

พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

BUDDHIST PSYCHOLOGY CONSULTING IN BUDDHISM

พระครูปลัด อุทัย รตนปญโญ (คำชุ่ม)*

Phrakhrupalad Uthai Rattanapunyo (khamchum)

ณภัตสรณ์ เหมาะะประสิทธิ์**

Napatsorn Mohprasit

Received: 2020-11-03

Revised: 2020-12-29

ลินดา พัฒนพงษ์***

Linda Puttanapong

Accepted: 2020-12-31

บทคัดย่อ

หลักธรรมคำสอนทางศาสนาพุทธที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ พระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนหลักธรรมหรือเป้าหมายให้แก่อริยบุคคลและเวไนยสัตว์ทั้งหลายอย่างชัดเจนเพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลให้ศึกษาค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเองให้พ้นจากทุกข์และเพื่อให้ก้าวข้ามผ่านพ้นจากทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น¹ การให้คำแนะนำสั่งสอนหลักธรรมต่างๆที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้แก่อริยสาวกและพุทธบริษัททั้งหลายในพุทธกาลก็คือการให้คำปรึกษาของพระพุทธองค์ที่มีต่อพุทธบริษัทซึ่งได้ทรงกระทำไว้มานานกว่า 2600 ปีมาแล้วแสดงถึงความที่ทรงเอื้ออาทรทรงเอาใจใส่ ทรงเมตตาปราณีและทรงเกื้อกูลด้วยพระหทัยที่บริสุทธิ์พระพุทธองค์ทรงกระทำเพื่อช่วยเหลือเหล่าสัตว์ทั้งหลายด้วยหวังให้พ้นจากทุกข์ เจกเช่นเดียวกับที่พระองค์เคยทรงประสบมาก่อนด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีต่อพุทธบริษัททั้งหลาย

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, พระพุทธศาสนา, การให้คำปรึกษา

* อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

** อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

*** อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

¹ ประพัฒน์ศรีกุลกิจ, พระไตรปิฎกวิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ 2, (พิษณุโลก: บริษัท โฟกัส พรินต์ จำกัด, 2559), หน้า

ABSTRACT

This article tell us about Buddhist doctrines discovered by the Lord Buddha that our Lord Buddha explicitly instructs and teaches principles or goals for noble people and animals in order to help the individual to discover the truth of life also understand and accept to develop ourselves from suffering and in order to overcome the suffering that is occurring at that time. Giving advice and instruction on the principles that the Lord Buddha gave to the noble disciples and Buddhists in the present day was the counsel of the Buddha to the Buddhists. He had been doing for more than 2600 years, showing the compassionate, caring, compassionate, and compassionate, compassionate and compassionate, with a pure heart, the Buddha acts to help the animals in the hope of liberation Just as he has experienced before, with his great benevolence to all Buddhists.

Keywords: Buddhist Psychology, Buddhism, Consultation

1. บทนำ

พระพุทธศาสนามีวิธีการช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ของคนโดยทำให้ผู้มีความทุกข์ได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเองด้วยวิธีการที่ผู้มีความทุกข์ ได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง มีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความทุกข์ รู้เหตุเกิดของความทุกข์ที่ว่ามาจากตัณหา และอุปาทาน ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว เพราะความไม่รู้แล้วเข้าไปยึดติดอยู่ รู้การดับทุกข์ คือการดับความอยากแห่งตัณหาที่เข้าไปยึดมั่นทำให้เกิดความทุกข์ได้ และรู้หนทางที่ดำเนินสู่การดับความทุกข์ คือการปฏิบัติตามทางสายกลาง เพื่อที่จะเข้าถึงการดับความทุกข์ ซึ่งเรียกว่าหลักอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค²ที่ปรากฏชัดในคัมภีร์พระไตรปิฎก จุดมุ่งหมายที่สำคัญ หรือความสำเร็จของการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงนิโรธได้แก่ความดับทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจำแนกแบ่งเป็น 2 ระดับคือระดับโลกียะ อันเป็นการระงับปัญหาชั่วคราวและระดับโลกุตระอันเป็นการแก้ปัญหาได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา โดยใช้กระบวนการของอริยมรรคแปดประการ กล่าวคือทำให้ผู้มีปัญหา มีความคิดเห็นถูกต้องจากมิจฉาทิฎฐิ เป็นสัมมาทิฎฐิ เป็นเบื้องต้น และมีสัมมาสมาธิในที่สุด จัดเป็นกระบวนการแก้ปัญหาอย่างสมบูรณ์ เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่เหตุแห่งปัญหา และยุติลงด้วยการพัฒนาทางจิตของผู้มีปัญหาให้บริสุทธิ์หมดจด อย่างเช่นกรณีของนางกิสาโคตมี ซึ่งไม่เคยเห็นและเคยรู้จักความตายว่าเป็นอย่างไร เมื่อบุตรของนางเกิดเสียชีวิตขึ้นมา นางจึงเดินเที่ยวแสวงหายา เพื่อนามารักษาบุตร จนในที่สุดมีบัณฑิตคนหนึ่งบอกนางว่า พระพุทธเจ้าทรงทราบยาสำหรับรักษาบุตรของนาง นางจึงดีใจรีบเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ เพื่อทูลถามยาสำหรับรักษาบุตรของนาง เมื่อได้พบพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงทรงบอกยาสำหรับรักษาบุตรให้นางว่าให้นางไปขอเมล็ดพันธุ์ฝักกาดในเรือนของคนที่ไม่เคยมีใครตาย มาเป็นยารักษา นางได้เดินเที่ยวหาอยู่ ปรากฏว่าทุกบ้านมีเมล็ดพันธุ์ฝักกาด แต่ไม่มีบ้านใดที่ไม่เคยมีคนไม่เคยตายมาก่อน จึงทำให้นางไม่ได้เมล็ดพันธุ์ฝักกาดมา พร้อมทั้งทำให้นางได้รู้เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิตที่มีความตายเป็นธรรมดา นางจึงทิ้งศพของบุตรแล้วกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า พร้อม

² วิ.ม. (บาลี) 4/13-16/13-15.; วิ.ม. (ไทย) 4/13-16/13-15.

