

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โดยทั่วไปพบว่าหากบุคคลใดมีความทุกข์ใจ หรือมีปัญหาชีวิตก็มักจะพยายามแก้ไขด้วยตนเองก่อน บางปัญหาหากแก้ได้ก็ทำให้ความทุกข์ หรือปัญหาที่มีอยู่บรรเทาเบาบางลง หรือหมดลงชั่วคราว แล้วในไม่ช้ามันก็เกิดมีความทุกข์ใจหรือมีปัญหาใหม่เกิดขึ้นอีก ก็หาหนทางแก้ไขกันไป แต่หากเมื่อบุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ ก็ย่อมขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อให้ช่วยในการแก้ปัญหาความทุกข์ ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือดังกล่าวในปัจจุบันมีหลายกลุ่ม เช่น จิตแพทย์ ครู พระสงฆ์ และผู้มีอาชีพในการให้การปรึกษาโดยตรง ได้แก่ นักจิตวิทยาการให้การปรึกษา โดยใช้วิธีการที่เรียกว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นวิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา กับผู้มาขอรับความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีปัญหานั้นสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการทำที่ตนเองพัฒนาขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าตลอด ๔๕ พรรษา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงกระทำการสงเคราะห์ช่วยเหลือให้คำแนะนำในแก้ปัญหาให้แก่ทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายด้วยพุทธจริยา ๓ ประการ อย่างสมบูรณ์ ทั้งโลกัตถจริยา คือ ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก ด้วยการประกาศธรรมให้คำปรึกษาอันเป็นประโยชน์มาสู่ผู้ปฏิบัติ ทรงแนะนำสั่งสอนให้กระทำความดี ละเว้นกรรมชั่ว ให้เชื่อในสิ่งที่มีเหตุผลตลอดจนทรงแนะนำสั่งสอนประโยชน์สูงสุดต่อจิต อันได้แก่ การทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์ นอกจากนี้ทรงบำเพ็ญอุทตถจริยา คือ ทรงให้แสดงธรรมโปรดพระพุทธบิดา พระพุทธมารดา ตลอดจนพระประยูรญาติให้ได้รับรสพระสัทธรรมของพระองค์ท่าน ยังพระประยูรญาติให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใส และก่อให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่พระประยูรญาติ และทรงบำเพ็ญพุทธัตถจริยา คือ ทรงบำเพ็ญประโยชน์ในฐานะเป็นพระพุทธเจ้า โดยทรงกระทำกิจที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีตได้ทรงกระทำมาเป็นพุทธวิสัย คือ ประกาศธรรม สั่งสอนสัตว์ทั้งหลายให้รู้ตาม

การให้คำปรึกษาแก้ปัญหาแก่ผู้คนในทางพระพุทธศาสนามีมานานแล้ว พระพุทธองค์ได้ทรงกระทำการให้คำปรึกษาแก้ปัญหาแห่งทุกข์ยิ่งกว่านักจิตวิทยาแก้ปัญหาให้แก่คนไข้ เพราะทรงพระปรีชาสามารถแก้ปัญหาแห่งทุกข์ถึงในระดับโลกุตตระ อันเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นขั้น

สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือการให้ผู้มีปัญหา มีความคิดเห็นเป็นสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ และยุติลงด้วยการพัฒนาทางจิตของผู้มีปัญหาให้เกิดปัญญาในการพิจารณาในเรื่องทั้งปวง เช่น ในกรณีของนางกิสสาโคตมี เมื่อบุตรของนางเกิดเสียชีวิตขึ้นมา นางผู้ไม่เคยเห็นและไม่เคยรู้จัก ความตายว่าเป็นอย่างไร จึงได้เสาะแสวงหายา เพื่อนำมารักษาบุตร จนในที่สุดได้ไปเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ เพื่อทูลถามยาสำหรับรักษาบุตรของนาง พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกให้นางไปขอเมล็ดพันธุ์ผักกาดใน เรือนของคนที่ไม่เคยมีใครตาย มาเป็นยารักษา นางได้เดินเที่ยวหาอยู่ ปรากฏว่าทุกบ้านมีเมล็ดพันธุ์ ผักกาด แต่ไม่มีบ้านใดที่ไม่เคยมีคนไม่เคยตายมาก่อน จึงทำให้นางไม่ได้เมล็ดพันธุ์ผักกาดมา พร้อมทั้ง ทำให้นางได้รู้เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิตว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาธรรมชาติ นางจึงทิ้งศพของ บุตรแล้วกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พร้อมกราบทูลเรื่องราวที่นางได้ประสบมา พระพุทธเจ้าทรงทราบถึง ภาวะจิตของนาง จึงได้ให้คำปรึกษาแก่นางโดยทรงแสดงธรรมแก่นาง เมื่อสิ้นสุดพระธรรมเทศนา นาง จึงได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ต่อมานางได้ขอบวชเป็นภิกษุณี และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดธรรมที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงในการให้คำปรึกษาแก่สัตว์โลกใน การแก้ปัญหาแห่งทุกข์ เพราะเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมไว้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ที่สุด ที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรม มุ่งตรงสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน เปรียบ การเดินทางไปสู่ที่ใดสักแห่งหนึ่ง อาจมีหลายเส้นทาง แต่ละเส้นทางที่จะไปก็มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ย่อมมีทางเดียวที่ไปได้สะดวกปลอดภัยและไปได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งทางนั้นจะเรียกว่าทางสายเอก เหมือนกับการบรรลุธรรมอาจปฏิบัติได้หลายวิธี มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ทางที่สะดวกรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าเองก็ทรงรับรองว่าการปฏิบัติสติปัฏฐาน ทางนี้เป็นทางที่ ไปอันเอก ดังปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของ เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้ง นิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”^๑

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา คือทำให้จิตสงบจนเกิดสมาธิขึ้นฉับ และในโอกาสเดียวกันก็เป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป นาม ไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจว่าเกิด ดับ อย่างไม่รู้ ด้วยเหตุปัจจัยอะไร ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ เกิดความเบื่อ หน่าย คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริเทวะ อุปายาสได้ในที่สุด

^๑ ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐ .

