



# พุทธวิธีการให้คำปรึกษา: พุทธิปัญญาเพื่อ การแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ Buddhist Counseling : Buddhist Wisdom to Human Life Problem Solving

ประทีป พิษทองกลาง

Prateep Puchthonglang

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาควิชาชีพ เชียงใหม่



## บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อการแก้ปัญหาชีวิตของพุทธบริษัทที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และแนวทางการประยุกต์ใช้เพื่อการแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน พระพุทธเจ้าทรงมีคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษา ๖ ประการ ได้แก่ ๑) พระบุคลิกภาพชื่นตา ๒) พระวาจาชื่นใจ ๓) พระทนต์มั่นคง ๔) วางพระองค์สม่าเสมอ ๕) คั้นใจความแตกต่าง และ ๖) วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ ส่วนจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา มี ๓ ประการ ได้แก่ ๑) สกัดปัญหา ๒) เยียวยาคนทุกข์ ๓) เพิ่มสุขยั่งยืน สำหรับศิลปะของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา พระพุทธองค์ทรงเน้นให้คำปรึกษาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตด้วยวิธีการสอนต่างๆ ที่เหมาะสมกับจริต และทรงเป็นต้นแบบที่ดีด้วยการปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ส่วนกระบวนการให้คำปรึกษาตามพุทธวิธี มี ๕ ประการได้แก่ ๑) สร้างสัมพันธภาพ ๒) สำรวจจุดสนใจปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ ๓) ชี้แนะ ๔) ลงมือปฏิบัติ และ ๕) ติดตามผล พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ช่วยปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัทให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในการดำเนินชีวิต สามารถสลัดออกจากทุกข์ได้ด้วยตนเอง

## Abstract

This paper had the purpose to introduce Buddhism to seek knowledge to solve life problems of Buddhist assembly that shows in the Tripitaka to guide to application for consultants to solve problems of human life in society. The results showed that Buddha has the feature of the 6 major areas of counseling: 1) Good personality, 2) Speak fluent, 3) Mental stability, 4) Consistently, 5) Observant and 6) Kind. The aim of the Buddhist way of consulting with 3 aspects: 1) Problem preventing, 2) Heals people suffering and 3) Sustainable Happiness. Art of Buddhist counseling, The Buddha advised that the reality of life by various methods to appropriate behavior and such a good fit with the model. The consultation process has 5 Buddhist ways: 1) the relationship, 2) to explore their understanding of the problem to investigate the cause, 3) the counseling, 4) implementation and 5) follow-up. Buddhist counseling is a process that allows access to the intellectual power of the Buddhists to be the knowledgeable *one*, the *awaken one* and the *enlightened one* in life living and can rebel against his suffering.

## ๑. บทนำ

พระพุทธเจ้าทรงได้รับการยกย่องว่า “นายแพทย์ผู้เยียวยารักษาสัตว์โลก” ดังปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกว่า “มหากาฐณิกโก สุตถา สัพพโลกติกิจจโน” แปลว่า พระศาสดาทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล<sup>๑</sup> ทรงรักษาสัตว์โลกด้วยวิธีการสอนที่ล้ำเลิศ ทรงเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แต่ละคน สามารถประยุกต์หลักธรรมและให้การปรึกษาที่เหมาะสม สั่งสอนสาวกให้เข้าใจและพัฒนาตนเองได้อย่างยอดเยี่ยม ดังปรากฏให้เห็นในคัมภีร์ต่างๆ ทางพระพุทธศาสนามากมาย พุทธศาสนิกชนขนานพระนามพระองค์ว่า พระบรมศาสดา หรือ พระบรมครู ซึ่งแปลว่า พระศาสดาผู้ยอดเยี่ยม หรือ ผู้เป็นยอดของครู คุณสมบัติของพระองค์ที่บ่งบอกถึงความ เป็นครูโดยตรง คือ อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ ทรงเป็นสารถีผู้ฝึกคนที่ไม่มีความเทียมเท่า สุตถา เทวมนุสสานัน เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย<sup>๒</sup> ด้วยเหตุที่พระองค์ทรงเป็นครูชั้นยอดนี้เอง จึงทรงทำงานประกาศคำสอนใหม่อย่างได้ผล ในช่วงระยะเวลาเพียงแปดเดือนที่พระองค์ใช้ในการเผยแผ่

<sup>๑</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๗๒๒/๔๖๒.

<sup>๒</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑/๑.

พระพุทธศาสนา สามารถทำให้คนเกิดความรู้ถึงขั้นโพธิญาณ พลิกชีวิตสู่ความเป็นพระอรหันต์ได้ถึง ๑,๒๕๐ องค์ และในช่วงพระชนม์ชีพของพระองค์นั่นเอง พระพุทธศาสนาก็ตั้งเป็นหลักแหล่งมั่นคง กลายเป็นศาสนาที่สำคัญของโลกในปัจจุบัน บทบาทของพระบรมครู ผู้เฝ้ายามรักษาจิต หลังรุดกระแสนิยมโศกถล่มในหัวใจให้กับเวทดาและมนุषย์ ทุกชั้นวรรณะ ฐานะ เพศ วัย สติปัญญา และจิตลักษณะด้วยพุทธวิธีการให้คำปรึกษาโรคทุกข์ที่เด่นชัด สามารถพลิกฟื้นดวงจิตให้ต่อสู้กับกิเลสศัตรูได้อย่างเข้มแข็ง ซึ่งพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อการเฝ้ายามรักษาโรคทุกข์นั้น มีรูปแบบและวิธีที่ปรากฏอย่างเป็นรูปธรรมในพระไตรปิฎกอย่างชัดเจน