กราบทูลเรื่องราวที่นางได้ประสบมา พระพุทธเจ้าทรงทราบถึงภาวะจิตของนาง จึงได้ทรงแสดงธรรมแก่นาง เมื่อสิ้นสุดพระธรรมเทศนา นางได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ต่อมานางได้ขอบวชเป็นภิกษุณี และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด³ พระพุทธศาสนาก็คือความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ทุกคน เช่นเดียวกับเรื่อง ความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตดำเนินไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ซึ่งใคร ๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาเอกในโลก ทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง แม้พระพุทธองค์เองก็ทรงพระประชวรร่างกาย และดับขันธปรินิพพานเช่นกัน เรื่องนี้เป็นปกติธรรมดา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า⁴ ภิภุขังทลลย ธฺวานะ 5 ประการนี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนื่อง ๆ ธฺวานะ 5 ประการคือ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า 1. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 2. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 3. เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 4. เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 5. เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้นบุคคลที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ก็ย่อมแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้น ๆ จะพึงมีเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน ที่มีมาจากความเจ็บป่วยนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ชีวิตรอดพ้นจากความตายถึงกระนั้นการบำบัดรักษาเยียวยาในบางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย ทั้งนี้สุดแล้วแต่สาเหตุของโรคนั้น ๆ และวิธีการรักษา

2. วิธีการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามทัศนะพระพุทธศาสนาหมายความว่าจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาหรือตำราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นกรรมวิธีการใช้เทคนิคทางด้านจิตวิทยาและคำสอนในพระพุทธศาสนาผสมผสานกัน เติมเต็มซึ่งกันและกันให้เหมาะสมกับกับกรณีศึกษาของแต่ละบุคคล เพื่อให้บุคคลที่ประสบปัญหาในขณะนั้นได้คลายจากความทุกข์วิตกกังวล อีกนัยหนึ่ง เป็นให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาทางด้านทฤษฎีหรือปัญญาเพื่อให้เห็นช่องทางในการประพฤติปฏิบัติตนจากลัทธิความเชื่อเดิมแล้วเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับพุทธวิธีการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแนะนำ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือคนเริ่มตั้งแต่ด้านจิตใจ จึงต้องมีการให้คำแนะนำ การชี้แนะให้คำสั่งสอน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษาเมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นต้น เข้ามาช่วย

³ ขุ.ธ.อ. (บาลี) 1/2/499-504.

⁴ ขุ.ธ.อ. (บาลี) 1/2/499-504.

การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ การแนะนำการให้การศึกษาเป็นหน้าที่ของพระพุทธองค์ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า “ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก การกระทำเป็นเรื่องทำนองทั้งหลายต้องเพียรพยายาม”⁵

โสรัช โปธิแก้วได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการศึกษาเชิงพุทธไว้ว่าการศึกษาเป็นสะพานแห่งจิตใจซึ่งเชื่อมโยงมนุษย์เข้าหากันความสามารถในการศึกษาจึงเป็นทักษะอันมีประสิทธิภาพอันหนึ่งซึ่งมนุษย์พึงมีเพื่อช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อนมนุษย์โดยอาศัยวิปัสสนาอันเป็นวิถีทางสู่บุคลิกภาพสมบูรณ์สมาธิและการเปลี่ยนระดับจิตจากมีจณาภิวุจิสัมมาทิวุจิสติและวิปัสสนาอันเป็นวิถีทางสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ⁶

วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จิตวิทยาพระพุทธศาสนา” ว่า จิตวิทยา ศาสตร์ เป็นศาสตร์ผสมผสานระหว่างศาสนศึกษา กับจิตวิทยา เป็นผลพลอยได้ที่เกิดจากความก้าวหน้าวิทยาศาสตร์ มีความสำคัญยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แนวโน้มการศึกษาศาสนาไปสู่วิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์มีการค้นคว้า วิจัย มีกระบวนการศึกษาค้นคว้าที่แจ่มแจ้งเป็นระบบ ทันต่อวิวัฒนาการตามศาสตร์สมัยใหม่จิตวิทยาพระพุทธศาสนา เป็นการหาความกระจ่างในคาถาธิบายพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วย จิต (นาม) กาย (รูป) และพฤติกรรม (กรรม) ว่ามีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันในเชิงเหตุปัจจัยอย่างไร และเมื่อนามาเปรียบเทียบกับจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่แล้วมีความสอดคล้องและแตกต่างกันอย่างไรนั้น เป็นการเสริมสร้างความแตกฉานในจิตวิทยาพระพุทธศาสนา⁷ คำว่า “การศึกษา หรือคำปรึกษา” ตรงกับสำนวนบาลีว่า “มนุสฺส” (แปลว่า การศึกษา) “มนุสฺส” (รูปกิริยาแปลว่า ปรึกษากันแล้ว) “สาธุจฺจา” (แปลว่า การสนทนากัน) หรือ “กถ สมุจฺจฺสาเปสฺสุ” (แปลว่า ภิคุษุทั้งหลาย ยังวาจาเป็นเครื่องกล่าวให้ตั้งขึ้นพร้อมแล้ว) “ชฺมมฺมฺวิจโย” (แปลว่า การวิจัยธรรม หรือการวิเคราะห์แยกแยะหลักธรรม) ดังนี้เป็นต้น สำนวนบาลีในลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า การศึกษา⁸

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ได้กล่าวถึงความหมายของพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้ คำว่า “พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา” (พุทธ+จิต+วิทยา+การให้คำปรึกษา) คำว่า “พุทธ” คือพระพุทธเจ้า หรือพระพุทธศาสนา คำว่า “จิต” คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เป็นนามธรรม เป็นปรมาตมธรรม (จิตปรมาตม) คำว่า “วิทยา” คือรู้แจ้ง เป็นความรู้ เป็นศาสตร์ เป็นหลักการ เป็นวิธีการหรือกระบวนการ คำว่า “การให้คำปรึกษา” คือกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลผู้มีปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางสุขภาพกาย ปัญหาทางจิตใจ ซึ่งการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถานั้น ส่วนใหญ่เป็นการให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจ เช่น ปัญหาทางจิตที่ถูกกิเลสครอบงำจิตใจ ถูกกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ครอบงำเป็นต้นตั้งนั้นพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จึงหมายความว่าจิตวิทยาการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า หรือจิตวิทยาการให้คำปรึกษาตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีแนวคิดและ

⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธศาสตร์กับการแนะนำ, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: กองทุนคุณธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม, 2545), หน้า 6.

⁶ โสรัชโปธิแก้ว, แนวคิดจิตวิทยาการศึกษาและทัศนะจากประสบการณ์, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540), หน้า 1.

⁷ วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 1.

⁸ ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, ฉบับปรับปรุง, (พิษณุโลก: บริษัทโพกัสพรินต์ติ้ง จำกัด, 22561), หน้า 40-41.

