

กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าในพระสูตร
The Corporate Responsibility Enhancement According
to Buddhist psychology

ทิพย์ ชันแก้ว¹ ธนันต์ชัย พัฒนะสิงห์²

¹⁻²อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
*teentip@hotmail.com

บทคัดย่อ

การค้นคว้าและศึกษา ถึงกลยุทธ์พุทธวิธีการให้การปรึกษา ที่พระผู้มีพระภาคทรงนำมาใช้ ช่วยเหลือมนุษย์ผู้ประสบกับปัญหา คือ ความทุกข์ ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เฉพาะในส่วน พระสุตตันตปิฎก กลยุทธ์พุทธวิธีการให้การปรึกษา คือ กระบวนการที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม ให้แก่มนุษย์ผู้ประสบกับปัญหา คือ ความทุกข์ ได้มีหนทางในการนำพาตนเองให้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่กำลังประสบอยู่ มีพระผู้มีพระภาคทรงเป็นกัลยาณมิตร ทรงเป็นผู้แนะนำด้วยวิธีการต่างๆ และทรงให้ความเป็นอิสระในการตัดสินใจของพวกเขา

กลยุทธ์พุทธวิธีการให้การปรึกษาดังกล่าว มีหลักการที่สำคัญ คือ พระองค์ทรงช่วยชี้แจง ถึงปัญหาให้กระจ่างชัดเจน โนมน้ำวจิตใจให้เขาปฏิบัติตาม ให้มีความมุ่งมั่นต่อการแก้ไขปัญหา และให้เกิดความสุขใจ มองเห็นหนทางแก้ไขปัญหา คือ ความทุกข์นั้นได้

สามารถนำมายืนยันให้เห็นถึงความสำเร็จของพระองค์ที่ทรงใช้กลยุทธ์พุทธวิธีการให้การปรึกษา ช่วยแก้ไขปัญหา แต่ละวิธีที่ทรงใช้ ล้วนเหมาะสมกับผู้มาขอรับการปรึกษา ประยุกต์ใช้ในการป้องกัน และการแก้ไขปัญหา ในด้านของการศึกษา ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และการจัดการเรียนการสอนในด้านของการปกครอง ระหว่างผู้ทำหน้าที่ปกครองกับผู้อยู่ภายใต้ การปกครองสุดท้ายในด้านของเศรษฐศาสตร์ ระหว่างผู้ทำหน้าที่ผลิตกับผู้บริโภค ควรมีหลักธรรม ในการปฏิบัติต่อกัน เพื่อช่วยแก้ไขและป้องกันปัญหาอันจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต และทำให้สังคม มีความเป็นอยู่ที่ดี อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขตลอดไป

ABSTRACT

The research and study the Buddha's strategy methods of counseling that The Lord Buddha had ever used to help human beings who had problems with suffering (Dhukka) in the Tripitaka and specially in the part of Suttantapit.ka. Strategy Methods of counseling we find that is a process that the Lord Buddha sermonized to human beings whom had problems with suffering and they found the way of the cessation of suffering. The Lord Buddha was a morally good friend and a good adviser. He let the decision-making up to them.

The Buddha's strategy methods as above there are main principles such as the Lord Buddha please explained the problems clearly and attracted one's mind on

practicing along to his advises and to aim at solving problems until they would find happiness and could see the way of the solution of suffering (Dhukka). Can confirm the achievement of Buddha's strategy methods of counseling and to be really able to solve problems. Each kind of methods is suitable for individual who asks for advice

We can bring those stories into models and applied in solving and protecting problems such as handling the education between instructors and learners, the government between guardians and subordinates, and finally, in the economic subject between producers and consumers, that is all of them should have the principles of Dhamma in action to each other. Its objectives are for protecting and solving problems what may happen in the future and bringing peace toward our society forever.

Key words: Counseling, Psychology.

บทนำ

พระพุทธศาสนา กล่าวถึงความทุกข์ของมนุษย์เอาไว้ว่า เป็นสภาพที่ทนได้ยากสภาพที่จะคงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความแตกสลาย เนื่องจากสรรพสิ่งต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ความรู้สึกที่ไม่สบาย กล่าวคือ ทุกขเวทนา ได้แก่ ความไม่สบายกาย คือ ทุกข์กาย ความไม่สบายใจ คือ ทุกข์ใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, 2538 : 77) ซึ่งมนุษย์เรามีความทุกข์มาบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องหาหนทางแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อตนเองจะอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยแบ่งวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ไว้ 2 ด้าน คือ ความทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บป่วย หรือโรคร้ายต่าง ๆ เป็นต้น ความทุกข์ทางกายนี้ สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการทางการแพทย์ และความทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่สบายใจ คับแค้นใจ ขุ่นข้องใจ โศกเศร้าเสียใจ

