

พระพุทธเจ้ากับการให้คำปรึกษา

The Buddha with Counselors

พระครูพิสนทลีพิการ (อรุณ ธรรมวโร)
PrakruPhisonsittikarn (Arun Dhammavaro)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

พระพุทธเจ้ามี กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ซึ่งมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งช่วยให้ผู้ที่มีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทัน และรู้แจ้งตามความเป็นจริงให้เกิดสติ มีปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาแท้จริง จนทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดความทุกข์ลงพร้อมกันลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ ความรู้สึก สาเหตุที่ต้องให้คำปรึกษาเชิงพุทธนั้นเพราะว่ามนุษย์หรือสัตว์มีทุกข์ดังกล่าวมาแล้วก็ต้องหาวิธีการแก้ทุกข์ด้วยการเข้ามารับการปรึกษาหรือการรับคำแนะนำจากพระพุทธองค์หรือเหล่าสาวกของพระพุทธองค์เพราะถือว่าความทุกข์ดังกล่าวมานั้นจัดได้ว่าเป็นปัญหาและเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจหรือที่เราเรียกกันว่าเป็นโรคทางจิตนั่นเอง แนวคิดการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสนามีขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นไปตามอริยสัจ 4 เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติตามแนวทางมรรค คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรซึ่งแนวทางให้แก่ผู้รับคำปรึกษาโดยนำหลักอริยสัจซึ่งเป็นสัจธรรมที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีกัลยาณมิตรธรรม มีพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อสามารถที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสาเหตุของความทุกข์และความเชื่อ ความปรารถนา ความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระหว่างความเป็นจริงที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรม การกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนแล้วดำเนินการแก้ไขตามวิธีการที่มีแนวทางระเบียบวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยให้ความสำคัญกับ (1) ศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้ (2) จิตของมนุษย์นั้นถูกกิเลสครอบงำกระบวนการพัฒนาด้วยการให้คำปรึกษาของพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะช่วยได้ โดยเฉพาะให้ช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีกิเลสสามารถที่จะ

พันทุกข์หรือแก้ไขปัญหา ผลของการให้การปรึกษา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

คำสำคัญ: พระพุทธเจ้า; การให้คำปรึกษา

Abstract

The Buddha has The process by which the counselor (Counselor) It helps those who are suffering because ignorance is ignorance. And awareness of reality, consciousness, wisdom, awareness, suffering and the cause. As a result, the consultant is ready to reduce suffering and develop in all three aspects: behavioral and emotional. The reason for the Buddhist consultation, because the human or animal suffering, then I must find a way to solve the suffering by taking counsel or receiving guidance from the Buddha or the disciples of the Buddha because it is considered suffering. It is said that it is a problem and suffering with the mind, or we call it a mental illness. The concept of Buddhist counseling is that the counseling process is based on the Four Noble Truths. To solve the problem using the method to follow the guidelines. It is the practice of the Three Noble Truths, namely, the cessation of meditation, by the counselor, as well as the guidance of the counselor by the principle of the Truth, which is used in counseling. The counselor must be a moral person. To be able to give the consultant confidence. Helps the counselor understand the problem or suffering. Helps the counselor, the cause of suffering, and the faith, desire, expectation, commitment, commitment. Between reality and reality Targeting clearly and proceeding to correct them in a way that has clear guidelines, procedures and

procedures to achieve the desired goals.(1) human potential that can be developed (2) The human mind is overwhelmed by the process of development, with the counsel of Buddhism is able to help. Especially to help patients or those who have the ability to overcome the problem or problem. The effect of counseling Or the show of the Buddha.Especially to help patients or those who have the ability to overcome the problem or problem. The effect of counseling Or the show of the Buddha. Each time He has a definite goal of wanting to be effective in learning. Or in the development of the person. Most people who get counseling Or listen to Dharma from the Buddha, then usually achieve a certain level. The most important thing to remember is that you are not alone. That is to achieve Nirvana. An ideology that everyone desires. It is a permanent problem.

