

จิตวิทยาการปรึกษาตามหลักพระพุทธศาสนา

พล แสงสว่าง

กศ.ม. (การแนะแนว) ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ถ้ามนุษย์เข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งในโลกนี้ตามความเป็นจริงและนำความรู้และความเข้าใจจากการสังเกตศึกษาที่ได้นั้นมาแก้ปัญหาให้กับตัวเองและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โลกนี้คงดีขึ้นแน่นอน

พุทธศาสนาเป็นศาสนาในแนวธรรมชาติ หรือธรรมนิยม เพราะคำว่า "ธรรม" นั้น มีสภาพธรรมดา หรือเป็นไปตามกฎธรรมชาติ (ธรรมนิยม หรือ อิทัปปัจจยา) นั่นเอง มนุษย์ก็มีธรรมชาติ ประจำเพศ ประจำวัย ประจำอาชีพ และพื้นที่อยู่อาศัย ตลอดจนภูมิอากาศ และเชื้อชาติ สรรพสัตว์ และสรรพสิ่งก็เช่นเดียวกัน หากผู้ให้การศึกษาทำการศึกษาให้ถ่องแท้แล้วนำมาใช้เป็นกรอบหรือแนวคิดในการให้การปรึกษาแก่ผู้อื่นหรือแม้แต่ตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้แน่นอน

คำสำคัญ : ธรรมะ ธรรมชาติของมนุษย์ การปรึกษา จิตวิญญาณ นิเวศน์

บทนำ

ในบทความนี้ ธรรมะ หมายถึง ธรรมดา ที่เป็น สัจธรรม จริยธรรม และบัญญัติธรรม การเข้าใจธรรมะ คือ การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์และของโลก เมื่อเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และของโลกก็พยายามให้คำแนะนำ การปรึกษาแก่มนุษย์ (นักเรียน หรือใครก็ได้ที่มาขอรับการปรึกษา) ให้ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับธรรมชาติก็จะทำให้ชีวิตลดปัญหา

ตามนัยแห่งพระพุทธธรรมชีวิต คือ ชั้น 5 หรือกายกับจิตที่เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ หรือหลักอิทัปปัจจยา และขึ้นอยู่กับกฎแห่งกรรม ชีวิตนี้ ถูกกำหนดโดยสังคัม วัฒนธรรม และ ธรรมชาติ รวมทั้งเทคโนโลยี เมื่อสรรพสิ่งรวมทั้งชีวิตมนุษย์อยู่ในภาวะสมดุล เมื่อนั้นชีวิตจึงจะมีสันติสุขได้ หากเป็นไปโดยนัยตรงกันข้าม ชีวิตนี้จะมีทุกข์ หากการให้การปรึกษาเป็นไปตามกรอบกว้าง ๆ ดังกล่าวนี เป็นการให้การปรึกษาตามหลักหรือคติทางพระพุทธศาสนา

ดังนั้นการให้การปรึกษาแนวนี้ต้องทำความเข้าใจเรื่องต่อไปนี้

ลักษณะธรรมชาติและพฤติกรรมของคน

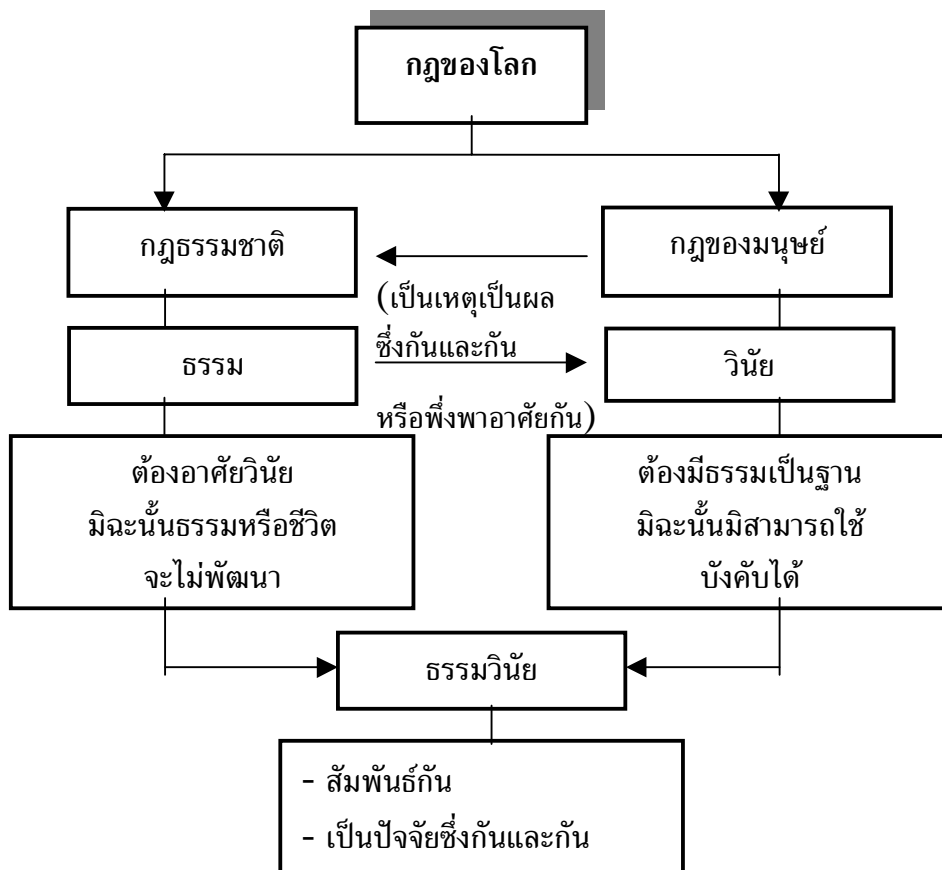
- มีอวิชา
- ไม่มีใครสมบูรณ์ทุกอย่าง
- เข้าข้างตนเอง
- อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม
- มีความต้องการไม่สิ้นสุด
- มีความรู้สึกนึกคิด
- มีศักดิ์ศรี
- มีความแตกต่าง
- ฝึกได้ พัฒนาได้ เปลี่ยนแปลงได้
- ปกป้องตนเอง (ต้องการอยู่รอด)
- มีการแสดงออก
- ต้องการความช่วยเหลือ ความรักการยอมรับจากผู้อื่น

