

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์เรื่องรูปแบบการปฐกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรนี้ เป็นการบูรณาการพุทธธรรม คือหลักกัลยาณมิตรเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ คือ จิตวิทยาการศึกษา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษารูปแบบการปฐกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธศาสนา ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฐกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ เอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลต่างๆ จนได้พบประเด็นคำตอบที่สอดคล้องและสามารถตอบคำถามวัตถุประสงค์การวิจัย แล้วนำมาเรียบเรียงนำเสนอในเชิงพรรณนา จนสามารถสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่องรูปแบบการปฐกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรครั้งนี้ เป็นงานวิจัยที่การบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่ คือ จิตวิทยาการศึกษา ให้เข้ากับหลักพุทธธรรม คือ หลักกัลยาณมิตร เพื่อให้สมสมัย สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ได้จริงในสังคมยุคปัจจุบัน ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ หลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลที่มีความพร้อมทั้งคุณธรรม ความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศักยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่างๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจ จนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์ และความสุสุขในระดับต่างๆ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริมการพัฒนาชีวิตก็เบียดบังกัลยาณมิตรด้วยเช่นกัน

สำหรับประเภทของกัลยาณมิตรนั้น ไม่ได้มีการแบ่งประเภทอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงแบ่งตามประเภทของมิตรในสังคาสสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงจำแนกมิตรไว้ ๒ ประเภท คือ มิตรเทียมกับมิตรแท้ และอีกแห่งหนึ่งในหลักศาสนสุตตนิทเทส ทรงจำแนกไว้มี ๒ ประเภทเช่นกัน คือ อาคาริกมิตร

(มิตรครองเรือน) และอนาคาริกมิตร (มิตรไม่ครองเรือน) ในมิตร ๒ ประเภท คือมิตรเทียมกับมิตรแท้ นั้น เพื่อให้เป็นข้อสังเกตประเภทของมิตร พระพุทธเจ้าทรงจำแนกประเภทของมิตรเทียมและมิตรแท้

ลักษณะของกัลยาณมิตรอย่างเล็กที่ควรย้ามี ๒ ประการ คือ ความเป็นผู้กระทำได้จริงในสิ่งที่สอนแก่ผู้อื่น หรือได้บรรลุสำเร็จด้วยตนเองแล้วจึงสอนเรื่องนั้นแก่ผู้อื่น ดังพุทธพจน์ ที่พระพุทธองค์ตรัสในอิตถวรรคว่า “บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณธรรมที่เหมาะสมก่อน แล้วสอนคนอื่นในภายหลังจึงจะไม่มัวหมอง” และ “บุคคลสอนผู้อื่นอย่างไร ก็พึงทำตนอย่างนั้น ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว จึงควรฝึกผู้อื่น เพราะตนนั้นแหละฝึกได้ยากยิ่ง” และด้านคุณค่าหรือประโยชน์ที่สำคัญด้านหนึ่งของความมีกัลยาณมิตร ก็คือการช่วยสร้างความมั่นใจ ปฏิบัติและทำได้จริง บรรลุได้จริง และทำได้สำเร็จ แล้วได้รับผลดีจริง กัลยาณมิตรมีความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ในสิ่งที่ปฏิบัตินั้นดีกว่า จึงสามารถช่วยชี้แนะ บอกแนวหรือวิธีการที่ทำให้การปฏิบัติง่ายขึ้น กัลยาณมิตรที่ได้บรรลุผลการปฏิบัติด้วยตนเอง ย่อมอำนวยความสะดวกหรือประโยชน์ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธา มีกำลังใจแรงกล้า ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สมบูรณ์ของกัลยาณมิตร

หน้าที่ของกัลยาณมิตรในฐานะปรโตโฆสะ ทำหน้าที่ผู้ที่สร้างเสริมศรัทธาความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส จนนำไปสู่การน้อมฟัง และพิจารณาตามอย่างแยบคาย เป้าหมายหลักจริงๆ ในบทบาทนี้ คือ สร้างเสริมปัญญาให้กับผู้ที่เข้ามาคบหา และชักนำด้วยข้อมูลที่ถูกต้องอันจะเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา และสัมมาทิฐิ แต่ต้องมีโยนิโสมนสิการคอยกำกับ จึงจะสามารถรู้แยกแยะและคัดสรรเฉพาะปรโตโฆสะฝ่ายดีได้ ปรโตโฆสะที่ปราศจากโยนิโสมนสิการจะนำไปให้เกิดความงมงาย หูเบา เชื่อง่าย ไร้เหตุผลและมิจนาทิฐิได้ง่าย

