

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์

A Study of Buddha's Method by Counseling to Relieve Suffering

วรรณภา นันทกาวงศ์

Wannapa Nuntakawong

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบึงยี่โถ

Buengyitho Elderly Quality of Life Development Center, Thailand

Corresponding Author E-mail: Wannapha_nun@gmail.com

Retrieved: August 27, 2022; Revised: September 17, 2022; Accepted: September 30, 2022

บทคัดย่อ

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ความเป็นกัลยาณมิตร โดยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาด้วยหลักกัลยาณมิตร มีมาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ขั้นที่ 2 สืบสาวสาเหตุ ผู้ให้คำปรึกษาร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาสำรวจว่าทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุอะไร มีอะไรซ่อนอยู่ภายใต้สาเหตุนั้นหรือไม่ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจน ก่อนจะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกยอยในการแก้ไขปัญห โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมโดยต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไขปัญห ขั้นตอนที่ 4 ลงมือปฏิบัติ คือผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี ผู้รับการปรึกษาต้องมีโยนิโสมนสิการคือการคิดพิจารณาตามเหตุปัจจัยเข้ากับตนเองที่สุดและมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายคือการคลายความทุกข์

คำสำคัญ: พุทธวิธีการให้คำปรึกษา, แก้ไขความทุกข์

Abstract

The Buddhist method of counseling to resolve suffering has 4 steps: Step 1: having good friends By building a relationship with the recipient of the consultation with the principle of friendship Has come to help determine the problem of the recipient of the consultation. Step 2: Investigate the cause The consultant works with the client to explore what causes the suffering or problems that arise from them. Is there anything hidden beneath that cause? Step 3 Identifying goals Counselors help clients to identify specific goals. before laying down the details and methods for solving the problem using various methods as appropriate, based on emotional techniques Thoughts and behaviors to support problem solving Step 4 Take action: The

consultant acts as a good guide. The counselor must have Yoniso Manasikara. is to think according to the factors most relevant to oneself and has clear guidelines to achieve the goal of alleviating suffering

Keywords: A Study of Buddha's Method by Counseling, Relieve Suffering

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนามีเนื้อหาในเรื่องความจริงของชีวิต โดยมีหลักคำสอนที่เป็นสัจธรรมอันเป็นความจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งในโลก คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ที่มีลักษณะของการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ และไม่มีตัวตน (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) โดยใจความคือ สรรพสิ่งล้วนมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ไม่อาจจะบังคับหรือควบคุมการเปลี่ยนแปลงได้ เพราะในการดำเนินชีวิตประจำวันล้วนแต่ต้องเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ถ้าบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องความไม่รู้ก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยการยึดถือมั่น (อุปาทาน) นำมาซึ่งการเกิดความขัดแย้ง ปิ่คั่นภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อความอยาก (ตัณหา) ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะความรู้สึกที่วุ่นวาย พังซำ มาสงบนิ่ง มีความเบื่อหน่ายในสิ่งต่าง ๆ หงุดหงิด เสียใจ หมดหวั่น ตัดสินใจยาก โกรธง่าย ไม่พอใจเกิดจากอิทธิพลของอกุศลเจตสิกเข้ามาปรุงแต่งจิต ซึ่งคือ ความวิตกกังวลและในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อุทธัจจะและกุกกุจจะ หมายถึงความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่สามารถตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวกันได้นาน ซึ่งถือว่าเป็นความรู้สึกทุกข์ในใจอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตามเราจะพบว่าปัญหาความทุกข์ของมนุษย์หรือสัตว์นั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประการคือ ทุกข์กายกับทุกข์จิต ซึ่งความทุกข์เหล่านี้เมื่อสมัยที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติผู้คนโดยมากก็จะเข้าหาพราหมณ์เพื่อเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์ของตนกับศาสนาพราหมณ์หรือบรรดาครูทั้ง 6 หรือนักปรัชญาที่มีอยู่ในสมัยนั้น โดยการรักษาในสมัยนั้นก็รักษาได้บ้างไม่ได้บ้างตามแต่ว่าใคร สำนักไหนจะยอมรับกัน แต่เมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นแล้วพระพุทธองค์ถือได้ว่าเป็นนายแพทย์ที่ค้นพบวิธีการรักษาความทุกข์ทางกายและจิตของมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ บรรดาผู้ที่มีโรคอันมีสมมุติฐานมาจากกิเลสก็ได้เข้ามารักษากับพระองค์ โดยการเข้ามารักษานั้นทรงดำเนินการรักษาในรูปแบบของ (1) การให้คำปรึกษาในเชิงทฤษฎี ด้วยการเทศนาหลักการและเหตุผลที่เป็นทฤษฎีของการความทุกข์นั้น ๆ โดยหลักการอันแรกที่ทรงสอนก็คือเรื่องอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ในพระปฐมเทศนาเรื่องธรรมจักกัปปวัตตนสูตร (2) การให้คำปรึกษาในเชิงปฏิบัติ ด้วยการเสนอแนวทางการรักษาโรคด้วยการให้ผู้ป่วย (ผู้มีทุกข์อันเนื่องมาจากกิเลส) ลงมือปฏิบัติตามหลักการรักษาทางจิตก็คือ (1)การรักษาแบบสมถะ และ(2) การรักษาแบบวิปัสสนา ซึ่งรูปแบบของการรักษาด้วยวิธีการในการให้คำปรึกษานี้จัดได้ว่าเป็นการให้คำปรึกษาในเชิงจิตวิทยาก็คือการให้ความหวังว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ด้วยตัวเองไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงอำนาจของเทพเจ้าทั้งหลายนั่นเอง

บริบทของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การให้คำปรึกษา หรือ Counseling ซึ่งคำนี้มาจากศัพท์ภาษาละตินว่า Consilium หมายถึง “กับ” “ด้วยกัน” ตามรูปศัพท์ การให้คำปรึกษา มีความหมายในตัวเองตามนัยของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาว่าการให้การปรึกษา หมายถึง สัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (Burke & Steffle, 1979) หรือ หรือหมายถึงเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้ได้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ตลอดจนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่ ๆ เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ (Petrofesa, 1975) เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด (Patterson, 1973)

สำหรับคำว่า การให้คำปรึกษาในทางพระพุทธศาสนานั้นมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต) (2534) หมายถึงการแนะแนวที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วย เป็นต้น การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะแนวการให้การปรึกษา

มันเกียรติ โกศลนิรติวงษ์ (2541) ได้กล่าวถึงวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรมว่าเป็นหกกระบวนการ กัลยาณมิตรหรือผู้ให้การปรึกษาที่เข้าใจถึงพุทธภาวะในตัวมนุษย์แล้วเห็นทางในการปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีทุกข์ มีปัญหา แล้วกระตุ้นให้มิตรผู้มีทุกข์เกิดสติ เมื่อมีสติ ปัญญาก็จะเกิดตามมาสามารถดับทุกข์ด้วยตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2545) ได้กล่าวถึงวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรมว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำเอาหลักธรรมตามแนวคิดทางพุทธศาสนาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเองทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ

โสริช โพธิ์แก้ว (2535) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนาไว้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นหลักฐาน ดึงคนที่อยู่ในความมืดให้ออกมาสู่ความสว่าง

ปัญหาของมนุษย์ที่ต้องการรับการปรึกษาความทุกข์

สำหรับคำว่า ความทุกข์ หมายถึง ความยากลำบาก ความมาสาบคาย 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 พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า สุขเวทนานั้นก่อให้เกิดทุกข์เพราะความไม่จริงจัง ไม่คงเส้นคงวาของมันเอง (อธิบายอีกนัยหนึ่งว่า สุขเวทนา คือ ทุกข์ที่ผันแปรไปในระดับหนึ่ง หรืออัตราส่วนหนึ่ง)

(3) ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของสังขารทุกสิ่งทุกอย่างหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย ได้แก่ ชั้น 5 ทั้งหมดเป็นทุกข์ คือ สภาพที่ถูกบีบคั้นกดดันด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่สภาพเดิมมิได้ ไม่คงตัวสามารถแบ่งชนิดของความทุกข์ได้ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก, 2543)

3.1 ทุกข์ในไตรลักษณ์ กฎแห่งไตรลักษณ์จะทำให้เข้าใจชีวิตและแนวทางในการดำเนินชีวิตมีความรู้เท่าทันสังขารมองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนที่ชัดเจนขึ้นมาหลงตัวติดอยู่ในรูปรสกลิ่น เสียง และเมื่อการพัฒนาการไปจนถึงความรู้แน่ชัดด้วยปัญญา ไม่ยึดติด ทำให้บุคคลเกิดความเป็นอิสระ แก่ตน กฎแห่งไตรลักษณ์ประกอบด้วย

