

การให้คำปรึกษาเยาวชนตามหลักภาวนา

The Conceptual Principles of Youth Counseling

พระศรีรัตนวิมล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phrasrirattanawimon

Mahachulalongkorntajavidyalaya University, Thailand

Email: maha_vee_@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอแนวคิดการให้คำปรึกษาตามหลักภาวนา และการนำหลักภาวนาไปแก้ปัญหจริยธรรมของเยาวชน การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาในเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนำมาสังเคราะห์สรุปนำเสนอข้อมูลในเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ประกอบด้วยหลักสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา โดยหลักสองอย่างนี้มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิในการเผชิญกับปัญหาความทุกข์ที่ตนได้ประสบ และได้พิจารณาตามความเป็นจริงด้วยปัญญา รู้เท่าทันความคิดมิให้กิเลสครอบงำ โดยเฉพาะการมีจิตสำนึกในหลักศีลธรรมอันเป็นบรรทัดฐานความดีงามของพุทธศาสนิกชนหลักภาวนาสามารถนำไปแก้ไขปัญหจริยธรรมของเยาวชน เพราะเป็นกระบวนการควบคุมความประพฤติทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันเป็นจริยธรรมขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ และเป็นตัวชี้วัดถึงความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา ; เยาวชน ; หลักภาวนา

Abstracts

This article presents the concept of counseling based on the principles of Bhāvanā, and the application of prayer to solve the ethical problems of youth. This investigation applied documentary research exploring the Tipiṭaka, the Atthakathā, the Tikā, the related books, and researches. They were synthesized and briefed for a descriptive presentation. The research results were found that Ideas about mentoring Consisting of Samatha Bhāvanā and Vipassana Bhāvanā. These two principles focus on the mentee to strengthen their minds. Concentrate on facing the problems and suffering he has been experiencing and considered the truth with wisdom be aware of your thoughts and do not let passion overwhelm in particular, having a consciousness of morality which is the norm of the goodness of Buddhists, Bhāvanā can be used to resolve ethical problems of youth. It is the process of governing the physical, verbal,

* วันที่รับบทความ: 16 กันยายน 2563; วันแก้ไขบทความ 2 พฤศจิกายน 2563; วันตอบรับบทความ: 30 ธันวาคม 2563

Received: September 16, 2020; Revised: November 2, 2020; Accepted: December 30, 2020

and mental behavior which is the basic ethics of humanity, and is a measure of physical, mental, emotional, social, and intellectual growth.

Keyword: Counseling; Youth; Conceptual Principles

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ยุคทุนนิยม และเทคโนโลยี สภาพสังคม และวิถีชีวิตประชาชนก็ เปลี่ยนไป จากเดิม พฤติกรรมของเด็กและเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงไปสภาพของสังคม สู่ภาวะเสื่อมถอย จากหลาย สาเหตุหลายประการที่เป็นปัจจัยให้เด็กและเยาวชนอยู่ในสถานการณ์จนน่าวิตก สาเหตุหนึ่งมาจากสถาบัน ครอบครัว ซึ่งครอบครัวไทยแต่ก่อนเป็นครอบครัวขยาย แต่ปัจจุบันกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว จึงมีแต่พ่อแม่ ลูกๆ อยู่ด้วยกันเท่านั้น ไม่มีปู่ย่า ตายาย ลุงป้า น้าอา มาอยู่ด้วย เมื่อพ่อแม่ไม่มีเวลาเลี้ยงดูและดูแลลูก เพราะ ต้องออกไปทำงานแต่เช้ากลับมาก็ค่ำมืด พ่อแม่จำเป็นจ้างคนมาเลี้ยงดูเด็กๆ ความใกล้ชิดและความอบอุ่น ระหว่างพ่อแม่กับลูกก็ขาดหายไป จะเห็นว่าความสัมพันธ์กันในครอบครัวถือเป็นเรื่องสำคัญ หากครอบครัวที่ พ่อแม่ทะเลาะแตกแยก เกิดการหย่าร้างต้องแยกทางกัน เด็กเหล่านี้จะมีปมด้อย เมื่อเด็กไม่มีพ่อแม่ หรือมีแต่ก็ ขาดความรัก ความอบอุ่น ก็จะเฝ้าหาสิ่งอื่นมาเติมเต็มให้กับตนเองได้มีความสุข เช่น คบหามั่วสุมกับเพื่อนฝูง กระโจนเข้าหาอบายมุข เล่นการพนัน ดื่มสุรา ติดบุหรี่ เมื่อไม่มีเงินเที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน หรือไม่มีเงิน เพื่อซื้อยาบ้า ก็หาวิธีหาเงินด้วยการก่ออาชญากรรม ลักขโมย จนถึงกระทั่งถึงปล้น เด็กหลายคนยอม ค้าประเวณี เพื่อให้ได้เงินมาใช้ในการดำเนินชีวิต จึงจำเป็นต้องมีการวางแผนและการสร้างความร่วมมือการ เสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมและ การเสริมสร้างประโยชน์ร่วมกันในการจัดการปัญหาของเยาวชน (กองเกียรติ รัชธรรม, 2563 : 458-471)