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัทให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในการดำเนินชีวิต โดยพระองค์ตรัสว่า ผู้มีปัญญาเท่านั้นจึงจะเข้าถึงพุทธธรรมได้ เพราะปัญญาคือเครื่องมือไตรตรองเนื้อความให้ควรแก่การเพ่งพินิจ<sup>๓</sup> คือ เครื่องสลัดออกจากทุกข์<sup>๔</sup> คือเครื่องตรัสรู้ และความสวัสดีแห่งสัตว์ทั้งหลาย<sup>๕</sup> ดังนั้น พุทธวิธีการให้คำปรึกษาจึงเน้นกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดพุทธิปัญญา โดยให้เชื่อบุญธรรมของพระองค์โดยเคารพ มีความรอบคอบประกอบมนสิการโดยแยบคาย พึงด้วยดี<sup>๖</sup> คบกับผู้ที่เจริญด้วยปัญญา เพื่อศึกษาเล่าเรียน สอบถามในสิ่งที่สงสัย และคุณสมบัติสำคัญของผู้มีพุทธิปัญญา คือ ผู้รู้ในสิ่งที่ควรรู้ ผู้เห็นในสิ่งที่ควรเห็น<sup>๗</sup> ผู้คิดปัญหาที่ลึกซึ้งได้ด้วยใจ และไม่ทำกรรมอันหยาบช้ำที่หาประโยชน์เกื้อกูลไม่ได้ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น<sup>๘</sup>

บทความนี้มุ่งนำเสนอองค์ความรู้พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อการแก้ปัญหาชีวิตของพุทธบริษัทที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และแนวทางการประยุกต์ใช้เพื่อการแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ ในสังคมปัจจุบัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

<sup>๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๔/๒๕๗/๓๕๖-๓๕๗.

<sup>๔</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๒/๒๑๗.

<sup>๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๙๘/๑๐๔.

<sup>๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๑-๓๕๓.

<sup>๗</sup> อ.อ.จก. (ไทย) ๒๓/๒/๑๙๘.

<sup>๘</sup> ช.ช. จตุตทาพิส. (ไทย) ๒๗/๗๗/๖๐๘.

## ๒. องค์ความรู้เกี่ยวกับพุทธวิธีการให้คำปรึกษา

### ๒.๑ คุณลักษณะของพระพุทธรเจ้าสำหรับการให้คำปรึกษา

คุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะ เทคนิค และวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการให้คำปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ ความเคารพ และความอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งพระพุทธรเจ้าทรงมีลักษณะและคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาที่เป็นเลิศ สามารถประมวลได้ดังนี้

#### ๑) พระบุคลิกภาพขี้นตา

พระมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ ประการของพระพุทธรเจ้า<sup>๙</sup> กระตุ้นให้บุคคลต่างๆ เกิดความสนใจอยากมาเห็นด้วยตาของตนเอง โดยเฉพาะพวกพราหมณ์ที่ปรากฏในพระสูตรหลายแห่ง นอกจากนั้น อากัปกริยาของพระพุทธรเจ้าก็น่าเลื่อมใส มีพระพักตร์เบิกบาน มีมนุษยสัมพันธ์ ทักทายแขกก่อน มีสมบัติผู้ดี และมีมารยาทเป็นที่ยอมรับของสังคม ตลอดจนบุคลิกภาพที่มีเสน่ห์ งามสง่า ชวนให้อยากเข้าไปใกล้ชิด ชวนให้อยากเข้าไปสนทนาปราศรัย<sup>๑๐</sup> บุคลิกภาพของพระองค์ช่วยกระตุ้นให้คนทั้งหลายเกิดความสนใจ เกิดความเคารพ รู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจเป็นอย่างดี

#### ๒) พระวาจาขี้นใจ

พระสุรเสียงของพระพุทธรเจ้าไพเราะอย่างยิ่ง ฟังแล้วมีความสุข เป็นคุณลักษณะหนึ่ง ที่กระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ ได้ยินแล้วติดใจ ดังปรากฏเรื่องที่พราหมณ์ชื่อจังกิ ได้กล่าวคำชมพระพุทธรเจ้าว่า “พระสมณโคดม มีวาจาไพเราะสุภาพ ประกอบด้วยถ้อยคำอ่อนหวานอย่างชาวเมืองนุมนวล เข้าใจง่าย”<sup>๑๑</sup> นอกจากนั้น อุตตรมานพได้กล่าวชมพระสุรเสียงของพระพุทธรเจ้าว่าประกอบไปด้วยองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ นุมนวล ฟังชัดเจน ไพเราะ ฟังง่าย กลมกล่อม ไม่พรวด ลุ่มลึก และมีกังวาน<sup>๑๒</sup>

#### ๓) พระทศุทัยมั่นคง

แม้พระพุทธรเจ้าจะถูกรุกรานด้วยคำพูดที่หยาบคาย รวมถึงการประทุษร้ายจากบุคคลต่างๆ พระองค์ก็ยังคงทรงมีขันติต่อถ้อยคำและการประทุษร้ายนั้น นอกจากนี้ พระองค์ยังทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อบุคคลเหล่านั้นด้วย ดังเรื่องอภิกโกสกาภทวาชพราหมณ์ที่เมื่อรู้ว่าพราหมณ์ใน

<sup>๙</sup> ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๙๙/๑๖๐-๑๖๓.

<sup>๑๐</sup> ที่.สี. (ไทย) ๙/๓๐๔/๑๑๕.

<sup>๑๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

<sup>๑๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๘๑.

ตระกูลเดียวกันกับตนเองออกบวชในสำนักของพระพุทธเจ้าก็โกรธ จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อไปถึง ก็ตำหนิพระองค์ด้วยคำหยาบคายต่างๆ พระพุทธเจ้าปล่อยให้พราหมณ์ดำจหนยุตไปเอง พระองค์จึงตรัสถามว่า “เมื่อแขก มาเยือน ท่านจัดอาหารไว้ต้อนรับหรือเปล่า” พราหมณ์ทูลว่า “ก็มีบ้าง” พระพุทธเจ้าถามอีกว่า “ถ้าคนเหล่านั้นไม่รับสิ่งของเหล่านั้นแล้ว สิ่งของจะเป็นของใคร” พราหมณ์ตอบว่า “ถ้าเขาไม่รับ มันก็เป็นของฉันละสิ” พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “เรื่องนี้ ก็เหมือนกัน ที่ท่านมาตำราเรา เราไม่ขอรับ คำตำราของท่าน คำตำราอื่นขอให้เป็นของท่านเองก็แล้วกัน” เป็นต้น<sup>๑๓</sup>

