

จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ Buddhist Guidance Psychology

พระคัมภีรเทพ ธมฺมิโก

Phra Kampithep Dhammiko

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: kampithep@gmail.com

รับต้นฉบับ 15 สิงหาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

การแนะแนว ที่ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจและสิ่งแวดล้อม สามารถนำ แก้ปัญหาได้ด้วย และพัฒนาได้ตามศักยภาพของสังคม การแนะแนวมิใช่การแนะนำ แต่บทความนี้ผู้เขียนมุ่งที่จะ อธิบายแนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ หลักการและแนวปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธศาสนากับการแนะ แนว ซึ่งจากการบรรยายของ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการแนะแนว เชื่อมมั่นในศักยภาพการ พัฒนาของมนุษย์ เชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์ตรัสรู้เป็นพุทธะซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง การ แนะแนวเป็นหน้าที่ของปัจจัยภายนอก จะส่งเข้าถึงปัจจัยภายในคือ จูงใจให้ปฏิบัติธรรม จิตสำนึกใน การพัฒนาตน มั่นใจในการพัฒนาตน ในความหมายทางพระพุทธศาสนาก็คือ “กัลยาณมิตร” ซึ่งผู้ที่ จะทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดี เรื่องเล็กซึ่งได้และไม่ชักจูงไปในทางที่ผิด เรียกว่า “สัปปุริสธรรม” เป็นผู้ที่มีปัญญาเหนืออารมณ์

คำสำคัญ : การแนะแนวเชิงพุทธ, การปฏิบัติธรรม, การฟังธรรม



Abstract

The counseling that helps people to know and understand themselves and the environment could be applied to oneself, used to solve own problems and to make self-development based on the potential of society, the counseling is not just the counseling, but in this article, the author aims to explain the concept, principle and practice about Buddhism and the counseling. From the lecture of Buddhism, is a religious of counseling, believes in human development potential, believes in the wisdom that makes human enlighten as the Buddha, which has the Buddha as a role model. The counseling is a function of external factor, accessing to an internal factor, which is the motivation of dharma practice, consciousness in self-development, confidence in self-development, the counseling in the Buddhist way means " *kalyāṇa-mitta*, -mitra " who will act as a good friend, providing deeper understanding and not inducing to the wrong way, that is called " *Sappurisa-dhamma*" who has a wisdom beyond an emotion.

Keywords: Buddhist Counseling, Dharma Practice, Dharma Listening

บทนำ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ เพราะการเกิดแล้วต้องตาย เกิดอีกเป็นทุกข์ซ้ำไป แต่สำหรับผู้ที่เกิดมาแล้วพัฒนาจนถึงขั้นสูงสุด ถึงความเป็นอริยะ คือไม่ต้องเกิด อีกต่อไป คือพระอรหันต์ สามารถพ้นจากความทุกข์ได้ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เมื่อมนุษย์เกิด ปัญหาอุปสรรคในการใช้ชีวิต ผู้ที่มีปัญญา ก็จะแสวงหาแนวทางในการแก้ไขหรือลดปัญหาให้น้อยลง ในขณะที่มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต บางคนก็เลือกใช้ในการแก้ปัญหาในทางที่ผิด ก็จะเกิดกลุ่มคนที่มีปัญญาสามารถเข้าใจและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาวิตถ์ด้วยวิธีการ โดยเฉพาะการใช้หลักการทางศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการแก้ไขปัญหาลดปัญหาดังกล่าว เพื่อทำ บทบาทหน้าที่ในการเป็นที่ปรึกษาและการแก้ปัญหาวิตถ์ รวมถึงการให้แนวทาง ในการดำเนินชีวิต ของสมาชิกในชุมชน การแนะนำมีการสะสมองค์ความรู้และนำมาใช้ในระบบการศึกษาสมัยใหม่ ผ่านกระบวนการวิจัยที่เป็นระบบ การแสวงหาความรู้ที่มีระบบ ระเบียบ ทำให้การแนะนำมี พัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง“พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับการแนะนำ มุ่งช่วยเหลือให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ ที่แท้จริง ผ่านกระบวนการพัฒนาจิตใจที่มีผู้เชี่ยวชาญทำ หน้าที่ในการให้คำแนะนำและแนะนำให้ผู้ที่มีความทุกข์ ในการกำหนดมีแนวทางในการจัดการ ความทุกข์



หลักพื้นฐานของการแนะแนวตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา คือ มุ่งช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาตนได้อย่างสมบูรณ์ วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการแนะแนวเชิงพุทธเป็นลำดับต่อไป

1. แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวเชิงพุทธ

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้นำแห่งการแนะแนวของโลก โดยใช้หลักธรรมที่ทรงค้นพบเป็นเครื่องมือการพัฒนาในการพัฒนาบุคคลให้สามารถพึ่งพาตน มนุษย์ต้องพึ่ง หากพึ่งไม่ได้ ก็ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้โดยสงบสุข พระพุทธศาสนาจึงมุ่งให้มนุษย์พัฒนาตนเป็นหลัก การที่เข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นการเข้าถึงปัญญา ในฐานะพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาช่วยแนะแนวในการใช้ชีวิต หรือผู้ทำการแนะแนว ผู้ชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิต พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้มีส่วนสำคัญต่อการแนะแนวเชิงพุทธ พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบแนวทางในการดับทุกข์ ในอริยสัจจะ 4 อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พอรู้แล้วก็นำสิ่งที่ค้นพบมาบอกบุคคลอื่นต่อ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก คือ ชี้แนวทางให้ ส่วนตัวการกระทำนั้น เป็นเรื่องที่ท่านต้องทำ ต้องเพียรพยายาม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบธรรมะแล้วนำมาเปิดเผยให้เราได้รู้จักและปฏิบัติตาม เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 (ขุ.ม.(ไทย) 29, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539:404-620) ภายใต้แนวทาง จิต ธรรม สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สิ่งสำคัญก็คือการน้อมนำมาปฏิบัติ พิจารณาด้วยปัญญา เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ก็มีพระธรรมพระวินัยแทนของพระองค์ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ต้องทำหน้าที่ต่อไป ดังคำกล่าวที่ว่า “มีแผนที่อยู่แล้ว พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีพระธรรมเป็นแผนที่ และมีพระสงฆ์แนะนำให้รู้จักและ ตามความเป็นจริงแล้ว คนทั่วไปไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในทุกเรื่อง จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ช่วยให้สามารถพึ่งได้ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมต่างๆ การใช้กิจกรรมหรือกระบวนการใน การช่วยเหลือบุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือได้ เป็นหน้าที่ของการแนะแนว ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ได้จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์และ ศิลปะของการแนะแนวด้วย ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็น ปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสามารถในการพึ่งได้ของมนุษย์ รวมถึงความคิดกับการพึ่งตน นอกจาก บุคคลจะต้องเข้าใจเกี่ยวกับตนตามความเป็นจริงแล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือ การรู้จัก ถ้าคิดเองเป็นก็ สามารถตัดสินใจเลือกที่จะกระทำหรือละเว้นการกระทำสิ่งที่ตนหรือเป็นโทษต่อตนและคนอื่นได้ ความคิดเป็น คิดถูกต้อง สัมมาทิฐิ (พระไตรปิฎก มจร.วินย.(ไทย) 4 ปี 2539: 21-393.) จำเป็น คุณสมบัติเบื้องต้นของบุคคลที่สามารถช่วยแก้ไขปัญหา เกี่ยวกับการพัฒนา ต้องเข้าใจธรรมชาติของ มนุษย์และกระบวนการเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ สิ่งสำคัญของการแนะแนวเชิงพุทธนั้นจำเป็นต้อง เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์ตามธรรมชาติของมนุษย์ตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา มุ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เข้าใจถึงความเป็นจริง ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติ ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะทำให้มนุษย์มองตามธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ใน พระพุทธศาสนา ต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของโลกและชีวิตเป็นขั้นต้น คือความจริง เกี่ยวกับชีวิตความจริงเป็นสิ่งที่มิอยู่ตามธรรมชาติ อาศัยเหตุปัจจัยและกฎเกณฑ์การเกิดขึ้น



