื่อปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ หรือเพื่อปรับแก้ไขระบบบุคลิกภาพพื้นฐานของผู้รับบริการ เพื่อให้สภาพปัญหาลดน้อยลงโดยการนำสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำที่เก็บกดเอาไว้ นั้น ให้ขึ้นมาปรากฏในระดับจิตสำนึก ทักขะการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญเพื่อช่วยให้สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ ส่วนรูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นไปตามอริยสัจ 4 เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเองในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติตามแนวทางมรรค คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรชี้แนวทางให้แก่ผู้รับการปรึกษามีรูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยบูรณาการการให้การปรึกษาเชิงพุทธและการให้การปรึกษาตามแนวจิตวิทยา ประกอบด้วย 1. เป้าหมายของการปรึกษา 2. คุณลักษณะผู้ให้การปรึกษา 3. หลักธรรม/แนวคิดในการให้การปรึกษาประกอบด้วยไตรลักษณ์ ชั้น 5 เป็นต้นส่วนทฤษฎีทางจิตวิทยา ประกอบด้วยทฤษฎีจิตวิเคราะห์มีฟรอยด์เป็นพื้นฐานและทฤษฎีบุคลิกภาพของโรเจอร์ 4. ทักขะการปรึกษาประกอบด้วย ทักขะการพูด ทักขะการฟัง ทักขะการทวนซ้ำ 5. กระบวนการปรึกษามี 4 ขั้นตอนคือ 1. สัมพันธภาพสร้างศรัทธา 2. สนทนาเปิดใจ 3. เสริมธรรมแก้ปัญหา 4. ชี้แนะทางปฏิบัติ

คำสำคัญ: การสอบอารมณ์กลุ่ม,การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

THE TESTING TEMPER'S GROUP FOR BUDDHIST PSYCHOLOGICAL MANNER COUNSELING TO INSIGHT MEDITATION PRACTITIONERS

Phrakhrubhavanaveeranusith Payññāwuddho (Koyrum)
Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

ABSTRACT

Process of group counselling according to psychology by adopting psychotherapy of Sigmund Freud has the purpose in analyzing patient to gain intuition and leading to change their basic personality. The therapy process has 3 levels 1. Classic 2. Psychotherapy 3. Therapy with support. Therefore, the goal is to modify or to adjust the basic personality of the service recipients, to reduce the problems by making the things suppressed in the sub-consciousness level including ideas, feelings, and suppressed memories to appear in consciousness. The group counselling skills according to the psychology is an important tool of the counselor which must be developed and trained for making it professional to find out the main cause of that problem. The group interviewing for counselling based of Buddhist psychology for the Vipassanā practitioners has the steps for counselling according to the four noble truths, to help counselling recipients for self-development in solving the problems by practicing according to the Magga (liberation) which is to live life according to the Trisikha (threefold training) which are Sila (virtue), Samadhi (concentration) and Panna (wisdom) by letting consultant being a mentor to guide the way to recipients. The group interviewing style for counselling based on psychology for Vipassanā practitioners by integrating the counselling based on Buddhism and counselling according to psychology includes 1. Goal of counselling 2. Attribute of consultant 3. Dhammas/ concept in counselling including Tilakkhaṇa (three marks of existence), 5 Khandas (five aggregates) etc. Whereas, psychology theory are included with speaking skills, listening skills, repeating skills etc. the process of counselling has 4 steps 1. Relationship builds faith 2. Conversation opens mind 3. Enhancing dhamma adds wisdom and 4. Guiding way to practice.

Keywords: The Testing Temper's Group, Buddhist Psychological Manner Counseling, Meditation Practitioners