1) อนิจจัง คือความไม่เที่ยง (Impermanence) สรรพสิ่งมีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic) คือ ไม่อยู่นิ่งอยู่กับที่

2) ทุกขัง คือ ความทุกข์ (Suffering) สรรพสิ่งเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่ได้ขณะหนึ่ง แล้วต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด มีการเกิดดับอยู่เป็นนิจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

3) อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน (Egolessness or non-self) ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่เราคิดว่าอะไรมีอยู่เป็นอยู่อย่างที่เราเข้าใจกันเป็นเพียงสิ่งที่สมมติหรือบัญญัติ (Concepts) ขึ้นมาเท่านั้นเพื่อสะดวกในการสื่อสารที่เกิดปัญหาเพราะคนหลงผิด เกิดความยึดถือว่ามีตัวตนที่แท้จริง ๆ อัตตามีอยู่เพียงความยึดถือสิ่งที่ต้องการทำ คือการรู้เท่าทันความจริงไม่มีอัตตา รู้ทันสมมติ

ทุกข์ในไตรลักษณ์เกิดขึ้นเนื่องจากความไม่เข้าใจในเรื่องธรรมชาติของสรรพสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่คงทน ถ้าบุคคลไปยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่ทำให้เกิดเป็นความทุกข์

3.2 ทุกข์ในอริยสัจ คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจจากการไปยึดมั่นมา เป็นของเรา พระธรรมปิฎก (2544) และมันเกี่ยวติ โทศณิรติวงษ์ (2541) และจำลอง ดิษยวณิช (2544) ได้อธิบายลักษณะของความทุกข์ในอริยสัจ 4 ประกอบด้วย

- 1)ชาติ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่าง ๆ อเนกประการ
- 2)ชรา ความแก่ ทำให้อวัยวะทั้งหลายหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ทำหน้าที่บกพร่อง ผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หหมดความแคล่วคล่องว่องไวผิวพรรณไม่งดงามผ่องใสหนังเหี่ยวย่นความจำเลอะเลือน
- 3) มรณะ ความตาย มีคนหรือของรักก็ต้องพลัดพรากจากไปส่วนประกอบในร่างกายหยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายก็อาจมีมาก จะทำอะไรจะแก้อะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขอะไรไม่ได้มาก
- 4) โสกะ ความเศร้าโศก ได้แก่ ความแค้นใจความเป็นทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากความผิดหวัง การสูญเสียสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการจึงทำให้มีอาการของความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น มีอาการเศร้าสร้อย ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เปื่อหน่าย เป็นต้น
- 5) ปริเทวะ ความคร่ำครวญหรือรำไรเป็นความทุกข์ทางจิตใจที่มีการแสดงออกทางร่างกายและคำพูด เพราะมีความทุกข์ภายในจิตใจอย่างรุนแรง จนมีการแสดงความทุกข์ออกมาภายนอก ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก ความผิดหวัง การสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่เป็นที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกาย การเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการ เป็นต้น
- 6) ทุกข์ ความทุกข์ทางร่างกาย ได้แก่ เจ็บปวด เช่น กายบาดเจ็บถูกบีบคั้นเป็นโรค บางคนมีความทุกข์ทางจิตใจที่รุนแรงจนเป็นเหตุทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีการเชื่อมโยงกันโดยตรง ซึ่งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของมนุษย์ที่เมื่อมีความทุกข์ใจเกิดขึ้น ร่างกายอาจจะมี ความอ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง นอนไม่หลับ ซึมเศร้า เปื่ออาหาร ท้องอืด เป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงความต้านทานของร่างกายลดลง
- 7) โทมนัส ความทุกข์ใจ ความเสียใจ เป็นความทุกข์ใจ ได้แก่ ความเจ็บปวดรวดร้าวใจ ที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชื้อดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย กับความผิดพลาด ผิดหวัง สูญเสีย ผิดนัด โดนนิินทา โดนกล่าวร้าย ขาดทุน เป็นต้น
- 8) อุปายาส ความคับแค้นคือความอึดอัดใจ หรือสิ้นหวัง เป็นความทุกข์ที่อยู่ภายในจิตใจ เป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ (โทสะ) เช่น ถูกเอาเปรียบ ถูกเหยียดหยาม ถูกรังแก ถูกบีบคั้นจนหาทางออกไม่ได้ รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ปรารถนา เป็นต้น
- 9) อัปยัมปิโยค การประสบกับคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก เช่น ต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ ไม่ชอบ หรือชิงชัง เป็นต้น
- 10) ปิยวิปิโยค การพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น ญาติ จากคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น