หลักการที่หลากหลาย พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการให้คำปรึกษาแก่บุคคลต่าง ๆ โดยการเทศนา (เทศนา/เทศิต) บ้าง การสนทนา (สากัจฉา/มนทนา) บ้าง การรับฟังปัญหา (กถ สมุฏฐาเปสุ) บ้าง การแนะนำ (กเถติ) บ้าง การบอกกล่าว (ทสฺเสติ) บ้าง การพูดให้กำลังใจ (อุปนิสิทฺถนถา) บ้าง เป็นต้น

นอกจากนี้ ประพันธ์ ศรีกุลกิจ ยังให้ทัศนะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ไว้อีกว่า “การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นพุทธวิธีการแนะนำ ชี้แนะ หรือบอกแนวทางเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประพฤติปฏิบัติตนที่มีความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ ให้ผ่อนคลายจิตใจออกจากอารมณ์ที่ทุกข์หรือเดือดร้อนใจนั้น ๆ ซึ่งเป็นการสนทนากันระหว่างพระพุทธเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยพระองค์จะมีเมตตาต่อบุคคล ผ่านกระบวนการพูดคุย สนทนา หรือการสอบถามถึงปัญหานั้น ๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว พระองค์ก็จะชี้แนะ บอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกรูปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษา” ก็ได้ กล่าวคือ

- (1) การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ
- (2) เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น
- (3) ทำการพูดคุยสนทนาด้วยอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนผ่อนคลายถ่ายทอดทุกข์
- (4) เสวนาสอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ
- (5) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
- (6) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์ กระบวนการนี้เรียกว่า กระบวนการและขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา⁹

จากข้อความดังกล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า คำว่า พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษามี 2 กรณี คือ 1. การให้คำปรึกษาแนะนำกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น เพื่อกำหนดบทบาทปฏิบัติหรือเพื่อกำหนดทิศทางในการแก้ปัญหา การให้คำปรึกษาในลักษณะนี้เรียกว่าธรรมสากัจฉา 2. การให้คำปรึกษาเพื่อแนะนำในการเยียวยารักษาโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือความทุกข์ ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

จากการแสดงธรรมเพื่อวางรากฐานเบื้องต้นในการนำไปสู่ความเข้าใจในหลักธรรมต่าง ๆ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาตว่า “อานนท์ การแสดงธรรมแก่ผู้อื่น มิใช่สิ่งที่กระทำได้ง่าย ภิภษุเมื่อจะแสดงธรรมแก่ผู้อื่น ฟังตั้งธรรม 5 ประการไว้ภายในแล้วจึงแสดงธรรมแก่ผู้อื่นธรรม 5 ประการนั้นก็คือวิธีดำเนินขั้นตอนการให้คำปรึกษา กล่าวสอนแสดงธรรมแก่ผู้ประสบปัญหาหรือประสบความทุกข์ใจในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งปัญหาในแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันไป ดังนั้นในลักษณะการให้คำปรึกษาก็จะมีรูปแบบที่ดำเนินแตกต่างกันไปตามการแสดงธรรม 5 คือ

1. อนุพุทฺธิกา กล่าวความไปตามลำดับคือแสดงหลักธรรมหรือสอนเนื้อหาของธรรมนั้นที่ค่อยลุ่มลึกจากง่ายและยากลุ่มลึกขึ้นไปและมีความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไปมีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกันแสดงธรรมให้มีลำดับไม่ตัดลัดให้ขาดความเช่นแสดงเรื่องทานเป็นลำดับที่ 1 แสดงเรื่องศีลเป็นลำดับที่ 2 แสดงเรื่อง

⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 322-323.

สวรรค์เป็นลำดับที่ 3 หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึงแสดงธรรมให้ครอบคลุมเนื้อหาสาระตามที่ตั้งสูตรบทหรือคาถาบทไว้แล้วจึงแสดงธรรมแก่ผู้อื่น

2. ปริยายทศสวีกถา ซึ่งแจกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจคือชี้แจงให้เข้าใจชัดในแต่ละแง่แต่ละประเด็นโดยอธิบายขยายความยกย่องไปต่าง ๆ ตามแนวเหตุผล

3. อนุทนต์ ปฏิจกถา แสดงธรรมด้วยอาศัยเมตตา คือสอนเขาด้วยอาศัยความเอ็นดูหมายถึงการอนุเคราะห์ด้วยคิดว่า“จักเปลื้องเหล่าสัตว์ผู้มีความคับแค้นมากให้พ้นจากความคับแค้น”

4. นอามิสเหตุโรกถา ไม่แสดงธรรมด้วยเห็นแก่อามิสคือหมายถึงไม่มุ่งหวังลาภคือปัจจัย 4 หรือผลประโยชน์ตอบแทนเพื่อตน

5. อุตตนาถนวจปรณจอนุปหจกถา แสดงธรรมไม่กระทบตนและผู้อื่นคือสอนตามหลักตามเนื้อหามุ่งแสดงอรรถแสดงธรรมไม่ยกตนไม่เสียดสีข่มขู่ผู้อื่น¹⁰

ด้านเนื้อหาในการให้คำปรึกษาหรือการแสดงสอนของพระพุทธองค์ ทรงเลือกการใช้เนื้อหาในการให้คำปรึกษาหรือการแสดงสอนตามลักษณะของผู้รับการปรึกษาหรือผู้มีปัญหาดังนี้

1. ทรงแสดงจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่นอริยสัจซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ความเดือดร้อนซึ่งเป็นตัวปัญหาขึ้นแสดงก่อนเพราะเห็นได้ง่ายเป็นปัญหาชีวิตที่ทุกคนประสบอยู่เป็นธรรมดาเห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้วจากนั้นก็สาวไปหาเหตุของทุกข์แล้วโยงเข้าถึงการดับทุกข์พร้อมเพื่อให้เข้าใจและเข้าถึงหนทางแห่งการดับทุกข์

2. ทรงแสดงเนื้อเรื่องทีละย่อๆ ลึกยากขึ้น ไปตามลำดับขั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไปอย่างเช่น อนุปหพิภกถา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ดังในกรณีการสอนอนุปหพิภกถาแก่สกุลบุตร รวมทั้งบิดามารดาและภรรยาเก่าของพระยสะสหายของพระยสะ¹¹ พราหมณ์ไปภรรยา¹² อุบาลีคหบดีสีหเสนาบตี¹³ และสุปปพุทธะ¹⁴ เป็นต้น

3. หากสิ่งที่ทรงแสดงเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็จะทรงแสดงด้วยของจริงให้ผู้เรียนได้ดูได้เห็นได้ฟังเองอย่างที่เราเรียกว่าประสบการณ์ตรงเช่นทรงแสดงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงามด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้านางอัปสรเทพธิดาให้เห็นกับตาตรัสสอนนันทะทักขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม¹⁵ เป็นต้น 4. ทรงแสดงสอนตรงเนื้อหาตรงเรื่องคมอยู่ในเรื่องมีจุดไม่กว้างไม่ไขว่ไขว่ไม่ออกนอกเรื่องโดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลยเช่นการสอนปรากฏชฎิลถึงคุณและโทษของไฟ¹⁶

5. ทรงแสดงสอนมีเหตุผลตรงตามเห็นจริงได้เช่นทรงแสดงกาลามสูตรแก่ชาวกาลามะหมู่บ้านเกสปุตติยนิคมแคว้นโกศลหรือที่เรียกกันว่า เกสปุตติยสูตรหรือเกสปุตตสูตรเป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธ

¹⁰ อ.ปญจก. (ไทย) 22/159/263; อ.ปญจก.อ. (ไทย) 3/159/60.

¹¹ วิ.ม. (ไทย) 4/26-31/32-40.

¹² ที.สี. (ไทย) 9/298/109.

¹³ อ.อ.ฎฐก. (ไทย) 23/12/232.

¹⁴ ขุ.อ. (ไทย) 25/22/210-214.

¹⁵ ม.ม. (ไทย) 13/69/65.

