

รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

Buddhist Counseling Model According to KALYANAMITRA

ประทีป พืชมงคลกลาง

Prateep Puchthonglang

กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

Department of Social Science and Humanities

คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

Faculty of Business Administration and Liberal Arts

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่

Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Mai

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วทำการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลต่างๆ แล้วนำมาเรียบเรียงนำเสนอในเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า

รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร มีกระบวนการปรึกษา 4 ขั้นตอน (4 ส) ได้แก่ 1) สร้างศรัทธา 2) สนทนาเปิดใจ 3) เสริมธรรมเสริมปัญญา 4) แสวงหาสันติ โดยมีแนวปฏิบัติ 12 ประการ ของผู้ให้การปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา ได้แก่ 1) เพียบพร้อมด้วยปัญญา 2) ปฏิปทาน่าเลื่อมใส 3) ผู้นำจิตใจแห่งการภาวนา 4) จิตอาสาเกื้อกูล 5) เกื้อหนุนความคิด 6) ร่วมจิตแก้ปัญหา 7) มุ่งมั่นพัฒนาดิน 8) ดำรงตนตามมรรคา 9) วิปัสสนาเสริมชีวิต 10) กระบวนการคิดแบบคาย 11) เดินตามสายสัมมาสติ 12) มิจฉาทิฏฐิมุ่งปหาน

องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยเรื่องรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรครั้งนี้ มี 2 ประการ คือ 1) รูปแบบกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) ซึ่งนำเสนอแนวปฏิบัติ 12 ประการ ของการปรึกษาทั้งส่วนของผู้ให้การปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา อันตั้งอยู่บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ ปรโตโฆสะ และโยนีโสมนสิการ และ 2) กระบวนการของการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร 4 ขั้นตอน เรียกว่า 4 ส Model คือ 1) สร้างศรัทธา 2) สนทนาเปิดใจ 3) เสริมธรรมเสริมปัญญา และ 4) แสวงหาสันติ

คำสำคัญ: รูปแบบ, การปรึกษา, เชิงพุทธ, กัลยาณมิตร

Abstract

This study aims to purpose the Buddhist counseling model based on the concept of Kalyanamitra. The research was conducted through the documentary research method and all data were collected from the Tipitaka, commentaries, textbooks and related research work including interviewing the luminaries. The obtained data was analyzed and synthesized and were explained in the form of descriptive presentation.

Results elaborated that the Buddhist counseling based on the Kalyanamitra Model consists of four steps: 1) faith development, 2) mental development, 3) wisdom development and 4) peace development. There are 12 guidelines for a consultant and a person who comes to consult: 1) Knowledgeable, 2) Analytic Insight, 3) Leadership, 4) Yearning on volunteering, 5) Advocating ideas, 6) Noble Truth, 7) Ambition, 8) Middle Ways, 9) Insight Development, 10) Thinking Wisely, 11) Right Mindfulness and 12) Abandoning wrong view.

The central knowledge gained from the study are of two ideas: 1) Kalyanamitra Model, presenting the 12 guidance for the counselors and one who comes to consult. The model is based on the concept of being Kalyanamitra (being a good friend) that is called Paratoghosa or another's utterance and Yonisomanasikāra or reasoned attention, and 2) the process of Buddhist counseling based on Kalyanamitra consisting four steps. It is known as the '4Sor Model' presenting: 1) Faith Development, 2) Mental Development, 3) Wisdom Development and 4) Peace Development.

Keywords: Model, Counseling, Buddhist, Kalyanamitra

บทนำ

คำสอนในพระพุทธศาสนาได้แสดงให้เห็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ว่า มีความขัดข้อง ปรวนแปร เตื่อตร้อน ลำบาก เจ็บปวด สูญเสีย พลัดพราก และมีปัญหา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ความทุกข์ หรือโรคทุกข์” โรคทุกข์เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ดังปรากฏในโรคสูตร ความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกาย ตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้น ท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/217/392) เพราะฉะนั้น ผู้ที่มาปรึกษากับพระพุทธเจ้าก็เพื่อต้องการรักษาโรคทุกข์ของตนเอง จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการให้การปรึกษาวิธีพุทธจึงอยู่ที่การดับทุกข์เท่านั้น ดังปรากฏพุทธดำรัสในอลคัททูปมสูตร ความว่า “ทั้งในกาลก่อนและในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์” (อง.จตุกก. (ไทย) 21/217/392) พระพุทธองค์ต้องการให้บุคคลที่มีโรคทุกข์ได้พัฒนาตนเองให้สูงขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ แก้ไขและป้องกันโรคทุกข์ด้วยตนเอง และสามารถพลิกฟื้นชีวิตของตนเองให้พ้นจากโรคทุกข์ทั้งปวง พ้นจากวงจรการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เข้าสู่พระนิพพาน ดังที่ปรากฏในพระสูตรตตปิฎกหลายเรื่อง หลายวาระ ซึ่งจะพบว่าบุคคลที่มาพบพระพุทธเจ้าแล้ว จะมีโอกาสบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง หรือสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ได้ ความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่มิอยู่จริง มนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับและประสบแน่นอนไม่ว่า จะต้องการหรือไม่ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้น หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด จะต้องเข้าใจชีวิตและความทุกข์อย่างถูกต้อง และตามความเป็นจริง ซึ่งการเข้าใจชีวิต เข้าใจความทุกข์อย่างถูกต้อง และตามความเป็นจริงนั้น ต้องอาศัยพลังปัญญาของตนพิจารณาอย่างแยบคายผ่านกระบวนการโยนิโสมนสิการ โดยมีกัลยาณมิตรผู้เป็นปรโตโมหะคอยให้คำแนะนำ สั่งสอน อบรมให้สามารถเกิดปัญญาและดับทุกข์นั้นด้วยตนเองได้อย่างสิ้นเชิง

พระพุทธศาสนาเสนอแนวทางดับทุกข์หรือโรคทุกข์นั้นไว้ทั้งในระดับต้น ระดับกลาง และระดับอย่างถาวร โดยปรากฏเป็นวิธีการ กระบวนการไว้อย่างชัดเจน ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งกระบวนการกัลยาณมิตรเป็นกระบวนการหนึ่ง ซึ่งจะสามารถเกื้อกูล ช่วยเหลือเพื่อนร่วมทุกข์ให้ค้นพบแสงสว่างแห่งชีวิต เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในทุกขสัจจได้อย่างลึกซึ้ง ถ่องแท้ ตามความเป็นจริง กระบวนการกัลยาณมิตรที่นำมาบูรณาการใช้กับการศึกษาทางจิตวิทยา จะช่วยให้ผู้ให้การศึกษา ซึ่งเป็นปรโตโมหะและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำจุดมุ่งหมาย กระบวนการ และทักษะทางพุทธธรรมมาเป็นฐานคิดหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดจาก 2 ลักษณะ คือ ปัญหานอกใจ และปัญหาในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การศึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหายภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติและสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือ มรรคมรรค 8 ได้ดังพุทธภาษิตที่พระองค์ตรัสเกี่ยวกับความสำคัญของกัลยาณมิตรไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพพนิมิต ฉนฺได ความเป็นกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอสังฆาวคิมมรรค แก่ภิกษุ ฉนฺนํน ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอสังฆาวคิมมรรค” (ขุ. อิติ. 25/195/237)

คุณสมบัติสำคัญของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีต่อเวไนยสัตว์ทุกหมู่เหล่า คือ ความเป็นกัลยาณมิตร (อง. สตุตฺก. (ไทย) 23/34/33) ซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายเพิ่มเติมว่า กัลยาณมิตร หรือ กัลยาณมิตรธรรม เป็นเสมือนผู้รู้ ทำให้สามารถชี้แนะ ชักนำบุคคลอื่นให้สามารถพัฒนาตนเองในทิศทางที่เหมาะสมในทุกด้าน เนื่องจากเคยมีประสบการณ์โดยตรงหรืออาจจะจะเป็นประสบการณ์ในลักษณะที่ใกล้เคียงกัน ทำให้สามารถที่จะให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง และเป็นไปด้วยความรัก ความเมตตา ปราณนาดี เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตรที่ดีแล้ว ก็ทำให้เริ่มมีความเข้าใจ หรือเห็นแนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อนำไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ถ้าไม่มีกัลยาณมิตร ก็จะไม่มีความรู้ที่คอยแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ทำให้มีโอกาสดำเนินชีวิตผิดพลาดไปในทางที่ไม่เหมาะสม (ที.ปา. (ไทย) 11/357/400., พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต),

2541) ดังนั้น การมีกัลยาณมิตร จึงเสมือนมีมิตรที่ดีที่คอยแนะนำ ชักจูงให้ได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดี ที่ถูกต้องและเหมาะสม ด้วยความรัก ความจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน การทำหน้าที่ผู้ให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้าด้วยความเป็นกัลยาณมิตร สอดคล้องกับหลักธรรมกัลยาณมิตร

บทความวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาหลักกัลยาณมิตร การปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาและพระพุทธศาสนา มาบูรณาการเข้าด้วยกัน เพื่อนำเสนอกระบวนการปรึกษาและรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรที่เหมาะสม มองเห็นอย่างเป็นรูปธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในการปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาชีวิตของคนในปัจจุบันได้

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นการวิจัยเชิงเอกสาร [Documentary Research] เก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ [Primary Sources] จากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาฉบับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี ส่วนข้อมูลชั้นทุติยภูมิ [Secondary Sources] เก็บรวบรวมจากหนังสือ ตำรา ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยของนักคิด นักเขียน และนักวิจัยทั่วไป ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และทำการสัมภาษณ์นักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ขอบเขตด้านเนื้อหาที่ใช้ในการวิจัย คือ หลักกัลยาณมิตร และพุทธวิธีการสอนมาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ คือ หลักจิตวิทยาการปรึกษา มาประยุกต์ใช้เพื่อนำเสนอรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร เพื่อนำมาปรับใช้ในการปรึกษาแก้ปัญหาชีวิตกับคนในสังคมปัจจุบัน ใน 2 ประเด็น ได้แก่ 1) กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร 2) รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

การทบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยที่บูรณาการศาสตร์สมัยใหม่ คือ จิตวิทยาการศึกษา กับพุทธธรรม คือ หลักกัลยาณมิตร ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องก่อนทำการศึกษาและนำเสนอรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ที่นักวิชาการต่างๆ ได้เคยศึกษาและนำเสนอมาก่อนหน้านี้ ทั้งนี้เพื่อสอบทานความรู้เดิม และเพื่อจะได้เสริมความรู้ใหม่ที่ผู้วิจัยจะสามารถต่อยอดองค์ความรู้ใหม่ๆ ให้แผ่ขยาย หรืออธิบายในมุมมองใหม่ได้ ผู้วิจัยได้สอบทานเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อ คือ (1) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพุทธวิธีการปรึกษา และ (2) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตร ในส่วนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิธีการปรึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษางานของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตโต) (2542, 2543, 2551) ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาของไทยในยุคปัจจุบัน และนักจิตวิทยาเชิงพุทธ คือ มั่นเกียรติ โกศลนิตติวงศ์ (2541) ไสริศ โปธิแก้ว (2540) และพระมหาประยูร ธีรวิไล (ม.ป.ป.) นอกจากนั้น ยังได้ศึกษางานของปิ่น มุทุกันต์ (2506) ปราชญ์รุ่นครูผู้มีผลงานทางพระพุทธศาสนามากมาย สำหรับงานวิจัยระดับดุษฎีบัณฑิตทางจิตวิทยาที่นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษางานของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ดลดาว ปุณณานนท์ (2551) และสมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2549) นอกจากนั้นยังได้ศึกษาเพิ่มเติมจากวิทยานิพนธ์ของพระมหากิจการ โชติปัญญา (2546) พระภิกษุ ภูทกเถ (2550) และประภากร ภูมิโคกรักษ์ (2550) ผลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พุทธวิธีการปรึกษาจะช่วยให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างเห็นได้ชัด แต่การวิจัยเหล่านั้นเน้นนำหัวข้อธรรมมาใช้ในการปรึกษาเป็นหลัก โดยขาดการนำเสนอจุดมุ่งหมาย คุณสมบัติและหลักธรรมสำหรับการปรึกษา กระบวนการ ทักษะการปรึกษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการปรึกษาอย่างชัดเจน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร โดยมีตัวอย่างการปรึกษาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการสั่งสอนพระสาวก พุทธบริษัทและบุคคลต่างๆ ครอบคลุมกลุ่มบุคคลที่มีเพศ อายุ ฐานะ อาชีพ ระดับสติปัญญา จิตลักษณะ และ