ความทุกข์ทางใจนี้ เมื่อเกิดขึ้นบุคคลมักจะพยายามแก้ด้วยตนเองก่อน หากแก้ปัญหาถูกจุดก็ทำให้ความทุกข์ หรือปัญหาบรรเทา และหมดไป หากไม่รู้วิธีในการแก้ปัญหาเพื่อบรรเทาความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็อาจจะใช้กลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ทำให้ตนเองสบายใจขึ้น กลไกที่เชื่อว่าสามารถป้องกันตนเองจากความทุกข์ได้มีหลายวิธี แต่กลไกเหล่านี้ไม่ได้แก้ที่ตัวปัญหาโดยตรง เช่น การเก็บกด (Repression) คือ การเก็บความรู้สึกทุกข์ไว้, การโยนบาป (Projection) คือ การโยนความผิดให้คนอื่น การอ้างเหตุผล (Rationalization) คือ การหาเหตุผลมาอ้าง หรือแก้ตัว การปฏิเสธ (Denial) คือ การบอกปิดไม่ยอมรับความจริงการทดแทน (Displacement) คือ การแสดงออกต่อสิ่งอื่น เพื่อทดแทนสิ่งที่ทำให้ตนกังวลใจ

การแยกตัว (Isolation) คือ การใช้วิธีการแยกตัวออกมาจากสังคม เป็นต้น (ผศ. กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542 : 201-202) เมื่อนำมาใช้บ่อยๆ เข้าจะทำให้เกิดปัญหาต่อการปรับตัวอยู่ใน

สังคม เพราะเท่ากับเป็นการบิดเบือนความเป็นจริง ไม่มี ความสุขกับการดำเนินชีวิต เกิดความทุกข์ขึ้น และเป็นการเพิ่มปัญหาทางใจให้ทับถมมากยิ่งขึ้น (ผศ.กิงแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542 : 201-202)

กระบวนการของการให้การปรึกษาตามแนวคิดนักจิตวิทยาตะวันตก ประกอบด้วยแนวคิดหลายทฤษฎี เช่น กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ใช้วิธีช่วยเหลือด้วยพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ใช้วิธีการช่วยเหลือด้วยวิธีจิตบำบัด (Psychotherapy) กลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic) ใช้วิธีการช่วยการบำบัดคนไข้ด้วยเทคนิคการให้ปรึกษาโดยยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Rogeriam client-center counseling) ตามแนวคิดของ คาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาช่วยตนเองด้วยการไว้วางใจตนเอง และตัดสินใจด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาภาพของตน (Self-images) ใหม่ทำให้การรับรู้ตนเองเกิดความสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น และเขาจะสามารถตัดสินใจได้เองว่า ควรจะมีชีวิตอยู่อย่างไร (ผศ. กิงแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542 : 201-202)

ในทางพระพุทธศาสนา มีวิธีการช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ของคนอื่น โดยทำให้ผู้มีความทุกข์ได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเอง ด้วยวิธีการที่ผู้มีความทุกข์ ได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์ รู้เหตุเกิดของความทุกข์ที่วามาจากต้นเหตุ และอุปาทาน ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว เพราะความไม่รู้แล้วเข้าไปยึดติดอยู่ รู้การดับทุกข์ คือ การดับความอยากแห่งต้นเหตุที่เข้าไปยึดมั่น ทำให้เกิดความทุกข์ได้ และรู้หนทางที่ดำเนินสู่การดับความทุกข์ คือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง เพื่อที่จะเข้าถึงการดับความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค (วิ.มท. (บาลี) 4/13-16/13-15., วิ.มท. (ไทย) 4/13-16/13-15.) ที่ปรากฏชัดในคัมภีร์พระไตรปิฎก

การให้คำปรึกษา

การให้การปรึกษา นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รวมตลอดถึงการเป็นที่พึ่งทั้งทางด้านการงาน และทางด้านจิตใจซึ่งทั้งหมดได้รวมพร้อมอย่างสมบูรณ์ อยู่ในรูปแบบของศิลปะการให้การปรึกษา กระบวนการของการให้การปรึกษา เกี่ยวข้องกับสิ่งสำคัญ 3 ประการ เป็นอย่างน้อย คือ 1. บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ ได้แก่ ผู้รับการปรึกษา 2. บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษา 3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา มีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้รับการปรึกษา (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543: 4)

