

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค้นคว้าหลักกรรม แนวคิด ทฤษฎี และรายงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศเพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการวิจัย ดังนี้

1. โยนิโสมนสิการ
2. กลุ่มโยนิโสมนสิการ
3. อริยสัจ 4
4. กลุ่มแนวทอตเซอร์
5. ปัญญา

1. โยนิโสมนสิการ :

ภาวะและความหมาย

โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการพิจารณาสิ่งต่างๆให้สอดคล้องกับความจริงหรือสัจจะของธรรมชาติ เพื่อการเจริญปัญญาในทางที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาของจิตใจ หรือปัญหาทางกายภาพอื่นๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยรากศัพท์ โยนิโสมนสิการ มาจากคำว่า โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด การคำนึง การนึกถึง ใส่ใจพิจารณา¹ เมื่อสรุปรวมแล้ว โยนิโสมนสิการน่าจะมีความหมายว่า "การพิจารณาการเกิดขึ้นของสิ่งต่างๆอย่างสอดคล้องกับสัจจะของธรรมชาติ"

ความหมายของโยนิโสมนสิการครอบคลุมแง่มุมต่างๆดังนี้²

1. อุบายมนสิการ ...หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกับสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย
2. ปถมนสิการ ...หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดด

¹ พุทธธรรม หน้า 669

² พุทธธรรม หน้า 670

ไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. การณมนสิการ แปลว่าคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล ... หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. อุปปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล... หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลกรรม เช่นปลูกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้นายโกธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

“...โยนิโสมนสิการ เป็นมูลเหตุแห่งวิวิญญู (คือการดับทุกข์ - ผู้วิจย) เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น ก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมืองค์๘ ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฏฐิก็คือวิชชานั้นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไป เมื่ออวิชชาดับ กระบวนธรรมนิโรธวาร (วาระแห่งการดับทุกข์ - ผู้วิจย) แห่งปัจจุสมุปบาท ก็ดำเนินไป นำสู่ความดับทุกข์” (พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, 672)

“ถ้ามองในแง่ขอบเขต โยนิโสมนสิการ ครอบคลุมตั้งแต่การนึกคิดอยู่ในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่างๆที่ตนได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา มีความรู้ความเข้าใจดีแล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดในทางที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ... ตลอดจนไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต...” (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 673)

“ถ้ามองในแง่การทำหน้าที่ โยนิโสมนสิการก็คือ การคิดที่สกัดอวิชชา ตัณหา หรือการคิดที่สกัดตัดหน้าอวิชชาและตัณหา (พูดแบบกว้าง ปลูกเร้าปัญญาและกุศลธรรม)... เมื่อมีการรับรู้อารมณ์หรือที่เรียกว่าได้รับประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ตามปกติกระบวนการความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที ตอนนี่คือจุดหรือขั้นตอนของการช่วงชิงบทบาทกัน ถ้าอวิชชาตัณหาเข้ามาชิงเอาความคิดไปได้ก่อน ความคิดต่อจากนั้นก็เป็กระบวนการของอวิชชาตัณหา ประกอบด้วยการปรุงแต่งของสังขารตามอำนาจความชอบใจ ไม่ชอบใจ และภาพความคิดที่ยึดถือไว้ แต่ถ้าโยนิโสมนสิการเข้ามาสกัดตัดหน้าอวิชชาตัณหาได้ ก็จะชักชวนความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง คือเกิดกระบวนการคิดปลอดอวิชชาตัณหา เป็นกระบวนการแห่งญาณทัสสนะ หรือกระบวนการแห่งวิชาวิมุตติแทน สำหรับปุณฺชนทั่วไปตามปกติ พอได้รับรู้อารมณ์แล้ว ความคิดก็มักเดินไปตาม

กระบวนการแห่งอวิชาตัตถา คือเอาความชอบใจ ไม่ชอบใจต่ออารมณ์ที่รับรู้ นั้น หรือเอาภาพความคิดที่ยึดถือไว้แล้วมาเทียบทาบ เป็นจุดก่อดำที่จะปรุงแต่งความคิดเกี่ยวกับอารมณ์หรือประสบการณ์นั้นต่อไป เรียกว่าเป็นกระบวนการแห่งอวิชาตัตถา ทั้งนี้เพราะได้สั่งสมความเคยชินไว้อย่างนั้น การมองและการคิดตามแนวของอวิชาตัตถานี้ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามที่อยากให้มีเป็นหรือไม่อยากให้มีเป็น เป็นการคิดตามอำนาจความติดใจหรือชัดใจ การคิดแบบนี้ นอกจากทำให้ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง เกิดความเอนเอียงไปตามความชอบความชัง ทำให้เข้าใจผิด หลงผิด หรือได้ภาพที่บิดเบือนแล้ว ยังทำให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ความเหี่ยวแห้ง อ่างว้าง ว้าวุ่น หน่วงหนืด ความสมหวัง ผิดหวัง ความกดดัน ความคับข้องใจต่าง ซึ่งรวมเรียกว่า ความทุกข์ ตามมาด้วย ส่วนโยนิโสมนสิการ เป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชาตัตถา พูดอีกอย่างหนึ่งว่า มองตามสิ่งที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่มองตามที่เรายกให้มีเป็น หรือไม่ยกให้มีเป็น ปุถุชนพบรับรู้อะไร ความคิดก็จะพรวดเข้าสู่ความชอบใจไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เข้าสกัดหรือตัดหน้าในตอนนี้ ซึ่งเอาบทบาทไปเสีย แล้วเป็นตัวนำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์ที่พิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย คิดเป็นทางไปอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลกรรม อย่างน้อยก็ทำให้วางใจ วางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้เหมาะสม ดีที่สุดในคราวนั้นๆ" (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, หน้า 674-675)

"...โยนิโสมนสิการ คือความคิดที่สกัดอวิชาตัตถา อวิชาและตัตถานั้นมาด้วยกันเสมอ แต่บางครั้งอวิชาแสดงบทบาทเด่น ตัตถาเป็นตัวแฝง บางครั้งตัตถาแสดงบทบาทเด่น อวิชาเป็นตัวแฝง..." (พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, หน้า 675) "วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ... แต่เมื่อว่าโดยหลักการ ก็มี 2 แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชาโดยตรงและโยนิโสมนสิการที่มุ่งเพื่อสกัดหรือบรรเทาตัตถา... แต่โยนิโสมนสิการ... ใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่าง คือทั้งกำจัดอวิชาและบรรเทาตัตถาไปพร้อมกัน" (2543ก, หน้า 675-676)

พระธรรมปิฎก (2543ก, หน้า 676) ได้ขยายความเข้าใจกระบวนการโยนิโสมนสิการไว้อีกว่า การคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ เมื่อวิเคราะห์แยกแยะลงไปอย่างละเอียดแล้วพบว่า เป็นการมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาสาเหตุจนตลอดสาย แยกแยะออก พิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย มีกระบวนการคิดที่ซ้อนซ้อนกันอยู่ 10 ลักษณะ คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริงหรือพิจารณาปัญหา หาคำทางแก้ไข ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา อาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอภิปัจจัยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรม ท่านมักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเห็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมตา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมตาของมันเอง ในฐานะที่มีมันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ปຽงแต่่งขึ้น จะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ธรรมตาที่ว่านั้นได้แก่อาการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยปຽงแต่่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไป เป็นอนิจจัง ปัจจัยทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกทุกอย่างต่างก็เกิดดับเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเสมอ

4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามไวยาหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด บาลีที่พึงอ้างในข้อนี้มีความสั้น ๆ ดังนี้

“ภิกษุณัณย่อมมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ว่า ทุกข์คือดังนี้ ; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์คือดังนี้ ; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ความดับแห่งทุกข์คือดังนี้ ; ย่อมมนสิการโดยแยบคายว่า ข้อปฏิบัติที่ถึงความดับทุกข์คือดังนี้ ; เมื่อเธอมนสิการโดยแยบคายอยู่อย่างนี้ สังโยชน์ 3 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา และสีลัพพตปรามาส ย่อมถูกละเลยได้”

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือพิจารณาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือ หลักการ กับ ความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมากในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรมหรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่เคลื่อนไหวลอยเลื่อนลอย หรือมวงาย

6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัธสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติ

มาก เช่นบอกว่่าก่อนจะแก้ปัญหาคงต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นได้ว่าการละและไปหานั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบ สมควรและดีจริง

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม หรือ การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนาคือการใช้สอยหรือบริโภค เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุ เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ

8. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม อาจเรียกกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาคต้นเหตุ จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิที่ เป็นโลกียะ

9. วิธีคิดแบบเป็นผู้อยู่ในขณะปัจจุบัน หรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ความจริงวิธีคิดแบบที่ 9 นี้ เป็นเพียงการมองอีกด้านหนึ่งของการคิดแบบอื่น ๆ จะว่าแทรกหรือคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ก็ได้ แต่ที่แยกออกมาแสดงเป็นอีกข้อหนึ่งต่างหาก ก็เพราะมีแง่ที่ควรทำความเข้าใจพิเศษ และมีความสำคัญโดยลำพังตัวของมันเอง

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท ความจริงวิภาษวาทไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูดหรือการแสดงหลักการแห่งคำสอนแบบหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การคิดกับการพูดเป็นกรรมใกล้ชิดกันที่สุดก่อนจะพูดก็ต้องคิดก่อน สิ่งทีพูดล้วนสำเร็จมาจากความคิดทั้งสิ้น ในทางธรรมก็แสดงหลักไว้ว่า วจีสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งคำพูด) ได้แก่ วิตกและวิจาร ดังนั้น จึงสามารถกล่าวถึงวิภาษวาทในระดับที่เป็นความคิดได้

อย่างไรก็ตาม สิ่งทีฟังตระหนกอยู่อย่างยิ่งคือกระบวนการคิดพิจารณาทั้ง 10 ลักษณะนี้ซ้อนซ้อนอยู่ด้วยกัน และเกิดขึ้นพร้อมกันอยู่เสมอ อยู่ที่ว่าจะเลือกหยิบวิธีหนึ่งวิธีใดมาพิจารณา วิธีนั้นก็เด่นขึ้นมากว่าอย่างอื่น

และที่สำคัญก็คือ แม้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะมีหลายลักษณะ แต่ทุกวิธีการน้อมนำไปสู่การขัดเกลากิเลส กำจัดต้นเหตุและอวิชชา หลักคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นหลักคิดที่ผู้วิจัยได้เลือกมาเป็นกรอบในการพิจารณากระบวนการโยนิโสมนสิการ เพราะผู้วิจัยพิจารณาแล้วพบว่าจะต้องงานของผู้วิจัยเป็นอย่างดีด้วยเหตุผล 2 ประการคือ

- (1) หลักคิดอริยสัจ 4 เป็นหลักคิดที่ครอบคลุมวิถีคิดแบบอื่นๆ ในกระบวนการโยนิโสมนสิการ นั้นหมายถึงว่าผู้วิจัยจะสามารถใช้ประโยชน์จากแนวคิดอื่นๆ ได้ด้วยในการพัฒนาปัญญาในกระบวนการกลุ่ม
- (2) หลักคิดอริยสัจ 4 เป็นหลักคิดที่กำหนดกรอบชัดเจนและแน่นอน และกำหนดแนวทางการพัฒนาไว้อย่างเห็นชัดเจน นั่นคือการพัฒนาบุคคลจากภาวะอวิชชาสู่ภาวะวิชาหรือสัมมาทิฏฐิ หรือจากภาวะทุกข์ ไปสู่พ้นทุกข์ (ในปัญหาที่กำลังเผชิญ) ได้อย่างมีทิศทาง และโครงความคิดนี้เอื้อให้นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีแผนที่จะในการทำงานกับบุคคลได้อย่างชัดเจนและสะดวกขึ้น และเห็นขั้นตอนการดำเนินงานชัดเจน

วิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการในข้อ 4 คือการคิดแบบอริยสัจจะ เห็นได้ว่าเป็นวิถีคิดที่สามารถครอบคลุมวิถีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการข้อที่ 4 คือการคิดแบบอริยสัจจะมาเป็นฐานในงานวิจัย วิถีคิดแบบอริยสัจจะ หรือ คิดแบบแก้ปัญหา(พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตฺโต), 2543ก, หน้า 681-682) มีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ

- 1) เป็นวิถีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่คือ

- คู่ที่ 1 : ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ สมุทัยเป็นเหตุ ที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้
- คู่ที่ 2 : นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์

2) เป็นวิถีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหา มานะทิฏฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ปัญหา

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกกระบวนการคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นตัวเด่นเพื่อเป็นแผนผังในการพิจารณาบุคคลในกลุ่ม เพราะหลักอริยสัจ 4 มีโครงสร้างที่เอื้อกับความเข้าใจในจิตใจของคนได้ไม่ยาก และสามารถจัดกระบวนการดำเนินไปแห่งโยนิโสมนสิการได้ชัดเจน มีจุดเริ่มคือทุกข์และจุดสิ้นสุดคือดับทุกข์ และโดยแท้จริงแล้ว อริยสัจ 4 ก็เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมหลักธรรมและวิธีการอื่นๆ ทั้งหมดด้วย

2. กลุ่มโยนิโสมนสิการ : นิยามและขอบเขต

กลุ่มโยนิโสมนสิการ เป็น กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มโยนิโสมนสิการเป็นการนำกระบวนการโยนิโสมนสิการมาใช้ในการพัฒนาปัญญาเพื่อการแก้ไขปัญหาในจิตใจของบุคคล โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝน อบรม พัฒนา และรักษาจิตใจตามแนวพัฒนาจิตใจของพุทธธรรมมาระดับหนึ่ง แล้วทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ในกระบวนการกลุ่มผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกใคร่ครวญพินิจพิจารณาตนเองในเรื่องราวและประสบการณ์ที่สมาชิกบอกเล่า เพื่อนำให้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ความคิด และความเข้าใจ ที่วางรากฐานอยู่ในความจริงหรือสัจจะ ของธรรมชาติ อันจะนำไปเกิดสุขภาวะในจิตใจ พ้นจากพันธนาการในใจ

โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้น ๆ ผิวเผิน โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดปัญญา

กลุ่มโยนิโสมนสิการ ในงานวิจัยมีวิธีคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นกรอบหรือเป็นฐานซึ่งกระบวนการจะเริ่มต้นจาก การมองปัญหา การทำความเข้าใจปัญหา สืบค้นปัญหา และการแก้ไขได้อย่างลุล่วง

กลุ่มโยนิโสมนสิการเอื้อให้เกิดกระบวนการเคลื่อนไหวจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในชีวิต (มิชฌาทิฏฐิ) ไปสู่ความเข้าใจถูกต้องในชีวิต (สัมมาทิฏฐิ) ซึ่งเป็นกระบวนการพาคนจากอโยนิโสมนสิการไปสู่โยนิโสมนสิการคือจากจิตใจที่อวิชชาตัณหากำลังครอบงำไปสู่จิตใจที่สกัดกั้นอวิชชาตัณหา

กระบวนการกลุ่มโยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้บุคคลแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นภาวะจากยึดมั่นถือมั่นไปสู่ความอิสระ เป็นภาวะจากมายามาสู่ความจริง เป็นภาวะจากอวิชชามาสู่สัมมาทิฐิ เป็นภาวะจากทุกข์ไปสู่พ้นทุกข์ และเรียนรู้ที่จะอิมเอบยินดีกับการกระทำที่ต้งามที่ได้ทำแล้วในชีวิต

ขอบเขตของการนำโยนิโสมนสิการมาเป็นฐานในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในงานวิจัยนี้ได้อาศัยแนวคิดและเอกสารจากหนังสือพุทธธรรม พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, หน้า 726-727) กล่าวว่า "เมื่อพูดเชิงวิชาการในแง่การทำหน้าที่ วิธีโยนิโสมนสิการทั้งหมดสามารถสรุปลงได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆคือ"

1. โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่างทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฐิ
2. โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้ากุศลธรรมอื่นๆ เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมากดทับหรือบังฝ่ายชั่วไว้ ให้ผลขึ้นกับกาล ชั่วคราว หรือเป็นเครื่องเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและสร้างนิสัย นำไปสู่โลกีย์สัมมาทิฐิ

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตวิธีโยนิโสมนสิการให้อยู่ในความหมายของทั้งสองความหมาย โดยอาศัยการมุ่งเน้นการปลุกเร้ากุศลธรรม และโดยอาศัยการคิดใคร่ครวญจนสามารถเปลี่ยนความเข้าใจอันคลาดเคลื่อนที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่นมาสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์โดยอาศัยหลักธรรม 2 หลักธรรมมาเป็นเครื่องพิจารณา ได้แก่ หลักอหิทัปปัจจยตาเพื่อปลุกเร้าและกระตุ้นความเข้าใจและเข้าถึงความสัมพันธ์ของชีวิตและการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างพึ่งพาอาศัย หลักไตรลักษณ์เพื่อความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง สามารถยอมรับได้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมั่นคง เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง เพราะเมื่อใดบุคคลเกิดความทุกข์ บีบคั้นในใจนั้นหมายถึงบุคคลขาดความเข้าใจในความสัมพันธ์ของชีวิต ไม่สามารถยอมรับและเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

การประยุกต์หลักโยนิโสมนสิการมาสู่กลุ่ม

ในการนำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนโดยอาศัยวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง(หลักอหิทัปปัจจยตา) และภาวะความเปลี่ยนแปลง(หลักไตรลักษณ์) ผู้วิจัยได้พิจารณาจัดกระบวนการให้เกิดโยนิโสมนสิการตามหลักอริยสัจ 4 โดยการประยุกต์หลักอหิทัปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์มาเป็นประเด็นตามตารางที่แสดงดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 แสดงแนวการประยุกต์หลักอิทัปปัจจยตาและหลักไตรลักษณ์

แนวการประยุกต์จากหลักอิทัปปัจจยตา	แนวการประยุกต์จากหลักไตรลักษณ์
1. การนำให้เกิดความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัย	1. การนำให้เกิดความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงอันเป็นลักษณะของธรรมชาติ และชีวิต
2. การนำให้เกิดความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเกี่ยวข้องกับและสัมพันธ์กับตัวเรา	2. การนำให้เกิดความเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดที่สามารถคงที่ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ภายใต้หลักความเปลี่ยนแปลง
3. การนำให้เกิดความเข้าใจเหตุปัจจัยที่อุปถัมภ์ค้ำจุนในชีวิตของตน	3. การนำให้เกิดความเข้าใจว่า เมื่อใดบุคคลไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามกฎธรรมชาติ บุคคลย่อมตกอยู่ในความทุกข์
4. การนำให้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น	4. การนำให้บุคคลเกิดความเข้าใจจนสามารถยอมรับและปรับตนเองให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ บุคคลก็สงบ มั่นคง สามารถคลายทุกข์ได้
5. การนำให้เกิดการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับบุคคล สัตว์ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว	5. การนำให้เกิดความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงจนเกิดความสามารถที่ดำเนินชีวิตในปัจจุบันขณะอย่างเต็มที่ ไม่อาลัยถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และไม่วิตกกังวลถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
6. การนำให้เกิดทัศนคติต่อการมองสิ่งรอบๆตัวเปลี่ยนแปลงไปสู่ความรู้สึกนอบน้อม ความใส่ใจดูแลรักษา การเห็นคุณค่า เกิดความกตัญญูและรักในสรรพสิ่งรอบๆตัว	6. การนำให้เกิดความสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ความยึดหยุ่นไม่ยึดติดกับสิ่งเดิม
7. นำให้เข้าใจว่าสิ่งต่างๆจะเกิด เมื่อมีปัจจัยให้เกิดเกินกำลังการบงการของเรา	7. การนำให้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตและสิ่งที่ตนเองมี พอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต
8. นำให้เกิดความเข้าใจต่อไปว่าสรรพสิ่งล้วนมีส่วนอุปถัมภ์เอื้อเพื่อ	8. การนำให้ไม่ยึดมั่น การนำให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลง
9. นำให้เกิดความเข้าใจว่าเราไม่ได้ยิ่งใหญ่หรือสำคัญหรือเป็นศูนย์กลางของสิ่งต่างๆ	9. การนำให้เตรียมตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
10. นำให้เข้าใจว่าเราไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง	10. การนำให้เกิดการยอมรับอย่างเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงซึ่งจะส่งผลให้จิตใจสงบ มั่นคง ไม่กระเพื่อม
	11. การนำให้เข้าใจว่าการขัดแย้งหรือต่อต้านการเปลี่ยนแปลงนำความทุกข์ให้เกิดขึ้น นำความกดดันในใจให้เกิดขึ้น
	12. การนำให้เกิดความสามารถยึดหยุ่น และจัดการตนเองให้อยู่อย่างสอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลง

การดำเนินกลุ่มโยนิโสมนสิการ

กลุ่มโยนิโสมนสิการได้นำวิธีพิจารณาโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เกิดปัญญาในมิติตามสัมพันธ์เชื่อมโยง(หลักอทิปปัจจยตา) และปัญญาในมิติตามความเปลี่ยนแปลง (หลักไตรลักษณ์) เพราะปัญญาที่เข้าถึงความจริงแห่งความสัมพันธ์(หลักอทิปปัจจยตา) และความจริงแห่งการเปลี่ยนแปลง(หลักไตรลักษณ์) จะนำบุคคลให้ได้พัฒนาจิตใจ นำบุคคลให้เข้าใจลักษณะที่แท้จริงในธรรมชาติของชีวิต และนำไปสู่บุคคลสามารถเข้าใจที่จะดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความจริงของชีวิต ปัญญาจะช่วยลดทอนความทุกข์หรือปัญหาภายในใจ และเมื่อความทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้นภายในใจบุคคลก็จะสามารถรู้เท่าทัน และสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจะสามารถจัดการกับปัญหาภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลปราศจากปัญญาในมิติตามความสัมพันธ์เชื่อมโยง(หลักอทิปปัจจยตา) และปัญญาในมิติตามความเปลี่ยนแปลง(หลักไตรลักษณ์) บุคคลย่อมวางชีวิตไว้อย่างไม่สอดคล้องกับสายความสัมพันธ์ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การขาดปัญญาในการเห็นความจริงของหลักธรรมหรือหลักความจริงทั้งสองจะทำให้บุคคลขาดการพิจารณา ขาดการคิดใคร่ครวญและไม่เข้าใจความจริงแห่งความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้บุคคลไขว่เขว คิดและเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันคง คงที่ และสามารถควบคุมบงการจัดการให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ความไม่เข้าใจเช่นนี้ทำให้เกิดความบีบคั้นขัดแย้ง คับข้อง เป็นภาวะแห่งความทุกข์ลึกซึ้งในใจ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมในระหว่างบุคคล และระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

3. อริยสัจ 4: หลักธรรมหลักของกลุ่มโยนิโสมนสิการ

กลุ่มโยนิโสมนสิการได้อาศัยวิธีการคิดโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 มาเป็นฐานในการดำเนินการ หลักอริยสัจช่วยให้เข้าใจถึงภาวะทุกข์ที่บีบคั้นใจ และความทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลขาดความเข้าใจ การคิดอย่างแยกคายตามหลักอทิปปัจจยตาและหลักไตรลักษณ์แล้ว บุคคลจะถูกครอบงำให้อยู่ในความทุกข์ โดยมีเหตุแห่งทุกข์คือจิตใจที่ยึดติด และไม่ยืดหยุ่นยอมรับความจริงของสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น และไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆได้ การที่บุคคลผู้มีความทุกข์จะสามารถคลี่คลายจากทุกข์ จะต้องสามารถคิดใคร่ครวญ พินิจพิจารณาถึงเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกันและภาวะเปลี่ยนแปลง และนำความเข้าใจในภาวะดังกล่าวมาจัดการกับความทุกข์

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบหลักอริยสัจ 4 เปรียบเทียบกับกระบวนการของแพทย์

หลักอริยสัจ	หน้าที่ที่ปฏิบัติ	ทางการแพทย์
1. ทุกข์ สภาพปัญหา บีบคั้น ติดชัด กัดคัน	การกำหนดรู้ การสังเกต การรู้เท่าทัน ยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ มิใช่ตามที่ยอยากให้เป็น การรู้จักมอง สังเกตใจที่ถูกบีบคั้น	ตรวจให้รู้ว่าเป็นโรคอะไร
2. สมุทัย เหตุปัจจัยต่างๆที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น	การรู้จักพิจารณาเข้าไปในใจตนเพื่อค้นหาต้นเหตุของใจที่ถูกบีบคั้น เพื่อจะได้ขจัดต้นตอเหตุแห่งทุกข์	สาเหตุของโรคนั้น
3. นิโรธ คือความดับทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา	ความสงบเย็นลง ใจเป็นอิสระจากภาวะที่ถูกบีบคั้น ความประจักษ์แจ้งถึงจุดหมายที่ต้องการคืออะไร มีหลักการเข้าถึงอย่างไร เป็นไปได้ได้อย่างไร	ความหายจากโรค หรือหลักการรักษาโรค
4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา	ความสามารถสังเกตและสัมผัสใจที่สงบจากภาวะบีบคั้น การคิดใคร่ครวญพร้อมที่จะปฏิบัติหรือลงมือทำเพื่อช่วยแก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จโดยสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ต้องการ	ยารักษาโรคหรือวิธีการรักษา

การประยุกต์หลักอริยสัจสี่ 4 มาใช้นั้นผู้วิจัยแยกหลักธรรมออกเป็นสองส่วนด้วยกัน คือ (1) ส่วนธรรมชาติของจิตใจที่ไม่เป็นสุข กับ (2) ส่วนธรรมชาติของจิตใจที่สงบสุข ธรรมชาติของใจที่เป็นสุขนั้นคือจิตใจที่เข้าใจถึงหลักอิทัปปัจจยตาและหลักไตรลักษณ์

งานจิตวิทยาการศึกษานั้นเป็นการทำงานโดยตรงกับจิตใจของมนุษย์เพื่อนำพาบุคคลจากภาวะที่ไม่เป็นสุขมาสู่ความสงบสุข จากความวิตกกังวลมาสู่ความโล่งโปร่ง จากความกลัว มาสู่ความรู้สึกอิสระ ฯลฯ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธธรรมต้องรู้และเข้าใจว่าจิตใจที่ไม่เป็นสุขเป็นอย่างไร มาจากอะไร และชำนาญในแนวทางที่จะช่วยบุคคลให้พ้นจากภาวะจิตใจที่ไม่เป็นสุขนั้น จึงจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้มาปรึกษาพ้นจากภาวะที่ไม่เป็นสุขได้ และความทุกข์ทุกลักษณะที่เกิดขึ้นล้วนมีที่มาจากเหตุ(สมุทัย)เดียวกัน นั่นก็คือ ความยึดมั่นถือมั่น ฯลฯ และแม้ว่าโดยย่อแล้วทุกข์จะมาจากเหตุเดียวกัน แต่ก็สามารถแสดงออกมาในเรื่องราวได้หลายเรื่องราว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องนำความเข้าใจจากหลักอริยสัจสี่มาทำงานกับเรื่องราวที่หลากหลาย โดยมีเป้าหมายเดียวคือมุ่งทำให้เกิดความเข้าใจ และความสงบสุขในใจ

การพาบุคคลที่ไม่สามารถเข้าใจหลักอิทัปปัจจยตาและหลักไตรลักษณ์และตกอยู่ในความทุกข์ออกจากความทุกข์ พอจะแสดงได้จากตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสดำเนินการกลุ่มการ

ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยขอยกตัวอย่างกรณีของจอย (นามสมมุติ) เพื่อเห็นถึงกระบวนการดังนี้

- กรณีของจอยในกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา

จอยเล่าถึงประสบการณ์ที่ค้างคาใจมาเป็นแรมปี "วันนั้นเรากลับมาจากทำงานจากอีกอำเภอตอนนั้นเป็นเวลาซึ่งดึกมากแล้ว โทรศัพท์ก็แบตหมด ระหว่างทางพบผู้ชายประสบอุบัติเหตุอยู่ข้างทาง เราก็ขับรถมาคนเดียว แลวนั้นรถก็ผ่านนานๆคัน ทำให้ตัดสินใจอยู่นาน ในที่สุดก็ตัดสินใจขับต่อไปแล้วพอถึงบ้านก็โทรศัพท์ให้ตำรวจไปช่วย พอเช้าก็รีบโทรไปถามว่าคนป่วยเป็นอย่างไรบ้าง ปรากฏว่าสิ่งที่ได้รับฟังคือเขาเสียชีวิตแล้ว เรารู้สึกแย่มาก รู้สึกว่าทำไมเราไม่จอดรถ ทำไมเราไม่ลงไปช่วย มันถามตัวเองตลอด บางทีฟังข่าวแบบนี้ก็จะนึกแวบขึ้นมาในใจตลอด 'ไม่เคยลืมเลยเรื่องนี้แม้มันจะผ่านมาเป็นปีแล้ว'"

เมื่อฟังเรื่องราวของจอยแล้ว การพิจารณาจากหลักอริยสัจ 4 พบว่า

ทุกข์ คือความรู้สึกแยกับตนเอง ความรู้สึกไม่ดี รู้สึกผิดต่อการกระทำของตนที่ค้างใจ การรู้สึกแยที่ชายคนเจ็บต้องมาเสียชีวิต ความรู้สึกเศร้า หดหู่เมื่อได้ยินเรื่องราวคล้ายๆที่เคยเกิดขึ้นกับตน

เหตุแห่งทุกข์ คือการพยายามที่จะยึดอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นคือไม่อยากให้ชายคนนั้นต้องเสียชีวิต เมื่อเสียชีวิตก็มองว่ามาจากการกระทำของตน ซึ่งโยงเนื่องกัน

บรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา การที่เพื่อนสมาชิกติดตามเรื่องราวและความรู้สึกของจอยที่ช่วยคนเจ็บไม่ได้ และชี้ให้จอยเห็นถึงสิ่งที่จอยอยากทำมากกว่าสิ่งที่ได้ทำ บางคนชวนคิดถึงว่าชายคนนั้นอาจเสียชีวิตตั้งแต่จอยพบเขาแล้วก็ได้เพื่อให้จอยหายกังวล บางคนชวนให้จอยพิจารณาถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นถ้าจอยตัดสินใจจอดรถลงไปช่วยเพื่อช่วยให้จอยรู้สึกดีกับสิ่งที่ได้ทำไป บางคนแสดงความชื่นชมกับความเสียสละและจิตใจดีที่ห่วงใยคนอื่นแม้ไม่ใช่ญาติ บางคนชวนให้จอยมองว่าอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดและเสนอให้จอยทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้เขาก็จะดี

การให้ความช่วยเหลือของเพื่อนสมาชิกแม้ว่าจะเป็นการให้เหตุผลที่ดี เป็นการพาให้จอยเปลี่ยนความสนใจไปมองที่อื่น แต่เมื่อพิจารณาให้ละเอียดแล้ว เพื่อนสมาชิกทุกคนต่างก็ยังอยู่กับความปรารถนาของตนเอง นั่นคือ ความต้องการของคนที่อยากให้จอยหายจากความทุกข์นี้ ซึ่งเมื่อเพื่อนสมาชิกอยู่ในความปรารถนาของตนเอง ตัวเราก็จะไม่สามารถเข้าถึงจิตใจและความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้นของจอยได้ ภาวะใจที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษาจึงพึงเห็นความ

ต้องการ ความปรารถนาของคนที่มิต่อให้ผู้รับบริการ ที่ต้องการให้คิดตามหรือเข้าใจอย่าง
ตนเองแนะนำ

ผู้นำกลุ่มได้ค่อยๆ สรุปเรื่องราวและชวนให้สมาชิกได้พิจารณาใจหายของจอยเพื่อช่วย
ให้สมาชิกได้เข้ามาช่วยเหลือจอยต่อ สมาชิกส่วนใหญ่พยายามนำให้จอยเห็นว่าจอยทำดีที่สุด
แล้วและอยากให้ออกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่จากการสังเกตสีหน้า แวดตา นักจิตวิทยาการปรึกษา
ยังรู้สึกว่างอยยังค้างใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ผู้นำกลุ่มได้ใส่ใจและอยู่กับความรู้สึกผิดที่จอยรู้สึก เมื่อนำให้จอยพิจารณาถึงสิ่งที่
อยากทำจริงๆ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ จอยก็ยังรู้สึกว่าตนก็คงจะทำเหมือนเดิม ผู้นำกลุ่มชวนให้จอย
เห็นถึงการตัดสินใจที่ตัวเราได้ซึ่งน้ำหนักรแล้วและดีที่สุดในวันนั้นแล้ว แต่เราไม่ยอมให้มันเกิดเป็น
แบบนี้ ผู้นำกลุ่มใส่ใจสนทนากับโดยการอุปมาอุปไมยว่า

ผู้นำกลุ่ม "สิ่งที่เกิดขึ้นเหมือนกับว่าพี่จอยได้พบคนที่กำลังตกน้ำ เราได้ยิน
เสียงร้องขอความช่วยเหลือ ได้ยินเสียงร้องมาจากก้นบ่อ พอเรา
ชะโงกไปก็เห็นเขาเอื้อมมือขอความช่วยเหลือ พี่จอยว่าเราจะ
ช่วยคนนั้นได้อย่างไรบ้าง"

จอย "ก็เอื้อมมือลงไปช่วยเขาละ" จอยค่อยๆ ตอบอย่างพิจารณา

ผู้นำกลุ่ม "พี่จอยจะทำอย่างไรดีคะ เมื่อมือที่เราเอื้อมไปมันยังไม่ถึงเขา"
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้จอยค่อยๆ เห็นความจริงผ่านการเปรียบเทียบ

จอย "เราก็จะต้องเอื้อมให้ถึงที่สุดละ ให้สุดตัวเท่าที่จะช่วยได้" จอย
ยืนยัน

ผู้นำกลุ่ม "พี่จอยก็รู้สึกว่าก็จะเอื้อมให้สุดกำลังนะคะ แต่พอมองลงไปมือที่
เราเอื้อมแม้จะยึดสุดตัว เอื้อมสุดแขน มันก็ยังไม่ถึงเขาอยู่ดีนะ
คะ ทำอย่างไรก็ได้ ตะโกนไปก็ไม่มีใครได้ยิน" ผู้นำกลุ่มเน้น
ให้จอยได้อยู่กับภาวะความรู้สึกที่เมื่อทำอย่างไรก็เอื้อมไม่ถึงมือ
เขา

จอย "ตนก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็คงช่วยได้เท่านั้นละ"

ผู้นำกลุ่ม "พี่จอยก็เต็มทีนะคะ แต่ก็มองแล้วว่าช่วยเขาได้เท่านั้นจริงๆ"

จอย "ค่ะ"

- ผู้นำกลุ่ม "ถ้าวันนั้น มองไปทางไหนก็ไม่มีใครแล้ว มีเรานี่แหละคะ แต่จะเอื่อม ก็ไม่ถึง พี่จอยว่าเราจะพยายามยึดมือเราลงไปอีกหน่อยไหมคะ หรือ"
- จอย "ก็ถ้าเราดูแล้ว คนที่เราจะเรียกช่วยดึงก็ไม่มี แรงเราก็เอื่อมไม่ถึง ก็คงต้องลองให้เต็มที่ก่อนคะ"
- ผู้นำกลุ่ม "พี่จอยจะรู้กำลังเราตอนนั้นอย่างไรคะ ที่ตัวเราจะบอกกับตนเองว่าช่วยเขาได้เท่านี้ เต็มกำลังแล้วนะคะ ไหมไหวแล้ว ด้วยวลีวลีของบ่อด้วย อุปกรณ์เราก็ไม่มี คนช่วยก็ไม่มี"
- จอย "ก็เอื่อมสุดกำลัง เอื่อมสุดแรง ถ้าเราไม่ไหวก็หยุดคะ"
- ผู้นำกลุ่ม "พี่จอยก็จะเอื่อมสุดกำลัง เอื่อมสุดแรงของเราจะคะ แต่ก็ไม่ได้ถึงกับเอื่อมจนตัวเราตกไปด้วย"
- จอย "คะ ไม่ถึงกับตัวจะต้องตกลงไปด้วย เพราะเราก็ทำเต็มที่แล้วคะ"
- ผู้นำกลุ่ม "คะ พี่จอยได้ช่วยชายคนนั้นเต็มที่แล้ว เต็มกำลังที่เรามีขณะนั้น บางคนอาจได้ยินเสียงเรียกของชายคนนั้น แต่ไม่ได้คิดแม้แต่จะมอง แต่ขณะที่พี่จอยมีใจที่จะช่วยเหลือเขา อย่างเต็มกำลังของเราแล้ว"
- จอย "คะ" (มีรอยยิ้มและสีหน้าสดชื่นขึ้น)

ผู้นำกลุ่มย้ำเรื่องของจอยและชื่นชมที่จอยได้เอื่อมมือลงไปช่วยคนที่ตกบ่อน้ำสุดกำลังแล้ว อย่างเต็มที่ จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามามีส่วนชื่นชมกับการกระทำของจอย (หลังจากที่จอยได้รับฟังความรู้สึก คำชื่นชมที่เพื่อนมีต่อจอยแล้วจอยบอกว่า)

- จอย "รู้สึกดีจังเลย บอกไม่ถูก มันเข้าใจแล้วคะ เข้าใจว่าอาจารย์จะบอกอะไรเมื่อก็มันทำให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น เข้าใจขึ้น" จอยพูดด้วยสีหน้าชื่นใจ พร้อมยกมือไหว้ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก

การที่จอยได้ประจักษ์ชัดว่า "เราได้ทำเต็มกำลังแล้ว" (หนทางออกจากทุกข์-มรรค) เป็นปัญญาที่ผุดขึ้นมาจากหมอกของความคาดหวังว่าตนเองน่าจะช่วยเขาได้มากกว่านี้ แต่ในกระบวนการ นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พาให้จอยได้รับรู้ชัดเจนในความจริง และเมื่อปัญญาเกิดความไม่ชัดเจนก็ลดลง ทำให้จอยเข้าใจและอยู่กับความจริงได้ชัดเจน (คลายจากทุกข์-นิโรธ)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ

งานวิจัยที่ศึกษาเรื่องโยนิโสมนสิการและการสร้างศรัทธามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน ในระยะแรกจะเป็นการศึกษาถึงผลของโยนิโสมนสิการต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียนคณิตศาสตร์สมาน สาครจิตร (2532) พบว่า นักเรียนที่เรียนคณิตศาสตร์ด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาแลโยนิโสมนสิการ มีการเรียนรู้และมีพัฒนาการด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และนักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อครูและต่อการเรียนคณิตศาสตร์

และในการศึกษาความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ณัชชา พัฒนากุล (2533) พบว่านักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสูงกว่าเกณฑ์ และการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต อารมณีกัญชาศรีวิกรม(2536) พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยการสอนโดยวิธีสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการโดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก มีคะแนนความรู้และความสามารถในการตัดสินใจเรื่องสิ่งแวดล้อมสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนปกติ งานวิจัยทั้ง 3 ชิ้นเป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างระดับประถม ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าหลักทางพุทธธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับนักเรียนระดับประถมศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม

งานวิจัยช่วงต่อมาเป็นการศึกษาผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล สุปราณี การพึ่งตน (2542) พบว่า นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้รูปแบบการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ มีความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลองกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และต่อมามีการนำโยนิโสมนสิการมาบูรณาการเข้ากับการเรียนเพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนิตยา คงเกษม (2544) พบว่า กลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การมีแรงจูงใจ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การมีทักษะทางสังคม การพึ่งตนเอง และการมีความสงบทางจิตใจโดยส่วนย่อยในแต่ละด้านและโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง

จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์ (2541) ได้นำวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการมาใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อเพิ่มคุณลักษณะทางจิตวิทยาและเพื่อเพิ่มระดับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และในปีเดียวกันมีการศึกษาผลการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนที่

เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา (วันรพ กุศล, 2541) นอกจากการศึกษาเพื่อเพิ่มคุณลักษณะทางจิตที่พึงประสงค์แล้ว ยังมีการศึกษาผลของกลุ่มพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ด้วย ณัฐนิชา สัปหล่อ (2542) พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มพุทธจิตวิทยามีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มพุทธจิตวิทยามีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

อาภา จันทรสกุล และ วรพิมพ์ ธิระวัฒน์(2543) ได้ศึกษาการนำโยนิโสมนสิการไปใช้กับครูโดยมีการสร้างชุดเพื่อฝึกเรื่องโยนิโสมนสิการโดยตรง และในปีเดียวกันมีการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (เมตตา สิงห์กระโจม, 2543)

การพิจารณางานวิจัยที่ได้นำเสนอไปแล้วจะพบว่าเป็นการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ใน 2 ลักษณะในกระบวนการทางจิตวิทยาส่วนหนึ่ง และในการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการอีกส่วนหนึ่ง และในการวิจัยได้ทำกระบวนการแยกออกไปเป็นรูปแบบการฝึกด้วยสถานการณ์สมมุติหรือเป็นกิจกรรม

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ผสมผสานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเข้ากับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน คือในขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ในกระบวนการปรึกษาจะเป็นช่วงเวลาที่สามารถได้นำประสบการณ์ของตนเองมาคิดพิจารณาโดยโยนิโสมนสิการ นั่นคือกระบวนการโยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นอย่างประสพตรง (Direct Experience)

กระบวนการเช่นนี้ยังไม่มีผู้ศึกษา จึงเป็นที่มาของความสนใจของผู้วิจัยในการทำวิจัย

4. กลุ่มแนวทรอดเซอร์

เป้าหมาย

กลุ่มแนวทรอดเซอร์ (Trotzer, 1977: 43) มุ่งเน้นการพัฒนาความองกามของมนุษย์ โดยมองว่าภาวะดังกล่าวสามารถพัฒนาได้จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้ความช่วยเหลือกันและกัน มีความไว้วางใจต่อกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ได้สำรวจตนเอง (Self-Exploration) ยอมรับและสามารถ

เผชิญปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม เข้าใจตนเองในมุมที่กว้างและชัดเจนขึ้น มีการแบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะรับรู้ข้อมูลและความรู้สึกจากผู้อื่นที่มีต่อตนเอง (Feedback)

กลุ่มแนวทอตเซอร์จึงมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้คุณคนได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ใจกว้าง ปราศจากการคุกคาม มีการยอมรับ ให้เกียรติ และให้ความนับถือซึ่งกันและกัน การสื่อสารที่เข้าใจกันอย่างลึกซึ้งและจริงใจ ช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ด้านการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับอันเป็นรากฐาน ของการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกตลอดจนกับบุคคลอื่นต่อไป และเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน

(1) ทศนะจิตวิทยาของอับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow)

แนวคิดหลักของ อับราฮัม มาสโลว์ ในเรื่องการพัฒนามนุษย์ปรากฏในรูปแบบของมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรือมนุษย์ที่แท้ หรือ Actualizing person การที่มนุษย์จะมีชีวิตที่แท่นั้น Maslow เสนอว่า มนุษย์ยังมีคุณสมบัติอยู่ 15 ประการ

1. รับรู้โลกตามความเป็นจริง นั่นคือการมองโลกอย่างชัดเจน(Objective) ตามความเป็นจริง ไม่ได้มองโลกอย่างที่ใจตนเองปรารถนา
2. ยอมรับธรรมชาติ คนอื่นและตนเอง นั่นคือยอมรับในความเป็นจริงทั้งด้านดีและด้านร้าย และยอมรับความไม่สมบูรณ์ได้
3. ความเป็นธรรมชาติ เรียบง่าย และอิสระ นั่นคือความที่มีใจซื่อตรง ชัดเจน ง่ายๆ ไม่เสแสร้ง
4. ทุ่มเทให้แก่งาน นั่นคือความมุ่งมั่นให้แก่ปัญหาหรืองานอย่างให้จิตใจแก่มันอย่างที่สุด ไม่จับจด ไม่ปล่อย
5. ความต้องการความเป็นส่วนตัวและเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือความปรารถนาที่จะอยู่กับตนเอง ตามลำพัง และพิจารณาสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง
6. การใช้ชีวิตอย่างเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือการใช้ชีวิตอย่างไม่ต้องกังวลกับสิ่งแวดล้อมหรือผู้อื่น แต่เป็นการอาศัยศักยภาพและแหล่งกำลังจากภายใน
7. มีความประทับใจต่อเนื้อสิ่งที่ดูเหมือนจะซ้ำซาก นั่นคือแม้ว่าจะต้องทำเรื่องเก่าหรือสิ่งเก่าซ้ำๆ แต่ก็ยังทำด้วยใจที่ใหม่เสมอ

8. มีประสบการณ์ลึกซึ้ง นั่นคือการที่มีประสบการณ์ที่เข้มข้นหรือตื่นเต้นหรือปิดหรือความลุ่มลึกอย่างเข้มข้น ซึ่งมีผลให้ยกระดับจิตใจของตน ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในอำนาจของตน

9. ความสนใจสังคม นั่นคือการมีความร่วมรู้สึกและความห่วงใยในเพื่อนมนุษย์และความปรารถนาอยากช่วยเหลือ

10. มนุษย์สัมพันธ์ นั่นคือความมีสัมพันธภาพที่แข็งแกร่งกว่ามนุษย์สัมพันธ์ทั่วไป เป็นการมีความรู้สึกเป็นมิตรลึกซึ้ง มีความรักที่กว้างขวาง

11. มีจิตใจเป็นประชาธิปไตย นั่นคือความสามารถที่จะอดทนและยอมรับผู้อื่นได้มาก ไม่รู้สึกถึงความแตกต่างกันของมนุษย์

12. มีความสามารถแยกแยะวิธีการและเป้าหมาย ความดีกับความชั่ว นั่นคือการเห็นว่าเป้าหมายสำคัญกว่าวิธีการ และแยกแยะความดีและความชั่วได้อย่างมีประสิทธิภาพ

13. มีอารมณ์ขันที่ไม่ระราน นั่นคืออารมณ์ขันที่ให้หลักคิด หรือปรัชญาเป็นอารมณ์ขันในมนุษยชาติมากกว่าบุคคล

14. ความรู้สึกสร้างสรรค์ นั่นคือมีความคิดริเริ่ม สร้างประดิษฐ์

15. ถูกครอบงำได้ยาก นั่นคือมีชีวิตเพียงพอกับตนเอง ไม่เป็นเหยื่อสังคม

(Schultz, 1977)

ในการจะเข้าถึงสภาวะของมนุษย์ที่แท้ มาสโลว์ เสนอว่าความต้องการพื้นฐานพึงได้รับการตอบสนองก่อนและจิตใจจะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับ ซึ่งมาสโลว์เสนอแนวคิดในรูปแบบของฐานานุกรมของแรงจูงใจ มีขั้นทั้งหมด 5 ขั้น

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs)

มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัย ยารักษาโรค ซึ่งเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มีอิทธิพลต่อบุคคลและความต้องการในขั้นอื่น ๆ ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาางาน ทำให้บุคคลไม่สามารถนำศักยภาพของตนมาใช้อย่างเต็มที่ ซึ่งเป้าหมายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะบรรลุได้ต้องคำนึงถึงความต้องการด้านนี้ด้วย เนื่องจากถ้าสมาชิกที่เข้ากระบวนการกลุ่มมีอาการเจ็บป่วยทางกาย ยังไม่ได้รับประทานอาหาร อ่อนเพลีย ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศอบอ้าว เสียงดัง สถานที่คับแคบ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดอุปสรรคในการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงควรตระหนักถึงความสำคัญและสามารถเตรียมพร้อมแก้ปัญหาในด้านนี้เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อกระบวนการกลุ่ม

2. ความต้องการทางด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security Needs)

ความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ เมื่อความต้องการด้านร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ต้องการความมั่นคงปลอดภัยเนื่องจากความกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกของมนุษย์ สูญเสียความมั่นใจในตนเอง มีลักษณะฟุ้งฟิง เกิดการป้องกันตนเอง ความมั่นคงปลอดภัยยังสัมพันธ์กับธรรมชาติของความไว้วางใจ ถ้าบุคคลเกิดความไว้วางใจ ความกังวล ความไม่มั่นใจก็จะลดลง ความวางใจจะช่วยให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองและช่วยให้ความต้องการพัฒนาไปสู่ขั้นสูงขึ้นไปได้ เช่นเดียวกันกับบรรยากาศในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ถ้าสมาชิกรับรู้ว่าคุณปลอดภัยและไว้วางใจกัน จะส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้มากขึ้นเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น

3. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Need)

มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะรักและเป็นที่รักของบุคคลอื่น ต้องการมีส่วนร่วมกับผู้อื่นและในกลุ่ม ความต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่ระหว่างบุคคล ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและครอบครัว มนุษย์ทุกคนเห็นความสำคัญสำหรับการต้องการความรัก ซึ่งมีใช้เป็นการรักเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เน้นความสำคัญกับการให้ความรักต่อผู้อื่นและรับความรักจากผู้อื่นเท่าๆ กัน แต่ถ้าความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองทั้งจากครอบครัว เพื่อน บุคคลรอบข้าง จะมีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว รู้สึกถูกแบ่งแยก บางครั้งบุคคลยากที่จะแสดงความรู้สึกด้านความรักและกลัวการปฏิเสธ ซึ่งทำให้สร้างอุปสรรคต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในสังคม เกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นในทางตรงกันข้ามความต้องการความรักนี้จะเกิดขึ้นในกลุ่มเมื่อบุคคลรู้สึกได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือบุคคล รู้สึกการเป็นเจ้าของและเป็นส่วนหนึ่งในนั้นก็เกิดการติดต่อสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์ที่แสดงความเป็นตัวตนที่แท้จริงของบุคคล ช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองกับบุคคลอื่นได้

4. ความต้องการความยอมรับนับถือ (Esteem Needs)

ความต้องการความยอมรับนับถือ เป็นการที่มนุษย์แสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นและจากการมองตนเอง เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลหรือจากบุคคลอื่นเกี่ยวกับการให้คุณค่า การทำประโยชน์ต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มิใช่เกิดจากความลำเอียงที่เป็นวัตถุ เช่นตำแหน่ง หน้าที่ เกียรติยศ ชื่อเสียง ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเชื่อมโยงการยอมรับนับถือกับการประสบความสำเร็จทางด้านวัตถุ ทำให้ความหมายของความต้องการการยอมรับนับถือคลาดเคลื่อนไป

ถ้าปราศจากความรู้สึกด้านการยอมรับนับถือ บุคคลจะรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่สามารถไปสู่เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ รู้สึกสูญเสียความมั่นคง ประสบการณ์เหล่านี้เป็นปัญหาของบุคคลที่ไม่เพียงรู้สึกว่าตัวเองด้วยแต่รู้สึกว่าคนอื่นจะมองเขาด้วยความรู้สึกไม่ดี กระบวนการกลุ่มมีส่วนสำคัญที่ต้องจัดความรู้สึกเหล่านี้ออกไป บรรยากาศกลุ่มควรจะเอื้อให้สมาชิกมีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก สร้างความเข้มแข็งและลดความรู้สึกด้อยให้แก่สมาชิก เอื้อให้สมาชิกได้ร่วมกันรับผิดชอบต่อประสบการณ์สมาชิกด้วยกันและสนับสนุนช่วยเหลือกัน ซึ่งกลุ่มสามารถเอื้อให้กระบวนการแก้ปัญหาของสมาชิกเคลื่อนไหวพร้อม ๆ กับการได้รับความต้องการการยอมรับนับถือ

5. การบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (Self-Actualization Needs)

ความต้องการขั้นนี้เป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคนที่ต้องการพัฒนาและใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มความสามารถ เป็นความต้องการที่จะเติมเต็มในตัวบุคคลโดยให้เหมาะสมกับความสามารถและศักยภาพทั้งหมดที่มี เป็นภาวะที่บุคคลใช้ความเป็นตัวเขาเพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา เพื่อการดำรงอยู่ในชีวิตที่สมบูรณ์ เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ในภาวะนี้บุคคลจะมีความปรารถนาที่จะช่วยบุคคลอื่น เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม มีความคิดสร้างสรรค์ ยืดหยุ่นและเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา บุคคลที่บรรลุภาวะสัจจการแห่งตนจะให้ปัญหาเป็นศูนย์กลางมากกว่าให้ตนเองเป็นศูนย์กลาง ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น แนวคิดของการบรรลุภาวะสัจจการแห่งตนไม่ได้เป็นภาวะที่คงที่ ถ้าบรรลุได้แล้วสามารถที่จะดำรงไว้ เป็นกระบวนการเติบโตงอกงามที่ต่อเนื่องตลอด และประสบการณ์ที่สูงสุดในชีวิตก็เป็นตัวผลักดันให้เกิดการพัฒนาตนตลอดชีวิต

กลุ่มพัฒนาตนแนวทรอตเซอร์ (Trotzer's personal growth groups) จึงเป็นกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยเหลือให้สมาชิกได้ขยายการตระหนักรู้ของตนเองเพื่อใช้ประโยชน์ของศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ บรรยากาศในกลุ่มจะเป็นการร่วมกันฝ่าฟันกับอุปสรรคและสมาชิกด้วยกัน ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะการเป็นมนุษย์ที่แท้ (Actualizing People) สมาชิกในกลุ่มมิได้เรียนรู้การแก้ปัญหาบางอย่างแต่ยังสามารถเรียนรู้ที่จะขยายไปใช้ประโยชน์ในอนาคตด้วย

(2) แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window)

แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (Johari Window Model) อธิบายถึงการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) และการรับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งเสนอแนวคิดถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการตระหนักรู้ในการกระทำและความรู้สึกของตนที่มีต่อบุคคลอื่นๆ แนวคิดโจฮารีจะสามารถนำมาช่วยให้บุคคลได้เข้าใจ รับผิดชอบต่อตัวเอง และสามารถพัฒนาสัมพันธภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่เปิดเผยตนเอง และยอมรับในส่วนที่ผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการรู้จักตนเองและเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยทำให้ขยายทัศนคติการมองโลกและชีวิตของบุคคลให้กว้างขึ้น

สัมพันธภาพที่ดีมีส่วนช่วยในการบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย ความมั่นคงปลอดภัย ความรักและความเป็นเจ้าของ การมีคุณค่านับถือตนเอง ตลอดจนเป็นการนำสู่การพัฒนาภาวะสัจจการแห่งตนได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นมนุษย์ไม่สามารถเติบโตได้โดยการไม่มีการติดต่อสื่อสารหรือสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางกลับกันความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะช่วยให้แต่ละบุคคลได้มีโอกาสรับรู้ ได้กล้าเปิดเผยตนเอง ได้แสดงความรู้สึกผูกพัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลและการพัฒนาโดยตรงต่อความเจริญของงามในมนุษย์

หน้าต่างโจฮารี (Johari Window Model) มีลักษณะเป็นรูปแบบเชิงภาพ (Graphic) ของพฤติกรรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สัมพันธภาพนั้นก็จะประกอบไปด้วย 2 มิติ คือ มิติส่วนตน (Self) และ มิติส่วนผู้อื่น (Others) ซึ่งลูฟท์และอินแฮม ได้จัดให้มิติส่วนตนอยู่ในแนวนอน และ มิติส่วนผู้อื่นอยู่ในแนวตั้ง และได้กำหนดมิติในส่วนของความ “รู้” (Known) และ “ไม่รู้” (Unknown) ลงในช่องสี่เหลี่ยมซึ่งมีลักษณะคล้ายหน้าต่างมี 4 ระดับ แห่งการตระหนักรู้ ดังภาพต่อไปนี้

ตนเอง (Self)

	รู้ (Known)	ไม่รู้ (Unknown)
รู้ (Known)	1. ส่วนเปิด (Open)	3. ส่วนบอด (Blind) (Feedback)
ผู้อื่น	ส่วนเสี่ยง (Risk)	
ไม่รู้ (Unknown)	2. ส่วนปิดบัง (Hidden) (Self-Disclosure)	4. ส่วนไม่รู้ (Unknown) (Potential)

ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามแบบหน้าต่างใจฮารี

รายละเอียดของภาพสามารถอธิบายได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ส่วนเปิด (Open) หมายถึง ส่วนของข้อมูล ด้านส่วนตัวต่าง ๆ ของบุคคลทั้งใน ด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และแรงจูงใจ ซึ่งบุคคลสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจนทั้งตนเองและผู้อื่น หากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นไปในลักษณะไว้วางใจ เป็นกันเอง กล่าวที่ จะแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในส่วนของตน และมีการแบ่งปันซึ่งกันและกัน ส่วนของพื้นที่ด้านนี้จะขยาย เพิ่มขึ้นอันเป็นการแสดงถึงความมอกงามและการมีวุฒิภาวะของบุคคล

ส่วนที่ 2 ส่วนปิดบัง (Hidden) หมายถึง ส่วนของข้อมูลต่าง ๆ ด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และแรงจูงใจที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตนเอง แต่ผู้อื่นไม่สามารถรับรู้ได้ หากบุคคลไม่เปิดเผยข้อมูลเหล่านั้นให้ผู้อื่นรู้ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง (Self-Knowledge) ในส่วนนี้จะเพิ่มขึ้น จากการเรียนรู้และยอมรับประสบการณ์ส่วนตัว หากมีบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันข้อมูลส่วนนี้จะขยายออกไปยังพื้นที่ของส่วนเปิด โดยกระบวนการของการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) เพื่อแสดงออกในด้านความรู้สึก ประสบการณ์ของตนให้ผู้อื่นรับรู้

ส่วนที่ 3 ส่วนบอด (Blind) หมายถึง ข้อมูลด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และแรงจูงใจ ที่ผู้อื่นสามารถรับรู้ได้แต่ตนเองไม่สามารถรู้หรือไม่เคยทราบข้อมูลเหล่านี้มาก่อน อาจเป็นนิสัย ความเคยชิน เช่น การใช้คำพูด กริยาท่าทางต่าง ๆ การรับการแบ่งปันและแลกเปลี่ยนข้อมูล จากผู้อื่นมาสู่ตนเองนี้ เรียกว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งจะมีผลทำให้พื้นที่ของ

ส่วนเปิดเผยกว้างมากขึ้น ซึ่งจะนำความรู้สึกปรารถนาดี ความจริงใจที่มีต่อกันให้เกิดขึ้นและทำให้สัมพันธภาพที่เกิดแน่นแฟ้นขึ้น

ส่วนที่ 4 ส่วนไม่รู้ (Unknown) หมายถึงข้อมูลด้านพฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจที่ผู้อื่นและตนเองไม่สามารถรู้หรือเคยทราบข้อมูลเหล่านี้มาก่อน พื้นที่ส่วนนี้เป็นส่วนที่แสดงถึงศักยภาพแห่งความงอกงาม ซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพ หากบรรยากาศกลุ่มและความรู้สึกระหว่างสมาชิกที่พัฒนาจนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน การขยายพื้นที่ส่วนนี้จะเคลื่อนผ่านส่วนปิดบังหรือส่วนบอด ไปสู่ส่วนเปิดได้

