

กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าในพระสูตร  
Strategies for counseling of the Lord Buddha on Sutra

ทิพย์ ชันแก้ว<sup>1</sup>

Thip Khankeaw<sup>1</sup>

ธันต์ชัย พัฒนะสิงห์<sup>2</sup>

Thanunchai Pattanasing<sup>2</sup>

สมหวัง แก้วสุฟอง<sup>3</sup>

Somwang Kaewsufong<sup>3</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>1</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่<sup>3</sup>

Chiang Mai University<sup>3</sup>

Corresponding Author, Email: somwang.k@cmu.ac.th<sup>3</sup>

Corresponding Author, Email: teentip@hotmail.com<sup>1</sup>

**บทคัดย่อ**

การค้นคว้าและศึกษา ถึงกลยุทธ์พุทธวิธีการให้การปรึกษา ที่พระผู้มีพระภาคทรงนำมาใช้ช่วยเหลือมนุษย์ผู้ประสบกับปัญหา คือ ความทุกข์ ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เฉพาะในส่วน พระสูตรต้นตปิฎก กลยุทธ์พุทธวิธีการให้การปรึกษา คือ กระบวนการที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมให้แก่มนุษย์ผู้ประสบกับปัญหา คือ ความทุกข์ ได้มีหนทางในการนำพาตนเองให้หลุดพ้นจาก ความทุกข์ที่กำลังประสบอยู่ มีพระผู้มีพระภาคทรงเป็นกัลยาณมิตร ทรงเป็นผู้แนะนำด้วยวิธีการต่างๆ และทรงให้ความเป็นอิสระในการตัดสินใจของพวกเขา

กลยุทธ์พุทธวิธีการให้การปรึกษาดังกล่าว มีหลักการที่สำคัญ คือ พระองค์ทรงช่วยชี้แจง ถึงปัญหาให้กระจ่างชัดเจน โน้มน้าวจิตใจให้เขาปฏิบัติตาม ให้มีความมุ่งมั่นต่อการแก้ไขปัญหา และให้เกิดความสุขใจ มองเห็นหนทางแก้ไขปัญหา คือ ความทุกข์นั้นได้สามารถนำมายืนยันให้เห็นถึงความสำเร็จของพระองค์ที่ทรงใช้กลยุทธ์พุทธวิธี การให้การปรึกษา ช่วยแก้ไขปัญหา แต่ละวิธีที่ทรงใช้ ล้วนเหมาะสมกับผู้มาขอรับการปรึกษาประยุกต์ใช้ในการป้องกัน และการแก้ไขปัญหา ในด้านของการศึกษา ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และการจัดการเรียนการสอนในด้านของการปกครอง ระหว่างผู้ทำหน้าที่ปกครองกับผู้อยู่ภายใต้การปกครองสุดท้ายในด้านของเศรษฐศาสตร์ ระหว่างผู้ทำหน้าที่ผลิตกับผู้บริโภค ควรมี

หลักการธรรม ในการปฏิบัติต่อกัน เพื่อช่วยแก้ไขและป้องกันปัญหาอันจะเกิดขึ้นได้ในอนาคต และทำให้สังคม มีความเป็นอยู่ที่ดี อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุขตลอดไป

**คำสำคัญ:** กลยุทธ์, คำปรึกษา, พระพุทธเจ้า, พระสูตร

### **Abstract**

The research and study to the Lord Buddha strategy of counseling methods that the Lord Buddha has applied to help the human who is suffering from the problem, as shown in the Tripitaka only in Suttantapitaka is the process by which the Lord Buddha has preached the dharma to the human being who has experienced the problem, namely suffering. A holy person who is a friendly friend is the adviser who advises with various methods and gives people independence in their decisions.

The Buddhist strategy for the said counseling method is an important principle that the Lord Buddha helps to clarify about the problem clearly, convinces the mind to follow to be committed to solving problems and bring happiness, can see the way to solve the suffering problem. This can be confirmed the success of Buddhist strategies about counseling that helps solve problems. Each method that the Lord Buddha uses is suitable for those who apply for advice on prevention and problem solving in the field of education between the teacher and the learner, teaching and learning, and in the field of governance between the governing body and those under, finally rules in the field of economics between the producer and the consumer which should have a principle to treat each other to help solve and prevent problems that may occur in the future and make society well-being together with peace forever.