กระบวนการที่เกี่ยวข้องทั้ง 3 ประการนี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับการปรึกษาได้มาก หรือน้อยนั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ผู้ให้การปรึกษาว่ามีทักษะและเทคนิคต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการมาก ในที่นี้จะได้นำเทคนิคและลีลาการสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นแบบอย่างเอาไว้หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการให้การปรึกษา ที่เรียกว่า เทคนิคและลีลาการสอน มีอยู่ 4 ประเภท (พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต) 2532 : 158)

1. สันทัดสนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุและผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

2. สมาทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นคุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ

3. สมุตเตชนา ระวังให้อาจหาญ แก่ล้าวกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อดทน ไม่กลัวลำบาก

4. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิดความชื่นบานโดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป หลักการดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพุทธวิธีให้การปรึกษาที่พระพุทธรองค์ทรงใช้ เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของการรับการปรึกษา และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์ และปัญหาของตนเองได้

หลักการดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพุทธวิธีให้การปรึกษาที่พระพุทธรองค์ทรงใช้ เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของการรับการปรึกษา และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์ และปัญหาของตนเองได้

ในการให้การปรึกษาต่างๆ ไปนั้น เป้าหมายหลักก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์

เป้าหมายการให้การปรึกษาที่กล่าวมา จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธรองค์ทรงมุ่งหวัง คือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้มารับการปรึกษา ดังนี้

1. ในด้านที่มีปัญหา สามารถเปลี่ยนจากความขงใจกังขาสงสัย ให้เป็นความกระจ่างแจ้ง เปลี่ยนจากความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง

2. ในด้านสุขภาพจิต สามารถเปลี่ยนจากความหมักหมมสกปรก ไปสู่ความบริสุทธิ์ สะอาด โปร่งใสไร้ความวิตกกังวลใจ

3. ในด้านอารมณ์ สามารถที่จะเปลี่ยนจากความพล่านเดือดร้อนวุ่นสับสนไปสู่ความสงบ สุขเยือกเย็นใจ

4. ในด้านทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต สามารถที่จะเปลี่ยนจากการยึดถือไปสู่การปล่อยวาง ไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจอุปาทาน เปลี่ยนจากมิจฉาทิฎฐิไปสู่สัมมาทิฎฐิที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

5. ในด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำชั่วทุจริต มาเป็นการทำดีที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไป หมายถึง การเปลี่ยนแปลงคุณธรรม และคุณภาพชีวิตให้สูงส่งขึ้น จากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคลที่สูงขึ้นไป (แสง จันทร์งาม, 2526 : 21).

จุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลง พัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้รับบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

ความหมายการให้คำปรึกษา

คำว่า การให้การปรึกษา (Counseling) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า Consilium หมายถึง “ กับ ด้วยกัน” ตามรูปศัพท์ การให้การปรึกษา มีความหมายในตัวเองดังที่นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาทุกคนเข้าใจกัน

กูด (Good) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การปรึกษา” ไว้ในพจนานุกรมการศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือต่อผู้ที่รับการปรึกษา ในปัญหาด้าน การศึกษา อาชีพ และปัญหาส่วนตัว ซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล และการแสวงหา ลู่ทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ ทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง (Good, C.V., 1985, p.195)

แพทเทอร์สัน (Patterson) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้าน ต่างๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด (Patterson, C H., 1973 : p.187)

เบอร์ก และสเตฟเฟอรี (Burke & Steffire) ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาว่าการ ให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการ ปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจจะมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับ การปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (Burke, H.M. Jr., & Steffire, B., 1979). p.182)

ไอเวย์ (Ivey) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตนต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ (Ivey, Allen E, and Dawning, 1980, p.86)

โรเจอร์ (Rogers) ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่โครงสร้างของอัตตา ได้รับการผ่อนคลายในสภาพที่ปลอดภัยภายใต้บรรยากาศ และสัมพันธภาพในการปรึกษาและทำให้ ประสบการณ์เดิมที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถเผชิญ หรือยอมรับได้ ได้ถูกนำมารับรู้ และผสมผสาน กัน เป็นการเรียนรู้จักตนเองในแนวทางใหม่ที่ถูกต้อง (Rogers, Carl R., 1951. อ้างใน รศ. วัชร ทรัพย์มี, 2533 : 3)

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นการแนะนำที่จะทำให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเป็นต้นเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ เป็นหน้าที่ของการแนะนำการให้การปรึกษา (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534 : 8)