1. บทนำ

การสอบอารมณ์ คือ วิธีการหนึ่งที่ครูผู้สอน grunn จะเรียกผู้เรียนปฏิบัติกรรณฐานไปไ้ระยะหนึ่งแล้วมาประชุม ชักถามถึงวิธีกำหนด พิจารณาอารมณ์ และให้เล่าประสบการณ์ความรู้สึกในขณะปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ เป็นการสอบถามและแก้ไขความเข้าใจ มีร่องรอยวิธีการสอบอารมณ์ของพระพุทธองค์และพระสาวก ดังปรากฏหลักฐาน เช่น ในพระวินัยปิฎก และ สังยุตตนิกาย ที่กล่าวถึงพระพุทธองค์ตรัสเวลายาภรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543: 116-117) ในปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงแสดงธรรมจนธรรมจักขุเกิดแก่ท่านโกณฑัญญะ แล้วทรงเปล่งอุทานพยากรณ์การบรรลุโสดาบัน ว่าอณฺณสิ วต โภ โกณฺฑญฺโณ แปลว่า โภณทัญญะไ้รู้แล้วหนอ(วิ.ม. (ไทย) 4/13-17/13-17) หรือทรงแสดงธรรมและทรงสอบถามจนกระทั่งจิตของผู้สดับหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถ้อมมั่นกับพระปัญจวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตร (วิ.ม. (ไทย) 4/20-24/27-31) และกับขลุ 3 พัน้องและบริวารในอาทิตตปริยายสูตร (วิ.ม. (ไทย) 4/54/63-65) หรือในการทรงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาว่า จงเป็นภิกษุมารเกิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำไ้ที่สุดทุกขไ้โดยชอบเกิด (วิ.ม. (ไทย) 4/18/25)

ในปัจจุบันมีทฤษฎีให้การปรึกษาจำนวนมาก ซึ่งโดยมากก็จะเป็นทฤษฎีทางตะวันตก ซึ่งเป็นศาสตร์สมัยใหม่ ที่มีการนำเอาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ มาบูรณาการร่วมกันเช่น จิตวิทยาการแนะแนว จิตวิทยาคลินิก จิตวิทยาสังคม และจิตวิทยาการปรึกษา จิตแพทย์ก็ไ้เป็นหนึ่งในการะบวนการของการปรึกษาเพื่อช่วยไ้ผู้รับการปรึกษาได้พ้นจากความทุกข์ หรือช่วยในการรักษาไ้ผู้ป่วยดีขึ้น แต่เมื่อเราศึกษาทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในยุคหลัง ๆ โดยมากก็ไ้จะอาศัยความรู้จากทฤษฎีทางพระพุทธศาสนาเข้าไปผสมผสานกับแนวคิดของตนซึ่งก็ไ้เป็นความรู้ใหม่ภายใต้ความรู้เดิมของพระพุทธเจ้า ก็ยังทำไ้ผู้คนสนใจในแนวการสอนและแนวทางการให้การปรึกษาทางพระพุทธศาสนามากขึ้น ถึงกับไ้ได้มีการเขียนเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธ หรือกล่าวว่ พระพุทธศาสนาเป็นพุทธจิตวิทยา และเป็นจิตวิทยาที่เก่าแก่ที่สุดในโลก

ส่วนมอร์แกน ที. จี. และ คิงส์ อาร์. เอ. (Morgan T. G. and King R. A.) กล่าวในหนังสือ Introduction to Psychology ว่า ตลอดระยะวิวัฒนาการ มีความพยายามของนักจิตวิทยา คือ การพยายามสอบอารมณ์หรือจิตสำนึก ความคิด เจตคติของมนุษย์ ในยุคแรกพันธสัญญาของนักจิตวิทยามุ่งทำความเข้าใจ เพื่อการเยียวยาโรค หรืออารมณ์ผิดปกติทางจิต ขณะที่ปัจจุบัน พันธสัญญาใหม่ของจิตวิทยาเชิงบวกไ้ให้ความสนใจแก่การเนิดสุขภาพจิตที่ดีและสภาวะอารมณ์อันยอดเยี่ยม แต่การแสวงหาคำตอบนั้นก็มีการถกเถียงกันระหว่างการสอนอารมณ์หรือ

การสังเกตพฤติกรรมด้วยตนเอง (Introspection) หรือผู้อื่นสังเกตด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ผ่านการรับรู้ทางประสาททั้ง 5 โดยข้อมูลสามารถตรวจสอบซ้ำได้ (Morgan T.G. and King R.A., 1986:4) จากข้อมูลเบื้องต้น การสัมภาษณ์เป็นความพยายามของผู้สัมภาษณ์ที่จะทำความเข้าใจโลกจากทัศนะของผู้ให้ข้อมูล เพื่อค้นหาความหมายในประสบการณ์ ก่อนจะหาคำอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ต่อไป (Oakley, A., 1981: 41: 30-61) การสัมภาษณ์มีโครงเรื่องคลี่คลาย พัฒนาการไปเรื่อย ๆ (Kvale, S., :1990:1) หรือเป็นเสมือนเส้นทาง วิถีสำหรับถ่ายทอดความจริง หรือข้อมูลจากผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ขณะเดียวกันก็เป็นเสมือน ‘ชุมชนแห่งความรู้’ ที่ผู้สัมภาษณ์สามารถนำเอาไปใช้วิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสม (Gubrium Jaber F. and Holstein James A., 1997: 113-114) งานวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาการสอบอารมณ์กลุ่ม การให้การปรึกษาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และศึกษาวิธีการให้การปรึกษาของสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ที่สอนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า มีสำนักใดที่ยังคงรักษาวิธีการส่งสอบอารมณ์กรรมฐาน และให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตามอย่างพระพุทธวิธีเหมือนเมื่อครั้งพุทธกาลบ้าง