วุฒิภาวะที่ต่างกัน เพื่อให้เห็นพุทธวิธีการปรึกษาของพระพุทธเจ้าอย่างชัดเจนในแง่มุมต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรม สำหรับการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกัลยาณมิตร ผู้วิจัยได้ศึกษางานของ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2548) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2542, 2543, 2546) และสมโพธิ ผลเต็ม (2540) ที่ให้ความหมาย และอธิบายเรื่องกัลยาณมิตร นอกจากนั้น ยังได้ศึกษางานของสมุน อมรวิวัฒน์ (2542) ที่ได้นำกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการมาประยุกต์เป็นกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสามารถใช้ได้ในทุกระดับ งานดุษฎีนิพนธ์ของมาศมีพี จิตวิริยธรรม (2552) ที่ได้ศึกษาคุณธรรมที่ส่งเสริมการเป็นกัลยาณมิตรของผู้บริหารในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และยุภาติ ปณะราช (2551) ที่ได้ทำการพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏ นอกจากนั้น ยังได้ศึกษาวิทยานิพนธ์ของสุวรรณา วชิรปราการสกุล (2533) ที่ได้สร้างและหาคุณภาพแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านกัลยาณมิตร สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร และมนัสภรณ์ วิฑูรเมธา (2543) ได้พัฒนาระบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ส่วนพระมหาสุภวิฑูว์ วิราม (2545) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องกัลยาณมิตรตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ในทัศนะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดปากน้ำ และโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด (2546) ได้ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนของเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุนิพพานในพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนานิกาย งานวิทยานิพนธ์ของชุตติกาญจน์ เบญจพรวัฒนา (2533) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการนิเทศภายในแบบกัลยาณมิตรที่มีต่อคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของครูปฐมวัย และกมลวรรณ สุวรรณโชติ (2548) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุแบบบูรณาการของบ้านสถานศึกษาและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร หลังจากนั้นนำผลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งสองส่วนที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบแนวทาง และองค์ความรู้ที่สำคัญที่จะนำมาเป็นฐานคิดในการนำเสนอรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

ผลการวิจัย

มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันโดยธรรมชาติที่จะเข้าถึงความสุขสงบภายในจิตใจแห่งตน แม้ว่ามนุษย์จะแตกต่างกัน มนุษย์ทุกคนจึงควรได้รับโอกาสเท่าเทียมกันที่จะสร้างความสุขสงบนั้นตามความสามารถของตน และความสามารถนั้นก็เป็สิ่งดัดแปลงเพิ่มพูนได้ พระพุทธศาสนาจึงให้โอกาสทุกคนที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองในการสักัตปัญหา เยียวยาความทุกข์ เพิ่มสุขยังยืนด้วยตนเอง แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะสอนเรื่องการพึ่งตนเอง โดยตระหนักในความรับผิดชอบของตนเองอย่างเต็มที่ แต่นั่นก็มิได้หมายความว่า มนุษย์จะต้องต่อสู้อย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพัง มนุษย์ทุกคนสามารถเป็นอุปรกณในการช่วยเหลือของผู้อื่นได้ ดังนั้นความเป็นกัลยาณมิตร จึงเป็นหลักธรรมที่โดดเด่นและเป็นข้อเน้นในฐานะเป็นหัวข้อธรรมที่กำหนดความรับผิดชอบต่อตนเองฝ่ายหนึ่ง (โยนิโสมนสิการ) และปัจจัยที่จะช่วยเสริม สนับสนุนผู้อื่นอีกฝ่ายหนึ่ง (ปรโตโมละ) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ เป็นศาสนาที่ต้องการช่วยเหลือมนุษยชาติทางด้านจิตใจ พุทธศาสนาได้ให้คำแนะนำ ชี้นะ คำสั่งสอน ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับการปริญษา การปริญษาในพระพุทธศาสนามีหลักการสำคัญ คือ ช่วยให้คนพึ่งตนเองได้ แก้ปัญหาชีวิตด้วยตนเองได้ ประจักษ์แจ้งด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งต้องอาศัยกัลยาณมิตร มาช่วยเกื้อกูลหนุนเนื่องให้พบปัญญา ผู้วิจัยจึงขอเสนอกระบวนการปริญษาและรูปแบบการปริญษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. กระบวนการปริญษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

กระบวนการปริญษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรนั้น ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาด้อยอดแนวคิดของนักจิตวิทยา และนักการศึกษาหลายท่าน เช่น ศ. สุมณ อมรวิวัฒน์ เป็นต้น มาเป็นกระบวนการปริญษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร หรือเรียกว่า หลัก 4 ส. คือ 1) สร้างศรัทธา 2) สนทนาเปิดใจ 3) เสริมธรรมเสริมปัญญา 4) แสวงหาสันติ ซึ่งในแต่ละกระบวนการมีแนวคิด และแนวปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้ในการปริญษาได้ ผู้วิจัยขออธิบายในแต่ละกระบวนการดังต่อไปนี้

1) สร้างศรัทธา (Faith Development)

ผู้ให้การปรึกษาที่เป็นกัลยาณมิตรต้องมีบุคลิกภาพน่ารัก น่าเคารพ และน่าเจริญใจ (ปิโย ครุ ภาวนีโย) ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาเกิดศรัทธา อาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยง แล้วใช้การแสดงธรรม ธรรมที่แสดง หรือวิธีแสดงธรรมช่วยให้ผู้มาขอรับการปรึกษาหรือผู้ฟังปลูกโยนิโสมนสิการในตัวเองขึ้นมา คือ สามารถกระตุ้นเตือนให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณาปัญหาชีวิตและสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมองปัญหาและสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและเหตุปัจจัย การสร้างศรัทธาจึงต้องอาศัย กระบวนการของพุทธวิธีการปรึกษาจะเกิดขึ้น เมื่อผู้รับบริการเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตของตนเองด้วยความรู้สึที่ไว้วางใจ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษารับฟังด้วยใจสงบ พร้อมด้วยปัญญาที่ชัดเจนและสื่อด้วยประโยคโสมะที่เป็นกัลยาณมิตร นำตนเองเชื่อมสู่โลกของผู้รับบริการ เพื่อค้นหาอุปสรรคหรือปัญหาที่ซ่อนซ่อนอยู่ภายในใจ แล้วจึงอาศัยกระบวนการแห่งศรัทธาและกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงสื่อให้ผู้รับบริการมองเห็นทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดภายใต้การเลือกพิจารณาด้วยปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอันถูกต้องในประเด็นปัญหาที่ผู้รับบริการกำลังเผชิญอยู่ และเอื้อให้บุคคลนำพาชีวิตไปสู่แนวทางที่สอดคล้องกับความจริง การสร้างศรัทธาเพื่อเชื่อมโยงของผู้ให้การปรึกษาเข้ากับความจริงในใจของผู้รับบริการ เป็นภาวะจิตใจแจ่มใสที่เปิดกว้างด้วยความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) รับรู้เรื่องเล่าและความทุกข์ของผู้รับบริการอย่างชัดเจนลึกซึ้ง และสื่อสารการรับรู้นั้นต่อผู้รับบริการ จนเกิดคุณลักษณะของสัมพันธภาพกัลยาณมิตรอันอ่อนโยนเชื่อมสมานระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการขึ้น

