

บทที่ ๒

แนวคิด และทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย โดยเน้นบริการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธกับผู้ป่วยเรื้อรัง ภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑.) ศึกษาระดับและเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธภายใต้โครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ๒.) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ

โดยผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำเสนอตามลำดับดังนี้

๑. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
๒. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ
๓. แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางอริยสัจ ๔
๔. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๕. กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

๒.๑.๑ ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาตนเองได้พัฒนาความสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจช่วยลดความวิตกกังวลหงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่น ๆ สมาชิกสามารถที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญห เพราะมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับเกิดความรู้สึกไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกันสมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิดความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่าง

จากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดี มีความสมาชิกกลุ่มประมาณ ๕ - ๑๒ คน^๑

ในปทานุกรมการศึกษา ได้จำกัดความว่าการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือต่อผู้ที่รับการปรึกษา ในปัญหาด้านการศึกษา การอาชีพ และปัญหาส่วนตัว และมีกระบวนการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล การแสวงหาช่องทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้^๒

วัชร ทรัพย์มี^๓ ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมา ปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็นได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก นึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

Burke & Steffire^๔ ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาว่า การให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมกับผู้รับการปรึกษา สัมพันธภาพนี้ปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา แต่อาจมีคนมากในกรณีของการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ๓

Corey^๕ ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี

^๑ กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์โรงพยาบาลศรีธัญญา, การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลศรีธัญญา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗.

^๒ Good, C.V., Dictionary of Education, (New York: McGraw - Hill Book Company, 1985), p. 195.

^๓ วัชร ทรัพย์มี, ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

^๔ Burke, H.M. Jr., & Steffire, B., Theories of Counseling, 3rd ed., (New York: McGraw - Hill Book Company, 1979), P. 182.

^๕ Corey, G., Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy, (USA : Thomson Brooks/Cole, 2004), p. 6.

จุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่ม เติบโตด้วยความไว้วางใจ และ แสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้ง ความสับสน มีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน

Carter V. Good^๖ ได้ให้คำจำกัดความว่า การให้คำปรึกษา หมายถึงการช่วยเหลือ บุคคลเป็นการส่วนตัวเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ

Ohlsen^๗ กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะ นำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้ จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

Shertzer and Stone^๘ ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ไข ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออก เกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ทั้งยังได้รับความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน

Wren^๙ ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาเป็นความสัมพันธ์ ระหว่างคนสองคนซึ่งมีวัตถุประสงค์และมีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ กระบวนการของ ความสัมพันธ์จะเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ ตามธรรมชาติหรือลักษณะความต้องการของนักเรียน กระบวนการนี้จะมีความหมายร่วมมือของผู้ให้และผู้รับอยู่เสมอและมีจุดสนใจตนเอง และตัดสินใจ อย่างแน่วแน่หรือการกำหนดแนวทางของตนโดยตัวนักเรียนเอง

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึงกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือ แก้ไขปัญหาร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการ กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสดูแลความรู้สึกและความคิดเห็น ได้ สำนวตนเองยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

^๖ อุษณีย์ เย็นสบาย, **จิตวิทยาแนะแนว**, (กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓), หน้า ๕๗.

^๗ Ohlsen, M.M., *Group Counseling*, (New York: Hoit, Rinebart and Winston, 1988), p. 30.

^๘ Shertzer, B. and Shelly, C., *Group Counseling in Fundamentals of Counseling*, (New York. : Houghton Mifflin Company, 1971), p. 448.

^๙ อ่างโน, อุษณีย์ เย็นสบาย, **จิตวิทยาแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๓), หน้า ๕๗.

อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกัน นอกจากนั้นแล้วผู้ที่อยู่ในฐานะให้คำปรึกษา จะต้องได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรมมาอย่างดี เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกในการตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง และมีความเข้าใจกับผู้มาขอรับคำปรึกษาอย่างถูกต้องได้

๒.๑.๒ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Corey^{๑๐} กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

- ๑) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่น ๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม
- ๒) เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ และเพิ่มความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตนเอง
- ๓) เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
- ๔) เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น และมุมมองใหม่ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ
- ๕) พัฒนาความห่วงใยและความเมตตาที่มีต่อคนอื่น
- ๖) ค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ
- ๗) นำไปสู่การตัดสินใจเลือก และเลือกอย่างฉลาด

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดประสงค์ต่อไปนี้^{๑๑} คือ

- ๑) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผยไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
- ๒) ส่งเสริมให้ผู้มาขอคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
- ๓) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนต้องดี

เลิศ

- ๔) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคม
- ๕) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาพัฒนาทักษะสื่อความหมาย เช่น ตั้งคำถามตรงเป้าและ

นุ่ม นวล

- ๖) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
- ๗) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่า ค่านิยมของตนเองเหมาะสม

หรือไม่

^{๑๐} Corey G., Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 6 th ed., (Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004), p. 5.

^{๑๑} ศรีวรรณ จันทรวงศ์, ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา, (อุดรธานี : ราชภัฏอุดรธานี, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๖.

- ๘) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ
- ๙) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
- ๑๐) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
- ๑๑) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
- ๑๒) ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

สรุปได้ว่า จุดประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษารู้จักกระบวนการเข้าสังคม พัฒนาเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจตนเองมองผู้อื่นในแง่ดี สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจ มีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

๒.๑.๓ หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Dyer and Vriend^{๑๒} สรุปหลักให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

- ๑) ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี
- ๒) ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม
- ๓) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
- ๔) การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเองการบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
- ๕) การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
- ๖) การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น มิได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์สูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
- ๗) ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา

^{๑๒} Dyer, Wayne W. & John, Vriend, *Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling*, (Washington : APGA Press, 1975), pp. 56-57.

๘) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรจะพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิดจึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน

๙) ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

๑๐) เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม

๑๑) สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดขอโทษตนเอง และต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้

๑๒) ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้าหรือรุนแรง

๑๓) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์

๑๔) การติดตามผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์หนึ่งเดียวกัน ก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

๑๕) ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ

๑๖) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

๑๗) การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

๑๘) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

๑๙) ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผลของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

๒๐) ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่มด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาอย่างเป็นกลาง

หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยึดหลักผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตนเอง แสดงความคิดเห็นโดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูดภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

๒.๑.๔ องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับ การดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

๑. ผู้นำกลุ่ม
๒. การเลือกสมาชิกกลุ่ม
๓. ชนิดของกลุ่ม
๔. ขนาดของกลุ่ม
๕. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง
๖. อายุ และวุฒิภาวะของสมาชิกกลุ่ม
๗. สถานที่ในการประชุมกลุ่ม

๑. ผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้ สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม Corey^{๑๓} ได้ให้ข้อเสนอแนะของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมี ดังนี้

- ๑) พัฒนาความกระฉับกระเฉงให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
- ๒) เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม
- ๓) ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก
- ๔) ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึก ว่าตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม
- ๕) ดำเนินการในการให้คำปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่ม ประสบความสำเร็จ
- ๖) บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามี ความจำเป็น
- ๗) จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่าง ๆ เช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ให้ ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่ม และเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมีประสบการณ์ใน กลุ่ม

^{๑๓} Corey G., Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 6 th ed., (Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004), p. 127-128.

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการเพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหา และการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิค^{๑๔} ต่อไปนี้

การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่าสมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบายๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจ เพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป

การสังเกต (Observation) ได้แก่ การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออก ตลอดจน การตอบสนองสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน หรือใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช้คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี

การนำแบบทั่ว ๆ ไป (General Leads) มักเป็นลักษณะคำถาม หรือคำพูด อาจนำไปสู่หัวข้อการอภิปราย หรือใกล้จบการอภิปราย หรือต้องการชักจูงให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้เพื่อทำลายความเงียบอันยาวนานก็ได้

การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) มักใช้ในตอนแรกๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (Encouragement) เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าที่ท้อแท้ใจไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้นส่งเสริมให้กำลังใจทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

การเชื่อมโยง (Connection) ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่อง หรือประเด็นต่าง ๆ ที่พูดกันเป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

การเงียบ (Silence) เมื่อกลุ่มเงียบแทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง

การฟัง (Listening) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าที่สนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิตเป็นเชิงรับรู้ได้

การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยม

^{๑๔} Dyer, Wayne W. & John, Vriend, Counseling Technique that Work Application to Individual and Group Counseling, (Washington : APGA Press, 1975), pp. 60-64.

ของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบ และไม่ได้แย้งใด ๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำ

การคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval) เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ต้องการทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด

ความอดทน (Patient) แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็วผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้วก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหา หรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวกวน ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิดๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบายหรือทดสอบว่า เข้าใจตรงกันหรือไม่

การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรม และความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ่มยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลังๆ ของการให้คำปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้มารับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง

การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน

การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement) วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)

การให้ข้อมูล (Information) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้นถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ

การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา มักเป็นคำถามกว้างๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป และใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระตือรือร้นในปัญหาของตนเองอีกด้วย

การแนะ (Suggestion) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาสนใจต่อปัญหา และมองไม่เป็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำไม่เป็นตัวของตนเอง และไม่สามารถนำตนเองได้

การให้กำลังใจ (Reassurance) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียดทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้น ๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น

ปฏิบัติการเชิงวิเคราะห์ (Tentative Analysis) เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้วต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เขาเป็นหน้าที่ของเขา ที่จะวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอนั้นต่าง ๆ ได้โดยเสรี

การใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback) ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมาแทนที่ผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไปที่ตัวผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร

การมองปัญหาจากมุมของคนอื่น (Projection Interpersonal) คือ การให้ผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเทียบกับความรู้สึก ทำที่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

การมองย้อนอดีต และอนาคต (Projection-time) เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษานึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก ๕ ปีข้างหน้าว่า ได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่

การยกตัวอย่าง (Illustration) อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมีประสบการณ์หรือประสบการณ์นอกตัว

การอธิบายสรุป (Summary Clarification) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

๔. ขนาดของกลุ่ม

กองโรคเอดส์^{๑๘} ได้กล่าวไว้ว่า ขนาดของกลุ่ม มักประกอบด้วยสมาชิกตั้งแต่ ๓-๑๒ คน แต่จำนวนที่เหมาะสม คือ ๕-๘ คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพียงพอที่จะเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงอารมณ์ และความคิดเห็นต่าง ๆ น้อย แต่ ถ้าสมาชิกน้อยเกินไป จะทำให้การดำเนินการในรูปแบบกลุ่มลดลง ปฏิสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกลุ่มจะลดลงตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม การกำหนดขนาดของกลุ่มจะมีความยืดหยุ่น ไปตามความเหมาะสมของการจัดกลุ่ม โดยพิจารณาถึงชนิดของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม ระยะเวลาของการจัดกลุ่มแต่ละครั้ง หากเป็นกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ไม่ควรมีสมาชิกมากกว่า ๑๐ คน

Corey^{๑๙} มีความเห็นว่าถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาควรมีสมาชิก ๓-๔ คน ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง ๖-๘ คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ ๘ คน แต่ถ้าเป็นการแนะนำกลุ่มสมาชิกอาจมีประมาณ ๒๐-๓๐ คน

๕. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง

กองโรคเอดส์^{๒๐} ได้กำหนดระยะเวลาในการทำกลุ่มไว้ว่า ขึ้นอยู่กับชนิด และ วัตถุประสงค์ของกลุ่มที่กำหนดไว้ โดยทั่วไประยะเวลาเฉลี่ยประมาณ ๑-๒ ชั่วโมงครั้ง ไม่ควรเกิน เพราะจะทำให้สมาชิกล้า ขาดสมาธิ หหมดความสนใจ ส่วนความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรจัดสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ยกเว้นในกลุ่มประเภทเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในระยะเวลาจำกัด จำนวนครั้งที่กลุ่มจะพบกันขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิก แต่โดยทั่วไปกลุ่มจะพบกัน ๕-๒๕ ครั้ง แล้วแต่ความเหมาะสม

วัชร ทรัพย์มี^{๒๑} ให้ความเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติแล้ว สำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือ ๑ ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็ก ประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษา

^{๑๘} กองโรคเอดส์, การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ, (กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕), ๑๑๑ ๑๑.

^{๑๙} Corey G., Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 6 th ed., (Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004), p. 117.

^{๒๐} กองโรคเอดส์, การศึกษาสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เข้าชมรมผู้ติดเชื้อ, (กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕), ๑๑๑ ๑๑.

^{๒๑} กองโรคเอดส์, ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา, (กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕), ๑๑๑ ๑๑๑.

ละครึ่งกฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่าง ไรบ้างกลวิธีในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่ผู้ให้บริการจะต้องเตรียมให้พร้อม

๒. ชั้นเลือกสมาชิก

ในการเลือกสมาชิกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ มีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกันซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

๓. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับทุกข์กันในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการถามถึงกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

๔. การเข้ากลุ่มครั้งแรก

จะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้บริการปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นนี้ผู้รับบริการอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือมีความเครียด เมื่อรู้บทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องใช้ทักษะของตนอย่างถูกกาลเทศะ คือรู้ว่าจะหว่านไฉนควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกตที่ท่าของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธภาพอันดีต่อกัน ผู้ให้บริการปรึกษาจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ควรเป็นการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

๕. ขั้นตอนการ

เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนเองมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสมาชิกจะมีขวัญและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการ

แก้ปัญหาเพื่อขึ้น ขึ้นนี้จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้คำปรึกษานี้จะได้ผลโดยผู้ให้บริการปรึกษาจะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนกล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

๖. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพัฒนาการของตนเอง ระหว่างประสบการณ์กลุ่มและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต

๗. ขึ้นประเมินผล

หลังจากการจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เป็นต้นว่าการสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด ผู้รับบริการ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการ

๒.๑.๖ ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Gazda^{๒๕} ได้รวบรวมความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่านเกี่ยวกับคุณค่าและลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ ดังต่อไปนี้

๑. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้อย่างโดดเด่น หรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีคนอื่นที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

๒. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของเขาทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัลและกำลังใจแก่เขา

๓. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็กๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

๔. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่

๕. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้กันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาตนเอง

๖. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาอย่างไร

๗. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม อาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาการมารับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล

๘. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่มจึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้

^{๒๕} Gazda, G. M. ; Ducan, J. A. ; & Meadows, M. E., Group Counseling and Group Procedures : Reported of A Survey, (Counselor and Supervision, 1975), p. 81.