กฎธรรมชาติตามหลักปฏิจสมุปบาท เป็นองค์ธรรมที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึงเกี่ยวกับธรรมชาติการเกิดขึ้นของสิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าจะไม่มีพระพุทธเจ้าตรัสรู้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นจึงดับ เช่น เพราะอวิชชา จึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดสังขาร เพราะสังขารจึงเกิดวิญญาณ เป็นต้น นี้เรียกว่า “การเห็นตามความจริง” การที่จะมองสิ่งจะธรรมในสิ่งที่เกิดขึ้น ตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามหลักความเป็นจริง ด้วยการใช้อนุสัญญาพิจารณาไตรตรอง (รู้และเข้าใจได้ โดยการทำเองเห็นเองจึงจะเข้าใจ ปัจจัตถ์เวตีโป วิญญูหิต) เมื่อเข้าใจเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริงได้ก็จะสามารถหาแนวทางในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้นที่ถูกรู้ และเป็นการแก้ไขปัญหา ความไม่เข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่รู้จักโลกที่เกิดขึ้นมา ไม่รู้จักการดำรงชีพ ความไม่รู้แบบนี้ เราเรียกว่า อวิชชา ถ้าเรียกตาม หลวงพ่อพระพุทธทาส อวิชชา คือ ความโง่ คือ ความไม่รู้ เมื่ออยู่ด้วยความไม่รู้ มีอวิชชาก็ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ที่เราเรียกว่า ความทุกข์ ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตอย่างมากก็ตาม มนุษย์จำเป็นต้องแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้น อย่างถูกต้องด้วยการอาศัยระบบการศึกษา พัฒนาจนเกิดปัญญาสามารถพึงได้ความต้องการของมนุษย์

2. หลักการของการแนะแนวเชิงพุทธ

มนุษย์ในการพัฒนาตนได้ หากสามารถเข้าถึงความเป็นจริง เข้าใจถึงความเป็นจริงของชีวิตของความเป็นมนุษย์ สามารถรู้จักการแก้ปัญหามอง เข้าใจขอบเขตของธรรมชาติ ด้วยการฝึกฝนพัฒนาปัญญา การพัฒนาปัญญา มีทั้งหมด 3 ชั้น คือ สุตตมยปัญญา จิตตมยปัญญา ภวนามยปัญญา ต้องปรับปรุง ให้มีความใฝ่รู้ใฝ่เรียน ในการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ซึ่งต้องพัฒนาทั้ง 3 ด้าน มีความมั่นใจในความเป็นมนุษย์ แต่ถ้ามนุษย์ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกตนดีแล้ว พระพุทธเจ้า เรียกว่า ยังเป็นคนยังไม่ได้เป็นมนุษย์เพราะเมื่อมนุษย์สามารถพัฒนาได้ เทวดา พระพรหมก็จะต้องให้ความเคารพ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์

1. จินตมยปัญญา หรือเรามักจะเรียกกันยาว ๆ ว่า จินตมยปัญญา แปลว่า ปัญญาเกิดจากการคิด

2. สุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง หรือการสดับเล่าเรียน

3. ภวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติ หรือลงมือทำ (ขุ.ปฎิ.(ไทย) 31 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย :108-610)

