

พุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคล*
BUDDHIST COUNSELING APPROACHES BASED ON
THE INTRINSIC NATURE OF A PERSON

สรายุธ อุดม

Sarayuth Udom

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

ปิยวัฒน์ คงทรัพย์

Piyawat kongsub

พระมหาประเสริฐ สุเมโธ

Phramaha Pasoeit Sumetho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buriram Sangha College, Thailand

E-mail: piyawat.kong@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการทางการศึกษาที่ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ ปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมดำรงชีวิตอย่างมีความสุข การให้การปรึกษามีใช้การแนะนำ แต่เป็นเครื่องมือหรือเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะให้การช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาอันเป็นสาเหตุให้มีความทุกข์หรือสับสนทางอารมณ์และจิตใจ ให้เข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม ให้สามารถพัฒนาศักยภาพพึ่งตนเองได้ มีความคิดและตัดสินใจในการแสวงหาทางออกอย่างปลอดภัย ปลอดภัยสามารถวางแผนจัดปัญหาหรือความทุกข์นั้นได้ด้วยตนเอง พุทธวิธีการให้การปรึกษามุ่งให้ผู้มีปัญหาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนและมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง พุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคล ช่วยให้สามารถให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จอย่างรวดเร็ว ซึ่งพระพุทธรเจ้าได้แสดงพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่สอดคล้องและตรงกับจริตของแต่ละบุคคลที่แสดงลักษณะพฤติกรรม คือ ความประพฤติหรือกิริยา อันเป็นสภาพโดยปกติของจิตที่แสดงออกมานั้นเคยชินเป็นนิสัยใจคอ ที่ส่งผลโดดเด่นทั้งภายใน ภายนอก และคงที่เป็นบุคลิกภาพ ปรากฏเห็นเด่นชัดไปทางใดทางหนึ่ง เป็นปกติประจำเป็นพื้นเพของจิตหรืออุปนิสัย พื้นนิสัยแห่งพฤติกรรมของแต่

* Received 19 April 2021; Revised 11 May 2021; Accepted 1 June 2021



ละบุคคล ซึ่งแต่ละวิธีก็เหมาะสมกับแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับจริต พื้นฐาน ประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม เวลา โอกาส และบุญบารมีที่เคยสั่งสมมาของแต่ละคน พุทธวิธีใดที่เหมาะสมกับตน ย่อมมีความเจริญก้าวหน้าได้รวดเร็วกว่าพุทธวิธีอื่น

คำสำคัญ: พุทธวิธี, การให้การปรึกษา, จริตของบุคคล, จริต 6

Abstract

Counseling was an educational process enhancing people to know and understand themselves and the environment to be able to solve problems by themselves and develop themselves according to their potential to be a good member of society and live a happy life. Counseling was not advice but it was a tool or a process helping people who are experiencing problems that cause suffering or getting confused emotionally and mentally to understand themselves and their surroundings, enabling people to develop their potential until being able to be self-reliant, having ideas and making decisions in seeking a clear solution to a problem and a wisdom for being able to plan to eliminate the problem or suffering by themselves. Buddhist counseling approaches aimed at providing people with problems to understand suffering or problems happened to themselves to be able to solve the problem or suffering on their own. The Buddhist Counseling Approaches Based on the Intrinsic Nature of a Person enabled an effective counseling and success quickly. The Buddha taught Buddhist counseling approaches consistent and matched to the individual's intrinsic nature in terms of behaviors as the normal state of the mind expressed until it becomes accustomed as a personality affecting both fixed internal and external strengths. Each type of Buddhist counseling approaches was suitable for each individual differently, depending on the person's personality, basis of experience, environment, time, opportunity and wholesome deed that has been accumulated of each person. Buddhist counseling approaches suitable for oneself resulted in faster progress significantly.

Keywords: Buddhist approaches, Counseling, Intrinsic nature of a person, Six Temperament



บทนำ

การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการปฏิบัติหน้าที่ระหว่างผู้ให้และผู้รับ โดยผ่านการแสดงความสนใจ ห่วงใย เอื้ออาทร เห็นใจและให้ความช่วยเหลือโดยเปิดใจรับฟัง เข้าใจปัญหา ปลอดภัย ให้กำลังใจร่วมหาแนวทาง ช่วยผ่อนคลายให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ ปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข การให้การปรึกษามีใช้การแนะนำ แต่เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงพุทธวิธีการให้การปรึกษา ตามนิสัยหรือความประพฤติของแต่ละบุคคล ไว้ให้ได้ศึกษาและนำไปประยุกต์ใช้ ตามลักษณะพฤติกรรม คือ ความประพฤติหรือกิริยา อันเป็นสภาพโดยปกติของจิตที่แสดงออกมาจนเคยชิน เป็นนิสัยใจคอที่ส่งผลโดดเด่นทั้งภายใน ภายนอก ปรากฏเห็นทั้งด้านกิริยาและมารยาท ธุรกิจการงานที่ทำ รสนิยม ความคิดเห็นและความประพฤติหรือพฤติกรรมทั้งในที่ลับและในสังคม ซึ่งเป็นบุคลิกภาพ ของแต่ละคนล้วนแสดงออกมาจากจริต จิตใจและนิสัย ความประพฤติของแต่ละบุคคลจะเป็นไปอย่างไร ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนอบรมที่ถูกต้องที่ถูกต้องทางและเหมาะสม ซึ่งพระองค์ได้วิเคราะห์พฤติกรรมของคนออกเป็น 6 ประเภท เรียกอีกนัยหนึ่งว่า “จริต” หรือ “จริยา” ประกอบด้วย รากจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต สัทธาจริตและพุทธิจริต ดังที่พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า พระองค์ทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วย “พุทธจักขุ” นั้นว่า “พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าบุคคลทั้งหลายมีจริยา 6 คือ 1) บุคคลนี้มีรากจริต 2) บุคคลนี้มีโทสจริต 3) บุคคลนี้มีโมหจริต 4) บุคคลนี้มีวิตกจริต 5) บุคคลนี้มีสัทธาจริต 6) บุคคลนี้มีญาณจริต” (ขุ.ม. 29/156,191/430, 545-546, ขุ.จ. 30/85/304) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) พร้อมทรงแสดงพุทธวิธีปรับพฤติกรรมด้วยการฝึกอบรมพัฒนา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษา รู้จักและเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถนำตนเองได้ แก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ ช่วยให้ค้นพบศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ ให้สามารถวางแผนแนวทางการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมพร้อมทั้งสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง

บทความนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอความรู้เกี่ยวกับความหมาย แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการให้การปรึกษาและการให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี หลักการของการให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี และพุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคล พร้อมทั้งนำเสนอกรณีตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าพุทธวิธีที่เหมาะสมกับจริตนั้น ส่งผลต่อการรับรู้ เรียนรู้ รับผิดชอบ ฝึกอบรมพัฒนาปรับพฤติกรรมตนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีและสามารถบริหารจัดการปัญหาของตนได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงและยังสามารถดำรงตนได้อย่างเป็นปกติสุขเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองรวมทั้งผู้อื่นและประโยชน์อย่างยิ่งสืบต่อไป



ความหมายการให้การปรึกษา

ผู้เขียนทบทวนเอกสารและงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย สามารถนำเสนอข้อมูลสำคัญ ตามลำดับดังต่อไปนี้