2) สันทนาเปิดใจ (Mental Development)

การที่ผู้มาขอรับการปรึกษาจะตระหนักรู้ในตนเอง ถึงสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่หรือกำลังรู้สึก หรือกำลังคิดหาคำตอบอยู่ ผู้รับบริการมักจะไม่ค่อยได้ตระหนักรู้ในตนเองเมื่ออยู่ในกระบวนการกลุ่มจะเอื้อให้ผู้รับบริการค่อยๆ สังเกตอาจจะด้วยคำถามของผู้ให้การปรึกษาหรือเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ชวนให้หันกลับมาสังเกตตนเองมากขึ้น การสันทนาเปิดใจ คือ กระบวนการช่วยพัฒนา

จิตใจหรือพลังความคิดด้านใน ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการได้เริ่มทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเองได้ ทั้งนี้ การเปิดเผยตนเองหรือใคร่ครวญถึงประเด็นในใจนั้น อาจจะทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือความละอาย แต่เมื่อผู้รับบริการมาอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยจากการเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาก็ทำให้ผู้รับบริการได้หวนระลึกถึงประเด็นในใจนั้นๆ ด้วยภาวะใจที่มั่นคงอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ กล้าที่จะสำรวจตนเองอย่างอิสระ การสนทนาเปิดใจ จะทำให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบระหว่างประเด็นในใจกับความเป็นจริงของชีวิตว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกันหรือไม่ ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการเอื้อปฏิสัมพันธ์จะเป็นการขยายมุมมองของผู้รับบริการให้กว้างขวางยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องรู้จักวิธีพูดให้ได้ผล และอดทนต่อถ้อยคำ (วตตะ และวจนุชโย) จะช่วยเปิดทัศนคติที่เคยคับแคบหรือเคยรับรู้เพียงมุมเดียวจากใจที่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะถูกขยายให้กว้างขึ้น ชัดเจนขึ้น ผู้รับบริการก็จะได้ตระหนักว่าตนเองนั้นมีความเห็น มีทัศนคติก่อให้เกิดความทุกข์อย่างไรบ้าง

3) เสริมธรรมเสริมปัญญา (Wisdom Development)

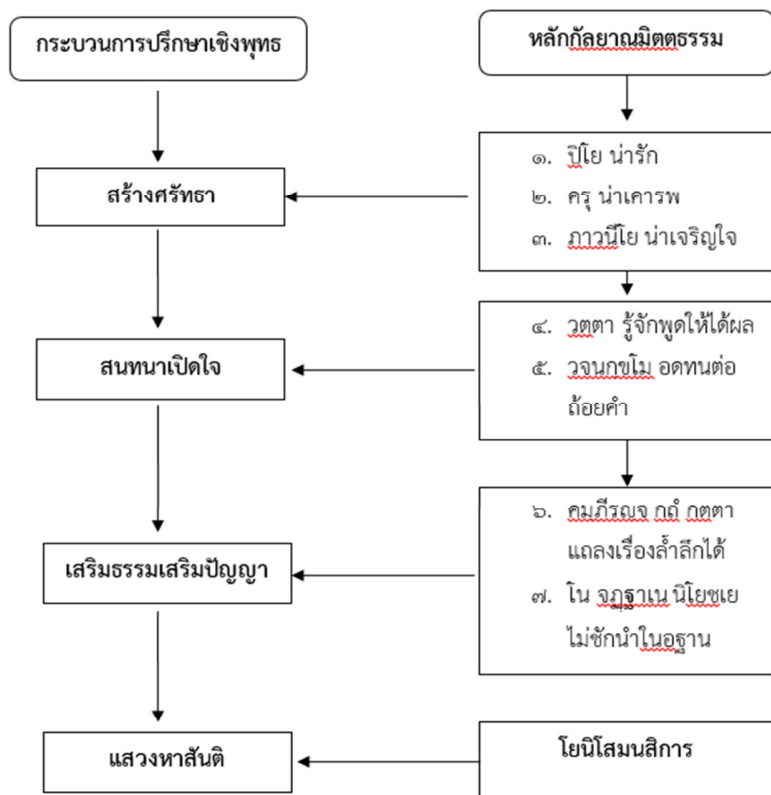
การเสริมธรรมเสริมปัญญา คือ การทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษามีความเข้าใจโลก ชีวิตและธรรมชาติอย่างกว้างขวาง จริงแท้มากขึ้น อันเกิดจากการที่ผู้ให้การปรึกษาได้หยิบยกหลักธรรมหรือประเด็นในชีวิตของผู้รับบริการที่ตึงาม ที่น่าชื่นใจ มาทำให้มีคุณค่า ช่วยเปิดมุมมองแก่ชีวิตของผู้รับบริการให้มารับรู้ในส่วนที่ตึงามมากกว่าจะไปยึดมั่นกับส่วนที่บกพร่อง อันจะทำให้ผู้รับบริการมีกำลังใจและความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากขึ้น ผู้ให้การปรึกษาต้องมีเทคนิควิธีการที่แถลงเรื่องล้าลึกได้ และไม่ชักนำหรือแนะนำในทางที่ไม่ถูกต้อง (คมภิรตจ กถ กตตะ และ โน จูฐฐานะ นิยชเย) เพื่อให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างถูกต้อง เป็นจริง

4) แสวงหาสันติ (Peace Development)

ขั้นตอนการแสวงหาสันติ เป็นกระบวนการสุดท้ายของการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร เป็นการพัฒนาปัญญาและสัมมาทิฐิ เพื่อเพาะบ่มความผาสุกที่ยั่งยืนแก่จิตใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ผ่านกระบวนการคิดแบบคาย