ปัญหาสำคัญ 6 ด้านหลัก ได้แก่ อันดับ 1 ปัญหาเยาวชนเสพยาติดมากถึง 2.7 ล้านคน อายุระหว่าง 15-19 ปี จำนวน 3 แสนคนต้องเข้ารับการบำบัด ส่วนเยาวชนอายุ 11 ปีจำนวน 7 คนเริ่มเสพยาบ้า และอายุ 7 ปีเสพยาบ้า อันดับ 2 ปัญหาวัยรุ่นตั้งครรรค์ก่อนวัยอันควร จากสถิติพบว่า อายุต่ำกว่า 19 ปีลงมา ท้องถึงปีละ 1.5 แสนคน อันดับ 3 เด็กถูกละเมิดและกลั่นแกล้ง กระทำความรุนแรงโดยสื่อ อันดับ 4 การอบรมเลี้ยงดูของ พ่อแม่ยุคใหม่ที่รักลูกแบบไม่ถูกทาง อันดับ 5 การเสพสื่ออนาจารผ่านสื่อออนไลน์ และอันดับ 6 การบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เกิดนักดื่มหน้าใหม่ เพิ่มขึ้น 2.5 ล้านคน โดยอายุต่ำกว่า 20 ปี สามารถซื้อหาเครื่องดื่ม ได้เองถึงร้อยละ 98.7 (Thaiheath, 2562 : Online)

จากปัญหาเหล่านี้ส่งอิทธิพลอย่างรุนแรงต่อเนื่องเกี่ยวข้องกับเยาวชน โดยเฉพาะความนิยมชมชอบ วัตถุนิยม มีพฤติกรรมเลียนแบบที่ไม่พึงประสงค์ ขัดต่อระบบศีลธรรม และจริยธรรมความเป็นชาวพุทธที่ไม่ ควรยึดถือปฏิบัติตาม ซึ่งเรื่องนี้ตามทัศนะนักวิชาการทางด้านจิตวิทยา ได้สะท้อนถึงเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ กล่าวคือเกิดลักษณะ ความอยากรู้ อยากเห็น อยากพิสูจน์ ชอบความตื่นเต้น ความสนุกสนานท้าทาย ต้องการเด่นดังเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ และผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกขาดการยับยั้งชั่งใจ ขาดการ

ไตร่ตรอง อย่างรอบคอบ ขาดทักษะการแสดงออกที่ถูกกาลเทศะ และมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ทั้งนี้เพื่อชดเชยหรือตอบสนองความต้องการทางอารมณ์บางอย่างที่ขาดอยู่ พฤติกรรมเสี่ยงอาจทำให้ปัญหาด้านอารมณ์หายไปชั่วคราว วัยรุ่นจึงมีพฤติกรรมเสี่ยงเกิดขึ้นได้ซ้ำๆ เมื่อทำแล้วเกิดความรู้สึกพอใจก็จะทำต่อจนติดเป็นนิสัย

ดังนั้นหากจะหาข้อยุติปัญหาหรือพฤติกรรมเยาวชนอันเป็นอนาคตของชาติ จะต้องมียุทธศาสตร์และองค์การต่างๆ เข้ามาเป็นเจ้าภาพมีส่วนร่วมของการสร้างความสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่สังคม ปราศจากการทะเลาะวิวาท ดังจะเห็นในสถาบันการศึกษาต่างๆ และต้องเร่งรีบให้ความช่วยเหลือแก่เยาวชนที่มีปัญหาเหล่านั้นสร้างจิตสำนึกให้รักสังคม รู้จักการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจ มีจิตอาสาโดยปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก เริ่มจากความรับผิดชอบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน (บุญญารัตน์ จันทวี และคณะ, 2563 : 23-33) จึงต้องมีผู้ใกล้ชิดให้ความช่วยเหลือมีความเมตตารักใคร่ห่วงหวังดีต่อวัยรุ่นอย่างแท้จริงก็ต้องอาศัยสถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นสถาบันมีความเกี่ยวข้องและใกล้ชิดที่สุดกับเยาวชนโดยตรงในการปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรมและชี้แนะแนวทางที่เหมาะสมแก่วัยรุ่นได้ (Ven. Kimpicheth Chhon, 2019 : 105-118) แต่ตรงกันข้ามสภาพสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะสถาบันครอบครัวไม่อาจเป็นที่พึ่งให้กับเยาวชนได้ เนื่องจากกระแสวัฒนธรรมตะวันตกที่หลั่งไหลเข้ามาโดยขาดการคัดสรร และการควบคุมที่ดีพอทำให้สังคมไทยกลายเป็นสังคมวัตถุนิยม หรือสังคมบริโภคนิยมที่ขาดความคิดสร้างสรรค์ ขาดการพึ่งตนเอง เป็นผลให้โครงสร้างของสังคมเปลี่ยนแปลงไป สถาบันหลักในสังคมไทย เช่น ชุมชนชนบท สถาบันครอบครัวล่มสลาย เกิดปัญหาขึ้นมากมาย โดยสถาบันหลัก 3 คือ บ้าน วัด โรงเรียนที่เคยทำหน้าที่ให้การศึกษาวัยรุ่นมาแต่เดิม คงเหลือเพียงสถาบันโรงเรียนที่ยังทำหน้าที่หลักนี้อยู่ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรในสถาบันการศึกษาคือ ครู ต้องเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในทุกด้าน ทั้งด้านวิชาการ และด้านคุณธรรม จริยธรรม (Phrapalad Somchai Payogo (Damnoen) and faculty, 2020 : 1331-1341) มีศาสนสถาน คือ วัดเป็นศูนย์รวมใจ เป็นทั้งแหล่งขายโอกาสทางการศึกษา เป็นแหล่งส่งเสริมเศรษฐกิจ ความเกื้อกูลพึ่งพาอาศัยกันระหว่างวัดกับชุมชน (พระมหาประภาสิต ฐิตปัทมิก และคณะ, 2563 : 63-80) ทำให้เกิดจิตสำนึกร่วมในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาชุมชนสู่ความเป็นเมืองที่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และประชาชนในชุมชนผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงได้มีโอกาสเสนอแนะความคิดร่วมกันในการขับเคลื่อนกิจกรรมการพัฒนาชุมชน เป็นแสดงออกถึงการมีจิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีตามระบอบประชาธิปไตย

ด้วยเหตุนี้ การให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นเยาวชนมีปัญหาต้องใช้ความมั่นคงทางจิตใจ (สมถาวนา) ให้เกียรติต่อความคิดเห็น และความรู้สึกของวัยรุ่น มีเจตคติที่ดีว่าเขาจะเปลี่ยนแปลงได้ พยายามช่วยเหลืออย่างจริงใจ สิ่งที่สำคัญต้องรักษาปัญหาของเขาไว้เป็นความลับ หากไม่ได้รับอนุญาตให้เปิดเผย แต่หากปัญหานั้นเป็นเรื่องร้ายแรงควรพูดคุยให้วัยรุ่นรับรู้ถึงความจำเป็น ที่จะต้องบอกให้บุคคลอื่นที่สามารถช่วยเหลือและทราบถึงปัญหานั้น การช่วยเหลือเยาวชนในระบบโรงเรียน พระเดชพระคุณพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2540 : 57) ได้กล่าวถึงความจำเป็นของการแนะแนวตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ว่า หน้าที่ของการแนะแนว

คือการช่วยให้คนพึ่งตนเองได้ ซึ่งโดยทั่วไปคนทั้งหลายยังช่วยเหลือตนเองได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับแห่งการพึ่งตนเองยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้ช่วยแนะแนวบอกทางเพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในระดับที่สูงยิ่งขึ้นไป โดยใช้ภาษา วิธีการ และกิจกรรมต่างๆ เข้ามาช่วยเหลือ ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้แนะแนว และบุคคลผู้ที่ให้ความช่วยเหลือผู้เรียนด้วยวิธีการทางจิตวิทยาแนะแนวนี้นี้ปัจจุบันมีหลายกลุ่ม เช่น จิตแพทย์ ครู พระสงฆ์ และผู้มีอาชีพการให้คำปรึกษา ได้แก่ นักจิตวิทยาการให้การศึกษา โดยใช้วิธีการเรียกว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน ปรับปรุงทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา จนสามารถปรับปรุงพัฒนาตนเองดีขึ้นได้ พร้อมทั้งนำพระธรรมคำสอนไปปฏิบัติให้เกิดผล สามารถนำไปใช้พัฒนาชีวิตเตรียมพร้อมปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปสังคม (พระครูสิทธิธรรมมาภรณ์ และคณะ, 2563 : 219-229) พุทธศาสนิกชนสามารถใช้วาทีศิลป์ หรือความสามารถในการเขียนบทความเอกสาร ตำราต่าง ๆ ชี้แจง ขยายความรู้ความเข้าใจถึงหลักการที่สำคัญและเป็นสากลของพระพุทธศาสนา เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เข้ามาแทนที่อดีต ด้วยใจที่เป็นกลาง (สุวรรณี ฮ่อแสงชัย และคณะ, 2563 : 180-192) มีการได้เรียนรู้ มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลส่งผลให้ประสบผลสำเร็จในชีวิตสูงชันการดำเนินชีวิตก็มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองสันติสุขและมีฐานะในอนาคตที่มั่นคง (พระครูสุตถัทธธรรม และคณะ, 2563 : 262-273)

ดังนั้นในฐานะที่เป็นผู้ศึกษาพระพุทธศาสนามีหน้าที่หลัก คือการศึกษาและเผยแผ่คำสอนของพระพุทธองค์จึงมีความสนใจใคร่ศึกษา “แนวคิดการให้คำปรึกษาเยาวชนตามหลักภาวนา” ซึ่งเป็นวิธีการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาของเยาวชนโดยตรงสำหรับนำไปประยุกต์ใช้พัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของเยาวชนให้สอดคล้องกับแนวนโยบายการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์สืบไป

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา หมายถึง เป็นกระบวนการในเชิงจิตวิทยา โดยการให้คำปรึกษานั้นมักใช้กันทั่วไปในสังคมในแง่ของความเข้าใจที่ว่าใคร ๆ ก็สามารถให้คำปรึกษาได้ ซึ่งแท้จริงแล้วมีความต่างกันระหว่างการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา กับการให้คำปรึกษาคนทั่ว ๆ ไปที่ใช้กันอยู่ เพื่อให้มีความกระจ่างชัดของรากศัพท์ การให้คำปรึกษา (Counseling) ความหมายในภาษาอังกฤษ ซึ่งคำนี้มาจากศัพท์ภาษาละตินว่า (Consilium) หมายถึง “กับ” “ด้วยกัน” โดยตามรูปศัพท์การให้คำปรึกษามีความหมายในตัวเองตามนัยของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ซึ่งมีนักวิชาการทั้งหลายได้ให้คำนิยามไว้ดังนี้