Keywords: The Buddha; counselors

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนามีเนื้อหาในเรื่องความจริงของชีวิต โดยมีหลักคำสอนที่เป็น สัจธรรม หมายถึง ความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งในโลก ย่อมเป็นไปตามวัฏสงสาร คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ และไม่มีตัวตน (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) โดยใจความคือ สรรพสิ่งล้วนมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ไม่อาจจะ บังคับหรือควบคุมการเปลี่ยนแปลงได้ การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงได้ทุกวัน ในการดำเนิน ชีวิตประจำวันล้วนแต่ต้องเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ถ้าบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ความไม่รู้ก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยการยึดถือมั่น (อุปาทาน) นำมาซึ่งการเกิดความขัดแย้ง บีบคั้น ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อความอยาก (ตัณหา) ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งจะแสดง ออกมาในลักษณะความรู้สึกที่วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน มาสงบนิ่ง มีความเบื่อหน่ายในสิ่งต่าง ๆ หงุดหงิด เสียใจ หมดหวัง ตัดสินใจยาก โกรธง่าย ไม่พอใจเกิดจากอิทธิพลของอกุศลเจตสิกเข้ามาปรุงแต่ง จิต ซึ่งคือ ความวิตกกังวลและในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อุทธัจจะและกุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวกันได้นาน ซึ่งถือว่าเป็นความรู้สึกทุกข์ในใจ

อย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตามเราจะพบว่าปัญหาความทุกข์ของมนุษย์หรือสัตว์นั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประการคือ ทุกข์กาย กับทุกข์จิต

ซึ่งความทุกข์เหล่านี้เมื่อสมัยที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติผู้คนโดยมากก็จะเข้าหาพรหมณ์เพื่อเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ของตนกับศาสนาพรหมณ์หรือบรรดาครูทั้ง 6 หรือนักปรัชญาที่มีอยู่ในสมัยนั้น โดยการรักษาในสมัยนั้นก็รักษาได้บ้างไม่ได้บ้างตามแต่ว่าใครสำนักไหนจะยอมรับกัน แต่เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นแล้วพระองค์ถือได้ว่าเป็นนายแพทย์ที่ค้นพบวิธีการรักษาความทุกข์ทางกายและจิตของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ บรรดาผู้ที่มีโรคอันมีสมมุติฐานมาจากกิเลสก็ได้เข้ามารักษากับพระองค์ โดยการเข้ามารักษานั้นทรงดำเนินการรักษาในรูปแบบของ 1) การให้คำปรึกษาในเชิงทฤษฎี ด้วยการเทศนาหลักการและเหตุผลที่เป็นทฤษฎีของการความทุกข์นั้นๆ โดยหลักการอันแรกที่ทรงสอนก็คือเรื่องอริยสัจ 4 คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ในพระปฐมเทศนาเรื่องธรรมจักกัปปวัตตนสูตร 2) การให้คำปรึกษาในเชิงปฏิบัติ ด้วยการเสนอแนวทางการรักษาโรคด้วยการให้ผู้ป่วย(ผู้มีทุกข์อันเนื่องมาจากกิเลส)ลงมือปฏิบัติตามหลักการรักษาทางจิตก็คือ 1) การรักษาแบบสมถะ และ 2) การรักษาแบบวิปัสสนา ซึ่งรูปแบบของการรักษาด้วยวิธีการในการให้คำปรึกษานี้จัดได้ว่าเป็นการให้คำปรึกษาในเชิงจิตวิทยา ก็คือการให้ความหวังว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ด้วยตัวเองไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงอำนาจของเทพเจ้าทั้งหลาย เป็นต้น

2. บริบทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา หรือ Counseling ซึ่งคำนี้มาจากศัพท์ภาษาลาตินว่า Consilium หมายถึง “กับ” “ด้วยกัน” ตามรูปศัพท์ การให้คำปรึกษา มีความหมายในตัวเองตามนัยของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาว่าการให้การปรึกษา หมายถึง สัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง (Burke, 1979) หรือหมายถึงเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ

เพื่อให้ผู้ได้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ตลอดถึงเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ มีทัศนคติใหม่ๆ เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ (Pietrofesa, 1975) เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด(Patterson, 1973)

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) (2535) หมายถึงการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การศึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วย เป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการให้การศึกษา