สังฆกรรมแห่งพุทธธรรมผ่านการพิสูจน์ความเป็นจริงจากอดีตจนถึงปัจจุบัน มีอยู่มากมายที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก มหาสูตรสติปัฏฐานก็เป็นสังฆกรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าเป็นทางสายเอกที่จะนำไปให้ผู้ปฏิบัติได้ก้าวข้ามผ่านความทุกข์ทั้งปวง ด้วยพุทธวิธีที่พระองค์ทรงชี้แนะการแก้ปัญหาแห่งทุกข์แก่เหล่าพุทธบริษัทด้วยพุทธธรรมคำสอนอันเป็นโอสถชั้นยอดโดยเฉพาะการแสดงให้เห็นถ้อยพระธรรมคำสอนอย่างถ่องแท้ในมหาสูตรสติปัฏฐานซึ่งเป็นยอดแห่งองค์ความรู้ เพื่อการบำบัดจิตให้พ้นจากทุกข์อย่างถึงที่สุดนี้ กล่าวได้ว่าเป็นเรื่องน่าสนใจโดยแท้ การปฏิบัติอย่างไรจึงมีผลทำให้ผู้คนสามารถก้าวข้ามความทุกข์ต่างๆ ของตนเองและก่อให้เกิดผลดีต่อภาวะทางกายและภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติรวมถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้อยู่ดีมีสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

ดังนั้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาผู้ศึกษาเห็นว่าการให้คำปรึกษาด้วยสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นการแก้ปัญหาแห่งทุกข์อย่างแท้จริง จึงสมควรรวบรวมข้อมูล ตัวอย่างและสร้างเป็นองค์ความรู้สำหรับใช้ศึกษาและเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้คนทั้งหลายในสังคมปัจจุบัน เพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้คนทั่วไปให้หันมาสนใจศึกษาในสาระและแก่นแท้ในพระพุทธานุสาสนาให้มากยิ่งขึ้น เป็นภารกิจที่สำคัญในการนำพระพุทธานุสาสนาส่งต่อสู่คนรุ่นใหม่ ในการประยุกต์องค์ธรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจและสังคม อันเป็นไปตามปรัชญาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักคำสอนการให้คำปรึกษตามนัยสติปัฏฐาน ๔
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาตัวอย่างของการให้คำปรึกษตามนัยสติปัฏฐาน ๔

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ต้องการทราบถึงการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าว่ามีหลักการอย่างไร
- ๑.๓.๒ ต้องการทราบถึงหลักคำสอนการให้คำปรึกษตามนัยสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นเช่นไร
- ๑.๓.๓ ต้องการทราบถึงตัวอย่างของการให้คำปรึกษตามนัยสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีผลเช่นไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ จึงได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัยไว้ ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาที่จะศึกษาในเรื่องการให้คำปรึกษาของพระพุทธรเจ้า การวิเคราะห์การให้คำปรึกษาและผลสัมฤทธิ์ของการให้คำปรึกษาตามนัยสติปัญญา ๔ อันประกอบด้วยกายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และ ธรรมมานุปัสสนาสติปัญญา ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ และ ชั้นทุติยภูมิ ดังนี้

เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๓๙

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หนังสือ ตำราและเอกสารอื่นๆ ที่มีความเกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การให้คำปรึกษา หมายถึง วิธีการช่วยเหลือ โดยผู้ให้คำปรึกษา ให้แก่บุคคลผู้รับการช่วยเหลือได้สำรวจตนเอง จนเกิดความเข้าใจตนเอง และการลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เพื่อการแก้ปัญหา การปรับตัว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา การบริหารจัดการชีวิตที่เหมาะสม จนนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงามส่วนบุคคล

๑.๕.๒ การให้คำปรึกษาของพระพุทธรเจ้า หมายถึง วิธีการช่วยเหลือให้คำปรึกษาโดยใช้แนวคิดเรื่องสติปัญญา ๔ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาเพื่อการปรับตัว และเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ในการบริหารจัดการชีวิตที่เหมาะสมนำไปสู่การพัฒนาตนเอง

๑.๕.๓ สติปัญญา หมายถึงสติปัญญา ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และ ธรรมมานุปัสสนาสติปัญญา

๑.๕.๔ การบำบัด หมายถึง การปรับสภาพการแห่งชีวิตให้สมดุลกับธรรมชาติ โดยใช้สติ
 ปัญญา ๔

๑.๕.๕ การพัฒนาภาวะจิต หมายถึงการฟื้นฟู ปรับสภาพของจิตใจ และแก้ไขปรับปรุง
 บุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในให้ดีขึ้น ตามแนวหลักสติปัญญา ๔