เดินตามสายสัมพันธ์ และทิวทัศน์มุ่งปหาน การที่ผู้มาขอรับการปรึกษา สามารถเข้าใจ ปัญหาที่เป็นประเด็นคงค้างในใจและสามารถมองเห็นทางออกของปัญหาด้วยตัว ของตนเอง ด้วยการเอื้ออำนวยให้เกิดการคิดอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) แก้ปัญหาจากผู้ให้การศึกษา เมื่อผู้ให้การศึกษาได้เชื่อมสมานกับผู้รับบริการ และ นำให้ผู้รับบริการได้พิจารณารอยแยกระหว่างความเป็นจริงของชีวิตกับความ คาดหวังที่ผู้รับบริการยึดมั่นและนำให้ผู้รับบริการได้เข้าใจเห็นจริง (Realize) ในปม ประเด็นปัญหานั้นๆ การที่ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความทุกข์ในเรื่งงั้นๆ ขณะนั้น ของตน ทำให้เขาคลายความคาดหวัง นำไปสู่ภาวะจิตใจที่โล่ง โปร่ง สงบและสามารถ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองในที่สุด สามารถแสวงหาแนวทางสันติต่อกิเลส ต่อความทุกข์ นั้นได้โดยอาศัยธรรมโอสภ

ผู้วิจัยได้นำเอาคุณลักษณะของกัลยาณมิตรมาบูรณาการกับหลักการ ปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งการบูรณาการกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธกับหลักกัลยาณ มิตรธรรม สามารถสรุปกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรได้ดังนี้



แผนภูมิภาพที่ 1 กระบวนการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

2. รูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

ในส่วนของรูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรนั้น ผู้วิจัยได้นำอักษรแต่ละตัวของคำว่า KALYANAMITRA มาขยาย และอธิบายเป็นองค์ประกอบและแนวปฏิบัติ 12 ข้อ ของการศึกษาทั้งในส่วนของผู้ให้การศึกษาและผู้มาขอรับการปรึกษา โดยอาศัยหลักกัลยาณมิตร คือ ปรัตติยะ และโยนิโสมนสิการ มาเชื่อมประสาน มาสร้างเป็นรูปแบบการศึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร หรือ KALYANAMITRA Model ดังนี้



1) **เพียบพร้อมด้วยปัญญา (Knowledgeable)** ปัญญาเป็นคุณสมบัติของผู้ให้การศึกษาตามอุดมคติของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ปัญญาเป็นไปเพื่อความหลุดพ้น คือ ปัญญาวิมุตติ “ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความไม่หลงงมงาย สัมมาทิฐิ” (พ.จ. (ไทย) 30/5/58) จากคำนิยามของปัญญานี้จะเห็นได้ว่า ปัญญาเป็นคุณสมบัติที่รวมเอาคุณสมบัติข้างต้นทั้งหมดตั้งแต่ศรัทธา ศีล จาคะ สุตะ วิริยะ สติ สมาธิ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตร

2) **ปฏิพานาเลื่อมใส (Analytic Insight)** การแนะนำประโยชน์ผู้อื่น คือหลัก ปฏิสัมภิทา 4 ซึ่งหมายถึง ปัญญาแตกฉาน รู้แจ้งเห็นจริงโดยพิสดารอันพึงรู้พึงเห็น รู้แจ้งเห็นจริงในอรรถ เห็นข้อธรรมหรือความย่อก็สามารถแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร เห็นเหตุอย่างหนึ่ง ก็สามารถแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร เห็นเหตุอย่างหนึ่ง ก็สามารถคิดแยกแยะกระจายเชื่อมโยงต่อออกไปได้จนล่วงรู้ถึงผล รู้แจ้งเห็นจริงในอรรถ เห็นอรรถอธิบายพิสดาร ก็สามารถจับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้เห็นผลอย่างหนึ่ง ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุ รู้แจ้งเห็นจริงในนิรุตติ รู้ศัพท์ ถ้อยคำบัญญัติ และภาษาต่างๆ เข้าใจใช้คำพูดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้ รู้แจ้งเห็นจริงในปฏิภาณ ความคิดทันการณ มีไหวพริบซุ่มซาบในความรู้ที่มีอยู่ เอามาเชื่อมโยงเข้าสร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ใช้ประโยชน์ได้เหมาะสม เข้ากับกรณีเข้ากับเหตุการณ์

3) **ผู้นำจิตใจแห่งการภาวนา (Leadership)** คุณสมบัติของผู้ให้การศึกษาที่จะช่วยสร้างศรัทธาให้ผู้มาขอรับการศึกษาก่อความมั่นใจ ยอมรับนับถือ จนยอมเชื่อฟังคำแนะนำ และปฏิบัติตามด้วยความยินดีนั้น ควรมีคุณสมบัติ 1) รู้จักเหตุ คือ รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลาย 2) รู้จักผล คือ รู้ความหมาย และความมุ่งหมายของหลักการที่ตนปฏิบัติ 3) รู้จักตน คือ รู้ตามความเป็นจริงว่า ตัวเรานั้นโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ และคุณธรรมเป็นอย่างไร 4) รู้จักประมาณ คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคในการ

ใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ 5) รู้จักเวลา คือรู้กาลอันเหมาะสม และระยะเวลาที่พึงใช้ในการประกอบกิจการหน้าที่ การงานปฏิบัติการต่างๆ และเกี่ยวข้องกับผู้อื่น 6) รู้จักจักชุมชน คือ รู้จักถิ่น รู้จักที่ ชุมชน และชุมชน รู้การอันควรประพฤติปฏิบัติในถิ่นที่ชุมชน 7) รู้จักบุคคล คือ รู้จัก และเข้าใจความแตกต่างแห่งบุคคลว่าโดยอริยาศัย ความสามารถและคุณธรรม เป็นต้น

4) จิตอาสาเกื้อกูล (Yearning on volunteering) ผู้ให้การปรึกษาและผู้มาขอรับการปรึกษาดำเนินกิจกรรมอันงามหรือกัลยาณมิตรธรรม คุณสมบัติความเป็นมิตรที่แท้มิตรที่ดีงาม ซึ่งหมายถึง ผู้ที่เข้าไปคบ หรือเข้าไปหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงาม และความเจริญ บุคคลที่จะทำให้ผู้อื่นเห็นแล้วนำคบหาสมาคมเป็นมิตร จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นหลักอันเป็นคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ซึ่งมีหลักธรรมอยู่ 7 ประการ คือ 1) น่ารัก สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจผู้ที่เข้ามาหา หรือผู้ที่เราคบอยากให้เราคบเราอีกต่อไปจะทำอะไรไม่ว่ากิจกรรมารยาท การแต่งกาย การพูดจา ก็ดูเรียบร้อยดีงามทุกอย่าง ใครเห็นก็อยากที่จะคบค้าสมาคมด้วย เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความชื่นชมชื่นใจ 2) น่าเคารพ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกขอบอกเป็นที่ยิ่งของมิตรได้และมีความปลอดภัย การทำตัว น่าเคารพนี้เมื่อมิตรมองดูแล้วจะรู้สึกว่าสามารถพึ่งพาอาศัยได้ มีความเป็นผู้ใหญ่พอที่จะพึ่งพิงได้ รู้สึกอุ่นใจ และปลอดภัยเมื่อเข้ามาหา 3) น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่าง 4) รู้จักพูดให้ได้ผล คือ รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนมิตร เป็นที่ปรึกษาที่ดีในเมื่อมิตรทำไม่ถูก หรือรู้ไม่จริง 5) อุดหนุนต่อด้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาจากมิตร มิตรมีความทุกข์อะไรก็พร้อมที่จะรับฟังและให้การช่วยเหลือตามความสามารถ แม้จะจุกจิกตลอดจนจะกล่าวคำล่วงเกิน หรือวิพากษ์วิจารณ์อะไรต่างๆ ก็สามารถอดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์พร้อมที่จะให้คำปรึกษาและช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยจิตอนุเคราะห์ 6) กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่เรารู้แต่มิตรไม่รู้ พร้อมจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์แนวคิดที่เป็นประโยชน์ต่อกัน พร้อมทั้งให้การช่วยเหลือมิตรที่ประพฤติ