¹⁶ วิ.ม. (ไทย) 4/54/63-65.

องค์ทรงทรงแสดงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างมกมายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าก่อนเชื่อ¹⁷

6. ทรงแสดงสอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจให้การเรียนได้ผลไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มากดังพระดำรัสครั้งเมื่อประทับอยู่ในป่าเขตเมืองโกสัมพีที่ทรงตรัสว่าสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่าส่วนที่ทรงสั่งสอนนั้นเพียงแคใบประดู่ลายในพระหัตถ์และทรงตรัสแสดงเหตุผลในการที่มิได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐไม่ช่วยนำไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้¹⁸

7. ทรงแสดงสอนสิ่งที่มีความหมายเป็นประโยชน์ควรรู้และมีสาระแก่ผู้ฟัง ดังพระพุทธดำรัสที่ทรงกล่าวแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นธรรมกถึก หากจักแสดงธรรมพึงแสดงเพื่อความเบื่อบรรเทาเพื่อคลายกำหนดเพื่อดับชราและมรณะ¹⁹ ดังนี้ เป็นต้น

4. ขั้นตอนพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ²⁰ ได้อธิบายขั้นตอนพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเบื้องต้นไว้ 4 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นปฏิเสธ คือผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมรับความจริงในการรับคำปรึกษา
2. ขั้นยอมรับ การให้คำปรึกษาและปฏิบัติตาม
3. ขั้นสร้างความสัมพันธ์ คือการพูดคุยและสร้างบรรยากาศการสนทนาอย่างกัลยาณมิตร
4. ขั้นประเมินผลการให้คำปรึกษา คือการพยากรณ์ผลปรากฏของผู้รับคำปรึกษา รูปแบบพุทธ

วิธีการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ยังให้ทรรศนะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยาไว้อีกว่า “การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นพุทธวิธีการแนะนำ ชี้แนะหรือบอกแนวทางแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประพฤติปฏิบัติตนที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ ให้เกิดการผ่อนคลายจิตใจจากอารมณ์ที่ทุกข์หรือเดือดร้อนใจนั้น ๆ ซึ่งเป็นการสนทนา (สารเสวนา) กันระหว่างพระพุทธเจ้าและผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยพระองค์จะมีเมตตาต่อกับทุกคน ผ่านกระบวนการพูดคุย สนทนา หรือการสอบถามถึงปัญหานั้น ๆ อย่างละมุนละม่อม เมื่อพบปัญหาแล้ว พระองค์ก็จะชี้แนะ บอกแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาโดยใช้หลักคำสอนที่สอดคล้องและเหมาะสมกับแต่ละบุคคลตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเรียกรูปแบบนี้ว่า “รูปแบบพุทธวิธีการให้คำปรึกษา” ก็ได้ กล่าวคือ

- 1) การรับฟังปัญหาอย่างสนใจ (ทักษะการฟัง)
- 2) เข้าใจและเห็นใจในสิ่งที่เกิดขึ้น (กับผู้มีมารับคำปรึกษา)
- 3) ทำการพูดคุยสนทนาด้วยอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนผ่อนคลายถ่ายทอดทุกข์
- 4) สารเสวนา สอบถามถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างระมัดระวังเพื่อสืบสาวหาสาเหตุ

¹⁷ อ.จ.ต.ก. (ไทย) 20/66/255-263.

¹⁸ ส.ม. (ไทย) 19/1101/613.

¹⁹ ส.น. (ไทย) 16/16/25.

²⁰ ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาฉบับปรับปรุง, หน้า 123-125.

5) บอกขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

6) ประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยการพยากรณ์

รูปแบบดังกล่าวนี้เรียกว่าขั้นตอนการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา²¹

หนึ่งในส่วนของกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหา สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น พุทธวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวอริยสัจ 4 คือ

1) ขั้นพิจารณาถึงปัญหาเพื่อกำหนดรู้

2) ขั้นสืบสาวและเข้าใจสาเหตุแห่งปัญหา

3) ขั้นลงมือแก้ไขปัญหามาเพื่อพัฒนาตน

4) ขั้นประเมินผลปัญหาเพื่อกระทำให้แจ่มชัด อีกนัยหนึ่งพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อการบำบัดทางจิต 4 ขั้น คือ

1) ขั้นปฏิบัติสมาธิด้วยเมตตาจิต

2) ขั้นเข้าใจชีวิตทุกช่วงวัย

3) ขั้นทำให้จิตใจให้ผ่องใส

4) ขั้นนำพาให้บังเกิดสุขทั้งภายในและภายนอกอย่างเป็นอิสระ²²

พระพุทธรูปเปรียบเหมือนนายแพทย์ผู้รักษาโรค (โรคตีกิจจโก) คือผู้ทำหน้าที่เยียวยารักษาโรคทางกาย (กายิกโรโร) และ โรคใจ (เจตสิกโรโร)²³ โรคทางกายทุกคนสามารถเกิดเสมอเหมือนกันตามเหตุปัจจัย หรือตามวัยหรือวันเวลาที่สะสมมา ส่วนโรคทางใจเกิดมีกับทุกคนยกเว้นพระอรหันต์ โรคทางใจในที่นี้คือโรคทางใจที่มีกิเลสมาประกอบในจิตมีโลภะ โทสะ และโมหะเป็นต้น จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาในทางพระพุทธศาสนา สามารถสรุปแยกออกได้เป็น 2 กรณี ดังนี้คือ

1. การให้คำปรึกษาแนะนำ (ธมมาสาทกจจา) คือการให้คำปรึกษา สนทนาธรรมกึ่งที่เกิดขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

2. การเยียวยา (ตีกิจจจน) คือการให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ หรือความทุกข์ทางใจ

5. หลักพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิต

หลักการแก้ปัญหา (การให้คำปรึกษา) ด้วยวิธีการในรูปแบบแนวคิดเรื่องการแก้ปัญหา และ การแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ มีคำอธิบาย ดังต่อไปนี้

แนวคิดเรื่องการแก้ปัญหาแนวคิดเรื่องการแก้ปัญหานี้ สืบเนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลและสังคม ถือเป็นปัญหาส่วนบุคคล แล้วปัญหาส่วนบุคคลเหล่านี้ ได้ขยายวงกว้างสู่ปัญหาของสังคมที่จะต้องแก้ไขอย่างถูกวิธี ซึ่งการแก้ปัญหานี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เสนอแนวทางว่าการจะแก้ปัญหาคงดูลึกลงไปในการคิดเป็นว่า เขาคิดเป็นหรือไม่นั้น เขารู้จักแก้ปัญหามาตามแนวทางของเหตุผลหรือตามแนวทาง

²¹ ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, พุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาฉบับปรับปรุง, หน้า 322-323.

²² เรื่องเดียวกัน, หน้า 332.

²³ อ.จตุกก. (ไทย) 21/157/217.