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการทำวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าหาเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยตามหัวข้อ
 และมีเป้าหมายที่จะมุ่งให้ตรงตามวัตถุประสงค์และให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยและการ
 นำเสนอเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการทำวิจัย ซึ่งมีเอกสารและงานวิจัยที่น่าสนใจอยู่หลายชิ้นงานดัง
 มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^๒ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ‘ความสุขทุกแห่งมุม’ ว่า คำ
 ว่ากระบวนการพัฒนาความสุข ก็มีความหมายรวมไปถึงการจัดการในเรื่องความทุกข์ด้วยในเรื่องทุกข์นี้
 ที่พูดมานั้นยังไม่ใช่ว่าสำคัญที่แท้ ข้อที่มองข้ามไม่ได้ จะต้องไม่พลาด จึงต้องบอกต้องย้ำไว้ก่อน ก็คือ
 ท่าทีต่อความทุกข์ อันนี้ต้องชัด ถ้าพลาดไปก็จะได้พัฒนาความสุขนี่ก็คือเรื่องที่พระเรียกว่า กิจใน
 อริยสัจข้อทุกข์ พูดให้สั้นว่า กิจต่อทุกข์ หรือหน้าที่ต่อทุกข์ อันนี้ถ้าทำผิด ก็หมดเลย เสียกระบวนการตั้งแต่
 ต้น และคนก็มักจะมองข้ามอันนี้ไปเท่าที่ หรือวิธีปฏิบัติต่อทุกข์ คืออย่างไร ทุกข์เป็นข้อที่ ๑ ในอริยสัจ
 ๔ เมื่อพูดถึงวิธีปฏิบัติต่ออริยสัจข้อทุกข์ ก็ควรจะให้ครบอริยสัจทั้ง ๔ เพื่อจับให้ถูกว่า เราจะต้องทำ
 อย่างเป็นไรต่ออริยสัจแต่ละข้อนั้น ขอให้ดูตามลำดับต่อไปนี้

๑. ทุกข์ สภาพกดดันบีบคั้นเป็นที่ตั้งแห่งปัญหา หรือสิ่งสรรพอันมีวิสัยให้เกิดปัญหา กิจคือ
 ปริยญา แปลว่า รู้รอบหรือรู้เท่าทัน

๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ กิจคือ ปหานะ แปลว่า ละ กำจัด ทำให้หมดสิ้นไป

๓. นิโรธ ภาวะไร้ทุกข์ กิจคือ สัจฉิกิริยา แปลว่า ทำให้แจ้งทำให้ประจักษ์ ทำให้เป็นจริงขึ้น
 หรือให้ได้ให้ถึง

๔. มรรค วิธีปฏิบัติให้ถึงภาวะไร้ทุกข์, กิจคือ ภาวนา แปลว่าทำให้เป็นให้เกิดให้มี เจริญ
 ปฏิบัติ หรือลงมือทำ

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ความสุข ทุกแห่งทุกมุม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ: ผลิติณม์,
 ๒๕๕๔), หน้า ๑๓-๑๔.

กิจต่ออริยสัจ ๔ นั้น เพียงแต่ให้รู้ตระหนักรู้ไว้ ต้องถือว่าสำคัญอย่างยิ่ง คู่กับตัวอริยสัจ ๔ เองนั่นแหละ เพราะถ้าปฏิบัติต่ออริยสัจไม่ว่าข้อใดผิดหน้าที่ การที่จะก้าวหน้าไปในธรรมก็ล้มเหลวหมดดี เป็นอันไม่มีทางได้ตรัสรู้หรือเข้าถึงธรรม

๒) พระไพศาล วิสาโล^๓ ได้กล่าวไว้ในวารสาร ‘ธรรมมาตา’ ว่า วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้อยู่กับความทุกข์ได้คือสติ เวลาเกิดทุกข์ทุกขเวทนาขึ้น ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการปรุงแต่งใจหรือปลอบใจตัวเองก็ได้ แต่ใช้สติคือรู้ทันจนปล่อยวางมันได้ ความปวดกายที่เกิดขึ้น ถ้าเราปล่อยก็จะปวดใจตามมา เวลาเจออากาศร้อน ไม่ใช่ร้อนกายอย่างเดียวแต่ร้อนใจไปด้วย เพราะว่าจิตไม่ปล่อยวางความปวด แถมปรุงแต่งไปในทางลบอีก คนเราเวลาเจอทุกข์ทุกขเวทนาใจก็มักปรุงแต่ง บางทีแค่เห็นหรือสัมผัสนิดหน่อยก็เอาไปปรุงแต่งแล้ว กลายเป็นความทุกข์ทรมาน ทุกขเวทนาเป็นเรื่องของกาย ส่วนความทุกข์ทรมานเป็นเรื่องของใจ เวลาความทุกข์เกิดขึ้นกับเรา ถ้าเราปฏิเสธผลสักไส้ก็ยิ่งทุกข์เข้าไปใหญ่ แต่ถ้าเรามีสติดูใจ คือดูความคิดที่ปรุงแต่ง เห็นใจที่ขุ่นเคืองตีโพยตีพาย หรือเห็นทุกข์ทุกขเวทนาจนปล่อยวางได้ เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะคลายไป มีความสงบมาแทนที่

นอกจากนี้ยังกล่าวในวารสาร ‘อาทิตย์อัสดง’^๔ ว่าในทางพุทธศาสนา ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เรารู้สึกทักท้วงขึ้นมาเองเพราะความไม่รู้ สำหรับผู้ป่วยที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนามาก่อน อาจมีความเข้าใจในเรื่องนี้ไม่มากนักน้อย แต่คนที่สัมผัสพุทธศาสนาแต่เพียงด้านประเพณีหรือเฉพาะเรื่องทำบุญสร้างกุศล การที่จะเข้าใจว่าตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง (อนัตตา) คงไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ถูกตีตรา แพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยค่อยๆ ปล่อยวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากความ ปล่อยวางในร่างกายว่า เราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริง ว่าสักวันหนึ่งอวัยวะต่างๆ ก็ต้องเสื่อมทรุดไป ขั้นตอนต่อไปก็คือการช่วยแนะนำให้ผู้ป่วยปล่อยวางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใดๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน หรือไปสำคัญมั่นหมายว่า “ฉันเจ็บ” แทนที่จะเห็นแต่อาการเจ็บเกิดขึ้นเฉยๆ การละความสำคัญมั่นหมายดังกล่าวจะทำให้ไม่ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจพอสมควร แต่ก็ไม่เกินวิสัยที่ผู้ป่วยธรรมดาจะทำได้ โดยเฉพาะหากเริ่มฝึกฝนขณะที่เริ่มป่วย มีหลายกรณีที่ผู้ป่วยด้วยโรคร้ายสามารถ

^๓ พระไพศาล วิสาโล, “อยู่กับความทุกข์ให้เป็น”, วารสารธรรมมาตาปีที่ ๖, ฉบับที่ ๒ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๕๕): ๒๕-๒๗.