**Key words:** strategies, counseling, the Lord Buddha, Sutra

## บทนำ

พระพุทธศาสนา กล่าวถึงความทุกข์ของมนุษย์เอาไว้ว่า เป็นสภาพที่ทนได้ยาก สภาพที่จะคงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้น และความแตกสลาย เนื่องจากสรรพสิ่งต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง ความรู้สึกที่ไม่สบาย กล่าวคือทุกข์เวทนา 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 หรือโรคภัยต่าง ๆ เป็นต้น ความทุกข์ทางกายนี้ สามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีการทางการแพทย์ และความทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่สบายใจ คับแค้นใจ ขุ่นข้องใจ โศกเศร้าเสียใจ

ความทุกข์ทางใจนี้ เมื่อเกิดขึ้นบุคคลมักจะพยายามแก้ด้วยตนเองก่อน หากแก้ปัญหา ถูกจุดก็ทำให้ความทุกข์ หรือปัญหาบรรเทาลง และหมดไป หากไม่รู้วิธีในการแก้ปัญหาเพื่อบรรเทาความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็อาจจะใช้กลไกป้องกันตนเอง ( Defense Mechanism ) ทำให้ตนเองสบายใจขึ้น กลไกที่เชื่อว่าสามารถป้องกันตนเองจากความทุกข์ได้มีหลายวิธี แต่กลไกเหล่านี้ไม่ได้แก้ ที่ตัวปัญหาโดยตรง เช่น การเก็บกด ( Repression ) คือ การเก็บความรู้สึกทุกข์ไว้, การโยนบาป ( Projection ) คือ การโยนความผิดให้คนอื่น การอ้างเหตุผล ( Rationalization ) คือ การหาเหตุผลมาอ้าง หรือแก้ตัว การปฏิเสธ ( Denial ) คือ การบอกรับไม่ยอมรับความจริงการทดแทน ( Displacement ) คือ การแสดงออกต่อสิ่งอื่น เพื่อทดแทนสิ่งที่ทำให้ตนกังวลใจ

การแยกตัว ( Isolation ) คือ การใช้วิธีการแยกตัวออกมาจากสังคม เป็นต้น ( ผศ. กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542 : 201-202) เมื่อนำมาใช้บ่อยๆ เข้าจะทำให้เกิดปัญหาต่อการปรับตัวอยู่ในสังคม เพราะเท่ากับเป็นการบิดเบือนความเป็นจริง ไม่มี ความสุขกับการดำเนินชีวิต เกิดความทุกข์ขึ้น และเป็นการเพิ่มปัญหาทางใจให้ทับถมมากยิ่งขึ้น ( ผศ. กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542 : 201-202)

กระบวนการของการให้การปรึกษาตามแนวคิดนักจิตวิทยาตะวันตก ประกอบด้วยแนวคิดหลายทฤษฎี เช่น กลุ่มพฤติกรรมนิยม ( Behaviorism ) ใช้วิธีช่วยเหลือด้วยพฤติกรรมบำบัด ( Behavior Therapy ) กลุ่มจิตวิเคราะห์ ( Psychoanalysis ) ใช้วิธีการช่วยเหลือด้วยวิธีจิตบำบัด ( Psychotherapy ) กลุ่มมนุษยนิยม ( Humanistic ) ใช้วิธีการช่วยการบำบัดคนไข้ด้วยเทคนิค การให้ปรึกษาโดยยึดผู้รับการปรึกษาเป็น ศูนย์กลาง ( Rogerian client-center counseling ) ตามแนวคิดของ คาร์ล โรเจอร์ (

Carl Rogers ) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาช่วยตนเองด้วยการไว้วางใจตนเอง และตัดสินใจชีวิตด้วยตนเอง เพื่อพัฒนาภาพของตน ( Self-images ) ใหม่ทำให้การรับรู้ตนเอง เกิดความสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น และเขาจะสามารถตัดสินใจได้เองว่า ควรจะมีชีวิต อยู่อย่างไร ( ผศ. กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, 2542 : 201-202)

ในทางพระพุทธศาสนา มีวิธีการช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ของคนอื่น โดยทำให้ผู้มีความทุกข์ได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเอง ด้วยวิธีการที่ผู้มีความทุกข์ ได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์ รู้เหตุเกิดของความทุกข์ที่เข้ามาจาก ตัณหา และอุปาทาน ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว เพราะความไม่รู้แล้วเข้าไปยึดติดอยู่ รู้การดับทุกข์ คือ การดับ ความอยากแห่งตัณหาที่เข้าไปยึดมั่น ทำให้เกิดความทุกข์ได้ และรู้หนทางที่ดำเนินสู่การดับความทุกข์ คือ การปฏิบัติตามทางสายกลาง เพื่อที่จะเข้าถึงการดับความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า หลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค (วิ.มหา.(บาลี) 4/13-16/13-15., วิ.มหา.(ไทย) 4/13-16/13-15.) ที่ปรากฏชัดใน คัมภีร์พระไตรปิฎก

### การให้คำปรึกษา

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

กระบวนการที่เกี่ยวข้องทั้ง 3 ประการนี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับการปรึกษาได้มาก หรือน้อยนั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่ผู้ให้การปรึกษาว่ามีทักษะและเทคนิคต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการมาก ในที่นี้จะได้นำเทคนิคและลีลาการสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นแบบอย่าง

เอาไว้หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ ในการให้การปรึกษา ที่เรียกว่า เทคนิคและลีลาการ สอน มีอยู่ 4 ประเภท (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) 2532 : 158)

1. สันทสสนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดง เหตุและผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

2. สมาทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ ผู้ฟังเห็นคุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิด ความชำนาญ

3. สมุตเตชนา เร้าใจให้อาจหาญ แกล้วกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียน เกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อุดหนุน ไม่ กลัวลำบาก

4. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิด ความชื่นบานโดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป

หลักการดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพุทธวิธีให้การปรึกษาที่พระพุทธองค์ทรงใช้ เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดี ปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความสดชื่นร่า เริง มองเห็นถึงเป้าหมายของการรับการปรึกษา และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์ และ ปัญหาของตนเองได้

หลักการดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพุทธวิธีให้การปรึกษาที่พระพุทธ องค์ทรงใช้ เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็น ตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความ สดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของการรับการปรึกษา และสุดท้ายก็สามารถแก้ความ ทุกข์ และปัญหาของตนเองได้

ในการให้การปรึกษาทุกๆ ไปนั้น เป้าหมายหลักก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มา ขอรับการปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถ พัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์ เป้าหมายการให้การปรึกษาที่กล่าวมา จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรง มุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้มารับการปรึกษา ดังนี้

1. ในด้านที่มีปัญหา สามารถเปลี่ยนจากความขឹងใจกังวลใจให้เป็นความ กระจำง้าง เปลี่ยนจากความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง

2. ในด้านสุขภาพจิต สามารถเปลี่ยนจากความหมักหมมสกปรก ไปสู่ความบริสุทธิ์ สะอาดโปร่งใสไร้ความวิตกกังวลใจ

3. ในด้านอารมณ์ สามารถที่จะเปลี่ยนจากความพล่านเดือดร้อนว้าวุ่นสับสน ไปสู่ความสงบสุขเยือกเย็นใจ

4. ในด้านทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต สามารถที่จะเปลี่ยนจากการยึดถือไปสู่การปล่อยวาง ไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจอุปาทาน เปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิไปสู่สัมมาทิฐิที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

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

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

### ความหมายการให้คำปรึกษา

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

กู๊ด (Good) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การปรึกษา“ ไว้ในปทานุกรมการศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือต่อผู้ที่รับการปรึกษา ในปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ และปัญหาส่วนตัว ซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล และการแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง (Good, C.V., 1985, p.195)

แพทเทอร์สัน (Patterson) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจ และ

ยอมรับตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด (Patterson, C H., 1973 : p.187)

เบอร์ก และสเตฟเฟอริ (Burke & Steffire) ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาว่าการให้การปรึกษาเป็นสัมพันธ์ภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษา สัมพันธ์ภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธ์ภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจจะมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (Burke, H.M. Jr., & Steffire, B., 1979). p.182)

ไอวีย์ (Ivey) ได้ให้นิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตนต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ivey, Allen E, and Dawning, 1980, p.86)

โรเจอร์ (Rogers) ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่โครงสร้างของอัตตา ได้รับการผ่อนคลายในสภาพที่ปลอดภัยภายใต้บรรยากาศ และสัมพันธ์ภาพในการปรึกษาและทำให้ประสบการณ์เดิมที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถเผชิญหรือยอมรับได้ ได้ถูกนำมารับรู้ และผสมผสานกัน เป็นการรู้จักตนเองในแนวทางใหม่ที่ถูกต้อง (Rogers, Carl R., 1951. อ้างใน รศ. วชิร ทรัพย์มี, 2533 : 3)

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับ การพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเป็นต้นเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ เป็นหน้าที่ ของการแนะแนวการให้การปรึกษา (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534 : 8)

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการหรือกลยุทธ์ แนวทางที่ช่วยเหลือให้ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างมีขั้นตอนที่ชัดเจน โดยมีผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผ่านการฝึกฝนอบรมเป็นอย่างดี ช่วยอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจดังกล่าว ท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างแท้จริง

ความสำเร็จที่ได้มาจากหยาดเหงื่อแรงงาน ไม่ใช่ได้ทรัพย์มาอย่างลอยๆ ไม่มีที่มาที่ไป พระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาที่มีเหตุมีผล ดังหลวงพ่อบุพพทาสท่านได้กล่าวไว้ว่า “เหงื่อคือน้ำมัน” เป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ถ้าเราทำงานด้วยความมุ่งมั่น มีความมุมานะ บาก

บั้น งานที่เราทำก็ย่อมประสบความสำเร็จ เป็นความภาคภูมิใจในความพยายามของเรา  
นั่นเอง ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข และความสำเร็จนั้นมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ (คม สุวรรณ  
พิมล, 2550 : 102)

1. เข้าใจตนเอง หัวใจของความสุข และความสำเร็จ คุณต้องรู้จักตัวเองรู้  
ความต้องการ ของตัวเอง สร้างคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานที่  
แข็งแกร่งสู่ความสุขที่ยั่งยืน การกระทำทุกอย่างเริ่มต้นด้วยความเชื่อ การมีเป้าหมายใน  
ชีวิตและมีกำลังใจที่จะเดินทาง ชีวิต ที่คุณสามารถเลือกได้ด้วยตัวเอง การเป็นตัวของตัวเอง  
และกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่า การสร้างคุณค่าในตนเองอยู่ตลอดเวลา  
สร้างศักดิ์ศรีให้ตนเองด้วยการกระทำ