- 11) อิจฉิตาลาภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือ ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมหวัง จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถแบ่งความทุกข์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ
- 1) สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำ เป็นความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นสภาพธรรมดา ทุกข์ชนิดนี้มี 3 ประเภทได้แก่ชาติ ชรา มรณะ
 - 2) ปกิณณทุกข์ คือ ทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มากระทบได้ ผู้มีปัญหารู้จักฝึกควบคุมใจตนเองสามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ชนิดนี้ได้ ทุกข์จรมี 8 ประเภท คือ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อับปิยสัมปโยค ปิยวิปโยค อิจฉิตาลาภ
- จะเห็นได้ว่าเมื่อมนุษย์หรือสัตว์มีทุกข์ดังกล่าวมาแล้วก็จะต้องหาวิธีการแก้ทุกข์ด้วยการเข้ามารับการศึกษาหรือการรับคำแนะนำจากพระพุทธรูปหรือเหล่าสาวกของพระพุทธรูปเพราะถือว่าความทุกข์ดังที่กล่าวมานั้นจัดได้ว่าเป็นปัญหาและเป็นการทุกข์ที่เกิดขึ้นกับจิตใจหรือที่เราเรียกกันว่าเป็นโรคทางจิตนั่นเอง

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์

การให้การศึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา มีลำดับขั้นตอนเป็นไปตามการแก้ไขปัญหามาตรัยสัง โสรัช โพธิ์แก้ว และอาภา จันทรสกุล และดวงมณี จงรักษ์ (ม.ป.พ.) กล่าวว่าขั้นตอนและกระบวนการให้การศึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้น เป็นไปตามแบบอริยสัง ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นวิธีแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรัยสังแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาโดยอาศัยหลักกัลยาณมิตรธรรม หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 หลักพรหมวิหาร 4 ผู้ให้การศึกษาช่วยอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การตั้งคำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 ขั้นสืบสาวสาเหตุ ผู้ให้ปรึกษาต้องร่วมกับผู้รับการปรึกษาลำดับว่าทุกข์หรือปัญหาที่กำหนดนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร สาเหตุของปัญหา ปัญหาอาจเกิดจากมูลเหตุหลายอย่างก็ได้ ทั้งนี้ต้องแยกให้ชัดเจนว่าอะไรคือเหตุปฐม ระหว่างความเชื่อ ความปรารถนา ความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระหว่างความน่าเป็นจริงที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรม ซึ่งประกอบด้วย องค์ธรรมปฏิจาสัมุปบาท กฎของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความทุกข์ จนหลุดไปอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การศึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจนว่าต้องการอะไรจากการขอรับการปรึกษา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกยอยในขั้นการแก้ปัญหาหาวิธีกำจัดสาเหตุ ซึ่งกระทำได้โดยหาทางที่จะดับทุกข์หรือกำจัดสาเหตุ ผู้ให้การศึกษาควรใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมที่จะปรับเปลี่ยนแก้ไขให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้บนพื้นฐานของความจริงนอกจากนี้ ผู้ให้การศึกษาจะต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไขปัญห

ขั้นที่ 4 ขั้นลงมือปฏิบัติ ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ 4 หนทางของการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติ ตามมรรคจะเริ่มต้นได้ดำเนินการต่อไปด้วยดีต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการ คือ 1) ต้องมีผู้ชักนำที่ดี ในที่นี้ผู้ให้การ ศึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี 2) ผู้รับการปรึกษาเองต้องมีโยนิโสมนสิการระดับหนึ่ง หมายถึงการรู้จักคิด พิจารณาตรงตามสภาวะเหตุปัจจัย และได้แบ่งระดับของการปฏิบัติตามแนวทางของมรรค ออกเป็น 2 ระดับ