กัลยาณมิตร เปรียบได้ดั่งมัคคุเทศก์ ซึ่งในการเดินทาง คนทั่วไปจะต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นจุดเริ่มต้นในการชักนำเข้าสู่ทางชีวิตที่เที่ยง การไปสู่จุดหมายของพระพุทธศาสนาได้นั้น ก็ต้องอาศัยความมีกัลยาณมิตรเป็นสำคัญ เพราะว่าเมื่อมีกัลยาณมิตร มีผู้ที่ชี้แนะนำทางที่ถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้บุคคลเริ่มรู้จัก เริ่มมีความเข้าใจหรือความเห็นทางที่ถูกต้อง นั่นก็คือสัมมาทิฐิ ซึ่งจะช่วยให้เดินทางไปได้ ถ้าไม่มีกัลยาณมิตร ก็มองไม่เห็น ไม่รู้แม้กระทั่งว่าทางเดินอยู่ที่ไหน ทำให้ดำเนินชีวิตผิดพลาดได้ เหมือนวนเวียนอยู่ในป่าหลงไปหลงมา บางทีตลอดชีวิตก็ไม่ได้เข้าสู่ทางที่ถูกต้อง กัลยาณมิตรนั้นเหมือนกับเป็นผู้รู้ทาง เพราะเคยเดินทางนั้นมาแล้ว หรืออย่างน้อยก็ได้เคยผ่าน ทำให้ได้รู้ว่าทางอยู่ตรงไหน สามารถไปชี้แนะและชักนำเข้าสู่ทางได้ ดังนั้น กัลยาณมิตร นี้จึงสำคัญมาก

ความสำคัญของกัลยาณมิตร ทั้งในการเป็นบุญนิมิตแห่งอริยมรรค เปรียบดังประตูบานแรกในการเข้าวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์ การเป็นจุดพหุภพจรย์ อันหมายถึงเป็นทั้งหมดแห่งการศึกษาในธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอน จนเรียกศาสนาของพระองค์ว่าการประพฤติพหุภพจรย์ ถ้าผู้ใดบรรลุถึงธรรมสูงสุด ก็กล่าวได้ว่าอยู่จบพหุภพจรย์ และยังมีความสำคัญในการเป็นบุญนิมิตแห่งโพชฌงค์ ๗ อันหมายถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ รวมถึงการเป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรม ความดีงาม และประโยชน์สุข

เพื่อความงอกงามในกุศลธรรม และเพื่อความละไปแห่งอกุศลธรรม และทั้งหมดนี้คือพุทธพจน์ที่ชี้ชัดถึงความสำคัญของกัลยาณมิตร

สรุปได้ว่า กัลยาณมิตร คือ ผู้เป็นต้นแบบแห่งความดีงามทั้งในด้านกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม มีกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริตเป็นผู้มีคุณสมบัติพร้อมแห่งการแนะนำประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ระดับ โดยมีพุทธพจน์ยืนยันอย่างหนักแน่นถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรในการตั้งอยู่ในกุศลธรรม ตลอดถึงเป็นเหตุปัจจัยแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นวิถีทางอันประเสริฐในพุทธศาสนา

๕.๑.๒ รูปแบบการศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธศาสนา

ก. รูปแบบการศึกษาตามแนวคิดจิตวิทยา

การศึกษา คือ กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการการศึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการการศึกษาได้รู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ ตลอดจนพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือในทำนองเดียวกันอาจกล่าวได้ว่า การศึกษา คือ กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้มาขอรับการการศึกษา เพื่อช่วยให้ได้รู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ ตลอดจนพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จุดหมายของการศึกษาทั้ง ๙ ทฤษฎี ต่างมุ่งหวังเพื่อช่วยให้ผู้รับการการศึกษาได้กระจ่างแจ้งว่า ปัญหาของเขามีอะไรบ้าง และเขาต้องการจะแก้ไขในเรื่องใด และอยากให้ได้ผลออกมาเป็นอย่างไร จนสามารถแนะนำให้ผู้รับการศึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่จุดหมายชีวิตของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง รู้จักให้และรับความรักความผูกพันผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

คุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาที่สำคัญที่จะช่วยให้การศึกษาประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพนั้น ผู้ให้การศึกษาต้องรู้จักตนเองอย่างแท้จริง มีอารมณ์ที่มั่นคง มีศิลปะ มองโลกแง่บวก มีความอดทน มีจิตวิญญาณของการช่วยเหลือและเอาใจใส่ต่อคนอื่น มีประสบการณ์ชีวิตและต้องมีทักษะทางจิตวิทยา หรือการศึกษา เป็นต้น

ทักษะในการศึกษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการให้การศึกษา เพราะนอกจากจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้การศึกษาบรรลุถึงจุดหมายแล้ว ยังช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการการศึกษา อันจะส่งผลสะท้อนให้กระบวนการให้การศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะการให้การศึกษาที่สำคัญได้แก่ การนำเข้าสู่การสนทนา การฟัง

การเจ็บ การให้ข้อมูล การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุป การเผชิญหน้า การสนับสนุนให้กำลังใจและการใช้คำถามปลายปิด การใช้คำถามปลายเปิด การทวนคำหรือข้อความ

ข. รูปแบบการปรึกษาตามแนวพระพุทธศาสนา

พุทธวิธีการปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นปรโตโมสะและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักการ กระบวนการ และวิธีการทางพุทธธรรมมาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจาก ๒ ลักษณะ คือ ปัญหายากนอกใจและปัญหายากในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหายากในใจ คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหายากหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ ๘

จุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการปรึกษา คือ ๑) สกัดปัญหา การให้คำปรึกษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์นั้น พระพุทธองค์ทรงให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ภิกษุตระหนัก และเล็งเห็นปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันเป็นผลมาจากการไม่สำรวมไม่เห็นคุณค่าและประโยชน์ของสิ่งต่างๆ รวมทั้งต้นตอของปัญหานั้นๆ ๒) เยียวยาคนทุกข์ การเยียวยาคนที่มีปัญหาโรคทุกข์นั้น พระพุทธองค์ทรงให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม ๓) เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

คุณลักษณะของพระพุทธเจ้าในการปรึกษา พระองค์ทรงเป็นผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศ และประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพราะว่า คุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะ เทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีที่สามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการให้การปรึกษา พระพุทธเจ้าทรงมีลักษณะและคุณสมบัติทางการปรึกษาที่เป็นเลิศ

สำหรับกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธที่นักวิชาการ นักการศาสนาและนักจิตวิทยาการปรึกษาล้วนได้บูรณาการหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีสอนมาใช้ในการปรึกษาในรูปแบบของกระบวนการของการปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับการปรึกษาให้สามารถเชื่อมสัมพันธ์ ร่วมมือกันค้นหาเหตุผล หรือ

ต้นเหตุของปัญหาชีวิต หรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ ให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถคิดวิเคราะห์พิจารณาหาสาเหตุที่แท้จริง พร้อมทั้งหนทางที่จะบรรเทา หรือแก้ปัญหานั้นได้ด้วยตนเองอย่างถาวร

ในส่วนของการศึกษาเชิงพุทธนั้น พระพุทธเจ้าทรงวางจุดหมายหลักของกระบวนการศึกษาแต่ละครั้งนั้น มีความประสงค์เพื่อช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งเข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และดำเนินตามจุดหมายที่วางไว้ และมีทัศนคติใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักการพัฒนาและพึ่งตนเองได้โดยสมบูรณ์ และท้ายที่สุดสามารถจัดการกับปัญหาความทุกข์นั้นได้

สรุปได้ว่า การบูรณาการรูปแบบการศึกษาตามแนวคิดนักจิตวิทยาและตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้ได้พบรูปแบบการศึกษาเชิงพุทธ ได้แก่ ๑) จุดมุ่งหมายของการศึกษา มี ๓ ประการ คือ (๑) สกัดปัญหา (๒) เยียวยาคนทุกข์ (๓) เพิ่มสุขยั่งยืน ๒) คุณลักษณะของพระพุทธเจ้าในการศึกษา คือ (๑) พระบุคลิภาพชื่นตา (๒) พระวาจาชื่นใจ (๓) พระหฤทัยมั่นคง (๔) วางพระองค์สม่ำเสมอ (๕) ค้นเจอความแตกต่าง (๖) วางพระกรุณาในหมู่มสัตว์ ๓) กระบวนการศึกษาเชิงพุทธ มี ๕ ขั้นตอน คือ ๑) สร้างสัมพันธภาพ ๒) สำรวจตนเพื่อเข้าใจปัญหา สืบสาวหาสาเหตุ ๓) ขั้นปรึกษา ๔) ลงมือปฏิบัติ ๕) ติดตามผล การศึกษาเชิงพุทธเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ช่วยปลุกพลังทางปัญญาของพุทธบริษัทให้ตื่นรู้ และเบิกบานในการดำเนินชีวิต สามารถสลัดออกจากทุกข์ได้ด้วยตนเองอย่างสิ้นเชิง