- มีความหวัง
 - มีพลังแฝง
 - มีชีวิตจิตใจ
 - รักตนเองมากที่สุด
 - เป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุด
- ฯลฯ

ถ้าเข้าใจธรรมชาติของคนดีแล้ว ก็สามารถเข้าใจพฤติกรรมของคน และการให้การปรึกษาตามแนวธรรมชาติ หรือคติแห่งพุทธศาสนาก็ไม่ยาก

กฎของโลกหรือธรรมนิยาม

แผนภาพ 1
แสดงกฎของโลก



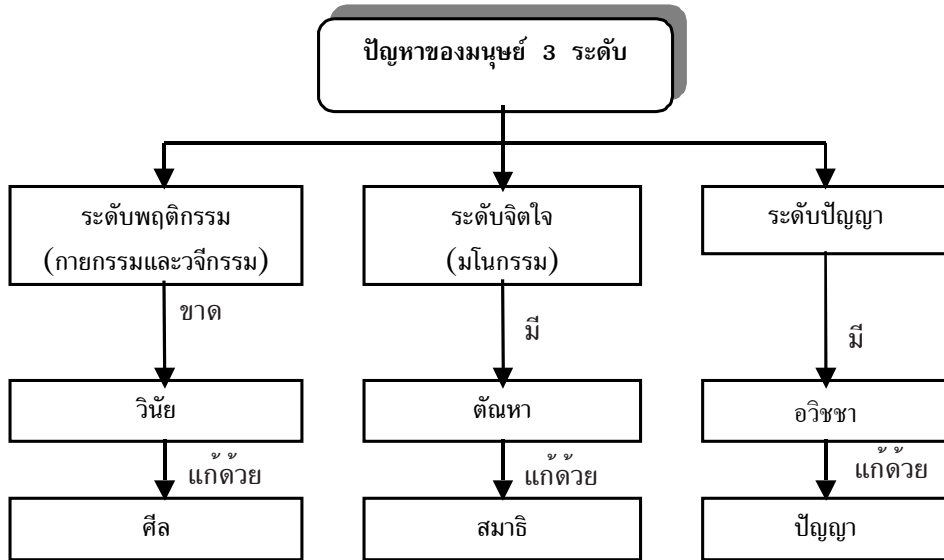
ที่มา : ดัดแปลงจากพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) : 2525

จากแผนภาพ 1 จะเห็นได้ว่า วินัยของมนุษย์ก็มาจากของธรรมชาติ ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่า "ธรรม" และกฎของมนุษย์เรียกสั้น ๆ ว่า "วินัย" ซึ่งต้องอาศัยกฎของธรรมชาติ ซึ่งทั้ง 2 ประการนี้ต้องสัมพันธ์กันเป็นฐานซึ่งกันและกัน อาศัยกันและเป็นปัจจัยต่อกันด้วย

ผู้ให้การปรึกษาต้อง เข้าใจกฎของธรรมชาติ (สังฆธรรม จริยธรรม และบัญญัติธรรม) ให้ดีก่อน จึงสามารถวางเป็นกฎของมนุษย์และใช้พัฒนามนุษย์(การปรึกษาได้)

ปัญหาของมนุษย์ 3 ระดับ

แผนภาพ 2 แสดงปัญหาของมนุษย์

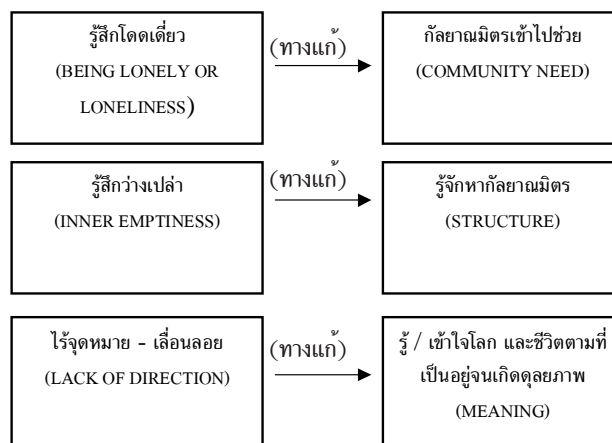


ที่มา : ดัดแปลงจาก พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) : 2525

