

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโส มนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนวัดราชโอรส กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยรวบรวมและนำเสนอรายละเอียดเป็นหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ
2. การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ
3. การปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์
4. แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความโกรธ

คำจำกัดความของคำว่าความโกรธ

ความโกรธ เป็นสภาวะความรู้สึกภายในเชิงลบ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความคิดเฉพาะด้าน และความบิดเบือน กับความไม่ครบถ้วนของการรับรู้ เช่น การรับรู้ผิดพลาด, คลาดเคลื่อนและ การถูกกล่าวโทษ, ความไม่ยุติธรรม, การป้องกันตนเอง หรือความจงใจ การกำหนดความหมายในใจ และการกระทำที่มีแนวโน้มจะเกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นโดยสังคม และเป็นพฤติกรรมที่ถูกเสริมแรง ความโกรธนี้มีความแตกต่างกันในด้านความถี่ในการเกิด บางคนรายงานว่ามีความรู้สึก โกรธเกือบตลอดเวลา ในขณะที่บางคนแทบจะไม่เกิดความโกรธเลย นอกจากนั้นยังมีความแตกต่างกันในด้านระดับความดังเครียด ตั้งแต่ระดับเล็กน้อย (มักจะเรียกว่าความร้อนใจ หรือความรำคาญ) จนถึงรุนแรง (มักจะเรียกว่าความเกรี้ยวกราด หรือความเดือดดาล) ความแตกต่างอีกประการหนึ่ง ก็คือด้านระยะเวลา อาจจะเป็นแค่ชั่วเดี๋ยว หรือระยะยาวก็ได้ (หรือความแค้น) อย่างไรก็ตาม บุคคลจะมีการแสดงออกถึงความโกรธของตนแตกต่างกันไปโดยใช้พฤติกรรมแบบต่าง ๆ (เช่น ไม่พูด ไม่จา, ตะโกน, การจ้อง, การไม่สบตา, การเดินหนี, การพุดจาเสียดสี ฯลฯ) ซึ่งมีความสัมพันธ์ กับประสบการณ์ภายใน โดยรวมแล้วความคิดเฉพาะเรื่อง และประสบการณ์จะเป็นสิ่งที่ทำให้ ความโกรธแตกต่างจากความรู้สึกอื่น ๆ เช่น ความวิตกกังวล, ความเศร้า ฯลฯ (Kassinove & Sukhodolsky, 1995, p. 7)

การกระตุ้นความโกรธ

ความโกรธนั้นจะเกิดขึ้นจากการกระตุ้นอย่างน้อย 1 จาก 3 ระดับ (Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 30) โดยทั่วไปแล้ว ความโกรธนั้นจะเกิดขึ้นโดยเหตุการณ์เฉพาะ เช่น การตีไฟแดง การถูกวัยรุ่นบนประสาธ อุบัติเหตุเช่น การทำงานผิดปกติของคอมพิวเตอร์ หรือ ลักษณะของบุคคลเช่นความงุ่มง่าม สาเหตุที่สองคือ ความจำเกี่ยวกับความโกรธ และจินตภาพที่ถูกกระตุ้นโดยสาเหตุจากภายนอก เช่น ผู้ใหญ่อาจจะมีความโกรธซึ่งตอบสนองต่อคำตำหนิของหัวหน้ามากผิดปกติ เพราะการตำหนินั้นไปรวมตัวกับการถูกดูต่ำในวัยเด็ก หรืออาจจะเกิดความโกรธอาจจะเกิดขึ้นเพราะการไปสะกิดความทรงจำในวัยเด็กที่เคยถูกเยาะเย้ย ความโกรธแบบอื่น ๆ อาจเกิดจากการกระตุ้นภายในแบบต่าง ๆ หรือความคิด กับอารมณ์ เช่น บุคคลอาจมีการตอบสนองต่อความรู้สึก เช่น การถูกปฏิเสธ, ความเจ็บปวด, ความวิตกกังวล หรือความอายที่เกิดจากความโกรธ ในกรณีนี้ ความโกรธนั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากอารมณ์อื่นอีกต่อหนึ่ง ความโกรธนั้นยังอาจจะเกิดจากการครุ่นคิดถึงเหตุการณ์ในอดีต หรืออนาคต เช่นการคิดถึงความไม่ซื่อสัตย์ของคู่ชีวิต หรือการตรวจสอบผลงานที่ไม่เป็นธรรม ในบางกรณี บุคคลอาจเกิดความโกรธ แต่เหตุการณ์ที่แท้จริงนั้นเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ไกลจากขณะนั้นมาก นอกจากนั้น บุคคลอาจมีความแตกต่างกันในด้านความตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กระตุ้นความโกรธ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสิ่งกระตุ้นสองประเภทหลัง หรืออาจจะเกิดความโกรธแต่ไม่สามารถรู้ว่าจะเพราะอะไร หรือไม่สามารถระบุถึงสาเหตุของความโกรธที่แท้จริงได้

ลักษณะที่เกิดขึ้นก่อนความโกรธ

สภาวะของบุคคลก่อนที่จะเกิดความโกรธนั้นประกอบด้วยสองส่วนคือ ลักษณะความอดทนของบุคคล กับสภาวะทางความคิด อารมณ์ ภายนอก ณ ขณะนั้น ลักษณะความอดทนอาจจะถือได้ตามแนวคิดเรื่อง ลักษณะของอีโก (Ego Identity) ของ ลาซารัส (Lazarus, 1991 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995) หรือแนวคิดเรื่อง ขอบเขตของบุคคล (Concept of Personal Domain) (สิ่งที่เป็นจุดศูนย์กลางของบุคคล และความเชื่อ, ค่านิยม, บุคคล และสาเหตุ กับสิ่งต่าง ๆ ที่คนรู้สึกสนใจ, เห็นคุณค่า และยึดมั่น) ของ เบค (Beck, 1976 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995) ความโกรธจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ถึงการล่วงล้ำเข้ามาในลักษณะของอีโกของเขาในลักษณะของการคุกคาม หรือทำให้เกิดความอับอาย ล่วงล้ำเข้ามาในขอบเขตส่วนบุคคล หรือมีพฤติกรรม หรือเหตุการณ์ที่เป็นการละเมิดกฎที่เขากำหนดขึ้นเป็นส่วนตัว ความโกรธอย่างรุนแรงนั้นมักจะเกิดมาจากการล่วงล้ำเข้ามาในขอบเขตส่วนบุคคลอย่างรุนแรง และมากเกินไป ความเคยชินนั้น ไม่ได้เป็นบุคลิกที่คงทน และแนวทางสำหรับพฤติกรรมที่มีความยืดหยุ่น แต่เป็นการควบคุมตนเอง หรือผู้อื่น ค่านิยม และความผูกพันนั้นกลายมาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แทนที่จะเป็นสิ่งที่บุคคลมีความเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง แต่บางที ก็อาจจะกลายมาเป็นความอดทนได้

ความเห็นพ้อง และความคาดหวังจะกลายมาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถล่วงละเมิดได้ ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญ แต่เป็นการพยายามทำความเข้าใจ หรือสัญญา สิ่งที่ถูกควบคุมกำหนด หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับจะถูกกันออกไป และพ้นจากเหตุการณ์เชิงลบ แทนที่จะถูกมองว่าเป็นประสบการณ์ตามปกติ ที่แม้ว่าบางทีจะเป็นอุปสรรค หรือสิ่งที่ทำให้ลำบากก็ตาม บุคคลจะมองเป้าหมายว่าเป็นจุดจบของตนเอง โดยไม่มองว่าเป็นผลลัพธ์ที่ต้องการ เป้าหมายนั้นไม่ควรจะถูกขัดขวาง และบุคคลจะไม่มีอารมณ์ต่อต้าน ความไม่สมหวัง หรือเหตุการณ์ขัดขวางไม่ให้ถึงเป้าหมาย ความโกรธนั้นจะขึ้นสู่จุดสูงสุดเมื่อสิ่งเหล่านี้เข้ามาอย่างรุนแรง และถูกล่วงละเมิดเข้ามาในเขตที่กำหนดไว้

ความเป็นไปได้ และความรุนแรงของความโกรธนั้นยังได้รับอิทธิพลจากสภาวะทางกายภาพ อารมณ์ และจิตใจของบุคคลในขณะนั้นด้วย ในสภาพที่ทุกอย่างอยู่ในระดับที่เท่าเทียมกัน ภาวะเชิงลบภายในนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้ความเป็นไปได้ที่จะเกิดความโกรธมีมากขึ้น (Berkowitz, 1993 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 35) ระดับความโกรธในขณะที่ถูกกระตุ้นนั้น (แม้ว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นในปัจจุบันเลยก็ตาม) เป็นสิ่งที่สามารถทำให้ความเป็นไปได้ และความรุนแรงของความโกรธเพิ่มขึ้นได้ และในบางครั้งเป็นสิ่งที่เร้าให้เกิดความโกรธขึ้นมา ได้เองด้วย (Zillman, 1971; Zillman & Byrant, 1974 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 44) อย่างไรก็ตาม อิทธิพลของสภาวะทางอารมณ์เชิงลบนั้นไม่จำกัดอยู่เพียงในเรื่องความโกรธเท่านั้น การศึกษาโดย Berkowitz (1989, 1990 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 56) แสดงให้เห็นว่าสภาวะความไม่พอใจแบบต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อย ความเจ็บป่วย ความเครียด หรือวิตกกังวล ความหิว ความหนาว หรือร้อนเกินไป ฯลฯ จะเพิ่มความเป็นไปได้ที่จะมีการตอบสนองด้วยความโกรธ สภาวะความไม่พอใจเหล่านี้เป็นสิ่งที่เพิ่ม จินตภาพ ความทรงจำ และความรู้สึกที่ไม่พอใจ ซึ่งจะทำให้ความสามารถในการระงับความโกรธลดลง

ดังนั้น แม้ว่าสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวนั้นอาจจะเพิ่มความเป็นไปได้ที่จะเกิดความโกรธ ลักษณะความอดทนของบุคคลอาจจะช่วยระงับธรรมชาติทั่วไปของความโกรธเอาไว้ได้ดังที่ เอลลิส (Ellis, 1962 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 38) กล่าวไว้ว่า “ดังนั้น การถูกทำให้รำคาญส่วนใหญ่จะถูกตอบสนองด้วยความโกรธในระดับหนึ่ง ทันทีโดยอาจจะเป็นการพูดเสียคติ หรือทำร้าย เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่จะรู้ถึงการกระตุ้นที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่ดี แต่ในบุคคลที่ขอบทะเลาะ กลับจะเห็นเขายั้มเสียอีก ปรัชญาแห่งชีวิตนั้นมีแนวโน้มที่จะทำให้ความโกรธอยู่ได้นาน และจะสนใจกับความโกรธมากกว่าสิ่งอื่น ๆ”

กระบวนการแสดงออก

ความโกรธนั้นไม่ใช่การตอบสนองโดยอัตโนมัติ สิ่งกระตุ้นนั้นมักจะแสดงออกมาตามแนวทางที่กำหนดไว้แล้ว หรือสภาวะทางกายภาพ อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นชั่วคราว และลักษณะ

ของสถานการณ์ในขณะนั้น (Lazarus, 1991 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 42) การแสดงออกเบื้องต้นประกอบด้วยการประเมินเหตุการณ์ และสภาพแวดล้อมในแง่ของ ความสัมพันธ์ และระดับความคุกคาม หรือความอันตราย ความโกรธจะไม่เกิดขึ้นหากเหตุการณ์นั้น ไม่มีความเกี่ยวข้อง หรือเป็นไปในเชิงบวก อย่างไรก็ตาม ความโกรธจะเกิดขึ้นเมื่อเหตุการณ์นั้น ถูกมองว่ามีความเกี่ยวข้อง และล่อล่อเข้ามาในขอบเขตส่วนบุคคล, ล่อล่อละเมิดความคาดหวัง หรือ อิสระหรือขัดขวางพฤติกรรมในการมุ่งเป้าหมาย หรือจะกล่าวจากมุมมองของบุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น “ไม่ควร” จะเกิดขึ้น นอกจากนั้น การตัดสินใจ หรือการแสดงออกมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความโกรธ มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความโกรธจะเพิ่มขึ้นเมื่อได้รับการกระตุ้นโดย ความไม่ยุติธรรม (การตัดสินใจที่ไม่มีเหตุผล และ ไม่มีความยุติธรรมซึ่งขัดกับความรู้สึกด้านคุณค่า ความยุติธรรม และ ความเสมอภาคของบุคคล) การป้องกันตัว (สิ่งที่สามารถ หรือควรจะทำเพื่อป้องกัน หรือ ลดผลที่เกิดจากเหตุการณ์) ความตั้งใจ (บุคคล หรือสิ่งที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับอีกคนหนึ่ง โดยจงใจ) หรือ การถูกกล่าวโทษ (ความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่ควรจะยอมรับเพื่อชดใช้แก่สิ่งที่ เกิดขึ้น)

กระบวนการแสดงออกในขั้นที่สองเกี่ยวกับการตัดสินใจถึงความสามารถในการรับมือ ของบุคคล แทนที่จะเป็นไปตามสภาพการณ์ ความ โกรธนั้นจะไม่เกิดขึ้นหากบุคคลรับรู้ว่าตนเอง มีทักษะในการรับมือมากพอ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าบุคคลจะมีความสามารถในการรับมือเพียงพอ ความโกรธก็อาจเกิดขึ้นได้ หากบุคคลมีรูปแบบการแสดงออกในรูปแบบที่เรียกว่า “ฉันไม่สามารถ ทนเรื่องนี้ได้” หรือความทนทานต่อความผิดหวังต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่ตัดสินใจว่าพวกเขา ไม่ควรทนต่อความผิดหวังนั้น ร่วมกับความรู้สึกไม่ดีนั้นมากกว่าที่จะทนได้ ความโกรธนั้นอาจจะ เพิ่มขึ้นได้เมื่อการรุกรานนั้นมุ่งมายังสิ่งที่ใช้ในการรับมือ และเมื่อบุคคลมีความคาดหวังถึงผล เชิงบวกจากการรับมือกับการรุกรานนั้น (Lazarus, 1991 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 45)

รูปแบบการแสดงความโกรธ

บุคคลจะมีการแสดงออกเมื่อมีความโกรธแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นแบบนั้นตลอด หรืออาจจะต่างกันไปตามบุคคลแม้ว่าจะเป็นสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธนั้นไม่ได้เป็นการ แสดงออกที่มุ่งหวังมาก่อน เป็นเรื่องแน่นอนว่า ผู้ที่โกรธจะมีการแสดงออกอย่างเปิดเผยในเชิงลบ (แบบแสดงออก) เช่น อาจจะทำร้ายผู้อื่นด้วยวาจา หรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น, สิ่งของ หรือตัวเอง บางครั้งพฤติกรรมอาจจะ ไม่รุนแรง แต่ก็ยังมีการแสดงออกในเชิงลบเช่น ไม่พูด ไม่จา และหน้ามู่ย หรืออาจจะเป็นการพูดอ้อม ๆ บางคนอาจจะมีความโกรธ แต่พยายามจะยับยั้ง หรือเก็บกดเอาไว้ (แบบเก็บกด) พวกเขาอาจจะแสดงออกเพียงเล็กน้อย แต่ระดับความตึงเครียดภายในนั้นสูงมาก

ในบางกรณี พวกเขาจะแสดงออกถึงการตระหนักถึงความโกรธเพียงเล็กน้อย แต่มีการแสดงออกทางความเจ็บป่วยของร่างกาย เช่นปวดหัว และ โรคกระเพาะจากความเครียด บางคนอาจจะออกจากสถานการณ์นี้อย่างไม่เหมาะสม หรือบางคนอาจจะใช้การป้องกันทางจิตเช่น ให้อะไร หรือ การปฏิเสธ บางคนเมื่อโกรธจะใช้ทักษะการสงบใจเพื่อให้สิ่งเร้าลดลง ซึ่งจะทำให้ลดทอน และมีความเยือกเย็นต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้นมากขึ้น (แบบควบคุมความโกรธ) แม้ว่าผู้ที่มีความโกรธบางคนอาจจะใช้กระบวนการที่เหมาะสมหลายแบบ เช่น การแก้ปัญหา, การกำหนดขอบเขต และทักษะในการเจรจา (แบบเผชิญ) จุดสำคัญก็คือ เมื่อนักคลโกรธ เขาจะมีการตอบสนองหลายแบบทั้งแบบที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม โดยพฤติกรรมเหล่านี้สามารถแยกออกมาจากความโกรธได้ทั้งในแง่ของแนวคิด และการวินิจฉัย สำหรับในกรณีที่รูปแบบหรือพฤติกรรมแสดงออกถึงความโกรธนั้นมีปัญหา ก็สามารถมองว่าเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องได้ แต่ไม่ได้มีความหมายเดียวกับคำว่าความโกรธา (Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 34)