การกระทำนั้นไม่ก้าวล่วงสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

๒. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์มีความสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจกล่าวได้ตั้งแต่การเจริญเติบโต การพัฒนาการสุขภาพ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และการเป็นตัวของตัวเอง โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกมาด้วยความเหมาะสมเท่านั้น ฉะนั้นการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของเขา เพื่อการพัฒนาอย่างเต็มที่

๓. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และวางใจได้ โรเจอร์ส มีความเห็นว่า โดยพื้นฐานด้านมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่มีบางครั้งทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น คดโกง เห็นแก่ตัว โหดร้าย นั้นเนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริงซึ่งทำให้บุคคลนั้นใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง ซึ่งโรเจอร์ส เชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองและสามารถพัฒนาให้เป็นคนดี น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้

๔. มนุษย์ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้ และมีประสบการณ์มาก่อน ดังนั้น บุคคลจะถือว่า สิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงสำหรับเขามนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น

๒.๑.๗.๑ เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

Corey^{๒๘} ได้อธิบายถึง เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองตามความจริง
๒. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง
๓. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ
๔. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตัวตนในอุดมคติ (Ideal Self) ตัวตนที่ตนเองรับรู้ (Perceived Self) และตัวตนที่แท้จริง (Real Self) อย่างสอดคล้องกลมกลืนกัน

ดวงมณี จงรักษ์^{๒๙} การให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากทฤษฎีการให้การปรึกษาส่วนใหญ่ เป้าหมายที่เน้นคือ การสร้างสถานการณ์เงื่อนไข

^{๒๘} Corey G., Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 6 th ed., (Pacific Grove : Brooks/Cole, 2004), p. 54.

^{๒๙} วิทยาลัยบัณฑิตยสภา ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, (กรุงเทพฯ : วิทยาลัยบัณฑิตยสภา, ๒๕๕๕), ๑๐๐ หน้า.

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย รู้สึกปราศจากการประเมิน เงื่อนไขนี้ ได้แก่ ความจริงแท้ของผู้ให้คำปรึกษา การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ถึงคุณลักษณะดังกล่าว จากผู้ให้การศึกษา (Reciprocity) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสทบทวนการรับรู้เกี่ยวกับตนเองเสียใหม่ ทำให้ตนกับประสบการณ์ มีความสอดคล้องกันกลายเป็นบุคคลใหม่ตามประสบการณ์ที่แท้จริง สามารถตระหนักได้ว่าตนมีความรู้สึกระดับลึกอย่างไรต่อประสบการณ์ต่าง ๆ นั้น เป้าหมายอีกประการหนึ่งคือ การเน้นประสบการณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาโดยที่ผู้ให้การศึกษาจะเน้นการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกให้มากที่สุด

สรุปได้ว่าเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นการจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีให้เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจตนออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองสามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

๒.๑.๗.๒ กระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง

Rogers^{๓๐} แบ่งกระบวนการเคลื่อนไหวของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไว้เป็น ๑๕ ขั้นตอน แต่มีข้อเรื่องตายตัว และลำดับที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เรียงกันแน่นอน ขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการกลุ่ม อาจเกิดขึ้นคาบเกี่ยวหรือกลมกลืนกันจนไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า ขั้นตอนใด กำลังเริ่มต้นหรือขั้นตอนใดกำลังสิ้นสุดลง บางครั้งแต่ละขั้นตอนอาจเกิดต่อเนื่องกันไปหรือจะงอกอยู่กับที่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มที่จะอำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นเพียงใด ขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มดังกล่าว เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นลักษณะพื้นฐานความต้องการมนุษย์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนความสำเร็จ ในการแก้ปัญหาโดยทั่วไปกระบวนการกลุ่มมีขั้นตอนสรุปได้ ดังนี้

๑. การเริ่มต้นอย่างคลุมเครือ สับสน (Milling Around) เกิดขึ้นในระยะเริ่มของกลุ่ม หลังจากผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า กลุ่มมีอิสระและทุกคนต้องร่วมกันกำหนดทิศทางของกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะรู้สึกอึดอัด กังวล สับสน และสงสัยว่ากลุ่มดำเนินการไปอย่างไร จึงทำให้บรรยากาศของกลุ่มเงียบไป

^{๓๐} Rogers, C.R., *Psychotherapy and Personality Change*, (Chicago : University Press, 1967), p. 84.

เป็นส่วนใหญ่ สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยมากและเป็นไปในลักษณะผิวเผินคุยกันเรื่องทั่ว ๆ ไป ในภาวะอึดอัดสับสนนี้ อาจมีสมาชิกเสนอแนะวิธีการต่าง ๆ เพื่อคลายความเจ็บและอึดอัด

๒. ความรู้สึกต่อต้านหรือปฏิเสธการเปิดเผยตนเอง หรือสำรวจตัวเอง (Resistance to Personal Expression of Exploration) ในช่วงแห่งความสับสนคลุ้มเครือ สมาชิกกลุ่มจะเต็มไปด้วยความสับสนระมัดระวัง ไม่มั่นใจและลังเลใจว่าจะเล่าเรื่องของตนดีหรือไม่ เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจ กลุ่มกลัวว่าการเปิดเผยตนเอง อาจทำให้ผู้อื่นเห็นความไม่สมบูรณ์ของตนการสนทนา จึงเป็นเรื่องนอกกลุ่มหลีกเลี่ยงการพูดเรื่องของตนเองและไม่ได้ใส่ใจความรู้สึกของตน ในขณะที่เล่าบรรยายภาคกลุ่ม โดยทั่วไปยังคงเจ็บเป็นระยะเหมือนตอนเริ่มต้นอุปสรรคที่ขัดขวางตนเองคือ ความไม่ไว้วางใจกลุ่มทำให้ไม่กล้าเปิดเผยตนเองแม้ตนจะมีปัญหา

๓. การพูดเกี่ยวกับความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) สมาชิกยังไม่เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม การบอกเล่าจึงเป็นการบรรยายความรู้สึก หรือเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา เป็นเรื่องนอกกลุ่มหรือเรื่องไกลตัวที่ผู้พูดรู้สึกว่าย่นอกเหตุการณ์นั้น

๔. การแสดงความรู้สึกในทางลบ (Expression of Negative Feeling) สมาชิกกลุ่มเริ่มไม่พอใจกับบรรยากาศกลุ่ม เขาจึงเริ่มเปิดเผยความรู้สึกที่เป็น “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ออกมาให้สมาชิกคนอื่นและผู้นำกลุ่มทราบว่าเขารู้สึกอย่างไร เป็นการเริ่มต้นแสดงความรู้สึกส่วนตัวอันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองในกลุ่มสมาชิกมีอิสระและไว้วางใจต่อกันมากขึ้น และรู้สึกว่า เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่เขาจะแสดงความรู้สึกทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเต็มที่

๕. การแสดงออกและเปิดเผยเรื่องที่มีความหมายของบุคคล (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material) หลังจากสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของกลุ่ม แม้จะเป็นความรู้สึกในทางลบแต่กลุ่มก็แสดงการยอมรับ รับฟังเขา โดยไม่ประหม่นหรือโจมตี เขาแต่กลับให้การยอมรับเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่มและรู้สึกอิสระที่จะแสดงออกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตน ที่ไม่เปิดเผยมาก่อนเป็นการเริ่มต้นสำรวจตนเองของสมาชิกการเปิดเผยตนเองของสมาชิกนั้น จะช่วยให้สมาชิกคนอื่นเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อแสดงความรู้สึกออกมาเขาจะได้รับการยอมรับ และกลุ่มเป็นที่ที่เขาจะแสดงออกได้อย่างเสรี และมีอิสระภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ

๖. การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันและกันในกลุ่ม (The Expression of Immediate Inter-personal Feelings) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของกลุ่ม หรือต่อสมาชิกกลุ่มขณะนั้น อาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบ การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น

๗. การพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือกันในกลุ่ม (The Development of a Healing Capacity in the Group) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของ

กลุ่ม หรือต่อสมาชิกกลุ่มขณะนั้น อาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบ การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น

๘. การยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง (Self Acceptance and Beginning of Change) เป็นระยะที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และเป็นโอกาสที่สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างถี่ถ้วน มีการพิจารณาตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ได้เข้าใจและยอมรับตนเองว่าตนเองคือใครเป็นอย่างไร เริ่มมองตนเองตามความเป็นจริง ยอมรับส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงต่อไป

๙. การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The Cracking of Facades) สมาชิกรู้สึกว่บรรยากาศของกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้น มีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรู้สึกอิสระอย่างเต็มที่ที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง การเปิดเผยตนเองนี้ ทำให้เกิดความจริงใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อมีการเปิดเผยของสมาชิกบางคนจะส่งผลให้สมาชิกอื่น ๆ ลดการใช้กลไกในการป้องกันตนเองลง และเป็นตัวของตัวเองเราเองมากขึ้น

๑๐. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (The Individual Receives Feedback) สมาชิกกลุ่มเริ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเป็นอิสระ และในระยะนี้สมาชิกจะได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากสมาชิกคนอื่น ๆ ว่ามีความรู้สึกต่อเขาอย่างไรพฤติกรรมที่เขาแสดงออกเป็นอย่างไรด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรแท้ สมาชิกอย่างแสดงออกถึงการยอมรับ หรือไม่ยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ และจากการได้รับข้อมูลกลับทำให้สมาชิกได้พิจารณาปัญหานั้นไปสู่การเข้าใจตนเอง และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างแท้จริง

๑๑. การกล้าเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งการเผชิญหน้านี้อาจจะเป็นทั้งทางบวกและทางลบก็ได้ สมาชิกอาจจะยอมรับหรือไม่ยอมรับการเผชิญหน้านี้จะช่วยให้สมาชิกทั้งคู่เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เรียนรู้ถึงความห่วงใยต่อกันสมาชิกต้องการช่วยเหลือให้เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องต่าง ๆ ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจกันมากขึ้น

๑๒. สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันภายนอกกลุ่ม (The Helping Relationship Outside the Group Sessions) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเห็นอกเห็นใจกัน ไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้น ในเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ปัญหาบางอย่างสมาชิกอาจนำมาสนทนานอกกลุ่ม มีการนัดหมายกันเขียนจดหมายถึงกัน ช่วยให้สมาชิกเข้าใจมีกำลังใจ และมีความผูกพันกันจากภายในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามาก

๑๓. จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (The Basic Encounter) สมาชิกเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกันจากการเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกร่วมซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับความรู้สึกสำคัญของสมาชิกอื่นสามารถติดต่อกับสมาชิกอื่นได้ด้วยใจจริงใจ และจากความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนี้ ทำให้เขา

สามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ หลังจากได้เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่แล้ว ความรู้สึกทางลบจะถูกแทนที่ด้วยการยอมรับกันอย่างลึกซึ้งภายใต้ความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความรักและจริงใจต่อกัน อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

๑๔. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันใกล้ชิด (The Expression of Positive Feeling and Closeness) เมื่อได้แสดงความรู้สึกอย่างแท้จริงและได้รับการยอมรับ จะเกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมและเกิดความรู้สึกทางด้านบวกขึ้นมา จึงเป็นการเพิ่มความรู้สึกอบอุ่นใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกผูกพันซึ่งกันและกัน และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน และจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันทำให้เขาสามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

๑๕. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior Changes in the Group) การศึกษาพบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นลักษณะท่าทาง น้ำเสียง ซึ่งมีลักษณะเป็นไปตามธรรมชาติมากขึ้น ลดการปรุงแต่ง และประกอบไปด้วยความรู้สึกมีความคิดถึงผู้อื่น มุ่งหวังที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกและจิตใจผู้อื่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง โรเจอร์ส ได้เสนอลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่มไว้ ๑๕ ตอน ดังได้กล่าวข้างต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาความเคลื่อนไหวและพัฒนาการของกลุ่ม แต่มีข้อสังเกตว่ากระบวนการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มดังกล่าว เป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งตายตัว และไม่มีลำดับขั้นที่แน่นอนอาจเกิดขึ้นกลับไปกลับมา และเกิดความเกี่ยวกันจนไม่สามารถแยกได้ชัดเจน หรืออาจมีการชะงักอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นเวลานานก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่จะเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างไร

**๒.๑.๗.๓ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ดวงมณี จงรักษ์^(๓) ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทและหน้าที่ ดังต่อไปนี้**

๑. ทำความเข้าใจโลกของผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีการตั้งสมมุติฐานมาก่อน
๒. สร้างสัมพันธภาพที่มีพื้นฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ยอมรับและมีความเป็นธรรมชาติไม่ใส่หรือป้อนค่านิยมและเกณฑ์มาตรฐานใด ๆ ทั้งสิ้นให้แก่ผู้รับการปรึกษา
๒. รับฟังและมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างเอาใจใส่ แสดงความเข้าใจโดยสื่อทั้งภาษาพูดและอวัจนภาษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงความเคารพ การเห็นคุณค่า ตลอดจนยอมรับและมีความเข้าใจในตัวเอง

^(๓) ๐๐๐๐ ๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐ ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐(๐๐๐๐-๐๐๐๐), ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐๐.

๔. แสดงความพยายามสื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

๕. แสดงพฤติกรรมให้ผู้รับการศึกษารับรู้ได้ว่า มีความเข้าใจในสิ่งที่เขาสื่อแสดงออกมาทั้งโดยตรงเป็นคำพูด และโดยอ้อมด้วยอวัจนภาษา

๖. แสดงให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ได้ว่า มีความไว้วางใจในตัวเขา มีความเชื่อมั่นใน มีความรับผิดชอบ และสามารถกำกับดูแลตนเองของเขา

๗. ส่งเสริมบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาล้ำที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่

๒.๑.๗.๔ สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สันั้น เน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นเทคนิคเบื้องต้นที่สำคัญมากกว่าเทคนิควิธีการใด ๆ สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของตนอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมและพัฒนาการของผู้รับบริการมีสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วยภาวะต่าง ๆ^{๓๒} ดังนี้

๑. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Acceptance or Unconditional Positive Regard) เป็นการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อถือบุคคล ในฐานะเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่า มีความรู้สึก ทัศนคติมีการตัดสินใจมีการกระทำเป็นของตนเอง และมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ โรเจอร์ส ได้กล่าวว่า การยอมรับบุคคลเป็นลักษณะของการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) ยอมรับในทัศนคติค่านิยม ความคิดเห็น การกระทำ และทุกสิ่งทีประกอบเป็นตัวเขา ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่มีการประเมิน หรือตัดสินการยอมรับดังกล่าว แสดงออกโดยคำพูด สีหน้า ท่าทางและน้ำเสียง ที่เป็นมิตรของผู้นำกลุ่ม

๒. แสดงความรู้สึกที่แท้จริง (Congruence or Authenticity of Genuineness)
หมายถึงการตรงไปตรงมา ไม่สวมหน้ากาก ไม่เสแสร้งแสดงบทบาท มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการตระหนักรู้ในความรู้สึกและความคิดของตนเองสามารถเปิดเผยแนวคิดประสบการณ์ความรู้สึกของตนโดยไม่ปิดบังอำพราง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติทั้งคำพูดและการกระทำ

๓. มีความเห็นอกเห็นใจกัน (Empathy) เป็นความสามารถอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถเข้าใจถึงจิตใจ ความรู้สึกและความเชื่อของสมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจโลกส่วนตัวของสมาชิกเสมือนเป็นโลกของตนเอง โดยปราศจากการประเมินหรือตัดสิน โดยใช้ความรู้สึกของตนเองทั้ง

^{๑๑} บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยและกระบวนกรให้บริการปรึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดลวิทยาเขตกาญจนบุรี, ๒๕๖๐), หน้า ๓๓.