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษากระบวนการสอบอารมณ์กลุ่มตามแนววิปัสสนากรรมฐาน
- 2) เพื่อศึกษากระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยา
- 3) เพื่อพัฒนารูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้ออกแบบการวิจัยในลักษณะเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเฉพาะการสัมภาษณ์เชิงลึก 8 รูป/คน ซึ่งผู้วิจัยได้จัดลำดับขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังต่อไปนี้

- 1) ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study) ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การสอบอารมณ์กลุ่มตามแนววิปัสสนากรรมฐาน การส่งอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยา คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามแนวจิตวิทยา กระบวนการ

และทักษะการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยาโดยศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยอรรถกถา ฎีกา ข้อมูลทุติยภูมิได้แก่ งานวิจัย เอกสารวารสาร บทความ และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้

2) การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) หรือการสัมภาษณ์แบบมีจุดสนใจเฉพาะเป็นการสัมภาษณ์โดยกำหนดประเด็นคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลในการสนับสนุนข้อมูลทางเอกสาร โดยสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ 4 รูป และนักจิตวิทยา 4 คน รวมจำนวน 8 รูป/คน

สำหรับการรวบรวมข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้เข้าสำรวจพื้นที่ที่ทำการวิจัยคือ วัดที่มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวน 4 วัด ได้แก่ วัดพิชยญาติการาม วัดมเหยงคณ์ วัดภักทันทะอาสาaram และวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร เพื่อสร้างความสัมพันธ์และเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและติดต่อเพื่อขอสัมภาษณ์แบบเจาะลึก นำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ของกระบวนการ ทักษะ และพฤติกรรมการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง 4 วัด

3) ผู้วิจัยได้ค้นคว้า ศึกษา รวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสอบอารมณ์กลุ่มตามแนววิปัสสนากรรมฐานและกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยา การสำรวจพื้นที่การสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และนำข้อมูลที่ได้รับมาบูรณาการกับข้อมูลทางเอกสารนำมาเรียบเรียงเชิงพรรณนาวิเคราะห์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ในการสร้างรูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

4) สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

4. ผลการวิจัย

4.1 กระบวนการสอบอารมณ์กลุ่มตามแนววิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้ง ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมจิต ให้ดำเนินไปในแนวทางของพุทธธรรม ที่สุขุม ประณีตและถูกต้องด้วยดี เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีกัลยาณมิตรคอยแนะนำ การได้รับคำแนะนำ ฝึกหัดอยู่ในความควบคุมดูแลในสำนักของวิปัสสนาจารย์ที่ปฏิบัติได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้และมีคุณสมบัติที่เหมาะสมเท่านั้น(พระภักทันทะอาสาaramหาเถระ, 2549: 3) และเป็นกัลยาณมิตรที่ดีและเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ ย่อมจะช่วยอำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วและถูกต้องยิ่งขึ้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีจุดมุ่งหมายของเพื่อชำระจิต

ของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจด จนกระทั่งถึงบรรลุผลนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 (ที.ม. (ไทย) 10/375/304)มีหลักการปฏิบัติ 4 ด้าน คือ

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ก็รู้ที่มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมากเพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน(ที.ม. (ไทย) 10/382/316-317)การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิรโรค 5 ชั้นธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 เป็นต้น