เป้าหมายและวิธีการที่ถูกต้อง ตามหลักพระพุทธศาสนา มนุษย์ก็จะเปลี่ยนแนวคิด การฟังได้ก็แสดงว่ามนุษย์มีการศึกษา แต่ต้องปฏิบัติตามด้วย จึงจะเห็นผลจริงตามความเป็นจริง ซึ่งจะเป็นได้นั้นก็ด้วยการบำเพ็ญบารมี พัฒนาจนถึงขั้นมีคุณสมบัติจนเกิดปัญญาตรัสรู้ซึ่งพระพุทธศาสนา ในปัญญา วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการแนะแนวเชิงพุทธ จุดเริ่มต้นของการแนะแนวเกิดจากความต้องการของมนุษย์ เพราะมนุษย์ยังไม่สามารถช่วยเหลือได้ ในบางสถานการณ์บางปัญหาที่เข้ามาในชีวิต ซึ่งการแก้ไขปัญหานั้นอย่างถูกต้องนั้น ต้องไปแก้ที่สาเหตุที่เป็นต้นตอของปัญหา เหตุเกิดที่ไหนต้องไปแก้ที่นั่น ปัญหาที่เป็นเหตุ คือดับทุกข์ ในชีวิตปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่เกิดจากปัจจัยภายในของ



บุคคล การที่จะผ่านพ้นปัญหาที่เข้ามาในชีวิตได้จำเป็นต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบส่วนบุคคลและกระบวนการแก้ปัญหาที่ยั่งยืนความกระตือรือร้น เพียรพยายาม มุ่งมั่นที่จะพัฒนามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยไม่ประมาท

การควบคุม แรงจัดสรร คือ ความมีวินัย เป็นสิ่งที่จัดระเบียบชีวิต การอยู่ร่วมกันของคนในสังคม เป็นการดำเนินชีวิตตามแบบของและตามกรอบของสังคมที่ได้ตกลงกันไว้ ความมีวินัยเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาดังอย่างต่อเนื่อง จากที่กล่าวมา สามารถเป็นสรุปเป็นวงจรแก้ปัญหาได้ คนที่เกิดปัญหา..เรียนรู้ว่าเขาเป็นอะไร มีความทุกข์อะไร มีปัญหาอะไร แล้วศึกษาถึงสาเหตุของพฤติกรรมเขาต่อไป เชื่อมโยงถึงแนวทางการแก้ปัญหาให้ได้ การมองตามความเป็นจริง คือ เหตุปัจจัยที่สัมผัสสืบทอดกันตามความเป็นจริง ถ้าเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยปราศจากการปรุงแต่ง จะทำให้มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาได้ตามความเป็นจริง การมองปัญหา หรือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงข้อมูลที่ทำให้เราเกิดการเรียนรู้หรือเกิดปัญญาตามความเป็นจริง จะทำให้เราได้ปัญญาและเกิดความรู้มากด้วย ซึ่งจะทำให้เราได้ข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ ในการพัฒนาต่อไป

การแนะแนวเป็นหน้าที่ของปัจจัยภายนอก ถ้าหากปัจจัยภายในของบุคคลไม่ขับเคลื่อน เช่น ความเชื่อมั่น จิตสำนึกในการพัฒนาเป็นจุดเริ่มต้นของการแนะแนว คือ ความเป็นกัลยาณมิตรกับการแนะแนว ที่กระตุ้นให้ปัจจัยภายใน ที่มีผลต่อการขับเคลื่อนการทำงาน คือ โยนิโสมนสิการ การทำในโดยแยบคาย เมื่อคนเรารู้จักคิดแล้ว ก็ทำให้เกิดปัญหาที่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้จริง ขึ้นแรกทำให้เกิดปัญหา ซึ่งเป็นข้อธรรมแรกของระบบ การดำเนินชีวิตที่พึงตามเรียกว่า “มรรค 8”

เมื่อกัลยาณมิตรกระตุ้นให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นถูกต้องแล้วก็จะนำไปสู่การกระทำที่ถูกต้องด้วย การปฏิบัติที่ถูกต้องตั้งแต่แรกจึงนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ เมื่อกัลยาณมิตร สามารถกระตุ้นให้เกิดปัจจัยภายในแล้ว หน้าที่ของกัลยาณมิตรควรทำอย่างไรต่อไป