๕.๑.๓ รูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

ก. จุดมุ่งหมายการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

ผู้ให้การศึกษาและผู้มาขอรับการปรึกษิตามหลักกัลยาณมิตร ต้องทำงานประสานร่วมมือกันเพื่อบรรลุจุดหมายของการศึกษา ระดับต้น คือ ประโยชน์สุขในปัจจุบัน ระดับกลาง คือ ประโยชน์สุขในอนาคต และ ระดับสูงสุด คือ การบรรลุธรรม ซึ่งมีรายละเอียดของจุดหมายทั้ง ๓ ระดับ จุดมุ่งหมายของการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร คือ การส่งเสริมการพัฒนาปัญญาของผู้มาขอรับการปรึกษาให้ได้รับประโยชน์ที่แท้ คือ ประโยชน์ตามจุดหมายของพระพุทธศาสนา ที่จะกำจัดกิเลส และให้รู้เท่าทันความจริงทั้งหลายให้รู้ถึงสิ่งที่ทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างไร แล้วรู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถวางจิตใจต่อชีวิตและโลกได้อย่างถูกต้อง เป็นจิตที่สงบ โลง โปร่ง ผ่องใส เบา เป็นอิสระ ปราศจากกิเลส ไม่มีอะไรสกปรก ไม่ยึดอะไรเลย ไม่มีอะไรหรือความเป็นไปใดๆ ในโลกที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหวได้อีกต่อไป เนื่องจากปัญญาเข้าถึงความจริงได้ ดำเนินชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่รู้ตามความเป็นจริงและทำตรงตามเหตุปัจจัย

ข. คุณสมบัติและหลักธรรมสำหรับรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

คุณสมบัติและหลักธรรมตามรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร มี ๑๒ หลักธรรม ได้แก่ ๑) ปัญญา ๒) ปฏิสัมภิทา ๓) สัมปยุตธรรม ๔) กัลยาณมิตตธรรม ๕) มนสิการ ๖) อริยสัจ ๗) วุฒิธรรม ๘) มัชฌิมาปฏิปทา ๙) อินทรีย์ ๑๐) โยนิโสมนสิการ ๑๑) สัมมาสติ ๑๒) ปหาน

ค. กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

การบูรณาการหลักกัลยาณมิตรกับการปรึกษาเชิงพุทธ ทำให้ได้กระบวนการปรึกษา ๔ ขั้นตอน เรียกว่า กระบวนการ ๔ ส. ได้แก่ ๑) **สร้างศรัทธา** คือ การเชื่อมโยงของผู้ให้การศึกษาเข้ากับ ความจริงในใจของผู้มาขอรับการปรึกษา เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ ความเข้าใจอัน ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษาอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และ สื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้มาขอรับการปรึกษา จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอัน อ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้มาขอรับการปรึกษาขึ้น ๒) **สนทนาเปิดใจ** คือ การ ช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การศึกษาจะ เอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำ ให้เกิดความเจ็บปวด หรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจาก การเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาก็ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วย ภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ ๓) **เสริมธรรมเสริม ปัญญา** คือ การทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวางขึ้น จริงแท้ มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การศึกษาได้หยิบยกหลักธรรมหรือประเด็นในชีวิตผู้รับบริการ ที่ดีงาม ที่น่าชื่นใจ มาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ดีงาม มากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจใน การดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับ ชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นจริง ๔) **แสวงหาสันติ** คือ การแนะนำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาได้พิจารณาออย แยกระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความคาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่นและนำไปสู่ผู้รับบริการได้เข้าใจ เห็นจริง (Realize) ในปมประเด็นปัญหานั้นๆ การที่ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดความเข้าใจความทุกข์ใน เรื่องนั้นๆ ขณะนั้นของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะใจที่โล่ง โปร่ง สงบและสามารถ แก่ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด สามารถแสวงหาแนวทางสันติต่อกิเลส ต่อความทุกข์นั้นได้โดยอาศัย ธรรมโอสธ กระบวนการปรึกษาทั้ง ๔ กระบวนการนั้น ผู้วิจัยจะได้อธิบายแนวคิด และแนวปฏิบัติที่เป็น รูปธรรมและสามารถนำไปใช้ได้จริงในกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตต่อไป

