

# การให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธ

Psychological Counseling Buddhist



พระมหาสาย์ณห์ วงศ์สุรินทร์, ดร.\*

พระพุทธเจ้าทรงเป็นแพทย์ผู้ยิ่งใหญ่ของโลกในการค้นพบวิธีการรักษาโรคความทุกข์ทางกายและทางจิตใจของสรรพสัตว์ทั้งหลายได้ หลักธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งในแนวทางการดับทุกข์ คือ **อริยสัจ ๔** ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดและเป็นแก่นสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติสามารถใช้แก้ไขปัญหาชีวิตของมนุษย์ได้ สมัยนั้นเมื่อมนุษย์เกิดความทุกข์ขึ้นก็ต้องหาวิธีการแก้ไขทุกข์ด้วยการเข้ามาขอรับคำปรึกษาจากพระพุทธองค์ การให้คำปรึกษาแนวพุทธ แบ่งเป็น ๒ แนวทาง คือ ๑) พุทธวิธีจิตวิทยาในเชิงทฤษฎีว่าด้วยการเทศนา เหตุผล และหลักการที่เป็นทฤษฎีของความทุกข์ ได้แก่ อริยสัจ ๔ ๒) พุทธวิธีจิตวิทยาเชิงปฏิบัติ ว่าด้วยการเสนอแนวทางการรักษาโรคความทุกข์ให้แก่ผู้ป่วย ด้วยการลงมือปฏิบัติตามหลักของสมถะและวิปัสสนา

\* อาจารย์ประจำสาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย

## ความหมายของการให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธ

การให้การปรึกษาเป็นการบำบัดช่วยเหลือตามแนวพุทธศาสตร์ เป็นการโน้มนำเอาแนวปฏิบัติเพื่อการบำบัดช่วยเหลือผู้ที่มีทุกข์ หรือมีโรคทางจิตใจ โดยใช้ พุทธจิตวิทยาเป็นพื้นฐาน การบำบัดตามแนวพุทธศาสตร์สามารถนำไปใช้ได้กับผู้ที่มีมารับบริการ และใช้ในการพัฒนาชีวิตของบุคคลทั่วไป มิใช่เฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยทางจิตใจเท่านั้น ซึ่งบุคคลที่ต้องการพัฒนาชีวิตพึงทำความเข้าใจในพุทธจิตวิทยาอย่างลึกซึ้ง โดยการเป็นผู้ฝึกหัดประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ คือ การเจริญสัมมาสติ หรือวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษานำเอาหลักธรรมตามแนวคิดทางพุทธศาสนาให้ช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามเป็นจริง เป็นผลให้

ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกเป้าหมายและแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ

## แนวคิดการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ

๑. เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่มีลำดับขั้นตอน การให้การปรึกษาเป็นไปตามแนวอริยสังค คือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์)

๒. เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกพัฒนาตนเองตลอดจนแก้ไขปัญหาที่มีใช้วิธีแบบสายกลางตามแบบไตรสิกขา คือ ฝึกฝนในด้านพฤติกรรมการอยู่ร่วมกันในสังคม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และด้านปัญญา คือ การรู้จักคิด คิดเป็นตามวิธีการโยนิโสมนสิการ

๓. ปัจจัยที่ทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ คือ คุณสมบัตินของผู้ให้การปรึกษาที่มีลักษณะของกัลยาณมิตร สามารถชี้แนะแนวทางแห่งปัญญาให้แก่ผู้รับการปรึกษา

## แนวคิดที่สำคัญของจิตวิทยาแนวพุทธ

### : อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นแก่นที่สำคัญของแนวคิดทางพุทธจิตวิทยา ตลอดจนเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ การเข้าใจในหลักอริยสัจ ๔ ช่วยให้มนุษย์เข้าใจถึงกระบวนการความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียด มีรายละเอียดดังนี้

๑. ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ได้แก่ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน

๒. สมุทัย เหตุเกิดแห่งความทุกข์ เพราะความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุเกิดจากอะไรบางอย่าง ไม่ได้เกิดขึ้นลอย ๆ โดยไม่มีเหตุ สิ่งที่จะต้องกระทำ คือ การหาเหตุแห่งความทุกข์ และละเหตุนั้นเสีย