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการหรือกลยุทธ์ แนวทางที่ช่วยเหลือให้ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างมีขั้นตอนที่ชัดเจน โดยมีผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผ่านการฝึกฝนอบรมเป็นอย่างดี ช่วยอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจดังกล่าว ท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างแท้จริง

ความสำเร็จที่ได้มาจากหยาดเหงื่อแรงงาน ไม่ใช่ได้ทรัพย์สินมาอย่างลอยๆ ไม่มีที่มาที่ไป พระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาที่มีเหตุมีผล ดังหลวงพ่อบุญทาสท่านได้กล่าวไว้ว่า “เหงื่อคือน้ำมัน” เป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ถ้าเราทำงานด้วยความมุ่งมั่น มีความมุมานะ บากบั่น งานที่เราทำก็ย่อมประสบความสำเร็จ เป็นความภาคภูมิใจในความพยายามของเรานั้นเอง ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและความสำเร็จนั้นมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ (คม สุวรรณพิมล, 2550 : 102)

1. เข้าใจตนเอง หัวใจของความสุข และความสำเร็จ คุณต้องรู้จักตัวเองรู้ความต้องการของตัวเอง สร้างคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานที่แข็งแกร่งสู่ความสุขที่ยั่งยืน การกระทำทุกอย่างเริ่มต้นด้วยความเชื่อ การมีเป้าหมายในชีวิตและมีกำลังใจที่จะเดินทาง ชีวิตที่คุณสามารถเลือกได้ด้วยตัวเอง การเป็นตัวของตัวเองและกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่า การสร้างคุณค่าในตนเองอยู่ตลอดเวลา สร้างศักดิ์ศรีให้ตนเองด้วยการกระทำ

2. เข้าใจผู้อื่น เมื่อคุณสร้างพื้นฐานที่ดีให้กับตนเองแล้ว สิ่งสำคัญของความสำเร็จคือการที่คุณต้องติดต่อสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น ดังนั้น ในขั้นนี้คุณต้องพัฒนาศาสตร์ของการสร้างความสัมพันธ์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การมองผู้อื่นในแง่บวกและการมองโลกในแง่ดี การสร้างความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นจากความจริงใจ ดูแลความสัมพันธ์กับทุกคน การให้เกียรติและเห็นคุณค่ากับทุกคน

3. นำไปปฏิบัติ เมื่อคุณเรียนรู้และสร้างทักษะตนเอง ทั้งในด้านการเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นแล้ว สิ่งสุดท้าย คือ การนำไปปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัตินั้น โดยธรรมชาติแล้วมักจะพบข้อติดขัดหลายอย่าง ซึ่งสามารถสรุปประเด็นที่ช่วยให้คุณลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้น การวางแผนกับชีวิต การกำจัดเรื่องความวิตกกังวลในใจ การดำเนินชีวิตโดยเน้นการกระทำที่เหมาะสมให้อยู่ในเป้าหมาย และแผนชีวิตที่วางไว้ ให้ความสำคัญกับเวลา และใช้เวลาในชีวิตให้คุ้มค่าที่สุดการเอาชนะอุปสรรคและการต่อต้านจากผู้อื่น ใส่ใจและสนใจใฝ่รู้อย่างสม่ำเสมอ ดูแลอารมณ์บ้างเพื่อให้กำลังใจกับชีวิต ปลดปล่อยความเป็นเด็ก และจินตนาการในวัยเด็ก

กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า

การให้การปรึกษาจะกระทำกับบุคคลปกติ ที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติและความทุกข์จะอยู่ในขอบข่ายของปัญหา ต่อไปนี้

1. ปัญหาทางการศึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษา วางอนาคตของชีวิตทางการศึกษาให้เหมาะสมกับความสามารถ ความกล้า และความสนใจของแต่ละคน

2. ปัญหาทางด้านอาชีพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงโลกของงานได้ดียิ่งขึ้น เลือกอาชีพที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของตนเอง ตลอดถึงความสุขใจในการประกอบอาชีพ

3. ปัญหาทางด้านสังคมส่วนตัว ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวได้ดี ในขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว ในที่ทำงาน หรือในโรงเรียน ช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้ดีมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การทำงานร่วมกับผู้อื่นมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อันเป็นการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่ตนเอง และสังคม (รศ.ดร.ประดินันท์ อุปรมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2529 : 30-31)

ในปัญหาทั้ง 3 ด้านนี้ ถือเป็นปัญหาที่อยู่ภายนอกตัวเป็นส่วนมาก แต่ที่สำคัญเป็นอย่างมากคือ ปัญหาที่อยู่ภายใน คือปัญหาทางด้านจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นการแก้ไขปัญหาของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเน้นการให้บุคคลแก้ปัญหาที่ใจของตนเองเป็นสำคัญ