รูปแบบความต่อเนื่องของขั้นความโกรธ และความก้าวร้าว จะเริ่มจาก เหตุการณ์เริ่มต้น ซึ่งจะถูกรับรู้ในเชิงลบเหตุการณ์เช่น การไม่ได้รับเชิญไปงานเลี้ยง, การใช้คำหยาบ, การเบียดเบียน หรือการ ได้เกรด B จากการสอบนั้นจะต้องถูกรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่อาจทำให้เกิดความโกรธได้ ฟ้าจี้รื้อสำหรับใครบางคน อาจจะมีคำกับอีกคนมาก, การได้เกรด B อาจจะทำให้บางคนพอใจในขณะที่บางคนโกรธ ดังนั้น ห่วงโซ่ความโกรธนั้นเริ่มต้นที่ บุคคลนำความโกรธมาจากสถานการณ์ และรับรู้ว่ามันเป็นเรื่องเชิงลบ

เมื่อเกิดความโกรธขึ้น จะประกอบด้วยความคิด จินตภาพ การเฝ้าระบบประสาทอัตโนมัติ และการแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง และคำพูด ความโกรธนั้นสามารถทำได้ทั้งแสดงออกมา เก็บกดไว้ หรือพยายามลด หรือจัดการกับมัน อีกทั้งการควบคุมมีอีกสองประเภทคือ “ควบคุมความโกรธภายใน” (พยายามสงบอารมณ์) และ “ควบคุมความโกรธภายนอก” (ควบคุมพฤติกรรมแสดงออก) หากการควบคุมนั้นเป็นที่ยอมรับในสถานการณ์ และมีการแสดงออกในระดับที่เหมาะสม ความโกรธที่เกิดขึ้นจะอยู่เพียงในระดับรำคาญเท่านั้นหากความโกรธถูกเก็บไว้ภายใน และทำการตอบสนองด้วยวิธีการนี้เป็นเวลานาน (หลายปี) รูปแบบของความโกรธจะเป็นแบบที่ คงอยู่ตลอดเวลา (Spielberger, 1988 cited in Eckhardt & Deffenbacher, 1995, p. 35) มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่า การที่มีความโกรธคงอยู่นี้นำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพหลายประการ ดังนั้นรูปแบบการตอบสนองแบบเก็บกดนี้จึงจำเป็นต้องได้รับการบำบัดโดยนักบำบัด การอบรมเพื่อการแสดงออกโดยการสมมติบทบาท และการเสริมแรงจะเป็นประโยชน์มากเพราะเป้าหมายหลักของการแสดงออกก็คือ “มีการแสดงออกทั้งทางคำพูด และกิริยาอย่างเหมาะสม” (Kassinove & Eckhardt, 1995)

ความโกรธกับวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540, หน้า 329-330) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า วัยรุ่นมีอายุประมาณ ตั้งแต่ 12-25 ปี จะเห็นว่าช่วงอายุห่างมากขึ้น เนื่องจากเด็กต้องใช้เวลาในสถาบันศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องตัวเองทางเศรษฐกิจต้องยืระยะเวลาออกไปอีก อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจช้ากว่าสมัยที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทำให้เห็นชัดเจนว่าได้เปลี่ยนเป็นวัยรุ่นแล้ว ก็มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เช่น ความสูง รูปร่างหน้าตา สมอองพัฒนาเต็มที่ ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน ในด้านทางสังคม ทางอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ และความสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น โดยทั่วไปวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่คาบเกี่ยวความเป็นเด็กและผู้ใหญ่นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นก็จะเข้าสู่วัยรุ่นที่ดี และมักจะจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมากจนนักวิชาการเรียกว่า “วัยรุ่นฤๅ” และเป็นวัยที่มีความสับสนมากที่สุด ดังนั้น เด็กที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงพบว่าเป็นวัยที่มีปัญหามากที่สุด โดยเฉพาะปัญหาการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น จากรายงานวิจัยของวารสารมติชน (เทวินทร์ ขอบเหนียวกลาง, 2546) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับคนรอบข้าง ร้อยละ 46 ได้เคยกับผู้ปกครอง มีสาเหตุเรื่องการเที่ยวเตร่ ไม่สนใจการเรียน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และคบเพื่อนไม่ถูกใจผู้ปกครอง และร้อยละ 48.2 รู้สึกโกรธผู้ปกครอง ส่วนนักเรียนที่มีแฟนหรือ คนรัก ร้อยละ 44 ที่เคยทะเลาะกับแฟนเรื่อง การไม่เข้าใจกัน ความหึงหวง ถูกทิ้ง เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือวัยรุ่นที่อยู่โรงเรียน ร้อยละ 40 ที่เคยถูกรุลงโทษด้วยสาเหตุสำคัญ ผ่าฝืนกฎระเบียบ มาโรงเรียนสาย โดดเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ในจำนวนนี้ ร้อยละ 16 ของนักเรียนที่ถูกรุลงโทษ คิดแก่แค้นครุคนนั้น ส่วนวันรุ่นที่เคยทะเลาะวิวาทกับเพื่อนร่วมสถาบัน และต่างสถาบัน จะมีสาเหตุที่สำคัญได้แก่ เกิดอาการหมั่นไส้ ไม่ชอบหน้า การดูหมิ่นสถาบันการศึกษา การแย่งแฟน/จีบผู้หญิง และการถูกกระทบกระทั่งร่างกายและวาจา เช่น การเหยียบเท้า เดินชน แกว่งกัน ฯลฯ และจากการศึกษาสภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า ร้อยละ 49 ไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถ้าหากมีความรู้สึกโกรธหรือบันดาลโทสะขึ้นมา

จากข้อมูลเบื้องต้นเป็นลักษณะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคงของเด็กวัยรุ่นซึ่งสอดคล้องกับ โสภณัท นุชนาถ (2542) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติความโกรธของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นส่วนมากมักหลีกเลี่ยงการโจมตีโดยตรงกับบุคคลที่ทำให้เขาโกรธ แต่อาจจะขว้างปาข้าวของสิ่งต่าง ๆ บ่นพึมพำ อาฆาต พยาบาท ความโกรธของวัยรุ่นจะมีสาเหตุหลายประการ เช่น ถูกล้อเลียน การไม่ได้รับความเป็นธรรม การประสบความล้มเหลวในการทำงาน การได้รับการขัดขวาง ห้ามปรามจากผู้ปกครอง การแสดงความโกรธ ด้วยการได้เถียงทางคำพูด หลบไปเสียจากที่นั้น กระแทกประตุน้ำค้างหรือข้าวของ

ต่าง ๆ เลี้ยงดั่ง ชังตัวเองอยู่ในห้องนอนคนเดียวประท้วง ไม่ยอมรับประทานอาหาร เป็นต้นซึ่งในเรื่องเดียวกันนี้ สมร (2532, หน้า 149-153) ได้กล่าวว่าความโกรธที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นมักจะเกิดจากการขัดขวางสิทธิที่ตนได้รับ การถูกผู้อื่นดูหมิ่นเหยียดหยาม การไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น การถูกล้อเลียน การถูกเปรียบเทียบกับผู้ที่เด่นกว่าตน เด็กวัยรุ่นมักจะมีการแสดงความโกรธออกมาแตกต่างจากเด็กโดยทั่วไป เด็กวัยรุ่นมักจะแสดงความโกรธออกมาอย่างเปิดเผย และมักจะแสดงออกมาทางวาจา เช่น การพูดข่มขู่ กล่าวคำหยาบคาย หรืออาจเป็นการทำลายข้าวของต่าง ๆ แต่การแสดงความโกรธทางร่างกายอย่างรุนแรงนี้ จะลดลงในช่วง วัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมักจะแสดงความโกรธโดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตาเกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำในสิ่งที่ได้ตั้งใจไว้ เนื่องจากพัฒนาการทางอารมณ์ ของวัยรุ่นเช่นนี้ จึงทำให้ปัญหาเรื่องอารมณ์โกรธของวัยรุ่นส่งผลเสียต่อทั้งตัววัยรุ่นเองและบุคคลรอบข้าง แม้เมื่อเด็กเติบโตขึ้นสู่วัยรุ่นตอนปลายจะสามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ ใจเย็นสุขุมรอบคอบมากขึ้น แต่การแสดงออกของวัยรุ่นแต่ละคนจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีความเกี่ยวข้องกับบรรยากาศในวัยเด็กของวัยรุ่นซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญทำให้เด็กวัยรุ่นกลายเป็นเด็กที่มีปัญหา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ต่อตนเองและสังคม สาเหตุสำคัญคือรูปแบบของการเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ที่ไม่ถูกต้อง เช่น ประชดประชัน ลงโทษทำร้ายร่างกาย ระบายอารมณ์กับเด็กเมื่อหงุดหงิด หรือเด็กบางคนพ่อแม่ไม่ต้องการ จึงทำให้ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลด้วยใจจริง สิ่งเหล่านี้หากเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลานาน ความอารมณ์เสีย ความขมขื่น ก็จะฝังใจ ไม่รู้ลืม เด็กต้องอดทนกล้ำกลืน เก็บอารมณ์เหล่านั้นไว้ในใจ ได้จดจำนึกและจดสำนึก จนเมื่อ เติบโตเป็นวัยรุ่น มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองได้แล้วก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นออกสู่สังคม ถ้าเด็กเก็บอารมณ์เหล่านี้ด้วย “เส้นเคื่อง” ก็ระเบิดความเคื่องออกมาด้วยความก้าวร้าวทางสังคม หรือ เด็กบางคนรู้สึกว่าไม่ได้รับความรักที่ แท้จริง เมื่อโตขึ้นก็จะสร้างสมทัศนคติว่าโลกและสังคมนี้เป็นศัตรูต่อตน ดังนั้นเขาก็จะเป็นศัตรูต่อโลกให้สาสมพิศเหมือนกัน ไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่เคารพสิทธิผู้อื่น ไม่ให้ความรักแก่ใคร เพราะเขาเองก็ไม่เคยได้รับความรัก นอกจากนี้เด็กที่ถูกเลี้ยงดูแบบตามใจ เขาจะได้รับทุกสิ่งที่ต้องการ จึงขาดการเรียนรู้ เรื่องของการให้ เมื่อโตขึ้นเป็น วัยรุ่น เขาจะไม่สามารถสะกดกลั่นความอยาก ความเอาแต่ใจ อยากได้อะไรก็ต้องได้จะด้วยวิธีใด ก็ตาม การเอารัดเอาเปรียบ ทูจริต ไม่ยุติธรรม นุศคร่ำหรือทำร้ายผู้อื่น หรือพ่อแม่บางคนไม่ยอมให้ลูกลำบากเหมือนตน ก็จะเลี้ยงลูกด้วยเงินทอง ชีวิตของเด็กก็จะร่ำรวย และความสบายทางวัตถุอย่างเดียว เด็กกลุ่มนี้เมื่อโตขึ้นจะขาดบทเรียนที่สำคัญในชีวิต คือ ขาดความมานะพยายาม ขาดความรับผิดชอบ พอใจกับชีวิตไม่รู้จักการประกอบอาชีพใด ๆ ก็จะเป็นเด็กไม่รู้จักโต และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะไม่จริงจังกับการทำงานในวิชาชีพ หรือ พ่อแม่บางคนไม่มีเวลาให้ลูก หรือ เข้มงวดเกินไป เด็กกลุ่มนี้จะแสวงหาความมั่นคงทางจิตใจ จากเพื่อน มักจะชอบทำท่ายหรือหักล้าง

อำนาจหรือฤทธิ์เบียบเหล่านั้น ประเภตต่อต้านสังคม เนื่องจากเป็นสิ่งที่คุกคามความเป็นตัวของตัวเอง ความอิสระเสรีส่วนบุคคล เด็กเหล่านี้จะมีความเสี่ยงต่อการเข้ากลุ่มเพื่อนที่เป็นอันตราย ดิคา เทียวกกลางคืน ดิคาการพนัน ไม่ฝึกฝนการเรียนรู้ เป็นต้น ในด้านเศรษฐกิจ เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะแสดงความก้าวร้าวขณะที่โกรธมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง โดยเฉพาะเด็กชายจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีเท่าเด็กหญิง เนื่องจาก สรีระวิทยาของเด็กผู้ชาย จะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งระคายเคืองหรือหงุดหงิดมากกว่าเด็กผู้หญิง (Madow, 1972)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นว่าลักษณะชีวิตของวัยรุ่นที่มีความผิดหวังสลับกับสมหวังบ้าง เด็กกลุ่มนี้ไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงของตนเอง ของครอบครัว ของเพื่อนของตน และของชีวิตอย่างกล้าหาญ เขาก็จะเกิดความผิดหวัง ความขัดแย้งทางจิตใจ ไม่มีที่สิ้นสุด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของความโกรธทั้งสิ้น (Madow, 1972) เด็กต้องตกสภาพความเป็นเด็กทางอารมณ์อยู่ร่ำไป ไม่สามารถก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์มั่นคงได้

จากสภาพการณ์ดังกล่าว การให้ความช่วยเหลือ อารมณ์โกรธในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งจำเป็น และมีความสำคัญ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างเข้มข้นในแทบทุกด้าน ทำให้วัยรุ่นค่อนข้างละเอียดอ่อน เพราะหากดำเนินชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้องจะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา ปัญหาบางอย่างหากแก้ไขไม่ทัน หรือ ไม่ได้รับการแก้ไขจะยืดเยื้อไปจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมต่าง ๆ จะทำได้ยากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) สิ่งเหล่านี้เป็นผลจากการไม่เคยเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ของตนเอง จึงมีผู้ได้เสนอแนวทางแก้ไข ปัญหาเกี่ยวกับการเก็บกด ความเจ็บปวด ความโกรธ และอารมณ์ต่าง ๆ โดยเน้นที่ครอบครัวและองค์กรต่าง ๆ ได้เข้าไปให้ความช่วยเหลือ และจากงานวิจัย (เทวินทร์ ขอนเหนียวกลาง, 2546) พบว่า นักเรียนชายจะเข้ารับการปรึกษาเมื่อเกิดปัญหากดดัน คับข้องใจ หรือ มีความหวั่นไหวเรื่อง ความปลอดภัย นอกจากนี้จิตแพทย์ยังได้ให้แนะนำวิธีป้องกันและขจัดความโกรธที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น หมั่นสำรวจตัวเอง ยอมรับข้อบกพร่องที่มี พยายามพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ใช้เหตุผล ข้อเท็จจริง เป็นหลักรวมทั้งรับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่รักและหวังดีต่อเราด้วย ส่วนวิธีขจัดความโกรธ มีหลายอย่าง เช่น การนับถึงร้อย เล่นกีฬาออกกำลังกาย การเขียนชื่อคนที่โกรธลงแผ่นกระดาษแล้วเผาทิ้ง และวิธีที่ดี คือ การเข้ารับการให้คำปรึกษาจะให้ผลดี เนื่องจากได้รับการยอมรับเป็นสากล

การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต) (2537, หน้า 1-2) กล่าวถึงพุทธพจน์เปรียบเทียบถึงการขึ้นของพระอาทิตย์ว่า “ก่อนที่จะพระอาทิตย์จะอุทัยย่อมมี แสงเงินแสงทองปรากฏขึ้นมาก่อน

เป็นบุพนิมิต” บุพนิมิต แปลว่า สิ่งที่เป็นเครื่องหมายเป็นสิ่งที่บ่งบอกล่วงหน้า พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบกับว่า ก่อนที่พระอาทิตย์จะขึ้นย่อมมีแสงเงินแสงทองปรากฏให้เห็นก่อนฉันใด อริยมรรคซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นก็มีธรรมบางประการเกิดขึ้นก่อนฉันนั้น ธรรมที่เป็นเหมือนแสงเงินแสงทองนี้ คืออะไร พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้หลายอย่าง แต่ที่เน้นมากมี 2 ประการด้วยกัน

ประการแรกคือ การมีกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าการมีกัลยาณมิตรเกิดขึ้นแก่ภิกษุหรือเกิดขึ้นแก่ใครก็ตามแล้ว ก็หวังได้ว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น การมีกัลยาณมิตรนี้จึงถือว่าเป็นธรรมที่สำคัญมาก เพราะว่าเมื่อมีกัลยาณมิตร มีผู้ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ก็จะทำให้บุคคลเริ่มมีความเข้าใจหรือเห็นทางที่ถูกต้องทางนั้นก็คือ สัมมาทิฐิ

ประการที่สองที่ตรัสไว้ก็คือ โยนิโสมนสิการ ถือเป็นหลักที่สำคัญมาก เป็นตัวนำเข้าสู่ มรรค หรือแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า กัลยาณมิตรเป็นองค์ประกอบภายนอก แต่โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน อยู่ในตัวเราเอง และอยู่ที่ความคิดของเรา