ยังสามารถสื่อความเข้าใจนี้กลับสู่สมาชิก ซึ่งจะทำให้เขาได้ตระหนักและกระจำแจ้งในความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น

๔. การสื่อความหมายได้อย่างตรงประเด็น (Concreteness) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อความหมายทั้งเนื้อหา และความรู้สึกออกมาอย่างเด่นชัด ตรงกับความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้รับบริการ สามารถสื่อความเข้าใจ ความจริงใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขแก่สมาชิก ซึ่งแสดงออกได้ทั้งทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วย การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ โดยไม่ประเมินหรือตัดสิน นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาต้องมีความรู้สึกที่แท้จริง ไม่มีเล่ห์กลและมีความสามารถที่จะเข้าใจสาระและความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสื่อความจริงใจ ความเข้าใจ และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้สมาชิกได้รับรู้โดยทางคำพูด สีหน้า ท่าทางอย่างเป็นธรรมชาติ สัมพันธภาพดังกล่าว เป็นสิ่งสำคัญมากกว่าเทคนิคและวิธีการใด ๆ ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวสร้างเสริมให้สมาชิกลดการใช้กลไกป้องกันตนเองและพัฒนาความเข้าใจในตนเอง เพื่อจะได้ปรับปรุงตนเองให้มีความสุขยิ่งขึ้น

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

๒.๒.๑ ความหมายการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ

การให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี คือ กระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ มีปัญหา ด้วยวิธีการที่เรียกว่า การเทศนา หรือการแสดงธรรมอบรมสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนา เทศนา คือ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) บุคลาธิษฐานเทศนา เทศนามีบุคคลเป็นที่ตั้ง เทศนาอามัสมิแสดงโดยยกคนขึ้นอ้าง ยกคนเป็นหลักฐานในการอธิบาย (๒) ธรรมาธิษฐานเทศนา เทศนามีธรรมเป็นที่ตั้ง เทศนาอามัสมิแสดงโดยยกหลักตัวสภาวะขึ้นอ้าง^{๓๓}

นอกจากนั้น “เทศนา” ยังหมายถึงการชี้แจงแสดงความ การยกตัวอย่างคน หรือธรรมะมาอธิบาย เป็นการบ่งบอกถึงลักษณะ และวิธีการ (Methodology) ในการช่วยเหลือของกัลยาณมิตรต่อผู้มีทุกข์ และมีปัญหา ด้วยการชี้แจงแสดงความ การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์ และมีปัญหา สามารถดับทุกข์ของตนเองได้ ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้

ดังนั้น เทศน์ หรือเทศนา จึงหมายถึง การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงความ การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ซึ่งสอดคล้องกับการช่วยเหลือทางพุทธธรรม ดังที่

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า พระองค์เป็นผู้ชี้ทาง ตรงกับคณโกมคัลลานพราหมณ์ กล่าวสรรเสริญพระพุทธองค์ ว่า

ท่านพระโคตม พระภาสิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคตม พระภาสิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่าง ๆ เปรียบเหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมี ตาดีจะเห็นรูปได้ ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคตมพร้อมทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะของท่านพระโคตมโปรดทรงจำข้าพระองค์ ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป จนตลอดชีวิต^{๓๔}

ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างใด เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถาม เมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๓๕} การแสดงธรรมจึงมีคุณลักษณะตรงกับกรให้การศึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทาง เพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต ดังพุทธดำรัสที่ว่า

เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก เพื่อ ความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย ดูกรพระภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงแสดงธรรมะงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ สิ้นเชิง สัตว์ทั้งหลายผู้มีจิตใจในจักขุเป็นปรกติมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อม เสื่อมรอบ ผู้รู้ทั่วถึงซึ่งธรรมจักมี^{๓๖}

การแสดงธรรมนั้น จัดเป็นธรรมทาน คือ การให้ธรรมเป็นทาน หมายถึง การให้การปรึกษาชี้แนะแนวทาง ช่วยให้มีมิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้ ดังอรรถกถาธรรมบท ได้กล่าวว่า เพราะได้อาศัยธรรมทาน คนทั้งหลายจึงได้สำเร็จมรรคผล อันเป็นที่สิ้นทุกข์อย่าง

^{๓๔} ๐.๐๐(๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐-๐๐. ๐.๐๐(๐๐๐) ๐๐/๐๐/๐๐.

^{๓๕} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ตามรอยพระอรหันต์, (๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐๐-๐๐๐.

^{๓๖} ๐๐๐๐. (๐๐๐)๐/๐๐/๐๐, ๐๐๐๐. (๐๐๐) ๐/๐๐/๐๐.

ปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการมาก ในที่นี้จะได้นำเทคนิคและลีลาการสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นแบบอย่างเอาไว้

หลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการให้การปรึกษา ที่เรียกว่า เทคนิคและลีลาการสอน มีอยู่ ๔ ประเภท^{๓๙} คือ

๑. สันทิสสนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุ และผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

๒. สมาทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นคุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ

๓. สมุตเตชนา เร้าใจให้อาจหาญ แก่กล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อดทน ไม่กลัวลำบาก

๔. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิดความชื่นบานโดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป

หลักการดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพุทธวิธีให้การปรึกษาที่พระพุทธองค์ทรงใช้ เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยถาปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่าง ๆ ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของการรับการปรึกษา และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์ และปัญหาของตนเองได้

ในการให้การปรึกษาทั่ว ๆ ไปนั้น เป้าหมายหลักก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์

เป้าหมายการให้การปรึกษาที่กล่าวมา จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้มารับการปรึกษา ดังนี้

๑. ในด้านที่มีปัญหา สามารถเปลี่ยนจากความขงใจกังขาสงสัย ให้เป็นความกระจ่างแจ้ง เปลี่ยนจากความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง

๒. ในด้านสุขภาพจิต สามารถเปลี่ยนจากความหมักหมมสกปรก ไปสู่ความบริสุทธิ์ สะอาดโปร่งใสไร้ความวิตกกังวลใจ

๓. ในด้านอารมณ์ สามารถที่จะเปลี่ยนจากความพล่านเดือดร้อนว้าวุ่นสับสนไปสู่ความสงบสุขเยือกเย็นใจ

^{๓๙} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐๐.

๔. ในด้านทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต สามารถที่จะเปลี่ยนจากการยึดถือไปสู่การปล่อยวาง ไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจอุปาทาน เปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิไปสู่สัมมาทิฐิที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๕. ในด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำชั่วทุจริต มาเป็นการทำดีที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไป หมายถึง การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมและคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้น จากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคลที่สูงขึ้นไป^{๔๐}

จุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้รับบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสตบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลสและความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

เมื่อพิจารณาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแล้ว จะพบว่า “สันตัสสนา” หรือ การชี้แจงให้เห็นชัด เป็นหนึ่งในหลักสำคัญของการให้คำปรึกษาที่ได้รับการกำหนดไว้เป็นข้อแรก ย่อมแสดงว่า การจะให้คำปรึกษาใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแจ้งผลการวินิจฉัย(ทั้งร้ายและดี) การบอกสมุฏฐานของโรค การบอกวิธีการรักษา จะต้องกระทำก่อนที่จะมีการเริ่มการรักษาจริง มิฉะนั้น โอกาสที่จะกระทำขั้นตอนต่อมา คือ การโน้มน้าวใจให้ผู้ป่วยและญาติอยากรักษา หรือดูแลตนเองอย่างที่ควร มีจิตใจเข้มแข็งไม่ท้อแท้สิ้นหวัง ก็จะเป็นการยาก

๒.๒.๒ ขอบข่ายของการให้การปรึกษาตามแนวพุทธ

การให้การปรึกษาจะกระทำกับบุคคลปกติ ที่มีความทุกข์ในลักษณะปกติ และความทุกข์จะอยู่ในขอบข่ายของปัญหา ต่อไปนี้

๑) ปัญหาทางด้านการศึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษา วางอนาคตของชีวิตทางการศึกษา ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความกล้า และความสนใจของแต่ละคน

๒) ปัญหาทางด้านอาชีพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงโลกของงานได้ดียิ่งขึ้น เลือกอาชีพที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของตนเอง ตลอดถึงความสุขใจในการประกอบอาชีพ

^{๔๐} ๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐, วิธีสอนของพระพุทธเจ้า, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐.

๕) ขั้นยุติการศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะยุติเมื่อผู้ให้การศึกษา และผู้รับการศึกษาเห็นพ้องต้องกันว่า การให้การศึกษาบรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้รับการศึกษามีความเข้าใจตนเองมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้แล้วก็ยุติการให้การศึกษา

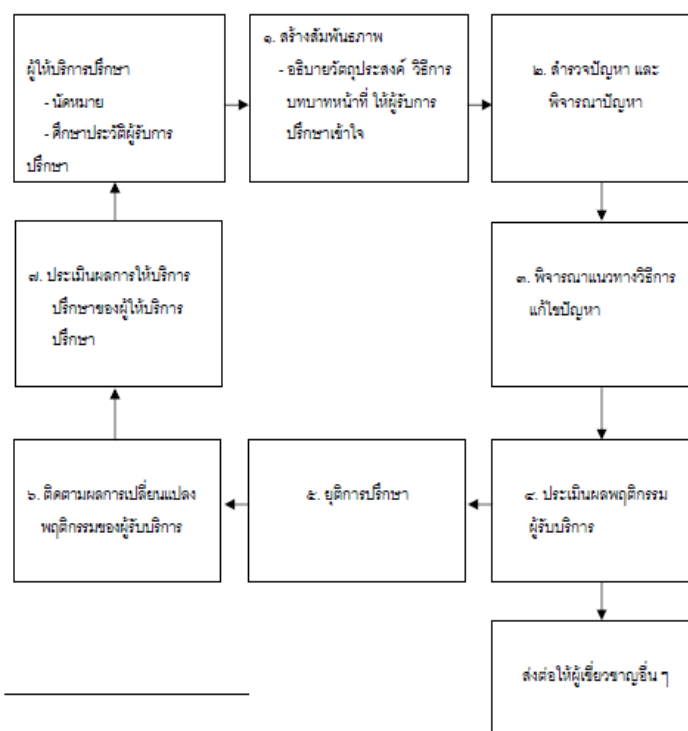
๖) ขั้นติดตามผล ผู้ให้การศึกษาควรติดตามผลการให้การศึกษาต่อไป หลังจากยุติการให้การศึกษาแล้ว เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา และเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป หากเป็นความประสงค์ของผู้รับการศึกษา

๗) ขั้นประเมินผลผู้ให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาควรจะต้องประเมินผลตนเองด้วยว่าในการให้การศึกษาในแต่ละขั้นตอน การใช้ทักษะต่าง ๆ ในการให้ศึกษานั้น มีจุดเด่น จุดอ่อนตรงไหน เพื่อแก้ไขข้อบกพร่อง เพิ่มพูนประสิทธิภาพ และความรู้ให้แก่ตนเอง และมีผลให้สามารถที่จะให้การศึกษาได้ดียิ่งขึ้นต่อไป^{๔๓}

โดยขั้นตอนในการให้การศึกษาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปออกมาในรูปแบบของแผนภูมิเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา และนำไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาความทุกข์ ซึ่งแผนภูมิที่จะกล่าวต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงขั้นตอนของการให้การศึกษาเป็นลำดับ ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ สำรวจปัญหา พิจารณาแนวทางวิธีการแก้ไขปัญห พร้อมกับประเมินผลพฤติกรรมของผู้รับการศึกษา ก่อนจะส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญต่อไป หากเกินกว่ากำลังที่จะช่วยเหลือได้ หรือยุติการให้การศึกษาในกรณีที่สามารถช่วยเหลือได้ พร้อมทั้งติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการศึกษา และประเมินผลการให้การศึกษาของผู้ให้การศึกษาด้วยในที่สุด ขั้นตอนดังกล่าวที่แสดงไว้ในที่นี้เป็นเพียงแนวทางในการนำไปใช้ในการให้การศึกษาเท่านั้น

แผนภูมิที่ ๒-๑ แสดงขั้นตอนการให้การปรึกษา

แผนภูมิแสดงขั้นตอนการให้การปรึกษา^{๒๐}



๔๔

๒.๒.๓ หลักการและวิธีการให้การปรึกษาของพระพุทเจ้า

ในการให้การปรึกษาของพระพุทเจ้าในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงวางหลักการ และ พุทธวิธีการให้การปรึกษา ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังต่อไปนี้

๒.๒.๓.๑ หลักในการให้การปรึกษาของพระพุทเจ้า

หลักเกี่ยวกับการให้การปรึกษา ของพระพุทเจ้า เมื่อพิจารณาในส่วนต่าง ๆ โดยรวม สามารถสรุปลักษณะสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกันการสอนได้ดังนี้ คือ (๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็น ประโยชน์แก่ผู้ฟัง (๒) ทรงรู้เข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์ (๓) ทรงสอนด้วยเมตตาตามุ่งประโยชน์

แก่ผู้เข้ารับคำสอนเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน (๔) ทรงทำได้จริงอย่างที่สอน อันเป็นตัวอย่างที่ดี (๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้เข้าใจลัทธิศาสนา และพึงพอใจได้ความสุข (๖) ทรงมีหลักการ และวิธีการสอน ที่ยอดเยี่ยม^{๔๕}

โดยสรุปหลักการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้า คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการให้การปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการให้การปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

๒.๒.๓.๒ บุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษา

บุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษา แต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันในด้านภูมิหลัง การให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง พระองค์ทรงคำนึงอย่างเช่นเดียวที่แสดงเอาไว้ในการสอนของพระองค์ คือ

(๑) โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น คำนึงถึงจิต ๖^{๔๖} และทรงรู้ระดับความสามารถของบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณา เมื่อก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนาว่า เหล่าสัตว์ที่มีธุลีในดวงตาน้อยก็มี ที่มีกิเลสในดวงตามากก็มี ที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มี บางพวกที่ตระหนักถึงโทษภัยในปรโลกอยู่ก็มี ทั้งนี้อุปมาเหมือนดังใน กออุบล กอประทุม หรือกออุณฑริก

(๒) ทรงปรับวิธีการ ตามความเหมาะสมกับบุคคล

(๓) คำนึงถึงความพร้อม หรือความสามารถพื้นฐานของผู้รับการปรึกษา หรือผู้เรียน เช่น คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ทรงดำริว่า “ธรรมเครื่องบ่มวิมุตติของราहुล สุกงอมดีแล้ว ถ้ากระไรเราพึงช่วยชักนำเธอในการกำจัดอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปอีก” ดังนี้ ครั้นเมื่อเสด็จไปบิณฑบาต เสวยเสร็จแล้วจึงตรัสชวนพระราहुลให้โดยเสด็จไปพักผ่อนกลางวันในป่าอันธวัน เมื่อถึง

^{๔๕} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (อ.อ. ๐๐๐๐๐), พุทธวิธีในการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๐, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐-๐๐.