การสอบอารมณ์ หรือ การส่งอารมณ์ มีความหมายเป็น “การให้การปรึกษา” กล่าวคือ การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง (พระวิปัสสนาจารย์) เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ และการสอบอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการและพระสงฆ์ว่า มีคุณสมบัติที่จะทำหน้าที่สอบอารมณ์ ให้คำแนะนำวินิจฉัยประเมินผลเพื่อเพิ่มหรือลดลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ถูกต้องและตรงกับสภาวะธรรมที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน(พระสมศักดิ์ โสโรท, ม.ป.ป.,: 111-113)

องค์ประกอบของการสอบอารมณ์กลุ่มตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ 1) บุคคล บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ ประกอบด้วยวิปัสสนาจารย์ และโยคีผู้ปฏิบัติธรรม 2) หลักการสอบอารมณ์ 3) สถานที่ ส่วนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ คือ โปธิปักขียธรรมประกอบด้วย 1) สติปัฏฐาน 4 2) สัมมปธาน 4 3) อิทธิบาท 4 4) อินทรีย์ 5 5) พละ 5 6) โพชฌงค์ 7 7) อริยมรรคมีองค์ 8 (ที.ม. (ไทย) 10/386/324)

กระบวนการสอบอารมณ์กลุ่มตามแนววิปัสสนากรรมฐานการสอบอารมณ์วิปัสสนาของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 การตั้งข้อคำถามในการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น องค์ประกอบหลักผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร ดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์ ได้แก่

1) สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยตั้งสติกำหนดอาการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยกำหนดทันทุกครั้ง

2) สอบความเข้าใจ ผู้มาปฏิบัติทุกคนตั้งแต่วันแรกรับกัมมัฏฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน จะแนะนำสอนสาธิตในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา กำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไรเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น

3) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อเข้ามาปฏิบัติ ตั้งแต่วันแรกจนถึง 2-3 วัน ตลอดวันสุดท้ายวันที่ 7-8 แล้วแต่ละคนจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นเอง ต่างกันตามความเป็นจริง ที่ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะไม่เคยพบ จึงต้องมีการสอบอารมณ์อันหมายถึงพระวิปัสสนาจารย์ต้องอยู่ใกล้ชิดและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอบอารมณ์ในการสังเกตผู้ปฏิบัติ และผู้ปฏิบัติก็ต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองและเชื่อฟังอาจารย์ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์

4) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหาญ ไร้เรง มีพลัง หรือกำลังใจอยากปฏิบัติ เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่เรียกว่า อิทธิบาท 4 ที่เรียกว่าธรรมที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เพราะพระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท 4 เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูล สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติ อาจารย์พระวิปัสสนาที่ฉลาด ก็จะนำมาบรรยายแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้เรง เบิกบาน ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา มีความเชื่อมั่น ความศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร (พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, 2551: 112-118)

4.2 กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยา

กระบวนการของกลุ่มที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน เข้าร่วมกลุ่มปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความสามารถ ตลอดจนประสบการณ์ในการให้การ

ปรึกษา เข้าร่วมกลุ่มเพื่อให้ความช่วยเหลืออยู่ด้วย อีกทั้งสมารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม(ดวงฤติ พ่วงแสง, 2548: 58-59) ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีการปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ซึ่งเป็นศาสตร์ที่สำคัญอีกสาขาหนึ่งที่มาพัฒนาขึ้นมาในช่วงศตวรรษที่ 19 โดย ซิกมันด์ ฟรอยด์ ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งจิตวิเคราะห์ เป็นผู้วางรากฐานให้จิตวิเคราะห์ซิกมันด์ ฟรอยด์ มีเป้าหมายวิเคราะห์ช่วยให้คนไข้เกิดการหยั่งรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพพื้นฐาน มีกระบวนการบำบัด 3 ระดับ คือ

1) แบบคลาสสิก ใช้เทคนิค การถ่ายทอดความรู้สึก การเชื่อมโยงโดยอิสระ การวิเคราะห์ การต่อต้าน ความฝัน และการเชื่อมโยง โดยกระตุ้นให้ให้เกิดการค้นหาประสบการณ์ เกิดการเชื่อมโยงมองเห็นลักษณะความสำคัญในชีวิตของเขา นำมาวิเคราะห์เพื่อเกิดการตระหนักรู้

2) แนวจิตบำบัด ลดความเป็นกลาง จัดการปรากฏการณ์ของการเชื่อมโยงและการต่อต้าน และให้ความสำคัญเหตุการณ์อื่นในชีวิตด้วย