มันเกียรติ โกศลนิรติวงษ์ (2541) ได้กล่าวถึงวิธีการให้การศึกษาพุทธธรรมว่าเป็นกระบวนการกัลยาณมิตรหรือผู้ให้การศึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์แล้วเห็นทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์ มีปัญหา แล้วกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์เกิดสติ เมื่อมีสติ ปัญญาก็จะเกิดตามมาสามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2545) ได้กล่าวถึงวิธีการให้การศึกษาพุทธธรรมว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษานำเอาหลักธรรมตามแนวคิดทางพุทธศาสนาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ

โสริช โปธิแก้ว (2535) ได้ให้ความหมายของการให้การศึกษาแนวพุทธศาสนาไว้ว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นหลักฐาน ดึงคนที่อยู่ในความมืดให้ออกมาสู่ความสว่าง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษา (Couneslor) ซึ่งมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้นำหลักพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการ กระบวนการและเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทัน และรู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้เกิดสติ มีปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาแท้จริง จนทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความ

พร้อมที่จะลดความทุกข์ลงพร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ ความรู้สึก

3. ปัญหาของมนุษย์ที่ต้องการรับการปรึกษาคือความทุกข์

สำหรับคำว่า ความทุกข์ หมายถึง ความยากลำบาก ความมาสาบายกาย ไม่สบายใจ (จำลอง ดิษยวณิช, 2544) เป็นสภาวะที่มีความบีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง ไม่สมบูรณ์ และจะแสดงอาการ เช่น เศร้าโศก บ่นเพ้อ ทรมานใจ ตรอมใจ กลัดกลุ้ม อยากจะหนีไปให้พ้น (ขวัญ เพียงหทัย, 2544) ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และอาจเกิดปัญหาขึ้นมา แก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน (พุทธทาสภิกขุ, 2548) ทุกข์มีอยู่ 3 ประเภท คือ ทุกขตา 3 หรือ ทุกข์ 3 เป็นชุดสำคัญซึ่งมีพุทธธรรมแสดงไว้เป็นหลัก ของทุกข์ในไตรลักษณ์ ครอบคลุมความหมายทั้งหมด ทั้งทุกข์เวทนาในชั้น 5 และทุกข์ ในอริยสัจ (พระธรรมปิฎก, 2544) คือ

(1) ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจอย่างที่เราเข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามความเชื่อและตามสภาพ เช่น ความเจ็บปวดไม่สบาย เมื่อยขบ เป็นต้น หมายถึงทุกข์เวทนานั่นเอง

(2) ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงในความแปรปรวน ได้แก่ ความรู้สึกสุขหรือเวทนา ซึ่งโดยสภาวะจริง ก็เป็นเพียงทุกข์ในระดับหนึ่งหรืออัตราส่วนหนึ่ง สุขเวทนานั้นจึงเท่ากับว่าเป็นทุกข์แฝง หรือมีทุกข์ตามแฝงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งกลายเป็นความรู้สึกทุกข์ หรือก่อให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ทันที ที่เมื่อใดก็ตามสุขเวทนานั้นแปรปรวนไป พุท้อีกอย่างหนึ่งว่า สุขเวทนานั้นก่อให้เกิดทุกข์เพราะความไม่จริงจัง ไม่คงเส้นคงวาของมันเอง (อธิบายอีกนัยหนึ่งว่า สุขเวทนา คือ ทุกข์ที่ผันแปรไปในระดับหนึ่ง หรืออัตราส่วนหนึ่ง)

(3) ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของสังขารทุกอย่างหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ชั้น 5 ทั้งหมดเป็นทุกข์ คือ สภาพที่ถูกบีบคั้นกดตันด้วยการเกิดขึ้นและการเสื่อมสลายของปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่สภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัวสามารถแบ่งชนิดของความทุกข์ได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2543)

3.1 ทุกข์ในไตรลักษณ์ กฎแห่งไตรลักษณ์จะทำให้เข้าใจชีวิตและแนวทางในการดำเนินชีวิต มีความรู้เท่าทันสังขารมองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนที่ชัดเจน

ขึ้นมาหลงตัวติดอยู่ในรูปรส กลิ่น เสียง และเมื่อการพัฒนาการไปจนถึงความรู้แน่ชัดด้วยปัญญา
ไม่ยึดติด ทำให้บุคคลเกิดความเป็นอิสระแก่ตน กฎแห่งไตรลักษณ์ประกอบด้วย