^{๔๖} ๐๐๐ ๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, อ.อ. (๐๐๐๐) ๐๐/ ๐๐/๐๐๐, ๐๐๐๐. (๐๐๐๐) ๐๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

โคนไม้แห่งหนึ่ง ก็ได้ประทับนั่งลง และทรงสอนธรรมด้วยวิธีสนทนา วันนั้นพระราชาหลัก็ได้บรรลุอรหัตตผล^{๔๗}

(๔) ลงมือทำด้วยตนเอง เช่น ทรงสอนพระจุฬปันถกผู้เขลาด้วยการให้นำผ้าขาวไปลูบคลำ เป็นต้น

(๕) ให้มีส่วนร่วมในการแสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็น ได้ตอบเสรี หลักนี้เป็นข้อสำคัญในวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งต้องการอิสรภาพในทางความคิด และโดยวิธีนี้เมื่อเข้าถึงความจริง ผู้เรียนก็จะรู้สึกว่าได้มองเห็นความจริงด้วยตนเอง และมีความชัดเจนมั่นใจ หลักนี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำ และมักมาในรูปการถามตอบ ซึ่งอาจแยกลักษณะการสอบแบบนี้ได้เป็น

(๕.๑) ล่อให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนออกมา ชี้ข้อคิดให้แก่เขา ส่งเสริมให้เขาคิด และให้ผู้เรียนเป็นผู้วินิจฉัยความรู้ตัวเอง ผู้สอนเป็นเพียงผู้นำชี้ช่องทางเข้าสู่ความรู้ ในการนี้ผู้สอนมักกลายเป็นผู้ถามปัญหาแทนที่จะเป็นผู้ตอบ

(๕.๒) มีการแสดงความคิดเห็น ได้ตอบอย่างเสรี แต่มุ่งหาความรู้ ไม่ใช่มุ่งแสดงภูมิ หรือข่มกัน

(๖) ทรงให้ความสนใจเป็นกรณีบุคคล ตามควรแก่กาลเทศะ และเหตุการณ์ เช่น ชาวนาคนหนึ่งตั้งใจไว้แต่กลางคืนว่าจะไปฟังพุทธเทศนาบังเอิญว้าวหาย ไปตามได้แล้วรีบมาแต่กว่าจะได้ก็ช้ามาก คิดว่าทันฟังคำท้ายหน่อยก็ยังดี ไปถึงวัดปรากฏว่าพระพุทธเจ้ายังทรงประทับรออยู่หนึ่งๆ ไม่เริ่มแสดง ยิ่งกว่านั้นยังให้จัดอาหารให้เขารับประทานจนอิ่มสบาย แล้วจึงทรงเริ่มแสดงธรรม

(๗) ทรงสอนโดยไม่ละเลยคนที่ด้อย หรือเอาใจใส่คนที่ด้อย มีปัญหาด้วย เช่น เรื่องพระจุฬปันถกที่กล่าวแล้ว เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ขอนำเสนอตัวอย่างบุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้คำปรึกษาเพื่อให้พ้นจากทุกข์อันใหญ่หลวง ได้แก่

๑) กรณีนางปฏาจารา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน นางปฏาจาราบังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พอโตเป็นสาวได้ลอบรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคนรักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง

ต่อมานางตั้งครรภ์ จึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปคลอดที่บ้านบิดา สามีก็ค่อยบ้าย เบี่ยง นางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่าจะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปโดยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอถึงนางเจ็บท้อง แล้วคลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ

ต่อมานางตั้งครรภ์อีกและเรื่องก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ต่างกันว่า ขณะที่นางเจ็บท้อง ฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลงมาอย่างหนัก นางจึงให้สามีทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่เห็นพุ่มไม้บนจอมปลวก จึงเข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดงูร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขาล้มลงตายคาที่ ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองทนลมฝนไม่ไหว ร้องไห้เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ระหว่างอก สองเข้าสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในที่นั่นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนเบาะผ้าเก่า โอบด้วยมือไว้กับหน้าอก แล้วจูงลูกอีกคนเดินตามทางที่สามีไป พบสามีนอนตายอยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องไห้รำพันว่า เพราะเราสามีจึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำประมาณแค่เข่า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำพร้อมกันได้ จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วางเบาะบนกิ่งไม้ที่ปูไว้ แล้วให้ลูกนอนบนเบาะ แล้วจะไปรับลูกอีกคน แต่ไม่อาจละลูกอ่อนได้ จึงกลับไปกลับมา แล้ว ๆ เล่า ๆ

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เขี้ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าชิ้นเนื้อ จึงโผล่จากอากาศ นางเห็นเขี้ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดัง ๆ ๓ ครั้ง เขี้ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เฉี่ยวทารกนั้นเหินขึ้นฟ้าไป ลูกคนโต เห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำและถูกน้ำพัดไป นางเดินร้องไห้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเขี้ยวเฉี่ยวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัดดี นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มทับ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั้นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สึถึงผ้าห่มที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามีเราก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คนทั้งหลายเห็นนางผู้เร่ร่อนอยู่โดยไม่มีผ้าห่ม ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขว้างเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวัน วิหารทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสียผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงดำริใจให้นางบ้ายหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า “อย่าห้ามนางเลย” เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า “จงได้สติเถิด”

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีผ้าห่ม เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่าลง ชายผู้หนึ่งก็โยนผ้าห่มให้นาง นางนุ่งผ้าห่มนั้นก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า

“ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วย เหยี่ยวเหี่ยวเอาบุตรของข้าพระองค์ไป คนหนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามีก็ตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือชนทับตาย เขาเผาที่เชิงตะกอนเดียวกัน”

พระศาสดาตรัสว่า “อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอ ได้ ก็ บัดนี้เธอหลั่งน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องให้อยู่ในสังสารวัฏนี้ ในเวลาที่ปิยชน (ผู้เป็นที่รัก) มี บุตรเป็นต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า”

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า “ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจ เพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือ เป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้น ปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อนี้แล้ว สำรวมในศีลของตน แล้วชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว”

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฏาจาราก็บรรลुโสดาบัน ภายหลังได้บวชเป็นภิกษุณี แล้วเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัต

๒) กรณีนางวิสาขา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน สุกตตี่ หลานสาวอันเป็นที่รักของนาง วิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยัง เศร้าโศกเสียใจอยู่ จึงไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า “วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่ง ร้องให้อยู่” นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า “นางกุมารีนันเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉัน ไม่เห็นใครเช่นนั้น” พระศาสดา: วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถีมี มนุษย์ประมาณเท่าไร วิสาขา: มีประมาณ ๗ โกฏิ พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้ พึ่งเป็น เช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา: อย่างนั้น พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ชนในกรุงสาวัตถีตายวันละเท่าไร วิสาขา: มาก พระเจ้าข้า พระศาสดา: เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอคงจะเศร้าโศกเสียใจจนต้องเพียรร้องไห้ อยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว วิสาขา: หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า พระศาสดา: ถ้ากระนั้น เธอ อย่าเศร้าโศกเลย ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้น แล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

๓) กรณีนางกิสาคอติ

นางกิสาคอติเกิดเป็นหญิงในตระกูลเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถี แต่ประสบทุกข์เฉยใจ เพราะเงินทองที่มีกลายเป็นถ่าน ซึ่งต่อมาได้สมรสกับบุตรเศรษฐีแต่ก็ได้รับการดูถูกเหยียดหยามจากคนในตระกูล เมื่อนางตั้งครรภ์ได้บุตรชายกำลังมีความสุข แต่เมื่อบุตรชายอายุได้ ๓ ปี ก็มาเสียชีวิตไป นางจึงตกอยู่ในห้วงทุกข์อย่างมาก เทียวแบกศพลูกชายไปทุกหนทุกแห่ง หวังจะทำการชุบชีวิตให้ฟื้นคืนกลับมาดังเดิม จนกระทั่งได้พบพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ที่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี

เมื่อนางกิสาคอติพบพระพุทธเจ้า ได้ขอร้องให้ช่วยชุบชีวิตลูกชาย พระพุทธเจ้าทรงรับว่า จะช่วยทำยาให้ ด้วยการให้นางไปขอเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อน นางกิสาคอติมีความหวังกับคำที่พระพุทธองค์แนะนำ จึงเทียวไปตามบ้านเพื่อขอเมล็ดพันธุ์ผักกาด แต่เมื่อไปทุกครัวเรือน ก็พบความจริงที่ว่า ไม่มีบ้านใดเลยที่ไม่มีคนตาย นางกิสาคอติจึงได้สติและคิดได้ว่า ความตายนั้นไม่ใช่ตายเฉพาะลูกเราคนเดียว คนอื่นก็ตายด้วย สักวันหนึ่งเราเองก็ต้องตายเหมือนกัน ความตายเป็นสัจจะแห่งชีวิต สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็มีการแตกดับไปในที่สุด เมื่อคิดได้ดังนี้ แสงสว่างแห่งปัญญาก็โพล่งขึ้นกลางใจ ความเศร้าโศกที่แบกรับมาจนหนักอึ้งก็ผ่อนคลายเบาบาง จิตใจสดชื่น โปร่งโล่งสบาย นางจัดการเผาศพลูกชายตนเอง แล้วเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ก็ได้ตรัสโลกธรรมสั้นๆ ให้ฟังว่า

“มฤตยูย่อมพาชีวิตของคนที่ยึดติดมัวเมาในบุตรและในทรัพย์สินไป ดุจเดียวกับกระแสน้ำหลากมาพัดพาเอาชีวิตของประชาชนผู้นอนหลับไหลไป ฉะนั้น”^{๔๘}

จากกรณีทั้งสาม จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง (๑) เลือกกาลในการสอน เช่น นางกิสาคอติ เมื่อกำลังอยู่ในห้วงทุกข์ พระพุทธเจ้าก็จะไม่บอกความจริงในทันที แต่ให้เวลานางเรียนรู้จากการไปทำกิจกรรมบางอย่าง (๒) ทรงรู้จักบุคคลที่สอน เช่น กรณีนางวิสาขา ซึ่งสามารถตรัสให้คิดได้ด้วยตนเอง และ กรณีนางปฐาจารา ซึ่งทรงรู้โดยขยายพระญาณว่าพระองค์เป็นผู้เดียวที่ช่วยให้นางพ้นทุกข์ได้ (๓) มีวิธีการให้คำปรึกษาที่แสดงให้เห็นสัจธรรมด้วยการแสดงให้เห็นจากการปฏิบัติ เช่น กรณีนางกิสาคอติที่ให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย จนกระทั่งนางบรรลุสัจธรรม

จึงสามารถสรุปวิธีการเลือกบุคคลที่ทรงสอน เป็นการเลือกบุคคลที่ทรงให้การปรึกษาที่มีความสอดคล้องกันดังนี้ คือ ทรงคำนึงความแตกต่างของบุคคลตามจริต ๖ เพื่อเป็นการง่ายต่อการให้การปรึกษา มีการปรับเปลี่ยนวิธีการตลอด เพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้มาขอรับการปรึกษา พร้อมทั้งมีทรงสำรวจความพร้อมของผู้มาขอรับการปรึกษตลอดเวลาที่ทรงให้การปรึกษา ทรงเน้นให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะคำพูดอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เข้าใจได้ ส่งเสริมให้มี

ความอิสระทางความคิด สามารถโต้แย้งในสิ่งพระองค์ทรงให้การปรึกษาได้ หากมีความสงสัย ให้เขาได้แสดงถึงศักยภาพภายในที่มีอยู่ออกมาอย่างเต็มที่ สุดท้ายไม่ทรงละเลยในการให้ความสำคัญในแต่ละบุคคลเป็นกรณีพิเศษ เพราะมีความแตกต่างในรายละเอียดแต่ละบุคคล ที่พระองค์ทรงทำอย่างนี้ก็เพื่อผลอันสูงสุด คือ ทรงช่วยให้เขาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการแก้ปัญหา คือ ความทุกข์ของตนเองได้ด้วยกำลังแห่งตน

๓) พระพุทธเจ้าในฐานะผู้ให้การปรึกษา

พระพุทธเจ้าในฐานะที่ทรงให้การปรึกษา พระองค์ทรงวางหลักในการให้การปรึกษา
ซึ่งมีวิธีการเช่นเดียวกับการสอน ดังนี้ คือ

(๑) ทรงสอนด้วยสิ่งใกล้ตัว หรือสิ่งที่ผู้เรียนคุ้นเคย เช่น เมื่อเทศน์โปรดขมูลผู้บูชาไฟ ทรงเริ่มต้นด้วยคำว่า “อะไร ๆ ร้อนลูกเป็นไฟหมดแล้ว” ต่อจากนั้นจึงถาม และอธิบายต่อไปว่าอะไร ร้อน อะไรลูกเป็นไฟ นำเข้าสู่ธรรมะ บางทีก็ใช้เรื่องที่เขาสนใจ หรือที่เขาทำนั้นเองเป็นข้อสนทนาไปโดยตลอด แต่แทรกความหมายทางธรรมเข้าไว้ให้

(๒) ทรงสร้างบรรยากาศในการสอน ให้มีบรรยากาศที่ปลอดโปร่งไม่ตึงเครียด และทรงให้เกียรติแก่ผู้เรียน ให้เขามีความภูมิใจในตัวเอง เช่น เมื่อพราหมณ์โสณฑทัณฑะ กับคณะไปเฝ้าท่านโสณฑทัณฑะครุ่นคิดวิตกกังวลในใจว่าถ้าเราถามปัญหาออกไป หากพระองค์ตรัสว่า ‘พราหมณ์ ปัญหาข้อนี้ท่านไม่ควรถามอย่างนี้’ ที่ประชุมก็หมิ่นเราได้ ถ้าพระสมณโคดมจะพึงตรัสถามปัญหาเรา ถ้าแม้เราตอบไม่ถูกพระทัย หากพระองค์ตรัสว่า ‘พราหมณ์ ปัญหาข้อนี้ ท่านไม่ควรตอบอย่างนี้ ที่ถูกควรแก้อย่างนี้’ ที่ประชุมก็จะหมิ่นเราได้ ถ้ากระไรขอให้พระสมณโคดมถามปัญหาเราในเรื่องไตรเพท อันเป็นคำสอนของอาจารย์เราเถิด เราจะตอบให้ถูกพระทัยทีเดียว

พระพุทธเจ้าทรงทวยใจปราหมณ์ได้ ทรงดำริว่า “โสณทัณฑะนี้ลำบากใจอยู่ ถ้า
กระไรเราพึงถามปัญหาเขาในเรื่องไตรเพท อันเป็นคำสอนของอาจารย์ฝ่ายเขาเองเถิด”

ต่อจากนั้นได้ตรัสถามถึงคุณสมบัติของพราหมณ์ ทำให้พราหมณ์นั้นสบายใจ และรู้สึกภูมิใจที่จะสนทนาต่อไปในเรื่องซึ่งตัวเองถือว่าเขารู้ชำนาญอยู่เป็นพิเศษ และพระองค์ก็ทรงสามารถชักนำพราหมณ์นั้นเข้าสู่ธรรมของพระองค์ได้ ด้วยการคอยทรงเลือกป้อนคำถามต่าง ๆ กับพราหมณ์นั้น แล้วคอยสนับสุนคำตอบของเขา ต้อนเข้าสู่แนวที่พระองค์ทรงพระประสงค์^{๔๔}

(๓) ทรงสอน มุ่งเนื้อหาสาระ ไม่กระทบตน และผู้อื่น ไม่มุ่งยกตน ไม่เสียดีใคร^{๕๐}
เช่น คราวหนึ่ง พรหมณ์ ๒ คน เข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ทูลถามว่า ท่านปรุณกัสสป เจ้าลัทธิหนึ่ง กับ

00 000(000)00/000-000/00.