ของกฎแห่งเหตุปัจจัยหรือไม่ เรียกตามศัพท์ทางพระพุทธศาสนาว่า “การแก้ปัญหาตามแนวอริยสัจ” คือรู้ความเป็นเหตุรู้ ความเป็นผลและแก้ตามเหตุและผลของปัญหานั้น อันนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการนำเอาสิ่งที่ได้รู้เรียนรู้ทั้งหมดมาใช้ประโยชน์ว่าจะแก้ไขปัญหานั้นได้หรือไม่ ซึ่งการแก้ปัญหาตามกระบวนการแห่งเหตุและผล หรือตามวิธีการแห่งความเข้าใจกฎแห่งเหตุปัจจัยนี้ เป็นขั้นตอนของการใช้ปัญญาเป็นตัวนำชีวิตไม่ใช่เอาตัณหา (คือความอยากเป็นตัวนำชีวิตวัตถุ²⁴ จะเห็นว่าแนวคิดเรื่องการแก้ปัญหานี้ จะต้องใช้ปัญญาเป็นตัวนำของชีวิต โดยการไม่เอาตัวตัณหาความอยากมาเป็นตัวนำของชีวิต ก็คือการไม่เอาตัณหาตัณมาเป็นตัวนำของชีวิต เช่นการบริโภคใช้จ่ายสิ่งของแฟชั่นทั้งหลายอย่างมีสติพิจารณาอย่างรอบคอบ แล้วการบริโภคนั้น ก็ไม่ก่อปัญหาแก่ตัวเอง แต่เท่าที่เป็นอยู่ปัจจุบันปัญหาการบริโภคนิยมชมชอบไปตามความเปลี่ยนแปลงของสังคม ทำให้นักเรียนนั้นหลงไปตามกระแสของสื่อโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจในการอยากได้มาบำเรอกิเลสเกินกำลังทรัพย์ที่จะหาได้ แล้วก็แลกด้วยการบริการผ่านเนื้อหนังมังสาของตัวเอง เพื่อจะได้สิ่งนั้นมาสมใจอยาก แต่ปัญหาที่ตามมาได้ส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และจนเกิดการฆ่าตัวตายก็มีให้เห็นด้วยเหตุนี้ กระบวนการแก้ไขปัญหานั้นของสังคม ก็ต้องใช้ปัญญาเพื่อแก้ไขปัญหานั้นในระยะยาว คือ ต้องพัฒนาปัญญาของเราในการที่จะแก้ไขปัญหานั้น โดยการมองเห็นสาเหตุของปัญหา ในเมื่อเรามาอยู่กลางตัวปัญหา ก็ต้องไม่แบ่งแยกหรือแยกแยะ แต่มุ่งสร้างภาวะจิตใจแห่งความมีเมตตากรุณาด้วยปัญญามองเห็นเหตุผลแห่งการมีชีวิต และรักชีวิตรักสุข เกลียดทุกข์เสมอกันของสรรพสัตว์ ที่จะเป็พื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในโลกอย่างมีสันติสุข²⁵

โดยหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาได้เสนอวิธีการแก้ปัญหาไว้ 2 ด้าน คือ (1) ด้านวัตถุ และ (2) ด้านจิตใจ แต่การแก้ปัญหาทั้ง 2 ด้านนี้ ต้องแก้ไขไปพร้อม ๆ กัน และต้องให้ตรงจุด เพราะว่าปัญหาทั้งหมดของมนุษย์ทั้งภายในมีจิตใจเป็นแกนกลาง และภายนอกมีสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราแล้วแล้วมีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้การแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจจึงเสนอวิธีแก้ปัญหาไว้ 4 ประเด็นหลัก คือ

1. ปัญหาทุกปัญหาแก้ได้ หมายความว่า พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์เข้าใจถึงสภาพตามความจริงของชีวิต ที่เต็มไปด้วยปัญหา เช่นการมาเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ก็เป็นเรื่องยากเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วการจะดำรงชีพอยู่ได้ในสังคมก็มากไปด้วยปัญหา แต่ว่าทุกปัญหาย่อมจะมีทางออกมีวิธีทางที่จะแก้ไขอย่างแน่นอน ด้วยกระบวนการทางปัญญาคือเข้าใจปัญหา

2. แก้ปัญหาที่สาเหตุ การแก้ปัญหาเราจะต้องรู้ ให้ชัดเจนหรือมองให้ ออกว่าปัญหายูตรงไหน และอะไรคือสาเหตุ เพราะบางคนอาจจะไม่เข้าใจกับตัวปัญหา แล้วก็พยายามดับตัวปัญหา แต่ไม่รู้ ว่าสาเหตุของปัญหานั้นอยู่ตรงไหน จึงทำให้ไม่อาจดับหรือแก้ปัญหานั้นให้หมดสิ้นไปได้อย่างแท้จริง ดังนั้น หลักพระพุทธศาสนาสอนให้เรารู้ว่า การแก้ปัญหาต้องแก้ที่สาเหตุเรียกว่าสมุทัย

3. แก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยตนเอง ประเด็นนี้หลักอริยสัจชี้ให้เห็นว่าปัญหาทั้งปวงของมนุษย์นั้น มนุษย์ต้องแก้ด้วยตนเองผู้อื่นอาจช่วยได้เพียงช่วยแนะนำให้ความรู้เท่านั้นทุกคนต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ดังพุทธภาษิตที่ว่า “บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร ซึ่งความเพียรนี้ หมายถึงการสร้างปัญญาหรือการ

²⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธศาสนกับการแนะแนว*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544), หน้า 44.

²⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *สยามสามไตรสื่อนาคตที่สถิตโดยการศึกษาไทยวิถีพุทธ* (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวอย จำกัด, 2552), หน้า 170-171.

สร้างคนให้เป็นทั้งคนดีและคนเก่งเพื่อแก้ปัญหาที่ร้ายแรงของโลก นี่เป็นภารกิจหลักของการศึกษาที่เราพึงต้องจัดให้ได้เพื่อโลกจะได้มีอารยธรรมอันแท้ที่มนุษย์เข้าถึง “ชีวิตดีงาม ธรรมชาติริ่ نرمย์ สังคมมีสันติสุข”

4. แก้ปัญหาให้ตรงประเด็น คือเป็นหลักสำคัญของการแก้ปัญหาทั้งปวง แต่ต้องแก้ไข ตรงจุดที่เป็นต้นตอของปัญหา อย่าไปแก้ที่อื่น หรือจุดอื่นที่นอกเหนือจากนี้ ซึ่งหลักพระพุทธศาสนานั้นได้บอกว่าการแก้ปัญหาต้องเข้าใจว่า ปัญหานั้นคืออะไร แล้วจะแก้อย่างไร เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ก็ต้องไปดูเบื้องหลังของปัญหาว่า มาจากสภาพแวดล้อมอย่างไร เมื่อทราบแล้วก็จะได้แก้ไขถูกวิธี เรียกว่า ชั้นรู้จักปัญหาที่เป็นตัวทุกข์ และต้องดับทุกข์ให้สิ้นไป มีพระพุทธพจน์ได้รองรับว่า “อนรุทท ทังในกาลก่อน และในบัดนี้ เราสอนแต่เรื่องทุกข์ และความดับทุกข์เท่านั้น”²⁶ จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่าตัวทุกข์คือปัญหาของมวลมนุษย์ ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายในคือจิตใจ และเกิดจากปัจจัยภายนอก คือสภาพแวดล้อมของสังคม ดังนั้น กระบวนการแก้ ปัญหาให้ตรงจุด ต้องแก้ปัญหามาตรังสรรค์ให้ตรงเหตุปัจจัย ในระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่โยงถึงกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว จึงจะสามารถก้าวรยธรรมมนุษย์ที่กำลังกรอนโทรมด้วยสารพันปัญหา ให้กลับฟื้นคืนมาสู่ความมีคุณค่าที่รุ่งเรืองอาไพ