วิธีการดำเนินกลุ่ม

การเปิดเผยตนเองและการรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น เป็นวิธีการจะนำไปเกิดความเข้าใจในตนและพัฒนาไปสู่การบรรลุความเป็นมนุษย์ที่แท้ ผู้นำกลุ่มจะอาศัยหลักของการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ในการเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากกัน

1. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) หมายถึงการที่บุคคลมีโอกาสรู้จักและเข้าใจตนเอง ได้สำรวจตนเอง ตลอดจนการแสดงออกถึงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองต่อผู้อื่นที่มีต่อคำพูดหรือการกระทำของบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองนั้นช่วยส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ขณะเดียวกันส่วนบริเวณการเปิดเผยจะมีภาวะของความเล็งรวมอยู่ด้วยกัน ที่จะตัดสินใจแสดงออกถึงความรู้สึกของตนซึ่งสัมพันธภาพที่เกิดและบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ มีส่วนช่วยให้บุคคลเต็มใจที่จะเสี่ยงในการเปิดเผยตนเองมากขึ้น อันจะเป็นแนวโน้มให้บุคคลอื่นกล้าจะเปิดเผยตนเองมากขึ้นด้วย จึงเห็นได้ว่ามีประโยชน์ต่อการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลให้ไว้วางใจและมีความเข้าใจกันอย่างถูกต้องและเป็นการเอื้ออำนวยให้บุคคลมองเห็นตนเองอย่างแท้จริง พร้อมทั้งจะมีการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์เพื่อพัฒนาไปสู่ความงอกงามได้ (Growth)

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หมายถึงการที่บุคคลได้รับข้อมูลด้านต่างๆ จากบุคคลอื่น เช่น ความรู้สึก ความคิด ที่บุคคลมีต่อการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ของบุคคลจากผู้อื่นว่าเขามีความรู้สึกอย่างไรต่อการแสดงออก การแสดงพฤติกรรม ช่วยให้บุคคลได้รับรู้ถึงการกระทำของตนเองในแง่มุมที่ไม่เคยตระหนักถึงมาก่อน ได้ช่วยให้บุคคลมีการสำรวจตนเอง (Self-Exploration) ในด้านความรู้สึก พฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนแสดงออกซึ่งมีผลให้เกิดความไว้วางใจต่อบุคคลอื่น เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง สามารถมองเห็นตนเองเพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับ อันก่อให้เกิดบุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

กลุ่มแนวทอตเซอร์จะมุ่งส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง โดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีตามแนวรูปแบบหน้าต่างโฆฮารี เพื่อให้บุคคลได้เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมและรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อการแสดงออกของตนโดยผ่านการเปิดเผยตนเอง และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น ทอตเซอร์ มองว่าความมั่งคั่งส่วนบุคคลมีอุปสรรคจากปัญหา 2 ประการ คือ ปัญหาภายในส่วนบุคคล (Intrapersonal) ซึ่งเป็นปัญหาความต้องการของตนเองกับปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ที่เป็นความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งถ้าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลราบรื่นจะนำไปสู่ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ชั้นของมาสโลว์ได้ จนเกิดความมั่งคั่งในจิตใจและสามารถพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นมนุษย์ที่แท้หรือการบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (Self-Actualization)

กระบวนการ

การเคลื่อนไหวตามลำดับขั้นตอนภายในการนำกลุ่มของผู้นำกลุ่มเป็นขั้นดังต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่ม (Initial Stage or Security Stage)

ในขั้นแรกของกระแกลุ่ม กลุ่มจะมีลักษณะดำเนินไปเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเพื่อเป็นพื้นฐานที่จะให้สมาชิกทำงานได้บรรลุเป้าหมายแห่งการแก้ปัญหาาร่วมกัน ในขั้นนี้เป็นการวางรากฐานของความไว้วางใจของกันและกัน ซึ่งมักจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 การทำความคุ้นเคย (Getting Acquainted) สมาชิกจะมีการกระทำต่าง ๆ เพื่อลดความแปลกหน้า ซึ่งหมายถึงการได้เพิ่มความสัมพันธ์และเปิดโอกาสที่สมาชิกจะได้รู้จักกันเบื้องต้นอย่างทั่วถึง จะทำให้เกิดการเข้าใจที่จะร่วมมือกันลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ

1.2 การสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก (Interpersonal Warm-up) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ เป็นระดับที่ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ยินดีต้อนรับซึ่งกันและกัน สมาชิกอาจจะร่วมมือกันสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเองและต่อกลุ่ม

1.3 ขั้นต่อมากลุ่มอาจจะมีการตกลงกัน ในเรื่องขอบเขตและระเบียบของกลุ่ม (Setting Boundaries) สมาชิกอาจจะได้รับการบอกเล่าจากผู้นำกลุ่มหรือจากสมาชิกด้วยตนเอง ถึงข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน เพื่อรักษาความ

ปลอดภัยให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกทุกคนให้ดำรงอยู่ในกลุ่มอย่างปราศจากการถูกทำร้ายและการถูกทำอันตราย

- 1.4 **ขั้นความไว้วางใจ (Building Trust)** เมื่อกระแสกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นนี้ สมาชิกจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจในผู้อื่นและเชื่อถือไว้วางใจในตนเอง สมาชิกจะเริ่มรู้สึกเห็นคุณค่าของตนและไว้วางใจผู้อื่นอย่างจริงจัง ความไว้วางใจนี้เองที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกล้าและมั่นใจที่จะเสนอปัญหาของตนให้แก่กลุ่ม เพราะความไว้วางใจที่มีแต่ต้นนั้น เป็นรากฐานสำคัญยิ่ง และหากความไว้วางใจกันนี้มีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็จะไปสู่ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งของบุคคลและของสมาชิก

2. **ขั้นยอมรับ (Acceptance Stage)**

การยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การกระทำที่จะนำไปเกิดการยอมรับและสายใยสัมพันธ์กันมักจะมีลักษณะดังนี้

- 2.1 **การแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว (Personal Sharing)** สมาชิกจะเล่าถึงตัวเอง เขาจะรู้สึกไว้วางใจจนกล้าเสี่ยงที่จะบอกเรื่องราวที่เป็นเรื่องส่วนตัว ให้สมาชิกกลุ่มทราบซึ่งจะทำให้สมาชิกเข้าใจซึ่งกันและกันในระดับความรู้สึก เป็นการเพิ่มสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการนำไปเกิดความมีกำลังใจ และเกิดความสนิทสนม
- 2.2 **การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback)** ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญในการรู้จักตนเองด้วยการรับรู้การมองตนเองจากคนอื่น ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน เพื่อให้เกิดตระหนักรู้ในตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างไรก็ตามในการให้ข้อมูลย้อนกลับควรมีความระมัดระวัง ทั้งผลดีและผลเสีย สมาชิกจะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมากหากเขายอมรับผู้อื่นว่ามีความจริงใจและตั้งใจจะช่วยเหลือ แล้วนำการแนะนำนั้นมาแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนนั้นให้ดีขึ้น
- 2.3 **การสร้างความรู้สึกใกล้ชิด (Building Cohesiveness and Closeness)** กลุ่มจะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในสมาชิกทำให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความรู้สึกว่าการกลุ่มเป็นเสมือนครอบครัวที่มีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน

- 2.4 เรียนรู้ถึงการยอมรับตนเอง (Learning to Accept Self) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองซึ่งจะแสดงออกโดยการแสดงทัศนคติของตัวเอง ซึ่งจะช่วยสนับสนุนบรรยากาศในกลุ่มที่จะให้สมาชิกเกิดการยอมรับตัวเอง และผลที่ได้คือความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองจะช่วยให้กำลังใจสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันได้ เกิดความรู้สึกคล้ายยอมรับตนเองทั้งในสิ่งที่ไม่ปรารถนาและน่ายินดี ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง
- 2.5 การเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น (Learning to Accept Others) การยอมรับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความละเอียดอ่อนในกลุ่ม การตั้งใจฟังและการสังเกตที่ดีของผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่น ๆ ด้วยจิตใจที่ยอมรับและในการเสี่ยงเปิดเผยตนเองของสมาชิกทำให้รู้สึกว่าคุณค่าจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

3. ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (Responsibility Stage)

ความรู้สึกรับผิดชอบจะเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกได้ยินยอมตกลงที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และการที่สมาชิกยินยอมต้อนรับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการอยู่ร่วมกันเพื่อการจิตรักษาเป็นสำคัญยิ่ง ที่จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันนั้นจะทำให้สมาชิกเกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 3.1 การประเมินตนเอง (Individual Assessment) การประเมินตนเองหรือการมองตนเองหรือการพิจารณาตนเองชัดเจนด้วยจิตใจซึ่งปราศจากอคติและพร้อมที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเองนั้น เป็นภาวะหนึ่งที่จะเกิดในขั้นของความรู้สึกรับผิดชอบของสมาชิก
- 3.2 การเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (Recognizing Ownership) ในระยะนี้สมาชิกจะเริ่มรู้สึกว่า ตนเองเป็นผู้ที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหาซึ่งตนเองเป็นเจ้าของอยู่นั้น
- 3.3 การเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ (Experiencing and Building Responsibility) ในภาวะนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นเจ้าของการกระทำทั้งหมดของตน โดยไม่ต้องคิดว่าเป็นภาระเพราะสมาชิกเริ่มรู้สึกรับผิดชอบอันเกิดจากการเห็นคุณค่าของตน สภาพเช่นนี้จะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกันทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม

- 3.4 ความรู้สึกนับถือ (Giving Respect) ความรู้สึกนับถือต่อบุคคลซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ แตกต่างไปจากตนเอง จะทำให้สมาชิกรู้สึกมองโลกได้กว้างและเติบโตมากขึ้นและมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างชัดเจนมากขึ้น
- 3.5 ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการมีส่วนร่วม (Doing a Fair Share) ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกดำรงตนอยู่ได้ในความจริงซึ่งแตกต่างกันนั้นอย่างสมดุล รู้จักให้ความสนใจในส่วนของตน และรู้จักรับผิดชอบต่อสมาชิกอื่นด้วย

4. ขั้นทำงาน (Work Stage)

สมาชิกในกลุ่มจะเริ่มช่วยเหลือกัน เพื่อจะทำให้สมาชิกอื่น ๆ ได้แก้ไขปัญหานั้นเป็นเป้าหมายของเขา การกระทำที่จะเกิดขึ้นในขั้นนี้อาจจะมีดังต่อไปนี้

- 4.1 การร่วมกันแก้ปัญหา (Problem Solving) การร่วมกันแก้ปัญหาอันเป็นจุดประสงค์ใหญ่ ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาจะเกิดขึ้น โดยองค์ประกอบเล็ก ๆ ดังต่อไปนี้
- 4.1.1 การแยกแยะประเด็น การใช้ความชัดเจนและเข้าใจในปัญหา
- 4.1.2 สมาชิกจะร่วมกันหาทางเลือกทางออกต่อปัญหานั้นโดยการร่วมมือกันพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อย่างสร้างสรรค์และระดมความคิดกัน
- 4.1.3 วิธีการแก้ปัญหาลักษณะต่าง ๆ จะได้รับการประเมิน พิจารณาด้วยการคิดอย่างวิเคราะห์และทดลองทำพฤติกรรมที่เป็นทางออกใหม่นั้น
- 4.1.4 การตกลงใจที่จะเลือกทางออกที่ดีที่สุดของปัญหานั้น
- 4.1.5 สมาชิกจะช่วยกันวางแผนปฏิบัติ
- 4.1.6 การลงมือปฏิบัติ สมาชิกอาจจะได้รับการพยายามให้ทดลองพฤติกรรมใหม่นั้นในกลุ่มของตน
- 4.2 ในขั้นทำงานนี้สมาชิกจะได้ลองทำบทบาทแห่งการเป็นผู้ช่วยเหลือและร่วมมือกันแก้ปัญหา (Mobilizing Group Resources) สมาชิกจะเข้าร่วมในการแก้ปัญหาและมุ่งให้เกิดความสำเร็จที่ดีและตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคล
- 4.3 หลังจากที่สมาชิกได้รับการช่วยเหลือในการประเมินปัญหา เขาจะเข้าใจปัญหาจะได้รับการเข้าใจอย่างถูกต้อง และตรวจสอบถึงความเป็นจริงได้

(Reality Testing) ในขั้นนี้สมาชิกจะรับผิดชอบต่อข้อคิดเห็นเรื่องทางออก แล้วพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับมา

5. ขั้นการปิดกลุ่ม (Closing Stage or Termination Stage)

เมื่อมีการร่วมกันแก้ปัญหาจนเป็นที่น่าพอใจแล้ว กลุ่มก็จะถึงขั้นสุดท้ายของ พัฒนาการกลุ่มคือการยุติกลุ่ม การยุติกลุ่มมีวัตถุประสงค์ที่แฝงเร้นอยู่ภายใน คือการปิดกลุ่ม จะต้องเป็นไปเพื่อสมาชิกกระจ่างในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหาของตนกับผู้อื่น ตลอดจนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่นของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือเรียนรู้ จากความคิดของผู้อื่นซึ่งไม่เหมือนกับตน ตลอดจนการสนับสนุนการเลือกที่จะก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตน

5.1 ช่วงแห่งการปิดกลุ่มนั้นสมาชิกจะมีความรู้สึกอยากให้อำลัใจแก่เพื่อน (Giving Support) เพราะว่าการให้อำลัใจแก่กันนั้น จะช่วยให้สมาชิกมี อำลัใจ การให้อำลัใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะให้สมาชิกมีแรงบันดาลใจที่จะ เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนภายนอกกลุ่ม เมื่อกลุ่มยุติลงแล้ว การให้ อำลัใจแก่กันด้วยการกระทำซึ่งส่งเสริม การให้อำลัใจหรือการส่งเสริมแรงหรือการแสดงความรู้สึกทางบวกต่อสมาชิก จะเอื้อเพื่อให้สมาชิก เกิดความรู้สึกมีค่าและอิสระในตนเองที่จะกลับไปเผชิญสิ่งแวดล้อมของตน การให้อำลัใจจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีกำลังใจภายใน และสามารถจะมองสิ่งแวดล้อมของเขาในทิศทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

5.2 ภาวะแห่งการยอมรับความจริงและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง (Affirming and Confirming Growth) ผู้นำกลุ่มอาจจะชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ เกิดขึ้นและการแก้ปัญหาเหล่านั้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้ทบทวน ได้สรุป ได้หันกลับมามองสภาพการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม เพื่อจะนำให้ สมาชิกได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และนำความคิดของเพื่อนสมาชิกไป ใช้และชวนให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

5.3 การกล่าวอำลา (Saying Good-bye) การกล่าวอำลานั้นเป็นกิจกรรมซึ่ง สมาชิกอาจจะทำให้แก่กันเพื่อยุติกลุ่ม การกล่าวลานั้นจะทำให้สมาชิก มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่ออยู่นอกกลุ่ม เพราะว่าการกล่าวลาเป็น เครื่องมือที่จะย้ำเตือน บอกว่าต่อไปสมาชิกอาจจะไม่มีกลุ่มมาช่วยให้ กำลังใจให้แก่ตนต่อไป

5.4 การติดตามการเปลี่ยนแปลงหลังจากเลิกกลุ่ม (Follow-up) หลังจากเลิกกลุ่มไปแล้ว บางครั้งเป็นการยากที่จะติดตามข่าวคราวของสมาชิกในกลุ่ม แต่การติดตามผลจะช่วยให้สมาชิกรักษาการเรียนรู้อันเกิดจากกลุ่มได้ให้นานที่สุด การติดตามผลเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดความรับรู้ว่าคุณสมบัติของกลุ่มได้เปลี่ยนแปลงตนเองตามที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มอย่างสอดคล้องกับชีวิตประจำวันหรือไม่ การติดตามผลในแง่หนึ่ง เป็นกำลังใจที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงภายในกลุ่ม

5. ปัญญา

ปัญญา: นิยามและความหมาย

ปัญญาเป็นคุณภาพของจิตใจที่สูงส่ง เป็นภาวะจิตใจที่นำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและการยกระดับจิตใจ และการดับทุกข์ในใจ ปัญญาคือ ความเข้าใจชนิดหยั่งเห็นความจริงแท้ของธรรมชาติ ซึ่งมีสภาวะอยู่ตามวิถีของมัน มนุษย์แม้ความพยายามจะเข้าใจความจริงแท้ของธรรมชาติ แต่โดยทั่วไปมักจะติดกับ "ความรู้" เกี่ยวกับธรรมชาติ แต่ปัญญาจะพัฒนาเกิน "ความรู้" ชนิดที่เป็น "ข้อมูล" หรือ knowledge แต่หยั่งรู้ลึกจนสนิทแนบกับความจริงแท้ของธรรมชาติโดยการสัมผัสโดยตรง ไม่ใช่เข้าใจในระดับถ้อยคำเท่านั้น บางทีอาจกล่าวได้ว่าปัญญาเป็นความเข้าใจที่หยั่งลึกไปในความจริงที่ซ่อนลึกไปกว่าถ้อยคำอีกชั้นหนึ่ง

ปัญญาในบริบทของพระพุทธศาสนานั้นเป็นคุณภาพทางจิตใจที่ใสสะอาด และหยั่งถึงความจริงของธรรมชาติ เป็นความเข้าใจอย่างหยั่งเห็นความจริงแท้ นั้น และสามารถจัดการการอยู่กับ "สิ่งนั้น" ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

นิยามของคำว่า "ปัญญา" ที่ชัดเจนและครอบคลุม และเป็นหลักในการทำวิจัยนี้คือ นิยามของ "ปัญญา" ที่แสดงไว้โดยพระธรรมปิฎก (2541, 422) ความว่า

"ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว หรือรู้ชัด ได้แก่ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ เหตุผล หรือความรู้ประเภทแยกคัดจัดสรร และวินิจฉัย คือแยกแยะ วินิจฉัยได้ว่า จริง เท็จ ดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ รู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล หรือปัจจัยต่างๆ รู้ภาวะ ความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ รู้ว่าจะนำไปใช้หรือปฏิบัติอย่างไร จึงจะแก้ปัญหาคือ หรือให้สำเร็จผลที่มุ่งหมาย เป็นความรู้ระดับใช้งานหรือแก้ปัญหา แต่ในที่นี้ท่านหมายถึงเฉพาะความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหาวีชีวิตของมนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้

ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพูดได้หลายแง่หลายด้าน เช่นว่า ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือรู้ร้อยสัจจ์หรือมองเห็นปัจจุสมุปบาท หรือความคิดเหตุผลที่ไม่ถูกนิรวรณ 5 ครอบงำ หรือที่ท่านแสดงไว้เป็นความหมายของปัญญาสัมปทา ในฐานะคุณสมบัติของอริยสาวกว่า ปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป (หรือรู้เท่าทันคติธรรมดาของโลกละชีวิต เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเจริญและความเสื่อม) อันเป็นอริยะ ทะลวงกิเลส (หรือเจาะสังขารได้) อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ แต่ไม่ว่าจะบรรยายโดยสำนวนความใดก็มีสาระสำคัญอย่างเดียวกัน”