คนที่ขาดโยนิโสมนสิการ เมื่อพบเห็นอะไรจะไม่รู้จักคิดมองแต่เพียงชอบใจหรือไม่ชอบใจ หรือไม่รู้จักสร้างสรรค์แก้ไขปรับปรุง ชีวิตของตนเองก็ไม่พัฒนาและสังคมประเทศชาติก็ไม่พัฒนาไปด้วย แต่คนที่มีโยนิโสมนสิการจะพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อพบเห็นอะไรแปลกใหม่ก็รู้จักคิดค้นว่าสิ่งนั้นทำขึ้นมาได้อย่างไร นำไปสู่การรู้จักทำ รู้จักสร้างสรรค์ทำได้และทำเป็น เมื่อพบปัญหาก็คิดค้นหาเหตุปัจจัย ทำให้แก้ปัญหาก็ได้ จากคิดเป็นก็นำไปสู่ทำเป็น และแก้ปัญหาก็เป็นชีวิตของตนก็พัฒนาและช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติไปในทางที่ถูกต้อง

ความหมายของโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2543, หน้า 669-670) ได้ให้ความหมายโยนิโสมนสิการว่า โดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้าแหล่งเกิดปัญญา อุบาย วิธีทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบ ๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย

องค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการมีองค์ประกอบ 4 อย่าง (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2537, หน้า 31) คือ

1. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง เรียกว่า คิดถูกวิธี

2. ปณณัติการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน สามารถที่จะชักนำความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง เรียกว่าคิดมีระเบียบ

3. การณณัติการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ หมายถึง การคิดสืบค้น พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า เรียกว่าคิดมีเหตุผล

4. อุปปาทมนัติการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ การใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ การคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดพิจารณาที่จะทำให้เกิดกุศลธรรม การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เรียกว่า คิดเร้ากุศล

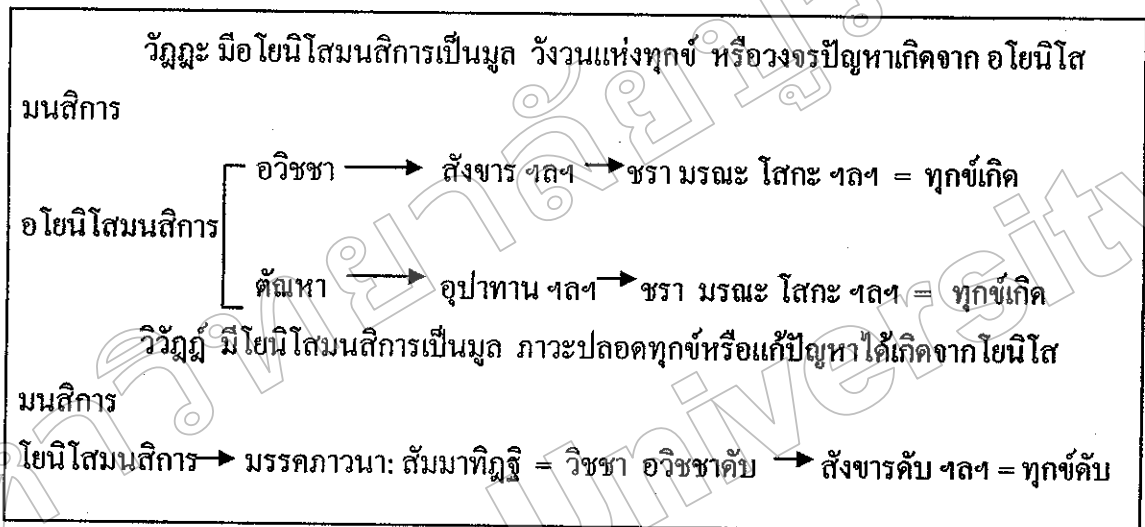
องค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่าง ๆ ของความคิดที่เรียกว่า โยนิโสมนัติการ โยนิโสมนัติการที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง อาจมีลักษณะครบทั้ง 4 อย่าง หรือเกือบครบคลุมทั้งหมด

กลไกการทำงานของโยนิโสมนัติการ

ในกระบวนการคิดกลไกการทำงานของโยนิโสมนัติการ คือ เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งใด ความคิดมักจะพุ่งเข้าสู่ความชอบใจหรือไม่ชอบใจทันทีหรือเอาภาพความคิดที่ตนยึดติดมาเปรียบเทียบ ในตอนนี้โยนิโสมนัติการจะเข้าไปสกัดกั้นความคิดนั้นแล้วนำเอากระบวนการคิดบริสุทธิ์ที่จะพิจารณาตามสภาวะและเหตุปัจจัยเป็นลำดับไม่สับสนมีเหตุผล และเกิดผลได้ตามองค์ประกอบ 4 อย่างที่กล่าวข้างต้น ทำให้ไม่ตกเป็นทาสของความคิดจึงมีสติ เอาความคิดมาใช้แก้ปัญหาได้

คนปกติสามารถใช้โยนิโสมนัติการง่าย ๆ ได้ โดยพยายามควบคุมกระแสความคิดให้อยู่ในแนวทางที่ดีงาม ตามที่เคยได้รับการอบรมสั่งสอนจากกัลยาณมิตรแล้ว และเมื่อพิจารณาเห็นความจริง และรู้ว่าคำแนะนำ สั่งสอนนั้นถูกต้องดีงาม มีประโยชน์ ก็ยังมั่นใจและเกิดศรัทธากระแสความคิดจะถูกแรงแห่งศรัทธาดึงให้เข้าไปสู่แนวทางของศรัทธานั้น กัลยาณมิตรจะอาศัยศรัทธาช่วยเพิ่มเติมความรู้และความเข้าใจ และชี้แนะความคิดได้มากขึ้นโดยลำดับ เช่น ด้วยการปรึกษาหารือสอบถามข้อติดขัดสงสัย เป็นต้น บุคคลใดใช้โยนิโสมนัติการในการคิดพิจารณาเรื่องราวอยู่บ่อย ๆ และได้ผู้ชี้แนะที่ดี คอยส่งเสริมอยู่เรื่อย ๆ ก็จะดึงโยนิโสมนัติการมาใช้ได้อย่างคล่องแคล่ว โยนิโสมนัติการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธาทำให้ตั้งใจศึกษายิ่งขึ้น จนในที่สุดโยนิโสมนัติการของตนเองก็นำบุคคลนั้นไปสู่การพึ่งตนเองได้ในที่สุด เป็นขั้นตอนของการสร้างปัญญา ทำใจให้บริสุทธิ์และเป็นอิสระ ผู้ใดใช้โยนิโสมนัติการได้ดี ก็อาศัยกัลยาณมิตรช่วยชี้แนะน้อยลงผู้ใดไม่ใช้โยนิโสมนัติการ กัลยาณมิตรใด ๆ ก็ไม่อาจช่วยให้เกิดปัญญามีความคิดที่ถูกต้องได้ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2537, หน้า 36-37)

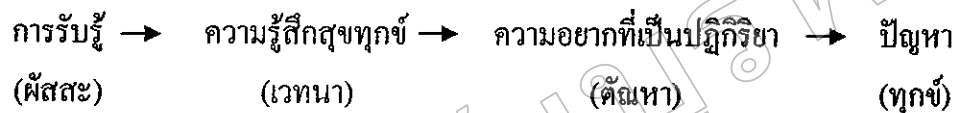
พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2543, หน้า 672) กล่าวถึงโยนิโสมนสิการว่าเป็นมูลแห่งวิภูฏะ ทำให้ว่ายนอยู่ในทุกข์ หรือสะสมหมักหมมปัญหา ส่วนโยนิโสมนสิการเป็นมูลแห่งวิวิภูฏะ เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น ก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฐิก็คือ วิชานั่นเอง เมื่อวิชาเกิดขึ้น อวิชาก็ดับไป เมื่ออวิชาดับ กระบวนธรรมนิโรธวารแห่งปฏิจจสมุทฺถปบาทก็ดำเนินไป นำสู่การดับทุกข์ เป็นกระบวนการดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงกระบวนการแห่งปฏิจจสมุทฺถปบาทอันมีโยนิโสมนสิการและโยนิโสมนสิการเป็นมูล

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2532, หน้า 250-253) กล่าวถึง กระบวนธรรมแห่งปัญญาสรุปได้ว่า ปังจยที่มีอิทธิพลต่อความคิด คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเวทนา เมื่อมีการรับรู้ และเกิดเวทนาแล้ว เวทนาจะเป็นตัวกำหนดวิถีทางของความคิด ซึ่งอาจจะคิดโดยไตร่ตรอง หรือการปรุงแต่งตามความรู้สึกสุข ทุกข์นั้น ๆ ถ้าเป็นสุขก็รู้สึกสบายอยากที่จะได้เสพ หรือค้นหาฝ่ายบวก ถ้ารู้สึกไม่สบาย บีบคั้น เป็นทุกข์ก็ขัดใจไม่ชอบอยากจะเลี่ยงพ้น อยากจะทำลาย หรือค้นหาฝ่ายลบ ต่อจากนั้นความคิดปรุงแต่งของความคิดคือ ความดำเียง ความเคยชิน กิเลส จิตนิสัยต่าง ๆ ที่จิตในสังขมไว้ หรือเรียกว่าสังขาร และจะคิดอยู่ในกรอบ ในขอบเขต ในแนวทางของสังขารนั้น จากความคิดอาจแสดงออกมาภายนอก โดยการกระทำ การแสดงบทบาทต่าง ๆ การพูดจาหรือเก็บไว้ในจิตใจ เป็นผลในทางผูกมัด จำกัดตัว ทำให้จิตคับแคบ เกิดความกระทบกระทั่ง วุ่นวาย เร่าร้อน ขุ่นมัว เศร้าหมอง บีบคั้นจิตใจ หรือถ้าเป็นการพิจารณาเรื่องราวการคิดต่าง ๆ ก็ทำให้เอนเอียง ไม่มองเห็นตามความเป็นจริง อาจเคลือบแคลงแฝงด้วยความ

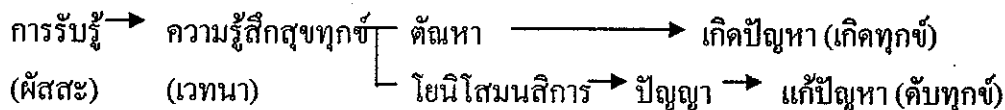
อยากได้อะไรหรือคิดมุงทำลาย แม้ในกรณีที่เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้าไม่รู้จักคิดปล่อยวาง แต่ปล่อยให้ความคิดอยู่ภายใต้ของเวทนานั้นก็จะเกิดความคิดเพื่อฝัน เลื่อนลอย ไร้จุดหมาย หรือไม่ก็กลายเป็นอคติอันตันอื้อไป ซึ่งรวมเรียกว่าเป็นสภาพที่ไม่เกื้อกูลต่อชีวิต หรือ อกุศล สร้างปัญหาและก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งกระบวนการเกิดปัญหาเขียนได้ดังนี้



ภาพที่ 3 แสดงกระบวนการแห่งปัญหา

ในชีวิตของคนทั่วไป กระบวนการแห่งปัญหานี้เป็นกิจกรรมส่วนใหญ่ที่ดำเนินไปเกือบตลอดเวลา ในวันหนึ่งๆ อาจเกิดขึ้นนับไม่ถ้วน กระบวนการคิดที่สนองปัญญาคือ การคิดที่แก้ปัญหา นำไปสู่การดับทุกข์ การไม่ติดตันอยู่กับเวทนา ไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาต่อไป

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2537, หน้า 22) กล่าวว่า จุดสำคัญที่โยนิโสมนสิการเข้ามาเริ่มบทบาท ก็คือการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการสวเขเวทนา แต่ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา ก็ไม่มีความคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหาต่อไป เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองตัณหาแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางของการก่อเกิดปัญญา แก่ปัญหา ดับทุกข์ และทำให้เกิดการศึกษาต่อไป อาจเขียนกระบวนการคิดให้ดูง่าย ๆ ดังนี้



ภาพที่ 4 แสดงกลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2537, หน้า 24-25) กล่าวว่า สำหรับมนุษย์ปุถุชนเมื่อเริ่มศึกษาบ้างแล้ว กระบวนการความคิด 2 อย่างนี้จะเกิดสลับกันไปมา บุคคลที่ศึกษาสมบูรณ์แล้วเมื่อคิดก็คิดอย่างมีโยนิโสมนติการ เมื่อไม่คิดก็จะมีสติครองใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตกำกับ สิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำและพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ของตนเอง ทำให้ต้องใช้ปัญญาคิดอย่างมีสติ มีระเบียบ มีจุดหมาย จิตไม่เลือนลอย ในการที่จะเข้าใจโยนิโสมนติการ ซึ่งเป็นหนทางแห่งปัญญานำไปสู่การดับทุกข์นั้นต้องเข้าใจสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นข้อแรกของมรรคเสียก่อน

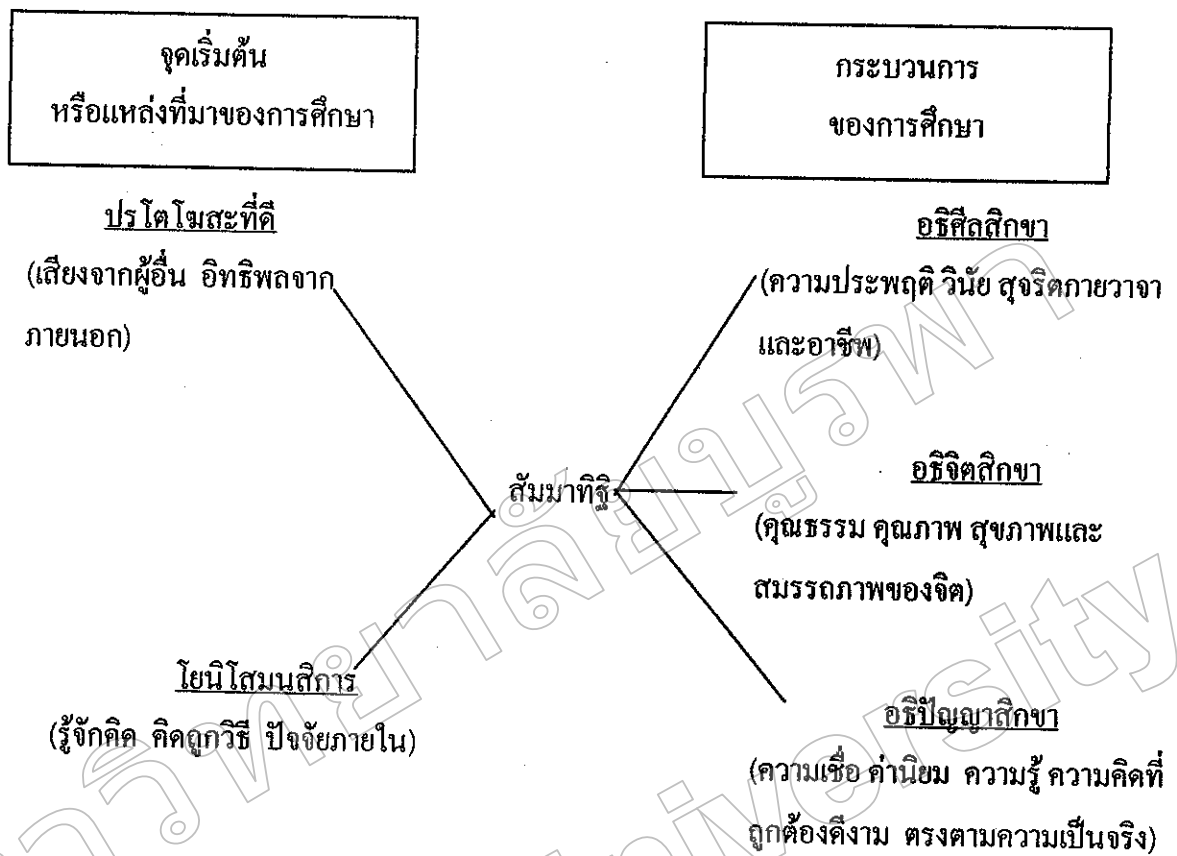
พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2537, หน้า 9-15) ได้กล่าวถึงสัมมาทิฐิ และปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ สรุปได้ดังนี้

สัมมาทิฐิ คือ การเห็นชอบแนวความคิด ความเชื่อถือ ที่เป็นค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงาม ถูกต้องมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความจริง ในการเกิดสัมมาทิฐิได้นั้นมีปัจจัยที่ทำให้เกิด คือ ปรีโฆสสะ และโยนิโสมนติการ

ปรีโฆสสะ เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ การสั่งสอน ชี้นำ แนะนำ อธิบาย เป็นการเรียนรู้จากภายนอก อาจเรียนรู้มาจากครอบครัว ครู เพื่อน สื่อมวลชน สถาบันทางศาสนา ซึ่งเป็นผู้นำในทางที่ถูกที่ควร ทำให้เกิดการคิดแบบโยนิโสมนติการได้ บุคคลผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมสามารถเป็นปรีโฆสสะที่ดี มีคุณภาพเรียกว่ากัลยาณมิตร กัลยาณมิตรจะสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้น เพื่อจะนำไปสู่การเห็นชอบ และสัมมาทิฐิจะเป็นตัวนำไปสู่โยนิโสมนติการ จนสามารถเกิดปัญญาในการแก้ปัญหา หรือดับทุกข์ได้