3) บำบัดด้วยการสนับสนุน เน้นความสำคัญเหตุการณ์นอกเหนือการบำบัด ลดความสำคัญปรากฏการณ์ของการเชื่อมโยง

เป้าหมายการปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ คือ เพื่อปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ หรือเพื่อปรับแก้ไขระบบบุคลิกภาพพื้นฐานของผู้รับบริการ เพื่อให้สภาพปัญหาลดน้อยลง โดยการนำสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความทรงจำที่เก็บกดเอาไว้ นั้น ให้ขึ้นมาปรากฏในระดับจิตสำนึก

ทักษะการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ สามารถนำมาใช้เพื่อค้นหาค้นต่อของปัญหา ความทุกข์ และไขรหัสในสิ่งที่ผู้มาขอรับการปรึกษาต้องการสื่อ เพื่อช่วยให้เขาสามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปิด คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำหรือข้อความ การเผชิญหน้า การใช้ความเจ็บ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ การตีความ และการสรุปความเป็นการรวบรวมเรื่องต่าง ๆ ที่ได้สนทนาในระหว่างการทำปรึกษาซึ่งอาจมีหลายเรื่องโดยสรุปให้เป็นประโยคสั้น ๆ และให้ครอบคลุมเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้สนทนากันในแต่ละตอนโดยไม่นำความคิดของผู้ให้การปรึกษาเพิ่มเติมเข้าไปด้วย(สุธีรพันธุ์กรลักษณ์และคณะ, 2527: 42)การสรุปความที่ดีที่สุด

คือให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปเองโดยผู้ให้การปรึกษาช่วยทวนซ้ำหรือเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป (จินแบรี, 2537: 41) ในการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ และความเข้าใจกระบวนการในการปรึกษา ซึ่งกระบวนการให้การปรึกษาประกอบด้วย สัมพันธภาพในการปรึกษา ทักษะในการปรึกษาและขั้นตอนในการปรึกษา

4.3 รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นไปตามอริยสัจ 4 เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเองในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติตามแนวทางมรรค คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรชี้แนวทางให้แก่ผู้รับการปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นหลักฐานตั้งคนที่ยู่ในความมืดให้ออกมาสู่ความสว่าง (โสริช โพธิ์แก้ว, 2535: 40)ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยบูรณาการการให้การปรึกษาเชิงพุทธและการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย

1) เป้าหมายของการปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้ที่มารับการปรึกษามีจิตหลุดพ้นจากความทุกข์ (สัมภาษณ์ ครรชิต แสนอุบล, ดร., 2559)โดยจัดการกับความเครียดและอารมณ์แปรปรวน

2) คุณลักษณะผู้ให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะ คือ มีความเป็นกัลยาณมิตรมีความพร้อมความรู้ในทางปริยัติและปฏิบัติฝึกฝนตนเองให้สติ คือ สติปัฏฐาน 4 และสมาธิอยู่เสมอมีใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอย่างตั้งใจและใส่ใจมีความคิดแบบโยนิโสมนสิการและมีพรหมวิหาร 4 แล้วก็นั่นคำว่าพระไตรปิฎก แล้วก็ลงมือปฏิบัติแล้วต้องมีครูบาอาจารย์ ก็คือต้องมีทั้งปริยัติและปฏิบัติ ถึงจะสามารถสอนคนได้ ต้องพยายามสอนให้ถูกทาง” (สัมภาษณ์ พระภิกษุวิริยคุณ วิ.,2559)

3) หลักธรรม/แนวคิดในการให้การปรึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยไตรลักษณ์ ชั้น 5 อายตนะ 6 อริยสัจ 4 สติปัฏฐาน 4 และมีแนวทางการสอนของครูบาอาจารย์ ที่สืบ ๆ กันมาด้วย เรียกว่า อาจารย์วาทะ”(สัมภาษณ์ พระราชสิทธิเมธี วิ., ดร. , 2559)

4) ทักษะการปรึกษาทักษะการปรึกษาเป็นการบูรณาการมาจากทักษะการให้

การปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา ทักษะการให้การปรึกษาตามแนวจิตวิทยา ประกอบด้วย ทักษะการพูด ทักษะการฟัง ทักษะการทวนซ้ำ ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะการเอื้ออำนวย ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสังเกต ทักษะการแนะนำ ความศรัทธา ฝึกฝนตนเอง มีความเมตตา มีหลักกลายามิตร”(สัมภาษณ์ ผุสนธิ์ บุณณมณฑล, 2559)