ประเด็นที่ฟังสังเกตไว้ตั้งแต่ตอนนี่ คือ คำว่า “รู้” ในปัญญานั้น ไม่ใช่ “ความรู้” ชนิดที่เป็นข้อมูลข่าวสาร หรือที่เป็นภาษาอังกฤษว่า knowledge ซึ่งหมายถึงความรู้ที่เป็นตัวหนังสือ เป็นประโยค ๆ เป็นแห่ง ๆ เป็นชุด ๆ แต่หมายถึง “การมองเห็น” ด้วยการสัมผัสโดยตรง ด้วย “ใจ” ของตนเอง ในคำอธิบายปัญญาของพระธรรมปิฎกข้างต้น มีตัวอย่างของคำว่า “มองเห็นปัจจุสมุปบาท” ซึ่งหมายถึงการที่เห็นด้วย การเพ่งมอง การสังเกตุ การมีสติ การมีสมาธิต่อกระบวนการทางจิตใจที่เคลื่อนไหวโดยมีอวิชชา ซึ่งก็คือ ความไม่เข้าใจชีวิตและธรรมชาติอย่างแท้จริงเป็นพื้นฐาน ตัวอย่างของบ่อม อาจช่วยให้เห็นภาพของคำว่า “รู้” ชัดขึ้น

นิตรู้สึกไม่สบายใจ จิตใจห่อเหี่ยวไม่เป็นสุข เมื่อนิตนั่งนิ่งๆ แล้วตั้งใจ “มอง” ใจของตน จะเห็นความขุ่นใจด้วยความไม่พอใจ นิตไม่พอใจที่น้องไม่ทำการบ้านอย่างที่ฟังทำ นิดกลัวน้องสอบได้คะแนนไม่ดี และ “การมองอย่างชัดเจน” ทำให้นิตเห็นความคาดหวังหรือความปรารถนา หรือการตั้งกฎเกณฑ์ หรือความต้องการ หรือความยึดของตัวเอง ที่อยากให้น้องเป็นไปอย่างที่ตัวเราต้องการ และเมื่อ “มอง” จริงๆ น้องของนิตก็ไม่ได้คะแนนเลวร้ายอะไรนัก นิตจึงมองเห็นความคาดหวังของตน ความรู้สึกว่าตนเองยิ่งใหญ่สามารถควบคุมสิ่งใดก็ได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจคลาดเคลื่อนไป (อวิชชา) ชัดเจนขึ้น และการมองเห็นช่วยให้นิตลดความปรารถนาของตนเองลง และยินดีมากขึ้นกับน้อง และค่อยๆ ชวนน้องทำการบ้านอย่างอ่อนโยน

ในตัวอย่างของนิต จะเห็นว่าซ่อนอยู่ในการพิจารณา ของนิตนั้นคือปัญญาที่ค่อยๆ เห็นประสิทธิภาพในการ “รู้” ถึงกระบวนการภายในใจได้อย่างค่อยๆ ชัดเจนขึ้น จนเห็นทุกข์ (ความไม่สบายใจ) และเหตุแห่งทุกข์ (ความคาดหวัง ความปรารถนา ความกลัว ความคิดว่าตนเองยิ่งใหญ่) และความสามารถจัดการขจัดลดมันได้ (ปัญญา) ทำให้ใจสงบขึ้น (นิโรธ) และมีผลให้มีการจัดการกับน้องได้อย่างอ่อนโยนมากขึ้น

ดังนั้นปัญญา คือ "การมองเห็น" ไม่ใช่ด้วยตาอย่างเดียว แต่เป็น "การเห็น" ในระดับความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งมีต่อความจริงแท้ของธรรมชาติและชีวิต

นิยามของปัญญาของพระธรรมปิฎก ในประเด็นที่เนื่องอย่างชัดเจนกับวิทยานิพนธ์นี้เป็นนิยามที่ผู้วิจัยได้ขีดเส้นใต้ไว้ และเพื่อให้เป็นนิยามของปัญญาที่นำมาใช้จริงเป็นหลัก (แม้จะมีนิยามอันอื่นพ่วงมาด้วยบ้างในการใช้ปฏิบัติงาน) ดังนั้น จึงจะขอสรุปว่า

"ปัญญา คือ ความรู้ที่จะใช้แก้ปัญหามนุษย์ คือ ดับทุกข์ หรือพูดอีกอย่างหนึ่ง ความรู้ที่จะทำให้รู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม ไม่ให้เกิดปัญหา ไม่ให้เป็นที่มาของทุกข์ ซึ่งมีวิธีพูดได้หลายแง่ หลายด้าน เช่นว่า ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรืออุบายสังขัจ หรือ มองเห็นปฏิจลสมุปบาท..."

ปัญญาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา) และปัญญาในมิติความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)

ในความเป็นจริงแล้วความมีปัญญาก็เนื่องผูกอยู่กับการเห็นอริยสังขัจ นั่นคือการเกิดสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเห็นทั้งความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีทางแห่งการดับทุกข์ ก็คือตัวสัมมาทิฏฐิเอง และสัมมาทิฏฐิจะปรากฏขึ้น เนื่องโยงพร้อมกับการเห็นอิทัปปัจจยตา และการเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งนำพาการดับทุกข์หรือแก้ปัญหที่เกิดขึ้นให้ลุล่วงไปได้

ในงานวิจัยนี้ได้นำประเด็นปัญญาในหลักอิทัปปัจจยตา และปัญญาในหลักไตรลักษณ์ ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในภาวะการเปลี่ยนแปลง มาจัดเป็นเป้าหมายสำหรับการใช้เป็นตัวแปรตามในกระบวนการกลุ่มโยนิโสมนสิการ

ในงานวิจัยนี้จะให้นิยามของคำว่าปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง ดังต่อไปนี้

- ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง (อิทัปปัจจยตา)

อิทัปปัจจยตา คือ ภาวะของการมารวมกันของสิ่งต่างๆเพื่อให้สิ่งบางสิ่ง(หรือทุกสิ่ง)เกิดขึ้นมาจากคำว่า อิทั+ปจฺจย+ตา "อิทั" มาจากรากศัพท์ว่า "อิทัง" แปลว่า นี้ คำว่า "ปจฺจย" คือ ปัจจัย แปลว่า สิ่งประกอบหรือองค์ประกอบ ส่วนคำว่า "ตา" แปลว่า ภาวะ "อิทัปปัจจยตา" จึงคือ ภาวะของสัมพันธ์ภาพการก่อรวม การเชื่อมอุปถัมภ์จากสิ่งต่างๆที่ทำให้ "สิ่งนี้" เกิดขึ้น ทุกๆ"สิ่งนี้" จะเกิดขึ้นก็ด้วยการที่ทุกๆสิ่งอื่นๆมาประชุมกันให้เกิดสิ่งนี้

ปัญญาในหลักอภิปัจจยตา หมายถึง การเห็นแจ้งว่าปรากฏการณ์แต่ละปรากฏการณ์ สิ่งทุกสิ่ง ชีวิตทุกชีวิต เรื่องราวทุกเรื่องราว ล้วนมิได้เกิดขึ้นมาได้เอง แต่มีเหตุปัจจัยต่างๆมาประกอบกันให้มันเกิดขึ้น ซึ่งเหตุปัจจัยนั้นสามารถสืบสาวไปได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ปัญญาในหลักอภิปัจจยตาหมายถึงความเข้าใจว่า กระจกหนึ่งแผ่นเป็นผลของกระบวนการธรรมชาติที่กว้างใหญ่ไพศาล มิได้เกิดขึ้นมาได้เอง ความมีปัญญาในหลักอภิปัจจยตาจะทำให้เกิดความแจ่มแจ้งในจิตใจว่า เราพึงมีท่าทีที่ชัดเจนและอ่อนน้อมต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัว และกับตัวเราเอง ไม่นึกกำหนดให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามใจตน ดิข นัท ฮันท์ กล่าวว่า

“แสงอาทิตย์เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะป่าไม้ไม่สามารถงอกงามได้โดยปราศจากแสงอาทิตย์ และมนุษย์เราก็ไม่สามารถเจริญเติบโตได้โดยปราศจากแสงอาทิตย์ ดังนั้นคนตัดไม้ซึ่งต้องการแสงอาทิตย์เพื่อจะได้ตัดต้นไม้ และต้นไม้ก็ต้องการแสงอาทิตย์เพื่อการเป็นต้นไม้ เพราะฉะนั้นเธอสามารถแลเห็นแสงอาทิตย์ในกระจกแผ่นนี้ และหากเธอมองลึกลงไปยิ่งกว่านี้ด้วยแห่งสายตาแห่งโพธิสัตว์คนหนึ่ง ด้วยสายตาของคนผู้ตื่นรู้แล้ว เธอจะแลเห็นว่าไม่เพียงก้อนเมฆและแสงอาทิตย์เท่านั้น ที่ปรากฏอยู่ในกระจกแผ่นนี้ แต่ทุกสิ่งทุกอย่างปรากฏอยู่ในที่นี้ด้วย เช่น ข้าวสาลี ซึ่งแปรสภาพเป็นขนมปังสำหรับเป็นอาหารของคนตัดไม้ซึ่ง ยังพ่อของคนตัดไม้ซึ่งอีกเล่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนอยู่ในกระจกแผ่นนี้” (ดิช นัท ฮันท์, 2544)

- ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง (ไตรลักษณ์)

ไตรลักษณ์ คือ ภาวะความจริงของสรรพสิ่งของทุกปรากฏการณ์ ของทุกสิ่ง นั่นคือมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นกระแส ไม่มีตัวที่แท้ถาวร (อนัตตา) ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งถึงภาวะไตรลักษณ์จะช่วยให้บุคคลเป็นอิสระ จากการยึดมั่น การยึดถือ เพราะไม่มีสิ่งใดให้ยึด และสิ่งที่ไปยึดก็ไม่มี ถ้ามีก็แสดงถึงความเข้าใจอันคลาดเคลื่อนไปจากความจริง และการยึดถือไว้จะทำให้เกิดความบีบคั้น เพราะเป็นการกระทำที่ฝืนกับความจริง ความโล่งโปร่งใจจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าใจในภาวะไตรลักษณ์และปล่อยวางจากการยึด

ปัญญาในหลักไตรลักษณ์ คือ การเห็นความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ ปัญญาในหลักนี้ทำให้บุคคลดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามใจตน ใจจึงไม่ยึดมั่น กักขังในความปรารถนาให้ยั่งยืน ให้คงที่

พระธรรมปิฎก (2543ข:128-129) กล่าวว่า "พอรู้จักสิ่งนั้นว่ามันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตอนนี้แหละกระแสใหม่จะเกิดขึ้นหรือพัฒนาขึ้นมาในตัวเรา คือกระแสปัญญา เรียกว่าปัญญาที่รู้สิ่งนั้นตามเหตุปัจจัย กระแสปัญญาของคนก็เลยกลมกลืนกับกระแสเหตุปัจจัยในกฎธรรมชาติ เมื่อพัฒนาไปจนกระแสของคนเปลี่ยนจากกระแสต้นเหตุ กลายเป็นกระแสปัญญา ซึ่งตามไปรู้ความเป็นไปของสิ่งเหล่านั้นตามเหตุปัจจัยที่เป็นกระแสธรรม ถึงตอนนี้กระแสคนกับกระแสธรรมก็กลืนเป็นกระแสเดียว" เมื่อมนุษย์ดำรงตนสอดคล้องกับกระแสของธรรมชาติได้จิตใจก็ปราศจากความบีบคั้น ชุมนมัว ความทุกข์ในจิตใจก็ค่อยๆ คลายลง และมีความโล่ง เบา สุขใจ สามารถคิดพิจารณาการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยสรุป ปัญญาเป็นการเข้าใจความจริงหรือการเห็นความจริงของชีวิตและธรรมชาติ ที่มีลักษณะของอิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ซึ่งโดยแท้จริงแล้วก็ภาวะเดียวกันที่ซ้อนกันอยู่ ความเข้าใจด้วยปัญญาทำให้เกิดสันติสุขในใจและในขณะเดียวกันก็ขจัดความไม่เข้าใจ ความหลงผิด การยึดมั่น และความปรารถนาส่วนตนให้จางคลายหายไปด้วย ทำให้การดับทุกข์เกิดขึ้น และมีความโล่งโปร่งสบายเข้ามาแทนที่

ปัญญาจึงเป็นเนื้อที่ของความเข้าใจความจริงของชีวิต เป็นเนื้อที่ของความสงบสุข และเป็นเนื้อที่ที่ความทุกข์อันเกิดจากความไม่เข้าใจหรือความหลงผิด หรือความยึดมั่น หรือความปรารถนาไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้

ปัญญาเป็น สภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพ ทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพ ปัญญาทำให้บุคคลสามารถยืนหยัด ยึดหยุ่น และจัดการตนเองได้อย่างสมดุลอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต จิตใจที่มั่นคงด้วยปัญญา จะเข้าใจชีวิต เข้าใจความผันแปรของสรรพสิ่ง เข้าใจความไม่ยั่งยืนของสิ่งต่างๆ จิตใจเช่นนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิต รักษาชีวิต และแจ่มแจ้งในการมีชีวิต เมื่อปัญญาเกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลเข้าไปข้องเกี่ยวสัมพันธ์ก็จะปรากฏลักษณะของการดำรงอยู่อย่างเข้าใจชีวิตคือ การพึ่งพาอาศัย ทำให้ดำรงอยู่ด้วยกันได้อย่างสมดุลไม่เบียดเบียนกัน

ปัญญาและวโพนัน

วโพนันของปัญญาที่สื่อคุณภาพสภาวะธรรมเช่นเดียวกับปัญญามีมากเช่น จิตปัญญา ญาณ วิชา วิปัสสนา สัมมาทิฏฐิ อธิปัญญา และสิกขา วโพนันเหล่านี้แสดงถึงความสำคัญ และความกว้างขวางของปัญญาในมิติต่างๆ จะขอเสนอรายละเอียดดังต่อไปนี้

"จิตปัญญา" คือ การมีความรู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต รู้ธรรมดาแห่งสังขาร พหุที่จะทำจิตใจให้เป็นอิสระได้บ้างพอสมควรไม่หลงใหลติดอาภิมิสหรือกามวัตถุถึงกับจะทำการ

ชั่วร้าย มองชีวิตจิตใจของมนุษย์อื่นสัตว์อื่นด้วยความเข้าใจ หยั่งเห็นทุกซอกซอกและความต้องการของเขา พอที่จะทำให้คิดการในทางที่เกื้อกูลช่วยเหลือด้วยกรุณา ใจไม่นิ่มน้อมไปในทางที่จะเบียดเบียนผู้อื่น ข้อนี้นับเป็นขั้นแห่งการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้ได้เข้าถึงโลกุตรธรรมซึ่งมีโลกุตรธรรมสัมมาปฏิญญาเกิดขึ้นแล้ว หรืออย่างน้อยก็เป็นขั้นแห่งการดำเนินชีวิตตามแนวปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโลกุตรธรรมนั้น ถ้าแม้ยังไม่ถึงขั้นที่จะเป็นอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง ก็เป็นอยู่ด้วยศรัทธาที่เป็นบุพภาคของปัญญานั้น คือ ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาและเป็นไปเพื่อปัญญา ซึ่งเชื่อในวิถีทางแห่งการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา มั่นใจในชีวิตที่เป็นอิสระด้วยปัญญานั้นว่าเป็นชีวิตที่ดั่งามประเสริฐสุด และพยายามดำเนินปฏิบัติทางแห่งการเป็นอยู่ด้วยปัญญาที่ประกอบด้วยกรุณานั้นด้วยตนเอง" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 201)

"ญาณ" ในกระบวนการพัฒนาปัญญา ที่ถือเอาประโยชน์จากศรัทธาอย่างถูกต้อง ปัญญาจะเจริญขึ้นโดยลำดับ จนถึงขั้นเป็นญาณทัสสนะ คือเป็นการรู้การเห็น ในขั้นนี้ จะไม่ต้องใช้ความเชื่อและความเห็นอีกต่อไป เพราะรู้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง จึงเป็นขั้นที่พ้นขอบเขตของศรัทธา (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 623) ...เป็นการทำหน้าที่ของโยนิโสมนสิการ กล่าวคือเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ ตามกระบวนการความคิดก็จะแล่นต่อไปทันที ตอนนี้เป็นจุดหรือขั้นตอนของการช่วงชิงบทบาทกัน ถ้าอวิชาตัตถหาเข้ามาชิงเอาความคิดไปได้ก่อน ความคิดต่อจากนั้นก็จะเป็นกระบวนการของอวิชาตัตถหา แต่ถ้าโยนิโสมนสิการเข้ามาสกัดตัดหน้าอวิชาตัตถหาได้ ก็จะชักความคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง คือเกิดกระบวนการความคิดที่ปลอดคอวิชาตัตถหา เป็นกระบวนการแห่งญาณทัสสนะ หรือกระบวนการแห่งวิชาวิมุตติแทน" (2543ก, หน้า 674)

"ญาณหรือวิชา" คือ การใช้ปัญญาพิจารณาให้เข้าใจความเป็นจริงที่มีอยู่เป็นอยู่ตามธรรมดาว่าสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนปราศจากแก่นสารที่จะยึดถือเอาได้ว่าเป็นตัวตน เมื่อรู้เห็นเข้าใจแจ่มแจ้ง ก็เรียกว่าเป็นญาณ หรือ วิชา ทำให้จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ติดข้องไม่เป็นที่ทาสของสิ่งทั้งหลาย เรียกว่าปัญญาวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยปัญญา" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 321)

"วิปัสสนา" แปลง่าย ๆ ว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่

เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่าญาณมีหลายระดับ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชานั้น เป็นภาวะที่สุข สงบ ผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความชัง ความติดใจและความขัดใจเป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหไป และไม่ต้องเจ็บปวดหรือเร่าร้อนเพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชาจึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ต่างๆ" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 306)

"เมื่อใดที่ปฏิญญากลายเป็นสัมมาปฏิญญา เมื่อนั้นก็จัดเป็นปัญญาหรือไวพจน์คำหนึ่งของปัญญา แม้ว่าในขั้นแรกเริ่มสัมมาปฏิญญานั้นจะยังเป็นเพียงความเห็นหรือความเชื่ออยู่ ทั้งนี้เพราะความเห็นหรือความเชื่อนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริง มีความเข้าใจตามสภาวะหรือตามเหตุปัจจัยเป็นที่อ้างอิง เริ่มเดินทางออกจากอำนาจครอบงำของอวิชาและตัณหา ต่อจากนั้นไปแม้ว่าความเห็นหรือความเชื่อนั้นจะกลายเป็นความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งที่เรียกว่าญาณแล้ว ก็ยังคงเรียกด้วยชื่อเดิมว่าสัมมาปฏิญญาได้เรื่อยไป เพื่อสะดวกในการมองเห็นความเจริญเติบโตหรือองกามที่ต่อเนื่องกัน โดยนัยนี้สัมมาปฏิญญาจึงมีความหมายกว้างขวาง ครอบคลุมตั้งแต่ความเห็นและความเชื่อที่ต้องไปจนถึงความรู้ความเข้าใจตามสภาวะที่เป็นจริง" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 739-740)

"เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาปฏิญญาเป็นหัวหน้า สัมมาปฏิญญาก็คือ วิชานั่นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชาก็ดับไป เมื่ออวิชาดับ กระบวนธรรมนิโรธวารแห่งปัจจุสมุปบาทก็ดำเนินไป นำสู่ความดับทุกข์" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 672)

"การเจริญปัญญา นับว่าเริ่มต้นจากองค์ประกอบภายนอก คือความมีกัลยาณมิตร สำหรับให้เกิดศรัทธาก่อน จากนั้น จึงก้าวมาถึงขั้นองค์ประกอบภายใน เริ่มแต่ นำความเข้าใจตามแนวศรัทธาไปเป็นพื้นฐานในการใช้ความคิดอย่างอิสระ ด้วยโยนิโสมนสิการเป็นต้นไป ทำให้เกิดสัมมาปฏิญญาและทำให้ปัญญาเจริญยิ่งขึ้น จนกลายเป็นญาณทัสสนะ คือการรู้เห็นประจักษ์ในที่สุด" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 727)