[illegible]

ท่านนิครนถนาภบุตร อีกเจ้าลัทธิหนึ่ง ต่างก็ปฏิญาณว่าตนเป็นผู้ที่รู้ที่สุดด้วยกัน วาทะเป็นปฏิปักษ์กัน ใครจริง ใครเท็จ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “อย่าเลยพราหมณ์ ข้อที่ทั้งสองนี้ต่างพูดอวดรู้มีวาทะเป็นปฏิปักษ์กันนั้น ใครจะจริง ใครจะเท็จ พักไว้เถิด เราจักแสดงธรรมให้ท่านทั้งสองฟัง ขอให้ท่านตั้งใจฟังเถิด”^{๕๑} แม้เมื่อแสดงธรรมตามปกติในที่ประชุมสาวก ก็ไม่ทรงยกยอ และไม่ทรงรุกรานที่ประชุม ทรงชี้แจงให้รู้เข้าใจชัดเจนไปตามธรรม^{๕๒}

(๔) ทรงสอนโดยเคารพ คือ ตั้งใจสอน ด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งมีคุณค่า มองเห็นความสำคัญของผู้เรียน และงานสั่งสอนนั้นไม่ใช่สักว่าทำ หรือเห็นผู้เรียนโง่เขลา หรือเห็นเป็นชั้นต่ำๆ อย่างพระพุทธรจารย์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม้ตถาคตจะแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตย่อมแสดงโดยเคารพ ไม่แสดงโดยไม่เคารพ ถ้าแม้จะแสดงแก่ภิกษุณี แก่อุบาสกอุบาสิกา แก่ปุถุชนทั้งหลาย โดยที่สุดแม้แก่คนของท่าน และพราหมณ์ก็ย่อมแสดงโดยเคารพ หากแสดงโดยขาดความเคารพไม่”^{๕๓} ทรงสอน โดยใช้ภาษาสุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย สละสลวย และเข้าใจง่ายอย่างที่ว่า

(๕) “พระสมณโคตมมีพระดำรัสไพเราะรู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดเจน”^{๕๔} นอกจากนั้น ยังมีหลักการให้การปรึกษา และการสอน ที่ส่งผลให้พระพุทธเจ้าทรงจัดการให้การปรึกษา และการสอนได้อย่างเป็นผลสำเร็จ ๔ ลักษณะ ดังนี้^{๕๕} (๑) ทรงสอน อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา (๒) ทรงสอน ชักจูงให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับ และนำไปปฏิบัติ (๓) ทรงสอน ระวังใจให้กลัว กลัวบังเกิดกำลังใจปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขัน (๔) ทรงสอน ชโลมใจให้เข้มขึ้น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง

๒.๒.๓.๓ ขั้นตอนกระบวนการพุทธวิธีการให้การปรึกษา

ขั้นตอนกระบวนการพุทธวิธีการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้า ประกอบด้วย ๕ ขั้นตอน ดังนี้

^{๕๑} ๐๐๓๐๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๕๒} ๐.๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๕๓} ๐๐๓๐๐ ๐ . (๐๐๐)๐๐/๐๐/๐๐๐.

^{๕๔} ๐.๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๕๕} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (๐. ๐. ๐๐๐๐๐), พุทธวิธีในการสอน, ๐๐๐ ๐๐.

ก) ก่อนการให้การปรึกษา

๑) รู้จักผู้มารับการให้การปรึกษาล่วงหน้า

ข) ระหว่างการให้การปรึกษา

๒) ทรงปรับภาวะผู้มารับการปรึกษา ให้มีความพร้อมที่จะรับการให้การปรึกษา

๓) ทรงให้การปรึกษาที่มีเนื้อหาเหมาะสมกับผู้มารับการให้การปรึกษา

๔) ทรงประเมินผลการให้การปรึกษา

ค) หลังการให้การปรึกษา

๕) มีกิจกรรมภาคปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการให้การปรึกษา

ขั้นตอน และกระบวนการดังกล่าวนี้ เป็นการสรุปประมวลพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่ได้กล่าวมาข้างต้น เพื่อเป็นการง่ายต่อการกำหนดศึกษาในส่วนที่เป็นกรณีศึกษา ที่จะได้กล่าวต่อไป

พุทธวิธีการให้การปรึกษาซึ่งถือเป็นวิธีแบบตะวันออก ตามที่กล่าวข้างต้นทั้งหมดนั้น เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหา หรือมีความทุกข์ที่ไม่สามารถเข้าใจ และรู้วิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเองจึงหวังพึ่งผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในด้านการช่วยเหลือดังกล่าว อย่างเช่น ในส่วนของพระพุทธเจ้าที่ทรงให้การปรึกษา และสัมฤทธิ์ผลเป็นอย่างดี ดังที่มีกรณีตัวอย่างอยู่มากมายดังปรากฏในพระไตรปิฎก^{๕๖}

หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการให้คำปรึกษาจะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่น ๆ ร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็จะมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการให้คำปรึกษานั้น ๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือไม่ โดยเฉพาะหากเป็นชาวร้ายหรือชาวไม่ดี ก็อาจจะต้องค่อยๆ ปรับให้ผู้รับฟังมีความเปิดใจมากพอที่จะรับฟัง หรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้วางใจ แล้วจึงค่อยแจ้งข่าว แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาสิต

พระมหาศรีสุภรณ์ อุตตที่โป ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การประยุกต์ใช้วาจาสุภาสิตที่ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกายในการเผยแพร่ศาสนาว่า^{๕๗}

^{๕๖} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐ ๐๐ “๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐ ๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐), ๐๐๐๐, ๐๐๐๐ ๐๐-๐๐.

^{๕๗} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐, “๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐), ๐๐๐๐, ๐๐๐๐ ๐๐๐.

พระพุทธรองค์ไม่ทรงสรรเสริญวาทที่ไม่จริง วาทที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแนบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็ผู้พูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ ทำให้จิตใจของผู้สดับสงบไม่ได้ ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็ผู้พูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้ เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”^{๕๘}

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”^{๕๙} เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกิพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดมมีพระวาจาไพเราะ รู้จักตรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจ เนื้อความได้ชัดแจ้ง”^{๖๐}

แต่ถ้าบุคคลใดพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะ ไม่เป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีจิตเมตตา เป็นเบื่องตัน ก็จะทำให้ผู้นั้นได้รับโทษจากการพูดนั้น คือไม่ทำให้สิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสำเร็จลงได้ หรือไม่ได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะวาจาทุพภาษิตนั้น มีโทษมาก สามารถนำไปเกิดในอบายได้ เช่น เรื่องของพระธรรมกถึกผู้มีความโลภ มีจิตคิดริษยา กล่าววาจาขุ่นให้พระเถระ ๒ รูป ซึ่งอยู่ในอาวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจพี่น้อง มีข้อวัตรปฏิบัติงดงาม แตกแยกกัน เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว ได้ไปบังเกิดในอเวจีนรก มาเกิดเป็นเปรตสุกรอยู่ที่เขาคิณณภูมี ร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์ แต่มีศีรษะเป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหมุ่นอนไหลออกจากปาก เพราะโทษของการกล่าวคำไม่จริง กล่าวคำเป็นทุพภาษิต^{๖๑}

ในบางครั้งวาจาสุภาษิตก็ไม่ใช่ว่าจะกล่าวหรือพูดได้ในที่ทั่วไป หรือพูดได้ไม่จำกัดเวลา เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้พูดได้เช่นกัน ถ้าถ้อยคำที่จะกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง ไม่มีประโยชน์แล้ว ถึงจะชอบใจใครหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ยอมตรัสถ้อยคำเช่นนั้น แต่ถ้าเป็นคำจริง และมีประโยชน์แล้ว ก็มีใ้ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสพร้าเพรีอ พระองค์จะทรงพิจารณากาลเทศะที่สมควรก่อน

^{๕๘} ๐๓. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐, ๐๓. (๐๐๐) ๐๐/๐๐๐/๐๐.

^{๕๙} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๓๐.๐๐๐๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐/๐๐, ๐๓๐.๐๐๐๐. (๐๐๐) ๐๐/๐๐/๐๐.

^{๖๐} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐.๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐, ๐.๐. (๐๐๐) ๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๖๑} ๐๓.๐. (๐๐๐)๐/๐๐/๐๐๐.

แล้วจึงตรัสวาจานั้น ถ้าเป็นกาลเทศะอันสมควรแล้ว แม้บางคนจะไม่ชอบ พระองค์ก็ตรัสเพราะทรงมุ่งประโยชน์ มุ่งอนุเคราะห์สัตว์เป็นที่ตั้ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบภัยราชกุมารว่า

ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าวาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะ
ถูกใจคนอื่นหรือไม่ถูกใจก็ตาม ตถาคตก็ไม่กล่าววาจานั้น แต่วาจาใด ตถาคตรู้ว่าเป็นเรื่องจริง
เรื่องแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจชอบใจคนอื่นหรือไม่ก็ตาม ตถาคตย่อมรู้
กาลเวลาที่จะกล่าววาจานั้น เพราะมีความอนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งหลาย^{๖๒}

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพูดถึงแม้จะเป็นวาจาสุภาษิตก็ตาม ถ้าไม่
เลือกกาลเทศะพูดก็จะทำให้เกิดโทษกับผู้พูดได้ หรือทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ในสิ่งที่พูดเลย ดังนั้น
การให้คำปรึกษาใด ๆ ก็ตาม จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวาจาสุภาษิต ไม่ให้คลาดเคลื่อน แม้แต่
การแจ้งข่าวร้าย แต่ทั้งนี้ต้องยึดหลักหำประการของวาจาสุภาษิต

๒.๒.๓.๔ หลักวาจาสุภาษิต ๕ ประการ

- ๑) พูดถูกกาล
- ๒) พูดคำจริง
- ๓) พูดคำอ่อนหวาน
- ๔) พูดคำประกอบด้วยประโยชน์
- ๕) พูดด้วยเมตตาจิต

สรุปว่า องค์ประกอบการให้คำปรึกษา คือได้เน้นที่ตัวบุคคลเป็นหลัก และเป็น
องค์ประกอบสำคัญ พร้อมกันนี้ได้ยกหัวข้อธรรมะมาแสดงไว้ บอกทางสว่างให้เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือผู้มี
ปัญหาและมีความทุกข์นั้นสามารถที่หาทางดับจากความทุกข์ได้ ซึ่งมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร จึง
เรียกว่าเป็นพุทธวิธีให้คำปรึกษา

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคูณภาพชีวิตตามแนวทางอริยสัจ ๔

๒.๓.๑ ความหมายการพัฒนาคูณภาพชีวิตตามแนวทางอริยสัจ ๔

พระธรรมปิฎก^{๖๓} (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการพัฒนาคูณภาพชีวิตว่า การ
พัฒนาทักษะชีวิตนั้นควรพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ **ด้านกาย** เป็น การศึกษา เพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและ

^{๖๒} อ.อ. (๒๕๕๖) ๐๐/๐๐/๐๐, อ.อ. (๒๕๕) ๐๐/๐๐/๐๐.

^{๖๓} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์, ๐๐ ๐๐๐๐๐๐ ๐, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐, ๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐.

อวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ **ด้านศีล** เพื่อการศึกษา การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบ มีระบบ มีวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม และมีวินัย **ด้านจิต** เป็นการศึกษาเพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิ คือไม่ให้วอกแวก กระสับกระส่าย ให้รู้จักมนสิการและมีโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยพลังงาน (กระแสจิต) จิตจึงต้องมีการควบคุม จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว การทำจิตใจให้เจริญ งามขึ้นในความดี ความเข้มแข็ง มั่นคง สงบสุข และอิสระ ในการกระทำซึ่งการแสดงออกทั้งทางกาย หรือ คำพูดทั้งหลาย ล้วนออกมาจากจิตทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ ในพระธรรมบท ขุททกนิกาย “มนโณปพพุตมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา” แปลความว่า “**ธรรม** (คือการกระทำที่เป็นกุศลและอกุศล)ทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุดสำเร็จด้วยใจ” ด้วยเหตุนี้ การกระทำให้จิตมีสมาธิเพื่อให้เกิดพลัง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง **ด้านปัญญา** เป็นการศึกษา อบรม พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งให้รู้จักสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง (ยถา ภูติ) เป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ความคิดหาเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอสรภาพมีชีวิตที่งดงาม ปลอดภัย ปราศจากปัญหา ปัญญาแบ่งเป็น ๒ ชนิดคือ **โลกียปัญญา** หมายถึง ปัญญาชั้นโลกียะ ไม่เป็นไปเพื่อสันกิลเลสตัณหา **โลกุตตรปัญญา** หมายถึง ปัญญาชั้นโลกุตระ ที่เป็นไปเพื่อสันกิลเลสตัณหา ได้แก่ความรู้ในอริยสัจ ๔ โดยตรง

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนาเป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดา การพัฒนามนุษย์ทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อน แต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็จะต้องมีการสำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อย เมื่อกายเรียบร้อย ศีลย่อมเกิด บุคคลเมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐานของจิตให้ไม่เมตตาขึ้น และด้วยปัญญาก็จะเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้มากขึ้นว่าสิ่งไหน ควรทำ ไม่ควรทำ^{๖๔}

พระธรรมปิฎก^{๖๕} (ป.อ.ปยุตโต) ได้เขียนไว้เกี่ยวกับการศึกษา หรือไตรสิกขาว่าเป็นระบบที่การพัฒนาด้านความสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจเจตจำนงและด้านปัญญาความรู้ความเข้าใจ ย่อมดำเนินประสานไปด้วยกัน และส่งผลต่อกัน โดยเจตจำนงของจิตแสดงตัวออกมาสู่พฤติกรรม และการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมปัญญาที่รู้เข้าใจก็มาพัฒนาพฤติกรรมให้ทำได้ผลดียิ่งขึ้น การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เรียกว่า **ศีล** การพัฒนาด้านเจตจำนงและคุณสมบัติในจิตใจก็เป็น **สมาธิ** ซึ่งรวมไปถึงเรื่องของคุณธรรม ความดี เรื่องสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจ เช่น ความเข้มแข็ง หนักแน่น เพียรพยายาม สติ สมาธิ ความสุข ความร่าเริง เบิกบานผ่องใส เป็นคุณสมบัติสำคัญของจิตใจ **การพัฒนาปัญญา** ความรู้ ความเข้าใจ การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามที่

^{๖๔} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (อ.อ. ๐๐๐๐๐), "๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐", พุทธจักร, ๐๐๐ ๐๐ ๐๐๐๐๐๐ (๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐ – ๐๐.