ขั้นตอน

การให้การปรึกษานำมาใช้ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์นั้น สามารถจัดขั้นตอนได้ ดังนี้

1. ขั้นเริ่มการปรึกษา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา หากเป็นการปรึกษาครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการวัตถุประสงค์ วิธีการให้การปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาด้วยคำอธิบายสั้นๆ เข้าใจง่าย และเน้นว่าการให้การปรึกษาจะเป็นความลับ และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าปัญหา หรือเรื่องราวของตนเอง

2. ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในใจ และเรื่องราวต่างๆ ในการให้การปรึกษา ช่วยสำรวจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองเพื่อรับรู้ถึงปัญหา สาเหตุ และแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ

3. ขั้นดำเนินการช่วยเหลือ เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ส่วนผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้ให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น

4. ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาได้ประเมินผล ของการให้การปรึกษาว่าผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้การปรึกษาที่จะปรับปรุงวิธีการให้การปรึกษาหรือคงไว้ และทำให้ผู้ให้การปรึกษาทราบว่า ควรยุติการให้การปรึกษา หรือมีการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านให้ความช่วยเหลือต่อไป

5. ขั้นยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะยุติเมื่อผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาเห็นพ้องต้องกันว่า การให้การปรึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจตนเอง มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้วก็จะยุติการให้การปรึกษา

6. ขึ้นติดตามผล ผู้ให้การปรึกษาควรจะติดตามผลการให้การปรึกษาต่อไป หลังจากยุติ การให้การปรึกษาแล้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา และเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับการปรึกษา

7. ขึ้นประเมินผลผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องประเมินผลตนเองด้วยว่า ในการให้การปรึกษาในแต่ละขั้นตอน การใช้ทักษะต่างๆ ในการให้การปรึกษานั้น มีจุดเด่น จุดอ่อน ตรงไหน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง เพิ่มพูนประสิทธิภาพ และความรู้ให้แก่ตนเอง และมีผลให้สามารถ ที่จะให้การปรึกษาได้ดียิ่งขึ้นต่อไป (รศ.ดร.ประดินันท์ อุปรมัย และ ลัดดาวรรณ ฌ ระนอง, 2529 : 30-31)

โดยขั้นตอนในการให้การปรึกษาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปออกมาในรูปแบบ ของแผนภูมิเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา และนำไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์ ซึ่งแผนภูมิที่จะกล่าวต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนของการให้การปรึกษาเป็นลำดับ ตั้งแต่ การสร้างสัมพันธภาพ สำรวจปัญหา พิจารณาแนวทางวิธีการแก้ไขปัญหา พร้อมกับประเมินผล พฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ก่อนจะส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญต่อไป หากเกินกว่ากำลังที่จะช่วยเหลือได้ หรือยุติการให้การปรึกษาในกรณีที่สามารถช่วยเหลือได้ พร้อมทั้งติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของผู้รับ การปรึกษา และประเมินผลการให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาด้วยในที่สุด ขั้นตอนดังกล่าวที่แสดง ไว้ในที่นี้ เป็นเพียงแนวทางในการนำไปใช้ในการให้การปรึกษาตามแนวของทฤษฎี และเทคนิคที่จะได้นำมาแสดงเอาไว้ในหัวข้อต่อไป

กลยุทธ์การให้การปรึกษา

กลยุทธ์การให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี เป็นวิธีการฝึกฝนบุคคลทั้งสองด้าน คือ ด้านร่างกายหรือพฤติกรรม และด้านจิตใจ ในส่วนของความรู้สึกลึกซึ้ง สติปัญญา มีเป้าหมาย สูงสุดอยู่ที่การยกระดับจิตของตนให้ข้ามพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบายวิธี สำหรับฝึกจิตให้สงบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย (อภิ.สง. (ไทย) 34/ 45/ 30.) การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานในระดับต่างๆ การบำเพ็ญกรรมฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจ ให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ให้ได้ โดยอาศัยหลักกรรม เช่น กำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้บริกรรมว่า ดิน ดิน...จนติดตาติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปทำอื่น ภาพที่บริกรรมนั้นก็ยังติดตาอยู่ ตลอดเวลา ภาพที่ฝังใจนั้น เรียกว่า นิमित และเมื่อผู้ปฏิบัติบริกรรมไปเรื่อยๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิมิต นั้น ต้องไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิเวศให้หมดไปได้ในที่สุดจริต หรือ นิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่างๆ แต่ละอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน การรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งความรู้สึกลึกซึ้ง แต่ทุกคนก็จะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้มีได้หมายความว่าคนหนึ่งจะมีจริต หรือนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะ อาจจะมีหลายๆ อย่างในบุคคลเดียวกัน แต่ในหลายๆ อย่างนั้น จะต้องมีย่างใด อย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่น จึงทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจริตอย่างนี้ มีนิสัยอย่างนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับจริต หรือ ลักษณะนิสัยของคนไว้ดังนี้