#### ๔) วางพระองค์สม่ำเสมอ

พระพุทธเจ้าทรงให้โอกาสสำหรับการปรึกษาแก่บุคคลที่ด้อยโอกาสทุกคน ไม่ถือตัว ไม่หยิ่งยโส ไม่ถือยศถือศักดิ์ พระองค์เปิดโอกาสให้ชนทุกชั้นวรรณะ ฐานะ เพศ วัย มีได้แบ่งแยก ไม่ว่าโจรร้าย นักบวชนอกศาสนา นิกครณ์ และคนเป็นโรคเรื้อน เป็นต้น พระองค์ก็มีได้ทรงนี้กรังเกียดแต่กลับเปิดโอกาสให้คนเหล่านั้นได้สัมผัสธรรมโอสธตามสมควรแก่ตน ดังปรากฏในเรื่องขององคูลีมาลที่มีนิสัยโหดร้าย ฆ่าคนมา ๔๔๔ คน เมื่อเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาแต่ไกล ก็ถือดาบ สะพายธนูวิ่งไล่ตามพระพุทธเจ้าเพื่อต้องการปลงพระชนม์ พระพุทธองค์สามารถปราบความโหดร้ายขององคูลีมาลและให้การปรึกษาจนบรรลุลุความเป็นพระอรหันต์<sup>๑๔</sup>

#### ๕) คั้นใจความแตกต่าง

ก่อนจะให้การศึกษาแก่ใครก็ตาม พระพุทธเจ้าทรงคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านสติปัญญาที่เปรียบดั่งดอกบัวสี่เหล่าที่ปรากฏในอุคฆฏิตัญญสูตร<sup>๑๕</sup> ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก บุคคล ๔ จำพวกไหนบ้าง คือ

- |                |                                     |
|----------------|-------------------------------------|
| (๑) อุคฆฏิตัญญ | ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน                 |
| (๒) วิปจิตัญญ  | ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ           |
| (๓) เนยยะ      | ผู้ที่พอจะแนะนำได้                  |
| (๔) ปทปรมะ     | ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงด้วยบทยัญชนะ |
- ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก”

นอกจากนั้น พระองค์ยังคำนึงถึงจริต<sup>๑๖</sup> ของบุคคลนั้นๆ แล้วทรงปรับปรุงกระบวนการ วิธีการและใช้อุปกรณ์ เรื่องราวในการปรึกษาให้เหมาะสม สอดคล้องกับพื้นฐานความคิด ความสนใจของแต่ละบุคคลและแต่ละกลุ่ม ดังนั้น การปรึกษาของพระองค์จึงสัมฤทธิ์ผลเกือบทุกครั้ง

<sup>๑๓</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๘/๒๖๕-๒๖๘.

<sup>๑๔</sup> ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๗-๓๕๑/๔๒๑-๔๒๙

<sup>๑๕</sup> อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

<sup>๑๖</sup> ข.ม. (ไทย) ๒๙/๔๓๐/๖๒๐.

## ๖) วางพระกรุณาในหมู่มสัตว์

พระพุทธกิจ ๕ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำเป็นกิจวัตร แสดงถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ที่มีแก่ชาวโลกได้เป็นอย่างดี พระองค์ทรงมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ที่เป็นโรคทุกข์และยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การศึกษาของพระองค์นั้น มุ่งช่วยเหลือสัตว์โลกให้พ้นจากโรคทุกข์ โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบาก ไม่หวังสิ่งตอบแทนอะไร ไม่ต้องการความร่ำรวย ไม่หวังเกียรติยศชื่อเสียง พระองค์มีเจตนาบริสุทธิ์ที่จะให้การปรึกษาช่วยเหลือชาวโลกอย่างแท้จริง ดังตัวอย่างที่อุตตรมานพ กล่าวสรรเสริญพระพุทธเจ้าต่อพรหมอายุพราหมณ์ว่า “พระสมณโคดมไม่ทรงดำริเบียดเบียนพระองค์ ไม่ทรงดำริเบียดเบียนคนอื่น ไม่ทรงดำริเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ทรงดำริแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อพระองค์ สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่โลกทั้งปวงเท่านั้น” เป็นต้น<sup>๑๗</sup>

คุณลักษณะทั้ง ๖ ประการของพระพุทธเจ้า ถือว่าเป็นคุณลักษณะที่ดีย่างยิ่งสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา สามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ ความเคารพ และความอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการศึกษา เป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษาเป็นอย่างยิ่ง

## ๒.๒ จุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา

โรคทุกข์เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ดังปรากฏในโรคสูตร ความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกาย ตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้อีกกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้น ท่านผู้หมดกิเลสแล้ว”<sup>๑๘</sup> เพราะฉะนั้น ผู้ที่มาปรึกษาพระพุทธเจ้าก็เพื่อต้องการรักษาโรคทุกข์ของตนเอง จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการปรึกษาวิธีพุทธจึงอยู่ที่การดับทุกข์เท่านั้น ดังปรากฏพุทธดำรัสในอลลทหุยมสูตร ความว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์”<sup>๑๙</sup> พระพุทธองค์ต้องการให้บุคคลที่มีโรคทุกข์ได้พัฒนาตนเองให้สูงยิ่งขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้แก้ไข ป้องกันโรคทุกข์ด้วยตนเอง และสามารถพลิกฟื้นชีวิตของตนเองให้พ้นจากโรคทุกข์ทั้งปวง พ้นจากวงจรการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เข้าสู่พระนิพพาน ดังที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกหลายเรื่อง หลายวาระซึ่งจะ

<sup>๑๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๘๐-๔๘๑.

<sup>๑๘</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๑๗/๓๙๒.

<sup>๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๔/๕๕๔.