5) กระบวนการปรึกษามี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. สัมพันธภาพสร้างศรัทธาศรัทธา คือ การเชื่อมโยงของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับ ความจริงในใจของผู้มาขอรับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้มาขอรับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกลายามิตร อันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษาขึ้น

2. สนทนาเปิดใจคือ การช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจตนเอง อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผย ตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษา ก็ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้ทวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้น ๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ

3. เสริมธรรมเพิ่มปัญญาเสริมธรรมเพิ่มปัญญา คือ การทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้นจริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้ การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรมหรือประเด็นในชีวิตที่ผู้รับการปรึกษาที่ติงาม ที่น่าชื่นใจ มาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ติงามมากกว่า จะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจ ในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณา สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นจริง

4. ชี้แนะทางปฏิบัติชี้แนะทางปฏิบัติ การแนะนำให้ผู้มาขอรับการปรึกษา ได้พิจารณารอยแยกระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่น และนำไปสู่ผู้รับบริการได้เข้าใจเห็นจริง ในปมประเด็นปัญหานั้น ๆ การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา เกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่อนั้น ๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไป

สู่ภาวะจิตใจโปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด สามารถแสวงหาแนวทางสันติต่อกิเลส ต่อความทุกข์นั้นได้โดยอาศัยธรรม