ปัญหาของมนุษย์เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามกฎของธรรมชาติ หรือพยายามบังคับธรรมชาติแล้วไม่ได้ผล เช่น เมื่อมีตัมหาที่ต้องหาวิธีแก้โดยสมาธิ มีความงมงายที่ต้องหาวิธีแก้โดยปัญญา การไม่มีวินัยก็พยายามแก้โดยศีล ซึ่งศีล สมาธิ และปัญญา ก็มีอยู่ในตัวมนุษย์อยู่แล้ว เมื่อไม่ศึกษาศีล (ควบคุมพฤติกรรม) ก็เกิด

ปัญหาขึ้นในด้านกายและวาจา เมื่อไม่ศึกษาสมาธิ (เพื่อควบคุมจิตใจ) ก็เกิดความต้องการ (กิเลส/ตัมหา) ขึ้นต่อจิตเมื่อไม่เจริญปัญญา (วิปัสสนา) ก็เกิดความไม่รู้ไม่เข้าใจ (อวิชา) ถ้ามนุษย์รักษาศีล ควบคุมจิตใจ และพิจารณาใคร่ครวญทุกอย่างตามความเป็นจริงในธรรมชาติก็จะไม่เกิดปัญหาขึ้น

แผนภาพ 3 แสดงปัญหาของคนยุคปัจจุบัน



ที่มา : ดัดแปลงจาก พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) : 2525

ทั้งนี้ก็เพราะ :

1. มีคนมากขึ้น แต่ไม่สนิทสนมกัน ต่างคนต่างอยู่โดยเฉพาะในเมืองใหญ่
2. ต้องการการยอมรับ แต่ไม่ได้รับการยอมรับ เพราะทุกคนมุ่งแต่จะเอาไม่สนใจที่จะให้ไม่มีใครให้ใคร
3. มีวัตถุพร้อม แต่กลวงใน เมื่อทุกคนไม่ได้แสวงหาสาระ ชีวิตก็ไร้สาระ

การที่คนปัจจุบันมีปัญหาเพราะการเป็นนักบริโภคและวัตถุนิยมจัดเกินไป ซึ่งได้เสนอทางแก้ไขแล้ว เช่น ถ้าโดดเดี่ยวต้องหากัลยาณมิตรเข้าไปช่วยให้เขารู้จักหาสาระชีวิตจากตนเองและผู้อื่น ถ้าว่างเปล่าก็กัลยาณมิตรก็ช่วยได้เช่นเดียวกัน ถ้าไร้จุดหมาย-เลื่อนลอย ก็หาจุดหมายของชีวิตให้เขาได้รู้ว่าชีวิตคืออะไร เกิดมาทำไม จนเขาค้นพบตัวเองและทำชีวิตให้มีความหมายและจุดหมาย ขึ้นมา

ทุกข์ (ปัญหา) ของมนุษย์

ท่านพุทธทาสภิกขุ (อ้างใน ศิริวิรุณ : 2544) ได้แบ่งโรคของมนุษย์ที่ทำให้เกิดทุกข์ (ปัญหา) ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. โรคทางกาย (Physical ailment)
 - เกิดกับร่างกายที่อยู่ภายนอก สามารถสังเกตง่ายจากคนทั่วไป และจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญถ้าเกิดจากภายใน
 - เกิดขึ้นกับมนุษย์เป็นธรรมดา
 - เกิดเพราะร่างกายเสียดุลยภาพ (ขาดด้านหนึ่งด้านใดไป)
2. โรคทางใจ (Mental ailment)
 - เกิดจากความผิดปกติของพฤติกรรมของคนบางชนิดสังเกตได้ บางชนิดต้องให้ผู้ใกล้ชิดและผู้เชี่ยวชาญสังเกตตรวจสอบ
 - จิตได้รับการกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจนเสียการบังคับตนเอง
3. โรคทางจิตวิญญาณ (Spiritual ailment)
 - เกิดจากปัญญาไม่พัฒนาให้เหมาะสมกับประสบการณ์และเงื่อนไข
 - เป็นโรคยึดติดความคิดของตนเอง
 - หลงผิดในไตรลักษณ์ (คิดว่า สุข, คิดว่า

เที่ยง, คิดว่ามีตัวตน) ในการแก้ปัญหาทั้ง 3 ประการนี้ พระพุทธศาสนา มีคำตอบชี้ชัดว่าชีวิตนี้ควรดำเนินไปตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมีองค์ 8 (ศีล สมาธิ ปัญญา) ซึ่งนำประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาได้