^{๖๕} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐ ๐๐ – ๐๐.

มันเป็น และความสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ สืบสาวหาเหตุปัจจัย ต่าง ๆ ระบบทั้ง ๓ เรียกว่า **ไตรสิกขา** ก็วัดผลด้วยภาวนา ๔ ภาวนาทั้ง ๔ แยกเป็น **กายภาวนา** การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพ หรือทางวัตถุ **ศีลภาวนา** การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ด้านเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายด้วย **จิตตภาวนา** การพัฒนาด้านจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแกนในการฝึก และแสดงออกมาทางเจตจำนง **ปัญญาภาวนา** การพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ คิด ได้ หยั่งเห็น ความหมายของกายภาวนากับศีลภาวนาของท่านพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นหัวข้อเดียวกัน จึงรวมเป็นข้อเดียวกันในไตรสิกขา^{๖๖}

พระธรรมปิฎก^{๖๗} (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายหลักไตรสิกขาในแง่ของการพัฒนามนุษย์ไว้ว่า “...ถ้าพูดตามภาษาของนักวิชาการสมัยใหม่ หรือตามหลักวิชาการศึกษาสายตะวันออก อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ก็ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดพัฒนาการทางสังคมพัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางปัญญาโดยลำดับ เป็นแต่จะแตกต่างกันโดยขอบเขตของความหมายและสิกขา ๓ มีจุดหมายที่ชัดเจนจำเพาะตามแนวของพุทธธรรม อย่างไรก็ตามอย่างน้อยในขั้นเบื้องต้นจะเห็นได้ชัดว่าความหมายไปกันได้ดี คือ พูดได้ตรงกันในระดับพื้นฐานว่าจะต้องฝึกฝนอบรมบุคคลให้มีวินัย (รวมถึงความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม) ให้งดงามทางอารมณ์(มีจิตใจเข้มแข็ง ประณีต มีคุณภาพและสมรรถภาพดี) และให้งดงามทางพุทธิปัญญา(เริ่มด้วยความคิดเหตุผล) สิกขา ๓ นี้เนื่องกันและช่วยเสริมกัน..”

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต^{๖๘} ได้กล่าวไว้ว่า การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข **ภาวิตปัญญา** การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เช่น การฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญา รู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่นการมีปัญญารู้ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา แนวคิด – ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไปแล้วในด้านความหมายทั่ว ๆ ไป ความหมายจากองค์การอนามัยโลก ทางด้านพระพุทธศาสนา และทักษะชีวิตกับการพัฒนาเยาวชนในด้านกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ส่วนแนวความคิดเกี่ยวกับ

^{๖๖} ๐๐๐๐๐๐๐ (อ.อ. ๐๐๐๐๐), “๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐”, ๐๐๐ ๐๐ – ๐๐๐.

^{๖๗} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (อ.อ.๐๐๐๐๐), **พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑**, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐๐ – ๐๐๐.

^{๖๘} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, **จิตวิทยาพัฒนาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๐, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐.

ปัจจุบันที่เยาวชนของชาตินั้นรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เสพวัฒนธรรมวัตถุนิยมแบบฝรั่ง ลืมรากเหง้า วัฒนธรรมอันดีงามของตนที่บรรพชนได้สร้างสรรค์เอาไว้ นั่นคือได้ล่วงละเมิดศีลธรรม กระทำผิดใน ทรัพย์สิน ในคู่ครองลูกเมียของผู้อื่นเป็นไปตามตัณหาตนปรุงแต่งขึ้น (มีสิ่งเร้า+ล่วงละเมิด) โดยขาด ความละเอียดเกรงกลัวต่อบาปกรรม ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัทมีความสำรวม ระวังในอินทรีย์ หรือเรียกว่า อายตนะ^{๗๖}

การที่จะสอนคนให้เข้าใจเรื่องของอายตนะ ถือเป็นเรื่องอยู่ใกล้ตัวเราที่สุดคือ อวัยวะ ร่างกายทั้งหลาย แม้มนุษย์รู้จัก หรือไม่รู้ก็ทำตาม แต่มันทำหน้าที่ของมันอยู่ โดยมนุษย์ผู้เป็นเจ้าของ ไม่รู้และไม่ได้ใส่ใจที่จะรู้ จนบางครั้งมันเกิดความวิปริตหรือทำหน้าที่บกพร่องขึ้นมนุษย์จึงหันมา สนใจศึกษา เพราะเป็นแดนรับรู้และเสพสวโยโลก แล้วมีความเกี่ยวข้องกับ ชันธ ๕ อันเป็น องค์ประกอบสำคัญของชีวิต ซึ่งสามารถแบ่งความสัมพันธ์กันออกเป็น ๒ ภาค แต่ละภาคนั้น มีระบบ ทำงานอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อกับโลกได้ เรียกว่า ทวาร หมายถึง ประตูหรือ ช่องทาง แต่นิยมใช้คือคำว่า อายตนะ^{๗๗} มีดังนี้

๑. ภาครับรู้และเสพสวโยโลก อาศัย ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้ และสวโยโลก ซึ่งปรากฏแก่มนุษย์โดยลักษณะและอาการต่าง ๆ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

๒. ภาคแสดงออกหรือภาคกระทำต่อโลก อาศัย ทวาร ๓ คือ กาย วาจา ใจ (กายทวาร วาจาทวาร มโนทวาร) สำหรับกระทำต่อโลก โดยแสดงออกมาเป็นการทำ การพูด และการคิด (กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะความแตกต่างระหว่างบุคคล ๒ อย่าง ซึ่ง ทางภาษาพระเรียกว่าความยิ่งและหย่อน คือ ความแตกต่างระหว่างบุคคลเราต้องมี “บุคคลัญญตา” คือการรู้จักบุคคลตามความแตกต่าง ๒ ด้าน คือ

ด้านที่ ๑ ความแตกต่างแนวตั้ง เรียกว่า ความแตกต่างด้านอินทรีย์ เป็นความแตกต่าง โดยระดับการพัฒนา ว่าเด็กพัฒนาไปได้แค่ไหน เช่น มีปัญญาแค่ไหน มีสติ มีสมาธิ แค่นี้

ด้านที่ ๒ ความแตกต่างแนวนอน เรียกว่า ความแตกต่างด้านอิมุติ หมายถึงความโน้มเอียง ความสนใจ ความถนัด อธิยาศัย พื้นนิสัยที่ต่าง ๆ กัน

ปัจจัยภายในตัวนี้ก็มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแปลงท่าทีและสภาพจิตหรืออารมณ์ ความรู้สึก เช่น ทำให้การฝึกกลายเป็นการฝึก การเสียกลายเป็นการได้ ตลอดจนทำให้ทุกข์กลายเป็น

^{๗๖} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ ๐๐๐๐๐(๐.๐. ๐๐๐๐๐), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, ๐๐๐ ๐๐๐-๐๐๐.

^{๗๗} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (๐.๐. ๐๐๐๐๐), พุทธธรรม (๐๐๐๐๐๐), ๐๐๐ ๐๐-๐๐.

พระธรรมปิฎก^{๘๘} (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านให้คำจำกัดความไว้ว่า อริยสัจ หมายถึง ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้คนเป็นพระอริยะมี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ (หรือทุกข์สัจจะ) สมุทัย (หรือสมุทัยสัจจะ) นิโรธ (หรือ นิโรธสัจจะ) มรรค (หรือมรรคสัจจะ) เรียกเต็มว่า ทุกข (อริยสัจ) ทุกขสมุทัย (อริยสัจ) ทุกขนิโรธ (อริยสัจ) และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (อริยสัจ)

พระเทพดิลก^{๘๙} (ระแบบ ฐิตญาโณ) ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อพูดถึงแก่นของพระพุทธศาสนาแล้วหลักธรรมทั้งหมดรวมลงที่อริยสัจ แก่นที่สุดของอริยสัจ คือนิโรธ อันเป็นผลมาจากการเจริญมรรคมีองค์ ๘ ประการให้สมบูรณ์ แก่นนี้จึงเป็นแก่นระดับอุดมคติของพระพุทธศาสนา คือวิมุตติได้แก่การที่จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์”

๒.๓.๒.๒ กระบวนการรู้คิดแบบอริยสัจ (คิดแบบแก้ปัญหา)

เรียกตามไวยาหารทาง ธรรมได้ว่า วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด มีลักษณะทั่วไป ๒ ประการคือ

๑. วิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล คือ สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่คือ

คู่ที่ ๑ ทุกข์เป็นผล, สมุทัยเป็นเหตุ คือ ทุกข์เป็นผลเนื่องจาก ทุกข์ เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบซึ่งไม่ต้องการ สมุทัยเป็นเหตุ ซึ่งเป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้

คู่ที่ ๒ นิโรธเป็นผล, มรรคเป็นเหตุ คือ นิโรธเป็นผลเนื่องจาก นิโรธเป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง มรรคเป็นเหตุ จึงเป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความทุกข์

๒. วิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา มุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำต้องปฏิบัติต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องฟุ้งเพื่อที่สักว่าคิดเพื่อสนองตัณหาตามะทิฐิ

^{๐๐} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (๐.๐. ๐๐๐๐๐), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, ๐๐๐ ๐๐๐.

^{๐๐} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐(๐๐๐๐๐ ๐๐ ๐๐๐๐), เพื่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนา, (๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ : ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (๐๐๐๐) ๐๐๐๐, ๐๐๐๐), ๐๐๐๐ ๐๐.

๒.๓.๒.๓ ขั้นตอนและวิธีการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี

(๑) วิเคราะห์ผู้ฟัง พระพุทธองค์จะทรงศึกษาและเลือกบุคคลอย่างละเอียด ดังปรากฏอยู่ในพุทธกิจที่ทรงใช้ประจำ คือในเวลาใกล้สว่างจะทรงตรวจดูสัตว์โลกผู้สมควรได้รับพระกรุณา

(๒) กำหนดรู้บริบทของผู้ฟัง เช่น เพศ วัย ฐานะ ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมชุมชน จารีตประเพณี อุปนิสัย ระดับสติปัญญา เป็นต้น

(๓) กำหนดเนื้อหาสาระที่จะทรงใช้สอน มีขั้นตอนการเลือกธรรมที่จะนำมาสอน นับว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่าผู้ฟังย่อมมีความพร้อมมีคุณสมบัติบริบททางสังคมที่ต่างกัน มีอินทรีย์ที่แก่กล้าต่างกัน การกำหนดเนื้อหาสาระที่มีความยากง่ายให้ตรงกับความต้องการของผู้รับฟัง ย่อมมีผลต่อการรับรู้ธรรมะของผู้ฟังทั้งสิ้น

(๔) รูปแบบการนำเสนอ พระพุทธเจ้าทรงมีรูปแบบในการสอนมากมาย เช่น การสนทนา การบรรยาย และการตอบปัญหา เป็นต้น

(๕) วิธีการนำเสนอ พระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการนำเสนอที่หลากหลาย เช่น บางครั้งทรงใช้วิธียกอุปมาขึ้นเปรียบเทียบ บางครั้งใช้วิธีตอบปัญหา บางครั้งใช้วิธีเล่านิทาน มาประกอบ เป็นต้น

(๖) ลดส่วนที่เกินเพิ่มส่วนที่พร่อง การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งประโยชน์เกื้อกูล และประโยชน์ต่อชาวโลก โดยอาศัยพระกรุณาธิคุณเป็นที่ตั้ง

(๗) การประเมินผล พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการประเมินผลในการแสดงธรรมทุกครั้ง เมื่อจบการแสดงพระธรรมเทศนาแล้ว จะเกิดคำว่า อัมมาภิสมโย คือการได้บรรลุธรรมตามเหตุปัจจัย ส่วนคนที่อยู่ในที่ประชุม นั้น ก็สามารถบรรลุคุณธรรมมากน้อยต่างกันไปตามความแก่กล้าของอินทรีย์

(๘) การติดตามผล พระพุทธองค์จะทรงติดตามผลความคืบหน้า ในเรื่องที่ทรงสอนไป ดังเช่น ทรงมอบให้พระสารีบุตรเถระเป็นพระอุปัชฌาย์อุปสมบทแก่ราธะผู้บวช ในภายหลังจากบวชแล้วได้ไม่นานพระสารีบุตรนำเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ จึงได้ตรัสถามถึงความเป็นมาของพระราธะ ซึ่งพระสารีบุตรก็ทูลว่า พระราธะเธอเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายเหลือเกินแสดงให้เห็นได้ว่า วิธีการเผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น ทรงใช้พุทธวิธีในการสอนได้อย่างมีระบบ มีผลสัมฤทธิ์ทำให้พระพุทธศาสนาได้ประดิษฐานอย่างมั่นคงถาวรมาจนถึงปัจจุบันนี้ เพราะทรงมีพระคุณสมบัติในฐานะผู้สั่งการ มีจุดมุ่งหมาย มีวิธีการสอนมีอุปายประกอบการสอน มีรูปแบบและแผนการสอนเป็นอย่างดี

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๐} ได้กล่าวไว้ว่า หลักทั่วไปในการสอนที่สอดคล้องกับการดำเนินกิจกรรมตามพุทธวิธีในการสอน มีดังนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ อริยสัจ

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้น และต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุพุทธานุพิทธานุไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่นทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชม นางฟ้า นางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา เรื่องอาจารย์ทศปาโมกข์ให้หมอสีกวดทดสอบตัวเอง^{๑๑} เรื่อง *นามลัทธิชาตก*^{๑๒} หรืออย่างที่ทำให้พระเพ่งดูความเปลี่ยนแปลงของดอกบัว เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหาตรงเรื่องคุมอยู่ในเรื่อง ไม่วกวนไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง

๕. สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า *สนิทาน*

๖. สอนเท่าที่จำ เป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

๗. สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาคะเรียนรู้และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง อย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย จึงตรัสพระวาจาตามหลัก ๖ ประการ คือ^{๑๓} ๑) คำ พุดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น – ไม่ตรัส ๒) คำ พุดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น – ไม่ตรัส ๓) คำ พุดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น – *เลือกกาลตรัส* ๔) คำ พุดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น – ไม่ตรัส ๕) คำ พุดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น – ไม่ตรัส ๖) คำ พุดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, เป็นที่รักที่พอใจของคนอื่น - *เลือกกาลตรัส*^{๑๔}

ลักษณะของพุทธวิธีในการสอนดังกล่าว คือ ทรงเป็นกาลวาที สัจวาที ภูตวาที อัถวาที ธรรมวาที วินยวาที ในการที่พระองค์ดำเนินกิจกรรมนั้นมีความเป็นลักษณะเดียวกันกับการสอนคือทรงใช้การดำเนินกิจกรรมง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก

^{๑๐} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐(๐.๐.๐๐๐๐๐), “พุทธวิธีในการสอน”, ๐๐๐๐๐.