Carter V. Good (1985 : 174) ได้ให้คำจำกัดความว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งผู้ทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือและมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ (อุษณิษฐ์ เย็นสบาย, 2533 : 142)

การทำให้การศึกษา คือ การสร้างสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้การศึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการศึกษาสัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสองระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง (Burke & Steffire, 1979 : 141)

การให้การศึกษาถือเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ ในการให้ความช่วยเหลือซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และเข้าใจระหว่างผู้ให้การศึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ช่วยเหลือผู้รับการศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ตลอดถึงเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่ ๆ เกิดขึ้นสำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนการตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด (Pietrofisa, 1975 : 27)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายหรือความประสงค์ที่ตัวเองได้คาดหวังเอาไว้ พร้อมทั้งสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ โดยมีขั้นตอนปฏิบัติอย่างชัดเจน นอกจากนั้นแล้วผู้ที่อยู่ในฐานะการให้คำปรึกษา จะต้องได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับคำปรึกษาอย่างถูกต้องได้

องค์ประกอบการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา ถือเป็นสิ่งสำคัญมีความจำเป็นในทุกองค์กร และทุกสถาบันของสังคมโดยเฉพาะสถาบันครอบครัว จัดเป็นสถาบันแรกที่ได้ให้คำปรึกษาอบรมบ่มเพาะฝึกฝนพัฒนากุลบุตรกุลธิดาให้เจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งองค์ประกอบสำคัญของการให้คำปรึกษาคือตัวบุคคลที่ยังต้องพัฒนาในด้านพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกมาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ทุกแขนงทั้งในเชิงที่สร้างสรรค์และเป็นผลในเชิงลบต่อสังคม เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง โดยเหตุที่ความนิยมชมชอบค่านิยมแบบใหม่ ๆ หลังไหลเข้ามาของวัฒนธรรม และมีอิทธิพลอย่างมากต่อกลุ่มเยาวชน ทำให้ขาดการไตร่ตรองพิจารณาอย่างมีเหตุผล ในการเลือกเอาและนำมาปฏิบัติโดยเลียนแบบที่ผิด ๆ ขัดต่อขนบธรรมเนียมที่ดีงามของความเป็นไทย

ดังนั้น การที่จะช่วยเหลือเยาวชนรักษาความเป็นเอกลักษณ์ของชาติที่บรรพชนได้สร้างสรรค์ไว้ในกาลก่อนให้ดำรงคงอยู่คู่กับวัฒนธรรมอันล้ำค่าของชาตินั้น ก็จะต้องเร่งรีบปลูกฝังจิตสำนึกของเยาวชนให้มีความหวงแหนจริยธรรมความเป็นชาติไว้ ซึ่งเยาวชนก็จะต้องได้รับการฝึกฝนพัฒนาในทางที่ถูกที่ควรด้วย เนื่องจากมนุษย์นั้นเป็นสัตว์สังคมที่พิเศษแตกต่างจากสัตว์อื่น ๆ เพราะ ในเมื่อมนุษย์ได้ฝึกฝนพัฒนาดีแล้วย่อมได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ที่ประเสริฐรู้จักดำเนินชีวิตที่ดีงามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่อย่างสันติสุข โดยเฉพาะ

เยาวชนผู้เป็นสมาชิกใหม่ของมนุษยชาตินั้นต้องรับการศึกษา (สิกขา) เพื่อพัฒนาตนสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540 : 69) มีรายละเอียดดังนี้

1) พัฒนากาย คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น การมีปัจจัย 4 พอที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างผาสุก และใช้ปัจจัย 4 อย่างถูกต้องเพื่อคุณค่าแพร่ถึงสิ่งแวดล้อมทางวัตถุที่เสริมความเป็นอยู่ว่าควรใช้อย่างไรให้เกิดคุณประโยชน์ที่แท้จริงตลอดจนรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง การปฏิบัติโดยทำให้ถูกต้องให้ดีขึ้นเหล่านี้จัดเป็นเรื่องการพัฒนาการกาย เรียกว่า กายภาวนา ถ้าเป็นคนก็เรียกว่า ภาวีกาย แปลว่า เป็นคนที่พัฒนากายแล้ว

2) พัฒนาศีล คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์และ มีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาอาชีพ เรียกว่า ศีลภาวนา ถ้าเป็นคนได้พัฒนาศีล เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ภาวิตศีล ซึ่งการพัฒนาศีลจะเป็นพื้นฐานไปสู่การพัฒนาจิตต่อไป

3) พัฒนาจิต คือ การพัฒนาคุณสมบัติของจิต ผูกอบรมเสริมสร้างจิตให้พร้อมสมบูรณ์ 3 ด้าน คือ ด้านคุณธรรม (คุณภาพจิต) เช่น ความมีเมตตากรุณา ความรักเป็นมิตรปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ด้านความสามารถของจิต (สมรรถภาพจิต) เช่นความมีสติดี วิริยะ อุตทน เข้มแข็งมั่นคง เพียรพยายาม และด้านสุขภาพที่ดีของจิต (สุขภาพจิต) เช่น จิตใจที่เป็นสุข สดชื่น สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มแจ่มใส การพัฒนาจิต เรียกว่า จิตภาวนา ถ้าเป็นบุคคลที่ฝึกอบรม พัฒนาจิตแล้ว ก็เรียกว่า ภาวิตจิต