สัมมาทิฐิ การคำรชอบจะนำไปสู่

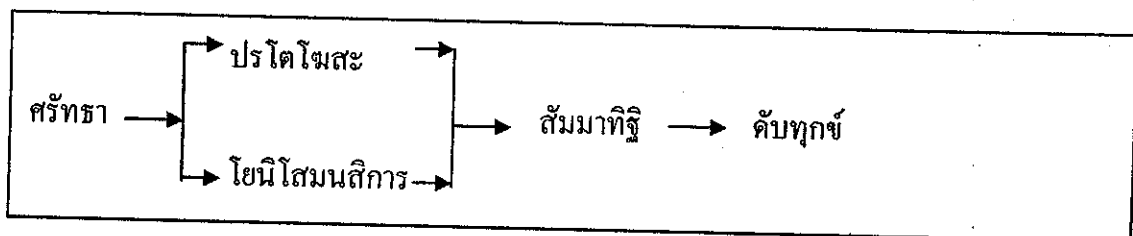
1. อริศีลศึกษา หรือศีล คือ ความประพฤติ วินัย สุจริตกาย วาจา และอาชีพ
2. อริจิตศึกษา หรือจิต คือ จิตที่มีคุณธรรม มีคุณภาพ มีสมรรถภาพหรือมีสมาธิ
3. อริปัญญาศึกษา หรือปัญญา คือ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้ ความคิดถูกต้อง โดยสามารถอธิบายดังแผนภาพ ต่อไปนี้



ภาพที่ 5 แสดงปัจจัยแห่งสัจมาทิจู

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2543, หน้า 615-616) กล่าวว่า ความคิดพิจารณาที่ ศรัทธา ต่อปรโตโมสะ ช่วยต้อนำนั้นเริ่มต้นด้วยองค์ธรรมที่เรียกว่า โยนิโสมนสการ พูดอีกอย่าง หนึ่งว่า ปรโตโมสะที่ดีสร้างศรัทธาชนิดที่ชักนำให้เกิดโยนิโสมนสการ เมื่อโยนิโสมนสการ เกิดขึ้นแล้วก็หมายถึงว่า ได้มีจุดเริ่มต้นของการศึกษาหรือการพัฒนาปัญญาได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว จากนั้นก็จะเกิดการศึกษาที่ใช้ปัญญาและทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้นนำไปสู่แก้ปัญหาเป็นทาง แห่งความดับทุกข์

กระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญาเขียนเป็นแผนภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 6 แสดงกระบวนการแห่งปัญญา

สรุปจากแผนภาพได้ว่า เมื่อมนุษย์เกิดความทุกข์ ความโกรธแล้วมีศรัทธาในเรื่องของการดับทุกข์ จะทำให้สามารถดับทุกข์ได้ด้วยการมีปรัโตโมสะและโยนิโสมนสิการ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งจะนำไปสู่ สัตถ์ สมาริ ปัญญา

วิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ พระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตโต) (2543, หน้า 675-727) ได้รวบรวมไว้ มีอยู่ 10 วิธีคือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหา สาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบเป็นการคิดที่มุ่งให้มองและรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสถานะของมันเอง เกิดจากองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่าทัน คือรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น เกิดขึ้นเองและดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจัง และรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนดขึ้นเรียกว่า รู้อนัตตา เป็นการคิดที่ต้องอาศัยความรู้ประสบการณ์ที่มากพอ
4. วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือคิดแบบแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มต้นจากพิจารณาทุกข์ สภาพปัญหา สมุทัย: เหตุแห่งทุกข์ นิโรธ: ความดับทุกข์ และมรรค: ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ หลักการและความมุ่งหมาย ช่วยให้นักคลั่งรู้ขอบเขตและขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย
6. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน บนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย
7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่สามารถแยกแยะได้ว่า คุณค่าแท้คืออะไร คุณค่าเทียมคืออะไร เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับ “ความต้องการ” และ “การคิดประเมินค่า” ของบุคคล
8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านพบมาคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม และมีจิตใจที่สะอาดผ่องแผ้ว แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ต่อไป
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันในที่นี้ ตามนัยแห่งพุทธธรรมมิได้หมายความว่าเพียงกาลเวลาที่กำลังเกิดสถานะต่าง ๆ เท่านั้น หากยังหมายถึง กระบวนการเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นผลของสภาวะสรรพสิ่งซึ่งเกิดขึ้น แล้วมีผลกำลังเป็นอยู่ และจะเกิดขึ้นในเวลา

ต่อไป ผู้มีวิธีคิดแบบนี้จะมีสติ รู้คิดเท่าทันกระบวนการของสภาวะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา จึงรู้จักใช้ประโยชน์ของบทเรียนจากอดีต ทำภารกิจปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ และฉลาดที่จะวางแผนอนาคต

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการคิดจำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่าง ๆ อย่างครบถ้วนตามความจริง สอดคล้องกับสถานการณ์และเงื่อนไขของเหตุและผลทุกประการ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้เวลาไม่นานมากนัก และไม่รวบรัดจนเกินไป และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 4 วิธี คือ

1. วิธีคิดแบบอริยสัจ
2. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
3. วิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม
4. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน

เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านความโกรธ แต่ละคนได้ฝึกฝนเพื่อพัฒนาปัญญาที่เกิดจากการคิดเพื่อใช้ลดอารมณ์โกรธ รู้จักควบคุมความโกรธ มีการแสดงออกความโกรธที่เหมาะสมไม่เก็บไว้ภายในมากจนเป็นผลเสียต่อตนเอง ไม่แสดงออกจนเป็นผลเสียต่อผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ โดยขออธิบายวิธีคิด 4 แบบที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้อย่างละเอียดอีกครั้ง ดังนี้

1. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามไวยาหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด

วิธีคิดแบบอริยสัจนี้ มีลักษณะทั่วไป 2 ประการคือ

1.1 เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่ คือ

- | | |
|-----------------------|---|
| คู่ที่ 1: ทุกข์เป็นผล | เป็นตัวแทนปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ |
| สมุทัยเป็นเหตุ | เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข |
| | จึงจะพ้นจากปัญหาได้ |
| คู่ที่ 2: นิโรธเป็นผล | เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง |
| มรรคเป็นเหตุ | เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไข |
| | สาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ |
| | ความดับทุกข์ |

1.2 เป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติ ต้องเกี่ยวข้องกับชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองคณหามานะ ทิฎฐิ ซึ่งไม่อาจนำมาใช้ปฏิบัติ ไม่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา

หลักการหรือสาระสำคัญของวิธีคิดแบบอริยสังกัจจโก คือ การเริ่มต้นจากปัญหาหรือความทุกข์ที่ประสบ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจกับปัญหาคือความทุกข์นั้นให้ชัดเจน จะเป็นไปได้หรือไม่ และเป็นไปได้อย่างไร แล้วคิดวางวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดย สอดคล้องกับการที่จะบรรลุดุคหมายที่กำหนดไว้นั้น ในการคิดตามวิธีนี้จะต้องตระหนักถึงกิจหรือหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสังกัจจแต่ละข้ออย่างถูกต้อง

2. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก หรือพิจารณาให้เห็นครบทั้ง อัสสาหะ อาทีนวะ และนิสสรณะ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสีย และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่นบอกว่าก่อนจะแก้ปัญหาคือต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นได้ว่าการละและไปหานั้น หรือ การทิ้งอย่างหนึ่งไปเอาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

การคิดแบบนี้มีลักษณะที่พึงย้า 2 ประการ

2.1 การที่จะเชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริงนั้น จะต้องมองเห็นทั้งด้านดี ด้านเสีย หรือ ทั้งคุณและโทษของสิ่งนั้น ๆ ไม่ใช่มองแต่ด้านดีหรือคุณอย่างเดียว และไม่ใช่มองแต่โทษหรือ ด้านเสียอย่างเดียว เช่นที่เชื่อว่ามองเห็นตามเป็นจริง คือรู้ทั้งคุณและโทษของกาม

2.2 เมื่อจะแก้ปัญห ปฏิบัติ หรือดำเนินมรรควิธีออกไปจากภาวะที่ไม่พึงประสงค์ อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เพียงรู้คุณโทษ ข้อดีข้อเสียของสิ่งที่เป็ปัญหาหรือภาวะที่ไม่ต้องการเท่านั้น ยังไม่เพียงพอจะต้องมองเห็นทางออก มองเห็นจุดหมาย และรู้ว่าจุดหมายหรือที่จะไปนั้น คืออะไร คืออย่างไร ดีกว่าและพ้นจากข้อบกพร่อง จุดอ่อน โทษ ส่วนเสียของสิ่งหรือภาวะที่เป็นปัญหาอยู่นี้อย่างไร ไม่ต้องขึ้นต่อคุณโทษ ข้อดีข้อเสียแบบเก่าอีกต่อไปจริงหรือไม่ จุดหมายหรือที่ไปหรือ ภาวะปลอดปัญหาเช่นนั้นมียู่จริงหรือเป็นไปได้หรือไม่ ไม่พึงผลิผลตามละทิ้งสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา หรือผลิผลตามปฏิบัติ เช่น พระพุทธเจ้าทั้งที่ทรงทราบแจ่มแจ้งว่ากามีข้อเสีย มีโทษมากมาย แต่ถ้ายังไม่ทรงเห็นนิสสรณะแห่งกามก็ไม่ทรงยืนยันว่าจะไม่เวียนกลับมาหาอีก

ในทางปฏิบัติระดับชีวิตประจำวัน โดยมากเป็นเพียงการเลือกระหว่างสิ่งที่มีโทษมาก คุณน้อย กับสิ่งที่มีคุณมากโทษน้อย หรือแม้ได้นิสสรณะ ก็มักเป็นนิสสรณะแบบสัมพัทธ์ คือทางออกที่ดีที่สุดในกรณีนั้น ๆ ในภาวะเช่นนี้ ก็ไม่ควรลืมิใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกคือ ควรยอมรับส่วนดีของสิ่งหรือข้อปฏิบัติที่ตนละเว้น และไม่ควรมองข้ามเป็นอันตรายซึ่งโทษ

ข้อบกพร่อง จุดอ่อน ส่วนเสีย หรือช่องทางที่จะเสียของสิ่งหรือข้อปฏิบัติที่ตนเลือกรับเอา การคิดมองตามความเป็นจริงเช่นนี้ จะทำให้ปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด มีความไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีของสิ่งที่ตนละเว้นมาใช้ประโยชน์ได้ และสามารถหลีกเลี่ยงหรือมีโอกาสดำเนินในส่วนเสียส่วนบกพร่องที่ติดมากับสิ่งหรือข้อปฏิบัติที่ตนเลือกรับเอานั้นได้ด้วย

3. วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยหรือการเปรียบเทียบ อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลาภานา เป็นวิธีคิดในแนวสัจกถ์หรือบรรเทาและขัดเกลาค้นหา ซึ่งจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้น ๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญของงานแห่งกุศลธรรมและสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ

หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ มีอยู่ว่า ประสบการณ์คือสิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกันบุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่างสุดแต่โครงสร้างแนวทาง ความเคยชินต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องปรุงของจิตคือสังขารที่ผู้หนึ่งได้สั่งสมไว้ หรือสุดแต่การใส่ใจในขณะนั้น ๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้ว คิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดี ไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน มองเห็นของอย่างเดียวกัน หรือประสบอารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่างคราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้โดยเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้ว การใส่ใจที่ช่วยตั้งต้นและชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์เรียกว่าเป็นวิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยหรือโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลในที่นี้ โยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลนี้ มีความสำคัญทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้าย ๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ ๆ ที่ดีงามให้เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันด้วย ในทางตรงกันข้ามหากปราศจากอุปมาอุปไมยเช่นนี้ความคิดและการกระทำของบุคคลก็จะถูกชักนำให้เดินไปตามแรงชักจูงของความเคยชินเก่า ๆ ที่ได้สั่งสมไว้เดิมเพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชินอย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป

ในกรณีที่ความคิดอกุศลเกิดขึ้นแล้ว ท่านก็นำวิธีแก้ไขไว้ และวิธีแก้ไขนั้นส่วนมากก็ใช้วิธี โยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศลนั่นเอง ดังตัวอย่างในวิตักกสันฐานสูตร พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต) (2543, หน้า 698) พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิดอกุศลไว้ 5 ขั้น มีใจความว่า ถ้าความคิดความดำริที่เป็นบาปเป็นอกุศล ประกอบด้วยฉันทะ หรือโทสะหรือโมหะก็ตามเกิดมีขึ้นอาจแก้ไขได้ดังนี้

1. มนสิการคือคิดนึกใส่ใจถึงสิ่งอื่นที่ดีงามเป็นกุศล หรือหาเอาสิ่งอื่นที่ดีงามมาคิดนึกใส่ใจแทน (เช่นนึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดเมตตา แทนสิ่งที่ทำให้เกิดโทสะเป็นต้น) ถ้าปฏิบัติอย่างนี้แล้วยังไม่หาย

2. ถึงพิจารณาโทษของความคิดที่เป็นอกุศลเหล่านั้นว่า ไม่ดีไม่งาม ก่อผลร้ายนำความทุกข์มาให้อย่างไร ๆ ถ้ายังไม่หาย

3. พึงใช้วิธีต่อไปคือ ไม่คิดถึงไม่ใส่ใจถึงความคิดชั่วร้ายที่เป็นอกุศลนั้นเลย เหมือนคนไม่อยากเห็นรูปอะไรที่อยู่ต่อตา ก็หลับตาเสีย หรือหันไปมองทางอื่น ถ้ายังไม่หาย

4. พึงพิจารณาสังขารฐานของความคิดเหล่านั้น คือจับเอาความคิดนั้นมาเป็นสิ่งสำหรับศึกษาค้นคว้าในแง่ที่เป็นความรู้ ไม่ใช่เรื่องของตัวตน ว่าความคิดนั้นเป็นอย่างไร เกิดจากมูลเหตุปัจจัยอะไร ถ้ายังไม่หาย

5. พึงขบพัน เอาถิ่นคุณเพศาน อริยฐานจิต คือตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ช่มใจระงับความคิดนั้นเสีย บางแห่งท่านแนะนำวิธีปฏิบัติสำหรับแก้ไขความคิดอกุศลเฉพาะอย่างไว้ ก็มี เช่น พึงเจริญกรุณา พึงเจริญอุเบกขาที่บุคคลนั้น หรือพึงไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจถึงบุคคลนั้น หรือตั้งความคิดต่อบุคคลนั้น ตามหลักความที่แต่ละคนมีกรรมเป็นของตนว่า ท่านผู้นี้มีกรรมเป็นของตนเอง เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นที่กำเนิด เป็นพวกพ้อง เป็นที่พึ่งพำนัก เขาทำกรรมใดก็ทำตาม ชั่ว ก็ตาม ก็จักเป็นทายาทของกรรมนั้น

อนึ่ง พระสารีบุตรได้แนะนำวิธีแก้ไขกำจัดอาฆาตคือความอึดอัดขัดใจแค้นเคืองไว้อีก 5 อย่าง โดยให้รู้เข้าใจความจริงเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนี้

1. บางคนความประพฤติทางกายไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ความประพฤติทางวาจาเรียบร้อยหมดจดก็มี

สำหรับคนที่เสียด้านความประพฤติอาการกิริยาทางกาย แต่ความประพฤติการแสดงออกทางวาจาเรียบร้อยหมดจด ในเวลาที่จะแก้ไขกำจัดอาฆาตนั้น ไม่พึงมโนการคือใส่ใจพิจารณาคิดถึงความประพฤติไม่ดีทางกายของเขา พึงมโนการเฉพาะแต่ความประพฤติดีงามทางวาจาของเขา เปรียบเหมือนภิกษุผู้ถือครองผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เธอเดินไปพบเศษผ้าเก่าบนท้องถนน เธอเอาเท้าซ้ายกด แล้วเอาเท้าขวาคลี่ผ้านั้นออก ส่วนใดยังติดอยู่ก็โยกเอาแต่ส่วนนั้นไป

2. บางคนความประพฤติทางวาจาไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจดก็มี

สำหรับคนที่เสียทางด้านความประพฤติหรือการแสดงออกทางวาจา แต่ความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจดดี ในเวลานั้นก็ไม่พึงมโนการถึง การที่เขามีความประพฤติเสียทางวาจา พึงมโนการแต่การที่เขามีความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจดดี เปรียบเหมือน สระโบกขรณีมีสาหร่ายขอกแห่นคลุมเต็มไปหมดคนเดินทางร้อนแฉด เหน็ดเหนื่อย หิวกระหายมาถึงเข้า พึงลงไปยังสระโบกขรณินั้น เอามือทั้งสองแหวกสาหร่ายขอกแห่นออกแล้ว กระพุ่มมือกอบแต่น้ำขึ้นมาดื่มแล้วเดินทางต่อไป