วิธีการรักษา (ให้การปรึกษา)
1. แก่การหลงผิด โดยเน้นการมีปัญญาที่ถูกต้องมองโลกอย่างรู้เท่าทันตามที่เป็นจริง จนเป็นอัตโนมัติ (อันบรรเทาความน่ากลัวทั้งหลาย ความหลงผิด มิจฉาทิฐิ น่ากลัวที่สุด)

2. ให้ฝึกความถูกต้อง 8 ประการเป็นแนวทางดำเนินชีวิต (โดยมีมรรค 8 ในอัตราส่วนที่เหมาะสม)

3. ละบาปมิตร เร่งหากัลยาณมิตร
4. เชิดชูธรรมเหนือโลก การไม่เข้าถึงธรรมย่อมเป็นการเพิ่มปุ๋ยของความหลงผิด

5. อย่าเน้นกามวัตถุ ให้หาธรรมวัตถุซึ่งทำให้เกิดความสุขภายใน

6. จิตของคนเป็นศูนย์กลางทุกข์...การศึกษาเล่าเรียนต้องยึดจิตเป็นศูนย์กลาง

7. อย่าคบกับคนที่โรคทางจิตวิญญาณ

8. คนที่ "พอเพียง คือคนที่ร่ำรวย"

9. ฝึกการมองสังเกตความเป็นจริงตามธรรมชาติทุกวัน ๆ ในการดำเนินชีวิต

10. ใช้ปัญญาที่ถูกต้องรักษา ทั้งโรคกาย โรคจิต และโรคทางจิตวิญญาณ

11. ตับอารมณ์ด้วยอารมณ์ที่เหนือกว่า ให้ลู่ออกเป็นกลาง (ความสงบ)

12. ฝึกสติเพื่อใช้เป็นวัคซีนป้องกันโรคทางจิตวิญญาณ

นี่เป็นข้อเสนอแนะที่น่าจะลองนำไปปฏิบัติดู แนวคิดธรรมชาติที่จะแก้ปัญหามนุษย์

สามารถนำวิธีสติปัญญาและจิตวิเคราะห์ มาประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. การรับรู้เฉย ๆ (BARE ATTENTION) รับรู้ แต่ไม่ใช่ความรู้สึกความคิดลงไป ไม่ตีตรา รับรู้สถานการณ์ แล้วก็ปล่อยให้ผ่านไปไม่โยงไปถึงตัวเอง ไม่มีการประเมิน ไม่เปรียบเทียบ (Here + Now) เท่านั้น

2. การขจัดความเก็บกด (DE-REPRESSION) พยายามทำให้สิ่งที่เก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึก ปรากฏออก

มาแล้วจัดให้หายไป เช่น อดีตที่ฝังใจที่มีปัญหา

3.การขจัดกรรมวางเงื่อนไข(DE-CONDITIONING)
การวางเงื่อนไข เช่น ความร่ำรวยคือความสุข มีเงิน
มีเกียรติ ความสวยงาม คือ ทรัพย์ เป็นการหลงผิด
วางเงื่อนไขผิด ขจัดมันออกเสีย งามแท้ สุขแท้ เทียง
แท้ คืออะไร?

4. การเรียนรู้ใหม่ (NEW LEARNING)
มองสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ใช้ภาวนามยปัญญา ให้
เรียนรู้จากการปฏิบัติให้มากที่สุด

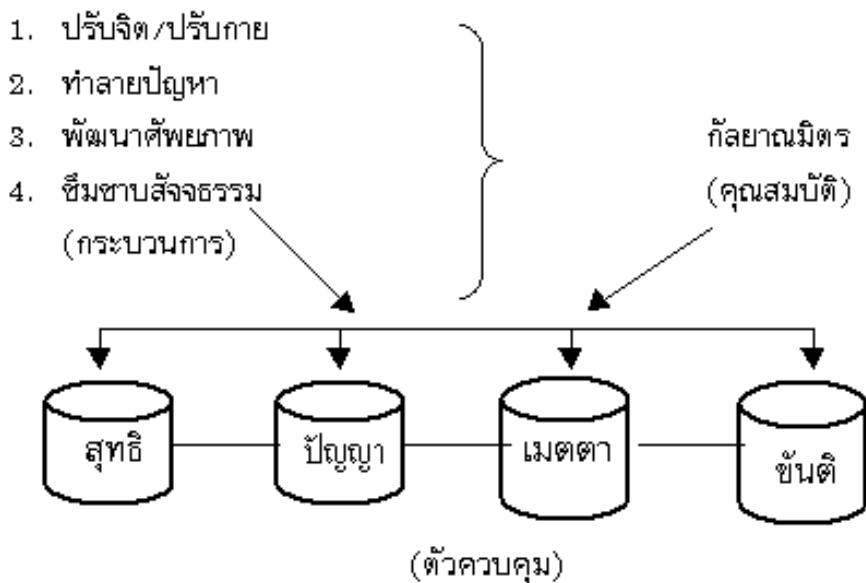
บทบาทผู้ให้การปรึกษา

มีหลักใหญ่ ๆ ดังนี้

5. การพิจารณาซ้ำ (WORKING THROUGH)
รู้เหตุปัจจัย รู้การสืบทอดของเหตุปัจจัย รู้การต่อเนื่อง
ของเหตุปัจจัย พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเป็นอัตโนมัติ
เช่นให้ศิษย์เอามือลูบผ้าขาวไปมาซ้ำแล้วซ้ำอีก ๆ จน
ผ้ากลายเป็นสีดำ... จึงเข้าใจัจจธรรมว่า...? (จำลอง
ศิษยวนิช : 2541)