1. คนระคะจริต โดยปรกตินิสัยต่างๆ ไป เป็นคนมีอริยาบถเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรส

ไม่จัดนัก เวลารับประทานอาหารก็ค่อยๆ รับประทานอาหารไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวยๆ งามๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวดถือตัว มีใหญ่ใฝ่สูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอุสภกัมมัฏฐาน หรือกายคตานุสติอย่างใดอย่างหนึ่ง

2. คนโทสจริต เป็นคนคล่องตัว กระจกกระฉ่าง ว่องไว เวลายืน เดิน นั่ง นอน ไม่อึดอาด ทำงานรวดเร็วแต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารรสจัด และรับประทานอาหารไม่เรียบร้อยไม่สนใจของสวยๆ งามๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดีชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร 4 มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้น จะช่วยลดความอุนเฉียวลงได้

3. คนโมหจริต เป็นคนไม่เรียบร้อยเดินเสียงดัง (เดินลงสันเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องซึม หงอยเหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านของความคิดไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน 4 มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

4. คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอึดอาด ไม่กระฉับกระฉ่าง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่งร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจดไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน เหมือนกับคนโมหจริต

5. คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริต เป็นคนหัวอ่อนเชื่อง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้มีศรัทธา เสียสละทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้คือ มักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรที่จะส่งเสริมความเชื่อนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลูกฝังศรัทธาในคุณพระพุทฺธ (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำให้ได้ง่าย

6. คนพุทธิจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญญาว่องไว กระจกกระฉ่าง ทำงานต่างๆ ได้รวดเร็วแต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขาคือ เป็นคนว่านอนสอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อนอย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐานประเภท ธาตุวิภูฏฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหาเรปฏิกูลสัฏฐญา พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียดปฏิกูล เพราะคนประเภทนี้ชอบคิดชอบวิเคราะห์อยู่แล้ว

พุทธทาส (พุทธทาสภิกขุ, 2531 : 3) กล่าวว่า การเจริญสมาธิแม้จะมีวิธีการเจริญได้หลายแบบ แต่เมื่อจะกล่าวโดยสรุปก็มีเพียง 2 แบบ คือ แบบธรรมชาติ กับ แบบมีกฎเกณฑ์ ซึ่งตรงกับพุทธธรรมในข้อแรกและข้อสุดท้าย

1) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่างๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ดึงมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติ ได้จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมากทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และในที่อื่นๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติขั้นสูง มีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

2) การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมณะ มุ่งผลไปในฌานสมาบัติ ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่างๆ ดังนี้

(1) ขั้นเตรียมการ

ผู้ประสงค์จะปฏิบัติสมาธิก่อนจะปฏิบัติ ควรเตรียมการทุกอย่างให้พร้อม โดยทำกิจต่างๆ ในเบื้องต้น ดังนี้

1. ขำระศีลให้บริสุทธิ์ คือ ผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีล ก็ควรสมาทานรักษาศีลนั้นอย่าให้เศร้าหมอง ผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้ว ก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตน เห็นว่าข้อใดไม่บริสุทธิ์ก็ขำระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีลย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย

2. สมาทานรุดงค์วัตร คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องขัดเกลา หรือบรรเทากิเลส มีทั้งหมด 13 ข้อ โดยที่ผู้เจริญสมาธิควรสมาทานรุดงค์วัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว รุดงค์วัตรนี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่ผู้เป็นฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อ เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว หรืออาศัยป่า อาศัยโคนไม้ไม่เป็นนิตย์ก็ได้

3. ตัดเรื่องวิตกกังวล คือ เมื่อขำระศีลบริสุทธิ์แล้วขั้นต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวล ที่เรียกว่า ปลิวาท 10 ประการ ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิให้หมดสิ้นไป