3. การวิเคราะห์บุคคล

ตรวจสอบว่าที่เราพัฒนาเขาให้ผ่านพ้นอุปสรรคหรือปัญหานั้นเขาขาดอะไรไปบ้าง ทบทวนสิ่งที่ขาด เพื่อเพิ่มเติมให้พร้อมที่จะพัฒนาด้วย ซึ่งองค์ประกอบที่ 1 เราจะต้องตรวจสอบกับนักเรียน ดังนี้

1. ทักษะคิดเกี่ยวกับประสบการณ์หรือ ความเชื่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากอดีตถึงปัจจุบัน ลักษณะของการมองข้อมูล ความพอใจ ไม่พอใจ เป็นเพียงข้อมูลที่นำมาสู่การเรียนรู้เท่านั้น มองโดนภาพรวมมีใจที่เป็นกลาง ไปทางใดทางหนึ่งเมื่อเรามองเห็นตามความเป็นจริงแล้วก็นำความรู้ที่เราได้จากความเป็นจริง มีเจตคติที่ดี มาบูรณาการใช้ในกระบวนการแนะแนว

2. จิตสำนึกในการพัฒนา เอาใจใส่ในการพัฒนา ซึ่งผู้ให้การแนะแนวต้องตรวจสอบดูและพยายามมองให้เห็นปัญหาที่แท้จริง ชี้แนวทางให้มองปัญหาที่ชัดเจน

3. สร้างแรงจูงใจที่การพัฒนาตน มีความใฝ่รู้ใฝ่แสวงหาปัญญาหรือไม่

4. จิตสำนึกและความเปลี่ยนแปลง มีความกระตือรือร้นหรือไม่



5. การพิจารณาด้วยปัญญา อะไรเป็นคุณเป็นโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยเหตุปัจจัย มุมมองที่เป็นคุณต่อการพัฒนา จิตใจ การแนะนำที่มุ่งให้บุคคลรู้จักคิดก่อให้เกิดผลดี คือ ทำให้เข้าใจสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเมื่อมีความรู้ที่ถูกต้องก็ส่งผลให้มีการปฏิบัติถูกต้องตามไปด้วย ขณะเดียวกันก็ส่งผลต่อความสงบเรียบร้อยของสังคม การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ที่สำคัญก่อให้เกิดผลดีต่อชีวิตของ การรู้จักคิด เป็นการค้นหาความจริงมองเห็นความเป็นจริงของสิ่งนั้น สืบสาวหาเหตุปัจจัยส่วนแบบที่สอง มองให้เป็นถ้ามองเป็นยาพิษ ต้องพัฒนาให้คิดวิธีคิดใหม่จิตใจประกอบด้วยเมตตา

6. มีวินัยในการใช้ชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม การจัดระเบียบชีวิตและจัดสรรความสุข ปฏิบัติตามขอบเขตของสังคมที่กำหนดทำให้เกิดความสุขแก่ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ตลอดจนทั้งความร่มเย็นของโลก ถ้ามีวินัยก็สามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง จากที่กล่าวมาทั้งหมด หากมีบุคคลมาหาเราเพื่อที่จะมาระบายความในใจหรือความทุกข์ สามารถตรวจสอบได้ว่าเขาขาดอะไร ควรเติมเต็มหรือแนะนำเขาให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือชี้ช่องทางให้เขาปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาของมนุษย์

4. ขั้นตอนการสำรวจตรวจสอบและการเพิ่มศักยภาพ

1. การว่าทำที่ต่อประสบการณ์ ตา หู จมูก ลิ้น ไม่ให้ตาตกอยู่ในอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ และโมหะ รับรู้ในลักษณะที่เป็นเพียงข้อมูลเพื่อการเรียนรู้เท่านั้น วางใจเป็นกลาง ไม่ตัดสินสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่รับรู้ แต่ใช้เป็นเพียงข้อมูลสำหรับการศึกษานั้น

2. การแสดงออกต่อบุคคล สังคม สิ่งแวดล้อม กิเลส ตัณหา มีสติสัมปชัญญะ ระลึกได้ควบคุมได้ การแสดงออกเพื่อการพัฒนา นี้ไปสู่ความเจริญ