^{๑๑} ๐๐๐. (๐๐๐๐)๐/๐๐๐/๐๐

^{๑๒} ๐๐๐.๐๐๐๐.๐.(๐๐๐๐)๐/๐๐๐

^{๑๓} ๐.๐ (๐๐๐๐)๐๐/๐๐/๐๐,๐.๐. (๐๐๐) ๐๐/๐๐/๐๐-๐๐.

^{๑๔} ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐(๐.๐.๐๐๐๐๐),,, ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐, ๐๐๐ ๐๐.

(๑) ทรงสอนจากเรื่องง่ายๆ หรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปสู่สิ่งที่เข้าใจยาก ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ อริยสัจ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิตที่คนมองเห็น และประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป

(๒) ทรงสอนอย่างมีลำดับขั้น และมีความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไปอย่างที่เราเรียกว่าสอนเป็นอนุบุพพิกขา ตัวอย่างก็คือ อนุบุพพิกขา ไตรสิกขา พุทธโอวาท ๓ เป็นต้น

(๓) ทรงสอน โดยใช้ประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้า นางอัปสรเทพธิดาให้เห็นกับตาเรื่องอาจารย์ทศปารโมกข์ให้หมอชิวททดสอบตัวเอง^{๙๗} เรื่องนามสัทธินาค^{๙๘} หรืออย่างที่ทำให้พระเพ่งดูความเปลี่ยนแปลงของดอกบัว เป็นต้น

(๔) ทรงสอนตรงเรื่อง ตรงจุด ไม่วกวน หรือออกนอกเรื่อง

(๕) ทรงสอนอย่างมีเหตุมีผล ตรงตามเห็นจริงได้

(๖) ทรงสอนเท่าที่จำเป็น หรือมีความพอดีกับผู้เรียน มิใช่ทรงสอนเท่าที่ผู้สอนรู้แล้ว ผู้เรียนรับไม่ไหว หรือไม่เกิดประโยชน์เหมือนอย่างที่เราพุทธเจ้าเมื่อประทับอยู่ในป่าประดู่ลายใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประดู่ลายเล็กน้อยใส่กำพระหัตถ์ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า ใบประดู่ลายในพระหัตถ์ กับในป่า ไหนจะมากกว่ากัน ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่าในปามากกว่า จึงตรัสว่าสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประดู่ลายในพระหัตถ์ และตรัสแสดงเหตุผลในการที่ไม่ได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ไว้ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์ มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องนำไปสู่จุดหมาย คือ นิพพานได้^{๙๙}

(๗) ทรงสอนสิ่งที่มีความหมาย และเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างพุทธพจน์ที่ว่า พระองค์ทรงมีพระเมตตาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย จึงตรัสพระวาจาตามหลัก ๖ ประการ คือ (๑) คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น-ไม่ตรัส (๒) คำพูดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น-ไม่ตรัส (๓) คำพูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, ไม่เป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น-เลือกกาลตรัส (๔) คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง, ไม่เป็นประโยชน์, ถึงเป็นที่รักที่พอใจของผู้อื่น-ไม่ตรัส (๕) คำพูดที่จริง ถูกต้อง, แต่ไม่เป็นประโยชน์, ถึง

๐๐ ๐๐. (๐๐๐)๐/๐๐๐/๐๐.

๐๐ ๐๐๐.๐๐๐๐.๐. (๐๐๐)๐/๐๐๐.

๐๐ ๐๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐/๐๐.

เป็นที่รักที่ขอบใจของผู้อื่น-ไม่ตรีส (๖) คำพูดที่จริง ถูกต้อง, เป็นประโยชน์, เป็นที่รักที่ขอบใจของคนอื่น-เลือกกาลตรัส^{๑๐๐}

ลักษณะของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้ คือ ทรงเป็นกาลวาที สัจวาที ภูตวาที อัถวาที ธรรมวาที วินยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การศึกษานั้น มีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยากอย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจในการให้การปรึกษา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย

จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจน เพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวุ่นววนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการให้การปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำ และทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

จึงสามารถสรุปประเด็น ที่พระพุทธองค์ในฐานะเป็นผู้ให้การปรึกษา ที่มีความสอดคล้องกับการสอนได้ คือ พระองค์ทรงมีหลักในการให้การปรึกษา ทรงใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมาเป็นอุปกรณ์ในการให้การปรึกษา ทรงสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ให้ความคุ้นเคยกับผู้มาขอรับการปรึกษาให้เกิดความเบาใจในเรื่องที่ทรงให้การปรึกษา ให้เกียรติผู้มาขอรับการปรึกษา ไม่ทรงดูหมิ่น ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าทุกคน ทรงใช้ถ้อยคำที่สุภาพ นุ่มนวล น่าฟัง ไม่กระทบบุคคลอื่น ทำให้ผู้ที่ได้รับการปรึกษาเกิดศรัทธาเลื่อมใส น้อมนำคำสอนของพระองค์ไปปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในที่สุด

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปวิธีสอนแบบต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้าไว้ซึ่งมีความสอดคล้องกับการให้การปรึกษา ดังนี้^{๑๐๑}

(๑) แบบสากัจฉาหรือสนทนา วิธีนี้น่าจะเป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยไม่น้อยกว่าวิธีใด ๆ โดยเฉพาะในเมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้น ยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจ หลักธรรม ในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรม และเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด

^{๑๐๐} ป.อ. (๒๕๕๓) ๒๐/๒๐/๒๐, ป.อ. (๒๕๕) ๒๐/๒๐/๒๐-๒๐.

^{๑๐๑} ๒๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีในการสอน,, ๒๐๐๐ ๒๐-๒๐.

(๒) แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ น่าจะทรงใช้ในที่ประชุมใหญ่ในการแสดงธรรม ประจำวัน ซึ่งมีประชาชนหรือพระสงฆ์จำนวนมาก และส่วนมากเป็นผู้มีพื้นความรู้ความเข้าใจ กับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติม และหาความสงบสุขทางจิตใจ

(๓) แบบตอบปัญหา โดยอาจแยกได้ ๔ ลักษณะ

ก) เอกังสพยากรณีปัญหา ปัญหาที่ฟังตอบตรงไปตรงมาตายตัว พระอรรถกถาจารย์ยกตัวอย่าง เช่น ถามว่า “จักขุเป็นอนิจจังหรือ” ฟังตอบตรงไปได้ทีเดียวว่า “ถูกแล้ว”

ข) ปฏิปุจฉาพยากรณีปัญหา ปัญหาที่ฟังย้อนถามแล้วจึงแก้ ท่านยกตัวอย่าง เช่น เขาถามว่า “โสตะก็เหมือนจักขุหรือ” ฟังย้อนถามก่อนว่า “ที่ถามนั้นหมายถึงแง่ใด” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นเครื่องมองเห็น” ฟังตอบว่า “ไม่เหมือน” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นอนิจจัง” จึงควรตอบรับว่า “เหมือน”

ค) วิภังชพยากรณีปัญหา ปัญหาที่จะต้องแยกความตอบ เช่น เมื่อเขาถามว่า “สิ่งที่เป็นอนิจจัง ได้แก่ จักขุใช่ไหม?” ฟังแยกความออกตอบว่า “ไม่เฉพาะจักขุเท่านั้น ถึงโสตะขานะ ฯลฯ ก็เป็นอนิจจัง” หรือปัญหาว่า “พระตถาคตตรัสสวจาซึ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ ของคนอื่นไหม” ก็ต้องแยกตอบตามหลักการตรัสสวจา ๖ หรือปัญหาว่า “พระพุทธรูปเจ้าทรงดิติยัตถะทั้งหมดจริงหรือ”^{๑๐๒} ก็ต้องแยกตอบว่าชนิดใดดิติยัตถะ ชนิดใดไม่ดิติยัตถะ ดังนี้ เป็นต้น

ง) ฐปณียปัญหา ปัญหาที่ฟังยับยั้งเสีย ได้แก่ ปัญหาที่ถามนอกเรื่อง ไร้ประโยชน์ อันจักเป็นเหตุให้เขว ยึดถือ สิ้นเปลืองเวลาเปล่า ฟังยับยั้งเสีย แล้วชักนำผู้ถามกลับเข้าสู่แนวเรื่องที่ประสงค์ต่อไป ท่านยกตัวอย่าง เมื่อถามว่า “ชีวะอันใด สรีระก็อันนั้นหรือ?” อย่างนี้ เป็นคำถามประเภทเก็งความจริง ซึ่งถึงอธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจ เพราะไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้ พิสูจน์ไม่ได้ ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย

(๔) แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเรื่องมีภิกษุทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นเป็นครั้งแรก พระสงฆ์หรือประชาชนเล่าลือโพนทะนาดิติยัตถะกันอยู่ มีผู้นำความมากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็จะทรงเรียกประชุมสงฆ์ สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิด เมื่อเจ้าตัวรับได้ความเป็นสัตย์จริงแล้วก็จะทรงดำหนิ ชี้แจงผลเสียหายที่เกิดแก่ส่วนรวม พรรณนาผลร้ายของความประพฤติไม่ดี และคุณประโยชน์ของความประพฤติที่ดีงาม แล้วทรงแสดงธรรมกถาที่สมควรเหมาะสมกับเรื่องนั้น จากนั้นจะตรัสให้สงฆ์ทราบว่าจะทรงบัญญัติสิกขาบท โดยทรงแถลงวัตถุประสงค์ในการบัญญัติให้ทราบ แล้วทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนั้น ๆ ไว้ โดยความเห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ ในท่ามกลางสงฆ์ และโดยความรับทราบร่วมกันของสงฆ์

จากวิธีการสอนที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสามารถสรุปเป็นวิธีการให้การปรึกษาของ พระพุทธเจ้า ที่สอดคล้องกัน ดังนี้คือ ในการให้การปรึกษาจะเป็นลักษณะของการพูดคุยสนทนา เป็น บรรยายากศผ่อนคลาย โดยเฉพาะผู้ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน หรือไม่เคยพูดคุยมาก่อน วิธีการนี้เป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน สำหรับผู้ที่รู้จักกันมาก่อนแล้วจะใช้การบรรยายในเนื้อที่เป็นประเด็นปัญหา เปิดโอกาสในซักถามปัญหาได้ และพระองค์ก็จะมีวิธีการตอบปัญหา เช่น ตอบแบบตรงไปตรงมา ใช้ การย้อนถามให้ชัดเจนในปัญหาก่อนตอบ แยกตอบเป็นประเด็นๆ ไป สุดท้ายทรงยับยั้งไม่ทรงตอบ เพราะถึงตอบไปก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่ถาม และเมื่อมีเหตุจำเป็น ต้องวางกฎเกณฑ์ในการแก้ปัญหาพระองค์ก็ทรงใช้ เพื่อความเป็นระเบียบของหมู่คณะ โดยเฉพาะ ในส่วนของภิกษุสงฆ์ และภิกษุณีสงฆ์

วิธีการสอนจะใช้กลวิธี และอุบายประกอบการสอนในลักษณะต่าง ๆ กัน^{๑๐๓} เช่น

๑) ยกอุทาหรณ์ และเล่านิทานประกอบ การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย และการ เล่านิทานประกอบการสอน ช่วยให้เข้าใจความได้ง่าย และชัดเจน ช่วยให้จำแนกย่ำ เห็นจริง และเกิด ความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้อุทาหรณ์ และนิทาน ประกอบการสอนมากมายเพียงใด จะเห็นได้จากการที่ในคัมภีร์ต่าง ๆ มีอุทาหรณ์ และนิทานปรากฏ อยู่ทั่วไป เฉพาะคัมภีร์ชาดกอย่างเดียวก็มีนิทานชาดกถึง ๕๔๙ เรื่อง

๒) เปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยากปรากฏความหมาย เด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบให้เห็นชัด ด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือแม้เปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรม ด้วยข้ออุปมาแบบรูปธรรม ก็จะช่วยให้เกิด ความหนักแน่นเข้าใจ เช่น “ภูเขาศิลาล้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม ฉันทิ บัณฑิต ทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะคานินทา และสรรเสริญ ฉันทัน”^{๑๐๔} การใช้ข้ออุปมานี้ น่าจะเป็นกลวิธี ประกอบการสอนที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มากที่สุด มากกว่ากลวิธีอื่นใด

๓) การใช้วัสดุอุปกรณ์การสอนประกอบ มีตัวอย่างการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปกรณ์ การสอนเหมือนกัน โดยทรงใช้เครื่องมือซึ่งมีอยู่ในกรณีสอนผู้เรียนที่อายุน้อยๆ ซึ่งเข้าใจจากวัตถุได้ง่าย กว่านามธรรม จึงปรากฏเรื่องที่พระองค์ทรงสอนสามเณรราหุลเมื่ออายุ ๗ ขวบว่า

วันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเสด็จมา ณ ที่อยู่ของสามเณรราหุล สามเณรมองเห็นแล้วก็ปู ลาดอาสนะ และจัดน้ำล้างพระบาทไว้ พระผู้มีพระภาคล้างพระบาทแล้วทรงเหลือน้ำไว้ในภาชนะ หนึ่งหนึ่ง เมื่อสามเณรถวายบังคมนั่งเรียบร้อยแล้ว พระองค์ได้ตรัสถามว่า “ราหุล เธอเห็นน้ำที่ เหลืออยู่หนึ่งหนึ่งนี้ในภาชนะนี้หรือไม่”

๐๐๐ ๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐ (อ. อ. ๐๐๐๐๐), พุทธวิธีในการสอน, ๐๐๐ ๐๐-๐๐.

๐๐๐ ๐๐๐. (๐๐๐) ๐๐๐/๐๐/๐๐๐.