"อธิปัญญาสิกขา" คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาปฏิญญาและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้

เกิดปัญหาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย้อมสี อำพราง หรือพรมัวเป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมีวิชาและ ตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตใจอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็น พื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิต นั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแน่นอนยิ่งขึ้น และส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตคือ ทำให้ วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ สุขอย่างแท้จริง" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 915)

"สิกขา/ไตรสิกขา" คือการฝึกหรือความประพฤติ การฝึกปรี้อจิต และการฝึกปรี้อ ปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความ เป็นอิสระแท้จริง เมื่อความหมายแสดงความมุ่งหมายได้ชัดเจนก็จะทำให้มองเห็นสาระของ ไตรสิกขาแต่ละข้อดังนี้

สาระของอิทธิศีล คือการดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรคร์รักษาให้อื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับ การพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

สาระของอิทธิจิตต์ คือการพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและ สมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

สาระของอิทธิปัญญา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือ รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆด้วยปัญญา คือรู้จัก วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยาย ประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 604)

"ภาวะที่มีปัญญาเป็นแรงจูงใจนั้น ถ้าพิจารณาแยกแยะออกไปให้ละเอียด จะมองเห็น ว่ามีคุณธรรมอย่างหนึ่งเกิดแทรกอยู่ด้วย ได้แก่ความกรุณา กรุณานี้เกิดขึ้นมาเอง เมื่อเราประสบ พบเห็นคนอื่นที่กำลังมีปัญหา ถูกความทุกข์บีบคั้น ถ้าในขณะนั้นตัวเราเองอยู่ในภาวะที่มองสิ่ง ทั้งหลายตามที่มันเป็นและมีจิตใจเป็นอิสระอยู่ คือไม่ถูก อวิชชา ตัณหา อุปาทานเข้าครอบงำชักจูง มิใช่กำลังคำนึงถึงผลได้เพื่อตัว ไม่มีความห่วงกังวลเกี่ยวกับตัวตน...ในขณะนั้นจิตใจของเราจะเปิด กว้างออก แผ่ไปรับรู้ทุกข์สุขและปัญหาของผู้อื่นที่กำลังประสบอยู่นั้นได้เต็มที่ จะเกิดความรู้สึกเห็น ออกเห็นใจ เกิดความเข้าใจ เกิดความคิดที่จะช่วยเหลือปลดปล่อยเขาจากปัญหา ทำให้เขาหลุดพ้น

เป็นอิสระด้วย ความรู้สึกที่แผ่ออกไปช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างนี้เรียกว่า กรุณา กรุณาเป็นผลสืบเนื่องจากปัญญาและความมีจิตใจเป็นอิสระ ปัญญาในที่นี้ มีคำเรียกจำเพาะว่า วิชชา และความมีจิตใจเป็นอิสระก็มีคำเรียกจำเพาะว่า วิมุตติ" (พระธรรมปิฎก, 2543ก, หน้า 252-253)

ในการรวบรวมความหมายจากไวพจน์ของปัญญาพบว่า แม้จะมีคำเรียกที่แตกต่างกันออกไปตามหน้าที่เฉพาะหรือเพื่อสื่อในหมวดธรรมเฉพาะ แต่เมื่อพิจารณาความหมาย นิยาม และสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วล้วนมีสภาพที่ใกล้เคียงกันและทับซ้อนกันและรายละเอียดของสภาวะที่เกิดขึ้นเหมือนกัน

เมื่อผู้วิจัยพิจารณาไวพจน์ของปัญญา ช่วยให้เห็นภาพความทับซ้อนกันของสภาวะที่ซ้อนลึกพร้อมกันอยู่ ซึ่งพบว่า ปัญญาเป็นคุณภาพของจิตใจกว้างขวางที่สุด มีประสิทธิภาพที่สุด ละอาดชัดเจนที่สุด คุณภาพดังกล่าวเป็นคุณภาพที่ส่งผลโดยตรงกับตนเอง นั่นคือ บุคคลที่เปี่ยมด้วยปัญญาจะเป็นผู้ที่สงบ อิสระ มั่นคง โลง นิ่ง ปล่อยวาง อันสะท้อนถึงความสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ไม่ยึดเอาความคิด ความเชื่อของตนเป็นหลัก เมื่อบุคคลรู้เท่าทันสภาวะของโลก ชีวิต ธรรมชาติ เข้าใจและหยั่งเห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นทุกขุสขของผู้อื่น เขาก็จะแผ่ความสุข ความเข้าใจ ความสดชื่นเบิกบานไปยังผู้คนที่อยู่รอบตัวได้

จากการศึกษาสภาวะของปัญญา ผู้วิจัยพบว่าทุกนิยามล้วนมีภาวะเหมือนกันปรากฏอยู่ คือการแสดงภาวะของจิตใจที่กว้างขวางปราศจากสิ่งรบกวน การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นซึ่งบุคคลจะรู้เท่าทันและยอมรับได้ บุคคลนั้นต้องเกิดความเข้าใจและเห็นถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้จักคิดรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะตามเหตุปัจจัย

ปัญญาจึงเป็นความเข้าใจในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่างรู้ชัด เห็นจริง และมองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ ปัญญาจึงเกิดขึ้นได้ด้วยความเข้าใจลึกซึ้งในหลักธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา คือ อิทัปปัจจยตา และไตรลักษณ์ ทั้งสองหลักธรรมนี้ช่วยแสดงให้บุคคลเห็นกฎของธรรมชาติและสามารถจัดตนเอง จัดใจตนเองให้ดำรงอยู่ในกระแสที่เปลี่ยนแปลงได้

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงคุณค่าที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดปัญญา จึงมีความสนใจพัฒนาความเข้าใจในสัจจะของธรรมชาติที่สามารถช่วยให้บุคคลเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงและเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงได้

สัญญาแห่งปัญญา

ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ หากบุคคลได้พบปะสังสรรค์กับผู้ที่มีปัญญาหรือการที่บุคคลดำเนินชีวิตหรือปฏิบัติตนอยู่ในทำนองคลองธรรม การอธิบายในพุทธธรรมที่แสดงว่าสัญญาแห่งปัญญา หรือสัญญาแห่งมรรคมีองค์ 8 จะเกิดขึ้นแน่นอนหากมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (2548) ได้บรรยายไว้ในหลักธรรมบุพนิมิตแห่งมรรค 7 ว่า

บุพนิมิตแห่งมรรค 7 (หรือ ธรรม 7 ประการ) ที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าว่ามรรคมีองค์ 8 ประการอันประเสริฐจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น ดุจแสงอรุณเป็นบุพนิมิตของการที่ดวงอาทิตย์จะอุทัย แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดี หรือ รุ่งอรุณของการศึกษา

ประการที่ 1 กัลยาณมิตรตตา (ความมีกัลยาณมิตร, มิมิตรดี, คบหาคนที่เป็นแหล่งแห่ง ปัญญาและแบบอย่างที่ดี

ประการที่ 2 สีสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล, การทำศีลให้ถึงพร้อม, ตั้งตนอยู่ในวินัยและมีความประพฤติทั่วไปดีงาม

ประการที่ 3 ฉันทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ, การทำฉันทะให้ถึงพร้อม, ความใฝ่ใจอยากจะทำกิจหน้าที่และสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องให้ดีงาม, ความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์

ประการที่ 4 อตตสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยตนที่ฝึกดีแล้ว, การทำตนให้ถึงพร้อมด้วย

คุณสมบัตินของผู้ที่พัฒนาแล้วให้สมบูรณ์ ทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา

ประการที่ 5 ทิฏฐิสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ, การทำทิฏฐิให้ถึงพร้อม, การตั้งอยู่ในหลักความคิดความเชื่อที่ถูกต้องดีงามมีเหตุผล เช่น ถือหลักความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ประการที่ 6 อัปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท, การทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

ประการที่ 7 โยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ, การทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม, ความฉลาดคิดแยกคายให้เห็นความจริงและหาประโยชน์ได้

เมื่อใดธรรมที่เป็นบุพนิมิต 7 ประการนี้ “แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง” เกิดมีในบุคคลแล้ว เมื่อนั้นย่อมเป็นอันหวังได้ว่าเขาจักเจริญ พัฒนา ทำให้มาก ซึ่งมรรคมีองค์ 8 ประการอันประเสริฐ คือ จักดำเนินก้าวไปในมัชฌิมาปฏิปทา

สัญญาณแห่งปัญญาอีกประการหนึ่งคือ วุฒิ หรือ วุฒิธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (2548) ได้กล่าวถึง วุฒิ หรือวุฒิธรรม 4 ซึ่งกล่าวถึงธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญหรือคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความงอกงามไว้ว่า คือธรรมเป็นเครื่องเจริญ หรือคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ประกอบด้วย

- ประการที่ 1 สัปปริสังเสวะ คือการรู้จักคบหาสัตบุรุษ เสวนาท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณ
- ประการที่ 2 สัทธัมมัสสวณะ คือการฟังสัทธรรม การเอาใจใส่เล่าเรียน หาความรู้จริง
- ประการที่ 3 โยนิโสมนสิการ คือการทำในใจโดยแยบคาย การคิดหาเหตุผลโดยถูกวิธี
- ประการที่ 4 ธัมมานุষ্ঠัมมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม การปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามหลักคือให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์ที่สัมพันธ์กับธรรมข้ออื่นๆ นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนและตริตrongเห็นแล้วไปใช้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลัก ตามความมุ่งหมายของสิ่งนั้นๆ ธรรมหมวดนี้ ในบาลีที่มา เรียกว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อ ปัญญาวุฒิ คือ เพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

ข้อสังเกตคือทั้งสองหลักธรรม คือ บุพนิมิตแห่งมรรค 7 และ วุฒิธรรม 4 ได้แสดงว่า กัลยาณมิตร หรือสัปปุรุษซึ่งก็ได้แก่ เพื่อนที่ดี มีความเข้าใจในโลกและชีวิตเป็นปัจจัยเริ่มต้นของความเจริญทางปัญญา

ในกลุ่มโยนิโสมนสิการ นักจิตวิทยาการศึกษาผู้นำกลุ่มจะดำรงตนเป็นกัลยาณมิตร หรือสัปปุรุษเพื่อนำพาปัญญาให้เกิดขึ้นในบรรดาสมาชิกกลุ่ม

โยนิโสมนสิการกับปัญญา

กระบวนการโยนิโสมนสิการมีความสำคัญอย่างยิ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการเกิดขึ้นของปัญญา เนื่องจากโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยต้นที่จะก่อให้เกิดปัญญา พระธรรมปิฎกแสดงว่า "ในด้านการหยั่งรู้สภาวะธรรม โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา คือให้เกิดสัมมาทิฐิ คัมภีร์มิลินทปัญหาแสดงความแตกต่างระหว่างโยนิโสมนสิการกับปัญญา ว่าประการแรกสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายมีมนสิการ (มนสิการแต่ไม่เป็นโยนิโส) แต่ไม่มีปัญญา ประการที่สอง มนสิการมีลักษณะคำนึงพิจารณา ส่วนปัญญามีลักษณะตัดขาด มนสิการรวบรวมความคิดมาเสนอทำให้ปัญญาทำงานกำจัดกิเลสได้ เหมือนมือซ้ายรวบรวมเอารวงข้าวไว้ ให้มือขวาที่ถือเคียวเกี่ยวตัดได้สำเร็จ ถ้ามองในแง่นี้ โยนิโสมนสิการก็คือ มนสิการชนิดที่ทำให้เกิดการใช้ปัญญาพร้อมกับทำให้ปัญญานั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป" (2543ก, หน้า 672)

ปัญญาเป็น สภาวะของจิตใจที่มีคุณภาพ ทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพ ปัญญา ทำให้บุคคลสามารถยืนหยัด ยึดหยุ่น และจัดการตนเองได้อย่างสมดุลอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต จิตใจที่มั่นคงด้วยปัญญา ย่อมเข้าใจชีวิต เข้าใจความผันแปรของสรรพสิ่ง เข้าใจความไม่ยั่งยืนของสิ่งต่างๆ ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิต รักษาชีวิต และแจ่มแจ้งในการมีชีวิต เมื่อลักษณะของปัญญาปรากฏในชีวิตของบุคคล ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลเข้าไปข้องเกี่ยวสัมพันธ์ก็จะมีลักษณะของการพึ่งพาอาศัยกันและกันอย่างสมดุล ไม่เบียดเบียน

การนำโยนิโสมนสิการมาเป็นฐานในกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาเป็นการส่งเสริมบุคคลให้เข้าใจชีวิตและการมีชีวิตที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มคุณภาพดั่งงามของจิตใจ และสร้างสรรค์ชีวิตของตนเอง เป็นจิตวิทยาที่ยั่งยืน คือ “จิตวิทยาที่ช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาและมีชีวิตที่ดีได้จริง คือ มนุษยชาติจะดำรงอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง เป็นจิตวิทยาแบบที่ช่วยให้มนุษย์ ทั้งในแง่ชีวิตและสังคม สามารถอยู่ดีมีสุขได้ยั่งยืนสืบไป จิตวิทยาจะเป็นอย่างนั้นได้ ก็จะต้องดีจริงและได้ผลจริง ทั้งด้านความรู้และการนำไปใช้ประโยชน์ คือ 1). มีความรู้ที่ถูกต้องชัดเจนถึงความจริง 2). นำมาใช้ได้ผล เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงในการที่จะช่วยให้ชีวิตและสังคมมนุษย์ดำรงอยู่ได้ด้วยดี ถ้าอย่างนี้ก็ถือว่า เป็นจิตวิทยาแบบยั่งยืน” (พระธรรมปิฎก, 2543: 7)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญญา

เอมอร์ กฤษณะรังสรรค์ (2537) ศึกษาผลของการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาต่อความรับผิดชอบในหน้าที่ของนักศึกษาวิชาชีพครูสถาบันราชภัฏ กลุ่มตัวอย่าง 35 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คนและกลุ่มควบคุม 17 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกอบรมโดยใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของครูที่ดี การเก็บข้อมูลดำเนินการโดยบันทึกจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนจากการสังเกตนักศึกษาแต่ละคน ในระหว่างระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผล และให้นักศึกษาตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่และแบบวัด ศิล สมาธิ และปัญญา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและ3 สัปดาห์หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ ด้วยการทดสอบค่าที และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ และค่าเฉลี่ย คะแนนศิลป สมาธิ และปัญญาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบในหน้าที่สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมทั้งพฤติกรรมความรับผิดชอบในหน้าที่ในชั้นเรียนที่ได้จากการสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และคะแนนความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้จาก

การตอบแบบวัดความรับผิดชอบในหน้าที่โดยตัวนักศึกษาเอง ทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญ .05

สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ (2545) ศึกษาเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก เพื่อวิเคราะห์ปัญญาในฐานะที่เป็นคำสอนในอรรถกถาชาดก ผลการวิจัยพบว่าชาดกคือนิทานสอนธรรมะพื้นฐานแก่พุทธบริษัท การนำเสนอปัญญาในอรรถกถาชาดกจึงเป็นปัญญาในระดับพื้นฐานสอดคล้องกับตัวบทเช่นเดียวกัน เมื่อวิเคราะห์ปัญญาทางพระพุทธศาสนาพบว่าปัญญาคือความรู้ที่ประกอบด้วยความคิดอย่างถูกต้องหรือโยนิโสมนสิการ การมีปัญญาที่ถูกต้องจะทำให้รู้จักใช้ปัญญาแก้ปัญหาและเตือนสติ ด้านบ่อเกิดปัญญา พบว่าปัญญาเริ่มต้นมาจากชั้น 5 พัฒนามาสู่กระบวนการคิด การฟัง การกระทำจนเกิดความรู้ที่ชัดเจน ด้านคุณค่าของปัญญา พบว่าการใช้ปัญญาในทางที่ถูกต้องทำให้การดำเนินชีวิตเป็นสุข แต่ถ้าไม่มีปัญญาหรือใช้ปัญญาในทางที่ไม่ถูกต้องจะทำให้มีมิจฉาปฏิภาณ เกิดอวิชชา

Pookayaporn (2002) ศึกษาปัญญาและความกรุณาในบทบาทของแม่ชีทางพุทธศาสนาสายเถรวาทในฐานะผู้เฝ้าอำนวยการบำบัดรักษา งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพและได้ทำการเลือกศึกษาแม่ชีที่แสดงความสามารถในการช่วยเหลือจนเป็นที่ยอมรับของสังคม 2 รูปในประเทศไทย 1 รูปและชานพรานซิสโก อีก 1 รูป การสัมภาษณ์เชิงลึกนำไปสู่การรวบรวมข้อมูลและสาระสำคัญของกระบวนการบำบัด การวิจัยพบว่ามีสาระสำคัญ 4 ด้านของกระบวนการบำบัด 1) หลักการสำคัญทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมะและการวิปัสสนาซึ่งเป็นฐานสำคัญและนำไปสู่การบำบัดรักษา 2) อธิบายถึงคุณสมบัติผู้บำบัดที่มีประสิทธิภาพจะประกอบไปด้วย ภาวะปัญญาและความกรุณาและความสามารถของแม่ชีที่สร้างแรงบันดาลใจให้ฆราวาสเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการ 3) กล่าวถึงบทบาทการทำงานของแม่ชีซึ่งฆราวาสต้องให้ความร่วมมือและสมัครใจในกระบวนการบำบัดเพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ตนเองเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองอย่างลึกซึ้ง 4) เกี่ยวกับกระแสสัมพันธ์ภาพระหว่างแม่ชีและฆราวาส ขณะที่ฆราวาสได้รับประโยชน์จากการบำบัดรักษาจากแม่ชี เช่นเดียวกันแม่ชีก็ได้ขยายความเข้าใจในชีวิตโดยปฏิสัมพันธ์กับความหลากหลายของบุคคล ข้อค้นพบจากงานวิจัยพบว่า แม่ชีสร้างคุณประโยชน์อย่างสำคัญในการบำบัดรักษาแบบรายบุคคลในชุมชนนั้นๆ และมีบทบาทเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างประเพณีที่เก่าแก่และวิถีชีวิตสมัยใหม่

งานวิจัยเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความสนใจในการศึกษาปัญญาในบริบทของจิตวิทยาเริ่มมีขึ้น แม้จะมีอยู่ไม่มาก แต่ก็น่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะก่อให้เกิดความสนใจต่อไปในวงวิชาการอีก

การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษานากลุ่มโยนิโสมนสิการ

การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษานากลุ่มโยนิโสมนสิการนั้น ควรมีความเข้าใจต่อแง่ในประเด็นหลักกรรมต่อไปนี้จะชัดเจนในระดับที่จะนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งกับตนเองและในการช่วยเหลือผู้อื่น

(1) อริยสัจ 4

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเข้าใจอริยสัจ 4 ที่ประสบการณ์ของตน เขาจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนใจของเขาจนให้มีปัญญาพอที่จะเห็นความเคลื่อนไหวของอริยสัจ 4 ที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา หรือในใจของเขา "การเห็น" อริยสัจที่ตนเอง เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นและเป็นคุณสมบัติหลักที่สำคัญของการดำเนินชีวิตและดำเนินกลุ่ม เพราะด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ด้วยตนเองเท่านั้นที่จะช่วยผู้อื่นให้เกิดปัญญาในตัวเขาได้ และ "เห็น" อริยสัจ 4 ได้