การศึกษา หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากอีกบุคคลหนึ่ง เพื่อเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ (Rogers C. R., 1942) โดยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาภายในสถานที่พิเศษที่จัดขึ้นภายใต้สภาพการณ์ที่มีแบบแผนทางวิชาชีพ (Professional Setting) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Pepinsky H. B. & Pepinsky P., 1954) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง (Krumboltz, J. D., 1970)

การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อาศัยการสื่อสารสองทาง ระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษา (counselor) ซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็น ผู้รับการปรึกษา(Client) ได้สำรวจและทำความเข้าใจ สิ่งที่เป็นปัญหาและแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง (คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช, 2563)

การให้การปรึกษา หมายถึง วิธีการที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองอย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน ยิ่งขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และกระตุ้นให้สังคมยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปรึกษาอาจมีข้อแตกต่างกันไป แต่ประการสำคัญที่ยอมรับร่วมกันคือ การช่วยให้บุคคลเข้าใจบทบาทของตนเองและดำเนินบทบาทของตนเองให้ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป (The American Psychological Association, 1961)

การให้บริการปรึกษา หมายถึง การช่วยจัดความทุกข์ เป็นการช่วยบุคคลปกติทั่วไปที่มีความทุกข์ ไม่สบายใจหรือเครียดในระดับปกติให้สบายใจขึ้น สามารถมองเห็นตนเองชัดเจนขึ้นรับรู้และเข้าใจบทบาทของตนเองและสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557)

จิตวิทยาการให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหาตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

การให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา หมายถึง การนำหลักธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาใช้ โดยผ่านการฟังพระธรรมเทศนา การสนทนาธรรม การแนะนำสั่งสอนและการกระตุ้นเตือนให้เกิดสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตที่ติงามโดยอาศัยเครื่องมือคือ



หลักธรรม มีหลักกัลยาณมิตรธรรม หลักภavana หลักจริต หลักสมณะและวิปัสสนา เป็นต้น ซึ่งมีกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการปรึกษาจนทำให้ผู้มารับบริการปรึกษาสามารถบรรเทาทุกข์ เกิดความสุขมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นหรือได้พบหนทางพ้นทุกข์ด้วยตนเองซึ่งมีลักษณะเป็นพุทธวิธีที่เป็นกัลยาณมิตรซึ่งเป็นพุทธวิธีการให้การปรึกษาแบบประยุกต์หลักพุทธธรรมและพุทธวิธีการสอนมาใช้ (พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู), 2561)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นปรโตโฆสะและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรนำหลักการ กระบวนการและวิธีการทางพุทธธรรมมาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจาก 2 ลักษณะ คือ ปัญหาภายนอกใจและปัญหาภายในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือมรรคมีองค์แปด (ประทีป พิษทองกลาง, 2556) การให้การปรึกษานั้น มีมาตั้งแต่โบราณกาล พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการให้การปรึกษา (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2545) โดยมีหลักคำสอนว่ามนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ เพราะการเกิดแล้วเกิดอีกเป็นทุกข์รำไป (ขุ.ธ. 25/153/79) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)แต่สำหรับผู้ที่เกิดมาแล้วพัฒนาตนเองจนถึงขั้นสูงสุด ก็สามารถพ้นจากความทุกข์ได้ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นมรดกที่มนุษย์ได้รับมอบมาโดยอัตโนมัติไม่จำกัดสถานะ เพศ ชนชั้น วรรณะ เชื้อชาติ ศาสนา หรือภาษา เมื่อมนุษย์เกิดปัญหาอุปสรรคในการใช้ชีวิต ผู้ที่มีปัญญาก็จะแสวงหาแนวทางในการแก้ไขหรือลดปัญหาให้น้อยลง ในขณะที่มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ก็จะทำให้เกิดกลุ่มคนที่มีความสามารถ เข้าใจและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิตได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยเฉพาะการใช้หลักการทางศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาหรือลดปัญหาดังกล่าว ซึ่งก่อให้เกิดกลุ่มบุคคล นักบวช นักปราชญ์ ครูอาจารย์ พระสงฆ์ ตลอดจนผู้นำในการประกอบพิธีตามความเชื่อท้องถิ่น (หมอผี) เพื่อทำบทบาทหน้าที่ในการเป็นที่ปรึกษาและการแก้ปัญหาชีวิตให้กับคนในชุมชน รวมถึงการให้แนวทางในการดำเนินชีวิตของสมาชิกในชุมชน การให้การปรึกษาและการแนะนำมีการสั่งสมองค์ความรู้และนำมาใช้ในระบบการศึกษาสมัยใหม่ผ่านกระบวนการวิจัยที่เป็นระบบ การแสวงหาความรู้ที่มีระบบ ระเบียบ ทำให้การแนะนำมีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาและการแนะนำ โดยมุ่งช่วยเหลือให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริง ผ่านกระบวนการพัฒนาจิตใจที่มีผู้เชี่ยวชาญทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาหรือคำแนะนำและแนะนำให้ผู้ที่มีความทุกข์ มีแนวทางในการจัดการความทุกข์ด้วยตนเองได้ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2545)

จากที่กล่าวมา จึงสรุปได้ว่า ทั้งการให้การปรึกษา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการให้การปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา ล้วนสื่อความหมายในการช่วยขจัดความทุกข์ มีกระบวนการของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยปฏิบัติหน้าที่



ระหว่างผู้ให้และผู้รับ ผู้ให้ปฏิบัติหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาและความเป็นกัลยาณมิตรนำหลักการ กระบวนการ และวิธีการทางพุทธธรรมนำหลักธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ มีกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการปรึกษาจนทำให้ผู้มารับบริการปรึกษาสามารถบรรเทาทุกข์ เกิดความสุขมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นหรือได้พบหนทางพ้นทุกข์ด้วยตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจตนเอง ความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น และเข้าใจสภาพแวดล้อม ได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองก่อนการตัดสินใจและมีทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนการปรับปรุงความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อนำไปสู่ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกจุดหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง

การให้บริการปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญในการช่วยให้บุคคลผู้ประสบปัญหาความยุ่งยาก ความขัดแย้งใจ ความเครียด ได้ระบายทุกข์ ร่วมรับรู้ทุกข์และหาแนวทางขจัดปัญหาให้เบาบางหรือลดความวิตกกังวลได้อย่างน่าพอใจระดับหนึ่งและเป็นที่ยังทางจิตใจให้แก่ผู้รับบริการโดยยึดมั่นในปณิธานของการเป็นผู้ให้บริการปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2557)

ทฤษฎีให้บริการปรึกษา เป็นทฤษฎีที่มีบทบาทในฐานะเครื่องนำทาง สำหรับผู้ให้บริการปรึกษาได้ตระหนักถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการและกลวิธีให้บริการปรึกษา ตลอดจนหลักการเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ เป็นแนวทางการปฏิบัติงาน ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติในการให้บริการปรึกษา ได้รับอิทธิพลจากพื้นฐานปรัชญา สังคมและจิตวิทยา โดยพื้นฐานทางปรัชญา เน้นคุณค่าของบุคคลและวิเคราะห์ค่านิยมที่บุคคลนับถือ พื้นฐานทางสังคมเน้นข้อมูลเกี่ยวกับโครงสร้างของสังคมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลและกระบวนการที่บุคคลปรับตัวกับสังคม ส่วนพื้นฐานทางจิตวิทยานั้น เกี่ยวพันโดยตรงกับการให้บริการปรึกษา ทำให้เข้าใจกระบวนการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมวิธีการที่ได้เรียนรู้และพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคลในแต่ละช่วงของชีวิตที่ผ่านมา (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