3. เจริญองกาม ทำที่มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและเกื้อกูลต่อการพัฒนาชีวิต การพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

5. การแนะนำเชิงพุทธ

ตามหลักอริยสัจ ตามแนวเหตุและผล การใช้ปัญญา (พระไตรปิฎก มจร ที.ม.(ไทย).ล10 ปี 2539:99-372) มีอิทธิพลต่อการบวนการพัฒนาได้ ซึ่งกระบวนการที่ป้องกันอวิชาก็คือ การฝึกสติให้เกิดปัญญา การพัฒนาปัญญา ซึ่งคนเราจะสามารถพัฒนาได้นั้นจะต้องพัฒนาปัญญาให้อยู่เหนืออิทธิพลของตัณหา ทำให้บุคคลหลงผิดคิดผิด ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้ตัณหาและอวิชามีความเข้มแข็ง ก็จะส่งผลต่อการแก้ไขปัญหาวีชีวิต ไม่ประสบความสำเร็จได้

หลักการแนะนำทางพระพุทธศาสนานั้นต้องมุ่งให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตามหลักเหตุและผล ตามหลักอริยสัจ กล่าวคือ ทุกข์ เมื่อเกิดปัญหาต้องเริ่มต้นด้วยการศึกษาพิจารณาถึงสาเหตุที่เรียกว่า สมุทัย ว่า เหตุแห่งปัญหานั้นอยู่ที่ไหน เมื่อเราพบแล้วก็ทำการกำจัดเหตุนั้นได้ เรียกว่า นิโรธ ขณะเดียวกันก็พิจารณาว่าความต้องการของเราคืออะไร กำหนดจุดมุ่งหมายแล้ววางวิธีปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหานั้นๆ วิธีการปฏิบัตินี้ เรียกว่า “มรรค” เมื่อรู้แนวทางแล้วก็ลงมือปฏิบัติ หากบุคคลได้ดำเนินการตามกระบวนการเช่นนี้ ก็จะสามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหา



อย่างยั่งยืนได้ คืออะไร? (ทุกข์) มีสาเหตุเกิดจากอะไร (สมุทัย) วิธีการแก้ปัญหาเป็นแบบไหน (นิโรธ) ลงมือปฏิบัติ (มรรค) เป็นปัญญาในขั้นที่ 3 ภาวนามยปัญญา จึงจะเห็นตามความเป็นจริง

6. คุณสมบัติของครูแนะแนวเชิงพุทธ

กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ (พระไตรปิฎก มจร ม.ม.(ไทย).ล13 ปี 2539 :212-614) ให้กันด้วยความจริงใจ

คุณสมบัติของกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรธรรม 7)

1. ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม
2. ครุ น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้ความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย

3. ภาวนีโย น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญา แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเฝ้าระวังด้วยซาบซึ้ง ภูมิใจ

4. วตฺตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

5. วจนฺทฺขโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

6. คมฺภีรฺวจ กถา กตฺตา แลลงเรื่องเล่าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

7. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอวิชชา คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสียรวมเป็น 7 ประการ เรียกว่า คุณธรรมหรือองค์คุณของกัลยาณมิตร ซึ่งเราใช้เป็นคุณสมบัติของครูโดยทั่วไป ซึ่งผู้ทำหน้าที่แนะแนวควรมีคุณสมบัติเช่นนี้เป็นพิเศษ ขณะเดียวกันผู้ที่จะสามารถพัฒนาหรือพึ่งพาได้นั้น จำเป็นต้องมีความพร้อมด้านแรงจูงใจอันเป็นปัจจัยภายในตน (ฉันทะ) ลักษณะของบุคคลที่พึ่งได้ จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาด้วยได้ (พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2556 :15)

7. ผู้ที่สามารถฝึกได้ต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่ธรรม ได้แก่ ชอบแสวงหาความจริง ใฝ่ศึกษาเล่าเรียน ชอบสนทนา ถกเถียงหาความรู้ความเข้าใจ โดยมีสภาพจิตใจและลักษณะของการแสดงออก ที่ชวนให้คนอื่นอยาก ปรึกษาหารือร่วมสนทนาด้วย ส่งเสริมบรรยากาศแห่งการแสวงหาความรู้