ความเข้าใจหลักอริยสัจ 4 จะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษา "เห็น" ความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ภาวะของการดับทุกข์ และวิถีแห่งมรรคได้อย่างชัดเจนและขยายไปสู่ความเข้าใจลึกซึ้งหลากหลายในเรื่องอิทัปปัจจยตา ปฏิจสมุปบาท สัมมาทิฎฐิ ไตรลักษณ์ ฯลฯ พุดง่ายๆว่านำไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อวิถีธรรมชาติและวิถีชีวิต

และด้วยความเข้าใจถึงอริยสัจ 4 นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีจิตใจที่แจ่มใส มีปัญญาไว้ช่วยเหลือตนเองกำหนดวิถีที่พึงตามให้แก่ตนเองได้พอสมควร เป็นผลดีต่อตนเองเป็นเบื้องต้น

(2) โยนิโสมนสิการ

นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเห็นกระบวนการและสัมพันธ์กับกระบวนการนี้ได้ด้วยตนเอง เขาจะต้องรู้ด้วยประสบการณ์ของตนถึงกระบวนการโยนิโสมนสิการ เขาต้องรู้จักการพิจารณาถึงต้นเหตุของเรื่องราวต่างๆ และต้นเหตุของความทุกข์อย่างมีประสิทธิภาพพอสมควร และเขาจะต้องชำนาญเพียงพอที่จะจุดประกายโยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้นในบุคคลอื่นด้วย

(3) ความเป็นกัลยาณมิตร

ความเป็นกัลยาณมิตร คือการที่บุคคลเข้าใจอริยสัจ 4 และมีสัมมาทิฎฐิ และเข้าใจและชำนาญในกระบวนการโยนิโสมนสิการ ดำรงตนอยู่อย่างคิดเอื้อเพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นให้เกิดสัมมาทิฎฐิ หรือเข้าใจชีวิตที่ถูกต้อง หรือช่วยแก้ปัญหาในใจให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ได้

(4) ประสบการณ์การเรียนรู้และฝึกฝน

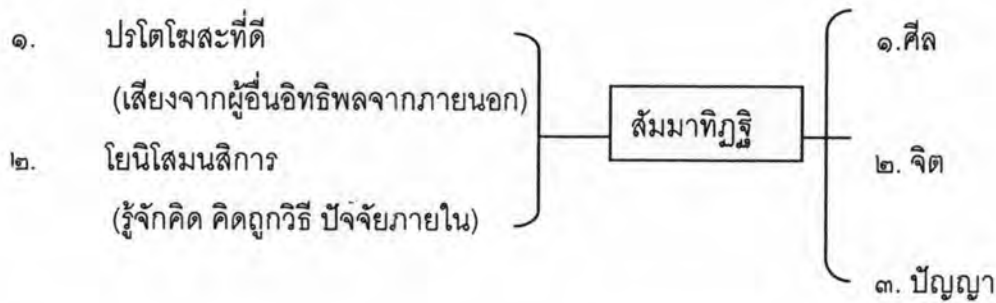
การจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สามารถนำแนวคิดพุทธธรรมมาประยุกต์กับกระบวนการกลุ่มได้นั้นต้องมีคุณสมบัติทั้ง 3 ประการที่กล่าวไปแล้วนั้นผสมผสานคลุกเคล้ากัน ภายใต้กระบวนการเรียนรู้ ฝึกฝนต่อเนื่องยาวนานพอสมควร ภายใต้การดูแลของอาจารย์ผู้สอน และการเรียนรู้จะเริ่มต้นเมื่ออาจารย์ผู้สอนมีคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตรและเข้าใจரியสัง 4 และกระบวนการโยนิโสมนสิการด้วย

โสรัช(2547) ให้ทัศนะว่า

“ในการเตรียมนักจิตวิทยาการปรึกษาที่คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนจะเป็นปรโตโมหะ ที่จะนำเสนอหลักความจริงของธรรมชาติและให้ นิสิตได้นำไปใคร่ครวญพิจารณาตนเองของเขาทุกวัน..สอนโดยอาศัย ประสบการณ์ ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและวิเคราะห์ใคร่ครวญรวมกันจนเกิดก่อน ความรู้ แล้วค่อยๆป้อนให้ลูกศิษย์ให้เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์เข้าใจ เป็นการ ถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ เป็นการถ่ายทอดแบบ แบ่งปันที่เราเข้าใจไปยังลูกศิษย์ แบ่ง จากใจของเราไปยังใจ ลูกศิษย์ แบ่งไป ถ่ายไป อาจารย์เป็นปรโตโมหะ เพื่อให้ ลูกศิษย์เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งอาจารย์เองก็เกิดโยนิโสมนสิการ วนกันไปเรื่อย ๆ”

ผู้สอนจึงเป็นปัจจัยแรกที่จะเอื้อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ลึกซึ้งศรัทธาเห็นแบบอย่างที่ดี ตลอดจนซึมซับความเข้าใจโลกเข้าใจชีวิตที่ผ่านการสอน ซึ่งปัจจัยภายนอก พระธรรมปิฎกกล่าวไว้ว่า “ปรโตโมหะก็คือ วิธีการเริ่มต้นด้วยศรัทธา และอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติ ในระบบการศึกษาอบรม...ต้องมีผู้สั่งสอนอบรมที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีความสามารถ และ ใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล ดังนั้นในระบบการศึกษาอบรม จึงจำกัดให้ได้ปรโตโมหะที่มุ่งหมายด้วยหลักที่เรียนว่า กัลยาณมิตรตตา หรือการมีกัลยาณมิตร”

โดยทั่วไปแล้วกระบวนการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาที่อาศัยแนวคิดพุทธธรรม เป็นกระบวนการเดียวกันกับกระบวนการสร้างสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาซึ่งสามารถเขียนเป็น แผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงจุดเริ่มต้นหรือแหล่งที่มาของการศึกษาและกระบวนการของการศึกษา (พระธรรมปิฎก, 2546ค, หน้า 15)

ประสบการณ์ของผู้วิจัยในการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการศึกษาโดยอาศัยแนวคิดพุทธธรรมมาตั้งแต่ศึกษาอยู่ในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนนิชากรกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แนะนำความรู้ อธิบายความเข้าใจและช่วยสร้างเสริมและหล่อหลอมความรู้ความเข้าใจอย่างต่อเนื่องซ้อนซ้อนกัน ของการพัฒนาตัวผู้วิจัยเองและความชำนาญในการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในกระบวนการจิตวิทยาการศึกษา โครงความคิด 2 รูปแบบต่อไปนี้แสดงความสัมพันธ์กันระหว่างกระบวนการพัฒนาตนเองภายในกรอบของกัลยาณมิตร (ในตัวผู้สอน) กับ สัมมาทิฏฐิหรือปัญญา (ในตัวผู้เรียน) ซึ่งเป็นกระบวนการเดียวกันกับผู้เรียนปฏิบัติตนเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา (กัลยาณมิตร) ต่อสมาชิกให้เกิดความเข้าใจตนเองและชีวิต (สัมมาทิฏฐิ หรือ ปัญญา)

- การเตรียมพัฒนานักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (ผู้สอนและผู้เรียน)

ผู้สอน (โปรโตโมสะ / กัลยาณมิตร)

ผู้เรียน (โยนิโสมนสิการ)



- การปฏิบัติการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (นักจิตวิทยาการศึกษา-ผู้รับบริการ)

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ (โปรโตโมสะ / กัลยาณมิตร)

ผู้รับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา (โยนิโสมนสิการ)



* ผู้สอนนิชากรกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในช่วงที่ผู้วิจัยศึกษาอยู่ คือ รองศาสตราจารย์ ดร. โสรัช โพธิ์แก้วน

ข้อสังเกตประการสำคัญคือการที่กัลยาณมิตรซึ่งเป็นปัจเจกภายนอก ต้องมีคุณสมบัติภายในของตนเองด้วย ผู้สอนก็ดี หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่อาศัยแนวคิดพุทธธรรมก็ดี จะเป็นกัลยาณมิตรให้แก่บุคคลอื่นได้นั้นต้องเป็นผู้ที่แจ่มแจ้งถึงสัมมาทิฐิ ท่านพระธรรมปิฎกกล่าวไว้ว่า “คนดีมีปัญญา ที่เรียกว่าบัณฑิต หรือสัตบุรุษนี้ เมื่อใครไปเสวนาคบหา หรือเมื่อเขาเองทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้ หรือความดีงามแก่ผู้อื่น ชักจูงให้ผู้อื่นมีความรู้ความเห็นถูกต้อง หรือให้มีศรัทธาที่จะถือตามอย่างตนอย่างใดอย่างหนึ่ง จะโดยการสั่งสอน การแนะนำ หรือกระจายความรู้ ความเข้าใจนั้นออกไปทางหนึ่งทางใดก็ตาม ด้วยความปรารถนาดี ด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิและการประพฤติปฏิบัติชอบขึ้น ก็เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร” (พระธรรมปิฎก, 2543, หน้า 631)

บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้นำกลุ่ม

ในการขับเคลื่อนกลุ่มและการสนทนาในกลุ่มดำเนินไปนั้น ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้พาการสนทนาให้เกิดขึ้น ในกระบวนการกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทต่างๆไป ดังนี้

1. เชื้อสมาชิกให้เล่า “เรื่อง” ของตน จากประสบการณ์ชีวิตของตนโดยอาศัย “ประเด็น” ที่เตรียมไว้เป็นสิ่งนำ เพราะใน “เรื่อง” ที่สมาชิกเล่า จะแฝงด้วยสาระของความทุกข์หรือความสุขหรือความอึดใจหรือความภูมิใจ ฯลฯ ซึ่งสะท้อนสาระของอริยสัจ 4 และผู้นำจะ “เลือก” หรือ “หยิบ” สาระออกมาให้สมาชิกได้ร่วมกันศึกษาถึงรากเหง้า “ทิฐิ” ที่ซ่อนอยู่ในความสุข ความทุกข์นั้นด้วยวิธีพิจารณาหรือวิธีแห่งโยนิโสมนสิการ

2. อาศัย “การตั้งคำถาม” เพื่อเชิญชวน เพื่อเปิดประเด็น เพื่อชี้ เพื่อทำการพิจารณา เพื่อจัดทางออก เพื่อเปิดทางให้สมาชิกได้พิจารณาทางออกจากใจหทัย เพื่อ “กลั่น” ความเข้าใจหรือ “ปัญญา” ให้เห็นความจริงและอยู่กับความจริง หรือเพื่อให้แก่ปัญหา การ “ตั้งคำถาม” อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยขับเคลื่อนการดำเนินไปของการคิดพิจารณาได้อย่างมีประโยชน์ (และการ “ตั้งคำถาม” นี้ เป็นผลจากการฝึกฝน และได้รับการนิเทศในกระบวนการการฝึกนักจิตวิทยาการปรึกษา) และ “การตั้งคำถาม” จะอยู่ในกรอบของหลักอริยสัจ 4 และโยนิโสมนสิการ

ตัวอย่าง

แดง	หนูอยากให้เขามาหาหนูเหมือนเดิมนะคะ ที่มันทรมาณใจทุกวันนี้ก็คือ เขาไม่เหมือนเดิมนะคะ
ผู้นำกลุ่ม	แดงรู้สึกอยากจะรักษาเขาไว้ให้ได้เหมือนเดิม แต่ความจริงเขาก็เปลี่ยนไปแล้ว ใช่ไหมจ๊ะ? (ถามเพื่อย้ำความจริงให้ชัดเจน ถาม

เพื่อย้ำให้เห็นภาวะขัดใจของแดงที่ต้องการรักษาไว้ ซึ่งเป็นเพียง
ความปรารถนาของแดง แต่ความจริงเขาเปลี่ยนไปแล้ว และใน
คำถามจะมีลักษณะ “สมานัตตา” หรือเอา “ตนเองเข้าเชื่อม”
เพราะถ้อยคำจะสะท้อนสิ่งที่แดงได้พูดออกมา และผู้นำกลุ่มนำมา
เรียบเรียงใหม่ให้เห็นความปรารถนาของแดง และความจริงที่
เกิดขึ้นให้ชัดเจน)

- แดง ไช้คะ
- ผู้นำกลุ่ม ที่กอดตันใจแดงอย่างมาก คือความรู้สึกของแดงที่รู้สึกว่ถ้าเขา
เหมือนที่เคยเป็นก็จะดีนะจ๊ะ อย่างนั้นไช้ไหมจ๊ะ?
- แดง ไช้คะ
- ผู้นำกลุ่ม อยากจะขอแดงได้ดูชัดๆหน่อยได้ไหมจ๊ะว่า จริงๆแล้วตอนนี้เขาไม่
เหมือนเดิม ที่ปรารถนาให้เหมือนเดิมเป็นใจของเรา แต่จริงๆความ
จริงคือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่แดงไม่
ยินยอมต้องต่อสู้มาก เหนื่อยมาก กอดตันมาก แต่การเปลี่ยนแปลง
ก็เกิดขึ้น มันเหมือนไม่น่าจะเกิดขึ้น แต่มันก็เกิดขึ้น และเกิดขึ้น
แล้ว (ผู้นำกลุ่มนำพาให้แดงได้สังเกต ได้สัมผัส ได้ยอมรับและ
พิจารณาถึงความจริง ด้วยการนำให้ใจจดจ่อกับความจริงของ
ความเปลี่ยนแปลง และความปรารถนาที่คือความยึดที่อยู่ใจ
ของแดง
- แดง ไช้คะ ความจริงก็รู้ว่เขาไปแล้ว แต่เป็นความต้องการของหนูที่
อยากยึดอยู่ไว้
- ผู้นำกลุ่ม จ๊ะ เราก็ต้องต่อสู้นะจ๊ะ แต่การต่อสู้ที่จะยึดอยู่แม้อาศัยกำลังแค่
ไหน ก็ดีถึงการเปลี่ยนแปลงไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ ไช้ไหมจ๊ะ
- แดง ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม แแดงอยากจะเหนื่อยต่ออีกไหมจ๊ะ หรืออยู่ในภาวะที่ทุกข์ทรมาน
ด้วยความกอดตันจากความต้องการในใจของเราต่อไปอีกไหมจ๊ะ
- แดง ไม่ค่ะ หนูรู้สึกเหนื่อยมากละค่ะ เหนื่อยเหลือเกิน
- ผู้นำกลุ่ม สิ่งที่แดงคิดว่จะทำให้เราไม่เหนื่อย ไม่กอดตัน จะเป็นอะไรจ๊ะ

- แดง ยอมรับค่ะ จริงๆคือเขาเปลี่ยนไปแล้ว จะลงทุนลงแรงติดตาม
จุดดิ่งไว้ก็สูญเปล่า
- ผู้นำกลุ่ม แดงยอมรับการเปลี่ยนแปลงนะจ๊ะ เมื่อไม่ดิ่งไว้ จุดไว้ แดงเป็น
อย่างไรจ๊ะ
- แดง (ถอนหายใจ) โลงค์คะ
- ผู้นำกลุ่ม โลงค์กับแดงด้วยจ๊ะ
(ผู้นำกลุ่ม นำให้โยนิโสมนสิการดำเนินมาตามลำดับด้วยการตาม
ด้วยการตั้งคำถาม และสุดท้าย “ปัญญา”ของแดงก็ผุดขึ้นมา ตัด
ความปรารถนา ความยึดยุต นำความโล่ง โปร่งให้เกิดขึ้น

3. ผู้นำกลุ่ม “ตาม” เรื่องของสมาชิก(แดง) และแสดงการอยู่ด้วยอย่างเข้าใจ และสื่อแสดง
ให้สมาชิกรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มอยู่ด้วย ด้วยการทบทวนเนื้อหา จับความรู้สึกของสมาชิกมาสะท้อนให้
สมาชิกรับรู้ว่ามีคนเข้าใจ ด้วยทักษะธรรมดาทั่วไปของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ที่ต่างไปคือสิ่งที่
อยู่ในใจผู้นำกลุ่มคือความชัดเจนเข้าใจในโยนิโสมนสิการ และหลักอริยสัจ 4 ที่ผู้นำกลุ่ม “สื่อ” แฝง
ออกมาในการสนทนาปรึกษากับสมาชิก(แดง)ตลอดกระบวนการ

4. ซ่อนอยู่ในบทบาททั้งหมดคือใจที่มีสมาธิ ที่ปรากฏอยู่ในการสังเกต การฟัง การสัมผัส
อย่างติดตามในกระแสความเคลื่อนไหวในใจและในพฤติกรรมของสมาชิก

แนวการกระทำหรือกิจกรรมอื่นๆที่ผู้นำกลุ่มจะ “ขับเคลื่อน”ให้เกิดปัญญานั้น ผู้นำกลุ่มได้
อาศัยการกระทำหรือกิจกรรมที่พระธรรมปิฎก (2541, หน้า 52) ได้บันทึกเสนอไว้อีกว่า

...ยังมีกิจกรรมอีกหลายอย่างที่พึงใช้ประกอบในกระบวนการก่อให้เกิดปัญญา
โดยเฉพาะในวิธีที่สาม (ภาวนามยปัญญา – ผู้วิจัยขยายเต็มจากเนื้อหาก่อนหน้านี้)
กิจกรรมที่สำคัญๆคือ การฟัง การซักถาม สอบค้น (สวนะ และ ปรุจฉา) การ
สนทนา ถกเถียง อภิปราย (สาภิจฉา) การสังเกตดู เผ่าดู ดูอย่างพิณีจ ปัสสนะ
และนิชฌาน) การพิจารณาโดยแยกคาย (โยนิโสมนสิการ หรือ โยนิโสอุปปรักขา)
การชั่งเหตุผล (ตุลนา) การไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดสอบ สอบสวน ทดลอง และ
เห็น (วิมังสาและวิจัย) การเสพคุ่น ฝึกหัด ทำบ่อย ทำให้มาก (อาเสวนะ ภาวนา
และ พหุสิกรณ์)

ในกระบวนการกลุ่มโยนิโสมนสิการ กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมจากตัวผู้นำกลุ่ม ซึ่งกระทำออกมาทางถ้อยคำเพื่อ “ขับเคลื่อน” “นำทาง” “พิจารณา” และ “ปล่อย” ให้ปัญญาปรากฏออกมาเพื่อแก้ไขปัญหา หรืออิมเอบกับบุคคลที่สมาชิกเป็นผู้ทำในประสบการณ์ หรือในเรื่องของบทบาทของผู้นำกลุ่มในลักษณะเช่นนี้จะดำเนินซ้อนทับสื่อกิจกรรมต่างๆที่ผู้นำกลุ่มวางแผนไว้เพื่อขับเคลื่อนกลุ่มสู่จุดหมายของการเกิดปัญญา

ความเกือกลกันระหว่างโยนิโสมนสิการกับกัลยาณมิตร

การพัฒนาปัญญา(หรือสัมมาทิฐิ)นั้น ต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการส่งเสริมสนับสนุน เกือกลกันอยู่เสมอ ปัจจัยนั้นคือความเป็นกัลยาณมิตร(ในบริบทของวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ก็คือ ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา) ซึ่งถือเป็นปัจจัยภายนอก และอีกปัจจัยหนึ่งก็คือกระบวนการโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการแห่งการพิจารณาซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายใน

ความสำคัญของปัจจัยทั้งสองที่มีต่อการพัฒนาปัญญานั้นมีถ้อยคำในว่าพุทธธรรมว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทไฉน ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตรแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิภรรค แก่ภิกษุ ฉันทนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิภรรค”(พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 668) และ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทไฉน ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตร แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิภรรค แก่ภิกษุ ฉันทนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิภรรค”(พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 623) และ

“...กัลยาณมิตรอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยงแล้วใช้การแสดงธรรม ธรรมที่แสดงหรือวิธีแสดงธรรมนั่นเอง ช่วยให้ผู้ฟังหรือผู้เรียนปลุกโยนิโสมนสิการขึ้น...” (พระธรรมปิฎก, 2546, 645)