ง. ทักษะการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

สำหรับทักษะการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรมีทั้งหมด ๑๕ ทักษะ ได้แก่ ๑) ทักษะการฟัง ซักถามและสอບคັນ ๒) ทักษะการสนทนา ๓) ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ๔) ทักษะการวิเคราะห์เรื่องราว ๕) ทักษะการควบคุมอารมณ์ ๖) ทักษะการเชื่อมสมาน ๗) ทักษะการนำเสนอทางเลือก ๘) ทักษะการกระตุ้นด้วยคำพูด ๙) ทักษะการยกประเด็นสำคัญ ๑๐) ทักษะการถามปริศนาธรรม ๑๑) ทักษะการใช้ถ้อยคำในความหมายใหม่ ๑๒) ทักษะการใช้อุปมาอุปไมย ๑๓) ทักษะการยกนิทานและอุทาหรณ์ประกอบ ๑๔) ทักษะการใช้สื่อ และ ๑๕) ทักษะการชมเชยและการติ

จ. สรุปรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

สำหรับรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร พบว่า รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) มีกระบวนการปรึกษา ๔ ขั้นตอน (๔ ส) ได้แก่ ๑) สร้างศรัทธา (Faith Development) ๒) สนทนาเปิดใจ (Mental Development) ๓) เสริมธรรมเสริมปัญญา (Wisdom Development) ๔) แสวงหาสันติ (Peace Development) โดยมีแนวปฏิบัติ ๑๒ ประการ ของผู้ให้การศึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา ได้แก่ ๑) เพียบพร้อมด้วยปัญญา (Knowledgeable) ๒) ปฏิพานาเลื่อมใส (Analytic Insight) ๓) ผู้นำจิตใจแห่งการภาวนา (Leadership) ๔) จิตอาสาเกื้อกูล (Yearning on volunteering) ๕) เกื้อหนุนความคิด (Advocating ideas) ๖) ร่วมจิตแก้ปัญหา (Noble Truth) ๗) มุ่งมั่นพัฒนาดน (Ambition) ๘) ดำรงชนมตามมรรคา (Middle Ways) ๙) วิปัสสนาเสริมชีวิต (Insight Development) ๑๐) กระบวนการคิดแยกคาย (Thinking Wisely) ๑๑) เดินตามสายสัมมาสติ (Right Mindfulness) ๑๒) มิจฉาทิฎฐิมุงฺหาณ (Abandoning wrong view)

องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยเรื่องรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรครั้งนี้ มี ๒ ประการ คือ ๑) รูปแบบกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) ซึ่งนำเสนอแนวปฏิบัติ ๑๒ ประการ ของการศึกษาทั้งส่วนของผู้ให้การศึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา อันตั้งอยู่บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ ปรีตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ และ ๒) กระบวนการของการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ๔ ขั้นตอน เรียกว่า ๔ ส Model คือ ๑) สร้างศรัทธา ๒) สนทนาเปิดใจ ๓) เสริมธรรมเสริมปัญญา และ ๔) แสวงหาสันติ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร” ผู้วิจัยเห็นว่า มีประเด็นที่ควรค่าแก่การเสนอแนะเพื่อให้เกิดผลเชิงพัฒนา และการนำไปประยุกต์ใช้จริงในการปรึกษา เพื่อแก้ปัญหาชีวิตแก่คนในสังคมปัจจุบัน ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้ ได้องค์ความรู้สำคัญ คือ ๑) รูปแบบกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) ซึ่งนำเสนอแนวปฏิบัติ ๑๒ ประการ ของการปรึกษาทั้งส่วนของผู้ให้การปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา อันตั้งอยู่บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ พรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ และ ๒) กระบวนการของการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ๔ ขั้นตอน เรียกว่า ๔ ส Model คือ ๑) สร้างศรัทธา ๒) สันทนาเปิดใจ ๓) เสริมธรรมเสริมปัญญา และ ๔) แสวงหาสันติ ซึ่งองค์ความรู้ทั้ง ๒ ส่วนนี้จะเป็นเครื่องมือในการปรับใช้ในการปรึกษาปัญหาชีวิตแก่ผู้ที่ทำงานด้านการปรึกษา เช่น นักจิตวิทยาการปรึกษา นักแนะแนว ตลอดจนพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ถึงแม้ผู้วิจัยจะได้เน้นการศึกษาเชิงคุณภาพ ทั้งการวิจัยเชิงเอกสาร และเชิงปฏิบัติการ แต่เนื่องด้วยเวลาที่จำกัด ยังขาดข้อมูลวิจัยเชิงทดลองในเชิงลึก ดังนั้น ควรนำรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ ในการปรึกษา เพื่อยืนยันประสิทธิภาพของรูปแบบฯ อีกครั้ง หรือนำหลักธรรมอื่นๆ เช่น อริยสัจ ๔ สัพพริยธรรม ๗ พละ ๕ เป็นต้น มาพัฒนาเป็นรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธและอธิบายให้ครอบคลุมหรือเปรียบเทียบกับรูปแบบการปรึกษาของนักจิตวิทยาตะวันตก