ทฤษฎีการเรียนรู้ เป็นทฤษฎีที่มีความเชื่อว่า มนุษย์เราไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความสามารถในการทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ อีกทั้งแต่ละคนยังสามารถทำสิ่งต่าง ๆ หรือมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันด้วย โดยนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากประสบการณ์หรือการฝึกฝนซึ่งมีลักษณะถาวร หรือค่อนข้างถาวรและมีใช้เป็นผลมาจากการตอบสนองตามธรรมชาติ สัญชาตญาณ วุฒิภาวะ ความเมื่อยล้า พืชยาต่าง ๆ รวมทั้งอุบัติเหตุหรือความบังเอิญ การ



เรียนรู้จึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีส่วนสำคัญอย่างมากในการสร้างรูปแบบพฤติกรรม ของมนุษย์แต่ละคน ซึ่งโดยปกติคนแต่ละคนมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้แตกต่างกัน และการเรียนรู้หรือการมีประสบการณ์ที่ต่างกันนี้ก็จะทำให้คนเรามีพฤติกรรมที่แตกต่างกันด้วย ทั้งนี้ความรู้เกี่ยวกับการเกิดการเรียนรู้ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ นอกจากจะทำให้เรามี ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์มากขึ้นแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่าง มาก ทั้งในการปรับพฤติกรรมและการแต่งพฤติกรรมของบุคคลให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับของสังคมได้อีกด้วย (ณัฐกร อินทุยศ, 2556)

ทฤษฎีให้บริการปรึกษาโดยเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ทฤษฎีให้บริการ ปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เป็นทฤษฎีที่ยึดหลักว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และ เปลี่ยนแปลงได้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยจะเลือกใช้กลวิธีให้เหมาะกับผู้รับบริการแต่ละคนเป็นวิธีการที่มี ขั้นตอนอย่างชัดเจน ตั้งแต่การวางวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ได้นำหลักการของทฤษฎีการ เรียนรู้มาใช้ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี จากการศึกษาพระพุทธศาสนา พบว่า พระพุทธเจ้าทรงปรีชาญาณเป็นผู้นำแห่งการให้การปรึกษาและการแนะนำของโลก โดยใช้หลักธรรมที่ทรงค้นพบเป็นเครื่องมือในการให้การปรึกษา พัฒนาบุคคลให้สามารถพึ่งพา ตนเองได้ มนุษย์ต้องพึ่งตนเองให้ได้ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร การสวมใส่เครื่องนุ่งห่ม การใช้สอยหรือบริโภคปัจจัยสี่ การติดต่อสื่อสาร ตลอดจนการหายใจ เป็นต้น หากพึ่งตนเอง ไม่ได้ ก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ พระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นให้มนุษย์พัฒนาตนเองเป็น หลัก โดยปฏิเสธเรื่องอำนาจลึกลับที่ไม่มีตัวตนอยู่หรือมีอยู่นอกตัวตนของเราเอง ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงดำรงมั่นอยู่กระทั่งถึงทุกวันนี้ และเป็นที่สนใจสำหรับคนในสังคมโลก การ ปรึกษาเป็นการแนะนำให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเอง ไม่ได้เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ไม่สมบูรณ์จึงต้องมีผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อช่วย ตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้ โดยใช้ภาษาและกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย ดังนั้น การ ช่วยคนให้ช่วยตนเองได้จึงเป็นหน้าที่ของการแนะนำและการให้การปรึกษา (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2545) ในการใช้พุทธวิธีการปรึกษา พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงช่วยให้ผู้มีปัญหา มีความชัดเจนในการจัดการปัญหาเหล่านั้นด้วยตนเองและให้ผู้มีปัญหาหรือมีทุกข์ มีแนวทางใน การปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากปัญหาเหล่านั้นได้อย่างถูกต้อง ดังเช่น การให้การปรึกษาแก่ นางปฐาจาราและนางกิสาโคตมี เป็นต้น (ปิ่น มุฑกันต์, 2506) การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ ความช่วยเหลือ โดยผู้รับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อมและปัญหาหรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้ศิลปะ วิธีและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาส



สำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหาและจุดหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม (มันเกียรติ โกศลนิรติวงศ์, 2541)

แนวคิดจิตวิทยากับการพัฒนาตน มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์กับการพัฒนาตน ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อว่าการทำความรู้ธรรมชาติของมนุษย์ เป็นพื้นฐานของการดำเนินการพัฒนาตน เพราะมนุษย์มีเหตุผล มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเองและมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง พยายามแสวงหาความรู้ต่าง ๆ เพื่อความเจริญก้าวหน้า ความสำเร็จในสิ่งที่พึงประสงค์ ซึ่งแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตน การศึกษาตนเอง การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง การยอมรับความจริงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนและการเข้าใจผู้อื่นและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (ธัญญภัทร์ ศิริธรรมาโรจน์, 2559)

แนวคิดจิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ มีแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ว่าบุคลิกภาพเป็นแบบแผนของพฤติกรรมภายนอก เช่น ลักษณะโครงสร้างร่างกาย การแสดงออกทางกายภาพ และพฤติกรรมภายใน เช่น การรับรู้ ทศนคติ ความสนใจ มโนธรรม แรงจูงใจ อารมณ์ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวที่ปัจเจกบุคคลมนุษย์มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน มีความแตกต่างระหว่างบุคคล มีแรงจูงใจ มีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และต้องการพัฒนาตนสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิต การทำความเข้าใจและการพัฒนาบุคลิกภาพจึงต้องคำนึงถึงปัจจัยต้นเหตุเชิงพันธุกรรมและสภาพแวดล้อมที่ทำให้มนุษย์มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันอันเกิดจาก “กรรมที่สั่งสมในอดีต” ส่งผลให้แสดงบุคลิกภาพตามลักษณะพื้นเพของจริง 6 ประเภท คือ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต ศรัทธาจริต วิทกจริตและพุทธิจริต (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2559)

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิชาการที่เกี่ยวข้องข้างต้น ทำให้ได้ทราบว่ามีทฤษฎีและแนวคิดต่าง ๆ ล้วนมีส่วนสำคัญ เป็นแนวคิด ทฤษฎีที่สอดคล้องและสามารถนำมาบูรณาการร่วมกับการให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี ที่มีหลักการว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ กระบวนการให้บริการปรึกษาโดยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยจะเลือกใช้กลวิธีให้เหมาะกับจริตของผู้รับบริการแต่ละคน การให้การปรึกษาตามแนวพุทธวิธี เป็นการประยุกต์หลักธรรม ซึ่งเป็นการนำหลักการทางพุทธศาสนาที่สำคัญมาใช้เป็นฐานในการให้การปรึกษาปัญหาชีวิต พุทธวิธีจึงเป็นทั้งจุดเริ่มต้นและเป้าหมายของการให้การปรึกษา เพราะพุทธธรรมเป็นเรื่องราวของชีวิตที่ได้อธิบายไว้อย่างละเอียดลออ ได้อธิบายถึงความทุกข์ของมนุษย์และแนวทางในการพ้นทุกข์ได้อย่างหลักแหลมสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกกาลสมัยซึ่งเหมาะสำหรับนำไปประยุกต์ในการให้บริการปรึกษาโดยเชื่อมโยงหลักการ กระบวนการ ทักษะและเทคนิคที่ทำให้เกิดการรู้