^๔ พระไพศาล วิสาโล, “ความตายในมิติทางสังคมและจิตวิญญาณ”, วารสารอาทิตย์อัสดง โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑๐ (พค. ๒๕๕๔): ๓๒-๓๔

เผชิญกับความเจ็บปวดอย่างรุนแรงได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย หรือใช้แต่เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะสามารถละวางความสำคัญนั้นหมายในความเจ็บปวดได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือใช้ธรรมชาติเยียวยาจิตใจ

๓) Burks and Steffle^๕ ได้กล่าวไว้ใน ‘Theories of Counseling’ ว่าการให้คำปรึกษาหมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง ที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย ๒ คน คือผู้ให้และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาในที่นี้หมายถึง ครูที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาหรือนักเรียนซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเองเข้าใจสิ่งแวดล้อม ให้มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

๔) น.พ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ^๖ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ‘จิตบำบัดแนวพุทธ แนวทางใหม่ในการบำบัดโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต’ ว่าการให้จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาแนวพุทธ เราสามารถใช้หลักที่ เรียกว่า “จิตบำบัดแนวพุทธ” มาใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้ใน ๓ ลักษณะ ลักษณะที่ ๑ คือ การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับคนไข้หรือผู้ป่วย ด้วยความเป็นกลางไม่โน้มเอียงไปในทางด้านบวกหรือลบ ซึ่งเป็นสัมพันธภาพในเชิงบำบัด และเป็นผลดีต่อเนื่องที่ได้มาจากการฝึกสมาธิและสติของตนเอง การดูแลจิตใจตนเองได้นั้นจะมีผลโดยตรงต่อความสามารถ ในการที่จะรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ป่วย ลักษณะที่ ๒ คือ การฝึกสมาธิเพื่อการลดความเครียดและความวิตกกังวลให้กับคนไข้ โดยพบว่าคนไข้ที่มาปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลสูง เช่น มีอาการย้ำคิดย้ำทำไม่สามารถปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ซึ่งนักจิตบำบัดสามารถฝึกสมาธิแบบง่ายๆ ให้คนไข้ได้ เช่น สอนให้รู้จักการกำหนดลมหายใจ โดยใช้เวลาสักประมาณวันละประมาณ ๑๐ นาทีในช่วงเช้าหรือก่อนนอนหรือระหว่างวันจะช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งอาจจะใช้ร่วมกับการให้ยาหรือไม่ให้ก็ได้ และลักษณะที่ ๓ คือ การฝึกสติให้กับผู้ป่วย โดยส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอารมณ์เกิดขึ้น เมื่อเจอสถานการณ์ที่มากระทบกับความขัดแย้งในใจตนเอง เช่น แม่ที่สูญเสียลูกเมื่อเจอเด็กก็จะกระทบความรู้สึกในการสูญเสียลูก รู้สึกเศร้า การฝึกจิตแนว

^๕ Burks, H.M. and Steffle, B., *Theories of Counseling*, (New York: McGraw-Hill, 1979). p 189

^๖ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ, “จิตบำบัดแนวพุทธ แนวทางใหม่ ในการบำบัดโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิต” (กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต ๒๕๔๓), (อัดสำเนา)

พุทธ จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลต่อสภาวะอารมณ์ได้ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญ ของความมีสติที่ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

๕) นพ.แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ^๗ ได้กล่าวไว้ในวารสาร ‘ธรรมลีลา’ ว่าโรคที่เกิดกับ มนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิดบางโรค เช่นโรคมะเร็ง เป็นต้น ปัจจุบันก็ยังไม่มียารักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะสาเหตุใด อาจเรียกว่า “โรคนามรูป” หรือ “โรคแห่งกรรม” ซึ่งถือว่าเป็นโรคจิตเภทประเภทหนึ่ง โรคดังกล่าวบางครั้งใช้ยาไม่ ได้ผล แต่ปรากฏว่าผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ มีอาการที่ทุเลาขึ้น บางรายมีอาการ หายขาดจากโรคที่เป็นอยู่ หลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา การปฏิบัติสมาธิส่งผลทำให้ โรคภัยต่างๆหายไป พอที่จะอธิบายได้ดังนี้

๑) ผลของความศรัทธาในพระพุทธศาสนา นับเป็นการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ และการ ถือศีล ๘ เป็นผลให้มีการรับประทานอาหารน้อยลงประกอบกับการเดินจงกรม ซึ่งถือได้ว่าเป็นการออก กาลังกาย เข้าตามจิตนิรามัย คือจิตจะแจ่มใสก็ต้องอาศัยร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเป็นการ สร้างภูมิต้านทาน หรือพลังให้แก่ร่างกาย และทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ

๒) ผลของการทำสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สามารถสร้างกำลังกายหรือพลัง จิตที่แข็งแรง และมีกำลังใจที่จะต่อสู้โรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และผลของสมาธิจะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ คือรู้ดีรู้ชั่ว