2. เข้าใจผู้อื่น เมื่อคุณสร้างพื้นฐานที่ดีให้กับตนเองแล้ว สิ่งสำคัญของ  
ความสำเร็จ คือการที่คุณต้องติดต่อสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น ดังนั้น ในขั้นนี้คุณต้องพัฒนา  
ศาสตร์ของการสร้างความสัมพันธ์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การมองผู้อื่นในแง่บวก  
และการมองโลกในแง่ดี การสร้างความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นจากความจริงใจ ดูแลความสัมพันธ์  
กับทุกคน การให้เกียรติและเห็นคุณค่า กับทุกคน

3. นำไปปฏิบัติ เมื่อคุณเรียนรู้และสร้างทักษะตนเอง ทั้งในด้านการเข้าใจ  
ตนเอง และเข้าใจผู้อื่นแล้ว สิ่งสุดท้าย คือ การนำไปปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัตินั้น โดยธรรมชาติ  
แล้วมักจะพบข้อขัดขัดหลายอย่าง ซึ่งสามารถสรุปประเด็นที่ช่วยให้คุณลดปัญหาที่อาจเกิด  
ขึ้น การวางแผนกับชีวิต การกำจัดเรื่องความวิตกกังวลในใจ การดำเนินชีวิตโดยเน้นการ  
กระทำที่เหมาะสมให้อยู่ในเป้าหมาย และแผนชีวิตที่วางไว้ ให้ความสำคัญกับเวลา และใช้  
เวลาในชีวิตให้คุ้มค่าที่สุดการเอาชนะอุปสรรคและการต่อต้านจากผู้อื่น ใส่ใจและสนใจใฝ่รู้  
อย่างสม่ำเสมอ ดูแลอารมณ์บ้างเพื่อให้กำลังใจกับชีวิต ปลดปล่อยความเป็นเด็ก และ  
จินตนาการในวัยเด็ก

### **กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า**

การให้การปรึกษาจะกระทำกับบุคคลปกติ ที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติและ  
ความทุกข์จะอยู่ในขอบข่ายของปัญหา ต่อไปนี้

1. ปัญหาทางด้านการศึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ  
เกี่ยวกับแนวทางในการศึกษา วางอนาคตของชีวิตทางการศึกษาให้เหมาะสมกับ  
ความสามารถ ความกล้า และความสนใจของแต่ละคน

2. ปัญหาทางด้านอาชีพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงโลกของงานได้ถึงยิ่งขึ้น  
เลือกอาชีพที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของตนเอง ตลอดถึงความสุขใจในการประกอบอาชีพ



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

ในปัญหาทั้ง 3 ด้านนี้ ถือเป็นปัญหาที่อยู่ภายนอกตัวเป็นส่วนมาก แต่ที่สำคัญเป็นอย่างมากคือ ปัญหาที่อยู่ภายใน คือปัญหาทางด้านจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นการแก้ไขปัญหาของพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเน้น การให้บุคคลแก้ปัญหาที่ใจของตนเองเป็นสำคัญ

ขั้นตอนการให้การปรึกษาที่นำมาใช้ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์นั้น สามารถจัดขั้นตอนได้ ดังนี้

1. ขั้นเริ่มการปรึกษา เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา หากเป็นการปรึกษาครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องอธิบายกระบวนการ วัตถุประสงค์ วิธีการให้การปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาด้วยคำอธิบายสั้นๆ เข้าใจง่าย และเน้นว่าการให้การปรึกษาจะเป็นความลับ และสนับสนุนให้ผู้รับ การปรึกษาได้เล่าปัญหา หรือเรื่องราวของตนเอง

2. ขั้นสำรวจปัญหา เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกในใจ และเรื่องราวต่างๆ ในการให้การปรึกษา ช่วยสำรวจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองเพื่อรับรู้ถึงปัญหา สาเหตุ และแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่างๆ

3. ขั้นดำเนินการช่วยเหลือ เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ส่วนผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้ให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น

4. ขั้นประเมินผล เป็นขั้นที่ผู้ให้การปรึกษาได้ประเมินผล ของการให้การปรึกษาว่า ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้การปรึกษา ที่จะปรับปรุงวิธีการให้การปรึกษาหรือคงไว้ และทำให้ผู้ให้การปรึกษาทราบว่า ควรยุติการให้ การปรึกษา หรือมีการส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านให้ความช่วยเหลือต่อไป

5. ขั้นตอนการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะยุติเมื่อผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา เห็นพ้องต้องกันว่า การให้การปรึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจตนเอง มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้วก็จะยุติการให้การปรึกษา