ตื่น เบิกบานใจของผู้ที่มารับคำปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษา ไม่ใช่ผู้นำทาง แต่เป็นเพื่อนร่วมทางของผู้รับบริการ (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

พุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคล

ในเบื้องต้นพึงทราบหลักการพุทธวิธีการให้การปรึกษาก่อน โดยที่มนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้ หากเข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิตและศักยภาพของความเป็นมนุษย์ รู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง เข้าใจขอบเขตของธรรมชาติ ด้วยการฝึกฝนพัฒนาปัญญาปรับปรุงตนเองมีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน เอาจริงเอาจังในการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการที่จะพัฒนาตนเองได้นั้นต้องมีทัศนคติเกี่ยวกับตนเองเป็นบวก โดยคิดว่าตนเองสามารถฝึกได้ พัฒนาได้ มีความมั่นใจในความเป็นมนุษย์ของตนเอง มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาได้เพราะเมื่อมนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้แล้ว แม้แต่เทพ เทวดา พระพรหมก็ยังต้องให้ความเคารพ (อง.ปญจก.22/43/499-500) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) จะเห็นได้จากการประกาศอภิสาจาของพระพุทธเจ้าเมื่อครั้งประสูติเป็นเครื่องชี้ชัดได้ว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้อย่างไร้ขอบเขตหากมีเป้าหมายและวิธีการที่ถูกต้อง ถ้ามนุษย์เชื่อในคำประกาศของพระพุทธเจ้า มนุษย์ก็จะเปลี่ยนแนวคิด เปลี่ยนแนวความสนใจจากการไปหวังพึ่ง ไปคอยบงบงสรรง ไปอ่อนวอนให้เทพเจ้าบันดาล เปลี่ยนมาเป็นการพัฒนาตนเอง ทำให้มีการศึกษาคือฝึกฝนปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งเชื่อว่าเมื่อพัฒนาสูงสุดแล้ว แม้แต่เทพ พรหมก็ยังมานอบน้อมนมัสการ มาบูชา เหตุเพราะในหมู่มนุษย์นั้น ผู้ที่ฝึกแล้วหรือพัฒนาแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด ซึ่งตรงกับพุทธภาษิตว่า ทนโต เสฏโฐ มนุสเสสุ (ขุ.ธ.25/321/72) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2500)

พระพุทธศาสนาเชื่อในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เพราะจุดเริ่มต้นของการพัฒนา มนุษย์ คือ การศึกษา ซึ่งเป็นการศึกษาที่มีหลักความเชื่อว่า หากมนุษย์มีปัญญาก็สามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ เรียกว่า ตถาคตโพธิสัตถา คือ ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเป็นมนุษย์ ฉะนั้น หากมนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองถึงขั้นสูงสุดตามทัศนะทางพุทธศาสนา เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ ใครที่มีความพร้อมก็สามารถอธิษฐานจิตเป็นพระพุทธเจ้าได้ ซึ่งจะเป็นได้นั้นก็ด้วยการบำเพ็ญบารมี พัฒนาตนเองจนถึงขั้นมีคุณสมบัติจนเกิดปัญญาตรัสรู้ ซึ่งพระพุทธศาสนาเชื่อในปัญญา ปัญญาเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์เป็นพระพุทธเจ้าได้ ซึ่งเจ้าชายสิทธัตถะได้ดำเนินการฝึกฝนและผ่านการสั่งสมให้เห็นเป็นแบบอย่างแล้ว เป็นผู้พัฒนาตนเองถึงจุดสูงสุด พ้นจากความบีบคั้นจากสิ่งต่าง ๆ มีปัญญาดี เป็นแบบอย่างให้เราได้ปฏิบัติตาม (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2545)

หลักการหรือเทคนิคการให้การปรึกษาตามพุทธวิธีการให้การปรึกษา เป็นกระบวนการแก้ปัญหาเพื่อให้หมดจากความทุกข์ต่าง ๆ จากการที่พระพุทธองค์ทรงได้ศึกษาค้นพบ แล้วนำมาเปิดเผยสั่งสอนเหล่าพุทธบริษัทให้ประพฤติปฏิบัติตาม ด้วยเทคนิค วิธีการอย่างชัดเจน



นั่นก็คือ การให้หลักธรรมคำสอนเยียวยาหรือสร้างแรงบันดาลใจ หรือไขข้อข้องใจ เพื่อหาทางแก้ไขให้พ้นจากความทุกข์นั้น เรียกว่า กระบวนการให้การปรึกษาหรือเทศนาแนะนำด้วยหลักธรรมคำสอน ซึ่งแต่ละครั้งพระองค์ก็ทรงใช้หลักการและวิธีการที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่สถานการณ์ความทุกข์ของแต่ละคน หรืออาจจะเรียกว่าการแสดงธรรมตามจริตของคน ซึ่งก่อนจะเสด็จออกไปแสดงธรรมโปรดใครนั้น พระองค์จะทรงแผ่ข่ายพระญาณเพื่อตรวจดูผู้จะไปโปรดก่อน เพื่อที่จะได้ไปแสดงธรรมให้ถูกกับลักษณะพฤติกรรมหรือจริตของคนนั้น (ขุ.ป. 31/111-115/172-177) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาพุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคลได้เห็นภาพและเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้นำเสนอวิธีการดังต่อไปนี้

พระสารีบุตรได้กล่าวสรรเสริญพุทธคุณ พระปรีชาญาณของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า พระองค์ทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วย “พุทธจักขุ” นั้นว่า “พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่าคุณคนทั้งหลายมีจิริยา 6 คือ 1) บุคคลนี้มีราคจริต 2) บุคคลนี้มีโทสจริต 3) บุคคลนี้มีโมหจริต 4) บุคคลนี้มีวิตกจริต 5) บุคคลนี้มีสัทธาจริต 6) บุคคลนี้มีญาณจริต” พระผู้มีพระภาคย่อมตรัสบอกอสุภกถาแก่บุคคลผู้เป็นราคจริต ย่อมตรัสบอกเมตตาภาวนาแก่บุคคลผู้เป็นโทสจริต ทรงแนะนำบุคคลผู้เป็นโมหจริตให้ตั้งอยู่ในการเรียน ในการไต่ถาม ในการฟังธรรมตามกาลอันควร ในการสนทนาธรรมตามกาลอันควร ในการอยู่ร่วมกับครู ย่อมตรัสบอกอานาปานสติแก่บุคคลผู้เป็นวิตกจริต ย่อมตรัสบอกพระสูตรอันเป็นนิมิตดี ความตรัสรู้ดีแห่งพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม ความปฏิบัติดีแห่งพระสงฆ์และศีลทั้งหลายของตน อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส แก่บุคคลผู้เป็นศรัทธาจริต ย่อมตรัสบอกธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนา ซึ่งมีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตา แก่บุคคลผู้เป็นญาณจริต (ขุ.ม.29/156,191/430,545-546,ขุ.จ.30/85/304) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) โดยที่จริต หรือจิริยา 6 หมายถึง ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัยแบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ทั่วความประพฤติเรียกว่า จิริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้น ๆ เรียกว่า จริต มี 6 ประการ คือ 1) ราคจริต 2) โทสจริต 3) โมหจริต 4) สัทธาจริต 5) พุทธิจริต 6) วิตกจริต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2559) ซึ่งคำว่า จริตในคำไทยทั่วไปจะใช้หมายถึงอาการที่ไม่ดี เช่น เสยจจริต วิกลจจริต ดัดจจริต จริตจะก้านส่วนในคำวัด จริต ซึ่งแปลว่า ความประพฤติ คือกิริยาอาการที่แสดงออกมาให้ปรากฏเห็น นั้น มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า จริย หรือจิริยา หรือจรรยา หมายถึง ความประพฤติพื้นเพ นิสัย ใจคอที่เป็นสภาพของจิตใจอันเป็นสภาวะปกติของแต่ละบุคคล (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551) หรือจะกล่าวว่าเป็นคุณสมบัติที่เป็นนิสัยและความประพฤติที่เป็นปกติของบุคคล หรือลักษณะของการประพฤติที่มีพฤติกรรมประจำอยู่ในนิสัยและอุปนิสัยแล้วแสดงออกมาทางความประพฤติปกติซึ่งหนักไปในทางใดทางหนึ่งของแต่ละบุคคล ดังนั้น จริตหรือจิริยา ถ้าจะ