ปฏิบัติไม่ถูกต้องให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม มีทิวทัศน์ที่งดงาม มีปัญญาเพิ่มขึ้น 7) ไม่ชักชวนเพื่อนไปทางที่เสื่อมเสีย หรือเรื่องที่ขัดต่อกฎระเบียบของบ้านเมือง สิ่งใดที่สังคมรังเกียจก็เตือนกันก็ไม่ควรทำ เพราะจะนำมาซึ่งความเดือดร้อนแก่ตนเองและส่วนรวมได้ มิตรที่ดีจะต้องแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นการทำ การพูด หรือการคิด ทุกสิ่งต้องนำมาซึ่งความสร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อมิตรหรือโดยส่วนรวม

5) **เกื้อหนุนความคิด (Advocating ideas)** ผู้ให้การปรึกษาต้องมีหลักคิดหรือมีทักษะในการพิจารณาโดยแยกคาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะทำให้เข้าถึงความจริงของปัญหาชีวิต สอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะ และสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดทุกข์ ปัญหาชีวิตของผูมาขอรับการปรึกษา (1) คิดถูกวิธี (2) คิดมีระเบียบ (3) คิดมีเหตุผล ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการคิดอย่างมีเหตุมีผล หมายถึง มีการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาเป็นลำดับ (4) คิดเร้ากุศล สามารถใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้นายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

6) **ร่วมจิตแก้ปัญหา (Noble Truth)** พุทธวิธีการปรึกษาที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์หรือแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้ ก็คือ “อริยสัจ 4” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นหลักธรรมที่เป็นแก่นสำคัญของพุทธวิธีการให้การปรึกษา เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่มุ่งผลในทางปฏิบัติ สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิต มีความลึกซึ้งและมีหลักธรรมอื่นๆ ซ้อนซ้อนและผสมผสานรวมกันอยู่ในหลักธรรมนี้ ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักอริยสัจ 4 จะช่วยนำพาผู้ที่มีทุกข์ให้เข้าใจถึงกระบวนการแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและจิตใจ ตั้งแต่จุดเริ่มต้นไปจนถึงจุดสิ้นสุดของความทุกข์อย่างละเอียดและลึกซึ้ง ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงวิถีการมองโลก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการ

กระทำของบุคคลทั้งภายในจิตใจของตนเองและในสัมพันธภาพที่มีต่อผู้อื่นและต่อสรรพสิ่งรอบตัว (1) รู้และเข้าใจความทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้นขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง (2) สมุทัย หมายถึง รู้และเข้าใจเหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้ทุกข์เกิด (3) นิโรธ หมายถึง รู้ผลของการดับทุกข์ (4) มรรค หมายถึง รู้ทางดับทุกข์ ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

7) มุ่งมั่นพัฒนาดน (Ambition) หลักกุศุฒิธรรมเป็นธรรมเครื่องเจริญปัญญาเป็นหลักในการเสริมธรรมเสริมปัญญา ซึ่งสามารถนำไปสู่การบรรลุดรรมขั้นต่างๆ จนถึงขั้นสูงสุด ประกอบด้วย (1) การเสวนาสัตบุรุษ การเสริมธรรมเสริมปัญญาที่เริ่มต้นจาก การเสวนาสัตบุรุษ คือ การคบหากับผู้ทรงปัญญา (2) การฟังคำสอน ขึ้นตอนต่อมา ได้แก่ การฟังคำสอน (สัทธัมมัสสนะ) คือ การใส่ใจเรียนฟังให้ได้ความรู้ได้ธรรมแท้ การฟังคำสอนเอาใจใส่สดับรับฟังคำบรรยาย คำแนะนำสั่งสอนแสวงหาความรู้ ทั้งจากตัวบุคคลโดยตรงและจากหนังสือแหล่งความรู้อื่นๆ (3) ไตรตรองพิจารณา หลังจากได้การคบหากับผู้ทรงปัญญาแล้ว การฟังคำสอนจากท่านผู้ทรงปัญญายังไม่เพียงพอ แต่ยังต้องรู้จักนำคำสอนหรือความรู้ที่ได้ฟังมานั้นมาคิดพิจารณาไตรตรองอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) (4) การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ การปฏิบัติธรรมถูกหลัก ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม หรือการปฏิบัติธรรมให้ถูกหลัก ถูกความมุ่งหมาย

8) ดำรงชนม์ตามมรรคา (Middle Ways) ผู้ให้การปรึกษาและผู้มาขอรับการปรึกษาต้องปฏิบัติตามทางสายกลาง ไม่หย่อนจนเกินไปและไม่ตึงจนเกินไป ไม่ซ่องแะที่สุด 2 อย่างคือ กามสุขัลลิกานุโยค อตตกิลมณานุโยค ทางแห่งปัญญาดำเนินด้วยปัญญา นำไปสู่ปัญญาอันพอดีที่จะให้ถึงจุดหมายคือ ความดับกิเลสและความทุกข์หรือความหลุดพ้นเป็นอิสระสิ้นเชิง ได้แก่ (1) ความเห็นชอบ หมายถึง ความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว บิดามารดามีพระคุณ เห็นว่า บุญมี บาปมี เห็นหรือเข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต (2) ความดำริชอบ หมายถึง ความคิดชอบ ความคิดถูกต้อง หรือ ความตรึกตรองไปในทางที่ดี ดังนั้นสัมมาสังกัปปะก็คือความคิดที่ถูกต้อง อันประกอบไปด้วยปัญญา (3) พุชชชอบ