๓) ผลของการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เราแจ่มแจ้งและเข้าใจในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถทำความเข้าใจในกายและจิตของตนได้ดียิ่งขึ้นและรู้เท่า ทันกับโรคต่างๆ ที่เข้ามาเบียดเบียนกายและจิตของตนได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้นายแพทย์ผู้นี้ยังได้ กล่าวไว้ว่า การทำจิตให้เป็นสมาธินั้น ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่ามีส่วนช่วยสร้างความผ่อนคลาย ในการรักษาโรคความเครียดอย่างได้ผล

จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา (Callup Survey) พบว่าคนอเมริกันร้อยละ ๒๖ มีการ ปฏิบัติสมาธิหรือเทคนิคการผ่อนคลายในแบบต่างๆ เนื่องจากสังคมชาวตะวันตกมีวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิด ความเครียดได้ง่ายเพราะเป็นสังคมวัตถุนิยมที่มีการแข่งขันสูงในทุกๆด้าน ทำให้มีการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้นคนอเมริกันจึงหันมาหาทางออกด้วยการฝึกหัดทางจิตกันมากขึ้น อย่างรวดเร็ว รูปแบบการฝึกสมาธิที่นิยมกัน ได้แก่ การทำสมาธิแบบที.เอ็ม. การทำสมาธิแบบเซ็น การ

^๗ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, “ธรรมลีลา”, หนังสือพิมพ์ผู้จัดการ, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑): ๗.

ทำสมาธิแบบทิเบต และการทำสมาธิแบบพุทธเถรวาท เป็นต้น นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน

๖) ศ.ดร.เพทาย เย็นจิตโสมนัส^๔ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ‘พุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์และการเจริญสติกับสุขภาวะ’ ว่ากระบวนการพัฒนาสติด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นกระบวนการหรือวิธีแสวงหาสัจธรรมภายในตัว ที่มีอยู่แต่เฉพาะในพระพุทธรูปเท่านั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบกระบวนการหรือวิธีและทรงใช้เพื่อการบรรลุสัจธรรมก่อนแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติตามจึงเป็นการศึกษาทดลองซ้ำ ไม่ใช่การแสวงหาสัจธรรมและความรู้ใหม่ กระบวนการหรือวิธีนี้ นอกจากจะทำให้เข้าใจธรรมชาติของจิตแล้ว ยังเป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ (mental purification) และพัฒนาปัญญา (insight or wisdom development) ให้สูงขึ้น เป็นการพัฒนาเครื่องมือภายในตัว เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ธรรมชาติของทุกข์ และการดับทุกข์ของตนเอง

การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือ ‘วิปัสสนากรรมฐาน’ เป็นภูมิปัญญาตะวันออก ที่สืบทอดมานานกว่า ๒๖๐๐ ปี แต่ก็มีใช้เรื่องล้าสมัยและไร้คุณค่า ตรงกันข้าม กลับเป็นเรื่องที่มีประโยชน์และคุณค่าสำหรับมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย โดยมีได้ขึ้นกับการเวลา ในปัจจุบัน หากใครไม่เคยเรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นคนที่ ‘เชย ล้าสมัย’ ในยุคนี้ มนุษย์เกือบทุกแห่งทั่วโลกมีความทุกข์ เดือดร้อน สับสน และกระวนกระวาย อย่างไรทางออก แต่ทั้งๆ ที่ในซีกโลกตะวันออก รวมทั้งประเทศไทย มีคำสอนทางพุทธศาสนาในเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน คนไทยและคนในซีกโลกตะวันออกส่วนใหญ่กลับไม่รู้จัก ไม่เข้าใจ และไม่นำมาใช้ประโยชน์ ในขณะที่คนในซีกโลกตะวันตกเองที่เจริญรุ่งเรืองทางวัตถุ เศรษฐกิจ และสังคม และมีความก้าวหน้าทันสมัยด้านวิชาการและเทคโนโลยี ก็ประสบปัญหาทางด้านทางจิตใจ ความเครียด และความทุกข์ ซึ่งกำลังแผ่กระจายและทวีความรุนแรงมากขึ้น กลับมองหาแนวทางและวิธีแก้ปัญหามาจากซีกโลกตะวันออกและจากพุทธศาสนา การเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพกายและจิต สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตและทางกายได้หลายอย่างซึ่งในปัจจุบัน มีการนำไปใช้และเป็นที่ยอมรับของวงการแพทย์สมัยใหม่ของประเทศทางตะวันตกและมีการนำมาใช้ควบคู่ไปกับการแพทย์

^๔ เพทาย เย็นจิตโสมนัส, พุทธศาสตร์กับวิทยาศาสตร์และการเจริญสติกับสุขภาวะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://sites.google.com/site/onlinecitizenship/home/mental-development-as-a-way-of-life/well-being-and-mindfulness-meditation>, [๑๕ ม.ค. ๒๕๕๗].

แผนปัจจุบันในโรงพยาบาลต่างๆ เกือบทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา และหลายๆ แห่งในทวีปยุโรป