4. เข้าไปหากัลยาณมิตร คือ เข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรช่วยสอนกรรมฐาน พร้อมกับควบคุมดูแลปฏิบัติอย่างใกล้ชิด เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัย หรือเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาก็สามารถจะแนะนำแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และทันท่วงทีนอกจากนี้ยังจะช่วยบอกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต หรืออุปนิสัยของผู้ปฏิบัติอีกด้วย

5. มอบตัวกับอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน คือ เมื่อเข้าไปหาอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน และตกลงใจว่าจะปฏิบัติอยู่กับท่านก็ควรจะทำพิธีมอบตัว เพื่อฝากฝังให้ท่านช่วยดูแลว่ากล่าวตักเตือน การมอบตัวถือเป็นการมอบกายถวายชีวิต หากจะเป็นอะไรก็เป็น จะไม่ยอมท้อถอยเป็นการปฏิญาณตนว่าจะปฏิบัติจนถึงที่สุด คือ ได้บรรลุธรรมที่ประสงค์

6. เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต คือ การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้ เรื่องนี้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากอีกประการหนึ่ง เพราะผู้ที่เจริญกรรมฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตน ก็เหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรค นอกจากจะไม่ได้ผลแล้วยังทำให้เสียเวลาไปเปล่าประโยชน์

(2) ชั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้ที่จะเจริญสมาธิได้ทำกิจต่างๆ ในเบื้องต้นเสร็จเรียบร้อยแล้วก็จะเริ่มปฏิบัติ ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรว่ามีความเหมาะสม ในกรรมฐาน 40 นั้น แต่ละอย่าง มีวิธีเจริญแตกต่างกันออกไปตามประเภทของอารมณ์ที่ใช้เป็นสื่อ ถ้าเป็นประเภทที่ใช้วัตถุ หรือสิ่ง ที่มองเห็นได้ด้วยตา เช่น กสิณ หรือ อสุภ ก็ใช้วิธีเพ่ง หรือพิจารณาให้ภาพติดตา หรือฝังใจ ถ้าเป็นประเภทที่ไม่สามารถจะมองเห็นได้ด้วยตา เช่น อนุสสติบางข้อมีพุทธานุสสติ เป็นต้น ก็ใช้วิธี น้อมจิตนึกถึง ให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่นึกนั้น

ในที่นี้จะขอแนะนำเอาวิธีเจริญอานาปานสติ มาแสดงไว้เป็นตัวอย่าง เหตุผลที่เลือกเอา อานาปานสติมาเป็นตัวอย่าง เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้ คือ

1. ลมหายใจเป็นของหาได้ง่าย เพราะเป็นของมีแก่ทุกคน สามารถจะนำมาเป็นสื่อในการเจริญสมาธิได้ทุกเวลา และสถานที่ ไม่เหมือนอารมณ์กรรมฐานอื่น เช่น กสิณ หรืออสุภ ซึ่งจะต้องสร้างขึ้นหรือแสวงหา เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่กับตัวเรา

2. ลมหายใจเป็นอารมณ์กลางๆ คือ ไม่น่ารักหรือน่าชัง ไม่น่าเกลียดหรือน่ากลัวเหมือน อารมณ์กรรมฐานบางอย่าง เช่น อสุภ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยง และน่ากลัว แต่ลมหายใจโดยทั่วไป ไม่เป็นที่รัก หรือที่ชังแก่ใครๆ จึงทำใจเป็นสมาธิได้ง่าย

3. ลมหายใจเป็นอารมณ์กรรมฐาน ที่ให้ผลสำเร็จทั้งในด้านสมณะ และวิปัสสนา (ส.ม. (ไทย) 19/1329-1345/401-404) คือ ผู้ปฏิบัติจะมุ่งผลเพียงสมณะก็จะให้สัมฤทธิ์ผลถึงขั้นสูงสุด คือ ฌาน สมาบัติหากจะมุ่งผลไปถึงวิปัสสนา ก็ใช้สมาธินี้เป็นฐานแล้วปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ก็จะทำให้บรรลุผลได้ในที่สุด

กลยุทธ์การให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้า นั้น เป็นการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นในเรื่อง การฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิในการเผชิญกับปัญหา คือความทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์ทั้ง 5 ยกจิตของตนขึ้นสู่ฌาน และอภิญญา เตรียมจิตเพื่อขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไป นับเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่สำคัญ เป็นหลักการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าได้ คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดี มีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการ และวิธีการให้การปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตรถือเป็นผลสรุปในการให้การปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