บทบาทผู้ให้การปรึกษา

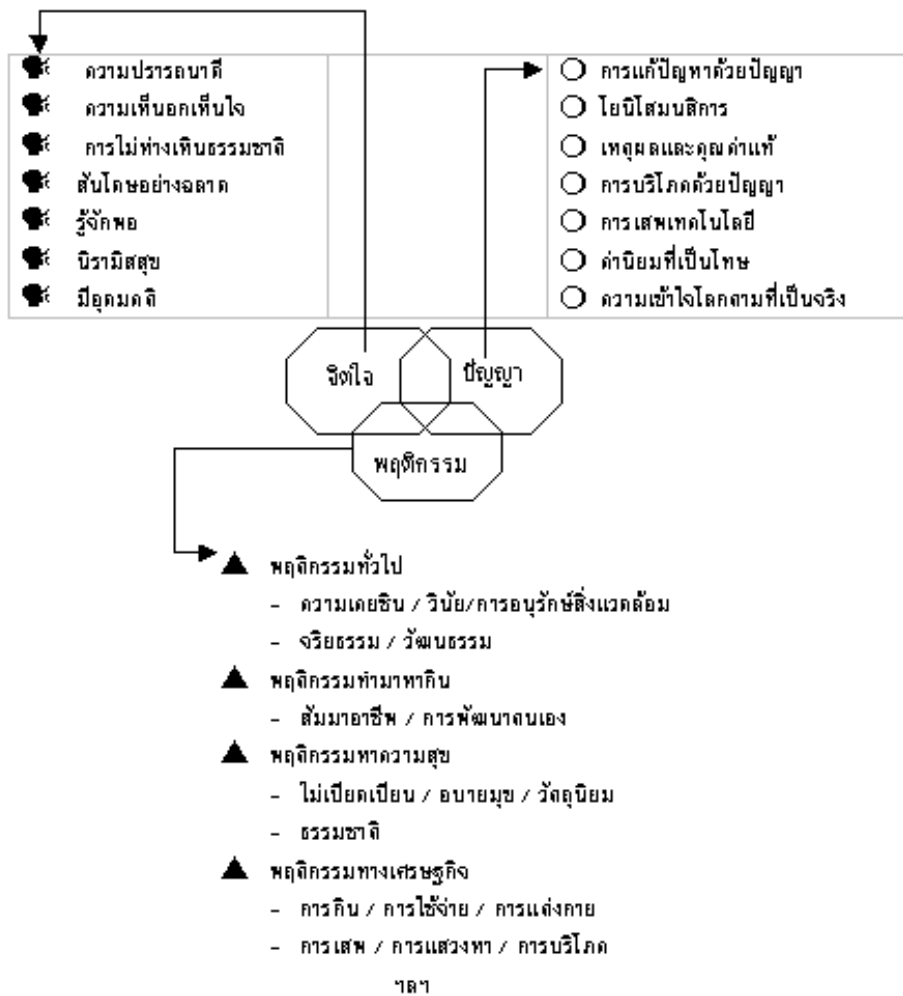
แผนภาพ 4
แสดงบทบาทของผู้ให้การปรึกษา



หลักการ 4 ข้อ เป็นกระบวนการที่ใช้ดำเนินการในการให้การปรึกษาโดยความเป็นกัลยาณมิตร เป็นคุณสมบัตินี้ประจำตัว และตัวควบคุมเป็นคุณธรรม 4 ประการที่นำไปสู่ความสำเร็จในการให้การปรึกษา

ระบบการพัฒนามนุษย์

แผนภาพ 5
แสดงระบบการพัฒนามนุษย์



ถ้าบุคคลได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้านดังกล่าวแน่นอนว่าคุณภาพของบุคคลนั้นก็จะต้องดีขึ้นแน่นอน ถ้าจะพูดในแนวพุทธจะเห็นว่า 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ และปัญญานั้นเอง ให้อยู่ในลักษณะที่เป็นกรรมเหนือกรรมตามที่ท่านพุทธทาสภิกขุเสนอแนะ

ข้อคิดบางประการเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ขอนำเสนอข้อคิดบางประการเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (โดยไม่สามารถบอกที่มากได้)

ค่าของคน

เอาความคิดเป็นแกนกลางทางชีวิต
เอาความคิดเป็นเครื่องช่วยอำนวยความสะดวก
เอาแรงงานเป็นกลไกภายในตน
นี่คือคนมีคุณค่าราคางาม

สภาวะที่แท้

ถ้ามีหลักแล้วยังติดในหลักอยู่
แล้วจะบรรลุธรรมะ และเข้าถึง
สภาวะที่แท้จริงแห่งจิต ได้อย่าง...