4) พัฒนาปัญญา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเริ่มตั้งแต่ปัญญาเป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการ ต่อจากนั้นก็ลึกซึ้งลงไปอีก คือการรับรู้เรียนรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ และเหนือขึ้นไป ก็คือการวินิจฉัยซึ่งหมายถึงการคิดวินิจฉัยด้วยการใช้ปัญญา โดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำบัญชาโดยกิเลสและตัณหา ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญาในระดับสูงขึ้นไปอีก คือปัญญาที่รู้จักเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริงรู้ทางเสื่อมทางเจริญเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ไขปัญห และสร้างสรรค์ความสำเร็จพัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญดีงามยิ่งขึ้นไป และปัญญาในขั้นสุดท้าย คือปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือโลกและชีวิตถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์ (วิมุตติ) การพัฒนาปัญญานี้เรียกว่า ปัญญาภาวนา ถ้าเป็นคนเรียกว่า ภาวิตปัญญา คือคนที่ได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาแล้ว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550 : 78)

ดังนั้น องค์ประกอบที่ให้คำปรึกษาในทางพระพุทธศาสนา คือเน้นไปที่ตัวบุคคลเป็นหลัก และเป็นองค์ประกอบสำคัญ โดยการยกหัวข้อธรรมะมาแสดงไว้ เพื่อบอกทางสว่างให้ในการช่วยเหลือผู้มีปัญหาและมีความทุกข์นั้น สามารถที่หาทางดับจากความทุกข์ได้ ซึ่งมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร จึงเรียกว่าเป็นพุทธวิธีการให้คำปรึกษา

ประโยชน์การให้คำปรึกษา

การที่จะพัฒนาเยาวชนให้บรรลุเป้าหมาย หรือความมุ่งหวังของประเทศชาตินั้น คือเด็กดีมีจริยธรรม ดำเนินชีวิตอยู่ในกรอบของความดี ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ซึ่งเรื่องของการพัฒนาเยาวชนที่ว่านี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้เสนอแนะแนวทางของการพัฒนาเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา คือจะต้องพัฒนาตามหลักภาวะ 4 ด้าน ให้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ดังนี้

1. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ เรียกว่า “กายภาวนา” ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า (Physical development) เหมือนของฝรั่ง แต่ความหมายไม่เหมือนกัน ในภาษาอังกฤษ หมายถึง การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงเจริญเติบโตมีสุขภาพดี หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ เช่น กินอาหาร ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เทคโนโลยี ฟังวิทยุ ดูทีวี สิ่งบริโภค สิ่งที่พบเห็นได้ยินได้ฟัง คือ ประสบการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดผลดี ทั้งหมดนี้เรียกว่า กายภาวนา

2. การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ คือการอยู่ร่วมตั้งแต่ในครอบครัว เป็นต้นไป ให้เป็นความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน เรียกว่า ศีลภาวนา ตรงกับ (Social development)

3. การพัฒนาด้านจิตใจ คือ เรื่องของคุณธรรม ความดี เรื่องของสมรรถภาพจิตใจ ความเข้มแข็ง หมั่นเพียร อดทน ความมีสติ สมาธิ ฯลฯ และด้านความสุข ความสดชื่นเบิกบานทุกอย่างที่อยู่ในจิตใจ กว้างกว่าคำว่า (Emotion) คือคลุม (Emotion) ด้วย เรียกว่า จิตภาวนา

4. การพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ คือ ความหมายเกย ๆ กันกับของฝรั่ง แต่ไม่ตรงกันทีเดียว เพราะฝรั่งเน้นด้านการคิดเหตุผล ที่เขาเรียกว่า (Mental development) ก็คือ (Intellectual development) แต่ของเราเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงเรียกว่า ปัญญาภาวนา

โดยสรุป ประโยชน์การให้คำปรึกษา คือเป็นการพัฒนาปัญญาของแต่ละบุคคล ช่วยให้คนมีสติสัมปชัญญะ อย่างสมบูรณ์บริบูรณ์ บริสุทธ์ ไม่หลงติดตามกระแสแห่งโลก สามารถกำหนดและคัดสรรพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นความทุกข์ และไม่มีความเป็นตัวเป็นตน เมื่อเรามีกระบวนการคิดอย่างนี้ ก่อให้เกิดปัญญาญาณฉลาด ทำให้กิเลสค่อย ๆ เบาบางลงหมดสิ้นไป และยอมรับความจริงของธรรมชาติและชีวิตได้ในที่สุด

การให้คำปรึกษาตามหลักภาวนา

กระบวนการแก้ไขปัญหามาเพื่อให้หมดจากความทุกข์ต่าง ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงได้ศึกษาค้นพบพร้อมทั้งสั่งสอนพุทธบริษัทให้ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระองค์มีวิธีการอย่างชัดเจน คือ การให้คำปรึกษาตาม

หลักภาวนา 2 ได้แก่ (1) สมถภาวนา และ (2) วิปัสสนาภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548 : 27) โดยทั่วไปหลักภาวนาทั้งสองอย่างนี้ ส่วนมากจะเรียกกันว่า สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยเหตุนี้เพื่อความเข้าใจผู้จึงใช้คำว่า การให้คำปรึกษาตามหลักสมถภาวนา และการให้คำปรึกษาตามวิปัสสนาภาวนา ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