๗) Jon Kabat-Zinn^๙ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ‘Clinical Psychology: Science and Practice’ ว่าการเจริญสติเพื่อลดความเครียด(Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR) เป็นหลักสูตรซึ่งใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยผสมผสานการเจริญสติกับหัตถะโยคะ เพื่อช่วยผู้ป่วยให้สามารถรับมือกับความเครียด ความเจ็บปวดและเจ็บป่วย โดยฝึกการอยู่กับปัจจุบันในแต่ละขณะๆ ด้วยการเจริญสตินี้จะช่วยให้ผู้ฝึกใช้พลังภายใน เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตได้ งานวิจัยและรายงานผลการวิจัยหลายเรื่อง เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์กายและจิตในการบำบัดโรคการประยุกต์การเจริญสติในผู้ป่วยเจ็บป่วยเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากความเครียด ผลการเจริญสติต่อการทำงานของสมองและอารมณ์ โดยเฉพาะในภาวะที่มีความเครียด ต่อบรรบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก และผู้ป่วยเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก เป็นต้น การเจริญสติเพื่อลด ความเครียด ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง และมีการนำไปใช้ในสถาบันการแพทย์ต่างๆ มากกว่า ๒๕๐ แห่งในอเมริกา และแพร่กระจายไปสู่ทวีปยุโรปมหาวิทยาลัยชั้นนำในสหรัฐอเมริกาที่นำการเจริญสติ เพื่อลดความเครียดไปใช้ เช่น มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด มหาวิทยาลัยดุก มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เป็นต้น สถาบันการแพทย์เหล่านี้ นอกจากจะนำการเจริญสติเพื่อลดความเครียด มาให้บริการแก่ผู้ป่วยและคนปกติแล้ว ยังทำงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการเจริญสติเพื่อลดความเครียด ต่อผู้ป่วยโรคต่างๆ หรือในภาวะต่างๆ โดยเฉพาะในเรื่องของการบำบัดความคิด(ความทุกข์) และพฤติกรรม และบุคลิกภาพ ในปัจจุบันมีผู้ที่สนใจทำการศึกษาและมีผลงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารนานาชาติ มีบทความและตำราเขียนเกี่ยวกับเรื่องนี้จำนวนมาก คาดว่า ในอนาคตคงจะมีการสอนการเจริญสติเพื่อลดความเครียด หรือเพื่อช่วยผู้ป่วยในโรคและภาวะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยและสถาบันการแพทย์ และจะมีการนำมาให้บริการในโรงพยาบาลและสถานบริการทางการแพทย์ทั่วไป

^๙ Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present and Future”, (Clinical Psychology : Science and Practice, Volume 10, Issue 2), pp. 125-126.

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระมหาปรีชาพล ตียนานท์^{๑๐} ได้ศึกษาวิจัย บทบาทของพระสงฆ์ในการใช้หลักพุทธธรรมให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่พุทธศาสนิกชน สรุปว่าในอดีตหลักพุทธธรรมที่พระพุทธรเจ้าและพระสงฆ์สาวกทั้งหลายใช้ในการแก้ปัญหาภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าปัญหาการปรับตัวของบุคคล การป้องกันปัญหาและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยคุณธรรม โดยเน้นไปในเรื่องของพัฒนาสติปัญญา สำหรับปัจจุบันพบว่าพระสงฆ์ได้นำหลักการประยุกต์หลักของโหราศาสตร์และไสยศาสตร์เข้ามาประ- กอบกันเพื่อปลดปล่อยทุกข์ได้ในที่สุด

๒) วุฒรา ทองมอญ^{๑๑} ได้ศึกษาวิจัย การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อ เอชไอวี (HIV) ในโครงการของโรงพยาบาล บำราศนราดรุสรุปว่าการฝึกอบรมการประยุกต์พุทธธรรมในการให้การปรึกษา เพื่อลดความเครียดได้ คือการมีสติโดยใช้ หลักสติปัฏฐาน ๔ คิดเป็นแบบโยนิโสมนสิการ และ คิดถูกโดยใช้อิทัปปัจจยตา อริยสัจ ๔

๓) สมใจ ตันติวัฒน์^{๑๒} ได้ศึกษาวิจัย เทคนิคการให้คำปรึกษาดด้วยพุทธวิธีแก่นักเรียน สรุปว่า การให้คำปรึกษาที่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวิธีการที่สำคัญ ๒ วิธี ได้แก่ (๑) ตามหลักสมถกรรมฐาน คือมุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกจิตให้มีความสงบ มีความเข้มแข็ง มีสมาธิในการเผชิญกับปัญหาความทุกข์ที่ตนได้ประสบอยู่ด้วยปัญญา และ (๒) ตามหลักวิปัสสนากรรม ฐาน คือมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตามความเป็นจริง ฝึกฝนให้เกิดสติปัญญาและรู้เท่าทันความคิดของตัวเองตามหลักสัมมาทิฐิไม่ถูกครอบงำด้วยอำนาจกิเลสจะเห็นว่าการให้คำปรึกษาทั้ง ๒ วิธีโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันของการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม ไม่แยกส่วนประกอบระหว่างกายกับใจ และเป็นไปตามลักษณะนิสัยความแตกต่างระหว่างบุคคลโดยพระพุทธรองค์ทรงใช้ให้คำปรึกษาตามจริต๖เป็นองค์ประกอบสำคัญ

^{๑๐} พระมหาปรีชาพล ตียนานท์, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์ในการใช้หลักธรรมให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่ศาสนิกชน”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕), หน้า ก.

^{๑๑} วุฒรา ทองมอญ, “การศึกษานำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบำราศนราดรุ”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ก.