3. บางคนความประพฤติทางกายก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ความประพฤติทางวาจาก็ไม่เรียบร้อยหมดจด แต่ทางใจปลอดโปร่งผ่องใสดีงามเป็นครั้งคราว

สำหรับคนที่เสียทั้งความประพฤติทางกายและการแสดงออกทางวาจา แต่ใจรู้จักปลอดโปร่งดีงามผ่องใสเป็นครั้งคราว ในเวลานั้นไม่พึงมนสิการการที่เขามีความประพฤติทางกายและทางวาจาที่เสียหาย พึงมนสิการแต่การที่เขามีจิตใจเปิดช่องผ่องใสดีงามได้เป็นครั้งคราว เปรียบเหมือนมีน้ำค้างอยู่เล็กน้อยในรอยเท้าโคนคนผู้หนึ่งเดินทางร้อนแดด เหน็ดเหนื่อย หิวกระหายมาถึงเข้า เขาคิดว่าน้ำในรอยเท้าโคนนี้มีเพียงนิดหน่อยถ้าเราเอามือคว้าหรือใช้ภาชนะตักดื่ม น้ำก็จกกระพือและพุ่งคนลุกขึ้น ถึงกับทำให้ใช้ดื่มไม่ได้ ถ้ากระไร เราควรลงนั่งคุกเข่าเอามือยัน ก้มลงเอาปากดื่มอย่างวุ่นวาย เขาคิดดังนั้นแล้ว ก็ลงนั่งคุกเข่า เอามือยันก้มลงทำอย่างใดเอาปากดื่มน้ำเสร็จแล้วก็หลีกไป

4. คนบางคนความประพฤติทางกายก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ความประพฤติทางวาจาก็ไม่เรียบร้อยหมดจด ใจก็ไม่ได้ช่องโอกาสดีงามผ่องใสเป็นครั้งคราวเลย

สำหรับคนที่เสียทั้งความประพฤติทางกายและการแสดงออกทางวาจา อีกทั้งจิตใจ ก็ไม่ปลอดโปร่งดีงาม ผ่องใสเป็นครั้งเป็นคราวได้เลย ในเวลานั้น ควรตั้งความเมตตาการุณย์ ความคิดอนุเคราะห์ช่วยเหลือต่อเขา โดยคิดว่า โอ้หนอขอให้ท่านผู้นี้ละกายทุจริตบำเพ็ญกายสุจริตได้เกิด ขอให้ละวจีทุจริตบำเพ็ญวจีสุจริตได้เกิด ขอให้ละโมหทุจริตบำเพ็ญโมหสุจริตได้เกิด ขอท่านผู้นี้ออย่าได้ตายไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาตนรกเลย เปรียบเหมือนคนเจ็บไข้ ได้ทุกข์ ป่วยหนัก กำลังเดินทางไกล หมู่บ้านข้างหน้าก็ยังมีไกล หมู่บ้านข้างหลังก็อยู่ไกล เขาไม่อาจได้อาหารที่เหมาะสม ไม่อาจได้ยาที่เหมาะสม ไม่อาจได้คนพยาบาลที่เหมาะสม ไม่อาจได้คนพาไปสู่ตะแวกบ้าน มีคนผู้หนึ่งเดินทางไกลมาเห็นเข้า เขาจึงเข้าไปตั้งความเมตตาการุณย์ ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือแก่คนที่เจ็บไข้นั้น ด้วยความคิดว่า โอ้หนอขอให้คนผู้นี้พึงได้อาหารที่เหมาะสมเถิด พึงได้ยาที่เหมาะสมเถิด พึงได้คนพยาบาลที่เหมาะสมเถิด พึงได้คนพาไปสู่ตะแวกบ้านที่เหมาะสมเถิด ขออย่าให้คนผู้นี้ต้องถึงความพินาศเสีย ณ ที่นี้เลย

5. บางคนความประพฤติทางกายก็เรียบร้อยหมดจดดี ความประพฤติทางวาจาก็เรียบร้อยหมดจดดี ใจก็ดีงามผ่องใสได้เรื่อย ๆ

สำหรับคนที่ดีทั้งความประพฤติทางกายทั้งความประพฤติทางวาจาเรียบร้อยหมดจด ใจก็ปลอดโปร่งดีงาม ผ่องใสอยู่เรื่อย ๆ ตามกาลเวลา สำหรับคนเช่นนี้ควรมนสิการทั้งการที่เขามีความประพฤติทางกายเรียบร้อยหมดจด ทั้งการที่เขาได้มีจิตใจปลอดโปร่งดีงามผ่องใสอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งนับว่าเป็นคนนำเลื่อมใสทั่วทุกอย่างรอบด้าน พาให้คนที่มนสิการมีจิตใจผ่องใสด้วยเปรียบเหมือนสระโบกขรณี มีน้ำใส เห็นแจ่ม เย็นฉ่ำ น่าชื่นใจ ชายฝั่งบริเวณก็เรียบร้อยดีน่านิยมชมชอบ ปกคลุมด้วย

หมูไ่มั นานาพรรณ คราวนั้นบุรุษหนึ่งเดินทางร้อนแดดถูกความร้อนแผดเผา เหน็ดเหนื่อย หิวกระหาย มาถึงเข้าเขาลงไปยังสระ โบกษณินั้น ทั้งอาบทั้งดื่มแล้วขึ้นมา จะนั่งก็ได้ นอนก็ได้ ภายใต้มันที่ ชายฝั่งสระนั้น

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2543, หน้า 700) กล่าวไว้ว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดง อุบายในการมณสิการเพื่อแก้ไขความคิดเค้นเคืองจิตใจไว้อีกหลายอย่าง สรุปได้เป็นขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งพึงเลือกใช้ตามที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของบุคคลดังนี้

1. ระลึกถึงพุทธโอวาทที่สอนให้ระงับความโกรธและให้มีเมตตา ดักเตือนตนเองว่า การยังมัวโกรธอยู่ เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นศาสดาของตน

พุทธโอวาทเกี่ยวกับความโกรธมีมากมายเช่นตรัสสอนภิกษุว่า แม้ภิกษุถูกพวกโจรจับ ไปและเอาเสื้อผ้ากาย ถ้าภิกษุมีใจขัดเคืองประทุษร้าย ก็ไม่ชื่อว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ อีกแห่งหนึ่งว่าคนโกรธเท่ากับทำตัวให้ประสบผลร้ายต่าง ๆ สมใจปรารถนาของศัตรู เช่น มีผิวพรรณทราม หน้าตาหม่นหมอง นอนเป็นทุกข์ เป็นต้น อนึ่งถ้าคนอื่น โกรธแล้ว เราโกรธตอบ อีกก็เท่ากับทำตัวให้เลวกว่าเขา ส่วนคนที่ไม่โกรธตอบคนที่โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก และชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่ายคือ ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ฯลฯ ถ้าพิจารณาอย่างนี้ แล้ว ยังไม่หายโกรธ

2. พึงนึกถึงความดีของเขา ยกเอาแต่แง่ดีของเขาขึ้นมาพิจารณา ถ้ามองไม่เห็นว่าเขา มีความดีอะไรเลย พึงตั้งจิตการุณย์ ในการที่เขาจะต้องประสบผลร้ายจากความชั่วของเขาเอง; ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ

3. พึงสอนตนเองให้รู้ตัวว่า การมัวโกรธเขาอยู่ มีแต่จะทำให้ตัวเองนั้นแหละเดือดร้อน เป็นทุกข์คนที่ถูกโกรธเขาไม่รู้เรื่องด้วย เขาก็อยู่ของเขาเป็นปกติตามสบาย คนโกรธเขากลับทำร้าย ตนเอง ทำลายคุณธรรมซึ่งเป็นพื้นฐานของศีลที่ตนเองรักษา และประกอบกรรมของอารยชนเสียเอง ถ้าคนโกรธคิดจะทำร้ายคนอื่น ไม่ว่าจะทำร้ายเขาได้แล้วหรือไม่ แต่ที่แน่นอนก็คือได้ทำร้ายตนเอง เข้าก่อนแล้ว และตนเองต้องถูกกระทบทุกกรณี; ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

4. พึงพิจารณาตามหลักธรรมว่า แต่ละบุคคลมีกรรมเป็นของตน ทั้งเขาทั้งเราต่างก็จะ ได้รับผลแห่งกรรมที่เป็นส่วนของตน ๆ ตัวเราเองถ้ามัวโกรธ มีโทษอยู่ ก็คือกำลังทำกรรมชั่ว อย่างหนึ่ง และเราก็จะได้รับผลร้ายจากกรรมของเราเอง ถ้าเขาทำกรรมชั่ว เขาก็จะได้รับผลร้าย ตามกรรมของเขา; ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ

5. พึงพิจารณาคุณค่าคือการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า ระลึกถึงตัวอย่างความ เสียสละของพระองค์ ตั้งแต่ครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ เช่นในชาดกหลายเรื่อง พระองค์ได้ทรงสละ ชีวิตช่วยเหลือแม้แต่ศัตรู ถูกเขากลั่นแกล้งก็ไม่ผูกอาฆาต และชนะใจเขาด้วยความดี แม้ตัวอย่าง

ผู้บำเพ็ญความเสียสละและขันติบารมีอื่น ๆ ก็พึงนำมาพิจารณาได้ เพื่อเป็นตัวอย่างเสริมกำลังใจให้สามารถดำรงตนอยู่ในความดี; ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วยังไม่หายโกรธ

6. พึงพิจารณาความยาวนานแห่งสังสารวัฏ ซึ่งท่านกล่าวว่า หาได้ยากที่ใคร ๆ จะไม่เคยเป็นบิดา มารดา บุตรธิดา พี่น้องญาติเพื่อนพ้อง ที่เคยมีอุปการะแก่กัน พึงนึกว่าเขากับเราก็คงได้เคยเป็นพ่อแม่พี่น้อง มีอุปการะแก่กันมา (เหตุการณ์นี้เป็นเพียงเรื่องราวเล็กน้อยจากหนึ่งเท่านั้น) ไม่ควรจะมาเกลียดโกรธคิดประทุษร้ายกัน; ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ

7. พึงพิจารณาอนิสงส์แห่งเมตตา ว่าเมื่อคนปฏิบัติตามจะได้รับผลดีอย่างไร ๆ บ้าง เช่นว่า หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักใคร่ของคนทั้งหลาย เป็นต้น คนควรปฏิบัติตาม เพื่อให้ได้รับผลดีเช่นนั้น; ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

8. พึงพิจารณาแบบจำแนกแยกธาตุ ให้มองเห็นความจริงว่า ที่คิดโกรธร่วนวายกันไป ความจริงก็มีแต่สิ่งสมมติคิดว่าเป็นสัตว์บุคคล เป็นผู้นั้นผู้นี้ที่จริงมีแต่อาการ 32 เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีแต่ธาตุต่าง ๆ มีแต่ขันธ์ 5 มีแต่อายตนะ 12 มาประชุมกัน จะโกรธอะไร ส่วนไหน ความโกรธนั้นไม่มีฐานที่ตั้งอะไรเลย; ถ้าพิจารณาแง่นี้แล้ว ยังไม่หายโกรธ

9. พึงแสดงออกภายนอก ในทางปฏิบัติ ด้วยการให้สิ่งของ คือ หาสิ่งของมาให้แสดงไมตรีจิตและรับของให้ตอบแทนแก่กัน เพราะทานช่วยให้คนใจอ่อนโยนเข้าหากัน และพูดจากัน พ่วงเอาปิยวาจาไปด้วย จึงเป็นเครื่องระงับอาฆาตที่ได้ผลยิ่ง

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงตัวอย่างแสดงให้เห็นแนววิธีพิจารณาที่จัดอยู่ในพวกโยนิโส มนสิการแบบเร้ากุศล เป็นตัวอย่างวิธีพิจารณาที่ใช้ได้ทั่ว ๆ ไปบ้าง ใช้ได้กับกุศลธรรมเฉพาะอย่างบ้าง ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเมื่อเข้าใจหลักการและแนววิธีทั่ว ๆ ไปดีแล้ว ผู้ฉลาดในอุบายอาจคิดค้นปรุงแต่งรายละเอียดแบบต่าง ๆ ของวิธีคิดแบบนี้ได้เพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้ให้เหมาะสมกับการสร้างเสริมกุศลหรือคุณธรรมเฉพาะแต่ละอย่าง และสอดคล้องทันกับกระบวนการความคิดของมนุษย์ในกาลสมัยนั้น ๆ อันจะทำให้ใช้ปฏิบัติได้ผลดียิ่งขึ้น กล่าวได้ว่าวิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรมนี้ เป็นวิธีที่เปิดกว้างที่สุดสำหรับการขยายดัดแปลง และสรรหาวิธีการปลีกย่อยต่าง ๆ มาใช้ได้อย่างมากมาย กว้างขวาง สุดแต่จะให้ได้ผลดีแก่จิตอัธยาศัยของบุคคลที่แตกต่างกันและเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงแปลกผันไปตามถิ่นฐานกาลสมัย

4. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน หรือวิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันนี้ มีเนื้อหารวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 แต่ที่แยกบรรยายก็เพราะเพ่งความหมายคนละแง่ กล่าวคือ ในสติปัฏฐานการบรรยายเพ่งถึงการตั้งสติระลึกรู้เดิมต้นอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรับรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบันทันทุก ๆ ขณะ ส่วนในที่นี้การบรรยายเพ่งถึงการใช้ความคิดและเนื้อหาของความคิดที่สติระลึกรู้กำหนดอยู่นั้น

ข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับวิธีคิดแบบนี้ ก็คือ การที่มีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ โดยเห็นไปว่า พระพุทธศาสนาสอนให้คิดถึงสิ่งที่อยู่เฉพาะหน้า กำลังเป็นไปในปัจจุบันเท่านั้น ไม่ให้คิดพิจารณาเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคตตลอดจนไม่ให้คิดเตรียมการหรือวางแผนงานเพื่อกาลภายหน้าเมื่อเข้าใจผิดแล้วถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมก็เลยปฏิบัติผิดจากหลักพระพุทธศาสนา ถ้าเป็นบุคคลภายนอกมองเข้ามา ก็เลยเพ่งว่าถึงผลร้ายต่าง ๆ ที่พระพุทธศาสนาจะนำมาให้แก่หมู่ชนผู้ปฏิบัติ กล่าวโดยสรุป ความหมายที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับปัจจุบัน อดีต และอนาคต สำหรับการใช้ความคิดแบบนี้มีดังนี้

ลักษณะสำคัญของความคิดชนิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือความคิดที่เกาะติดกับอดีต และเลื่อนลอยไปในอนาคตนั่น พูดได้สั้น ๆ ว่า ได้แก่ ความคิดที่เป็นไปในแนวทางของค้นหา หรือคิดด้วยอำนาจค้นหา หรือพูดอย่างภาษาสมัยใหม่ว่า ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ โดยมีอาการหวาดระหวั่นโหยหาอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว เพราะความเกาะติดหรือค้างคาในรูปใดรูปหนึ่ง หรือแว้งคว้างเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปในภาพที่ฝันเพื่อปรุงแต่งซึ่งไม่มีฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน เพราะอี้อึดไม่พอใจสภาพที่ประสบอยู่ปรารถนาจะหนีจากปัจจุบัน

ส่วนความคิดชนิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีลักษณะที่พูดสั้น ๆ ได้ว่า เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ถ้าคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลสมัยหน้า ก็จัดเข้ามาในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งสิ้น

ว่าโดยความหมายทางธรรมขั้นการฝึกอบรมทางจิตใจที่แท้จริง คำว่า อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ก็ไม่ตรงกับความเข้าใจของคนทั่วไป คำว่า ปัจจุบัน ตามที่คนทั่วไปเข้าใจมักครอบคลุมกาลเวลาช่วงกว้างที่ไม่ชัดเจน ส่วนในทางธรรม เมื่อว่าถึงการปฏิบัติทางจิต ปัจจุบัน หมายถึงขณะเดียวกันที่กำลังเกิดขึ้นเป็นอยู่ ในความหมายที่ลึกซึ้งนี้ เป็นอยู่ในปัจจุบันหมายถึงมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง หรือต้องทำอยู่ในเวลานั้น ๆ แต่ละขณะทุก ๆ ขณะ ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจขึ้น คิดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ ก็เป็นอันตกไปอยู่ในอดีต ตามไม่ทัน หลุดหลงไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือจิตหลุดลอยจากขณะปัจจุบันไปเกาะเกี่ยวกับภาพสิ่งที่ยังไม่มา ก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคตโดยนัยนี้ แม้แต่อดีตและอนาคตตามความหมายทางธรรม ก็อาจยังอยู่ในขอบเขตแห่งเวลาปัจจุบันตามความหมายของคนทั่วไป