6. ขั้นตอนติดตามผล ผู้ให้การปรึกษาควรติดตามผลการให้การปรึกษาต่อไป หลังจากยุติการให้การปรึกษาแล้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา และเพื่อให้ ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับการปรึกษา

7. ขั้นประเมินผลผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องประเมินผลตนเอง ด้วยว่า ในการให้การปรึกษาในแต่ละขั้นตอน การใช้ทักษะต่างๆ ในการให้การปรึกษานั้น มีจุดเด่น จุดอ่อนตรงไหน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง เพิ่มพูนประสิทธิภาพ และความรู้ให้แก่ตนเอง และมีผลให้สามารถ ที่จะให้การปรึกษาได้ดียิ่งขึ้นต่อไป (รศ.ดร.ประดินันท์ อุปรมัย และ ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2529 : 30-31)

โดยขั้นตอนในการให้การปรึกษาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปออกมาในรูปแบบ ของแผนภูมิเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา และนำไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์ ซึ่งแผนภูมิที่จะกล่าวต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนของการให้การปรึกษาเป็นลำดับ ตั้งแต่ การสร้างสัมพันธภาพ สำรวจปัญหา พิจารณาแนวทางวิธีการแก้ไขปัญหา พร้อมกับประเมินผลพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ก่อนจะส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญต่อไป หากเกินกว่ากำลังที่จะช่วยเหลือได้ หรือยุติการให้การปรึกษาในกรณีที่ สามารถช่วยเหลือได้ พร้อมทั้งติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา และประเมินผลการให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาด้วยในที่สุด ขั้นตอนดังกล่าวที่แสดงไว้ในที่นี้ เป็นเพียงแนวทางในการนำไปใช้ในการให้การปรึกษาตามแนวของทฤษฎี และเทคนิคที่จะได้นำมาแสดงเอาไว้ในหัวข้อต่อไป

### **กลยุทธ์การให้การปรึกษา**

กลยุทธ์การให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี เป็นวิธีการฝึกฝนบุคคลทั้งสองด้าน คือ ด้านร่างกายหรือพฤติกรรม และด้านจิตใจ ในส่วนของความรู้สึกรู้สึกนึกคิด สติปัญญา มีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การยกระดับจิตของตนให้ข้ามพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย (อภิ.สง. (ไทย ) 34/ 45/ 30. ) การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำใจให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานในระดับต่างๆ การบำเพ็ญกรรมฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจ ให้อยู่กับสิ่งที่กำหนด ( อารมณ ) ให้ได้ โดย

อาศัยหลักกรรม เช่น กำหนดเอาดินเป็นอารมณ์ ก็ให้กรรมว่า ดิน ดิน...จนติดตาติดใจ แม้จะลุกขึ้นไปที่อื่น ภาพที่กรรมนั้นก็ยังติดตาอยู่ตลอดเวลา ภาพที่ฝังใจนั้น เรียกว่านิมิต และเมื่อผู้ปฏิบัติกรรมไปเรื่อยๆ จิตก็จะเกาะอยู่กับนิมิตนั้น ต้องไม่คิดถึงเรื่องอื่น มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุดจริต หรือนิสัยของคนนั้นจะไม่เหมือนกัน จะสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านต่างๆ แต่ละอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน การทำงาน การรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งความรู้สึกนึกคิดแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ได้หมายความว่าคนหนึ่งจะมีจริต หรือนิสัยอย่างไรอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ อาจจะมีหลายๆ อย่างในบุคคลเดียวกัน แต่ไว้ในหลายๆ อย่างนั้นจะต้องมีอย่างใด อย่างหนึ่งที่เด่นชัดกว่าผู้อื่น จึงทำให้รู้ว่าบุคคลผู้นั้นมีจริตอย่างไร มีนิสัยอย่างไร

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับจริต หรือ ลักษณะนิสัยของคนไว้ดังนี้

1. คนราคะจริต โดยปรกตินิสัยต่างๆ ไป เป็นคนมีอริยาบทเรียบร้อย จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็พอเหมาะพองามไม่เร็ว หรือช้าจนเกินไป ทำงานได้ประณีตเรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารที่มีรสไม่จัดนัก เวลารับประทานก็ค่อยๆ รับประทานไม่มูมมามจนน่าเกลียด ชอบของสวยๆ งามๆ ลักษณะเป็นคนมีรสนิยมสูง ในข้อเสียมักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ ใ้อวดถือตัว มีใหญ่ไฝสูง ชอบให้คนอื่นเขายกย่องสรรเสริญในคุณงามความดีของตน คนที่มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอุสุภกัมมัฏฐาน หรือกายคตานุสติ อย่างใดอย่างหนึ่ง