6. การให้คำปรึกษาตามหลักอริยสัจ

การให้คำปรึกษาตามหลักอริยสัจ หมายถึงหลักการแก้ปัญหา โดยการแก้ปัญหานี้ต้องดำเนินไปอย่างมีขั้นตอน เพื่อแสวงหาหนทางที่จะดับทุกข์ เพราะทุกข์นี้ เป็นปัญหาส่วนใหญ่ของทุกคน และแพร่ขยายสู่สังคมโลกเป็นวงกว้างที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันคือปัญหาจริยธรรมของคน ปัญหาสังคม และปัญหาโลก (ธรรมชาตติถูกทำลาย) ซึ่งล้วนเกิดจากตัวมนุษย์เป็นผู้กระทำ ฉะนั้น เมื่อเกิดปัญหาแล้วต้องแก้ไขให้ตรงจุดตรงประเด็นที่เป็นปัญหาโดยเรื่องนี้ พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักการแก้ปัญหา ที่เรียกว่าอริยสัจ หรือวิธีแห่งความดับทุกข์²⁷ ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา แบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเตรียมการ เป็นขั้นแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ปัญหาหรือสิ่งที่ต้องการแก้ไขให้ชัดเจนครบถ้วน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นปัญหาและการแก้ปัญหานั้นต้องรู้จักปัญหาแต่ละปัญหาเสียก่อนว่าปัญหามีอยู่จริงและสร้างความเดือดร้อนรบกวนให้แกสังคมจริง ต่อจากนั้นก็รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา คือจะต้องรู้เหตุที่เป็นปัญหาอย่างถูกต้องถี่ถ้วนทุกแง่มุมว่า อะไรที่เป็นปัญหาอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ปัญหามีอยู่ที่ไหน ขอบเขตปัญหาเป็นอย่างไร ปัญหาที่เกิดจากฝีมือมนุษย์กระทำ หรือปัญหาที่เกิดจากภยธรรมชาติ เช่น กรณีปัญหานักเรียนยกพวกทะเลาะกันระว่างสถาบัน

2) ขั้นหาสาเหตุ ผู้มีภาระหน้าที่แก้ปัญหานั้นต้องรู้สาเหตุหรือปมของปัญหาอย่างถูกต้องว่าปัญหานั้น เกิดจากสาเหตุคืออะไร เมื่อรู้สาเหตุของปัญหาแล้ว ในขั้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้ละหรือกำจัดที่เป็นเหตุของปัญหา ก็ต้องอาศัยการพัฒนาปัญญาที่ถูกต้อง

²⁶ ส.สพ. (ไทย) 18/411/477.

²⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ ตยยาม, 2549), หน้า 22

3) ชั้นกำหนดเป้าหมายการแก้ปัญหาแต่ละอย่างจะต้องมีการกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาว่า มีเป้าหมาย หรือจุดหมายในการแก้ปัญหาในระดับไหนโดยมีขั้นตอนดังนี้ คือขั้นแรกต้องรู้ว่าเป้าหมายของการแก้ปัญหาสามารถแก้ไขได้ และขั้นสุดท้ายต้องมีการตรวจสอบดูว่า การแก้ปัญหานั้น ๆ ถูกต้องชัดเจนหรือยัง เพื่อการยับยั้งป้องกัน และการบรรเทาจนปัญหานั้นหมดไป

4) ชั้นรู้หรือกำหนดวิธีการแก้ไข คือ เป็นขั้นสรุปความคิดทั้งหมดจากการรู้ขั้นตอนทั้ง 3 ประการดังกล่าวข้างต้นจนสามารถกำหนดวิธีปฏิบัติ หรือแนวทางการดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการแก้ปัญหาได้ถูกต้อง และหาแนวทางในการป้องกันไม่ให้อันนั้นเกิดขึ้นมาอีก โดยหลักการสำคัญ คือ ต้องมีการตรวจสอบผลของการปฏิบัติว่า แผนงานหรือวิธีดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาที่นำเสนอไปนั้น สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงหรือไม่ปฏิบัติได้ถูกต้องครบถ้วนหรือยัง เมื่อปฏิบัติตามวิธีที่ได้แนะนำเสนอนั้นแล้วได้รับผลเป็นอย่างไร

2. ชั้นปฏิบัติการ คือดำเนินการแก้ไขปัญหาดตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบว่า และสามารถแก้ปัญหาของชีวิตได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ ต้องดำเนินตามหลักสายกลาง เมื่อรวมกันแล้วก็ต้องดำเนินตามหลักการ 3 ประการได้แก่

1) **หลักศีลสิกขา** คือ ต้องรู้พฤติกรรม หมายถึง สิ่งที่จะต้องแก้ไขควบคู่กันไปกับการแก้ไขด้านความรู้ และความคิดก็คือการแก้ไขเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม หรือความประพฤติของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งอาจทำได้โดยออกกฎหมาย กติกา กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม เป็นการควบคุมพฤติกรรมคนที่ไม่ดีไม่ให้มีโอกาสที่จะสร้างความเสียหาย ความเดือดร้อน ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้คนดีได้มีโอกาสสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคม และมีชีวิตอยู่ในสังคมที่ร่มเย็นเป็นสุข ฉะนั้นการควบคุมพฤติกรรมนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าถ้าจะให้ทุก ๆ คนทำอะไรตามชอบใจตนเองโดยไม่มีการควบคุมเลย ต่างคนก็จะแสวงหาความสุขหาประโยชน์ใส่ตนเองและพวกพ้องอย่างไม่มีขอบเขต แม้การกระทำนั้นจะเป็นการสร้างความสุขเดือดร้อนแก่ผู้อื่นก็ตาม ซึ่งนอกจากการควบคุมพฤติกรรมแล้ว ผู้ที่ต้องหาวิธีเยียวยาแก้ไขให้โอกาสเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยเป็นคนไม่ดีกลายเป็นคนดี และต้องมีกิจกรรมหรืองานให้ทำเพื่อนจะเป็นวิธีพัฒนาไม่ให้เขากลับไปมีพฤติกรรมด้านเสียหายอีก ก็ต้องมีการดำเนินการ 3 ด้านคือ (1) การควบคุม (2) การแก้ไขและ และ (3) การพัฒนา