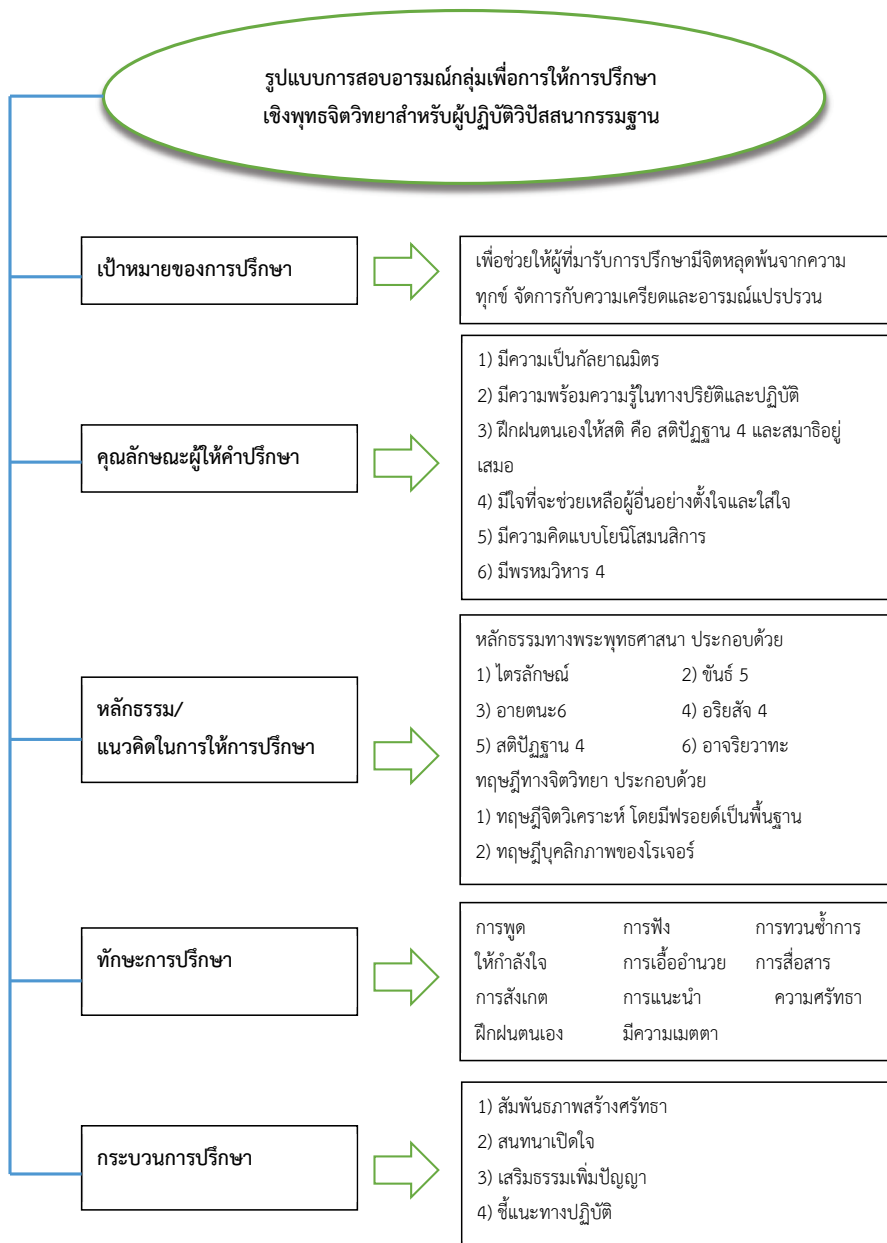
5.สรุปองค์ความรู้ใหม่และข้อเสนอแนะ

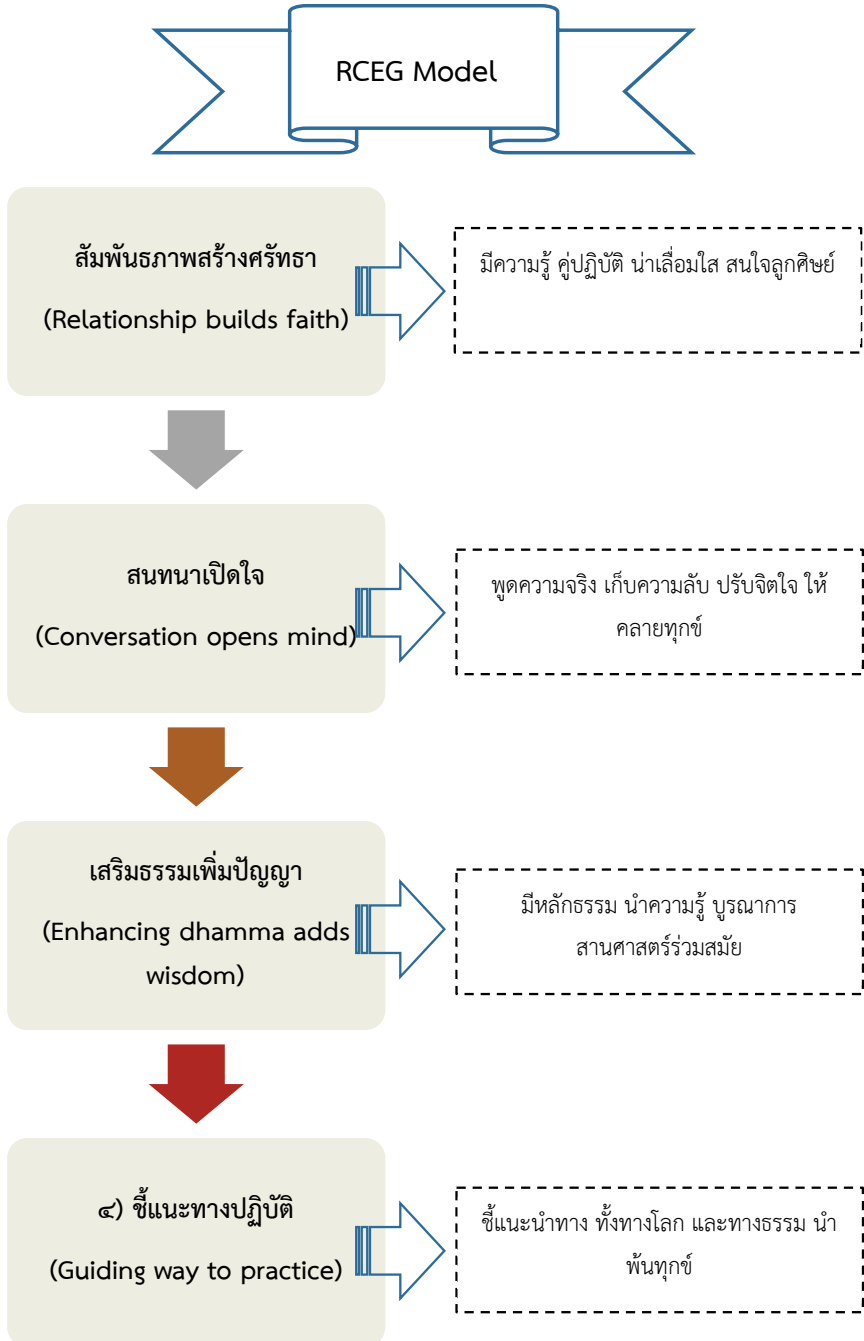
5.1 สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีจุดมุ่งหมายของเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพานต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติอยู่ในลักษณะสอบถึงความรู้สึของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติโดย 1.สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน 2. สอบความเข้าใจ 3. สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ 4. การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4 และหลักธรรมที่สนับสนุนกับการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจตื่นตัวอยู่ตลอดเวลากระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยาโดยนำทฤษฎีการปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ มีเป้าหมายวิเคราะห์ช่วยให้คนไข้เกิดการหยั่งรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพพื้นฐาน มีกระบวนการบำบัด 3 ระดับ คือ 1) แบบคลาสสิก 2) แนวจิตบำบัด 3) บำบัดด้วยการสนับสนุน มีเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องพัฒนาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ เพื่อช่วยให้สามารถค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหานั้นได้ ส่วนรูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นไปตามอริยสัจ 4 เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาดตนเองในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติตามแนวทางมรรค คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยบูรณาการการให้การปรึกษาเชิงพุทธและการให้การปรึกษาตามแนวจิตวิทยา ประกอบด้วย 1. เป้าหมายของการปรึกษา 2. คุณลักษณะผู้ให้การปรึกษา 3. หลักธรรม/แนวคิดในการให้การปรึกษา ประกอบด้วยไตรลักษณ์ ชันธ 5 เป็นต้น 4. ทักษะการปรึกษาประกอบด้วย ทักษะการพูด ทักษะการฟัง ทักษะการทวนซ้ำ เป็นต้น 5. กระบวนการปรึกษาดังได้อธิบายมาแล้ว