การให้คำปรึกษาตามหลักสมถภาวนา

การให้คำปรึกษาตามหลักสมถกรรมฐานนี้ จะมีกรอบในการศึกษาอยู่ 3 ประการ ได้แก่ 1) ความหมายสมถภาวนา 2) วิธีปฏิบัติสมถภาวนา และ 3) อารมณ์สมถภาวนา โดยกรอบการศึกษาทั้งสามประการนี้ พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมโอสธสำหรับฝึกฝนพุทธบริษัทให้เป็นบุคคลที่เป็นปรกติสุข ทั้งด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ ด้วยการพัฒนาหรือเจริญสติปัญญาให้ถึงเป้าหมายสูงสุด

ความหมายสมถภาวนา

สมถภาวนา หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับของจิต ธรรมยังจิตให้สงบจากนิวรณ์ปกิเลส การฝึกจิตสงบเป็นสมาธิ เป็นอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย (อภิ. สง.(ไทย) 34/45/30) ด้วยอาศัยวิธีการท่องถ้อยคำ บางอย่างซ้ำ ๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับคำนั้น ๆ สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็น แนวความคิดหรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบเรียกว่าสมถะ คือ เป็นการทำให้จิตให้สงบ การวางจิตให้พอดี จากนิวรณ์ 5 ด้วยความตั้งมั่นที่จะละจากนิวรณ์ 5

โดยสรุปการบำเพ็ญเพียรตามหลักสมถกรรมฐาน คือ มีเป้าหมายหลักอยู่ที่การชำระจิตให้สงบ จิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยอาศัยการบริกรรม เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออกเป็นอารมณ์ ก็จะทำให้จิตใจไม่ยึดติดถึงเรื่องอื่น ๆ มีความตั้งมั่นในสมาธิ และสามารถกำจัดนิวรณ์ให้หมดไปได้ในที่สุด

วิธีการปฏิบัติสมถภาวนา

หลักแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งสมถะและวิปัสสนา ขั้นแรกก็ต้องสำรวมอินทรีย์ ถึงพร้อมด้วยศีลมีความปกติทางกายทางวาจาและทางใจ ซึ่งก็มีศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 เป็นพื้นฐานสำหรับสถานภาพของแต่ละบุคคล ที่มีความมั่นคงก่อนแล้ว จึงจะเจริญสมถกรรมฐานเพื่ออบรมจิตให้มีความพร้อมควรแก่การงานจิตที่เป็นสมาธิกล่าวคือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นจิตที่มีความแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียวหรือสิ่งบริกรรมอยู่จิตที่เป็นสมาธินี้แบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่

1) **ขณิกสมาธิ** คือ สมาธิชั่วขณะเรียกได้อีกว่า “มูลสมาธิ” (อง.อฎก.(ไทย) 23/160/308-311) เป็นขั้นแรกที่คนทั่วไปสามารถใช้ในการทำหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันได้ผลดีและใช้เป็นฐานในการเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนา

2) **อุปจารสมาธิ** คือ สมาธิเสียด ๆ จวนจะแน่วแน่อยู่อันในชั้นระงับนิรณได้เป็นส่วนเบื้องต้นแห่งอัปนาสมาธิ

3) **อัปนาสมาธิ** คือ สมาธิแน่วแน่มั่นเป็นสมาธิระดับสูงสุดมีในฌานทั้งหลายถือเป็นผลที่ต้องการแห่งการเจริญสมาธิ

4) การเจริญสมาธิทั้ง 3 ระดับนี้ ก็จะปรากฏความชัดเจนว่าอุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และอุปจารสมาธิคือเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยการละนิรณ5 ได้ถ้ามองในแง่ของการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาณนิมิตคือภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน

(1) **แบบบริหาร** กำหนดวัตถุอันเป็นอารมณ์กรรมฐาน คือการกำหนดเอาวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทธานุสติ คือการน้อมจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า ธัมมานุสติ คือการน้อมจิตระลึกถึงพระธรรม และสังฆานุสติ คือการน้อมจิตระลึกถึงพระสงฆ์

(2) **แบบพิจารณา** การพิจารณานั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พิจารณาถึงคุณของสิ่งที่มีคุณ และพิจารณาถึงโทษหรือสิ่งที่มีโทษหรือสิ่งไม่ดีไม่งามทั้งหลาย มีดังนี้ 1) **พิจารณาคุณ** กำหนดคุณของวัตถุอันเป็นอารมณ์กรรมฐาน คือการนำเอาคุณของสิ่งที่นำมากำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดพุทธานุสติ คือ การน้อมจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า ธัมมานุสติ คือการน้อมจิตระลึกถึงพระธรรม และ สังฆานุสติ คือการน้อมจิตระลึกถึงพระสงฆ์ 2) **พิจารณาโทษ** กำหนดโทษของวัตถุอันเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน คือการนำโทษ หรือความไม่ดีไม่งามของสิ่งที่กำหนดอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์ เช่น การพิจารณาความไม่งามของซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ และมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปริออก เป็นต้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้พิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะนำไปสู่การกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นของไม่น่ายินดี ไม่ควรยึดติด และเห็นความจริงร่างกายของเราอย่างชัดเจนว่าเป็นสิ่งปฏิภูล