รางวัลสูงสุด

รางวัลสูงสุดอยู่ที่ค้นความชั่วไม่พบในตัวเอง
การดี การชม เป็นเรื่องของคนอื่นเขา รู้จริงบ้าง
ไม่จริงบ้าง จะไปยุ่งด้วยทำไม
บาปบุญกรรมเหนือกรรมเป็นของเราเอง

ยิ้ม

* ถ้าไม่รู้ว่าจะทำอะไร
ไม่มีอะไรดีกว่า "ยิ้ม"
ยิ้มช่วยให้มั่นใจ และตั้งใจ
ที่จะดำเนินอย่างสงบและพร้อม
* เริ่มต้นวันใหม่ด้วยการ "ยิ้ม"
ช่วยให้วันนั้นเป็นไปอย่างอ่อนโยน
เข้าใจซึ่งกันและกัน และสลาย
กำแพงแห่งอัตตา

การเรียนรู้

มนุษย์ต้องเรียนรู้ศาสตร์ต่างๆ จากธรรมชาติและสังคม
รอบกายตนเอง และเรียนรู้ภายในจิตใจของตนเอง
หาความพอดีของความรู้ ทั้งสองลักษณะนำมาประยุกต์ใช้ด้วย
ปัญญาและสติ เพื่อชีวิตและสังคมที่ดีขึ้น

อนาคต

หัวใจของอนาคต อยู่ที่การนำความรู้จากธรรมชาติ
รอบกายมาใช้ด้วยความจริง ผสานกับความรู้ภายในจิตใจ
คือศีลธรรม มาใช้ประโยชน์

การติดต่อกับคน

- ให้เกียรติอย่างจริงจัง
- ไวต่อความรู้สึก
- คิดนึกเอื้ออาทร
- ยิ้มไวก่อนเป็นนิจ
- คิดอกุศลและช่วยเหลือ
- จุนเจืออารมณ์ขัน

จงยิ้ม

- ถ้าคุณ โดนหนามตำ...จงยิ้ม
- ถ้าฝนตกหรือแดดจัด...อมยิ้ม
- ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะนั่งบ่น
เมื่อปลาไม่กินเบ็ด จงเกี่ยวเหยื่อใหม่
และพยายามอีกและ.....ยิ้ม

การอยู่ร่วมกัน

1. ยอมรับว่าทุกคนมีค่านิยมต่างกัน
2. ค่านิยมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้และปลูกฝังใหม่ได้
3. ทุกคนสามารถปรับค่านิยมของตนให้เข้ากับงานและผู้ร่วมงานได้

การพัฒนาที่ยั่งยืน

"เหมือนดั่งแมลงผึ้ง ที่ยวบิโนไปในหมู่บ้าน
ไม่ทำให้ออกไมก็ดี สีและกลิ่นของดอกไม้ก็ดี ต้องชอกช้ำ
เสียหายนำเอาแต่น้ำหวานบินไป ฉันทใดก็ฉันทนั้น..."

พุทธพจน์

โคลน...

โคลนยอมมีคุณความดีของโคลนอยู่
มันทนทานต่อการเหยียบย่ำของผู้คน
และยังไขความอ่อนนุ่มพิทักษ์เทาท่าน
คนบางคนกลับคลายโคลน
คืออดทนต่อการเหยียดหยามดูแคลนของผู้อื่นได้เสมอ
หากในโลกไม่มีโคลน
เมล็ดพันธุ์ไหนเลยแตกใบอ่อนได้
คนพวกนั้นไม่เคย
ตัดพ้อตำหนิ ings ไม่เคยเคียดแค้นชิงชัง
เนื่องเพราะคนพวกนั้นล้วนรู้ถึงคุณค่า
และหน้าที่ของตน อย่างกระจ่างยิ่ง

นิรนาม

สูตรสำเร็จผู้ให้การปรึกษา

แผนภาพ 6 แสดงสูตรสำเร็จของผู้ให้การปรึกษา

จะเห็นได้ว่า น้ำใจ และนำคำเมื่อนำมาผสมกันจะได้คุณสมบัติที่ดีในการให้การปรึกษาหลายอย่าง