2. คนโทสจริต เป็นคนคล่องตัว กระฉับกระเฉง ว่องไว เวลาเดิน เดิน นั่ง นอน ไม่อืดอาด ทำงานรวดเร็วแต่ไม่เรียบร้อย ชอบรับประทานอาหารรสจัด และรับประทานไม่เรียบร้อยไม่สนใจ ของสวยๆ งามๆ เป็นคนมีความคิดรุนแรง หงุดหงิดโกรธง่าย ชอบผูกอาฆาตผู้อื่น เป็นคนอวดดีชอบยกตนข่มท่าน ไม่เห็นความสำคัญในคุณงามความดีของผู้อื่น เป็นคนตระหนี่ชอบเอารัตเอาเปรียบ คนอื่น คนที่มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญพรหมวิหาร 4 มีเมตตาพรหมวิหารเป็นต้น จะช่วยลดความฉุนเฉียวลงได้

3. คนโมหจริต เป็นคนไม่เรียบร้อยเดินเสียงดัง (เดินลงส้นเท้า) แต่งตัวรุ่มร่าม เชื่องซึมหอยหงา ชอบหลับ ชอบทำงานคั่งค้าง แม้งานที่ทำก็ไม่เรียบร้อยประณีต ในด้านของความคิด ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ ไม่มีอุดมการณ์ที่แน่นอน ชอบคล้อยตามผู้อื่น ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญ อานาปานสติกัมมัฏฐาน หรือเจริญสติปัฏฐาน 4 มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

4. คนวิตกจริต คนประเภทนี้ เป็นกลุ่มเดียวกับคนโมหจริต มีนิสัยอืดอาด ไม่กระฉับกระเฉง มีจิตใจฟุ้งซ่าน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ชอบพูดชอบคุยในเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นเขานั่งรวมกลุ่มกันตรงไหน ก็ชอบเข้าไปนั่ง

ร่วมด้วย เป็นคนเฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการประกอบคุณงามความดี ชอบทำงานจับจด ไม่เป็นขั้นเป็นอัน ผู้มีจริตเช่นนี้ ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน เหมือนกับคนโมหจริต

5. คนสัทธาจริต ลักษณะนิสัยของคนประเภทนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เรื่องอาหารการกิน หรือในด้านความรู้สึกรักนึกคิดที่แสดงออก มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนราคะจริต เป็นคนหัวอ่อนเชื่อง่าย คล้อยตามง่าย เป็นผู้มีศรัทธา เสียสละทุ่มเท จุดอ่อนของคนประเภทนี้ คือ มักจะถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย บุคคลประเภทนี้มีความเชื่ออยู่แล้ว ก็ควรที่จะส่งเสริมความเชื่อนั้นให้เป็นไปในทางที่ถูก ด้วยการปลุกฝังศรัทธาในคุณพระพุทธรูป (พุทธานุสสติ) ในคุณพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ในคุณพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ก็จะทำให้ได้ง่าย

6. คนพุทธิจริต เป็นคนค่อนข้างมีปัญหาว่องไว กระฉับกระเฉง ทำงานต่างๆ ได้รวดเร็ว แต่ไม่ค่อยเรียบร้อย นิยมรับประทานอาหารที่มีรสจัด ในด้านความคิด มักเป็นคนเจ้าถ้อยหมอความ มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง ทำนองเดียวกับคนโทสจริต ลักษณะที่เด่นของเขาคือ เป็นคนว่ำนอน สอนง่าย นิยมคบหาสมาคมกับคนดี ชอบใช้เหตุผล มีความระมัดระวังสูง จะทำอะไรก็คิดก่อน อย่างรอบคอบ เป็นคนมีความเพียรไม่เกียจคร้าน คนประเภทนี้ควรส่งเสริมให้เจริญกัมมัฏฐานประเภท ธาตุวิภูฐาน แยกกายออกเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือประเภทอาหาเรปภิกุลสัญญา พิจารณาอาหารที่สำหรับบริโภคให้เห็นเป็นของน่าเกลียดปฏิกุล เพราะคนประเภทนี้ชอบคิดชอบวิเคราะห์ที่อยู่แล้ว

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

1) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์ หรือวิธีการต่างๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ติงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถจะทำให้เกิดสมาธิ ถึงขั้นฌานสมาบัติ ได้จากการศึกษาภูมิหลังการบรรลุธรรมของพระสาวกเป็นจำนวนมากทั้งที่ได้บรรลุธรรมต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และในอื่นๆ ไม่พบว่าท่านเหล่านั้นต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ที่กำหนดไว้เหมือนในสมัยหลังพุทธกาล แต่ปรากฏว่าบางท่านได้บรรลุฌานสมาบัติขั้นสูง มีฤทธิ์มากถึงขั้นได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้เลิศในทางนี้

2) การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ต้องทำตามหลักเกณฑ์ และวิธีการที่กำหนด การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์นั้น โดยมากจะเป็นเรื่องสมาธิขั้นสมณะ มุ่งผลไปในฌานสมาบัติ ซึ่งการเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่างๆ ดังนี้

### (1) ชั้นเตรียมการ

ผู้ประสงค์จะปฏิบัติสมาธิก่อนจะปฏิบัติ ควรเตรียมการทุกอย่างให้พร้อม โดยทำกิจต่างๆ ในเบื้องต้น ดังนี้