ตามเนื้อความที่กล่าวมาแล้วนี้ จะมองเห็นความหมายสำคัญแห่งหนึ่งของคำว่าปัจจุบันในทางธรรมว่า มิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในโลกภายนอกแท้ที่เดียว แต่หมายถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องในขณะนั้น ๆ เป็นสำคัญ ดังนั้นมองอีกด้านหนึ่งสิ่งที่ตามความหมายของคนทั่วไปว่าเป็น

อดีตหรือเป็นอนาคต ก็อาจกลายเป็นปัจจุบันตามความหมายทางธรรมได้ เช่นเดียวกับที่ปัจจุบันของคนทั่วไปอาจกลายเป็นอดีตหรืออนาคตตามความหมายทางธรรมดังได้กล่าวมาแล้ว สรุปเอาง่าย ๆ ว่า ความเป็นปัจจุบันกำหนดเอาที่ความเกี่ยวข้อง ต้องรู้ต้องทำเป็นสำคัญ ขยาย ความหมายออกมาในวงกว้างถึงระดับชีวิตประจำวัน สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณา เกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจหน้าที่ เรื่องที่ปรารถนาเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ ไม่ใช่คิดเลื่อนลอยฟุ้งเพื่อฝันไปกับอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือฟุ้งซ่านพล่านไปอย่างไร้จุดหมาย

การปริกษาตามแนวพุทธศาสตร์

มุมมองธรรมชาติของมนุษย์

พระพุทธเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2532, หน้า 160-207) กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ สรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ ความไม่เข้าใจต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่รู้จักโลก ไม่รู้จักชีวิตที่แท้จริง หรือเรียกว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา ทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เกิดความติดขัดเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามที่มนุษย์ต้องการ ซึ่งเรียกว่าเกิดปัญหาหรือเกิดทุกข์นั่นเอง
2. มนุษย์ทุกคนมีความอยาก ความอยากที่เป็นพื้นฐานคือ ความอยากให้ชีวิตรอด เมื่อมนุษย์ไม่มีความรู้ (อวิชชา) ไม่เข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและสภาพแวดล้อมตรงตามความเป็นจริง มนุษย์ก็นำความอยากเป็นตัวแทนชีวิตที่ยังทำให้เกิดปัญหา ปัญหาเพื่อซับซ้อนมากขึ้นหรือมีความทุกข์มากขึ้น
3. มนุษย์สามารถแก้ปัญหาได้โดยการพัฒนาสิ่งที่เรียกว่า ปัญญา มนุษย์จะต้อง มีความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายให้ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยรู้และเข้าใจชีวิตของตนเองและสิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อมทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก เมื่อมีความรู้ต่อสิ่งทั้งหลายแล้ว ก็สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง ก็สามารถแก้ปัญหาได้ดับทุกข์ได้
4. มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวยให้มนุษย์ได้มีโอกาสรับรู้ความจริงเกี่ยวกับคนได้อย่างถูกต้อง จะต้องมีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มีจิตใจสงบ รู้จักแสวงหาข้อมูล รู้จักคิดตามความเป็นจริงและเหตุปัจจัยซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในมนุษย์ เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาหรือดับทุกข์
5. มนุษย์จะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระทำของตนเอง ไม่มีใครทำให้ใครดีหรือเลวได้

ส่วน ทองเรียน อมรัชกุล (ม.ป.ป. อ้างถึงใน โสมนัส ม่วงสว่าง, 2536) ได้อธิบายถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ 2 ลักษณะคือ

1. มนุษย์ในแง่สมมติธรรม มนุษย์ในแง่นี้เป็นสิ่งสมมติหรือบัญญัติขึ้นมา กล่าวคือเป็นสิ่งที่ตัวตนมีชีวิต แต่แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่สมมติกันขึ้น ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

2. มนุษย์ในแง่ปรมาตมธรรม คือ มนุษย์ในฐานะที่เป็นมายาไม่มีตัวตนหรือธรรมชาติที่แท้จริงแน่นอน ประกอบขึ้นด้วยรูปกับนาม รูปประกอบด้วยสสารและพลังงานที่เล็กที่สุดมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น เรียกว่า ปรมาณู ส่วนนามคือจิตมีการเกิดขึ้นและดับไปอยู่ตลอดเวลา

การพิจารณามนุษย์ในสองแง่ดังกล่าว แยกแยะเพื่อสะดวกแก่การเข้าใจ ซึ่งในความเป็นจริงไม่สามารถแบ่งระดับดังกล่าวได้อย่างเด็ดขาด เพราะมีความเหลื่อมล้ำกันอยู่ตลอดเวลา

โครงสร้างและพัฒนากายทางนุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2543, หน้า 15) กล่าวว่า พุทธธรรมมองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มีเมื่อแยกส่วนต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ตัวอย่างง่าย ๆ ที่ยกขึ้นอ้างอิงกันบ่อย ๆ คือ รถ เมื่อนำส่วนประกอบต่าง ๆ มาประกอบเข้าด้วยกันตามแบบที่กำหนด ก็บัญญัติเรียกกันว่า รถ แต่ถ้าแยกส่วนประกอบทั้งหมดออกจากกัน ก็จะหาตัวตนของรถไม่ได้ มีแต่ส่วนประกอบทั้งหลาย สิ่งมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันจำเพาะแต่ละอย่างอยู่แล้วคือตัวตนของรถมิได้มีอยู่ต่างหากจากส่วนประกอบเหล่านั้น มีเพียงแต่คำบัญญัติว่า รถ สำหรับสภาพที่มา รวมตัวกันเข้าของส่วนประกอบเหล่านั้น แม้มีส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ นั้นเองก็ปรากฏขึ้น โดยการรวมกันเข้าของส่วนประกอบย่อย ๆ ต่อ ๆ ไปอีก และหาตัวตนที่แท้ไม่พบเช่นเดียวกัน

โครงสร้างของนุคลิกภาพ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2543, หน้า 15-29) กล่าวถึงชีวิตตามความหมายของมนุษย์ประกอบด้วย 5 ส่วนที่สำคัญเรียกว่า จันท์ 5 (The Five Aggregates) สรุปเป็นโครงสร้างของนุคลิกภาพได้ดังนี้

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

3. ตัณญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการ เครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (Object) นั้น ๆ ได้

4. ตั้งขาร (Mental Formations หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ประชุม การตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย วาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ ทางใจ

โครงสร้างของบุคลิกภาพซึ่งประกอบด้วยขั้น 5 นี้ อาจแบ่งกว้าง ๆ ได้ว่า เป็นรูปกับนาม (เวทนา ตัณญา ตั้งขาร วิญญาณ) เมื่อวิญญาณเกิดการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และสัมพันธ์กับตัณญา คือข้อมูลเดิมและกำหนดรู้ได้ว่าเป็นประสบการณ์เดิมของมนุษย์ที่เคยได้เรียนรู้ เกิดเป็นความจำของมนุษย์ และเกิดผลที่ตามมา คือ ตั้งขารไปปรุงแต่ง คือ ชอบ-ไม่ชอบ เป็นสุข-ทุกข์ เมื่อเกิดกระบวนการอย่างนี้ก็จะทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกมา มนุษย์เกิดความทุกข์หรือปัญหาได้ เมื่อมนุษย์ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 เรียกว่า อุปาทานขั้น 5 โดยไม่คำนึงถึงว่าที่แท้จริงแล้วตัวตนของมนุษย์เมื่อแยกแยะแล้ว ก็จะมีส่วนประกอบ 5 ส่วนดังกล่าว ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตนของมนุษย์เหลืออยู่เลย ขั้น 5 เป็นสิ่งสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันไม่เป็นอิสระ ทำให้เห็นความจริงของขั้น ในกฎไตรลักษณ์ ส่วนของอนัตตา คือส่วนประกอบที่มาประกอบกันไม่มีตัวตนของมันเอง เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ขั้นก็จะลดลงหรือหมดไปในที่สุด

พัฒนาการของบุคลิกภาพ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2532, หน้า 74-81) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของบุคลิกภาพเกิดจากการพัฒนาชีวิตมนุษย์ในลักษณะองค์รวมประสานกัน 4 ด้าน สรุปได้ ดังนี้

1. พัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี เพื่อให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างดีงาม
2. พัฒนาศีล คือ การพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประพฤติสิ่งที่ประ โยชน์ต่อผู้อื่นแก่สังคม การมีระเบียบวินัย และการประกอบอาชีพสุจริต ด้วยการขยันหมั่นเพียรซึ่งการพัฒนาศีลจะเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาจิตต่อไป
3. พัฒนาจิต คือ การฝึกในด้านจิตใจ หรือระดับจิตใจ การพัฒนาคุณสมบัติของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ หรือพัฒนาคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตนั่นเอง

4. พัฒนาปัญญา คือ การฝึกหรือพัฒนาในด้านความรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง ตรวจสอบการคิด สิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ การรับรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นจริง ตลอดจนรู้แจ้ง ความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลก และชีวิตที่ทำให้มีจิตใจ เป็นอิสระปลอดปัญหา ไร้ทุกข์เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

เมื่อนุชนัยมีการฝึกฝนพัฒนาตนครอบคลุมทั้ง 4 ด้านแล้ว จะทำให้เกิดความสมดุลเกิด ภาวะที่ชีวิตดำเนินไปโดยมีปัญญาประกอบ มีโยนิโสมนสิการรู้จักคิดพิจารณาให้ศักยภาพของ ตนเองสามารถเข้าใจถึงสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงกับความเป็นจริงทำให้ไม่เกิดความโกรธหรือแม้มีความ โกรธเกิดขึ้นก็รู้จักให้ปัญญาพิจารณาควบคุมให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมทั้งกับตนเองและกับ ผู้อื่น

พฤติกรรมปกติและพฤติกรรมปกติ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2532, หน้า 113-115) กล่าวถึง พฤติกรรมปกติและพฤติกรรมปกติของมนุษย์ สรุปได้ดังนี้

พฤติกรรมปกติ เกิดจากการที่มนุษย์มีความรู้ความเข้าใจในกฎแห่งธรรมชาติ และ ธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์มีอิสรภาพ หรือความหลุดพ้น อิสรภาพแบ่งออกเป็น 4 ด้านอิสรภาพ ทางกาย อิสรภาพทางสังคม อิสรภาพทางจิตใจ อิสรภาพทางปัญญา ทำให้สามารถ แก้ปัญหาได้ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา แต่มนุษย์ก็ทำการพัฒนาปัญญาโดยมีความรู้ความ เข้าใจในตนเอง และสิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อม ทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก นำความคิดแบบโยนิโสมนสิการ มาใช้จัดค้นหา และก่อให้เกิดปัญญา มีความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย เมื่อมีการรับรู้โลก ภายนอกด้วยอายตนะก็จะรับรู้อย่างเป็นสุข เข้าใจในโลกและชีวิต ทำให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมปกติ เกิดจากการที่มนุษย์ไม่รู้ไม่เข้าใจในกฎแห่งธรรมชาติ คือ กฎไตรลักษณ์และไม่เข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ คือ ขันธ์ 5 ซึ่งเป็นโครงสร้างของบุคลิกลักษณะเมื่อเกิด อวิชชาขึ้นก็ไม่สามารถมองเห็นปรากฏการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามเหตุปัจจัย และเมื่อมนุษย์รู้ สัมผัสกับโลกภายนอกด้วยอายตนะทั้ง 6 มีการรับรู้เกี่ยวกับโลกภายนอกอย่างไม่เข้าใจมีการปรุง แต่งจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ เกิดค้นหา ทำไปตามความอยากที่ไม่เป็นสุข ทำให้เกิดปัญหา หรือ ทุกข์เกิดขึ้นทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม

ทองเรือน อมรรักษ์กุล (ม.ป.ป. อ้างถึงใน โสมนัส ม่วงสว่าง, 2536) ได้กล่าวถึง บุคคลที่ ปกติและผิดปกติตามแนวพุทธศาสตร์ไว้ดังนี้คือ

บุคคลที่ปกติ หมายถึง บุคคลที่ดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เป็นผู้มีศีล 5 เป็นปกติ ศีล แปลว่า ปกติ บุคคลที่ผิดปกติ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความผิดปกติในแง่องค์ประกอบของมนุษย์ ได้แก่

1.1 บุคคลที่ผิดปกติทางกาย ได้แก่ บุคคลผู้ไม่รู้จักอัม ไม่รู้จักพอทางด้านร่างกาย ทำให้ประพฤติดีกทางกาย วาจา ดำเนินชีวิตโดยปราศจากศีล หรือเกินปกติในแง่ความมีศีล ทำให้เกิดกิเลสมากขึ้น เช่น บุคคลผู้ไม่ประมาณในโภชนะ ผู้ร่ำรวยแล้วยังเบียดเบียนผู้อื่น เป็นต้น

1.2 บุคคลที่ผิดปกติทางจิต ได้แก่ บุคคลที่ขาดความถูกต้องทางจิต นึกคิดไม่ดี ความจำไม่ดี

1.3 บุคคลที่ผิดปกติทางวิญญาณ ได้แก่ ผู้ที่ขาดความรู้ ขาดสติปัญญาการสั่งการไม่ถูกต้อง มีเจตนาธรรมไม่ถูกต้อง ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีจรรยาบรรณ

2. ความผิดปกติของมนุษย์ในแง่รายละเอียด ได้แก่

2.1 บุคคลที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลส ตัณหา ได้แก่ ผู้ที่จนเจียวโกรธง่ายไม่มีเหตุผล เป็นต้น

2.2 บุคคลผู้ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ และไม่สามารถแยกแยะ สภาพที่มากกระทบทางใจทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ ได้แก่ บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ และการกระทำของตนเองได้น้อย เช่น เวลาโกรธจะตัวสั่น พุดจาหยาบคาย เป็นต้น

2.3 บุคคลที่ยึดถือหรือขึ้นห้อย ไม่ยอมปล่อยวางกับอารมณ์ใด ๆ และเก็บกดอารมณ์นั้น ๆ เข้าไว้ ไม่ละวาง เช่น ผูกใจเจ็บผู้อื่น หรือเก็บความไม่สบายใจไว้นาน

2.4 บุคคลที่อารมณ์อ่อนไหวละเอียดอ่อน และไม่สามารถแก้ไข หรือจัดการกับปัญหาทางใจของตนได้ เช่น เกรงใจจนเกินไป เป็นต้น

2.5 บุคคลที่มีจิตหยาบ หรือจิตเป็นอกุศล หรือจิตนิรวรณ ได้แก่ เป็นคนหงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน มีจิตพยาบาท ชื่นเศร้า หดหู่ เป็นต้น

จุดมุ่งหมายของการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์

ทองเรียน อมรัชกุล (ม.ป.ป. อ้างถึงใน โสมนัส ม่วงสว่าง, 2536) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ไว้พอสรุปได้ว่า เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้สามารถฝึกฝนตนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามในสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะให้รู้ว่ต้นเหตุของความทุกข์เกิดจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน นามรูป เกิดจากการปรุงแต่งของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งล้วนอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์มุ่งคัดกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ให้ออกไปเสียจากตัวบุคคล ให้เหลือแต่จิตที่บริสุทธิ์เท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับการดำเนินชีวิตในแง่โลกียวิสัย หรือ โลกุตระวิสัย ซึ่งบุคคลปรารถนา

อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 22-24) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปริกษาตามแนวพุทธศาสตร์ว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้คนสามารถฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม บรรลุประโยชน์ทั้งในระดับโลกียสุขและโลกุตรสุข ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ทั้งในแนวตั้งและแนวราบดังนี้คือ

1. จุดหมายของการปริกษาตามแนวพุทธศาสตร์ในแนวตั้ง แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1.1 ประโยชน์ปัจจุบัน คือ ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของการดำเนินชีวิตที่ดี ได้แก่ การมีสัมมาอาชีพ มีทรัพย์ มีมิตรดี มีครอบครัวดี และเป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นต้น ซึ่งประโยชน์เหล่านี้ จะเกิดขึ้นได้จากการให้คำปริกษาที่ถูกต้อง ให้คนได้เลือกตามความถนัด ความสนใจ ความสามารถ และมีคุณธรรม รู้จักใช้ปัญญาให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนและผู้อื่น

1.2 ประโยชน์เบื้องหน้า คือ ประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต เป็นประโยชน์ขั้นสูงมาจากปัจจัยภายใน คือความเจริญองงามแห่งจิตใจที่กล้าแกร่งขึ้นด้วยคุณธรรมความดี ดำรงตนอยู่ในศีล การให้คำปริกษาจะช่วยฝึกฝนให้พัฒนาตนเองได้ถูกต้องเป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งในเรื่อง ศรัทธา ทาน ศีล และภาวนา ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ซึ่งเป็นคุณธรรมสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน

1.3 ประโยชน์สูงสุด คือ ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต เป็นจุดหมายสูงสุดที่ชีวิตควรเข้าถึง คือการรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังขารธรรม ไม่ติดโลกและชีวิต การให้คำปริกษาระดับนี้ต้องช่วยให้คนพัฒนาตนเองทางด้านปัญญาอย่างสูงสุดด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา และฝึกฝนพัฒนาตนเต็มรูปแบบตามแนวพุทธศาสตร์