๓. นิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ การกำจัดอวิชชา ขจัดตัณหาซึ่งเป็นเหตุสิ้นแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็ดับสิ้นไป ไม่ถูกตัณหาจุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หลุดพ้นเป็นอิสระ

๔. มรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุด ๒ อย่าง คือ ความหมกมุ่นในกามสุข และการบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน

## เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธ

๑. เป้าหมายของการให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธศาสตร์ คือ การพัฒนาปัญญา และในการจะพัฒนาปัญญาได้นั้นจะต้องประกอบด้วย

๑.๑ การสำรวจตรวจสอบตนเอง เพื่อจะได้มีความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัดไม่พัฒนาจะได้หาวิธีการแก้ไขตามแนวทางอริยสัจ เมื่อแก้ไขปัญหาที่ติดขัดแล้วก็พัฒนานตนเองต่อไป ให้เป็นที่พึ่งที่ดีของตน ให้รู้จักคิด คิดเป็นตามแนวปัญญา ให้มีคุณลักษณะของคนดีที่เป็นคนเต็มคน

๑.๒ การดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งปัญญาซึ่งเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนถึงขั้นการมีจิตใจเป็นอิสระพ้นจากการครอบงำของกิเลสและความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดีงาม ต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดมุ่งหมายทั้ง ๓ ระดับ คือ

๑.๒.๑ ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์ที่เห็น ๆ กันได้ เฉพาะหน้า ได้แก่ ทรัพย์สิน เกียรติยศ หรือฐานะในสังคม การงานอาชีพ มิตร บริวารและชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข คือ พึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม ประโยชน์ในระดับนี้จะต้องให้เกิดมีขึ้น หรือแสวงหามาด้วยความเพียรและสติปัญญาของตนโดยทางชอบธรรม



๑.๒.๒ ประโยชน์เบื้องต้น  
หรือประโยชน์ชั้นที่เลยจากการมองเห็น  
กันเฉพาะหน้าเป็นประโยชน์ด้านคุณค่า  
ของชีวิตด้านใน คือ มีชีวิตที่ดีงาม  
มีคุณค่า มีคุณธรรมความดีทำให้มี  
ความมั่นใจในคุณค่าชีวิตของตน เริ่มตั้งแต่  
เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม ดำรงอยู่ใน  
ศีลธรรม มีความสงบสุขของจิตใจ  
มีปัญญารู้เข้าใจโลกและชีวิตพอสมควร  
การได้สร้างสรรค์บำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ  
จนมั่นใจในคุณค่าความมีชีวิตที่ดี  
ของตน ไม่หวั่นกลัวต่อความตายและ  
ปรโลก คือ มีความมั่นใจในชีวิตเบื้องต้น

๑.๒.๓ ประโยชน์สูงสุด หรือ  
ประโยชน์ชั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งเป็น  
สาระที่แท้จริงของชีวิต คือ การมีจิตใจ  
เป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน สามารถ  
แก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง ไม่ถูกบีบคั้น  
กำจัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน จึงอยู่  
อย่างไรทุกข์ เพราะรู้จักสภาวะของ  
สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทัน  
คตินิยมตาของสังขารทั้งหลาย ไม่ตก  
เป็นทาสของโลกและชีวิต เป็นประโยชน์  
สูงสุดของชีวิตตามหลักของพุทธศาสตร์

๒. เป้าหมายของการพัฒนาคน  
ตามแนวพุทธศาสตร์ คือ อิสระภาพหรือ  
ความหลุดพ้น ได้แก่ ความปลอดโปร่ง  
เป็นอิสระ ภาวะที่พ้นจากความบีบคั้น  
ขัดข้อง พ้นจากทุกข์ ภาวะที่เป็นไทแก่ตัว  
ซึ่งทำให้พร้อมที่จะทำ (และไม่ทำ)  
การใดๆ ได้ตามที่ต้องการหรือเห็น  
สมควรอย่างอิสระ

## ลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาตาม แนวทาง

๑. เป็นกัลยาณมิตรกับผู้รับ  
คำปรึกษา ประกอบด้วย **ปิโย** น่ารัก  
มีบุคลิกภาพที่ชวนเข้าไปปรึกษา ทำให้  
ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ต้องการจะ  
ปรึกษาพูดคุยด้วยเอาใจใส่ผู้รับคำ  
ปรึกษา **ครุ** น่าเคารพ ให้เกิดความรู้สึก  
อบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ น่าไว้วางใจ  
น่านับถือ น่าเชื่อถือ **ภาวนีโย** น่ายกย่อง  
เป็นผู้มีภูมิรู้ มีภูมิธรรม มีภูมิปัญญาสูง  
ทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึกพอใจ  
ภูมิใจที่ได้เข้าไปใกล้ **วตฺตา จ** รู้จักพูด  
ให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไร  
ควรพูดอะไร อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษา



ต้องมีทักษะในการพูดจาสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ พูดได้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาในวัยต่างๆ **วจนกุขโม** อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม อดทนฟังได้ไม่เบื่อ อดทนต่อการระบายความทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา **คมภีรณจ กถิ กตดา** แดงเรื่องลึกซึ้งได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาที่ซับซ้อนหรือลึกซึ้ง ผู้ให้การปรึกษาก็สามารถอธิบายแจกแจงเนื้อหาเรื่องราวและประเด็นต่างๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาสาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ไขต่างๆ ได้อย่างกระจ่างชัดเจน และ**โน จฏฐาเน นิโยชเย** ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาตน รวมทั้งช่วยวางวิธีการที่ถูกต้อง เหมาะสมที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกนำไปปฏิบัติได้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมของตน

๒. เป็นผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมภายในจิตใจ คือ เป็นผู้ที่มีลักษณะผู้มีพรหมวิหาร ๔ เป็นพื้นฐาน ประกอบด้วย **เมตตา** ความปรารถนาดีต้องการช่วยเหลือ ให้ผู้รับคำปรึกษาประสบความสำเร็จ **กรุณา** ความสงสารอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ **มุทิตา** ความยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีใจแช่มชื่นเบิกบาน และ**อุเบกขา**

ความวางใจเป็นกลาง โดยวางจิตเรียบ  
สม่ำเสมอมั่นคงมองเห็นการที่บุคคล  
จะได้รับผลดีหรือชั่ว

๓. เป็นผู้แสดงออกภายนอกด้วย  
ลักษณะของสังฆัตถุธรรม ๔ ประการ  
ประกอบด้วย **ทาน** การให้ ผู้ให้คำปรึกษา  
มีเจตนาที่จะให้ความช่วยเหลือ  
ผู้รับคำปรึกษา โดยการสร้างความ  
เข้าใจอันดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา  
จึงจะเข้าถึงผู้รับคำปรึกษาได้ และให้  
กำลังใจ **ปิยวาจา** กล่าวคำสุภาพไพเราะ  
อ่อนหวาน สื่อสารสัมพันธ์กับผู้รับ  
คำปรึกษาด้วยความเข้าใจสามารถแนะนำ  
อธิบายให้เข้าใจ เกิดประโยชน์ในการ  
แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต  
**อรรถจริยา** ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ  
บำเพ็ญสาธารณประโยชน์และมีจิตใจ  
ประสงค์ที่จะช่วยเหลือหรือบำเพ็ญ  
ประโยชน์ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับ  
คำปรึกษา และ**สมานัตตตา** การทำตน  
ให้เป็นกันเองเข้ากันกับผู้รับคำปรึกษา  
วางตนอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตัวเหมาะสม  
ให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่า ผู้ให้คำปรึกษา  
รู้สึกร่วมสุขร่วมทุกข์กับเขา

## ขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษา ตามแนวพุทธ

**ขั้นที่ ๑ การเป็นกัลยาณมิตร  
และการกำหนดรู้ปัญหา** ผู้ให้คำปรึกษา  
แนะนำผู้รับคำปรึกษาใช้หลัก  
กัลยาณมิตรธรรม ๗ และหลัก  
พรหมวิหารธรรม ๔ ในการสร้าง  
สัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา  
ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา  
ทำความเข้าใจปัญหา ช่วยให้ผู้รับ  
คำปรึกษาเข้าใจให้ชัดเจนว่า ปัญหา  
คืออะไร เป็นอะไร เป็นที่ตรงไหน ผู้ให้  
คำปรึกษาอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล  
เช่น การใช้คำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการ  
ต่างๆ ทางด้านจิตวิทยามาช่วยใน  
การกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

**ขั้นที่ ๒ การสืบสาวเหตุแห่ง  
ปัญหา** ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับ  
คำปรึกษาสืบสาววิเคราะห์ตรวจค้นหา  
มูลเหตุหรือสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้อง  
แก้ไข กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไป

**ขั้นที่ ๓ การระบุเป้าหมายให้ชัด**  
ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษา

ระบุเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจน ว่าต้องการอะไรจากการมาขอรับ คำปรึกษา เช่น ผู้รับคำปรึกษาต้องการ อะไรแน่ อะไรกันแน่ที่ผู้รับคำปรึกษา ควรต้องการ อะไรควรเป็นจุดหมาย แห่งชีวิตของผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น

**ขั้นที่ ๔ การจัดวางการ แก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย**  
เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจน เกี่ยวกับเป้าหมายและหลักการทั่วไป ของพุทธศาสตร์แล้ว ผู้ให้คำปรึกษา ก็ช่วยแนะนำผู้รับคำปรึกษาถึงวิธีการต่างๆ ที่เป็นไปได้ที่จะนำไปปฏิบัติแล้วบรรลุ ตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยให้ผู้รับ คำปรึกษาเลือกวิธีการต่างๆ ซึ่งเหมาะสม ในการนำไปปฏิบัติ การจัดวางวิธีการ แก้ไขปัญหาควรลงรายละเอียดให้ ชัดเจนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้และ เป็นไปได้ โดยกำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำ ในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหา ให้สำเร็จ

การให้คำปรึกษาตามแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่ลุ่มลึกในการพัฒนา

สติปัญญาและเสียวยาวจิตใจของบุคคล ผู้มีความทุกข์ให้พ้นจากทุกข์ได้ รวมทั้ง สามารถช่วยพัฒนาจิตใจบุคคลให้ สามารถอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงและ เผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ได้อย่าง เข้าใจ การให้คำปรึกษาเชิงพุทธนั้น ใช้หลักอริยสัจมาเป็นแนวคิดการให้ คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ ของบุคคล พุทธจิตวิทยาสามารถทำให้ ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง ในด้านต่างๆ เช่น *ด้านพฤติกรรม* เปลี่ยนจากการกระทำทุจริต มาเป็นการกระทำสุจริต ตลอดถึงการ เปลี่ยนแปลงคุณธรรมในระดับสูงขึ้นไป จากปุถุชนกลายเป็น นอริยบุคคล *ด้านอารมณ์* เปลี่ยนจากอารมณ์โกรธเกลียด อาฆาต มาสู่อารมณ์ที่สงบเยือกเย็น *ด้านจิตใจ* เปลี่ยนจากจิตใจที่วิตกกังวล และเศร้าโศกอยู่ตลอดเวลา มาสู่จิตใจ ร่าเริง สดใส *ด้านทัศนคติต่อโลก และชีวิต* เปลี่ยนจากการยึดมั่นถือมั่น ไปสู่การปล่อยวาง การมองโลกตาม ความเป็นจริง และการเปลี่ยนมุมมอง จากมองโลกในเชิงลบมาเป็นเชิงบวก





### เอกสารอ้างอิง

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2532). **การศึกษาที่สากลบนฐานแห่งภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2546). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ : มัชฌิมนธรรมเทศนา/มัชฌิมาปฏิปทา หรือ กฏธรรมชาติและคุณค่าสำหรับชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. นนทบุรี : บริษัท เอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.

เรียม ศรีทอง. (2538). เอกสารคำสอน : เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

อาภา จันทรสกุล. (2545). **เอกสารการสอนชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 11 หลักธรรมและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

\_\_\_\_\_. (2545). **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.