1. ชำระศีลให้บริสุทธิ์ คือ ผู้ที่ไม่ได้สมาทานรักษาศีล ก็ควรสมาทานรักษาศีลนั้น อย่าให้เศร้าหมอง ผู้ที่สมาทานรักษาศีลอยู่แล้ว ก็ควรพิจารณาใคร่ครวญดูศีลของตน เห็นว่าข้อใด ไม่บริสุทธิ์ก็ชำระเสียให้บริสุทธิ์ เพราะผู้ที่ดำรงมั่นอยู่ในศีลย่อมเจริญสมาธิได้ง่าย

2. สมาทานธุดงค์วัตร คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องขัดเกลา หรือบรรเทากิเลส มีทั้งหมด 13 ข้อ โดยที่ผู้เจริญสมาธิควรสมาทานธุดงค์วัตรข้อใดข้อหนึ่งไปด้วย ซึ่งจะช่วยให้การเจริญสมาธิสัมฤทธิ์ผลได้เร็ว ธุดงค์วัตรนี้ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของภิกษุ แต่ผู้เป็นฆราวาสจะนำมาปฏิบัติในบางข้อ เช่น บริโภคอาหารมื้อเดียว หรืออาศัยป่า อาศัยโคนไม้ อยู่เป็นนิตยก็ได้

3. ตัดเรื่องวิตกกังวล คือ เมื่อชำระศีลบริสุทธิ์แล้วขั้นต่อไปควรตัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวล ที่เรียกว่า ปลิวาท 10 ประการ ซึ่งนับว่าเป็นอันตรายแก่การเจริญสมาธิให้หมดสิ้นไป

4. เข้าไปหาภักตยานมิตร คือ เข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นภักตยานมิตรช่วยสอนกรรมฐาน พร้อมกับควบคุมดูแลปฏิบัติอย่างใกล้ชิด เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัย หรือเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ก็สามารถจะแนะนำแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และทันท่วงที นอกจากนี้ยังจะช่วยบอกกรรมฐาน ที่เหมาะสมกับจริต หรืออุปนิสัยของผู้ปฏิบัติอีกด้วย

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

6. เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต คือ การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งอาจารย์จะเป็นผู้เลือกให้ เรื่องนี้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากอีกประการหนึ่ง เพราะผู้ที่เจริญกรรมฐานที่ไม่ตรงกับจริตนิสัยของตน ก็เหมือนกับคนไข้ที่รับประทานยาไม่ตรงกับโรค นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังทำให้เสียเวลาไปเปล่าประโยชน์

### ชั้นปฏิบัติ

เมื่อผู้ที่จะเจริญสมาธิได้ทำกิจต่างๆ ในเบื้องต้นเสร็จเรียบร้อยแล้วก็จะเริ่มปฏิบัติ ควรเลือกหาสถานที่สำหรับประกอบความเพียรว่ามีความเหมาะสม ในกรรมฐาน 40 นั้น แต่ละอย่าง มีวิธีเจริญแตกต่างกันออกไปตามประเภทของอารมณ์ที่ใช้เป็นสื่อ ถ้า

เป็นประเภทที่ใช้วัตถุ หรือสิ่ง ที่มองเห็นได้ด้วยตา เช่น กลืน หรือ อสุภ ก็ใช้วิธีเพ่ง หรือ พิจารณาให้ภาพติดตา หรือฝังใจ ถ้าเป็นประเภทที่ไม่สามารถจะมองเห็นได้ด้วยตา เช่น อนุสสติบางข้อมีพุทธานุสสติ เป็นต้น ก็ใช้วิธีน้อมจิตนึกถึง ให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่นึกนั้น

ในที่นี้จะขอนำเอาวิธีเจริญอานาปานสติ มาแสดงไว้เป็นตัวอย่าง เหตุผลที่เลือกเอา อานาปานสติมาเป็นตัวอย่าง เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้ คือ

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

2. ลมหายใจเป็นอารมณ์กลางๆ คือ ไม่น่ารักหรือน่าชัง ไม่น่าเกลียดหรือน่ากลัวเหมือนอารมณ์กรรมฐานบางอย่าง 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

กลยุทธ์การให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้านั้น เป็นการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นในเรื่อง การฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิในการเผชิญกับปัญหา คือความทุกข์ที่ตนประสบอยู่ ทำจิตให้ปราศจากนิเวรทั้ง 5 ยกจิตของตนขึ้นสู่ฌาน และอภิญญา เตรียมจิตเพื่อขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไป นับเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่สำคัญ เป็นหลักการให้การปรึกษา ของพระพุทธเจ้าได้ คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดี มีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการให้การปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตรถือเป็นผลสรุปในการให้การปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