4.2 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

โดยสรุปจากการศึกษารายละเอียดข้างต้น สามารถแสดงแผนภาพรูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ดังนี้





5.3 ข้อเสนอแนะ

หากมีการวิจัยเกี่ยวกับ รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในครั้งต่อไป ผู้วิจัยพบว่ายังมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- 1) รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีตะวันตกแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- 2) รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 3) รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์

บรรณานุกรม

- จิน แบรี่, (2537). **คู่มือการฝึกทักษะให้ปรึกษา**, กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ดวงฤดี พ่วงแสง, (2548). “ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนิสิต”, **รายงานวิจัย, คณะศึกษาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยทักษิณ**,
- พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, (2551). “การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ**
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), (2543) . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- พระภัททันตะอาสภมหาเถระ, (2549). , **พระธรรมเทศนาปฏิจสุมุปาทสงเขปกถา**, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: เยลโล่การพิมพ์, พระสมศักดิ์ ไสโรโท, **คู่มือการส่งและสอบอารมณ์**, (ชลบุรี: สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ม.ป.ป.) (เอกสารประกอบการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน)
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รังสฤษฏี, 25 พฤศจิกายน 2559. ราชวิทยาลัย, 26 พฤศจิกายน 2559. ราชวิทยาลัย.
- สัมภาษณ์ ครรชิต แสนอุบล, ดร., อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 23 ธันวาคม 2559.

สัมภาษณ์ สุสมัย บุรณะมณฑล, นักวิชาการแรงงานชำนาญการ, 21 ธันวาคม 2559.

สัมภาษณ์ พระภาวนาวิริยคุณ วิ., ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราช

สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี วิ., ดร., ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์และคณะ, “กลวิธีให้การปรึกษา”, **วารสารแนะแนว**, ปีที่ 18 ฉบับที่ 92 (เมษายน-พฤษภาคม 2527).

โสรัช โพธิ์แก้วน, (2535). **จิตปรึกษากับชีวิต**, กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

Gubrium Jaber F. and Holstein James A., (1997). **The New Language of Qualitative Method**, New York : Oxford University Press.,

Kvale, S., (1990). **Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing**, McGRAW-HILL,

Morgan T.G. and King R.A., (1986). **Introduction to Psychology**, 7th Ed., (New York :

Oakley, A., (1981). “Interviewing Women: A Contradiction in Terms”, **Dong Feminist Research**, Ed. by In H. Roberts, (London : Routledge & Kegan Paul, Thousand Oaks, CA : Sage,