กล่าวถึงความ เป็นเหตุเป็นผลให้เข้าใจง่ายขึ้น ก็กล่าวได้ว่า จริยาเป็นส่วนของความเป็นเหตุ ที่มีสภาวะสืบเนื่องมาแต่อดีต ส่วนจิตเป็นผล เพราะเกิดจากจริยาคือความประพฤติต่อเนื่องมาจากอดีตทำให้เกิดมีอุปนิสัยและพฤติกรรมที่แสดงออกมาของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกัน (สรุประเสริฐ อินทร์ตัน, 2557)

การให้การปรึกษาตามหลักจิตในทางพระพุทธศาสนา โดยการที่เราระงับว่าใครมีจิตเป็นอย่างไร เราสามารถเรียนรู้ได้จากอุปนิสัยของคนคนนั้น อุปนิสัยเกิดขึ้นจากการฝึกฝนอบรม หรือจากการคุ้นเคย ที่กระทำบ่อย ๆ จนเกิดเป็นความเคยชิน โดยผ่านทางสิ่งแวดล้อมครอบครัว การศึกษาและการฝึกฝนอบรม (อนุสร จันทพันธ์, 2546) ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงหลักพุทธธรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาที่เรียกว่าจิตหรือจริยานี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายว่าพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ นั้น เพราะมีจิตแตกต่างกันซึ่งเกิดจากกรรมในอดีตและสัดส่วนองค์ประกอบของธาตุทั้ง 4 ภายในร่างกายของแต่ละบุคคล อันมีสาเหตุจากการย่ำคิด ย่ำทำ จนเกิดการก่อตัวเป็นประสบการณ์และกระทำบ่อย ๆ เป็นอาภิน ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อาภินฉนกรรม กลายเป็นความเกี่ยวเนื่องด้วยพฤติกรรมที่ได้รับการสั่งสมไว้มาก มีมาแต่อดีตซึ่งเป็นการสัมพันธ์กับพันธุกรรมของแต่ละคน ส่งผลมาถึงปัจจุบัน จึงแสดงนิสัยเดิมที่ฝังอยู่ในใจโดยไม่รู้ตัว ซึ่งโดยปกติแล้วคน ๆ เดียวอาจมีหลายจิตและแสดงพฤติกรรมให้เห็นทั้งในลักษณะที่เป็นจุดเด่นและเป็นจุดด้อย แต่ที่จัดเป็น 6 ประเภท จัดตามลักษณะพฤติกรรม คือ ความประพฤติหรือจริยา อันเป็นสภาพโดยปกติของจิตที่แสดงออกมาจนเคยชิน เป็นนิสัย ใจคอ ที่ส่งผลโดดเด่นทั้งภายใน ภายนอกและคงที่เป็นบุคลิกภาพ ปรากฏเห็นอย่างเด่นชัดทั้ง 6 ประเภท ได้แก่ 1) รากจิตบุคคล คนรากจิต 2) โทสจิตบุคคล คนโทสจิต 3) โมหจิตบุคคล คนโมหจิต 4) สัทธาจิตบุคคล คนศรัทธาจิต 5) พุทธิจิตบุคคล คนพุทธิจิต 6) วิตกกจิตบุคคล คนวิตกกจิต (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2554)

สำหรับจิตทั้ง 6 ประเภท ดังกล่าวนี สามารถสังเคราะห์โดยจัดเป็นคู่ ๆ ได้เป็น 3 คู่ดังต่อไปนี้ คู่ที่ 1 รากจิตคู่กับสัทธาจิต โดยที่ รากจิต มีจุดเด่น เป็นรากจริยา อันได้แก่ ความเกิดขึ้นแห่งรากะในสันดานจนหนาแน่นเป็นอุปนิสัย มีพฤติกรรม ความประพฤติด้วยอำนาจรากะ นำไปในทางที่เป็นอกุศล ความเศร้าหมอง มีตบอดและมัวหมอง ส่วนสัทธาจิต มีจุดเด่น เป็นสัทธาจริยา อันได้แก่ ความเกิดขึ้นแห่งศรัทธาในสันดานจนหนาแน่นเป็นอุปนิสัย มีพฤติกรรมความประพฤติด้วยอำนาจศรัทธา นำไปในทางที่เป็นเด่นไปทางฝ่ายกุศล ความเจริญ ความสะอาดบริสุทธิ์ใจใฝ่ความดี ฉลาดและมีปัญญา คู่ที่ 2 โทสจิตคู่กับพุทธิจิต โดยที่ โทสจิต มีจุดเด่น เป็น โทสจริยา อันได้แก่ ความเกิดขึ้นแห่งโทสะในสันดานจนหนาแน่นเป็นอุปนิสัย มีพฤติกรรม ความประพฤติด้วยอำนาจโทสะ ความเร่าร้อน รุนแรง นำไปในทางที่เป็นความเบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่ชอบ สิ่งใดที่ยังชอบอยู่ก็เบื่อหน่าย หากควบคุมไม่ได้อาจนำไปสู่หายนะได้ ส่วนพุทธิจิต มีจุดเด่น เป็นพุทธิจริยา อันได้แก่ ความเกิดขึ้นแห่งปัญญาในสันดาน



จนหนาแน่นเป็นอุปนิสัย มีพฤติกรรม ความประพฤติด้วยอำนาจปัญญา นำไปในทางที่เป็นความเบื่อหน่ายในสังขารธรรม ซึ่งเป็นการแสวงหาความหลุดพ้นจากทุกข์หรือแสวงหาความสงบสันติ คู่ที่ 3 โมหจริตคู่กับวิตกจริต โดยที่ โมหจริต มีจุดเด่น เป็น โมหจริตา อันได้แก่ความเกิดขึ้นแห่งโมหะในสันดานจนหนาแน่นเป็นอุปนิสัย มีพฤติกรรม ความประพฤติด้วยอำนาจโมหะ นำไปในทางที่มีอาการลงเลใจสงสัย มีอาการฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนวิตกจริต มีจุดเด่น เป็นวิตกจริตา อันได้แก่ ความเกิดขึ้นแห่งวิตกในสันดานจนหนาแน่นเป็นอุปนิสัย มีพฤติกรรม ความประพฤติด้วยอำนาจวิตก นำไปในทางที่มีอาการพะวงอยู่ในเรื่องกามหรือทรัพย์สมบัติ โภคสมบัติที่ตนมีอยู่ รวมทั้งความผูกพยาบาทและอิจฉาริษยา