^{๑๒} สมใจ ตันติวัฒน์, “การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาดด้วยพุทธวิธีแก่นักเรียน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

๔) **สุเมธ โสพศ**^{๑๓} ได้ศึกษาวิจัย การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน สรุปว่าสติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธ ศาสนาในฐานะทาง เอกสายเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย โดยได้รวบรวมแนวทาง ทั้งหมดในการเจริญสติที่เหมาะสมกับทุกจริต แม้สติปัฏฐานจะมีหลายหมวด แต่พบว่าการเจริญสติปัฏฐาน เพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อยเดียวก็สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เช่นกัน จึงไม่จำเป็นต้องทำให้ครบ ทุกหมวด และพบว่า สติปัฏฐาน ๔ แต่ละหมวดเหมาะสำหรับคน ที่มีจริตต่างกัน ดังนี้ เช่น คนประเภท ตัณหาจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, คนประเภทตัณหาจริตมี ปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการเจริญเวทananุปัสสนาสติปัฏฐาน, คนประเภททกฺขิณจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า เหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน, คนประเภททกฺขิณจริตมีปัญญาแก่กล้า เหมาะกับการ เจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น

๕) **พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์**^{๑๔} ได้ศึกษาวิจัย การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว ทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) สรุปว่า “โรค” มีความหมายตามคัมภีร์พระไตรปิฎก ว่า “ความเสียตแวง”โดยมีสมุฏฐานในการเกิดโรค ๘ สมุฏฐานอันประกอบด้วย ธาตุสมุฏฐาน อุดุ สมุฏฐาน อายุสมุฏฐานสัตตวสมุฏฐาน วิธีสมุฏฐาน อาหารสมุฏฐาน จิตสมุฏฐาน และกรรมสมุฏฐานเป็น พื้นฐานในการวิเคราะห์สาเหตุในการเกิดโรคในปัจจุบัน ทำให้สามารถรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

วิธีการรักษาโรคในคัมภีร์พระไตรปิฎกแบ่งออกเป็น ๔วิธี ได้แก่การรักษาโรคด้วยสมุณ ไพร ทั้งจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ การรักษาโรคด้วยเทคนิค ประกอบด้วยการตัดกาย การนวด การปล่อย อสุจิ การนัตถุยา การทายา และการผ่าตัด การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธมนต์ และการรักษา โรคด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิต เป็นการฝึกเจริญสติพิจารณาให้รู้เท่า ทันและรู้แจ้งในทุกข์ เมื่อเจริญสติได้ถึงพร้อมดีแล้วจะเกิดปัญหาในการพิจารณาเห็นความจริง จนเกิด ความเข้าใจและยอมรับในสภาวะที่ตนเองเป็นอยู่ เกิดการรู้สึกปล่อยวางไม่ยึดติดในความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกสงบสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลถึงสุขภาพของร่างกายเมื่อทำการ ศึกษา

^{๑๓} สุเมธ โสพศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

^{๑๔} พลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์, “การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว ทางของพระธรรมสิงหบุรา จารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

ผลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ซึ่งเป็นไปตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น มีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย มีผลทำให้ความเครียดลดลง และช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการร่วมรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคทางจิตเภท นอกจากนี้ยังมีผลปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ป่วย ทำให้มีสติและปัญญาพิจารณาในโรคที่ตนเป็นอยู่ เกิดการยอมรับและเข้าใจจนเกิดความสงบ มีความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจเป็นผลให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้นได้

๖) พระมหาแสนปราชญ์ ฐิตสทโท (เสาศิริ)^{๑๕} ได้ศึกษาวิจัยสติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ ปฏิสัมภิทามรรค (วิปัสสนาของพระพุทธเจ้าและพระสาวก) สรุปได้ว่าเมื่อความมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือการดับทุกข์หรือการพ้นจากทุกข์ จึงมีพระพุทธพจน์ที่ระบุชี้ชัดว่าหลักการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ หรือพ้นจากทุกข์คือ “สติปัฏฐาน” ซึ่งเป็นเพียงวิธีเดียวเท่านั้น เป็นการยืนยันถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนของพุทธธรรม “สติปัฏฐาน” จึงเป็นมรดกอันล้ำค่าของชาวพุทธที่ถูกรักษาถ่ายทอดสืบต่อๆ กันมา ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้แสดงสติปัฏฐานด้วยพระองค์เองซึ่งปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกพบว่าพระองค์ทรงได้อธิบายขยายความของสติปัฏฐานในหลากหลายรูปแบบ ครอบคลุมหลักพุทธธรรมและหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาทั้งหมด ทรงแสดงตั้งแต่หลักพื้นฐานต่างๆ ไปจนถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือ “ความดับทุกข์” ทรงตรัสแสดงในฐานะเป็นพุทธบัญญัติบ้าง ในฐานะหลักธรรมคำสอนบ้าง ทรงแสดงเต็มรูปแบบบ้าง ทรงแสดงเพียงบางส่วนบ้าง ทรงแสดงไว้เป็นการเฉพาะและทรงแสดงไว้ในชื่อกัมมัฏฐานอื่นบ้างและทรงตรัสแสดงเพื่อเชื่อมโยงหรือขยายไปสู่หลักธรรมอื่นๆ ซึ่งมีคำอธิบายทั้งในด้านหลักการและวิธีปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนโดยเฉพาะที่กล่าวใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” มีรายละเอียดสมบูรณ์เต็มรูปแบบเพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ด้วยตนเอง ในสมัยเดียวกันนั้น “พระสาวก” อัครสาวกเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านได้อธิบายสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลากหลายนั้นด้วยการ สรุปลงที่หลักการของ “ปัญญา” หรือ “วิปัสสนา” เป็น “วิปัสสนาล้วน” ว่าด้วยการกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะเบื่อหน่าย คลายกำหนด ราคะดับ ไม่

^{๑๕} พระมหาแสนปราชญ์ ฐิตสทโท (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ ปฏิสัมภิทามรรค (วิปัสสนาของพระพุทธเจ้าและพระสาวก)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

ยึดมั่นถือมั่น สติปัฏฐานที่ท่านอธิบายมีชื่อว่า “สติปัฏฐานกถา” อยู่ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค

๗) **ดลัด ทวีทรัพย์ และ จุฑาภรณ์ ทองบุญชู**^{๑๖} ได้ศึกษาวิจัย ผลของการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาต่อการส่งเสริมสุขภาวะ ทางจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย สรุปว่า การศึกษาเปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๕๒ ก่อนและหลังการฝึกเจริญสติปัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนา โดยนักศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จะต้องเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิตนับถือศาสนาพุทธ ไม่เคยผ่านการอบรมและฝึกการเจริญสติปัฏฐานอย่างเป็นรูปแบบมาก่อน การศึกษาครั้งนี้ศึกษาสุขภาวะทางจิตใน ๓ ด้าน คือ ด้านสมรรถภาพจิต ด้านคุณภาพจิต และด้านสุขภาพจิต ในการประเมินคุณภาพจิต และสมรรถภาพจิต ใช้การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่มย่อย การฝึกเจริญสติปัฏฐานในการศึกษาครั้งนี้ใช้เวลาทั้งสิ้น ๑ เดือน โดยการฝึกการเคลื่อนไหวมือ และ การเดินจงกรม ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ผลการศึกษาวิจัยพบว่านักศึกษาร้อยละ ๖๐ ภายหลังการเจริญสติปัฏฐานพบความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยหลังการเจริญสติปัฏฐานพบว่า ในด้านสมรรถภาพจิต เรื่องการมีสมาธิ กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดตอบว่า มีสติในการทำงานหรือการเรียนมากขึ้น รู้ถึงอริยาบถขณะปัจจุบัน ตามรู้ถึงสภาวะจิตได้มากขึ้น บางคนมีความเห็นว่าสามารถแก้ไขปัญหาทางความคิดที่สับสนได้ ในเรื่องการมีสมาธิ กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงด้านการเรียนและการสอบว่ามีความจดจ่อมากขึ้น ในเรื่องการมีความเพียร ความมุ่งมั่นในการทำ ความดี กลุ่มตัวอย่างมีความมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะฝึกมากขึ้น มีจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น ส่วนด้านคุณภาพจิต กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในคุณงามความดีมากขึ้น ต้องการการตอบแทนพ่อแม่ด้วยการตั้งใจเรียน แบ่งเบาภาระการทางานบ้าน ใช้คำพูดที่เป็นปิยวาจา ใช้จ่ายอย่างประหยัด ในส่วนประโยชน์อื่นๆ กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการฝึกสติมีผลต่อการเรียน ทำให้มีความเพียร ความมุ่งมั่นระหว่างเรียนลดลง มีสมาธิในการเรียนมากขึ้นกว่าก่อนฝึก ความเครียดจากการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยลดลง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก้ปัญหาแก่ผู้ประสบปัญหาทุกข์กาย ทุกข์ใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้มีความรู้

^{๑๖} ดลัด ทวีทรัพย์ และ จุฑาภรณ์ ทองบุญชู, “ผลของการเจริญสติปัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาต่อการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย”, **แผนงานพัฒนาเครือข่ายพยาบาลศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ**, (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๔), หน้า ข.

สามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้เข้ารับคำปรึกษาให้เข้าใจในสิ่งที่ประสบอยู่ ให้มีทักษะในการตัดสินใจและสามารถหาทางจัดทุกข์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่มีพระพุทธพจน์กล่าวรับรองไว้ว่าเป็นทางสายเอกที่จะช่วยให้ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะสามารถบรรลุอริยผลได้แน่จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติ ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้แสดงแนะนำให้คำปรึกษาอธิบายขยายความของสติปัฏฐานแก่พุทธบริษัท ในหลากหลายรูปแบบหลายลักษณะ เช่น ในคิริมานันทสูตร เมื่อพระอานนท์เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อขอคำปรึกษาในวิธีรักษาพระคิริมานันทผู้ซึ่งอาพาธอยู่ ทรงแนะนำให้คำปรึกษาแก่พระอานนท์โดยให้พระอานนท์แสดงสัญญา ๑๐ แก่พระคิริมานันท ซึ่งในสัญญา ๑๐ นี้ เป็นการให้ระลึกถึงและการปฏิบัติ ซึ่ง ๑ ใน ๑๐ ของสัญญา ๑๐ มีอานาปานสติซึ่งเป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้รักษาสมาสติอยู่ด้วย เมื่อพระคิริมานันทได้ฟังสัญญา ๑๐ จากพระอานนท์ อาพาธนั้นก็สงบระงับในที่สุดพระคิริมานันทก็หายจากอาพาธนั้น และในปัจจุบันก็ยังมีการนำสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์แก่ทุกผู้ทุกคน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะทำการศึกษาคำปรึกษาตามนัยสติปัฏฐาน เพื่อที่จะได้รู้ ได้นำมาใช้ประโยชน์แก่ตนเอง และเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาแก่ปัญหาด้วยสติปัฏฐานแก่ผู้ที่ประสบปัญหาและผู้ทุกข์ยากทั้งหลาย

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีการศึกษาโดยมีลำดับการค้นคว้าวิจัยดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้า เรื่องการเจริญสติปัฏฐานจากพระไตรปิฎก อันเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดจนคัมภีร์ต่างๆ

๑.๗.๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับแนวคิดการเจริญสติตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔

๑.๗.๓ รวบรวมเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่มีความเกี่ยวข้องที่มีความเกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัย

๑.๗.๔ การเรียบเรียงข้อมูล โดยเรียบเรียงจากปัญหา คำตอบ ที่ได้ให้คำปรึกษาเป็นลำดับก่อนหลัง

๑.๗.๕ สรุปผลการวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงหลักการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงหลักคำสอนการให้คำปรึกษาตามนัยสติปัฏฐาน ๔

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงตัวอย่างของการให้คำปรึกษาตามนัยสติปัฏฐาน ๔

๑.๙ กรอบแนวคิดการวิจัย