ด้วยเหตุนี้ หากเรานำเอาแนวทางการให้คำปรึกษาตามหลักสมถภาวนามาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาทั้งปวงของประเทศ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว ปัญหาการศึกษา ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการเมือง การปกครองที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะปัญหาจริยธรรมของเยาวชน ที่เป็นประเด็นหลักของการศึกษาครั้งนี้ ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ เพราะหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้เน้นไปที่การแก้ปัญหาทางจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ เมื่อจิตใจได้รับการฝึกฝน อบรมดีแล้วย่อมจะพัฒนาทางด้านร่างกายไปพร้อม ๆ กัน

การให้คำปรึกษาตามหลักวิปัสสนาภาวนา

การให้คำปรึกษาตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ก็ไม่แตกต่างจากการให้คำปรึกษาตามหลักสมถะ เพราะกระบวนการทั้งสองอย่างมีเป้าหมายอันเดียวกันคือ พยายามศึกษาเกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์ เพื่อจะได้เข้าใจถึงสภาพของทุกพฤติกรรมที่แสดงออกมา ฉะนั้น การฝึกฝนบุคคลให้เกิดสติปัญญา รู้เท่าทันความคิดของตนเองนี้ พระพุทธองค์ทรงเน้นไปการฝึกปัญญา คือ มีสัมมาทิฐิเห็นชอบ ถูกต้องตามความเป็นจริงพระพุทธศาสนา

เรียกว่า ไตรลักษณ์ คือ สภาวะที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่สามารถที่จะบังคับได้ ถูกปรุงแต่งขึ้นจากเหตุปัจจัยทั้งที่เป็นวัตถุและมีใจวัตถุ (จิตใจ) ล้วนแล้วเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เมื่อเห็นได้ถูกต้องตามความเป็นแล้ว ก็มารณปรับสภาพใจ รู้เท่าทันใจที่คิดนั้นไม่ว่าจะเป็นกุศลธรรม และอกุศลธรรม ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2548 : 38) ที่เป็นเอกมรรค ด้วยการตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงตามสภาวะจิตที่เกิดขึ้น หรือสิ่งมากระทบในอายตนะทั้งภายในและภายนอก โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายของอำนาจกิเลส และต้องกำหนดพิจารณาองค์ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง ได้แก่

1) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย

2) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับรู้เท่าทันเวทนา

3) **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำหนดรู้เท่าทันจิตหรือสภาพ และอาการของจิต

4) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำหนดรู้เท่าทันธรรม

โดยสรุป การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือการน้อมจิตไปพิจารณากำหนดรู้เท่าทันองค์ธรรม คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ตามสภาพความเป็นจริงของจิตที่รู้อารมณ์แต่ละขณะนั้น และต้องพยายามหมั่นเฝ้าดูอย่างมีสติบ่อย ๆ ถึงแม้จะทันบ้างไม่ทันบ้างก็ตาม แต่ก็ถือว่าเราได้ทำหน้าที่ของผู้ปฏิบัติเพื่อสร้างเหตุปัจจัยเตรียมความพร้อมอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมารทั้งหลายได้ด้วยปัญญา

ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

หลักการให้คำปรึกษามีความประสงค์ช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้พร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับกระบวนการที่จะพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายที่วางเอาไว้ และมีทัศนคติแนวคิดใหม่ ๆ ที่จะเกื้อกูลของการพัฒนาและยกระดับจิตใจของตนเองให้สูงขึ้น พร้อมทั้งรู้จักหลักการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองได้โดยสมบูรณ์ และท้ายที่สุดก็สามารถจัดการกับความทุกข์นั้นได้ ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาและขจัดจากความทุกข์ หรือต้องการให้พ้นจากความทุกข์ที่วุ่น พระพุทธองค์ทรงเคยใช้และปฏิบัติมาแล้ว จนกระทั่งบรรลุถึงจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุดทางพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้การนำแนวคิดการให้ปรึกษาตามหลักภาวนา มาใช้ในการแก้ปัญหาดังกล่าว จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนอบรมจิตใจเยาวชนเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของเยาวชนมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีมีความรู้คู่คุณธรรมและรู้เท่าทันสิ่งที่ล้อมจิตใจให้ขุ่นมัว และมีจิตใจใฝ่ศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ (พระสมพร ฌนทสฺสีโล (ท่าศิลา) และคณะ, 2563 : 78-92) โดยหลักของการให้คำปรึกษาตามหลักภาวนามีอยู่ 2 ประการ คือ

1) การให้คำปรึกษาตามหลักสมถภาวนา คือ การฝึกจิตให้สงบ มุ่งเน้นการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็ง มีสมาธิในการเผชิญกับปัญหา ความทุกข์ที่ตนได้ประสบอยู่ และทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์ แล้วยกจิตของตนขึ้นสู่สมาธิ อภิญญา และเพื่อเตรียมจิตขึ้นสู่วิปัสสนา (ปัญญา) นับว่าเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของแต่ละบุคคลเป็นเรื่องสำคัญ