ตารางที่ 1 ตารางวิเคราะห์เพื่อจำแนกประเภทจริต ที่ส่งผลให้เกิด บุคลิกภาพ ลักษณะพฤติกรรมและนำเสนอพุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคล ซึ่งผู้เขียนสรุปและประยุกต์จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2554)

ประเภท	บุคลิกภาพ	ลักษณะพฤติกรรม	พุทธวิธีการให้การปรึกษา
ราคจริต	รักสวย รักงาม เจ้าระเบียบ	พิถีพิถัน ละเอียดอ่อน สุขุม ประณีต มีแบบแผน ยึดหลักเกณฑ์	ให้เจริญอสุภะและกายคตาสติ เพื่อเรียนรู้ ฝึกอบรมพัฒนา ตน รู้เท่าทันสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลง
โทสจริต	ใจร้อน หงุดหงิด โผงผาง แสดงออก ตรงไปตรงมา	อารมณ์รุนแรง โกรธง่าย ทำงานเร็ว ได้ผลลัพธ์เร็ว แต่ไม่เรียบร้อย งาน หยาบ ขาดความเป็น ระเบียบ	ให้เจริญพรหมวิหารธรรมและกสิณโดยเฉพาะวิณณกสิณ เพื่อเรียนรู้ ฝึกอบรมพัฒนาตน นำสติมาควบคุมพฤติกรรม นำปัญญาหล่อหลอมความคิด มีจิตเมตตา ให้อภัย เปิดใจ รับฟังข้อมูลรอบด้าน
โมหจริต	มักง่าย สะเพวรา การทำงานหยาบ ไม่รอบคอบ เฉื่อยชา เรียบ เฉย ตามใจ ขึ้น้อยใจ	หลงลืม ขาดระเบียบ เชื่องช้า ขาดความรู้สึ นึกคิด แบบสร้างสรรค์ อารมณ์อ่อนไหว แปรปรวนง่าย	ให้เจริญอานาปานสติและมีการเรียน ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู เพื่อเรียนรู้ ฝึกอบรม พัฒนาตน สร้างสรรค์ระบบความคิด ตระหนักถึงความรู้สึ อารมณ์และความต้องการของผู้อื่น สามารถควบคุมตนเอง ตลอดจนการเรียนรู้ที่จะใช้อารมณ์ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการ คิด การตัดสินใจและการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ ตั้งสติ สร้างพลังจิตให้ เข้มแข็งด้วยการสร้างสรรค์สมาธิ สร้างจุดมุ่งหมายต่อชีวิต ที่ชัดเจน
สัทธาจริต	ละมุนละม่อม สุภาพอ่อนโยน เชื่องง่าย ไว้ใจ จริงจัง จริงใจ ยึดมั่นในความดี เป็นที่ตั้ง	พูดจา ไพเราะ กริยา มารยาทเรียบร้อย มีจิตใจเข้มแข็ง มีความ เสียสละ ยึดมั่นในกุศล ความดีและจริงจัง กับภารกิจ ที่ได้รับมอบหมาย	ฟังชักนำด้วยถ้อยคำที่ทำให้เกิดความเลื่อมใสไปในสิ่งที่ถูก ที่ควรและด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล เพื่อเรียนรู้ ฝึกอบรม พัฒนาตน ปรับระบบความรู้สึคนึกคิดในส่วนของความเป็น คนที่เชื่องง่ายด้วยการพิจารณาใคร่ครวญด้วยเหตุผลที่ เหมาะสมตามหลักกาลามสูตรก่อนที่จะตัดสินใจในทุก ๆ เรื่อง สร้างปัญญาให้เหนือศรัทธาพิจารณาให้รอบคอบ ตรวจสอบความถูกต้องตามกระบวนการของเหตุผล



ประเภท	บุคลิกภาพ	ลักษณะพฤติกรรม	พุทธวิธีการให้การปรึกษา
พุทธจริต	ใฝ่รู้ มีปฏิภาณ ไหวพริบดี มีความเชื่อมั่น ในตนสูง หนักไปในทางใช้ ปัญญา	เจ้าปัญญา มีเหตุผล รู้กาลเทศะ รักความก้าวหน้า ชอบพัฒนานตน อย่างสม่ำเสมอ	พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เพื่อ เรียนรู้ ฝึกอบรมพัฒนานตน นำปัญญาควบคู่กับสติ พิจารณา ไตรลักษณ์ ตามหลักความจริง ปรับระบบการคิดพิจารณา ความรู้สึกรู้จักคิดให้ถูกต้อง สร้างสมสิ่งดีงามให้แก่ชีวิตด้วย สุจริตธรรม ๓ กัลยาณธรรม ๔ ฝึกและปรับจิตใจให้คงที่ ด้วยโลกธรรม ๘ พร้อมกับทำความเข้าใจและเข้าใจถึงหลัก ธรรมชาตಿಯ่างรู้เท่าทัน
วิตกจริต	กระสับกระส่าย คิดมากแต่ไร้ สาระ หนักไป ในทางวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน	หงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน พูดมากกว่า ลงมือทำ ขาดความมุ่งมั่นเหมือนoley คล้อยตามคนอื่น ขาด ความมั่นคงทางอารมณ์	พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ให้มั่นคง เพื่อเรียนรู้ ฝึกอบรมพัฒนานตน จัดกฎเกณฑ์ระเบียบวินัย ด้วยศีล จัดระบบความคิด ด้วยสติ ยกระดับจิตสู่อุสมานี ปรับปรุงอิริยาบถด้วยปัญญาตื่นรู้เท่าทันสถานการณ์

จากตารางวิเคราะห์ข้างต้น ทำให้ได้ทราบว่า จริต จิตใจและนิสัยความประพฤติของแต่ละบุคคลจะเป็นไปอย่างไร ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนอบรมที่ดี ถูกที่ถูกทาง ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้วิเคราะห์พฤติกรรมของคนตามลักษณะจริตออกเป็น 6 ประเภท เพื่อให้เหมาะกับการได้รับรู้ เรียนรู้ รับผิดชอบ ปฏิบัติ ตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ อันเป็นกลวิธีที่แยบยลของพระบรมครู หรืออาจเรียกว่า หลักวิชาครูที่ควรเอาเยี่ยงอย่าง กล่าวคือ รู้จักบุคคลที่จะสอน ได้แก่ การรู้จักจริตของบุคคลนั้น ๆ เพื่อสอนให้เหมาะกับจริต เลือกธรรมะที่สอนให้เหมาะกับบุคคล สอนจากรูปธรรมไปหานามธรรม สอนจากสิ่งที่เห็นได้ง่าย ไปสู่สิ่งที่เห็นได้ยาก สอนจากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่สิ่งที่ยังไม่รู้ สอนด้วยการเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยยกเอานิทานหรือเรื่องที่เกิดขึ้นแล้วในอดีตเป็นอุปรณ์ ได้แก่บุคคล สถานที่ เรื่องราวต่าง ๆ ที่เรียกกันว่าชาดก (ทวิข เพล่งวิทยา, 2522) กลวิธีดังกล่าวมานี้พระพุทธองค์ได้ใช้อย่างแนบเนียนที่สุด หาผู้เสมอเหมือนมิได้เลย คนไม่เข้าใจว่าเป็นอุบายในการสอนก็ไม่เชื่อถือ หาว่าเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ล้าสมัย พระพุทธเจ้าได้แสดงพุทธวิธีการให้การปรึกษา ตามนิสัย หรือความประพฤติของแต่ละบุคคล โดยวางหลักไว้ให้ได้ศึกษาพร้อมกรณีศึกษาและนำไปประยุกต์ใช้ ได้แก่