1) อนิจจัง คือความไม่เที่ยง (Impermanence) สรรพสิ่งมีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลา มีลักษณะเป็นพลวัตร (Dynamic) คือ ไม่อยู่นิ่งอยู่กับที่

2) ทุกขัง คือ ความทุกข์ (Suffering) สรรพสิ่งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่ได้ขณะหนึ่ง แล้ว
ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด มีการเกิดดับอยู่เป็นนิจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

3) อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน (Egolessness or non-self) ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตน
ที่แท้จริง ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่เราคิดว่าอะไรมีอยู่เป็นอยู่อย่างที่เราเข้าใจกัน
เป็นเพียงสิ่งที่สมมติหรือบัญญัติ (Concepts) ขึ้นมาเท่านั้นเพื่อสะดวกในการสื่อสารที่เกิดปัญหา
เพราะคนหลงผิด เกิดความยึดถือว่ามีตัวตนที่แท้จริง ๆ อึดตามีอยู่เพียงความยึดถือสิ่งที่ต้องการทำ
คือการรู้เท่าทันความจริงไม่มีอึดตา รู้ทันสมมติ

ทุกขังในไตรลักษณ์เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่เข้าใจในเรื่องธรรมชาติของสรรพสิ่งที่มีการ
เปลี่ยนแปลง ไม่คงทน ถ้าบุคคลไปยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่ทำให้เกิดเป็นความทุกข์

3.2 ทุกขังในอริยสัจ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจจากการไปยึดมั่นมา เป็นของเรา
พระธรรมปิฎก (2544) และมั่นเกียรติ โกศลนริวัติน (2541) และจำลอง ดิษยวนิช (2544) ได้
อธิบายลักษณะของความทุกข์ในอริยสัจ 4 ประกอบด้วย

1) ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่างๆ อเนกประการ

2) ชรา ความแก่ ทำให้อวัยวะทั้งหลายหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น เป็น
ต้น ทำหน้าที่บกพร่อง ผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หหมดความแคล่วคล่องว่องไวผิวพรรณไม่
งดงามผ่องใส หน้าเหี่ยวยุ่นความจำเลอะเลือน

3) มรณะ ความตาย มีคนหรือของรักก็ต้องพลัดพรากจากไปส่วนประกอบในร่างกาย
หยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายก็อาจมีมาก จะทำอะไรจะแก้อะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขอะไรไม่ได้มาก

4) โสกะ ความเศร้าโศก ได้แก่ ความแห้งใจความเป็นทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง ซึ่งอาจ
เกิดขึ้นจากความผิดหวัง การสูญเสียสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของ
ร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการจึงทำให้มีอาการของความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น มีอาการ
เศร้าสร้อย ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นต้น

5) ปรีทเวะ ความคร่ำครวญหรือร่ำไรเป็นความทุกข์ทางจิตใจที่มีการแสดงออกทางร่างกายและคำพูด เพราะมีความทุกข์ภายในจิตใจอย่างรุนแรง จนมีการแสดงออกทางภายนอก ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก ความผิดหวัง การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่เป็นที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการ เป็นต้น

6) ทุกข์ ความทุกข์ทางร่างกาย ได้แก่ เจ็บปวด เช่น ภายบาดเจ็บถูกบีบคั้นเป็นโรค บางคนมีความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรงจนเป็นเหตุทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีการเชื่อมโยงกันโดยตรง ซึ่งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ร่างกายอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องนอนไม่หลับ ซึมเศร้า เบื่ออาหาร ท้องอืด เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงความดันทานของร่างกายลดลง

7) โทมณัส ความทุกข์ใจ ความเสียใจ เป็นความทุกข์ใจ ได้แก่ ความเจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชือดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย กับความผิดพลาด ผิดหวัง สูญเสีย ผิดนัด โดนนินทา โดนกล่าวร้าย ขาดทุน เป็นต้น

8) อุปายาส ความคับแค้นความอึดอัดใจ หรือสิ้นหวัง เป็นความทุกข์ที่อยู่ภายในจิตใจ เป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ (โทสะ) เช่น ถูกเอาเปรียบ ถูกเหยียดหยาม ถูกรังแก ถูกบีบคั้นจนหาทางออกไม่ได้ รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา เป็นต้น

9) อัปปียสัมปโยค การประสบกับคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก เช่น ต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบ หรือชิงชัง เป็นต้น

10) ปียวิปโยค การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น ญาติ จากคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น

11) อิจฉิตาลภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมหวัง

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถแบ่งความทุกข์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1) สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำ เป็นความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นสภาพธรรมดา ทุกข์ชนิดนี้มี 3 ประเภทได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ

2) ปกิณณทุกข์ คือ ทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มากกระทบได้ ผู้มีปัญญารู้จักฝึกควบคุมใจตนเองสามารถหลีกเลี่ยงทุกข์

ชนิดนี้ได้ ทุกข์จะมี 8 ประเภท คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อับปิยสัมปิโยค ปิยวิปิโยค อิจฉิตาลาภ

จะเห็นได้ว่าเมื่อมนุษย์หรือสัตว์มีทุกข์ดังกล่าวมาแล้วก็ต้องหาวิธีการแก้ทุกข์ด้วยการเข้ามารับการปรึกษาหรือการรับคำแนะนำจากพระพุทธองค์หรือเหล่าสาวกของพระพุทธองค์ เพราะถือว่าความทุกข์ดังที่กล่าวมานั้นจัดได้ว่าเป็นปัญหาและเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจหรือที่เราเรียกกันว่าเป็นโรคทางจิตนั่นเอง

4. พระพุทธเจ้ากับการให้คำปรึกษา

สำหรับเทคนิคการให้คำปรึกษาทางพระพุทธศาสนานั้นเราสามารถพิจารณาได้จากเทคนิคการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงได้วางหลักการหรือเป้าหมายในการให้คำปรึกษาไว้อย่างชัดเจน เพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคล ให้ศึกษาค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเอง นี่เป็นการแสดงออกถึงความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณีการช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงกระทำเพื่อช่วยเหลือเหล่าสัตว์ทั้งหลายด้วย พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์

พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ แสดงให้เห็นว่า พระองค์มีวัตถุประสงค์หลัก คือการช่วยเหลือมนุษย์ให้สามารถช่วยตนเอง และเป็นที่พึ่งของตนเองได้ รวมตลอดถึงการเป็นที่พึ่งทั้งทางด้านการงาน และด้านจิตใจด้วย ทั้งหมดนี้มีความสมบูรณ์อยู่ในศิลปะการให้คำปรึกษา หรือเป็นกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งสำคัญ 3 ประการ ดังนี้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543)

1. บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ ได้แก่ ผู้รับการปรึกษา
2. บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษา
3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา กับผู้รับคำปรึกษา มีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้รับการปรึกษา

กระบวนการทั้ง 3 ประการนี้ สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวผู้รับคำปรึกษาได้มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษาว่า จะมีทักษะ เทคนิค หรือวิธีการที่มีต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้มาขอรับคำปรึกษา และเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างมาก โดยในเรื่องเทคนิคนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงใช้แล้วกับพุทธบริษัททั้งสิ้น เรียกว่า เทคนิค

การสอน หรือ สติกาการสอน ซึ่งสามารถนำมาเป็นแบบอย่างและเป็นหลักของการให้คำปรึกษาได้ โดยรายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิคการสอนหรือสติกาการสอนจะเห็นในหัวข้อ (การให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีการสอน) แต่ที่นี้จะกล่าวโดยภาพรวมถึงกระบวนการสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในการให้คำปรึกษา

หลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการให้คำปรึกษา ที่เรียกว่า เทคนิคและสติกาการสอน ดังกล่าวแล้วนั้นมีอยู่ 4 ประการ ด้วยกันคือ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2532)

1. สันทสนา คือ การชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุ และผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
2. สมาทปนา คือ การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ
3. สมุตเตชนา คือ การร่ำใจให้อาจหาญ แกล้วกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ ไม่กลัวลำบาก
4. สัมปหังสนา คือ การปลุกให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน โดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จสูงขึ้นไป

หลักการสำคัญทั้ง 4 ประการนี้ ถือเป็นสิ่งสำคัญของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่พระพุทธองค์ทรงใช้ โดยเริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้คำปรึกษา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดความสดชื่นความร่าเริงใจมองเห็นเป้าหมายของการรับคำปรึกษา และสุดท้ายสามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ของตนเองได้

นอกจากนั้นได้มีนักวิชาการทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้ นำเทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาที่เป็นการเชื่อมโยงเข้ากับขั้นตอนของการให้การปรึกษาตามแบบอริยสัจโดยเทคนิคต่างๆ ในการให้การปรึกษามาใช้ เช่น การถามด้วยคำถามปลายเปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก ฯลฯ นอกจากนี้ยังได้แบ่งปัญหาความทุกข์ของผู้รับบริการปรึกษาเป็นด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยวิธีการจัดการกับปัญหาเป็น 3 ด้าน โดยการใช้หลักธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. วิธีการทางความคิด หลักธรรมที่ใช้เพื่อจัดการกับความคิดมีวิธีการดังนี้

1.1 มีความเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงว่ามีความเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เนื่องจากเมื่อบุคคลประสบกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ปรารถนา ก็จะเกิดความรู้เท่าทัน

1.2 มีความเข้าใจในเรื่องของกฎแห่งกรรม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของ เป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุและปัจจัย เป็นเรื่องของปัจจัยสัมพันธ์ เรียกว่ากฎธรรมชาติหรือกฎแห่งกรรม

1.3 ปรับความคิดให้มีความรับผิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ) คือ มีความคิดที่ปลอดโปร่ง จากกาม ความคิดไม่เครียดแค้นชิงชัง ความคิดไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น

1.4 ยกตัวอย่างสุภาสิตหรือคำกล่าวต่างๆ ในพุทธศาสนาเพื่อให้โน้มน้าวให้เกิดโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาควรพิจารณาว่าเรื่องที่ประเด็นปัญหานั้นน่าจะนำสุภาสิตใดมา ยกเป็นข้อคำนึงเพื่อชักจูงให้ผู้รับการปรึกษากลายความยึดถือในความเชื่อเดิม ปลุกเร้าความคิดใหม่

1.5 นำตัวอย่างบุคคลที่ประสบปัญหาในพุทธกาลมาแล้ว เพื่อเป็นตัวแบบให้เห็นว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นสามารถจัดการสำเร็จด้วยหลักธรรมข้อใด ตัวอย่างที่นำมาเสนอเพื่อเร้าให้เกิดความหวังและกำลังใจควรเป็นเรื่องของบุคคลที่เผชิญปัญหาในหมวดเดียวกัน

2. วิธีการทางอารมณ์ หลักธรรมที่ใช้เพื่อจัดการกับอารมณ์มีวิธีการดังนี้

2.1 การควบคุมอารมณ์ที่רבรอนจิตใจด้วยการปฏิบัติต่ออารมณ์อย่างถูกต้อง

2.2 การฝึกสมาธิ เพื่อให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นบรรเทาลง

2.3 การทำจิตใจให้ปลอดจากอารมณ์ทั้ง 5 เรียกว่านิรวรณ 5 คือ กิเลสที่ทำให้จิตก่อกลุ่มวุ่นวาย มาสงบ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้เกิดสมาธิและปัญญา

3. วิธีการด้านพฤติกรรม เทคนิคทางพฤติกรรมสามารถใช้หลักการปฏิบัติตามหลักธรรมดังนี้

3.1 สติ (Mindfulness) เพื่อเป็นการควบคุมอาการทางลบ เช่น โทสะ โมหะ ราคะ โลภะ ไม่ให้แสดงผลจนกลายเป็นปัญหา ปกติจิตของบุคคลจะคิดเรื่องต่างๆ เสมอ ไม่ว่าจะเรื่องในอดีต เรื่องในอนาคต การสติ คือการระลึกถึงทันปัจจุบัน ไม่ให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล

3.2 สัมผัสญาณะ (Clear of Comprehension) หมายถึง ความรู้ชัดเรื่องนั้น ๆ ว่า ควรทำหรือไม่ควรทำ(อาภา จันทรสกุล, 2545)

สรุป จากการกล่าวมาเราจะพบว่าพระพุทธศาสนาได้มีการให้คำปรึกษามาตั้งแต่ต้นของการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนาเอง โดยหลักการให้คำปรึกษาของพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับ(1)ศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้ (2)จิตของมนุษย์นั้นถูกกิเลสครอบงำ กระบวนการพัฒนาด้วยการให้คำปรึกษาของพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะช่วยได้ โดยเฉพาะให้ช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีกิเลสสามารถที่จะพ้นทุกข์หรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

5. กระบวนการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า

กระบวนการของพระพุทธเจ้านั้นใช้หลักกัลยาณมิตร มีวิธีการคือ (ประทีป พีชทองกลาง , 2556)

1) สร้างศรัทธา คือ การเชื่อใจของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้มาขอรับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้มาขอรับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษาขึ้น

2) สนทนาเปิดใจ คือ การช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาก็ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไร้กังวล กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ

3) เสริมธรรมเสริมปัญญา คือ การทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรมหรือประเด็นในชีวิตผู้รับบริการที่ตึงาม ที่น่าชื่นใจ มาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ตึงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้

มาขอรับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้นสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นจริง

4) แสวงหาสันติ คือ การแนะนำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้พิจารณาอรรถกถาของความหมายของชีวิตกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่นและนำไปสู่การได้เข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้นๆ การที่ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื้องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง สงบและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด สามารถแสวงหาแนวทางสันติต่อกิเลส ต่อความทุกข์นั้นได้โดยอาศัยธรรมโอสถ

ขั้นตอนกระบวนการให้การปรึกษาตามหลักกัลยาณมิตรมีวิธีการดังนี้ (ประทีป พิษทองกลาง, 2556)

1) ขั้นตอนการสร้างศรัทธา

(1) เพียบพร้อมด้วยปัญญา (Knowledgeable) ปัญญาเป็นคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาตามอุดมคติของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ปัญญาเป็นไปเพื่อความหลุดพ้น คือ ปัญญาวิมุตติ “ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกเฟ้นความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความไม่หลง งมงาย สัมมาทิฐิ” จากคำนิยามของปัญญานี้จะเห็นได้ว่า ปัญญาเป็นคุณสมบัติที่รวมเอาคุณสมบัติข้างต้นทั้งหมดตั้งแต่ ศรัทธา ศีลจาคะ สุตะ วิริยะ สติ สมาธิ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตร

(2) ปฏิพาน่าเลื่อมใส (Analytic Insight) การแนะนำประโยชน์ผู้อื่น คือหลักปฏิสัมภทา 4 ซึ่งหมายถึง ปัญญาแตกฉานรู้แจ้งเห็นจริงโดยพิสดารอันพึงรู้พึงเห็น รู้แจ้งเห็นจริงในอรรถ เห็นข้อธรรมหรือความย่อ ก็สามารถแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร เห็นเหตุอย่างหนึ่ง ก็สามารถแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร เห็นเหตุอย่างหนึ่ง ก็สามารถคิดแยกแยะกระจายเชื่อมโยงต่อกันออกไปได้จนล่วงรู้ถึงผลรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม เห็นอรรถอธิบายพิสดาร ก็สามารถจับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้เห็นผลอย่างหนึ่ง ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุ รู้แจ้งเห็นจริงในนิรุติ ฐศัพท์ ถ้อยคำบัญญัติ และภาษาต่างๆ เข้าใจใช้คำพูดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้ รู้แจ้งเห็นจริงในปฏิภาณ ความคิดทันการณมีไหวพริบ ซึมซาบใน

ความรู้ที่มีอยู่ เอามาเชื่อมโยงเข้าสร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ ใช้ประโยชน์ได้เหมาะสม เข้ากับกรณีเข้ากับเหตุการณ์

6. ผลของการให้คำปรึกษาของพระพุทธรเจ้า

ในการให้การปรึกษาต่างๆ ไปนั้น เป้าหมายหลักก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์

เป้าหมายหรือผลของการให้การปรึกษาที่กล่าวมา จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธรองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้มารับการปรึกษา ดังนี้

1. ในด้านที่มีปัญหา สามารถเปลี่ยนจากความขឹងใจกังวล ให้เป็นความกระฉ่างแจ้ว เปลี่ยนจากความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ว เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง

2. ในด้านสุขภาพจิต สามารถเปลี่ยนจากความหมักหมมสกปรก ไปสู่ความบริสุทธิ์สะอาดโปร่งใสไร้ความวิตกกังวลใจ

3. ในด้านอารมณ์ สามารถที่จะเปลี่ยนจากความพ่นเดือดร้อนว่าุ่นสับสนไปสู่ความสงบสุขเยือกเย็นใจ

4. ในด้านทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต สามารถที่จะเปลี่ยนจากการยึดถือไปสู่การปล่อยวาง ไม้มีความยึดติดด้วยอำนาจอุปาทาน เปลี่ยนจากมิจฉาทิฎฐิไปสู่สัมมาทิฎฐิที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

5. ในด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำชั่วทุจริต มาเป็นการทำดีที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไป หมายถึง การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมและคุณภาพชีวิตให้สูงส่งขึ้น จากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคลที่สูงขึ้นไป

จากการศึกษามาเราจะพบว่า ผลของการให้การปรึกษา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธรองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และ

อรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุตมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

7. สรุป

พระพุทธเจ้ามี กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษา (Counselor) ซึ่งมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้นำหลักพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการ กระบวนการและเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความรู้เท่าทัน และรู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้เกิดสติ มีปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาแท้จริง จนทำให้ผู้รับการศึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดความทุกข์ลงพร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ ความรู้สึก สาเหตุที่ต้องให้คำปรึกษาเชิงพุทธนั้นเพราะว่ามนุษย์หรือสัตว์มีทุกข์ดังกล่าวมาแล้วก็ต้องหาวิธีการแก้ทุกข์ด้วยการเข้ามารับการศึกษาหรือการรับคำแนะนำจากพระพุทธองค์หรือเหล่าสาวกของพระพุทธองค์เพราะถือว่าความทุกข์ดังกล่าวมานั้นจัดได้ว่าเป็นปัญหาและเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจหรือที่เราเรียกกันว่าเป็นโรคทางจิตนั่นเองแนวคิดการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสนามีขั้นตอนการให้การศึกษาเป็นไปตามอริยสัจ 4 เพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้พัฒนาตนเอง ในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติตามแนวทางมรรค คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้การศึกษาเป็นกัลยาณมิตรชี้แนวทางให้แก่ผู้รับการศึกษาโดยนำหลักอริยสัจซึ่งเป็นสัจธรรมที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้การศึกษา โดยผู้ให้การศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีกัลยาณมิตรธรรม มีพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อสามารถที่จะให้ผู้รับการศึกษาเกิดความไว้วางใจ ช่วยให้ผู้รับการศึกษาทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้รับการศึกษาสาเหตุของความทุกข์และความเชื่อ ความปรารถนา ความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระวังความเป็นจริงที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรม การกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนแล้วดำเนินการแก้ไขตามวิธีการที่มีแนวทางระเบียบวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ โดยให้ความสำคัญกับ (1) ศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้ (2)จิตของมนุษย์นั้นถูกกิเลสครอบงำกระบวนการพัฒนาด้วยการให้คำปรึกษาของพระพุทธศาสนานั้นสามารถที่จะช่วยได้ โดยเฉพาะให้ช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีกิเลสสามารถที่จะพ้นทุกข์หรือแก้ไขปัญหาลงของการให้การศึกษา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจน

แน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

เอกสารอ้างอิง

- ขวัญ เพียงททัย. (2544). **ธรรมะรอบกองไฟ**. กรุงเทพมหานคร : ห้องหนังสือเรือนธรรม.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2544). **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์.
- ประทีป พีชทองกลาง. (2556). รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิตวิทยาลัย** : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : พัฒนา.
- พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2534). **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : กองทุนวุฒิสรรเพื่การศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- _____. (2532). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก. (2544). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- _____. (2543). **ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). **ตัวกู ของกู**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์.
- มันเกียรติ โกศลนิรติวงษ์. (2541). **พุทธธรรม ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาสน์.
- แสง จันทร์งาม. (2526). **วิธีสอนของพระพุทเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร.

- โสริช โพธิ์แก้ว. (2535). **จิตปรึกษากับชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภา จันทรสกุล. (2545). **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- Burke, H.M. Jr.&Steffre, B. (1979). **Theories of Counseling**. 3rded..ZNew York: McGraw - Hill Book Company.
- Patterson.C.H. (1973). **Theories of Counseling and Psychotherapy**. 2nded..New York: Row, Publisher.
- Pietrofesa. John L. (1975). **Counseling: Research and Practice**. Chicago: KandMcnally College publishing Coun.