2) การให้คำปรึกษาตามหลักวิปัสสนาภาวนา คือการฝึกฝนบุคคลให้เกิดสติปัญญารู้เท่าทันความคิดของตนเอง คือ ความคิดที่ประกอบด้วยหลักสัมมาทิฐิที่ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายของอำนาจกิเลส โดยการกำหนดพิจารณาองค์ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามสภาพความจริงของจิตที่รู้อารมณ์แต่ละขณะ และตั้งมั่นเฝ้าดูอย่างมีสติบ่อยๆ ถึงแม้จะทันท่วงทีบ้างก็ตาม ถือว่าเราได้ทำหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ และผู้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา และเพื่อสร้างเหตุปัจจัยนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมารทั้งหลายด้วยปัญญา

สรุป

การศึกษาแนวความคิดการให้คำปรึกษาตามหลักภาวนานั้น นับเป็นกระบวนการสำคัญยิ่งในการนำไปใช้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่าย โดยเฉพาะผู้อยู่ในฐานะนำหลักการทางพระพุทธศาสนาไปใช้ หรือให้คำปรึกษา จำเป็นอย่างยิ่ง คือต้องรู้หลักอย่างชัดเจน อันได้แก่คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แจ่มแจ้งเสียก่อนแล้วนำหลักที่วางนี้ไปให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้ที่ยังไม่เข้าใจในแนวทางการดำเนินชีวิต อย่างเช่นการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้าทุกครั้งพระองค์ทรงวางหลักการและเป้าหมายอย่างชัดเจนเพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคลจะได้ค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิต พร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งก็หมายความว่า เป็นการแสดงออกถึงความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความมีเมตตาปราณีช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลัก ก็คือการช่วยเหลือมวลมนุษย์ให้สามารถช่วยตนเอง และเป็นที่พักพิงของตนเองได้ ตลอดถึงการเป็นที่พึ่งทั้งทางด้านการงาน และด้านจิตใจด้วย ทั้งหมดนี้มีความสมบูรณ์อยู่ในศิลปะการให้คำปรึกษา หรือเป็นกระบวนการให้คำปรึกษา และมีทัศนคติแนวคิดใหม่ ๆ ที่จะเกื้อกูลของการพัฒนาและยกระดับจิตใจของตนเองให้สูงขึ้น พร้อมทั้งรู้จักหลักการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองได้โดยสมบูรณ์ และท้ายที่สุดก็สามารถจัดการกับความทุกข์นั้นได้ ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาและขจัดจากความทุกข์หรือต้องการให้พ้นจากความทุกข์ที่วางนี้ พระพุทธองค์ทรงเคยใช้และปฏิบัติมาแล้ว จนกระทั่งบรรลุถึงจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุดทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- กองเกียรติ รักษ์ธรรม. (2563). การวิเคราะห์องค์ประกอบตัวบ่งชี้การบริหารแบบมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ บวร (บ้าน วัด โรงเรียน) ที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพการดำเนินงานของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษา. *วารสารศิลปการจัดการ*, 4 (2), 458-471.
- บุญญารัตน์ จันทวี และคณะ (2563). ศึกษาการพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 โรงเรียน ขยายโอกาสสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 1. *วารสารศิลปการ จัดการ*, 4 (1), 23-33.
- พระครูสิทธิธรรมธารณ์ และคณะ.(2563). พระพุทธศาสนากับการบริหารทรัพยากรมนุษย์. *Journal of Modern Learning Development*, 5 (3), 219-229.
- พระครูสุตภัสสรธรรม และคณะ. (2563). *Journal of Modern Learning Development*, 5 (2), 262-273.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *ธรรมญูชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์.
- พระมหาประกาศิต ฐิติปสิทธิกรม และคณะ (2563). จิตสำนึกความเป็นพลเมืองดีในการพัฒนาชุมชนและ ความเป็นเมืองเชิงพุทธ ในจังหวัดนครปฐม. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3 (1), 63-80.
- พระสมพร ณฑสีโล (ท่าศิลา) และคณะ .(2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตเยาวชนในชุมชนบ้านหนองไฮ อำเภอ วาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม ตามหลักภาวนา 4, *Journal of Modern Learning Development*, 5 (3), 78-92.
- สุวรรณี อ้อแสงชัย และคณะ (2563). มุมมองการศึกษาเชิงปรัชญาการยอมรับการเปลี่ยนแปลงเชิงพุทธสันติ วิธี. *วารสารศิลปการจัดการ*, 4 (1), 180-192.
- อุษณีย์ เย็นสบาย. (2533). *จิตวิทยาแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์.
- Thaiheath. (2562). พฤติกรรมวัยรุ่นไทย. *ออนไลน์*. สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2562. แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/> .
- Burke, H.M. Jr. & Steffle, B. (1979). *Theories of Counseling*. (3rd ed.). New York: McGraw - Hill Book Company.
- Good, C.V.. (1985). *Dictionary of Education*. New York: McGraw - Hill Book Company.
- Phrapalad Somchai Payogo (Damnoen) and faculty (2020). The Active Ageing in Buddhist Way Index Development of the Elderly in Retired Government Official Group. *Solid State Technology*, 63(2s), 1331-1341.

- Pietrofesa, John L. (1975). *Counseling: Research and Practice*. Chicago: Kand McNally College Publishing.
- Ven. Kimpicheth Chhon. (2019). Life and Hope Association: Engaged Buddhist Strategy Transforming Compassion into Social Action. *International Journal of Multidisciplinary in Management and Tourism*, 3(2), 105-118.