1. พุทธวิธีการให้การปรึกษาแก่ผู้มีโรคจิต พระพุทธเจ้าจะทรงเลือกธรรมะให้ได้พิจารณาความไม่งามและน่าเกลียดของสังขารกายคือกายคตาสติหรือพิจารณาเทียบกับอสุภกรรมฐาน (ขุ.ม.29/191/545-546) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เช่น กรณีเรื่องของพระอภिरุพันนทาภิกษุณี เมื่อครั้งเป็นคฤหัสถ์ เป็นธิดาแห่งเจ้าศากยะพระนามว่าเชมกะ เป็นผู้มีรูปงาม มีรูปและผิวพรรณงดงาม พวกเจ้าศากยะเกิดการวิวาทกัน เพราะความงามของของพระนาง พระบิดาจึงให้พระนางออกบวชไปกับพระประยูรญาติทั้งหลาย พระนางไม่เคยเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยไม่ชอบคำสอนที่ว่าไม่ให้ยึดติดในรูปโฉม ครั้นพระพุทธองค์ทรงทราบความดังนี้ และด้วยทรงทราบว่าถึงเวลาที่พระนางจะบรรลุนิธรรมจึงนิมนต์พระนางเข้าไปสู่สำนักของพระองค์เพื่อให้คำปรึกษาแสดงธรรมให้แก่พระนาง พระองค์ทรงแสดงให้พระนางทรงเห็น



หญิง 3 คน ด้วยฤทธิ์ คือ 1) หญิงสาวที่สวยงามเหมือนเทพอัปสร 2) หญิงชรา 3) หญิงที่ตายแล้ว จากนั้นทรงตรัสแสดงธรรมแก่นางว่า นันทา เธอจงดูรูปกายที่กระสับกระส่าย ไม่สะอาด เปื้อนเน่า ไหลเข้าไหลออกอยู่ ที่พวกคนเขลาพากันปรารณายังนัย เธอจงอบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยอสุภกรรมณณ์เถิด รูปนี้เป็นฉันใด รูปของเธอนั้นก็เป็นฉันนั้น รูปของเธอนั้นเป็นฉันใด รูปนี้ก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเธอพิจารณาเห็นรูปอยู่อย่างนี้ มิได้เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน แต่นั้น ก็จะเบื่อหน่ายอยู่ด้วยปัญญาของตน แล้วจึงบรรลุอรหัตตผลสิ้นอาสวะทั้งปวง (ขุ.พุทธ.33/150 – 161/540-541) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

2. พุทธวิธีการให้การปรึกษาแก่ผู้มีโทสจริต พระพุทธเจ้าจะทรงเลือกธรรมะให้ได้พิจารณา ที่จะทำให้อุจเฉทใจของเขาสงบเย็น รู้จักขมใจ ไม่รู้วาม ทรงตรัสเรื่องการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต (ขุ.ม.29/191/545-546) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เป็นสิ่งที่ควรแก่บุคคลผู้มีโทสจริตนำไปปฏิบัติเพื่อปรับปรุงตัวให้ดีขึ้นหรือเพื่อบรรลุธรรม ซึ่งในพระธรรมบทมีการกล่าวถึงการให้การปรึกษาโดยให้พิจารณาโลหิตกสิณ แก่บุตรนายช่างทองผู้บวชมาเป็น สัทธิวิหาริกของพระสารีบุตรมหาเถระเจ้า ซึ่งพระสารีบุตรเห็นพระบุตรชายนายช่างทองเป็น พระหนุ่มหน้าตาดีจึงคิดว่าต้องเป็นผู้ที่มากด้วยกามราคะอันเป็นลักษณะของราคะจริตจึงให้ ปฏิบัติในกายคตานุสสติและอสุภกรรมฐานเพื่อการบรรลุซึ่งธรรม ปรากฏว่าทำอยู่นานก็ไม่เกิดผล และเนื่องจากพระลูกชายนายช่างทองนั้นเป็นพุทธวิสัย คือเป็นบุคคลที่พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะ สงเคราะห์ได้ พระสารีบุตรจึงนำพระลูกชายนายช่างทองไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่ากุลบุตรผู้นี้ ได้รับเอากายคตานุสสติและอสุภกรรมฐานไปปฏิบัติเป็นระยะเวลาช้านานแล้วยังไม่เห็นผล พระ พุทธองค์ทรงพิจารณาพระหนุ่มนั้นแล้วทรงตรัสกะพระสารีบุตรว่า “สารีบุตร เธอจักเห็นภิกษุที่ เธอให้กัมมัฏฐานลำบากแล้วตลอด 4 เดือน บรรลุพระอรหัตในภายหลังภัด ในวันนี้นั้นแหละ เธอไปเถิด” เมื่อพระสารีบุตรมอบพระลูกชายนายช่างทองให้แก่พระพุทธเจ้าแล้วพระพุทธองค์ ทรงได้พิจารณาจริตของพระลูกชายนายช่างทองแล้วพบว่าแท้จริงแล้วพระลูกชายนายช่างทอง เป็นบุคคลที่ประกอบไปด้วยโทสจริตจึงแสดงธรรมคือโลหิตกสิณ โดยได้เนรมิตดอกบัวทองคำ แต่เป็นสีแดง มอบไว้ให้เพื่อนำไปภาวนาว่า “โลหิตกโลหิตก” และพิจารณาดอกบัวที่เหี่ยวลง เปลี่ยนเป็นสีดำ จึงพิจารณาได้ว่าทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจนกระทั่งบรรลุ อรหัตผล (ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. 2/284-285/390 – 393) (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2556)

3. พุทธวิธีการให้การปรึกษาแก่ผู้มีโมหจริต พระพุทธเจ้าทรงแนะนำบุคคลโมหจริต ให้ ดำรงอยู่ในกาลเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาลการอยู่ ร่วมกับครู (ขุ.ม.29/191/545-546) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) หรือหากต้องการให้ ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดปัญญา ให้ฝึกกรรมฐานที่เกื้อกูลคืออาณปานสติ จะทำให้เกิดมีสติ สามารถคิดติดตามเรื่องต่าง ๆ ทำให้เกิดความกระตือรือร้นสนใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ตามความเป็นจริง