ในกระบวนการกลุ่มโยนิโสมนสิการ นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรเพื่อ “ปลุก” โยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้นในสมาชิกเพื่อความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การแก้ปัญหาหรือดับทุกข์ และอยู่กับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มแนวโยนิโสมนสิการของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติงานในการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวโยนิโสมนสิการหรือบางครั้งใช้คำว่า กลุ่มแนวพุทธธรรมหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธภายใต้การนิเทศของอาจารย์ผู้สอนมาพอสมควร และเพื่อแสดงว่าสมาชิกผู้เข้ากลุ่มได้ประโยชน์จริงจากการเข้าร่วมกลุ่ม และเพื่อแสดงว่าผู้นำกลุ่มมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตรที่ส่งเสริมให้เกิดปัญญาผ่านกระบวนการโยนิโสมนสิการ ผู้วิจัยจึงใคร่เสนอการวิเคราะห์รายงาน “ประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม” ของสมาชิกจากบริษัทและหน่วยงานที่จัดสมาชิกมาเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผู้วิจัยและเพื่อนนักจิตวิทยาการปรึกษาอีก 2 ท่านเป็นผู้นำกลุ่ม

- หลักสูตร "Team Growth Development" ของบริษัท A ณ แอมบาสเดอร์ ซิตี้ จอมเทียน จำนวน 2 รุ่น วันที่ 25-26 มิถุนายน 2547 และ วันที่ 31 กรกฎาคม – 1 สิงหาคม 2547
- หลักสูตร "Growth For Life" ของมหาวิทยาลัย A สำหรับนักศึกษาจิตวิทยา ณ วัดป่าศรีถาวรนิมิต 6-8 สิงหาคม 2547
- หลักสูตร "ประสบการณ์ในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเยาวชนนักศึกษา" ของมหาวิทยาลัย B สำหรับนักศึกษาโครงการครุพันธุ์ใหม่ 11-12 มิถุนายน 2548

การรายงานของสมาชิกได้แสดงถึงภาวะโยนิโสมนสิการของสมาชิกและภาวะของความ เป็นกัลยาณมิตรของผู้วิจัย ดังนี้

(1) แสดงภาวะโยนิโสมนสิการของสมาชิก (ปัจจัยภายใน)

เนื้อหา	การวิเคราะห์
M5 เราควรจะลดส่วนของตัวเองให้กับคนรอบข้าง เพราะเพียงเท่านี้ก็ทำให้เราเกิดความสุขทั้งตัวเรา และเพื่อนรอบข้าง หลักอันนี้ถ้าลองได้พิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่า ถ้าเราได้ปฏิบัติตามนี้แล้วเราก็เกิดความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย เรารู้สึกประทับใจกับหลักนี้มาก (บริษัทAรุ่น2, 2547)	โยนิโสมนสิการ (อริยสัจ)
M2 ทำให้เราได้รู้ถึงว่าทุกๆ คนก็ล้วนประสบปัญหาเหมือนกันมาตลอดชีวิต แต่ทุกคนก็อยู่มาได้ และอยู่ได้อย่างดี คือสามารถดำรงตนให้อยู่ในหนทางที่ดี ไม่เอาตัวไปมัวเมาไปกับสิ่งยั่วยวน (มหาวิทยาลัยA,2547)	โยนิโสมนสิการ (อริยสัจ)
เนื้อหา	การวิเคราะห์

M26 เราได้เรียนรู้กับคำว่าให้ในหลากหลายมุมมอง รู้จักกับคำว่า "แบกรับ - การต้อนรับ" อาจจะเป็นคำง่าย ๆ แต่กลับเป็นคำที่สำคัญมาก ในการที่เราจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (มหาวิทยาลัยA,2547)	โยนิโสมนสิการ (อริยสัจ)
M14 ได้รู้ว่าปัญหาในจิตใจของคนเรานั้น เราควรจะละมันลง เพราะว่าสาเหตุที่ทำให้เราเกิดทุกข์นั้น ก็เป็นเพราะเราเองที่แบกรับมันเอาไว้ (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (อริยสัจ)
M16 ในการอบรม 2 วันนี้ เป็นระยะ 2 วันที่เราไม่เคยมี คือไม่เคยมีเวลาคิดถึงจิตใจตัวเองและสิ่งรอบตัวว่า สิ่งต่างๆ ทั้งตัวเองและสิ่งที่อยู่รอบตัวมีความรู้สึกหรือมีความคิดอย่างไรกันแน่ 2 วันที่ผ่านมาคุ้มค่า ก็เพราะว่าเป็นเวลาที่เรควรจะเริ่มต้นมองตัวเองและสิ่งรอบตัวเสียใหม่ ได้รู้จักการปรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ให้ดีขึ้น ก่อนที่จะคิดหรือทำอะไรลงไปเราก็จะเย็นลง สงบลง (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (อริยสัจ)
M8 ฉันได้รู้ว่าชีวิตของคนเราไม่ควรที่จะไปยึดติดกับสิ่งๆเดียว ควรจะเปิดใจมองสิ่งอื่นๆรอบตัวเราบ้าง จะทำให้ชีวิตของเรามีแต่ความสุข ความสบายใจ (มหาวิทยาลัย B, 2548)	โยนิโสมนสิการ (อริยสัจ)
M1 ...พอได้มาอบรมแล้วก็เข้าใจว่าทุกๆ สิ่ง ทุกอย่างรอบๆ ตัวเรานั้นล้วนแต่มีความสัมพันธ์และสำคัญกับเราทั้งสิ้น เราควรใส่ใจและดูแลรักษาไม่ให้สูญสิ้นไปจากชีวิตเรา (บริษัทAรุ่น2, 2547)	โยนิโสมนสิการ (อิทัปปัจจยตา)
M23 ทำให้ถูกคิดขึ้นมาได้ว่า ชีวิตของเราเกิดมามีค่ามากแค่ไหน และทำให้เรารู้จักรักตัวเอง รักผู้อื่น และรู้จักที่จะให้ เอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น (บริษัทAรุ่น2, 2547)	โยนิโสมนสิการ (อิทัปปัจจยตา)
M2 ได้รู้ว่าเรานั้นมีผลเชื่อมโยงกับบุคคลรอบข้างทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ดังนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ควรที่จะมีสติพิจารณาก่อนว่าควรหรือไม่ อย่างไร (มหาวิทยาลัยA,2547)	โยนิโสมนสิการ (อิทัปปัจจยตา)
M9 รู้ถึงคุณค่าของชีวิต และวิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข สบายใจ ว่าชีวิตนั้นคือทุกสิ่ง สามารถมองทุกสิ่งรอบตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราได้ ทำให้เกิดความรู้สึก ดีต่อสิ่งรอบตัว รู้จักดูแล เอาใจใส่ เห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (อิทัปปัจจยตา)
M20 ได้เรียนรู้หลักการของการใช้ชีวิตเราและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นว่าเราต้องสนใจความต้องการ สนใจว่าการกระทำของเราไปเบียดเบียนชีวิตของผู้อื่นหรือเปล่า ถ้าเบียดเบียนเราก็ต้องหาวิธีการใหม่ที่จะทำให้การกระทำของเรามีผลต่อความสุข ความสบายใจของคนอื่นๆ (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (อิทัปปัจจยตา)
M22 การอบรมครั้งนี้ ทำให้เรารู้ว่าทุกคนอยู่ได้ด้วยพึ่งพาอาศัยกัน ทุกคนมีความสำคัญเท่ากัน ถ้าขาดใครไปมันก็ไม่สมบูรณ์ และคนเหล่านั้นจะอยู่กับเราได้ เราต้องให้ความจริงใจ เข้าใจเขา และยอมรับเขาได้ มันเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (อิทัปปัจจยตา)

เนื้อหา	การวิเคราะห์
M12 เข้าใจและเห็นความสำคัญของส่วนต่างๆ ทั้งสิ่งแวดล้อม เพื่อน สังคม และตัวเอง ได้พัฒนาจิตใจ ให้มองโลกในแง่ดี รู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับความทรงจำที่ไม่ดีในอดีต แล้วเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (อิทัปปัจจยตา)
M21 พ่อมาครั้งนี้พ่อรู้ในสังขารของจิตใจเพิ่มมากขึ้น .การมาสัมมนาในครั้งนี้เหมือนเป็นการขัดเกลาจิตใจพ่อเป็นอย่างมาก (บริษัทAรุ่น2, 2547)	โยนิโสมนสิการ (ไตรลักษณ์)
M19 ทำให้เราคิดถึงพ่อแม่ และรัก อยากดูแลให้มากขึ้นกว่าเดิมเพราะบางครั้งกว่าจะถึงเวลาที่เรต้องดูแลได้เต็มที่ มันอาจจะมึเวลาหน่อยทำให้เรานึกเสียดายเวลาที่สูญหายไป (บริษัทAรุ่น2, 2547)	โยนิโสมนสิการ (ไตรลักษณ์)
M8 เมื่อเราต้องเจอกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เราต้องเสียใจ ผิดหวัง เราก็พร้อมที่จะเผชิญปัญหานั้นและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น พร้อมที่จะยอมรับในทุกๆ เรื่องที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (ไตรลักษณ์)
M16 ทำให้ย้อนคิดถึงว่า คำนี้มีปัญหามากกว่าเราเคยยังทนได้ เรามีปัญหาแค่ไหนถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายเขี้ยวเธอ ชีวิตแต่ละคนไม่เหมือนกัน (มหาวิทยาลัยA,2547)	โยนิโสมนสิการ (ไตรลักษณ์)
M11 ดีใจมากที่ได้เข้าร่วมโครงการ เพราะตัวเองเป็นคนที่ยืนข้างด้านตัวเอง ไม่ค่อยคิดในสิ่งที่ดีที่ตัวเองมี การเข้าร่วมโครงการเป็นอะไรที่พิเศษมาก ทำให้ความคิดที่แคบๆกว้างขึ้นเยอะ แง่คิด มุมมอง การปฏิบัติตัวสำหรับสังคมและสำหรับตัวเองได้ กำลังใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างเข้มแข็งมากขึ้น (มหาวิทยาลัยB, 2548)	โยนิโสมนสิการ (ไตรลักษณ์)

ตารางที่ 4 การรายงานของสมาชิกถึงภาวะโยนิโสมนสิการ

สิ่งที่สมาชิกถ่ายทอดออกมาสะท้อนว่าสมาชิกเกิดความรู้และความเข้าใจในสภาวะความจริงของธรรมชาติและสรรพสิ่ง การที่สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของตัวเราและสรรพสิ่ง (อิทัปปัจจยตา) ส่งผลต่อทำที่ ความเข้าใจ ความรู้สึก ลำบาก และการกระทำของสมาชิกต่อตนเองและผู้อื่น และเพิ่มความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเข้าใจความเปลี่ยนแปลงและการการเกิดขึ้นของทุกสิ่งตามเหตุปัจจัยที่ตัวเราไม่สามารถบังคับหรือกำหนดได้ (ไตรลักษณ์) ความเข้าใจเช่นนี้ส่งผลให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและคำนึงถึงผู้อื่นและสิ่งอื่นเพิ่มขึ้น และมุ่งกระทำตนอย่างเป็นประโยชน์ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเข้าถึงสภาวะของธรรมชาติอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง ไม่บิดเบือนความเป็นจริง ทำให้รู้ว่าอะไรคือทุกข์ และในการพิจารณาจิตใจของตน เมื่อเห็นว่าความยึดถือ ความปรารถนา ความคาดหวังของตัวเราเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความเข้าใจดังกล่าวเป็นหนทางช่วยให้สมาชิกไม่ตกเป็นเหยื่อ หรือไม่ถูกกิเลสครอบงำ เกิดภาวะแห่งปัญญาหรือ สัมมาทิฐิ สมาชิกได้เกิดความเข้าใจถูกต้องไม่ถูกครอบงำด้วย ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นใจที่สงบ สะอาด ชัดเจนกับความเป็นไปในชีวิตแต่ละขณะ

(2) แสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรของผู้วิจัย (ปัจจัยภายนอก)

เนื้อหา	การวิเคราะห์
M9...และรู้สึกดี ดีมากๆ ดีใจ ประทับใจที่ได้มาเจออาจารย์ทุกๆ ท่าน และขอขอบคุณอาจารย์ที่ได้มาสอนได้มาให้ความกระจ่างในชีวิตมากขึ้น (บริษัทAรุ่น1, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M10...ตอนแรกไม่ค่อยอยากมา.....แต่พอได้เข้ามาเรียนคอร์สแรกก็รู้สึกที่ไม่เห็นซีเรียส อย่างที่เพื่อนบอกเลย....แต่พอหลังจากเรียนไปกับอาจารย์แต่ละท่านทำให้เรารู้สึกว่า จิตวิทยาไม่ได้มีไว้สำหรับบำบัดคนบ้าอย่างเดียว แต่ยังสามารถช่วยชี้นำทางออกและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาให้กับชีวิตของเราได้เป็นอย่างดี... (บริษัทAรุ่น1, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M17 อาจารย์สอนแนะนำเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ให้แต่ละคนเล่าเหตุการณ์ที่เราเจอพบแล้วค่อยๆ เข้าไปสอน ฟังแล้วเค้าว่าเข้าใจง่ายขึ้น มันเห็นภาพ มันใกล้ตัว (บริษัทAรุ่น2, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M23 อาจารย์สอนดีมาก ทำให้เราปลงและใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะการไม่ยึดติดกับทรัพย์สินเงินทอง รู้จักปล่อยวางในปัญหาที่เกิดขึ้น ค่อยๆ หาทางแก้ไขมัน และมันก็จะผ่านไปเอง (บริษัทAรุ่น2, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M2 พอได้รับการอบรมสัมมนากับอาจารย์ทั้ง 3 แล้ว รู้สึกเป็นกันเองน่ารัก เข้าใจปัญหา เป็นนักจิตวิทยาจริงๆ...อาจารย์ผู้สอนที่มีความรู้ความชำนาญ (บริษัทAรุ่น2, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M9 มีโอกาสได้เล่าเพื่อต้องการให้คนอื่นรับรู้ เข้าใจ อยากให้มีคนอยู่เป็นเพื่อนเราที่เดินก้าวไปข้างหน้า และมั่นใจ ซึ่งที่(วิทยากร)ไม่ได้ให้คำแนะนำ หรือชี้แนวทางอะไรเลย แต่เป็นความรู้สึกขึ้นมาเอง และตัวเราก็จะเกิดความคิดที่จะแก้ปัญหาขึ้นมาเอง (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M22 การเดินทางในครั้งนี้ถือว่ายิ่งใหญ่มากหลังจากที่หลงทางมานาน เพิ่งจะมาเจอทางออกก็คราวนี้เอง การหลงทางครั้งนี้หลงนานมากเกือบ 3 ปีทีเดียวกว่าจะมาเจอทางออกที่สดใสไม่มีดมนเหมือนแต่ก่อน (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M3 การเดินทางในกลุ่มเริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์เล็กก่อน แล้วค่อยๆ เป็นกันเองมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งทุกคนในกลุ่มเปิดใจกว้าง ยอมรับฟัง และถ่ายทอดความรู้สึกได้ลึกซึ้งโดยมีพี่ๆ เป็นศูนย์กลางความรู้สึกให้พวกเราให้กลุ่มได้ถ่ายทอดได้ระบายบางสิ่งที่เก็บกดมานานออกมาให้เพื่อนในกลุ่มได้รับฟัง (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร

เนื้อหา	การวิเคราะห์
M12 สิ่งหนึ่งที่ประทับใจมากก็คือ พี่เพียรฯ จะไม่ดูหรือว่าพวกเราเลย ออกนอกเส้นทางไปบ้าง แต่พี่เพียรฯก็ยังสามารถควบคุมให้ทุกคนมีสติอยู่กับคำถาม มีสติอยู่กับความคิด การฝึกใช้สมอง ไตร่ตรองหาเหตุผลว่าจะตอบอย่างไร ให้เพื่อนๆ พี่ๆ เข้าใจความหมายและคำตอบของเรา (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M20 นับได้ว่าเป็นการเดินทางที่ยิ่งใหญ่ เมื่อคนทั้ง 10 คน รวมทั้งพี่แทนก็รวมเป็น 11 คน ที่ไม่เคยรู้จักหรืออาจจะรู้จักบ้างแต่ก็ยังมาอยู่ร่วมกัน มาช่วยกันที่จะร่วมเดินทางในสายนี้ ทุกคนก็จะต้องร่วมกันฝ่าอุปสรรค และสิ่งกีดขวางที่อยู่ในใจของแต่ละคนนั้นให้หมดไป (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M23 การเรียนรู้ในหัวใจของการมาพัฒนาตนเองนั้น ต้องการได้รับ และเห็นเข้าใจในวิธีการฝึกตน ฝึกใจ และการปรึกษากลุ่มว่าเราได้รับเทคนิค และวิธีการให้คำปรึกษาจากบุคลากรที่เชี่ยวชาญโดยตรง ซึ่งส่งผลดีต่อการเรียนต่อไปว่าเราได้มาฝึกปฏิบัติจากของจริงโดยตรง (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M25 พี่เพียรฯ เป็นคนจุดประกายให้อยากเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา เพราะคนที่จะมาทำหน้าที่นี้ต้องมีใจรัก และอยากช่วยเหลือคนอื่น ถือเป็นการทำงานอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ถือว่าการส่องไฟให้กับผู้อยู่ในความมืด ให้เราได้ค้นพบที่จะใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง และมีความสุข (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M18 ทั้งกลุ่มนี้มีความเข้าใจกันมาก ห่วงใยกันมากครับ และทั้งหมดนี้จะเป็นไปไม่ได้ถ้าขาดผู้นำที่ดี คือ พี่เพียรฯ ที่มาผลักดันพลังทั้งหมดนี้ออกมาจากพวกเรา (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M24 ตอนแรกมีความรู้สึกวันๆ กลัวการเข้ากลุ่ม เพราะคงเป็นการเข้ากลุ่มที่น่าเบื่อ แต่เมื่อได้เจอพี่ๆ ทั้ง 3 คน วันแรกก็มีความรู้สึกดีตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว วิทยากรเป็นกันเอง ให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นแบบอย่างที่ดี (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M29 เมื่อมาถึงได้พูดคุย และรู้จักวิทยากรทั้ง 3 ท่านได้แก่ พี่ก้อย พี่เพียรฯ พี่แทน ผมรับรู้ได้ถึงความมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและความรู้สึกดีในใจของพวกเขาพี่ๆ โดยเฉพาะเมื่อได้เข้ากิจกรรมกลุ่ม ได้เห็นถึงความสามารถและความตั้งใจของพี่ๆ ทั้ง 3 ในการชักนำและถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าทุกครั้งที่มีการเข้ากลุ่ม ความประทับใจ และความมีมิตรภาพจะบังเกิดขึ้นทุกครั้งไป (มหาวิทยาลัยA, 2547)	ความมีกัลยาณมิตร
M3 เราได้เห็นและคิดได้ จากการบอกเล่าของพี่วิทยากรที่ให้ความรู้ ประสบการณ์ที่ดี พี่วิทยากรให้ความรู้ ประสบการณ์ที่ดี เกี่ยวกับความคิดในการนำไปใช้ให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างมีความสุข (มหาวิทยาลัยB, 2548)	ความมีกัลยาณมิตร

ตารางที่ 5 การรายงานของสมาชิกถึงภาวะความเป็นกัลยาณมิตร

การรายงานของสมาชิกกลุ่มได้แสดงถึงภาวะแห่งกัลยาณมิตรและภาวะแห่งโยนิโสมนสิการซึ่งปรากฏขึ้นในกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวโยนิโสมนสิการตามเหตุตามปัจจัยที่เกี่ยวเนื่องกัน ตามที่ได้เสนอไว้