พบว่าบุคคลที่มาขอรับการปรึกษาจากพระพุทธเจ้าแล้ว จะมีโอกาสบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง หรือสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ได้ จุดมุ่งหมายของการปรึกษาวีรพุทธนั้น มีขั้นตอน ๓ ประการดังนี้

### ๑) สกัดปัญหา

การให้คำปรึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์นั้น พระพุทธองค์ทรงให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ภิกษุตระหนักรู้ และเล็งเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตอันเป็นผลมาจากการไม่สำรวม ไม่เห็นคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งต่างๆ รวมทั้งต้นตอของปัญหานั้นๆ พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาเพื่อสกัดปัญหาโรคทุกข์ไว้ ๓ ประการดังนี้

#### (๑) แสดงคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งนั้น

โดยเฉพาะในกรณีที่พระภิกษุทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมกับสมณเพศและละเมิดพระวินัยที่พระองค์บัญญัติเอาไว้ อันนำมาซึ่งข้อครหา ตินินินทาในหมู่สงฆ์ พระพุทธองค์จึงทรงแสดงคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งนั้นๆ เช่น พระองค์ชี้ให้เห็นคุณค่าของการฉันอาหารเพียงมือเดียวแก่พระภัททาลิ ในภัททาลิสสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม่เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลาย เมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ”<sup>๒๐</sup> อีกตัวอย่างหนึ่งในกัฏฐกัฏฐสูตร พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญคุณของการไม่ฉันอาหารในเวลากลางคืน ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็รู้สึกว่าคุณภาพมีโรคพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ มาเถิดภิกษุทั้งหลาย แม่เธอทั้งหลายก็จงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลาย เมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบุรณ์ อยู่สำราญ”<sup>๒๑</sup>

#### (๒) สกัดปัญหาตั้งแต่ต้น

พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นภัยแห่งความแตกสามัคคีในหมู่สงฆ์ ซึ่งเรื่องราวส่วนใหญ่มักเกิดจากความเข้าใจผิดของภิกษุด้วยกันเอง หรือต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง แล้วนำมากราบบังคมทูลแก่พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงตรัสประชุมสงฆ์เพื่อชี้แจงและทำความเข้าใจก่อนที่ปัญหานั้นจะลุกลามขึ้นต่อไป ดังทรงแสดงภิกขุอธิขยธรรมในเมหาปรินิพพานสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจะแสดง

<sup>๒๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๐/๖๑๔.

<sup>๒๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๑/๖๑๔.

อภิธานิยธรรม ๗ ประการแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสตั้งนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ๑. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังหมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์ ประชุมกันมากครั้ง ๒. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังพร้อมเพรียงกันประชุม พร้อมเพรียงกันเลิกประชุม และพร้อมเพรียงกันทำกิจที่สงฆ์จะพึงทำ ๓. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่บัญญัติสิ่งที่เรามิได้บัญญัติไว้ ไม่ล้มล้างสิ่งที่เราได้บัญญัติไว้แล้ว ถือบปฏิบัติมั่นตามลักษณะที่เราบัญญัติไว้แล้ว ๔. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังสักการะ เคารพ นบถือ บูชาภิกษุ ผู้เป็นเถระ เป็นรัตตัญญู บวชมานาน เป็นสังฆบิดร เป็นสังฆปริณายก และสำคัญถ้อยคำของท่านเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งควรรับฟัง ๕. ภิกษุ พึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตณฺหาทกัใหเกิดภพใหม่ที่เกิดขึ้นแล้ว ๖. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังเป็นผู้มุ่งหวังเสนาสนะป่า ๗. ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังตั้งสติไว้ในภายในว่าทำอย่างไร เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ผู้มีศีลงามที่ยังไม่มา พึงมา ท่านที่มาแล้ว พึงอยู่อย่างผาสุก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลยตราบเท่าที่ภิกษุยังมีอภิธานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อยู่ และใส่ใจอภิธานิยธรรมทั้ง ๗ ประการนี้อยู่” เป็นต้น<sup>๒๒</sup>

### (๓) สักรวมระวังไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้น

พระพุทธองค์ทรงต้องการให้ภิกษุทั้งหลายสักรวมระวัง ให้มีสติทั่วพร้อมเพื่อสกัดปัญหาไม่ให้เกิดขึ้น โดยให้สักรวมอินทรีย์เพื่อมิให้เกิดกิเลส ตณฺหา และอกุศลธรรมครอบงำได้ รวมทั้งการไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต พระพุทธองค์ทรงให้คำปรึกษาเน้นการใช้ปัญญาพิจารณาก่อนที่จะกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งลงไป และทรงให้การปรึกษาเพื่อใช้เป็นหลักในการประพฤติพรหมจรรย์และการดำเนินชีวิตอีกด้วย ดังตัวอย่างในปนิชชปาตีกสูตร ภิกษุจำนวนมากกลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันอาหารเสร็จแล้วมานั่งประชุมพร้อมกันในกุฏิริมณฑป ได้สนทนาอันตรายกถาขึ้น (ถ้อยคำที่เป็นอันตรายต่อการประพฤติพรหมจรรย์) พระพุทธเจ้าทรงตำหนิภิกษุเหล่านั้น ในเรื่องที่ไม่เพิ่มความระมัดระวังในกามคุณ ๕ และทรงตรัสธรรมเพื่อให้ภิกษุทั้งหลายนำไปปฏิบัติ ความว่า “เวทดาทั้งหลายย่อมเคารพรักภิกษุ ผู้ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ผู้เลี้ยงตน ไม่เลี้ยงคนอื่น ผู้คงที่”<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๒</sup>ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๐/๘๓.

<sup>๒๓</sup>ฐ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๒๕/๗๘๔-๗๘๕.



การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าเพื่อสกัดโรคทุกข์ทั้ง ๓ ประการนั้น สามารถป้องกันโรคทุกข์ให้แก่หมู่ชนต่างๆ มากมาย สามารถแนะแนวทางให้เดินสู่เส้นทางแห่งพระอริยะได้อย่างดียิ่ง

## ๒) เยียวยาคนทุกข์

การเยียวยาคนที่มิปัญหาโรคทุกข์นั้น พระพุทธองค์ทรงให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสิ้นใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม การเยียวยามี ๒ ขั้นตอน ดังนี้