4. พุทธวิธีการให้การปรึกษาแก่ผู้มีศีลธำจริต พระพุทธองค์ทรงตรัสให้คำปรึกษาสอนแก่ผู้มีศีลธำจริตโดยทรงกระทำดังนี้ว่า ตรัสบอกนิमितที่น่าเลื่อมใส ความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม การปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนที่น่าเลื่อมใส (ขุ.ม.29/191/545-546) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) เช่น ในกรณีที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงให้การปรึกษาแก่ชวากาลามะที่อาศัยอยู่ในเกสปุตตนิคมแคว้นโกศล ทรงแสดงกาลามสูตรว่าด้วยวิธีปฏิบัติต่อสิ่งที่สงสัยหรือหลักความเชื่อ 10 ประการ เป็นหลักตัดสิน เมื่อใดสอบสวนจนรู้ได้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นอกุศลหรือมีโทษ เมื่อนั้นพึงละเสียและเมื่อใดสอบสวนจนรู้ได้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านั้นเป็นกุศล ประพฤติแล้วไม่ต่างพริ้วคือตั้งอยู่ในศีล ไม่มีโทษ ไม่เป็นบาป หรือให้มีศีลानุสติตนเอง หากเป็นไปด้วยกุศลเหล่านั้นให้พึงเชื่อและถือปฏิบัติตามและในท้ายที่สุดชวากาลามะได้ขอยึดเอาพระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ เพื่อไว้ระลึกเตือนสติพวกตน เกิดมีพุทธานุสติ อัมมานุสติ และสังฆานุสติ เป็นสิ่งยึดเหนี่ยว ในการปฏิบัติตนเพื่อให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะโดยตัวพระสูตรนี้พระองค์ท่านมิได้ห้ามมิให้เชื่อ แต่ให้เชื่อโดยมีสติ มีปัญญาประกอบด้วยว่าสิ่งที่ปฏิบัติเป็นไปเพื่อความ เป็นกุศลเป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์นั่นเอง (ดูรายละเอียดใน อง.ทุก.20/66/255-263) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

5. พุทธวิธีการให้การปรึกษาแก่ผู้มีพุทธิจริต พระพุทธองค์ทรงตรัสให้การปรึกษาสอนแก่ผู้มีพุทธิจริตหรือญาณจริตโดยทรงกระทำดังนี้ว่า ย่อมตรัสธรรมอันเป็นนิमितแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจริต (ขุ.ม.29/191/545-546) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) ดังกรณีตัวอย่างการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีญาณจริตหรือพุทธิจริตนั้น ที่พอจะเห็นได้ในพระไตรปิฎก ความสรุปว่า เมื่อครั้งที่พระสารีบุตรได้พบพระอัสสชิและได้ขอให้ท่านแสดงธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงแล้วแก่พระอัสสชิมาแสดงแก่พระสารีบุตร โดยพระสารีบุตรได้แสดงในไว้พระสูตรนี้ว่าท่านได้กล่าวซึ่งเนื้อความต่อพระอัสสชิตั้งนี้ “ข้าแต่ท่านผู้มี ความเพียรมากท่านผู้มีศรัทธาใหญ่เกิดตามมา ศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าของท่านเป็นเช่นไรท่านผู้เจริญข้าพเจ้าขอโอกาสขอท่านโปรดบอกแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ท่านถูกข้าพเจ้าถามแล้วจึงแสดงบททุกบทที่ลึกซึ้งละเอียด สำหรับกำจัดลูกศรคือตัณหา สำหรับเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ทั้งปวงว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุและความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติตรัสสอนอย่างนี้” เมื่อพระอัสสชิเระแก่ปัญหาแล้วข้าพเจ้าองค์นั้นได้บรรลุผลที่หนึ่ง (โสดาปัตติผล) เป็นผู้ปราศจากธุลีคือกิเลส (ขุ.อุป. 32/284 – 287/45 - 46) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

6. พุทธวิธีการให้การปรึกษาแก่ผู้มีวิตกจริต พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกล่าวแนะนำให้การปรึกษาถึงการที่ผู้มีวิตกจริตจะปรับปรุงตนว่า พึงให้ฝึกอานาปานสติหรืออานาปานสติกัมมัฏฐานแก่บุคคลวิตกจริต รวมทั้งการเพ่งกลิ่นก็สามารถปฏิบัติได้ เพื่อมิให้จิตใจวอกวน ทำให้



เข้าใจปัญหา มีความนิ่ง เป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านและตัดสินใจได้ดี (ขุ.ม.29/191/545-546) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560)

สรุป

ประโยชน์ของการศึกษาเรื่องพุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคลนี้ ช่วยทำให้เราเข้าใจว่า มนุษย์มีอุปนิสัยต่างกัน ทั้งนี้อาจมาจากบุพกรรมที่สั่งสมมาในอดีต สิ่งแวดล้อม ครอบครัว หรือผ่านการฝึกฝนอบรมมาต่างกัน จึงทำให้แต่ละคนมีจริตต่างกัน พุทธวิธีการให้การปรึกษาตามจริตของบุคคล จะช่วยให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของผู้รับการศึกษา ซึ่งพระพุทเจ้าได้แสดงพุทธวิธีการให้การปรึกษาที่สอดคล้องและตรงกับลักษณะพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละวิธีก็เหมาะสมกับแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับจริต พื้นฐาน ประสบการณ์ สภาพแวดล้อม เวลา โอกาส และบุญบารมีที่เคยสั่งสมมาของแต่ละคน พุทธวิธีใดที่เหมาะสมกับตน ย่อมมีความเจริญก้าวหน้าได้รวดเร็วกว่าพุทธวิธีอื่น เช่น ผู้ให้บริการปรึกษารู้ว่าควรจะเลือกหัวข้อธรรมะใดไปแนะนำหรือถ่ายทอดอย่างไรให้เหมาะสมกับจริตหรืออุปนิสัยของคนคนนั้น อีกทั้งประโยชน์ที่สำคัญที่สุด ของการรู้จิตนั้น คือ ประโยชน์ด้านการพัฒนาตนเองทั้งในด้านการพัฒนาศักยภาพ ทั้งด้านการประกอบอาชีพและการพัฒนาด้านจิตซึ่งต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับจริต การรู้จิตของตนเองทำให้เกิดการรับรู้ว่าจะต้องเรียนรู้แก้ไข ปรับปรุงพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างสรรค์บุคลิกภาพอย่างไร มีสิ่งใดที่เหมาะสมอยู่แล้วมีสิ่งใดที่ต้องปรับปรุง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเอง และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จักรีรัช. (2563). การให้คำปรึกษา. นนทบุรี: สมาคมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพไทย.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. (2559). จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐกร อินทุยศ. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวิช เปล่งวิทยา. (2522). จิตวิทยาผู้นำ. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
- ชัยญ์สิทธิ์ ศิริธัชชนราโรจน์. (2559). จิตวิทยากับการพัฒนาตน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ประทีป พีชทองกลาง. (2556). รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปิ่น มุกข์นิตย์. (2506). บทบาทพระบรมครู. พระนครศรีอยุธยา: เจริญรัตน์การพิมพ์.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2545). พุทธศาสนกับการแนะแนว. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).
- พระเมธีธรรมประนาท (ปรีชา มวลชู). (2561). การศึกษาพุทธจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการ. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2500). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2556). อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกายธรรมบท ภาค 2 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มันเกียรติ โกศลนิตติวงศ์. (2541). พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาสน์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา และพงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร). (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- สรสรเสริญ อินทร์ตัน. (2557). จิตลิตชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุสร จันทพันธ์. (2546). จริต 6 ศาสตร์ในการอ่านใจคน. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.



- Krumboltz J. D. (1970). *Guidance and Counseling*. New York: Reinhart and Winston.
- Pepinsky H. B. & Pepinsky P. (1954). *Counseling: Theory and Practice*. New York: Ronald Press.
- Rogers C. R. (1942). *Counseling and Psychotherapy*. Massachusetts: The Riverside Press.
- The American Psychological Association. (1961). *Thesaurus of Psychology index terms*, (3rd ed). Washington: DC Author.