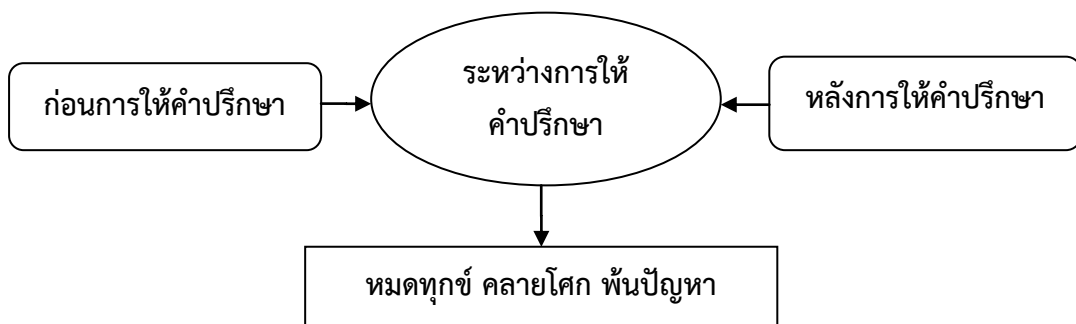
บทสรุป

จากการศึกษาหลักการ และวิธีการสอน ที่มีความสอดคล้องกับการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้ามาแล้วสามารถนำมาใช้กำหนดเป็นขั้นตอน และกระบวนการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้า ที่จะได้นำมาแสดงเอาไว้ลำดับ กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า นั้น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 1) ก่อนการให้การปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักผู้มารับการให้การปรึกษาล่วงหน้า 2) ระหว่างการให้การปรึกษา พระองค์ทรงปรับภาวะผู้มารับการปรึกษา ให้มีความพร้อมที่จะรับการให้การปรึกษา ทรงให้การปรึกษาที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับผู้มารับการให้การปรึกษา

และทรงประเมินผลการให้การปรึกษา 3) หลังการให้การปรึกษา พระองค์ทรงมีกิจกรรมภาคปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการให้การปรึกษา

ขั้นตอน และกระบวนการดังกล่าวนี้ เป็นการสรุปประมวลพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่ได้กล่าวมาข้างต้น เพื่อเป็นการง่ายต่อการกำหนดศึกษาในส่วนที่เป็นกรณีศึกษา การให้การปรึกษาตามแนวตะวันตก และการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าถือว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาเป็นแนวตะวันออก ตามที่กล่าวข้างต้นทั้งหมดนั้น เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาหรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การปรึกษาและสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดีมีกรณีตัวอย่างอยู่จำนวนมากตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระองค์ทรงใช้ให้การปรึกษาแก่พุทธบริษัท 4 และนักบวชนอกต่างศาสนา ที่ประสบกับปัญหาความทุกข์เข้ามาหาพระองค์ เพื่อให้ช่วยชี้ทางพ้นทุกข์ ซึ่งมีลักษณะความทุกข์แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล การให้การปรึกษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ในส่วนพระสูตรต้นตปิฎก เป็นหลักมาประกอบเป็นตัวอย่าง เพื่อจะได้ศึกษาถึงวิธีการและเทคนิคการให้การปรึกษาในอดีตกาลที่พระพุทธองค์ทรงใช้ ในแต่ละกรณีตัวอย่างบุคคลใดควรได้รับพุทธวิธีการให้การปรึกษาด้วยเทคนิคและวิธีการอย่างไร เพื่อให้สามารถข้ามพ้นจากปัญหาและความทุกข์ได้ เทคนิคและวิธีการดังกล่าวเป็นเช่น

สรุปกลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าในพระสูตร ดังแผนภูมิภาพ



เอกสารอ้างอิง

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, ผศ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อีรพงษ์การพิมพ์, 2542.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก 2536.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การศึกษาเพื่อสันติภาพ. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม 2540

.....พจนานุกรมพุทธศาสน์ : ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2534.

.....พุทธวิธีในการสอน, พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม 2542.

- พุทธทาสภิกขุ. **พุทธประวัติจากพระโอษฐ์**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2546.
- _____. **สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง 2531.
- มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, 2500. กรุงเทพฯ
 มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.
- _____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร :
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, 2532.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพมหานคร
 : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2534.
- Burke, H.M. Jr., & Steffle, B., **Theories of Counseling**. New York : McGraw – Hill
 Book Company, 1979.
- Gelso J. Charles, Fretz R. Bruce, **Counseling Psychology**. Harcourt Brace Jovanovich
 College Publishers 1992.
- Patterson, C.H., **Theories of Counseling and Psychotherapy**. New York : Harper and
 Row, 1980.
- Ivey E. Allen, Simexk -Downing Lynn, **Counseling and Psychotherapy Skills**,
 Theories, and Practice. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.1980.