2) **หลักจิตตสิกขา** คือการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ หรือด้านพฤติกรรมทางจิตซึ่งเรื่องนี้ นั้นจะบรรลุผลตามเป้าหมายได้ก็ต่อเมื่อจิตใจต้องมีความพร้อมที่จะรับการแก้ไขด้วย เพราะจิตนั้นเป็นรากฐานที่สำคัญในทุกด้านของชีวิต ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”²⁸

จากพุทธดำรัสนี้ เป็นการชี้ให้เห็นชัดว่าการศึกษารื่องงจิต หรือจิตสิกขานี้ เป็นเรื่องสำคัญ กล่าวคือ หมู่มนุษย์ที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจได้แล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในการคิดที่ดีการพูดที่ดี การกระทำที่ดี ทุกอย่างล้วนมีพื้นฐานมาจากจิตใจ ดังนั้นการพัฒนาจิตใจ จึงเป็นเรื่องใหญ่และจำเป็นอย่างมากในภาวะวิกฤตที่ปรากฏในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งการพัฒนาจิตใจเป็นพื้นฐานของการแก้ปัญหาทั้งปวง

²⁸ พ.ช. (ไทย) 25/2/24.

3) หลักปัญญาศึกษา คือจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่จะเข้าไปแก้ไข และทุกกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการแก้ไขซึ่งปัญญาศึกษาหรือการให้ความรู้จะต้องครอบคลุมเป้าหมาย 4 ด้าน ได้แก่

- (1) รู้ปัญหา
- (2) รู้ความจริง
- (3) รู้วิธีแก้ไข และ
- (4) รู้วิธีป้องกัน

ฉะนั้น กระบวนการสร้างปัญญาทั้ง 4 ประการข้างต้น เป็นเรื่อง que ทุกภาคส่วนของสังคมจะต้องช่วยกันและเป็นภารกิจที่ต้องกระทำ

ที่จะพัฒนาฝึกฝนให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รับการอบรมที่ดีทางด้านจิตใจก็ต้องผ่านกระบวนการตามหลักไตรสิกขา กล่าวคือต้องดำเนินการและพัฒนาแบบองค์รวมเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ คือไม่ควรที่จะแยกแยะแก้ไขไปแต่ละด้าน แต่ต้องอบรมทั้งสามเท่า ๆ กันซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นที่มาของหลักอริยสัจจ์ หรืออริยมรรค แล้วพัฒนาคุณสมบัติที่ดีของความเป็นมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ตามหลักแห่งสัพพริสธรรม คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้ชุมชน รู้บุคคล รู้ปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาเป็นลำดับสุดท้ายของกระบวนการ

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ได้ทำการศึกษาเรื่องพุทธจิตวิทยาสามารถลดอัตราการฆ่าตัวตาย ผลการวิจัยพบว่า จากผลสำรวจโพลล์ ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยพฤติกรรมของวัยรุ่นไทย พบว่า วัยรุ่นร้อยละ 87.5 ได้ประสบกับปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียด เป็นทุกข์ และวิตกกังวลอันส่งผลต่อสภาพจิตใจและการดำเนินชีวิตโดยวัยรุ่นที่อยู่กับพ่อหรือแม่ที่แยกกันอยู่มีปัญหาคความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุด และพบว่า วัยรุ่นที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษา มีปัญหาคความเครียดและเป็นทุกข์มากที่สุด น่าจะเป็นเพราะเพิ่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวในหลาย ๆ เรื่อง จึงมีปัญหาคความเครียดและเป็นทุกข์กักังวลมากกว่ากลุ่มอื่น วัยรุ่นไทยในปัจจุบันห่างไกลพระพุทศาสนา เนื่องจากขาดการชี้แนะและปลุกฝังจากผู้ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้วัยรุ่นบางส่วนยังเห็นว่าหลักคำสอนของพระพุทศาสนาที่เผยแพร่อยู่ทุกวันนี้ไม่ตรงกับปัญหาของพวกเขา เข้าใจยาก และเน้นแต่เรื่องชาตินี้ชาติหน้าซึ่งไกลตัวเกินไป จากข้อเท็จจริงและปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นเป็นมูลเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัย เพื่อสร้างตัวแบบพุทจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย และใช้เป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไขและลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทยต่อไป

จากผลการศึกษาพบว่า แนวคิดและบูรณาการหลักพุทจิตวิทยาในการลดอัตราการฆ่าตัวตายตามแนวพระพุทศาสนา มีปัญหาเชิงสาเหตุการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย พบว่าสภาพปัญหาเชิงสาเหตุการฆ่าตัวตาย ประกอบด้วย 6 ประเด็นดังนี้ 1) ด้านค่านิยมสมัยใหม่ 2) ความเครียดจากการเรียน 3) สภาพทางเศรษฐกิจ 4) สภาพาสุขภาพกาย-จิต 5) อุปนิสัยส่วนตัว และ 6) การเข้าสังคม และการคบเพื่อน โดยปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับวัยรุ่นทุกคน กลายเป็นปัญหาสะสม ที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย ซึ่งสามารถแบ่งระดับความรุนแรง ได้ 3 ระดับคือ 1) วัยรุ่นที่มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย 2) วัยรุ่นที่มีความพยายามในการฆ่าตัวตาย และ 3) วัยรุ่นที่มีการกระทำในการฆ่าตัวตาย

2. บูรณาการและพัฒนาตัวแบบหลักพุทจิตวิทยาในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทยโดยการบูรณาการ การใช้หลักพุทจิตวิทยาเชิงบูรณาการกับหลักธรรมทางพระพุทศาสนา การใช้

หลักพุทธจิตวิทยาเชิงบูรณาการ ประกอบด้วย 1) การให้คำปรึกษาแนะนำ 2) กระบวนการจิตบำบัด และ 3) ระบบการมีส่วนร่วม บูรณาการร่วมกับการนำหลักอริยสัจ 4 คือการรู้ปัญหาตนเอง การรู้สาเหตุปัญหา การรู้เป้าหมายการแก้ไข และการรู้วิธีการแก้ไข และนำหลักปฏิบัติโดยการทำให้มากที่สุดให้บรรลุเป้าหมาย และการนำหลักอริยมรรคมีองค์ 8 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

3. สร้างตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย ตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ มีรายละเอียด ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตายของเยาวชนหรือวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย 6 ปัจจัยสำคัญ คือ 1. ด้านค่านิยมสมัยใหม่ 2. ด้านสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว 3. ด้านสุขภาพกาย-จิต 4. อุปนิสัยส่วนตัว 5. ความสัมพันธ์ในครอบครัว และ 6. การคบเพื่อน/ความรัก องค์ประกอบที่ 2 หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักธรรม อริยสัจ 4 และ มรรคมีองค์ 8 องค์ประกอบที่ 3 หลักจิตวิทยาเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักการให้คำปรึกษาแนะนำและหลักกระบวนการจิตบำบัด