สามเณรราหุลพูดว่า เห็น จิงตฺรสว่า “คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้อยู่ ก็มีคุณธรรมของสมณะ เหลืออยู่น้อยเหมือนอย่างนั้น” พระผู้มีพระภาคทรงคว่ำภาชนะลง ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้คว่ำลงแล้วไหม” สามเณรราหุลพูดว่า เห็น จิงตฺรสถามว่า “คนที่ไม่มี ความละอายในการพูดเท็จทั้งที่รู้อยู่ คุณธรรมของสมณะของเขาก็คือว่าคว่ำไปแล้ว เหมือนอย่างนั้น” แล้วทรงหงายภาชนะขึ้น ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้ว่างเปล่าไหม” สามเณรพูดว่าเห็น จิงตฺรสว่า “คนที่ไม่มี ความละอายในการพูดเท็จ ทั้งที่รู้อยู่ คุณธรรมของสมณะของเขาก็คือว่างเปล่า เหมือนอย่างนั้น”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ราหุล แวนมีประโยชน์อย่างไร” สามเณรราหุลตอบว่า “มีประโยชน์สำหรับสองดู พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า “อันนั้นเหมือนกัน ราหุล บุคคลควรพิจารณาเสียก่อนจึงกระทำการด้วยกาย วาจา และใจ”^{๑๐๕}

๔) การทำเป็นตัวอย่าง วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในทางจริยธรรม คือ การทำเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองการสาธิตให้ดู แต่ที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำนั้น เป็นไปในรูปทรงเป็นผู้นำที่ดี การสอนโดยทำเป็นตัวอย่าง ก็คือ พระจริยาวัตรอันดีงามที่เป็นอยู่โดยปกติตนเอง แต่ที่ทรงปฏิบัติเป็นเรื่องราวเฉพาะก็มี เช่น

คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอานนท์ตามเสด็จ ขณะเสด็จไปตามเสนาสนะที่อยู่ของพระสงฆ์ ได้ทอดพระเนตรเห็นพระภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรงท้องร่วง นอนจมกองมูล และคูของตนไม่มีผู้พยาบาลดูแล จึงเสด็จเข้าไปหา จัดการทำความสะอาดให้นอนโดยเรียบร้อย เสร็จแล้วจึงทรงประชุมสงฆ์ ทรงสอบถามเรื่องนั้น และตรัสตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ขอให้ผู้นั้นพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด”^{๑๐๖}

๕) การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ การเล่นภาษา และเล่นคำ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปัญญา ข้อนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้าที่มีรอบไปทุกด้าน เมื่อผู้ใดทูลถามมาเป็นคำร้อยกรอง พระองค์ก็ทรงตอบเป็นคำร้อยกรองไปทันที ทำนองกลอนสด บางทีเขาทูลถามหรือกล่าวข้อความโดยใช้คำที่มีความหมายไปในทางไม่ดั่งาม พระองค์ก็ตรัสตอบไปด้วยคำพูดเดียวกันนั่นเอง แต่เป็นคำพูดในความหมายที่ต่างออกไปเป็นฝ่ายดั่งาม บางครั้งมีผู้มาเฝ้าปรึกษาพระองค์ ด้วยคำพูดต่าง ๆ ที่รุนแรงยิ่ง พระองค์ทรงยอมรับคำปรึกษาเหล่านั้น ทั้งหมด แล้วทรงแปลความหมายอธิบายเสียใหม่ให้เป็น

๐๐๐ ๐.๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐-๐๐๐/๐๐๐.

๐๐๐ ๐๐. (๐๐๐)๐/๐๐๐/๐๐.

เรื่องที่ดงาม เช่น กรณีของเวรัญชพราหมณ์^{๑๐๗} และสีหเสนapatiผู้รับแผนมาจากนิครนถนาฏบุตร^{๑๐๘} เป็นต้น

การสอนหลักธรรมทั่วไป พระองค์ก็ทรงรับเอาคำศัพท์ที่มีใช้อยู่แต่เดิม ในลัทธิศาสนาเก่ามาใช้ แต่ทรงกำหนดความหมายให้ใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการช่วยให้ผู้ฟัง ผู้เรียนหันมาสนใจ และกำหนดคำสอนได้ง่าย เพียงแต่มาทำความเข้าใจเสียใหม่เท่านั้น และเป็นการช่วยให้มีการพิจารณาเปรียบเทียบไปในตัวด้วยว่าอย่างไรถูก อย่างไรผิดอย่างไร จึงเห็นได้ว่า คำว่า พรหม พราหมณ์ อริยะ ยัญตบะ ไฟบูชายัญ ฯลฯ ซึ่งเป็นคำในลัทธิศาสนาเดิม ก็มีใช้ในพระพุทธศาสนาด้วยทั้งสิ้น แต่มีความหมายต่างออกไปเป็นอย่างไร

๖) อุบายเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล เช่น ทรงเลือกสอนหัวหน้ากลุ่มก็จะได้ลูกกลุ่มก็จะตามมาร่วมด้วย เมื่อตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระองค์ เมื่อครั้งออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ข้อนั้นพิจารณาได้ทั้งในแง่ที่ปัญจวัคคีย์เป็นผู้เฝ้ารอ มีอุปนิสัยอยู่แล้ว หรือในแง่ที่เป็นผู้เคยมีอุปการะกันมาในแง่ที่ว่า เป็นการสร้างความมั่นใจ ทำให้ผู้เคยเกี่ยวข้องหมดความคลางแคลงในพระองค์ ตัดปัญหาในการที่ท่านเหล่านี้ อาจไปสร้างความคลางแคลงใจขึ้นแก่ผู้อื่นต่อไปด้วย ครั้นเสร็จสั่งสอนปัญจวัคคีย์แล้ว ก็ได้โปรดยสกุมากรพร้อมทั้งเศรษฐิผู้บิดา และญาติมิตร เมื่อจะเสด็จเข้าแคว้นมคธ พระองค์ก็เสด็จไปโปรดชฎิล ๓ พี่น้อง พร้อมทั้งบริวารทั้งพัน เริ่มด้วยชฎิลคนพี่ใหญ่เสียก่อน แล้วนำชฎิลเหล่านี้ ผู้กลายเป็นสาวกแล้วเข้าสู่นครราชคฤห์ ประกาศธรรม ณ พระนครนั้นได้ราชาเป็นสาวก เป็นอันว่าพอเริ่มต้นประกาศพระศาสนา ก็ได้ทั้งนักบวชผู้ใหญ่ เศรษฐี และราชา ซึ่งเป็นคนชั้นสูงสมัยนั้นเป็นสาวก เป็นการทำให้ทางเสด็จเผยแผ่ให้ปลอดภัยต่อไป

๗) การรู้จักจังหวะ และโอกาส ผู้สอนต้องรู้จักใช้จังหวะ และโอกาสให้เป็นประโยชน์ เมื่อยังไม่ถึงจังหวะ ไม่เป็นโอกาส เช่น ผู้เรียนยังไม่พร้อม ยังไม่เกิดปริปากะแห่งญาณหรืออินทรีย์ก็ต้องมีความอดทน ไม่ชิงหักหาญหรือตั้งต้นทำ แต่ก็ต้องตื่นตัวอยู่เสมอเมื่อถึงจังหวะหรือเป็นโอกาสก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไปเสียเปล่า แม้ในการเผยแผ่ศาสนาแก่คนส่วนใหญ่ พระพุทธเจ้าก็ทรงปฏิบัติตามจังหวะ และโอกาสด้วย เช่น

ในระยะแรกประกาศพระศาสนา ณ วันมาฆบูชาจะมี หลังตรัสรู้ ๑ ปี เมื่อประทับอยู่ ณ เวฬุวัน พระสงฆ์สาวกมาชุมนุมพร้อมกัน ณ ที่นั้น และเป็นโอกาสเหมาะ พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์สำหรับเป็นหลักยึดถือร่วมกันของสงฆ์ ที่จะแยกย้ายกันไปบำเพ็ญศาสนกิจ

๘) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอน สอนอย่างไม่มีอัตรา ตัดต้นหา มานะ ทิฎฐิเสียให้น้อยที่สุด ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญ แต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอน

^{๑๐๗} ๐๐๐๐. (๐๐๐)๐/๐/๐๐, ๐๐๐๐๐๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐.

^{๑๐๘} ๐๐. (๐๐๐)๐/๐๐/๐๐, ๐๐๐๐๐๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

ได้ผลดีที่สุดก็จะทำในทางนั้น ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สีกว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรยอมก็ต้องยอมให้ผู้เรียนรู้สึกตัวว่าเขาเก่ง บางคราวสมควรข่มก็ข่ม บางคราวสมควรโอนอ่อนผ่อนตามก็ยอมตาม สมควรคล้อยก็คล้อย สมควรปลอกก็ปลอก มีพุทธพจน์ว่า “เราย่อมฝึกคนด้วยวิธีละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีที่ทั้งอ่อนละมุนละไม และทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง”^{๑๐๙}

คนบางคนจะให้เขายอมได้ด้วยการที่ยอมให้เขารู้สึกว่าตัวเขามีเกียรติ หรือเก่ง ได้สมใจก่อน ผู้สอนจับจุดได้ก็ใช้วิธีสนองความต้องการ แล้วดึงเข้าสู่ที่หมายได้ตามประสงค์ เช่น คราวที่เวรัญชพราหมณ์บริภาษพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงรับสมอ้างตามคำบริภาษนั้นให้สมใจพราหมณ์ แล้วจึงค่อยชี้แจงแก้ไข ให้เขาเลื่อมใสพระองค์ภายหลัง

เมื่อเผชิญอาพวกยักษ์ผู้ดุร้าย พระองค์เสด็จเข้าไปในที่อยู่ของอาพวกะ อาพวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จออกไป พระองค์ก็เสด็จออกตามสั่ง อาพวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จเข้าไปอีก พระองค์ก็เสด็จเข้าอีก อาพวกะสั่งให้พระองค์เสด็จเข้าเสด็จออกอย่างนี้ ซึ่งพระองค์ก็ทรงปฏิบัติตามอย่างว่างายถึง ๓ วาระ ให้เขารู้สึกสนใจในอำนาจของตนก่อน ต่อจากนั้นทรงเปลี่ยนกลวิธี และได้โปรดอาพวกะลงเป็นสาวกสำเร็จ^{๑๑๐}

๙) การลงโทษ และให้รางวัล มีคำสรรเสริญพระพุทธคุณที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วว่า “พระผู้มีพระภาคทรงฝึกอบรมชุมชนได้ดีถึงเพียงนี้ โดยไม่ต้องใช้อำนาจ”^{๑๑๑} ซึ่งแสดงว่า การใช้อำนาจลงโทษไม่ใช่วิธีการฝึกคนของพระพุทธเจ้า แม้ในการแสดงธรรมตามปกติ พระองค์ก็ทรงแสดงไปตามเนื้อหารธรรม ไม่กระทบกระทั่งใคร อย่างที่ว่า “ทรงแสดงธรรมในบริษัท ไม่ทรงยอบบริษัท ไม่ทรงรุกรานบริษัท ทรงชี้แจงให้บริษัทเห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญ ให้ร่าเริงด้วยธรรมิกถา”^{๑๑๒} และว่า “พึงรู้จักการยกยอ และการรุกราน ครั้นรู้แล้วไม่พึงยกยอ ไม่พึงรุกราน พึงแสดงแต่ธรรมเท่านั้น”^{๑๑๓}

ข้อนี้ ตีความไปได้ถึงว่า ไม่ใช่ทั้งวิธีลงโทษ และให้รางวัล แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงใช้การชมเชยกย่องบ้าง ก็เป็นไปในรูปการยอมรับคุณค่าความดีของผู้นั้น กล่าวชมโดยธรรมให้เขามั่นใจในการทำความดีของตน แต่ไม่ให้เกิดเป็นการเปรียบเทียบข่มคนอื่นลง บางทีทรงชมเพื่อให้ถือเป็น

^{๑๐๙} ๐๐๐๐๐๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๑๑๐} ๐๐๐(๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๑๑๑} ๐.๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๑๑๒} ๐.๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๑๑๓} ๐.๐๐(๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

ตัวอย่าง หรือเพื่อแก้ความเข้าใจผิด ให้ตั้งทัศนคติที่ถูก เช่น ทรงชมพระนันทกะ^{๑๑๔} และตำหนิเดือนพระนันทะ^{๑๑๕} เป็นต้น

๑๐) กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นต่างครั้งต่างคราว ย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไปไม่มีที่สิ้นสุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อมอาศัยปฏิกิริยา คือ ความสามารถในการประยุกต์หลักวิธีการ และกลวิธีต่าง ๆ มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะครั้ง เฉพาะคราวไป อย่างไรก็ตาม การได้เห็นตัวอย่างการแก้ปัญหานั้น อาจช่วยให้เกิดความเข้าใจในแนวทางที่จะนำไปใช้ปฏิบัติได้บ้างในการประกาศพระศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงประสบปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา และทรงแก้ไขสำเร็จไปในรูปต่าง ๆ กัน ตัวอย่างเช่น

พราหมณ์คนหนึ่งในเมืองราชคฤห์ ตนไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แต่ภรรยาเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าอย่างแรงกล้า มักเปล่งอุทานว่า “นโม ตสฺส” คราวหนึ่งนางพราหมณ์ผู้ภรรยา ขณะนำอาหารมาให้สาม ก้าวพลาดลง จึงอุทานว่า “นโม ตสฺส” พราหมณ์สามีได้ยินก็ไม่พอใจ จึงว่า “นางตัวร้ายนี้ชอบพูดสรรเสริญแต่ความดีของพระหัวโล้นองค์นั้นอยู่เรื่อย เดียวเถอะนั่งตัวดี ข้าจะไปปราบวาทะศาสดาของแก”

นางพราหมณ์ตอบว่า “แน่ะ พ่อพราหมณ์ ฉันมองไม่เห็นว่าจะมีใครในโลกไหนๆ มาปราบวาทะของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เอาซิ พ่อพราหมณ์จะไปก็เอา ไปแล้วก็จะรู้เอง”

ฝ่ายพราหมณ์ทั้งโกรธอยู่นั้น ก็ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ทูลถามเป็นคำร้อยกรองว่า “ข้าตัวอะไรเสียได้ จึงจะนอนเป็นสุข ฯลฯ”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ข้าความโกรธเสียได้ก็จะนอนเป็นสุข ฯลฯ” และทำให้พราหมณ์เลื่อมใสได้”^{๑๑๖}

จากการศึกษาหลักการ และวิธีการสอน ที่มีความสอดคล้องกับการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้ามาแล้วสามารถนำมาใช้กำหนดเป็นขั้นตอน และกระบวนการพุทธวิธีการให้การปรึกษา

จากเทคนิคการสอนทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น สามารถนำมาสรุปเป็นเทคนิคการให้ปรึกษาของพระพุทธองค์ได้ดังนี้ คือ ทรงให้การปรึกษาด้วยวิธีการยกอุทาหรณ์ ยกอุปมาอุปมัย ใช้เครื่องมืออุปกรณ์ช่วย ทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ใช้วิธีการเล่นคำ เล่นภาษา ทรงเลือกบุคคล ทรงใช้จังหวะโอกาสที่เหมาะสม มีความยืดหยุ่นในวิธีการ มีการให้รางวัล และลงโทษเมื่อ

^{๑๑๔} ๐๐๐๐๐. (๐๐๐)๐๐/๐๐๐/๐๐๐.

^{๑๑๕} ๐๐๐(๐๐๐)๐๐/๐๐๐-๐๐๐/๐๐๐.

^{๑๑๖} ๐๐. (๐๐๐)๐๐๐/๐๐๐-๐๐๐/๐๐๐.

เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตระเป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือพระนิพพาน โดยทั้ง ๒ วิธีนี้สามารถนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ ๆ คือ

๑. ป้องกันด้วยการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ

๒. การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่าง ๆ ที่ทรงใช้
ในการตรัสรู้มาบำบัดรักษาโรค

อร่า สุวรรณรักษ์^{๒๒๔} ได้ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ในงานวิทยานิพนธ์เรื่อง การเพิ่มพลังอำนาจต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสติงพระ จังหวัดสงขลา สรุปความว่าการเพิ่มพลังอำนาจในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาทางสุขภาพรายบุคคล และการการให้คำปรึกษาทางสุขภาพแบบกลุ่ม ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโรคเบาหวาน ดีกว่าก่อนทดลอง สามารถรับรู้และดูแลตนเองได้ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบเมื่อตรวจระดับน้ำตาลในกระแสเลือดก่อนอาหารเช้า พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .01$)

๒.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย