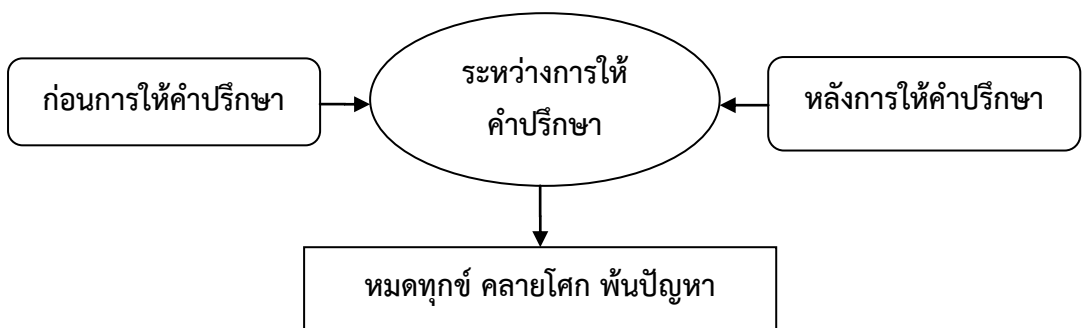
## บทสรุป

จากการศึกษาหลักการ และวิธีการสอน ที่มีความสอดคล้องกับการให้การปรึกษา ของพระพุทธเจ้ามาแล้วสามารถนำมาใช้กำหนดเป็นขั้นตอน และกระบวนการให้การปรึกษา ของพระพุทธเจ้า ที่จะได้นำมาแสดงเอาไว้ลำดับ กลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้านั้น ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 1) ก่อนการให้การปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้อง

รู้จักผู้มารับการให้การปรึกษาล่วงหน้า 2)ระหว่างการให้การปรึกษา พระองค์ทรงปรับภาวะผู้มารับการปรึกษา ให้มีความพร้อม ที่จะรับการให้การปรึกษา ทรงให้การปรึกษาที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับผู้มารับการให้การปรึกษา และทรงประเมินผลการให้การปรึกษา 3) หลังการให้การปรึกษา พระองค์ทรงมีกิจกรรมภาคปฏิบัติ ให้ผู้เข้ารับการให้การปรึกษา

ขั้นตอน และกระบวนการดังกล่าวนี้ เป็นการสรุปประมวลพุทธวิธีการให้การปรึกษา ที่ได้กล่าวมาข้างต้น เพื่อเป็นการง่ายต่อการกำหนดศึกษาในส่วนที่เป็นกรณีศึกษา การให้การปรึกษาตามแนวตะวันตก และการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าถือว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษา เป็นแนวตะวันออก ตามที่กล่าวข้างต้นทั้งหมดนั้น เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การปรึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดีมีกรณีตัวอย่างอยู่จำนวนมากตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระองค์ ทรงใช้ให้การปรึกษาแก่พุทธบริษัท 4 และนักบวชนอกต่างศาสนา ที่ประสบกับปัญหาความทุกข์ เข้ามาหาพระองค์ เพื่อให้ช่วยชี้ทางพ้นทุกข์ ซึ่งมีลักษณะความทุกข์แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล การให้การปรึกษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ตามที่ปรากฏ ในพระไตรปิฎก ในส่วนพระสูตรต้นตปิฎก เป็นหลักมาประกอบเป็นตัวอย่าง เพื่อจะได้ศึกษาถึงวิธีการและเทคนิคการให้การปรึกษาในอดีตกาลที่พระพุทธองค์ทรงใช้ ในแต่ละกรณีตัวอย่างบุคคลใด ควรได้รับพุทธวิธีการให้การปรึกษาด้วยเทคนิคและวิธีการอย่างไร เพื่อให้สามารถข้ามพ้นจากปัญหาและความทุกข์ได้ เทคนิคและวิธีการดังกล่าวเป็นเช่น

สรุปกลยุทธ์การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าในพระสูตร ดังแผนภูมิภาพ



## บรรณานุกรม

- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, ผศ. (2542). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร :  
ธีรพงษ์การพิมพ์.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2536). **พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21**. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540) **การศึกษาเพื่อสันติภาพ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ  
พุทธธรรม.
- \_\_\_\_\_. (2534). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ : ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2542). **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธ  
ธรรม.
- พุทธทาสภิกขุ. (2546). **พุทธประวัติจากพระโอษฐ์**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร :  
สุขภาพใจ,
- \_\_\_\_\_. (2531). **สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร :  
เสียงเชียง
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2532). **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม**.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- Burke, H.M. Jr., & Stefflre, B. (1979). **Theories of Counseling**. New York :  
McGraw – Hill Book Company,
- Gelso J. Charles, Fretz R. Bruce. (1992). **Counseling Psychology**. Harcourt  
Brace Jovanovich College Publishers.
- Patterson, C.H. (1980). **Theories of Counseling and Psychotherapy**. New  
York : Harper and Row.
- Ivey E. Allen, Simexk -Downing Lynn. (1980). **Counseling and Psychotherapy  
Skills**. Theories, and Practice. New Jersey : Prentice-Hall, Inc.