ระดับแรกของการปฏิบัติตามแนวทางมรรค 8 เริ่มที่ สัมมาสติ นั่นคือผู้รับการปรึกษาต้องมี สติสัมปชัญญะกับพฤติกรรมของตน ถัดมา คือ สัมมาทิฐิ ผู้รับการปรึกษาพึงพิจารณาปัญหาของตนตามหลัก ไตรลักษณ์เพื่อให้เกิดการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อเรียกพินทุ์กำลังใจให้กลับคืนมาก่อน หลังจากเคย พิจารณาหาหนทางแก้ไขตามแนวทางที่คิดไว้ในขั้นตอนที่ 3 ขั้นต่อมาผู้ให้การปรึกษาต้องชี้แนะผู้รับการปรึกษา ให้มีมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ คือ ไม่คิดพยาบาท ไม่ชิงชังและไม่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ต้องการของตนมากเกินไป สำหรับมรรคเหล่านั้นได้มากมายแค่นี้

ระดับที่สอง เป็นการลงมือปฏิบัติตามแนวทางคิดไว้ในขั้นตอนที่ 3 เพื่อแก้ไขปัญหภายในและภายนอก ให้ได้มากที่สุด แต่ทั้งนี้ต้องให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาเลือกวิธีต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไป ปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับไปพูดคุยปรึกษา เพื่อที่จะได้ช่วยกันตรวจสอบและประเมินผลวิธีต่าง ๆ ที่ได้ วางไว้นั้นว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือตามเป้าหมายหรือไม่

สรุป จากที่กล่าวมาข้างต้นอริยสัจเป็นสัจธรรมที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การ ปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีกัลยาณมิตรธรรม มีพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 เพื่อสามารถที่จะให้ผู้รับการ ปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้รับการ ปรึกษาสาเหตุของความทุกข์และความเชื่อ ความปรารถนา ความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระหว่างความเป็นจริง ที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรม การกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนแล้วดำเนินการแก้ไขตามวิธีการที่มี แนวทางระเบียบวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

บทสรุป

การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ คือ กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษา (Couneslor) ซึ่งมีภาวะแห่ง ความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้นำหลักพระพุทธศาสนาที่เป็นหลักการ กระบวนการและเทคนิควิธีการ มาเป็น พื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทัน และรู้ เจ่งตามความเป็นจริง ให้เกิดสติ มีปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาแท้จริง จนทำให้ผู้รับ การปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะลดความทุกข์ลงพร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ ความรู้สึก

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขความทุกข์มี 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 มีความเป็นกัลยาณมิตร โดยการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาด้วยหลักกัลยาณมิตร มีการตั้งคำถามด้วยเทคนิควิธีการทางจิตวิทยามาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา

ขั้นที่ 2 สืบสาวสาเหตุ ผู้ให้คำปรึกษาร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาสำรวจว่าทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุอะไร

ขั้นที่ 3 การระบุเป้าหมาย ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจน ก่อนจะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกยอยในการแก้ไขปัญหา โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมโดยต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไขปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 ลงมือปฏิบัติ คือผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี ผู้รับการปรึกษาต้องมีโยนิโสมนสิการ คือการคิดพิจารณาตามเหตุปัจจัยเข้ากับตนเองที่สุดและมีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายคือการคลายความทุกข์

เอกสารอ้างอิง

ขวัญ เพียงหทัย. (2544). *ธรรมะรอบกองไฟ*. กรุงเทพฯ: ห้างหนังสือเรือนธรรม.

จำลอง ดิษยวณิช. (2544). *จิตวิทยาของความดับทุกข์*. เชียงใหม่: กลางเวียง.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสตร์กับการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม.

พระธรรมปิฎก. (2543). *ความคิด แหล่งสำคัญของการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระธรรมปิฎก. (2544). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พุทธทาสภิกขุ. (2548). *ตัวกู ของกู*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.

มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). *พุทธธรรม ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

โสรัจ โพธิ์แก้ว. (2535). *จิตปรึกษากับชีวิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อาภา จันทรสกุล. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

Burke, H.M. Jr. & Stefflre. B. (1979). *Theories of Counseling*. 3rd ed. New York: McGraw – Hill Book Company.

Patterson, C.H. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2nd ed. New York: Row, Publisher.

Pietrofesa, J.L. (1975). *Counseling: Research and Practice*. Chicago: Kand McNally College publishing Coun.