2. มีความเพียรขยัน คือ มีจิตใจเข้มแข็ง ก้าวหน้าไม่ท้อถอย สู้กิจสู่งาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามหลักทุกอย่างในข้อก่อนๆ ด้วยความจริงใจ

3. มีสันโดษรู้พอดี สันโดษในที่นี้คือ การไม่แสวงหาความบำรุงบำเรอฟุ้งเฟ้อสุรุ่ยสุร่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ แต่เป็นอยู่อย่าง รู้จักพอในเรื่องวัตถุ แล้วใช้เวลามุ่งหน้าทำกิจของตน คนปัจจุบันมีปัญหา



จากความพึงเพื่อกมาก ปล่อยเวลาและแรงงานสูญเสียไปกับเรื่องของการบริโภคเสียมาก อันนี้จะต้องเปลี่ยนใหม่มาเป็นแนวทางของการที่จะเป็นผู้บริโภคแต่พอดี แล้วนำเอาเวลาของแรงงานไปใช้ในการทำหน้าที่ และกิจกรรมเพื่อพัฒนาชีวิตและพัฒนาสังคม

4. มีสติมั่นคง คือ ควบคุมได้ มีสำนึกในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบ ไม่ประมาท และเท่าทันเหตุการณ์รู้เท่าทันว่าอะไรอย่างไหนจะทำให้เกิดความเสื่อมความเสียหายก็ไม่ทำ อันไหนจะทำให้เกิดความเจริญดีงามก็ทำ ทำกิจกรรมต่างๆโดยมีความรอบคอบระมัดระวัง

5. มีปัญญาเหนืออารมณ์ คนจำนวนมากมักเอาอารมณ์ความรู้สึกนำหน้าในการแสดงออก หรือแสดงออกทางด้านอารมณ์ ควรเปลี่ยนเป็นว่าเอาวิจยารณญาณมาเป็นตัวนำในการกระทำ นี่คือนิปัญญาของคนที่ยิ่งได้

6. หลักการดำเนินให้เป็นที่ยิ่งได้นี้ เรียกว่า “นาถกรรมธรรม

8. จุดมุ่งหมายของชีวิตมีความสำคัญต่อการแนะแนว

ผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนวต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของคน ถึงจะสามารถดำเนินการการแนะแนวได้ดีและมีประสิทธิภาพ ในการแนะแนวเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาของคนที่พัฒนาได้ ปัญญา มีชีวิตที่ภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น การรู้จักจุดหมายของชีวิตก็เพื่อ

1. เพื่อจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

2. เพื่อใช้สำรวจตัวตนด้วย และ

3. เพื่อจะได้มีความมั่นใจใน ในการที่จะพัฒนาดนให้ยิ่งขึ้นไป

9. พุทธศาสนา “ชีวิตที่ดีงามจะต้องดำเนินให้บรรลุถึงจุดหมาย 3 ชั้น คือ

1. ประโยชน์ปัจจุบัน ร่างกาย สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง เช่น มีทรัพย์สินที่จะพึ่งได้ในทางเศรษฐกิจ มีสถานะเป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า เป็นประโยชน์เบื้องต้น

2. ประโยชน์เบื้องหน้า คือ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า มีคุณธรรมความดี เริ่มตั้งแต่เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม มีปัญญารู้เข้าใจโลกและชีวิตพอสมควร

3. ประโยชน์สูงสุด คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต หลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลสและความทุกข์ สามารถทำจิตให้ปลอดโปร่งผ่องใสได้ตลอดเวลา แม้จะมีอารมณ์เข้ามากระทบก็ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าหมอง ปราศจากทุกข์ เป็นประโยชน์สูงสุด เรียกว่า ปรมาตมะ ประโยชน์นี้ได้จากการปฏิบัติ ในการเจริญภาวนา ในสติปัฏฐาน 4