คือ การพูด หรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต ไม่พูดเพื่อทำร้ายผู้อื่น ตรงความจริง ไม่โกหกหลอกลวงไม่ส่อเสียด ไม่พูดให้ร้ายผู้อื่น ไม่พูดหยาบค้าย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อ เลื่อนลอย (4) การงานชอบ คือ การกระทำที่ดีงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี (5) การเลี้ยงชีพที่เว้นมิจฉาชีพ ต่างๆ ที่จะเป็นการก่ออกุศลในชีวิต และประกอบสัมมาอาชีวะที่เป็นไปเพื่อความสุจริต ไม่ก่อทุกข์ก่อโทษ แก่ตนเอง และผู้อื่น (6) พยายามชอบ ความเพียรชอบ ความเพียรที่ถูกต้อง ความเพียรนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการทำงานทุกอย่าง (7) ความระลึกรู้ชอบ การสำรวมใจ หรือทำให้สงบตามแนวสติปัฏฐาน อันเป็นฐานที่ตั้งแห่งจิต ทั้ง 4 เป็นการพิจารณาให้รู้เห็นเนื่องๆ เพื่อมิให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ความรู้สึกรู้ใจและธรรม (8) ความตั้งใจชอบ คือความตั้งใจถูกต้อง มีความตั้งมั่นแห่งจิต คือจิตมีลักษณะไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ มีความบริสุทธิ์ผุดผ่อง

9) **วิปัสสนาเสริมชีวิต (Insight Development)** ผู้ให้การปรึกษาและผู้มาขอรับการปรึกษาดำเนินปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม คือธรรมเพื่อการตรัสรู้ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เมื่อศรัทธาคืออริยมกซ์ก็เกิดมีกำลังเข้มแข็งขึ้น ความเพียรรับประคับประคองไว้ดีสติที่ก็เข้าตั้งอยู่เป็นอย่างดี จิตก็เป็นสมาธิขึ้น สังขารูปเพกขาก็เกิดแก่กล้ายิ่งขึ้น” อินทรีย์ 5 เป็นข้อปฏิบัติที่พระสาวกเคยประพฤติปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนอีกด้วย

10) **กระบวนการคิดแยกคาย (Thinking Wisely)** ในการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำหน้าที่ของกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้เสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา ประโยชน์ และหนทางที่จะเป็นไปได้มากที่สุดในทุกด้านที่ต้องและดีงามให้แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อที่จะนำไปสู่แนวทางของการแก้ปัญหาความทุกข์ในชีวิต ผู้ให้การปรึกษาต้องสนับสนุนให้ผู้มาขอรับการปรึกษาคิดหาหนทางด้วยตนเอง ในการคลี่คลายปัญหา กระบวนการคิดดังกล่าวถือว่าเป็นกระบวนการในการสร้างโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยภายในในการที่จะเกิดสัมมาทิฐิในการนำไปจัดการปัญหาความทุกข์ในชีวิตของตนเองได้

11) **เดินตามสายสัมมาสติ (Right Mindfulness)** เมื่อผ่านกระบวนการคิดอย่างแยบคายด้วยโยนิโสมนสิการแล้ว ผู้ขอรับการปรึกษาจะต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ส่วน ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์มีจุดที่ควรใช้สติ คอยกำกับดูแลทั้งหมด 4 แห่ง คือ (1) ร่างกายและพฤติกรรมสาระสำคัญของสติปัฏฐาน (2) เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ (3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ (4) ความคิดนึกไตร่ตรอง ซึ่งถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสทำงานได้ดี อีกทั้งยังนำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม (ที. ม. (ไทย) 10/382/316-317) ตัวอย่างการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นขั้นตอนในการพิจารณาวิเคราะห์สติปัฏฐาน 4 กับกิจกรรมธรรมดาๆทั้งหลาย ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น

12) **มิจจาทิฏฐิมูงปหาน (Abandoning wrong view)** ทิฏฐิ คือ ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งหมายถึง ความยึดติดในความเห็น คือสิ่งที่เขาความคิดเห็นของตนว่าเป็นความจริง ถือมั่นเอาแต่ความคิดเห็นของตน ดันทุรังให้เป็นอย่างทฤษฎี ศาสนา หรือลัทธินิยมอุดมการณ์ของตน มีความใจแคบ ไม่ยอมรับฟังผู้อื่น ตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญา ทิฏฐิที่เป็นปญจธรรม คือ มิจจาทิฏฐิ หรือทิฏฐุปาทาน คือความยึดมั่นด้วยทิฏฐิ มิจจาทิฏฐิคือความเห็นผิด ความเห็นมีอยู่ 2 อย่าง คือถ้าไม่เห็นถูกก็เห็นผิด เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องพยายามประคับประคองใจให้มีความเห็นถูกเอาไว้ เพื่อความเห็นผิดจะได้ไม่เข้ามาครองใจ มนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ ยึดเอาแต่ความเห็นของตัว ถือมั่นดันทุรังยึดถือในอุดมการณ์หรือลัทธิศาสนาของตน รับฟังคนอื่นไม่ได้ ทะนุเห็นทนให้ความเชื่อถือหรือความคิดเห็นอย่างอื่นไม่ได้ จึงทำให้คนขัดแย้งทะเลาะวิวาทกัน รวมกำลังกันไปบังคับหรือทำลายผู้อื่น ทิฏฐิ เป็นอุปสรรคของการพัฒนาปัญญา เพราะความเชื่อที่ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น เราเป็นนี่ สิ่งนี้ถูกต้องตามความคิดเห็นของเรา ซึ่งถือเป็นมิจจาทิฏฐิ คือความเห็นที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคปิดกั้นไม่รับฟังผู้อื่น ปิดโอกาสตนเองในทุกๆ ด้านที่จะเรียนรู้ จึงไม่สามารถเข้าถึงความจริงได้ ดังนั้นการละทิฏฐิจึงเป็นหนทางในการแสวงหาสันติในใจอย่างแท้จริง

สำหรับการนำรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรไปใช้นั้น ผู้วิจัยมีคำแนะนำดังต่อไปนี้

1) รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรนี้ เป็นรูปแบบการปรึกษาที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นโดยเน้นให้ความสำคัญกับผู้ให้การปรึกษาเป็นลำดับแรก ในการสร้างศรัทธา กระตุ้นผู้มาขอรับการปรึกษาให้สามารถคิด และแสวงหาทางออกจากปัญหานั้น ด้วยแนวทางสันติ สงบภายในจิตใจ ผู้ให้การปรึกษิตามรูปแบบนี้ จึงมีบทบาทอย่างมาก เป็นทั้งกัลยาณมิตรและผู้ให้การปรึกษาที่ดี