2. จุดมุ่งหมายของการปริกษาตามแนวราบ แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับคือ

2.1 ประโยชน์ตน คือ การพึ่งตนเองได้ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตน

2.2 ประโยชน์ผู้อื่น คือ ประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ทำคนให้เป็นประโยชน์ทั้งทางวัตถุและจิตใจ จนเป็นที่พึ่งตนเองได้และยังประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วยการเป็นกัลยาณมิตร

2.3 ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่ายอันเกิดจากสิ่งที่เป็นของกลางในทางวัตถุ ได้แก่ สวนสาธารณะ ถนน โรงพยาบาล ในทางนามธรรม ได้แก่ ศิลปวิทยา และศีลธรรม เป็นการดำเนินชีวิตของคนให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งค่อนตนเองและส่วนรวม โดยไม่ให้ประโยชน์สูงสุดส่วนตนกระทบกระเทือนเสียหายต่อประโยชน์ส่วนรวม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปริกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ที่หลายท่านได้ให้ความหมายไว้พอสรุปได้ว่า

1. เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้สามารถฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม

2. ให้เข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งหลายว่าอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ หรือกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งหมายถึงทุกสิ่งเกิดขึ้นมาได้นั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง

3. เพื่อประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายหน้า และประโยชน์สูงสุด คือ เข้าใจภาวะแท้จริงแห่งชีวิต ไม่ติดโลกและชีวิต ตามระดับความต้องการของบุคคล

4. เพื่อประโยชน์แก่ตน ในการพึ่งพาตนเอง เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ในการเป็นกัลยาณมิตรเกื้อกูลแก่ผู้อื่นตามอัธยาศัย และสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมส่วนรวมโดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

หลักการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ อาภา จันทรสกุล (2533, หน้า 50) ได้อธิบายถึงหลักการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ ดังนี้คือ

1. พิจารณาให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยคำนึงถึงจริต ได้แก่ ราคะจริต โมหะจริต โทสะจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต และต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในแง่ระดับความสามารถ โดยเทียบเคียงกับบัว 4 เหล่า คือ

1.1 บุคคลเข้าใจรวดเร็ว ฉับพลัน เปรียบเทียบเหมือนบัวพื้นน้ำ ต้องแสดงตัวเป็นบัวบาน

1.2 บุคคลผู้รู้ เข้าใจได้ เมื่ออธิบายขยายความออกไปเปรียบเหมือนบัวริ่มน้ำ สามารถจะบานได้ในวันต่อไป

1.3 บุคคลผู้พอจะหาทางคอยชี้แนะให้เข้าใจทีละน้อยได้ เปรียบเทียบเหมือน บัวได้ผิวน้ำ จักบานได้ในวันต่อไป

1.4 บุคคลผู้อับปัญญา มีดวงตามืดมิด ยังไม่อาจบรรลุคุณวิเศษได้ในชาตินี้ เปรียบเทียบเหมือนบัวจมใต้น้ำมีแต่จะเป็นอาหารของเต่าปลา

2. พิจารณาให้เหมาะสมกับความพร้อมแห่งอินทรีย์ หรือญาณของผู้มารับคำปรึกษา โดยพิจารณาว่าแต่ละครั้งของการปรึกษา ควรให้ประสบการณ์การเรียนรู้แก่เขาได้ แค่ไหนเพียงไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้มารับคำปรึกษามีบทบาทร่วมกันในการวางเป้าหมายเพื่อแก้ไขปัญห

4. สร้างบรรยากาศให้ผู้มารับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นเป็นมิตร โดยมีเมตตา ให้อิสระ และรู้สึกปลอดภัยไว้วางใจแก่ผู้มารับคำปรึกษา

5. ผู้รับคำปรึกษามีบทบาทสำคัญในการลงมือแก้ไขปัญห ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดเจตคติที่ถูกต้องและมีทักษะในการจัดการกับปัญหาค้าง ๆ ด้วยปัญญา คือ รู้ฟัง รู้คิด รู้วินิจฉัย รู้เลือก รู้รับผิดชอบ

วิธีการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ วิธีฝึกฝนปฏิบัติตน พัฒนาดนเพื่อศีล สมาธิ ปัญญา และในการวิจัยครั้งนี้จะเน้นในระดับโลกียะ คือ เน้นในการปฏิบัติเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันเป็นส่วนใหญ่ เพราะยังเป็นฆราวาสมีหน้าที่กบวชผู้สละทางโลก ซึ่งการฝึกปฏิบัติในแต่ละครั้งมีวิธีการดังนี้คือ (มนูญ คณะวัฒนา, 2528, หน้า 24-25)

1. วิธีฝึกฝนพัฒนาดนด้านศีล

1.1 ใช้วิธีกำหนดวินัยในการอยู่ร่วมกัน เมื่อพลั้งพลาดก็ดัดเตือนด้วยมีเมตตา ให้อภัยเห็นประโยชน์ของศีล ชมเชยผู้ประพฤติดี

1.2 จัดประสบการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการฝึกระเบียบวินัย ให้เคยชินเป็นปกตินิสัย

1.3 ใช้วิธีตกลงร่วมกันเกี่ยวกับกติกา กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิตและ กิจกรรมร่วมกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคม

1.4 ฝึกการทำงานร่วมกัน ฟังความคิดเห็นของกันและกัน

1.5 วางระบบความสัมพันธ์ทางสังคม ที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิต และปฏิบัติหน้าที่

2. วิธีการฝึกฝนพัฒนาดนด้านสมาธิ การรักษาจิตให้บริสุทธิ์ ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกสมาธิ ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความรู้เบื้องต้นแก่ผู้มารับคำปรึกษาก่อนจะเข้าสู่ การฝึกสมาธิ ดังนี้

2.1 การรู้จักตนเอง และเป้าหมายในการฝึกสมาธิ โดยให้ผู้มารับคำปรึกษาสังเกต สำรวจเกี่ยวกับพื้นฐานจิตใจ จิตนิสัยของตน และเข้าใจในเป้าหมายในการฝึกสมาธิของตน

2.2 เทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกสมาธิ และเทคนิคเฉพาะที่ผู้ให้คำปรึกษาเลือกใช้ ในฐานะผู้ชำนาญในเทคนิคเฉพาะนั้น แต่จะไม่ใช้เทคนิควิธีการเดียวในการฝึกสมาธิ

2.3 ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในการฝึกพร้อมทั้งแนวทางในการแก้ไข โดยทั่ว ๆ ไป

2.4 ประโยชน์ของสมาธิ โดยผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิ ทุกแง่ทั้งที่เป็นจุดหมาย หรืออุดมคติทางศาสนา ทั้งที่เป็นประโยชน์ด้านสุขภาพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ และทั้งที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

3. วิธีฝึกฝนพัฒนาดนด้านปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ มี 3 วิธีคือ

3.1 สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการที่ได้ฟังมาก ๆ จะทำให้เป็นคนฉลาดรอบรู้ นอกจากจะฟังแล้วต้องใช้สายตาสังเกตพิจารณาอีกด้วย คนที่อ่านหนังสือมาก ๆ หรือได้เห็นอะไร มาก ๆ จะทำให้มีปัญญาเฉียบแหลม นอกจากนั้นการใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในการรับรู้ เรียนรู้ ก็ยังทำให้มีปัญญามากขึ้น

3.2 จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิด คือ การใช้ความคิดพิจารณา ให้รู้ถึงเหตุและผล คิดแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2543,

หน้า 675-727) ได้อธิบายเพิ่มเติมในเรื่องการคิดนี้ว่า มี 2 ประการ คือ ปังจยภายนอก หรือ ปรโตโฆสะ ได้แก่ กัลยาณมิตร หนังสือสื่อมวลชน เป็นต้น และปังจยภายใน หรือโยนิโสมนสิการ คือการคิดโดยแยกคาย ซึ่งมีวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ 10 แบบ ดังนี้

3.2.1 วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา

3.2.2 วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและรู้จักถึงทั้งหลายตามสภาวะของมันเอง เกิดจากองค์ประกอบของสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติดถือมั่นในสมมติบัญญัติ

3.2.3 วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ เป็นวิธีคิดเพื่อให้รู้เท่าทัน คือรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นเองและจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจัง และรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนดขึ้น เรียกว่า รู้อนัตตา เป็นการคิดที่ต้องอาศัยความรู้ประสบการณ์ที่มากพอ

3.2.4 วิธีคิดแบบอริยสัจจ์ หรือคิดแบบแก้ปัญหา ซึ่งเริ่มต้นจากการพิจารณาทุกข์ สภาพปัญหา สมุทัย: เหตุแห่งทุกข์ นิโรธ: ความดับทุกข์ และมรรค: ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

3.2.5 วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ เป็นวิธีคิดพิจารณาถึงความสัมพันธ์ หลักการและความมุ่งหมาย ช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตและขั้นตอนของการปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย

3.2.6 วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามสิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ ทุกแง่ทุกด้านบนพื้นฐานความตระหนักที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้มีทั้งส่วนดีและส่วนด้อย

3.2.7 วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่สามารถแยกแยะได้ว่าคุณค่าแท้คืออะไร คุณค่าเทียมคืออะไร เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับ “ความต้องการ” และ “การคิดประเมินค่า” ของบุคคล

3.2.8 วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านพบ มาคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม และมีจิตใจที่สะอาดผ่องแผ้ว แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์ต่อไป

3.2.9 วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันในที่นี้ ตามนัย แห่งพุทธธรรม มิได้หมายความว่าเพียงกาลเวลาที่กำลังเกิดสภาวะต่าง ๆ เท่านั้น หากยังหมายถึง กระบวนการเหตุ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นผลของสภาวะสรรพสิ่งซึ่งเกิดขึ้น แล้วมีผลกำลังเป็นอยู่ และจะเกิดขึ้นในเวลาต่อไปผู้มีวิวิธคติแบบนี้จะมีสติ รู้คิดเท่าทันกระบวนการของสภาวะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา จึงรู้จักใช้ประโยชน์ของบทเรียนจากอดีต ทำภารกิจปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ และฉลาดที่จะวางแผนอนาคต

3.2.10 วิวิธคติแบบวิภังขาท เป็นการคิดจำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่าง ๆ อย่างครบถ้วนตามความจริง สอดคล้องกับสถานการณ์และเงื่อนไขของเหตุและผลทุกประการ

3.3 ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมจิต และปฏิบัติอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางจิต ได้แก่ การรักษาศีล เจริญสมาธิ และวิปัสสนา

เทคนิคการฝึกสมาธิตามแนวพุทธศาสตร์ ในการฝึกสมาธิตามแนวพุทธศาสตร์มีเทคนิค ดังนี้คือ

1. การทำให้สมาธิทุกคนเกิดความสบายใจ และการให้ความเคารพในความคิดเห็นของสมาธิแต่ละคน
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักด้วยตนเอง จากการปฏิบัติจริง โดยสังเกตภาวะจิตของตน
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเหตุผลกับผู้รับคำปรึกษา ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่สร้างสรรค์โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมเดิมที่ไม่สร้างสรรค์ ในลักษณะที่ให้เกียรติ เคารพในความคิดเห็นและไม่นำไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเหตุผลหรือสรุปข้อคิด โดยยกสถานการณ์หรือเล่าเรื่องประกอบ
5. ผู้ให้คำปรึกษาควรพยายามเรียนรู้จิตใจ หรือบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษาเพื่อสอดคล้องข้อธรรมะที่เหมาะสมกับสมาธิแต่ละคน (ทองเรือน อมรัชกุล, ม.ป.ป. อ้างถึงใน โสมนัส ม่วงสว่าง, 2536)

และ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2537, หน้า 50-54) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษา ควรมีคุณธรรม 7 ประการ ของกัลยาณมิตร ได้แก่

1. น่ารัก หรือ ปิโย มีบุคลิกภาพที่ชวนเข้าหา ต้องการปรึกษาด้วย
2. นำไว้วางใจ หรือ ครุ น่านับถือ น่าเชื่อถือ หนักแน่น รู้สึกรอบคอบและปลอดภัย
3. นำเจริญใจ หรือ ภาวนียะ เป็นผู้ที่มีภูมิรู้ มีภูมิธรรม ภูมิปัญญา เป็นตัวแบบที่ดีผู้รับคำปรึกษารู้สึกต้องการเข้าใกล้และปฏิบัติตาม
4. รู้จักพูด หรือ วัตตา มีทักษะในการพูด ถาม สรุป เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความทุกข์ เข้าใจในปัญหาของตนเอง โดยการใช้คำถามให้คิด กระตุ้นให้ค้นหาคำตอบด้วยตนเองในการแก้ปัญหา

5. รู้จักฟัง หรือ วรนักขโม มีทักษะในการฟัง มีความอดทนและตั้งใจฟังสามารถจับประเด็นได้ เพื่อจะได้รู้เหตุปัจจัยต่าง ๆ เป็นแนวทางในการหาวิธีการแก้ไขปัญหา รู้จักตัวผู้มารับคำปรึกษาและปัญหาของเขาเป็นอย่างดี

6. แล่งเรื่องลึกซึ้งได้ หรือ คัมภีร์ญจ กลัง กัดตา สามารถเข้าใจและอธิบายประเด็นปัญหาในเรื่องที่ลึกซึ้ง ยุ่งยากซับซ้อนได้อย่างชัดเจนและเข้าใจง่าย

7. ไม่ชักจูงในทางที่ผิด หรือ โน จัญฐาเจ นิโยชเย มีทิศทาง หรือเป้าหมายที่ชัดเจนในการนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการแก้ไขปัญหาก็โดยมีวิธีที่ดีและถูกต้อง

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 16-17) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ซึ่งประกอบด้วยคุณธรรม 7 ประการแล้วจะต้องมีคุณธรรมที่ควรฝึกให้มีในผู้ให้คำปรึกษาคือ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4

พรหมวิหาร 4 มีดังนี้

1. เมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาประสบความสำเร็จ
2. กรุณา มีความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง
3. มุทิตา มีความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข มีใจแจ่มชื่น เขาประสบความสำเร็จองงามก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย
4. อุเบกขา มีใจเป็นกลาง มองความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติตามความเที่ยงธรรม

สังคหวัตถุ 4 เป็นคุณธรรมที่แสดงออกมามีภายนอก คือ หลักแห่งการช่วยเหลือ สงเคราะห์หรือหลักของการยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลและยึดเหนี่ยวสังคมไว้ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ

1. ทาน คือการให้ ผู้ให้คำปรึกษามีเจตนาที่จะให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาโดยสร้างความเข้าใจอันดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา จึงจะเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาได้และให้กำลังใจ ความรัก ความเมตตา และแนวคิดที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต
2. ปิยวาจา คือ ถ้อยคำหรือคำพูดที่เกิดจากน้ำใจ ความปรารถนาดี วาจา ทักทาย ปราศรัย ยิ้มแย้มแจ่มใส สื่อสารสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาด้วยความเข้าใจ สามารถแนะนำอธิบายให้เข้าใจเกิดประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต และสามารถพัฒนาตนเองได้
3. อัตถจริยา คือ การช่วยเหลือด้วยกำลังหรือแรงงาน และมีจิตใจประสงค์ที่จะช่วยเหลือหรือบำเพ็ญประโยชน์ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

สุรางค์ นามสูตร (2537, หน้า 20) กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขบวนการหน้าที่บุคคลในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่มีความสมัครใจจะมาเข้าร่วมกลุ่มร่วมกัน มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกันจึงมาปรึกษาหารือร่วมกัน บุคคลในกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน บรรยากาศในกลุ่มนั้นจะต้องก่อให้เกิดความอบอุ่นให้การยอมรับไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความสบายใจพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาและร่วมปรึกษาหารือเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองนำตนเองได้ สามารถดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ พร้อมทั้งสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1980, p. 358 อ้างถึงใน ราตรี พันธุมจินดา, 2542) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองกล้าที่จะเผชิญปัญหาได้ ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็นความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีปัญหาไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียง คนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่า ตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

คอรีย์ (Corey, 2000) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความงอกงาม มีการพัฒนา การส่งเสริมและการป้องกันมีการตระหนักไว้ในตนเอง และกำจัดสิ่งที่มาขัดขวางการเจริญเติบโตหรือความก้าวหน้าของบุคคล

จากความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้นนั้น สรุปได้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ผู้มีความต้องการตรงกันในปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะแก้ไขร่วมกัน ภายใต้บรรยากาศที่ดีต่อกันยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน เพื่อจะได้สำรวจตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ทำให้เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่นอันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม คอริย์ (Corey, 2000, p. 7) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ การไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีปัญหาได้เผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ไขปัญหาด้านความขัดแย้งในตัวเองและความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจเป็นสุข เหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป
6. เพื่อกำหนดหรือวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปฏิบัติตามแผน
7. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ทักษะทางสังคม
8. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว ในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
9. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า มีวิธีการโต้แย้งผู้อื่น ได้อย่างตรงไปตรงมา ด้วยความจริงใจ
10. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเอง
11. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นค่านิยมของตนเอง และตัดสินใจได้ว่าจะปรับเปลี่ยนอย่างไร
12. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนค่านิยมในการดำเนินชีวิตตามแนวทางที่เหมาะสมองค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิกกลุ่ม คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2521, หน้า 94-95) ได้เสนอเกี่ยวกับการเลือกสมาชิกไว้ 4 ประการคือ

1.1 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาล้ายคลึงกันเพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

1.2 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นผู้ที่เต็มใจจะแก้ไขปัญห

1.3 การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม ซึ่งมีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูดเป็นต้น

1.4 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

2. ขนาดของกลุ่ม คอเรีย (Corey, 2000, p. 93) มีความเห็นว่า สมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่ ควรประกอบด้วยสมาชิก 8 คน ส่วนสมาชิกกลุ่มที่เป็นเด็กเล็กควรมีสมาชิกประมาณ 3-4 คน เป็นการดีสำหรับการปรึกษากลุ่ม ส่วน อาภา จันทรสกุล (2539, หน้า 265) ได้ให้ข้อคิดในการพิจารณาขนาดของกลุ่มว่า ควรพิจารณาองค์ประกอบดังนี้ ทฤษฎีและวิธีการให้การปรึกษาที่ใช้อายุของสมาชิก ประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษา ลักษณะปัญหาที่กลุ่มมี และกลุ่มมีผู้ให้การปรึกษาเพียงคนเดียว หรือมีผู้ช่วยให้การปรึกษา (Co-Counselor) ร่วมด้วย ซึ่งในประเด็นของสมาชิกกลุ่มเป็น โดยทั่วไปควรเป็นกลุ่มขนาด 8-10 คน สำหรับผู้ให้การปรึกษาคณะเดียว และกลุ่มขนาด 10-12 คน สำหรับกลุ่มที่มีผู้ช่วยอีก 1 คน ซึ่งถ้ากลุ่มที่มีขนาดใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอึดอัด และเบื่อหน่ายได้ สำหรับ โอลเซน (Ohlsen, 1977, p. 29 อ้างถึงใน ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) ได้กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม และผู้นำกลุ่มสามารถที่จะนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นแล้วควรมีสมาชิกประมาณ 6 - 8 คน และเป็นขนาดที่เหมาะสมกับสมาชิกในกลุ่มระดับมัธยมศึกษา

3. เวลาและจำนวนครั้งในการปรึกษา คอเรีย (Corey, 2000, p. 93) เห็นว่า โดยทั่วไป จะประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่มและประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม สำหรับ อาภา จันทรสกุล (2539, หน้า 265) กล่าวว่าระยะเวลาและจำนวนครั้งโดยทั่วไป ใช้ระยะเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ยกเว้นกลุ่มประเภทฝึกหัด ซึ่งต้องการเวลามาก เพราะต้องเรียนรู้ทักษะไปด้วย การปรึกษากลุ่มมักพบกันครั้งละ 9 สัปดาห์ ยกเว้นกลุ่มประเภทเร่งรัดที่อาจจัดเวลาพบกันทุกวันตลอดสัปดาห์ หรือ 10 วัน จำนวนครั้งที่พบกันจะอยู่ระหว่าง 5-25 ครั้ง ตามความเหมาะสมที่ผู้ให้การปรึกษาจะพิจารณา สำหรับการปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับเด็กมัธยมศึกษานั้น เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 457 อ้างถึงใน รัตติ พันธุมจินดา, 2542) กล่าวว่า สัปดาห์หนึ่งควรพบกันอย่างน้อย 1 ครั้ง

4. การจัดสถานที่และสภาพแวดล้อม ควรจะมีความเป็นส่วนตัวปราศจากสิ่งรบกวน และอำนวยความสะดวกให้สมาชิก ได้มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึงให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยสำหรับการจัดสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวนและมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก เก้าอี้ที่นั่งควรมีลักษณะนั่งได้สบาย และจัดเป็นลักษณะวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องสะอาดและพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งพื้นได้ ถ้าหากสมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถบ้างเพื่อความเหมาะสม ขนาดของห้องจำเป็นต้องกว้างขวาง เมื่อมีการใช้สื่อการเล่นในกระบวนการปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนในการศึกษาแบบกลุ่ม

คอรี (Corey, 2000) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการศึกษาแบบกลุ่มไว้ 6 ขั้นตอน คือ

1. **ขั้นสร้างกลุ่ม (Formation Stage)** ผู้ให้คำปรึกษากำหนดวัตถุประสงค์ ประชากร การเลือกสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ในการพบกัน โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม เป็นกลุ่มปิด หรือเปิด สมาชิกอาสาสมัครมาหรือไม่ และการวัดผล ติดตามผล ประเมินผลอย่างไร
2. **ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)** เป็นช่วงเวลาแห่งการปรับตัวและการสำรวจ กำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีความคุ้นเคยมากขึ้น สำรวจความคาดหวังของสมาชิก ในขั้นนี้สมาชิกได้เรียนรู้การทำงานของกลุ่ม กำหนดเป้าหมายและความคาดหวังของตนเองที่มีต่อกลุ่มได้ และมองหาคำแนะนำของตนเองในกลุ่ม
3. **ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage)** กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกัน แต่ยังคงมีความตึงเครียดวิตกกังวล และเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจง ให้สมาชิกได้กล่าวถึงปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย
4. **ขั้นปฏิบัติการ (Working Stage)** สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหของกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
5. **ขั้นรวม (Consolidation Stage)** มีเป้าหมายคือการประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่ม นำไปใช้ในชีวิตประจำวันในสังคมภายนอกกลุ่ม
6. **ขั้นการประเมินผลและติดตามผล (Follow-up and Evaluation)** หลังจากที่ยุติการปรึกษากลุ่ม ควรมีการประเมินและติดตามผลงานที่สมาชิกกลุ่มได้นำไปปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องหาแนวทางที่จะเป็นแรงเสริมให้ตนเองมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ควรมีการจดบันทึกพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงรวมทั้งความก้าวหน้าและปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อดีของการศึกษาแบบกลุ่ม

คอรี (Corey, 2000, pp. 7-10) ได้กล่าวถึงข้อดีของการศึกษาแบบกลุ่มพอสรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม

5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. ภายหลังการปรึกษากลุ่ม สมาชิกบางคนอาจจะต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลา และเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ

พัชรา บุญเล่า (2535) ได้ศึกษาผลของการฝึกเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิชัย อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ การศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความโกรธภายหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองเช่นเดียวกัน และเมื่อดูคะแนนความโกรธ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเจริญสติและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จารุวรรณ สุกศรี (2542) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาพยาบาลทั้ง 2 กลุ่มนี้ต่างก็มีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความโกรธเหมาะสมขึ้นไม่แตกต่างกัน

ทัศนัย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม จำนวน 16 คน ซึ่งกลุ่มจากนักเรียนที่มีประวัติจากฝ่ายปกครองว่ามีปัญหาทางพฤติกรรม โดยได้ทำแบบวัดความโกรธและการแสดงความโกรธ สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองคะแนนความโกรธทั่วไปและคะแนนการแสดงความโกรธภายนอกต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมีคะแนนการควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปริศนา ขาววิชัย (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีความโกรธที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 70 ขึ้นไป และมีวิธีการเผชิญความโกรธตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 ลงมาจำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์การศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ก็มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้นไม่แตกต่างกัน

เดฟเฟินบาเชอร์ และคณะ (Deffenbacher et al., 1990, pp. 167-172) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบระหว่างการฝึก การให้มีการรู้คิดอย่างมีเหตุผลและขบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความโกรธทั่ว ๆ ไป ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐโคโลราโด (Colorado State University) เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามความโกรธ (Trait Anger Scale (TAS)) จากผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ควอไทล์ที่ 3 ขึ้นไป จากกลุ่มประชากร จำนวน 796 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 48 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกการผ่อนคลาย 14 คน กลุ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 16 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน การศึกษาพบว่า การฝึกการผ่อนคลายและการให้คำปรึกษาทั้ง 2 กลุ่มสามารถลดความโกรธได้และไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เดฟเฟินบาเชอร์ และคณะ (Deffenbacher et al., 1994, pp. 386-396) ได้ศึกษาการฝึกทักษะทางสังคม และแนวความคิดการผ่อนคลาย-ปัญญา ต่อการลดความโกรธทั่วไปกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นที่มหาวิทยาลัยรัฐโคโลราโด (Colorado State University)

จำนวน 180 คน ชาย 87 และหญิง 93 โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนย่อย กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนรวม และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหา กับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้ง 3 วิธี สามารถลดความโกรธได้อย่างเท่า ๆ กัน และดีกว่ากลุ่มควบคุมหลังการติดตามผล 4 สัปดาห์ การฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหา จะลดการแสดงออกของความโกรธออกภายนอกได้ดีกว่ากลุ่มอื่น และกลุ่มฝึกทักษะทางสังคมแบบส่วนย่อยจะลดการเก็บความโกรธไว้ภายในได้ดีกว่ากลุ่มอื่น

เดฟเฟินบาเชอร์ และคณะ (Deffenbacher et al., 1996, pp. 149-157) ได้ศึกษาการลดความโกรธในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนเกรด 6-8 จำนวน 120 คน ผู้ชาย 63 คน และผู้หญิง 57 คน 19 คน เรียนอยู่เกรด 6 38 คนเรียนอยู่เกรด 7 และ 63 คน เรียนอยู่เกรด 8 ทั้งหมดเป็นนักเรียนที่มีคะแนนในช่วงควอไทล์ที่สูงในการทำแบบทดสอบ Trait Anger Scale ของ Spielberger โดยมีคะแนนมากกว่า 23 คะแนน แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกฝนการผ่อนคลาย ปัญหา กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคมและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความโกรธโดยทั่วไป ความโกรธในสถานการณ์เฉพาะบุคคล และการแสดงออกของความโกรธออกนอกลดลงเท่า ๆ กัน และทั้ง 2 กลุ่มก็สามารถเพิ่มการควบคุมความโกรธได้ดีเท่า ๆ กัน แต่กลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย-ปัญหานั้นสามารถที่จะลดความเศร้า ความอาย พฤติกรรมเบี่ยงเบนทั่วไป และความวิตกกังวลในบางแบบวัดได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม และกลุ่มทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันในการเห็นคุณค่าในตนเอง การดื่มสุรา และการให้สารเสพติด

เคลเนอร์ และ ไบรน์ (Kellner & Bry, 1999, pp. 645-651) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธในโรงเรียนประจำสำหรับวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น 7 คน เป็นชาย 6 คน หญิง 1 คน ซึ่งได้คะแนนจากสเกลย่อยการควบคุมจาก Canners Teacher Rating Scale อยู่ในระดับที่ต้องรับการบำบัด โดยใช้โปรแกรมการจัดการความโกรธ ประกอบด้วย การให้การศึกษาทางจิตวิทยาการฝึกอบรมการ แบ่งแยกความโกรธ การจดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดความโกรธ และฝึกอบรมการตอบสนอง ความโกรธ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นแสดงถึงการปรับปรุงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและยังมีการแสดงออกถึงแนวโน้มที่จะมีความก้าวร้าวทางพฤติกรรมน้อยลง

บรูซ (Bruc, 2000, pp. 298-300) ได้ศึกษาผลของการบำบัดด้วย Cognitive-Behavior ต่อการแสดงออกของความโกรธของเด็กวัยรุ่นที่เกร กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนผู้ชาย ทั้งหมด 8 คน มีอายุระหว่าง 14-16 ปี ที่ได้รับการวินิจฉัยว่า เป็น Conduct Disorder มีอาการรุนแรงในตอนเป็นเด็กเล็ก ๆ แบบทดสอบที่ใช้ได้แก่ State Trait Anger Expression Inventory (STAXI)

ของ Spielberg การบำบัดใช้ 24 Sessions ครั้งละ 1 ชั่วโมงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากการบำบัด นักเรียนก็ไปทำแบบทดสอบอีกครั้ง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้ง 8 คน ลดการแสดงออกความโกรธได้ และสามารถเพิ่มการควบคุมความโกรธได้

เลอิต (Leite, 2001 อ้างถึงใน ปริศนา ชาญวิชัย, 2546) ได้ศึกษานักเรียนจำนวน 75 คน ที่ได้รับประสบการณ์ความเจ็บปวดจากครอบครัวและชุมชน ด้วยการทำแบบทดสอบความโกรธ (State-Trait Expression Inventory) และแบบตรวจสอบรายการความเจ็บปวด (Trauma Symptom Checklist for Children) พบว่าประสบการณ์ความเจ็บปวดมีความเชื่อมโยงต่อการแสดงความโกรธออกภายนอก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสตร์และการคิดตามหลักโยนิโมณสิการ

วิไลวรรณ จันทรรงค์ (2530 อ้างถึงใน ปริศนา ชาญวิชัย, 2546) ได้ทดลองสอนภาษาไทยโดยใช้กระบวนการเรียนการสอนตามหลักพุทธ และนำแนวคิดโยนิโมณสิการ 3 วิธี คือ จำแนกแยกแยะคิดเชื่อมโยงสัมพันธ์และคิดสรุปหลักการมาประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจตุรวิทย์วิทยานุกูล จังหวัดชัยภูมิ หลังการทดลองพบว่า 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนตามหลักพุทธศึกษากับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลสัมฤทธิ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทย ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อารมณ กัมปะศรีวิกรม (2536 อ้างถึงใน ปริศนา ชาญวิชัย, 2546) ได้ศึกษาผลของการสอนโดยสร้างศรัทธาและ โยนิโมณสิการโดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชบุรี พบว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนโดยสร้างศรัทธาและ โยนิโมณสิการ โดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก มีคะแนนความรู้และความสามารถในการตัดสินใจเรื่องสิ่งแวดล้อมสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วันรบ กุศล (2541) ได้ศึกษาการใช้กรณีศึกษาในการให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโมณสิการ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อศึกษาผลการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโมณสิการของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้การปรึกษากลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนคอนคาวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 24 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนผู้ให้การปรึกษาผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนว

โยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกเพื่อนให้ผู้อื่นให้การปรึกษามีความเห็นว่าโปรแกรมดังกล่าวมีประโยชน์หลายประการที่เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและระหว่างสมาชิกกลุ่มในขณะเดียวกันโปรแกรมดังกล่าวสามารถพัฒนาสมาชิกให้มีวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการและการใช้ทักษะการให้การปรึกษาหารือช่วยเหลือเพื่อนคนอื่น ๆ ต่อไป

ณัฐนิชา สัมพล (2542) ได้ศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและการพัฒนาวิธีการคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 12 คน ซึ่งได้มาจากผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ขึ้นไป ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีคะแนนวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และนักเรียนก็รายงานว่าสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น และสามารถนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ ในการผ่อนคลายความวิตกกังวล และวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี

สุปราณี การพึ่งตน (2542 อ้างถึงใน ปริศนา ชาญวิชัย, 2546) ศึกษาผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและ โยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลพบว่า ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมตตา สิงห์กระโจม (2545) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมัย พรหมประดิษฐ์ (2546) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความว้าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราร้านเขาป้อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ที่มีคะแนนความว้าเหวสูงกว่าคะแนนค่าเฉลี่ย จำนวน 12 คน สุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 10 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 5 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความว้าเหวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความว้าเหวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าหลักการที่จะใช้ลดความโกรธทำให้มีความโกรธที่เหมาะสมนั้นก็คือการช่วยให้เกิดความคิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความโกรธ เข้าใจธรรมชาติของความโกรธว่า ความโกรธนั้นเป็นอารมณ์ที่เกิดจากความคิดการจะควบคุมหรือจัดการก็ต้องแก้ที่สาเหตุคือ การปรับเปลี่ยนความคิดให้ถูกต้อง คิดอย่างมีเหตุผล เมื่อความคิดเปลี่ยนแล้วอารมณ์และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย และการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธก็เป็นการฝึกการคิดให้รู้จักเหตุผล เข้าใจธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของมัน เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเองในด้านการคิด นอกจากนี้จากการที่วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยมีความผูกพันกับพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น การนำเอาวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับอารมณ์โกรธจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาวิธีการปรับเปลี่ยนการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมาประยุกต์รวมกับการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นได้ตระหนักว่าความโกรธที่มีอยู่นั้นเกิดจากความคิด หากต้องการจะปรับเปลี่ยนก็ต้องแก้ที่สาเหตุเพื่อที่จะได้มีประสบการณ์ ความโกรธและการแสดง ความโกรธที่เหมาะสมอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ต่อไป