ประโยชน์ส่วนรวมก็ต้องเสริมสนับสนุนการมีส่วนร่วมทั้งรูปธรรม และนามธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาทั้งตนและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนา เช่น กิจกรรมที่ดีงาม และวัฒนธรรม ประเพณี ที่ส่งเสริมสติปัญญาและกุศลของชุมชนทั้งหมด



สรุป

การแนะแนว เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถช่วยเหลือได้ ด้วยการพัฒนาปัญญา สามารถนำปัญญามาใช้ในการแก้ไขปัญญาชีวิตของได้ด้วย ซึ่ง ขาดแรงจูงใจที่ถูกต้องต่อการพัฒนา ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ต้องมีกัลยาณมิตรที่ทำหน้าที่เตือนสติและแนะแนววิธีการแก้ไขให้เข้าใจจุดมุ่งหมายของชีวิตเพื่อเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้นำมาสำรวจและวิเคราะห์ตัวตนของผู้ที่เกิดปัญหา เป็นผู้รู้จักพูดหรือพูดเป็น อุดหนุนต่อการรับฟังปัญหา อุดหนุนต่อการระบายความทุกข์ ของกัลยาณมิตร ซึ่งเราใช้เป็นคุณสมบัติของครูโดยทั่วไป ซึ่งผู้ทำหน้าที่แนะแนวควรมีคุณสมบัติ การพัฒนาโดยแนวทางเป็นสาระสำคัญของการที่จะช่วยให้บุคคลที่ประสบปัญหา มีความทุกข์ได้พัฒนาดนจนพึงได้ คือ การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา มีปัญญาเป็นเครื่องนำทางจะเป็นการบรรลุจุดมุ่งหมายของการดำเนินชีวิตที่ดี ชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นชีวิตที่ประเสริฐ ดังคำที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัส

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต).(2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 24. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- _____. (2556). *ความสุขอยู่ที่ไหน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็คเคอรี่เอช จำกัด.
- _____. (2549). *ชีวิตที่สมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ระฆังทอง.
- พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.8). (2558). *วิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระพุทธทาส อินทปญโญ. (2554). *ปฏิบัติไม่จึงต้องมีจิตตภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- เค สมอง วรอุไร, ดร.. (2557). *เพราะถึงธรรมจึงพ้นทุกข์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- เต็มศักดิ์ ควณิช ผศ.ดร.. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- จิตตินันท์ นันทไพบูลย์. (2551). *จิตวิทยาการบริการ*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ยรรวดี เนื่องโนราช ดร.. (2558). *จิตวิทยาพื้นฐาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- รุ่งเรือง ลิ้มชูปฏิภาณ ดร.. (2556). *ชีวิต พระพุทธศาสนา และวิทยาศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัทซัมซิสเต็ม จำกัด.



- อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์ ดร.. (2561). *เทคนิคการให้ข้อมูลกลับอย่างสร้างสรรค์*. กรุงเทพมหานคร: เอชอาร์ เซ็นเตอร์.
- สม สุจิรา ทันทแพทย์. (2561). *คิดแบบอัจฉริยะ ทำให้มนุษย์มีสติ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- เต็มศักดิ์ คทวณิช ผศ.ดร.. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- สิทธิโชค วรรณสัยติกุล รศ.ดร. (2556). *เปลี่ยนความคิดด้วยจิตวิทยา เชิงบวก*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอธิป จิตตฤกษ์ แปล. (2556). *ทักษะแห่งอนาคต การศึกษาทศที่ 21*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ open worlds.
- ณอมานย์ รัตนพงศ์ตระกูล. (2558). *จิตวิทยาแค่ 1% ทำให้คุณเหนือคน*. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร : ทัช.
- jen Sincero ผู้เขียน กานต์สิริ โรจนสุวรรณ แปล. (2556). *อยากทำก็ทำ อย่าให้คำพูดคนฆ่าคุณ จิตสำนึกสั่งให้ฉันทำ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วีเลิร์น.