### (๑) เยียวยาเพียงชั่วคราว

ในวิสาขาสู่ตร พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาแก่นางวิสาขาผู้เศร้าโศกเสียใจเพราะหลานเสียชีวิต แต่การให้การปรึกษานั้น ทรงใช้การยับยั้งเยียวยาเพียงชั่วคราวเท่านั้น (ใช้กรรมข่มไว้) ซึ่งปัญหานั้นอาจเกิดขึ้นได้อีก ไม่สามารถเยียวยาได้อย่างถาวร เช่น พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “วิสาขชาวกุรุงสาวัดดีเสียชีวิตลงแต่ละวันมากเท่าไร” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ชาวกุรุงสาวัดดีเสียชีวิตลงแต่ละวัน ๑๐ คนบ้าง ๙ คนบ้าง ๘ คนบ้าง ๗ คนบ้าง ๖ คนบ้าง ๕ คนบ้าง ๔ คนบ้าง ๓ คนบ้าง ๒ คนบ้าง ๑ คนบ้าง กุรุงสาวัดดีจะไม่ว่างวันจากคนที่เสียชีวิตเลย พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “วิสาข เธอเข้าใจเรื่องนั้นว่าอย่างไร เธอต้องมีผ้าเปียกผมเปียก ทุกครั้งทุกคราวหรือ” นางวิสาขาทูลตอบว่า “ไม่ถึงขนาดนั้นหรอก พระพุทธเจ้าข้า มีลูกและหลานมากขนาดนั้น หม่อมฉันก็พอใจแล้ว พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “วิสาข ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๑๐๐ ก็มีทุกข์ ๑๐๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๙๐ ก็มีทุกข์ ๙๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๘๐ ก็มีทุกข์ ๘๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๗๐ ก็มีทุกข์ ๗๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๖๐ ก็มีทุกข์ ๖๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๕๐ ก็มีทุกข์ ๕๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๔๐ ก็มีทุกข์ ๔๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๓๐ ก็มีทุกข์ ๓๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๒๐ ก็มีทุกข์ ๒๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๑๐ ก็มีทุกข์ ๑๐ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๙ ก็มีทุกข์ ๙ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๘ ก็มีทุกข์ ๘ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๗ ก็มีทุกข์ ๗ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๖ ก็มีทุกข์ ๖ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๕ ก็มีทุกข์ ๕ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๔ ก็มีทุกข์ ๔ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๓ ก็มีทุกข์ ๓ ผู้มีสิ่งเป็นที่รัก ๒ ก็มีทุกข์ ๒ ผู้มีสิ่งเป็นที่รักเพียง ๑ ก็มีทุกข์เพียง ๑ ผู้ไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ก็ไม่มีทุกข์ ซึ่งเราเรียกว่า ผู้หมดความโศกปราศจากกิเลสจตุจตุลี ไม่มีความคับแค้นใจ” แล้วทรงอุทานว่า

ความคร่ำครวญ และความทุกข์หลากหลายมีในโลกนี้ ย่อมเกิดมิได้ เพราะอาศัยสิ่งเป็นที่รัก เมื่อไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ความเศร้าโศกเป็นต้นเหล่านี้ ก็ไม่มี เพราะฉะนั้น คนที่ไม่มีสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ จึงชื่อว่ามีความสุข ปราศจากความเศร้าโศก ดังนั้น ผู้ปรารถนาความไม่เศร้าโศก ปราศจากกิเลสจตุลีสี่ จึงไม่ควรยึดสิ่งเป็นที่รักในโลกไหนๆ<sup>๒๔</sup>

## (๒) เยียวยาอย่างถาวร

พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้มีปัญหาโรคทุกข์ เพื่อให้สามารถประพฤติธรรม บรรลุธรรมให้พ้นเสียจากโรคทุกข์ด้วยธรรมโอสถ เป็นการเยียวยาโรคทุกข์อย่างถาวร เต็ดขาด โรคทุกข์ไม่สามารถเบียดเบียนจิตใจเขาได้อีก ดังปรากฏในเรื่องของพระอัสสชิ ท่านอาพาธป่วยหนัก พักอยู่ที่กัศสปการาม พระพุทธองค์ทราบข่าวว่าท่านมีความทรมานทรมานมาก เมื่อเลื่อมจากสมาธิ จึงเสด็จไปเยี่ยมท่าน แล้วตรัสสอนให้พิจารณาชั้นที่ ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และสอนให้พิจารณาว่า เวทนา ๓ (สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา) ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุพระอรหัตต์<sup>๒๕</sup>

การเยียวยาโรคทุกข์ของพระพุทธเจ้าทั้งการเยียวยาชั่วคราว และการเยียวยาอย่างถาวร สามารถสร้างคุณอนันต์ให้เกิดแก่มวลหมู่สัตว์ ให้พึ่งพาตนเองได้ และแก้โรคทุกข์ได้ด้วยตนเอง ประสบผลสำเร็จในเส้นทางแห่งพระอริยะได้อย่างงดงาม

## ๓) เพิ่มสุขยั่งยืน

พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับ ลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนี้

### (๑) พัฒนาสุขภาพทางกาย

พระพุทธเจ้าให้การปรึกษาบุคคลเพื่อไม่ให้ยึดติดในรูปร่างของตนหรือของบุคคลอื่น ให้พิจารณาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และให้เข้าใจว่า สังขารทั้งหลายประกอบขึ้น ด้วยธาตุ ๔ มีภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่จีรังยั่งยืน เลื่อมไปเป็นธรรมดา ดังปรากฏใน วัคกสิสูตร<sup>๒๖</sup> ความว่า พระวัคกสิกำลังอาพาธหนัก มีความประสงค์จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่ไม่มี

<sup>๒๔</sup> พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๘๔/๒๔๐-๓๔๑.

<sup>๒๕</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓-๑๖๖.

<sup>๒๖</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๔๗-๑๖๓.

กำลัง พระพุทธเจ้าทรงทราบข่าวจากภิกษุทั้งหลาย จึงเสด็จไปเยี่ยมพระวักลี และตรัสสอนท่านว่า ไม่มีประโยชน์อะไรเลย ที่จะมาจ้องดูร่างกายอันเปื่อยเน่าผู้ฟังนี้ วักลี ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา และตรัสสอนให้พระวักลีพิจารณาชั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต่อมาพระวักลีก็ได้บรรลุพระอรหัตต์

### (๒) พัฒนาสุขภาพทางอารมณ์

พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ของบุคคลให้มีความมั่นคง ไม่เป็นทุกข์กับสภาพที่ตนได้รับ หรือไม่หวั่นไหวต่อคำพูดที่ติฉิน นินทา หรือแม้แต่ คำสรรเสริญเยินยอ ดังตัวอย่างในพรหมชาลสูตร<sup>๒๗</sup> ที่พระพุทธเจ้าทรงปรารภคำติเตียนพระรัตนตรัยของสุปิยะบริพาชก และคำสรรเสริญพระรัตนตรัยของพรหมทัตตมานพผู้เป็นศิษย์ ที่พวกภิกษุได้ยินเข้า แล้วนำมาสนทนากัน พระพุทธองค์ทรงทราบ จึงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายไม่ให้โกรธ เมื่อถูกตำหนิ และมีให้ยินดีเมื่อได้รับคำสรรเสริญเยินยอ แต่ให้พิจารณาสาเหตุแห่งการติเตียนและการสรรเสริญเยินยอนั้นๆ

### (๓) พัฒนาสุขภาพทางสังคม

พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพในการอยู่ร่วม และปรับตัวกับบุคคลในสังคม โดยเฉพาะภิกษุใหม่ เมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับพระธรรมวินัยได้ จึงทำให้อยากลาสิกขาบ้าง แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบ้าง หรือบุคคลที่มีทิวณฺโณสูง ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมสงฆ์ได้ ดังตัวอย่างในนันทสูตร<sup>๒๘</sup> พระนันทะถือบาตรก้าวเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ให้การปรึกษาแก่ท่านเรื่องถือชฎควัตร คือ อยู่ป่าเป็นวัตร เทียวบิณฑบาตเป็นวัตร นุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ไม่หมกมุ่นในกาม จนในที่สุดท่านก็สามารถปรับตัวให้เข้ากับพระธรรมวินัยได้และบรรลุพระอรหัตต์ในที่สุด อีกตัวอย่างหนึ่งในติสสสูตร<sup>๒๙</sup> พระติสสะมีอุปนิสัยที่ชอบว่ากล่าวคนอื่นอยู่เสมอ ต่อมาถูกคนอื่นว่ากล่าวบ้างจนหนึ่งเป็นทุกข์ น้ำตาไหล พระพุทธองค์จึงทรงตักเตือนพระติสสะว่า เมื่อชอบว่ากล่าวคนอื่น ตนเองก็ควรอดทนต่อคำว่ากล่าวของคนอื่นด้วย อย่าโกรธเขา จงกำจัดความโกรธ ความถือตัว และความลบหลู่คุณท่าน ต่อมาท่านก็สำนึกตัวและสามารถปรับตัวเข้ากับหมู่สงฆ์ได้

<sup>๒๗</sup>ที.สี. (ไทย) ๙/๑๕/๑๓.

<sup>๒๘</sup>สี.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๔๒/๓๓๔-๓๓๕.

<sup>๒๙</sup>สี.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๔๓/๓๓๕-๓๓๖.

**(๔) พัฒนาสุขภาพทางจิตวิญญาณ**

พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณและส่งเสริมสติปัญญาในการพัฒนาชีวิตด้วยตนเองสำหรับผู้มาขอรับการปรึกษา จนสามารถพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองให้เสรีจากอสังกะสิเลสทั้งปวงได้ ดังปรากฏในคำพูดของพระอรหันต์หลายองค์ดังภาพิตของพระสมิทธิเถระ ความว่า

เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา  
มีสติปัญญาเจริญ มีจิตมั่นคงดีแล้ว  
เจ้ามารร้ายเอ๋ย เจ้าจงบันดาลรูปแปลงประหลาดต่างๆ  
ตามใจชอบเถิด แต่จะไม่อาจทำให้เราสะทกสะท้านได้เลย<sup>๓๐</sup>

ภาพิตของพระอุชชยเถระ ความว่า

ข้าแต่พระพุทธองค์ผู้ทรงแก้วกล้า  
ข้าพระองค์ขอนอบน้อมแด่พระองค์  
พระองค์ทรงหลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งหมด  
ข้าพระองค์ดำรงอยู่ในพระโอวาทของพระองค์  
จึงอยู่อย่างผู้ปราศจากอสังกะสิเลส<sup>๓๑</sup>

ภาพิตของพระสัมมุชยเถระ ความว่า

ตั้งแต่เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต  
ความดำริอันต่ำทราม ประกอบด้วยโทษ  
ข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักเลย<sup>๓๒</sup>

การให้การปรึกษาแก่ผู้มาขอรับการปรึกษาจนสามารถพัฒนาสุขภาพขององค์รวมทั้ง ๔ ประการของพระพุทธเจ้า สามารถเพิ่มสุขที่ยั่งยืนให้แก่มวลหมู่มนุษย์ได้อย่างมหาศาล นอกจากนั้น ยังแสดงรูปแบบ วิธีและร่องรอยให้ปรากฏเพื่อเป็นแนวทางศึกษาได้อย่างดีอีกด้วย

<sup>๓๐</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๖/๓๒๐.

<sup>๓๑</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๗/๓๒๐.

<sup>๓๒</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๘/๓๒๐.

## ๒.๓ ศิลปะของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา

ศิลปะวิธีการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้านั้น พระธรรมปิฎก ได้สรุปลักษณะสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีการสอนไว้ดังนี้

- ๑) ทรงให้การปรึกษาในสิ่งที่เป็นจริง และเป็นประโยชน์แก่ผู้มาขอรับการปรึกษา
- ๒) ทรงรู้และเข้าใจในสิ่งที่พระองค์ให้การปรึกษาอย่างแท้จริง
- ๓) ทรงให้การปรึกษาด้วยเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นที่ตั้ง โดยไม่หวัง

ผลตอบแทน

- ๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่แนะนำ เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องที่ให้การปรึกษา<sup>๓๓</sup>

นอกจากนั้น การให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงดำเนินตามหลักสัปปริสธรรม ๗ ประการ คือ ๑. เป็นธัมมัญญู ผู้รู้จักเหตุ ๒. เป็นอัตถัญญู ผู้รู้จักผล ๓. เป็นอัตตัญญู ผู้รู้จักตน ๔. เป็นมัตตัญญู ผู้รู้จักประมาณ ๕. เป็นกาลัญญู ผู้รู้จักกาลเวลา ๖. เป็นปริสัญญู ผู้รู้จักชุมชน ๗. เป็นบุคคลัญญู ผู้รู้จักบุคคล<sup>๓๔</sup> และดำเนินตามหลักธรรมมิกถา<sup>๓๕</sup> หรือลีลาการสอน หรือเทศนาวิธี ๔ คือ (๑) สันทัสสนา ซึ่งแจ้งให้เห็นชัด (๒) สมာทปนา ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ (๓) สมุตเตชชา เราใจให้อาจหาญแก่ลัวกลัว (๔) สัมปหังสนา ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นว่าแจ้ง

การดำเนินตามวิธีการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าดังกล่าวทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความพอใจ ดังปรากฏในพรหมายสุตฺร ความว่า “พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้พวกเขาจักยกย่อง ผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์เห็นชัด ชวนใจให้ออยากรับเอาไปปฏิบัติ เราใจให้อาจหาญแก่ลัวกลัว ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่น ว่าแจ้งด้วยธรรมมิกถาตลอดราตรี”<sup>๓๖</sup>

## ๒.๔ กระบวนการให้คำปรึกษาตามพุทธวิธี

กระบวนการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าเมื่อเทียบเคียงกับหลักการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาตะวันตก สามารถเทียบเคียงได้ดังนี้

### ๑) สร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพระหว่างพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษาที่มีโรคทุกข์เบียดเบียน หรือมีความสงสัยในเรื่องต่างๆ แล้วมาขอรับการปรึกษาจากพระองค์

<sup>๓๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑-๓๒. (สมณศักดิ์ปัจจุบันพระพรหมคุณาภรณ์)

<sup>๓๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๓/๓๓๐/๓๓๓.

<sup>๓๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒/๓๗๑.

<sup>๓๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๘๑.

นั้น พระองค์มีวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพแตกต่างกันออกไป เริ่มจากพูดคุยเรื่องกับผู้มาปรึกษาสนใจ แก้นิสัยเดิมและปลูกศรัทธา สร้างความมั่นใจ ใ้ใจใ้ให้อยากปรึกษา ในพระสูตรหลายแห่งแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้ข้อมูลของผู้มารับการปรึกษาล่วงหน้าเป็นอย่างดี เช่น รู้ความสนใจ รู้เจตนาหรือวัตถุประสงค์ รู้ปัญหาหรือความวิตกกังวล รู้อุปนิสัย ความเชื่อ ทศนคติและเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับผู้มาขอรับการปรึกษา และที่สำคัญที่สุด ทรงรู้ว่าจะให้การศึกษาในเรื่องอะไร การสร้างสัมพันธ์ภาพในการปรึกษาของพระองค์จึงดำเนินไปด้วยดี

## ๒) ตำรวจตนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาวสาเหตุ

การให้การศึกษาในขั้นนี้ดำเนินตามหลักอริยสัจ ได้รู้จักความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้รู้เหตุเกิดของโรคทุกข์ เหตุเกิดของความทุกข์ที่มีสาเหตุมาจากตัณหา และอุปาทาน คือ ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว เพราะความไม่รู้เข้าไปยึดติดอยู่ รู้การดับโรคทุกข์ คือ การดับแห่งตัณหาที่เข้าไปยึดมั่น ทำให้เกิดโรคทุกข์ได้ รู้หนทางที่ดำเนินสู่การเยียวยาโรคทุกข์ คือ การปฏิบัติตามทางสายกลางเพื่อที่จะเข้าถึงการเยียวยาโรคทุกข์ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค)

## ๓) ขั้นปรึกษา

พระพุทธเจ้าทรงให้การศึกษาไปตามลำดับ โดยยกหลักฐานมาแสดงให้เห็นชัดเพื่อใ้ใจใ้ให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาอยากรู้เนื้อหาที่ลึกซึ้งขึ้นไป แสดงตัวอย่างจนผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดพุทธิปัญญาสามารถสรุปแนวทางเยียวยาโรคทุกข์ได้เอง บางกรณีพระองค์ต้องใช้อิทธิฤทธิ์ประกอบ ใช้การถามตอบ เพื่อนำไปสู่การสรุปเรื่องที่ปรึกษา ใช้อุปมาอุปไมยในการอธิบาย ใช้คำถามกระตุ้นความคิด ยกเรื่องในอดีตมาเป็นอุทาหรณ์ บางครั้งไม่ตอบคำถามโดยตรง แต่พูดในเรื่องที่สามารถทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเข้าใจได้ง่ายกว่า ซึ่งให้เห็นชัดทั้งข้อดีและข้อเสียของแต่ละเรื่อง แสดงแนวทางแก้ปัญหาแต่ละข้ออย่างละเอียด ซึ่งขั้นตอนนี้ ย่อมแตกต่างกันไปในการให้การศึกษาแต่ละคน

## ๔) ลงมือปฏิบัติ

หลังการศึกษา พระพุทธเจ้าจะทรงแนะนำหลักการปฏิบัติเพื่อให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถวินิจฉัย และลงมือปฏิบัติจนสามารถแก้ไข เยียวาโรคทุกข์ได้ด้วยตนเอง

## ๕) ติดตามผล

พระพุทธเจ้าทรงห่วงใยและป้องกันผู้มาขอรับการปรึกษาไม่ให้ถูกตีเตียนในสิ่งที่ไม่เป็นจริง คอยให้สติและกำลังใจ และเสด็จไปคอยช่วยเหลือเพื่อให้การปฏิบัติธรรมสำเร็จ แต่บางครั้งเมื่อการศึกษาไม่ได้ผล พระองค์ก็ต้องทรงปล่อยไป