วิธีลดความวิตกกังวล

เปลี่ยนอารมณ์

ระทมโทษภัย

ใจหยุดนึก

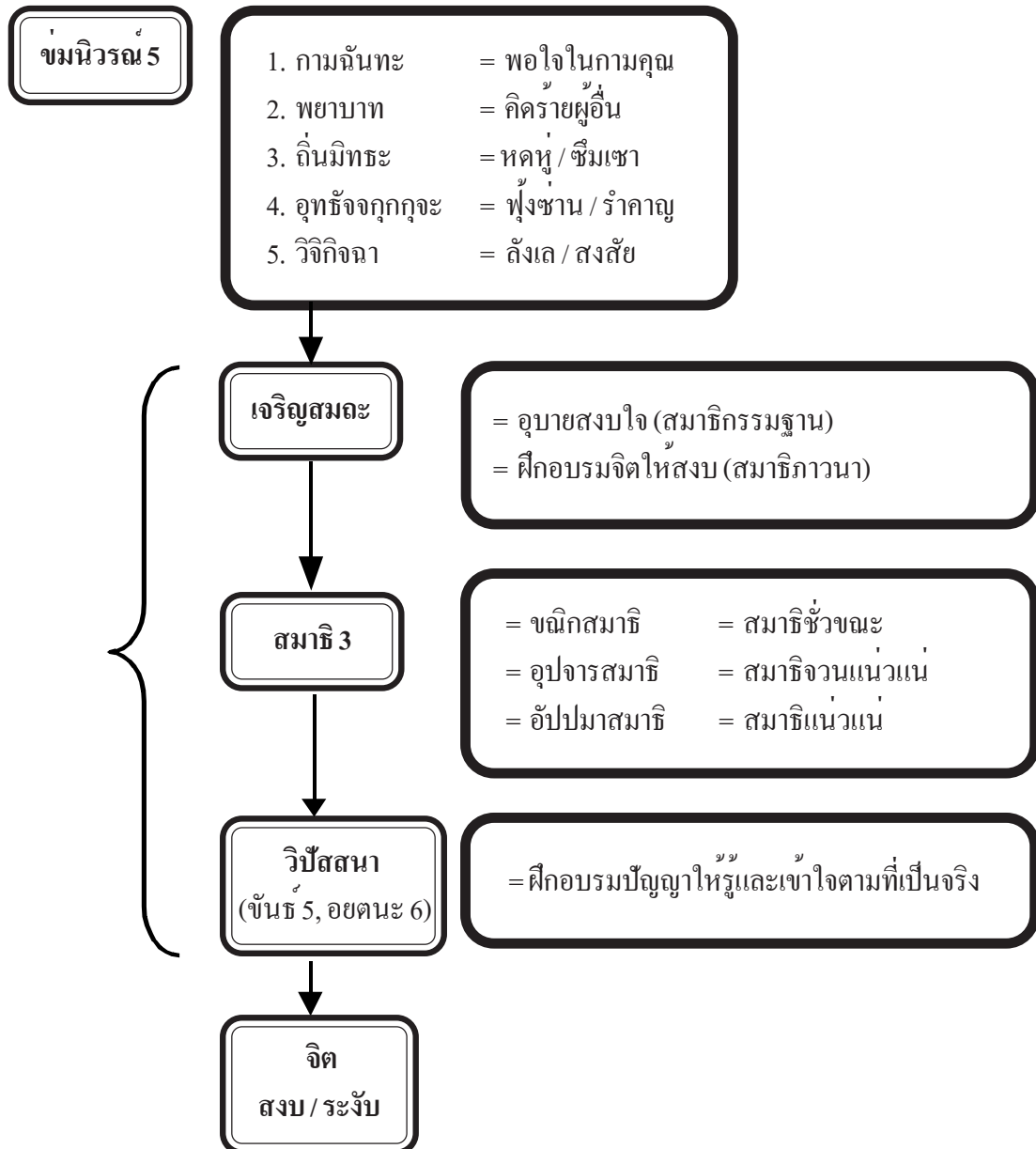
ตรีกถอยห่าง

วางจิตข่ม

5 กลวิธีนี้ช่วยลดความวิตกกังวลได้ไม่ว่าจะเป็นความวิตกกังวลของใคร (ธัมมานุสารี : 2526)

หลักการทำให้สงบ

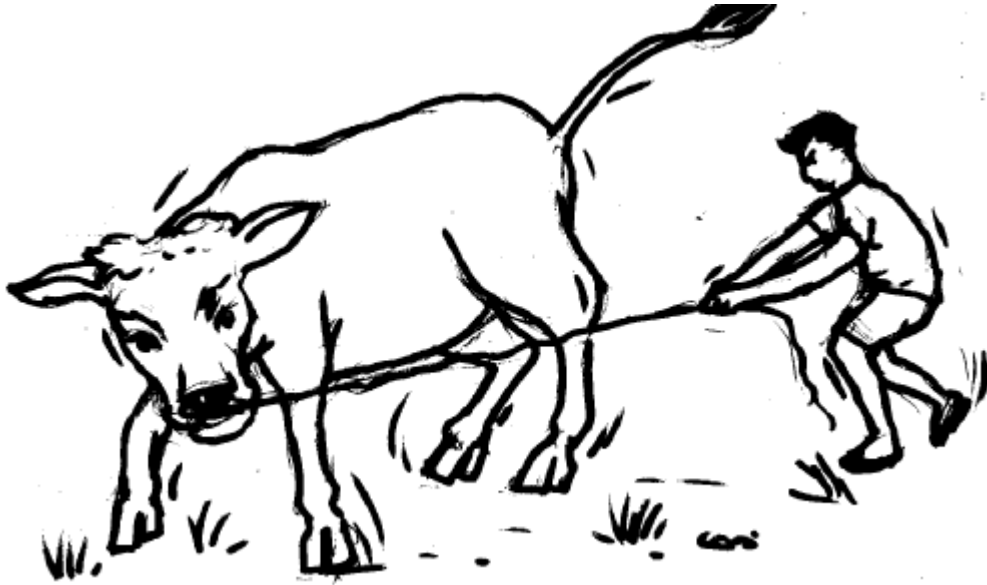
แผนภาพ 7
แสดงหลักการทำให้สงบ



(ดัดแปลงจาก : เทียน จิตตสุโก : 2511)