องค์ประกอบที่ 4 แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย แนวคิดเชิงป้องกันและแก้ไขที่สาเหตุ แนวคิดการปรับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว + ชุมชน + วัด + โรงเรียน (คชวร) แนวคิด การสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ผ่านกลุ่มเพื่อน และองค์ประกอบที่ 5 กลุ่มพลัง “การมีส่วนร่วม” ประกอบด้วย 1. ครู/ผู้บริหารสถานศึกษา 2. กลุ่มเพื่อน 3. กลุ่มผู้ปกครอง 4. กลุ่มสหวิชาชีพด้านสุขภาพ และ 5. วัด/สถานปฏิบัติธรรม²⁹

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมในการแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับการให้คำปรึกษานั้น ได้ประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ 4 และหลักไตรสิกขาในเชิงบูรณาการ โดยประมวลเป็นองค์ความรู้ 2 ชั้น กล่าวคือ 1. ชั้นเตรียมการประกอบด้วย ชั้นปัญหาและการแก้ปัญหาชั้นหาสาเหตุ ชั้นกำหนดเป้าหมาย และชั้นรู้หรือกำหนดวิธีการแก้ไข 2. ชั้นปฏิบัติการ คือการดำเนินการมีขมิมาปฏิบัติและหลักไตรสิกขา

7. คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา

ในพุทธวิธีการให้คำปรึกษาได้กล่าวถึงกัลยาณมิตรธรรมคือองค์คุณของกัลยาณมิตร, คุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ในที่นี้มุ่งเอามิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ มี 7 ประการได้แก่

1. **ปิโย** น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ได้ตาม
2. **ครุ** คือน่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกรับรองใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย
3. **ภาวนีโย** คือน่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ

²⁹ สิริวัฒน์ ศรีเครื่อง, พุทธจิตวิทยาลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล: คอมชัดลีก, <http://www.komchadluek.net/news/knowledge/223737> [9 สิงหาคม 2560]

4. วตุตาจ คือการรู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนกขโม คืออดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

6. คมกิริยจ กถ กตดา คือแถลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7. โน จฏฐาเน นโยชเย ไม่ชักน้าในอฐาเน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย³⁰

ขั้นตอนพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง วิธีการในการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา มี 6 ขั้นตอนดังนี้

- 1) ขั้นรับฟังปัญหาอย่างเป็นกัลยาณมิตร
- 2) ขั้นแสดงความเข้าใจและเห็นใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยเมตตาจิต
- 3) ขั้นเอาใส่ใจคู่สนทนาอย่างมีสัมพันธภาพ
- 4) ขั้นใช้สัมมาวาจาสนทนา เพื่อสืบหาสาเหตุ สาณเสวนาเชิงพุทธ
- 5) บอกขั้นตอนและวิธีการแก้ไขปัญหา
- 6) การพยากรณ์ผลการให้คำปรึกษา (ประเมินผล)

กระบวนการพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการในการให้คำปรึกษาในพระพุทธานุศาสน์ ประกอบด้วย

- 1) การวิเคราะห์
- 2) การสังเคราะห์
- 3) การวินิจฉัย
- 4) การพยากรณ์
- 5) การให้คำปรึกษา
- 6) การติดตามและประเมินผลการให้คำปรึกษา

หลักในการแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการประยุกต์หลักอริยสัจ 4 และหลักไตรสิกขาในเชิงบูรณาการโดยประมวลเป็นองค์ความรู้ 2 ขั้นตอนคือ ประการแรก ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย ขั้นปัญหาและการแก้ปัญหาขั้นหาสาเหตุ ขั้นกำหนดเป้าหมาย และขั้นรู้หรือกำหนดวิธีการแก้ไข ประการที่สองขั้นปฏิบัติการ คือการดำเนินการมีสมาธิมาปฏิบัติและหลักไตรสิกขา

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในพระพุทธานุศาสน์นั้น เรียกว่า “กัลยาณมิตร” คือกัลยาณมิตร คือมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ มีคุณสมบัติของกัลยาณมิตร 7 ประการได้แก่

- (1) น่ารัก
- (2) นำเคารพ

³⁰ อจ. สุตตก. (ไทย) 23/37/57.

- (3) นำเจริญใจ
- (4) รู้จักพูดให้ได้ผล
- (5) อุดหนุนต่อถ้อยคำ
- (6) แกล้งเรื่องล้าลึกได้

(8) ไม่ชักนำใน คือไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยยังพบอีกว่า พุทธจิตวิทยาการปรีक्षणั้น พระพุทธองค์ยังได้นำหลักการที่หลากหลายมาใช้เช่น หลักลีลาการสอน หลักปาฏิหาริย์ และหลักข่มคนที่ควรข่ม ยกย่องคนที่ควรยกย่อง เป็นต้น

8. บทสรุป

จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา สรุปได้เป็น 2 ประการคือ 1) จุดมุ่งหมายพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อทำความเศร้าโศก เสียใจ 2) จุดมุ่งหมายพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเพื่อพ้นทุกข์สำหรับประโยชน์การให้คำปรึกษาในพระพุทธศาสนา สรุปได้เป็น 3 ประการคือ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายภาคหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง

10. เอกสารอ้างอิง

- ช.ช. (ไทย) 25/2/24.
ช.ธ.อ. (บาลี) 1/2/499-504.
ช.ธ.อ. (บาลี) 1/2/499-504.
ช.อ. (ไทย) 25/22/210-214.
ที.สี. (ไทย) 9/298/109.
ม.ม. (ไทย) 13/69/65.
วิ.ม. (ไทย) 4/13-16/13-15.
วิ.ม. (ไทย) 4/26-31/32-40.
วิ.ม. (ไทย) 4/54/63-65.
วิ.ม. (บาลี) 4/13-16/13-15.
ส.หิ (ไทย) 16/16/25.
ส.ม. (ไทย) 19/1101/613.
ส.สพ. (ไทย) 18/411/477.
อง.สตตก. (ไทย) 23/37/57.
อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217.
อง.ติก. (ไทย) 20/66/255-263.
อง.ปญจก. (ไทย) 22/159/263
อง.ปญจก.อ. (ไทย) 3/159/60.

อง.อภฎก. (ไทย) 23/12/232.

ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ. พุทธจิตวิทยาการให้คาปรึกษา. ฉบับปรับปรุง. พิษณุโลก: บริษัทโฟกัสพริ้นติ้ง จำกัด, 22561

ประพัฒน์ศรีกุลกิจ. พระไตรปิฎกวิเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ 2. พิษณุโลก: บริษัท โฟกัส พริ้นติ้งจำกัด, 2559
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธศาสนกับการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์สยาม, 2549

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สยามสามไตรสอนาคตที่สไตด้วยการศึกษาไทยวิถีพุทธ.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, 2552

วาริญา ภาภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. จิตวิทยาพระพุทศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543

สิริวัฒน์ ศรีเครือดง. พุทธจิตวิทยาลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น. [ออนไลน์]. แหล่งข้อมูล: คมชัดลึก,
<http://www.komchadluek.net/news/knowledge/223737> [9 สิงหาคม 2560]

โสรัชโพธิแก้ว. แนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาและทักษะจากประสบการณ์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2540