### ๓. อริยสัจ ๔ : พุทธิปัญญาเพื่อการแก้ปัญหาชีวิตมนุษย์

ในปัจจุบันนี้ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้มีการนำแนวคิดการให้คำปรึกษาเชิงพุทธไปใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งในมิติของการเยียวยาและการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ พุทธวิธีการให้คำปรึกษาจึงช่วยขยายความคิด ความเข้าใจ และขยายจุดหมายของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาตะวันตกให้กว้างออกไป โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจถึงความเป็นไปตามกระแสของโลกและชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพื่อนำไปใช้ในการทำความเข้าใจและแก้ไขสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ ซึ่งเมื่อสภาพจิตใจได้รับการเยียวยา ก็ส่งผลให้คุณภาพของจิตใจได้รับการขัดเกลาและพัฒนาขึ้นในเวลาเดียวกัน ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังที่กล่าวมา ผู้เขียนจึงเห็นว่า พุทธวิธีการให้คำปรึกษาน่าจะเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญและมีคุณค่าอีกทางหนึ่งในการที่จะช่วยขยายองค์ความรู้ของศาสตร์จิตวิทยาในประเทศไทยให้ลุ่มลึกและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่นำแก่นของพุทธธรรม อันได้แก่อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ มาประยุกต์และผสมผสานกับกระบวนการให้คำปรึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเยียวยา แก้ปัญหาชีวิตมนุษย์ และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ โดยอาศัยหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นถือเป็นบรมสัจจะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ ซึ่งปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระทบกระจายอยู่ในทุกๆ มิติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว การงานอาชีพ สัมพันธภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และกับสิ่งแวดล้อมทั้งหมด พร้อมทั้งได้เสนอวิธีแห่งการชำระชีวิตและจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพิเศษและความลึกซึ้งของการเห็นความจริงแห่งทุกข์และการชำระความทุกข์ คือ พุทธิปัญญาอันบริสุทธิ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และนำมาสั่งสอนเพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติ มาเป็นเวลาอันยาวนาน พุทธธรรมได้รับการยอมรับแล้วว่าเป็น อกาลิก คือ เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ยังประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย และทุกระดับชั้น พุทธธรรมจึงมีคุณค่าสำหรับมนุษยชาติโดยถ้วนหน้าตามระดับสติปัญญาของบุคคล พุทธวิธีการให้คำปรึกษา จึงเป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ การวิเคราะห์จิตใจของมนุษย์ไว้อย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินอยู่ในแต่ละวันในโลกใบนี้ได้ สารสำคัญของพุทธวิธีการให้คำปรึกษาจึงอยู่ที่การเสนอถึงหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งนำเสนอถึงวิธีการปฏิบัติหรือวิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงการดับทุกข์หรือปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป โดยผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษาเหล่านี้ไปขัดเกลาจิตใจตนเองให้สามารถมองเห็น และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงความจริงของชีวิตตามหลักพุทธธรรม จนกระทั่งสามารถนำความรู้ความเข้าใจดังกล่าวที่เกิดมีในตนไปเป็นกัลยาณมิตรเพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นต่อไป

อริยสัจ ๔ คือ หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่สุดในพุทธวิธีการให้คำปรึกษาที่จะทำให้นักศึกษาเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ ก็คือ “อริยสัจ ๔” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของพุทธวิธีการให้คำปรึกษา เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติสามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิต มีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ ๔ จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิถีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว ดังที่พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงคุณค่าที่เด่นของอริยสัจไว้ว่า นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแล้ว ยังมีคุณค่าเด่นที่น่าสังเกตอีกหลายประการ สรุปได้ดังนี้<sup>๓๗</sup>

๑. เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลต้องดำเนินไปในแนวเดียวกันเช่นนี้

๒. เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ ไม่ต้องอ้างอำนาจดลบันดาลของสิ่งที่เหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

๓. เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัวมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและสัมพันธกับสิ่งภายนอกด้วยดี เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

๔. เป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการ หรือดำเนินการใดๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปวิทยาการ หรือกิจการต่างๆ นั้นจะเจริญขึ้น เลื่อมลง หรือสูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงที่เรียกว่าอริยสัจนี้ก็คงจะยืนยง ใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

<sup>๓๗</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๙๐.



## ๔. บทสรุป

องค์ความรู้พุทธวิธีการให้คำปรึกษาเพื่อการแก้ปัญหาชีวิตของพุทธบริษัทที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก สามารถนำมาเป็นแนวทางในการนำมาประยุกต์ใช้ ในการปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ยืนยันโดยผลการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้พุทธวิธีการให้คำปรึกษา มาเป็นแนวทางปรึกษาปัญหาชีวิตของมนุษย์ จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พิสูจน์ว่าการดำเนินการให้คำปรึกษาตามพุทธวิธี สามารถทำให้นักศึกษาเข้าใจปัญหาชีวิตที่เผชิญอยู่ สามารถปรับตัว และกำหนดรู้ปัญหาชีวิตนั้นตามความเป็นจริงด้วยสติปัญญาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาตะวันตก Johansson<sup>๓๘</sup> ที่ได้ทำการศึกษาพุทธวิธีการให้คำปรึกษาหรือจิตวิทยาแนวพุทธกล่าวไว้ว่า “ไม่ว่าใครก็ตามที่มีความรู้ด้านจิตวิทยาดีแค่ไหน หากได้อ่านพุทธธรรม จะต้องเห็นความจริงที่ว่าพุทธธรรมได้ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตใฝ่มนุษย์ พร้อมทั้งมีคำอธิบายและการวิเคราะห์เกี่ยวกับจิตใฝ่มนุษย์ไว้อย่างละเอียดมากกว่าวรรณกรรมใดๆ” จากทั้งหมดที่กล่าวมาได้แสดงให้เห็นว่าพุทธวิธีการให้คำปรึกษาเป็นแนวคิดที่มีความลุ่มลึกและมีประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถช่วยเยียวยาจิตใฝ่มนุษย์ที่ตกอยู่ในทุกข์ให้พ้นทุกข์ได้ รวมทั้งสามารถช่วยพัฒนาจิตใฝ่มนุษย์ให้มีพุทธปัญญา สามารถอยู่กับความเปลี่ยนแปลงและเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเข้าใจ ผู้เขียนจึงหวังว่าองค์ความรู้พุทธวิธีการให้คำปรึกษาจะได้รับการนำไปใช้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้คนในสังคมมีหลักการที่ถูกต้องในแก้ไขปัญหาและในการดำเนินชีวิต อันจะเป็นการวางรากฐานสังคมของเราให้เป็นสังคมที่อุดมด้วยปัญญาสืบต่อไป

<sup>๓๘</sup> De Silva, Padmasiri. **An Introduction to Buddhist Psychology**. 4<sup>th</sup> ed. Basingstoke : Palgrave Macmillan. 2005.

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

### ๒. ภาษาอังกฤษ

De Silva, Padmasiri. **An Introduction to Buddhist Psychology**. 4<sup>th</sup> ed. Basingstoke : Palgrave Macmillan, 2005.