การฝึกจิต

แผนภาพ 8 แสดงเปรียบเทียบการฝึกจิต



- ใจที่มีได้ฝึก

ต่อต้านตัวตน เกื้อหนุน

เหมือนใจของสัตว์ป่า

ใช้ประโยชน์ไม่ได้มากนัก

- ใจที่มีได้ฝึก

ค่อยสงบระงับอ่อนลง

อยู่ที่ฝึกมากฝึกน้อย

ฝึกผิดฝึกถูก...ตั้งใจตั้งใจ

การแก้ปัญหาคความขัดแย้งชนิดถาวร

1. เขาเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ของเรา
2. เขาเป็นเพื่อนเวียนวายอยู่ในวิภวสงสาร ด้วยกันกะเรา
3. เขาก็ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลสเหมือนเรา ย่อมพลั้งเผลอไปบ้าง
4. เขาก็มีราคะโทสะโมหะไม่น้อยไปกว่าเรา
5. เขาย่อมพลั้งเผลอบางครั้งเหมือนเรา
6. เขาก็ไม่รู้เกิดมาทำไมเหมือนเรา ไม่รู้จักนิพพานเหมือนเรา
7. เขาโง่ในบางอย่างเหมือนที่เราเคยโง่
8. เขาก็ตามใจตัวเองในบางอย่าง เหมือนที่เราเคยกระทำ
9. เขาก็อยากดี เหมือนเราที่อยาก ดี-เด่น-ดัง
10. เขาก็มักจะกอบโกยและเอาเปรียบเมื่อมีโอกาสเหมือนเรา
11. เขามีลัทธิที่จะบ้าดี-เมาดี-หลงดี-จมดี เหมือนเรา

12. เขาเป็นคนธรรมดา ที่ยึดมั่น ถือมั่น อะไรต่าง ๆ เหมือนเรา
13. เขาไม่มีหน้าที่ที่จะเป็นทุกข์หรือตายแทนเรา
14. เขาเป็นเพื่อนร่วมชาติ ร่วมศาสนา กะเรา
15. เขาก็ทำอะไร ด้วยความคิดชั่วแล่น และผลุนผลันเหมือนเรา
16. เขามีหน้าที่รับผิดชอบต่อครอบครัวของเขามีใช้ของเรา
17. เขามีสิทธิที่จะมีรสนิยม ตามพอใจของเขา มีใช้ของเรา
18. เขามีสิทธิที่จะเลือก (แม้ศาสนา) ตามพอใจของเขา
19. เขามีสิทธิที่จะใช้สมบัติสาธารณะเท่ากันกับเรา
20. เขามีสิทธิที่จะเป็นโรคประสาท หรือเป็นบ้าเท่ากับเรา
21. เขามีสิทธิที่จะขอความช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจจากเรา
22. เขามีสิทธิที่จะได้รับภัยจากเรา ตามควรแก่กรณี
23. เขามีสิทธิที่จะเป็นสังคมนิยม หรือเสรีนิยมตามใจเขา
24. เขามีสิทธิที่จะเห็นแก่ตัว ก่อนเห็นแก่ผู้อื่น
25. เขามีสิทธิแห่งมนุษยชนเท่ากับเรา, สำหรับจะอยู่ในโลก
ถ้าเราคิดกันอย่างดี จะไม่มีข้อขัดแย้งใด ๆ เกิดขึ้น

พุทธทาสภิกขุ

ที่นำเสนอมาทั้งหมดนี้ เพราะต้องการให้มีแนวในการให้การปรึกษาที่เป็นของเราเองบ้างครับ

บรรณานุกรม

- จำลอง ดิษยวันิช. 2544. "พุทธศาสนาและจิตเวชศาสตร์" วารสารสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 43(3)
ก.ค.- ก.ย.2541 หน้า 266-289.
- เทียน จิตตสุโภ. 2511. ความรู้สึกตัว. เจียใต้.มปท.
- ธัมมานุสารี (นามแฝง). 2526. หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ. กรุงเทพฯ : ชาวพณิชย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) 2535. จากจิตวิทยาสู่อธิภาวนา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.2525 .
วินัยเรื่องใหญ่กว่าที่คิด. กรุงเทพฯ : ครูสภาลาดพร้าว.
- ศิริวรรณ (นามแฝง) 2544. "ยาระงับสรรพโรค" จุลสารการเจ้าหน้าที่ . มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
10(114,115) พ.ย.-ธ.ค. 2544 หน้า 13-16 และ 16-19.