2) ผู้ให้การปรึกษาต้องพัฒนาตนเองให้สามารถเป็นต้นแบบแห่งความดี เป็นผู้นำในการพัฒนาตนเอง ต้องมีปัญญา มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส มีบุคลิกภาพที่สามารถสร้างความเชื่อมั่นศรัทธาให้กับผู้มาขอรับการปรึกษาได้

3) กระบวนการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร เน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ให้การปรึกษาและมาขอรับการปรึกษาผ่านกระบวนการปรโตโมหะ เพราะฉะนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างการตระหนักร่วมกันในการวิเคราะห์ปัญหา สืบสาวหาสาเหตุของปัญหาร่วมกัน ไม่ใช่เป็นผู้แนะนำ หรือชี้ถูกชี้ผิดฝ่ายเดียว เปิดโอกาสทั้งตนเอง และผู้มาขอรับการปรึกษาเพื่อเรียนรู้ปัญหานั้นๆ และหาทางออกร่วมกัน เพื่อให้เกิดปัญญากับทุกฝ่าย

4) ผู้ให้การปรึกษาต้องกระตุ้นกระบวนการคิดอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ให้กับผู้มาขอรับการปรึกษาให้ได้วิเคราะห์ปัญหา เห็นปัญหาตามความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ และสามารถไตร่ตรองพิจารณาปัญหานั้นๆ ด้วยตนเอง จนหาทางออก หรือมีแนวทาง วิธีการในการปฏิบัติต่อปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

5) ในเรื่องของจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาตามรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรนั้น เน้นจุดมุ่งหมายในปัจจุบัน ส่วนผู้มาขอรับการปรึกษาจะพัฒนาดูแลตนเองจนไปสู่จุดมุ่งหมายที่สูงขึ้นไปอีก ก็เป็นความสามารถทางสติปัญญาของตนเอง

6) คุณสมบัติและหลักธรรมของการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรนั้น เน้นการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มิได้หมายเอาคุณธรรมชั้นสูง หรือ ปรมัตถธรรม เป็นเพียงแต่แนวทางให้ผู้ให้

การปรึกษาและผู้มาขอรับการปรึกษามีแนวทางปฏิบัติ และยึดถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองเท่านั้น

บทสรุป

รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) มีกระบวนการปรึกษา 4 ขั้นตอน (4 ส) ได้แก่ 1) สร้างศรัทธา (Faith Development) 2) สนทนาเปิดใจ (Mental Development) 3) เสริมธรรมเสริมปัญญา (Wisdom Development) 4) แสวงหาสันติ (Peace Development) โดยมีแนวปฏิบัติ 12 ประการ ของผู้ให้การปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา ได้แก่ 1) เพียบพร้อมด้วยปัญญา (Knowledgeable) 2) ปฏิพานำเลื่อมใส (Analytic Insight) 3) ผู้นำจิตใจแห่งการภาวนา (Leadership) 4) จิตอาสาเกื้อกูล (Yearning on volunteering) 5) เกื้อหนุนความคิด (Advocating ideas) 6) ร่วมจิตแก้ปัญหา (Noble Truth) 7) มุ่งมั่นพัฒนาดตน (Ambition) 8) ดำรงตนตามมรรคา (Middle Ways) 9) วิปัสสนาเสริมชีวิต (Insight Development) 10) กระบวนการคิดแยกคาย (Thinking Wisely) 11) เดินตามสายสัมมาสติ (Right Mindfulness) 12) มิจฉาทิฏฐิมุ่งปหาน (Abandoning wrong view) สำหรับองค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการวิจัยเรื่องรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตรครั้งนี้ มี 2 ประการ คือ 1) รูปแบบกัลยาณมิตร (KALYANAMITRA Model) ซึ่งนำเสนอแนวปฏิบัติ 12 ประการของการปรึกษาทั้งส่วนของผู้ให้การปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา อันตั้งอยู่บนฐานของความเป็นกัลยาณมิตร คือ ปรโตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ และ 2) กระบวนการของการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร 4 ขั้นตอน เรียกว่า 4 ส Model คือ 1) สร้างศรัทธา 2) สนทนาเปิดใจ 3) เสริมธรรมเสริมปัญญา และ 4) แสวงหาสันติ ซึ่งสามารถสรุปรูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ สุวรรณโชติ. (2548). **ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้าน สถานศึกษาและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเป็นกัลยาณมิตรของนักศึกษาปริญญาตรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.
- คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดลดาว ปุณณานนท์. (2551). **ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภากร ภูมิโคกรักษ์. (2540). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธธรรมในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า**. โรงพยาบาลดงหลวง จังหวัดมุกดาหาร. รายงานการศึกษาศิระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิ่น มุกกันต์. (2506). **บทบาทบรมครู**. พระนคร: เจริญรัตน์การพิมพ์.
- พระกฤษฎา พุทธเกตุ. (2540). **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธวิธี “อริยสัจ ๔” ต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสามเณรนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนสมเด็จปริยัติ อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2534). **ชวนคิด พินิจธรรม**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์. (2548). **คำวัด**. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). **พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพฯ: เบิกมาน.
- _____. (2543). **พุทธศาสนกับการแนะแนว**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม.
- _____. (2546). **เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศแห่งวิชาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

- _____. (2546). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2541). **ธรรมญูชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2542). **ธรรมญูชีวิต (ฉบับชาวบ้าน)**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2542). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 16, กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- พระมหาภิจักร จิตปัญโญ. (2546). **การศึกษาพุทธวิธีการให้คำปรึกษาที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎก**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเกรียงไกร บัวจันอัด. (2546). **การศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนเรื่องกัลยาณมิตรกับการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาทและพระพุทธศาสนาพยาน**. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระมหาประยูร ธีรวิไล. (ม.ป.ป.) .**พุทธวิธีการให้คำปรึกษา**. เอกสารประกอบการบรรยายวิชาชีวิตและความตายในพระพุทธศาสนา. คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุภวิญญู วิราม. (2545). **การศึกษาเรื่องกัลยาณมิตรตามหลักพุทธจริยศาสตร์ทัศนะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนวัดปากน้ำและโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มนสภรณ์ วิฑูรเมธา. (2543). **การพัฒนาแบบกัลยาณมิตรเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2553). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาศโมฬี จิตวิริยธรรม. (2552). **คุณธรรมที่ส่งเสริมการเป็นกัลยาณมิตรของผู้บริหารในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ยุภาดี ปณระราช. (2551). **การพัฒนาลักษณะความเป็นกัลยาณมิตรสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2549). **การพัฒนารูปแบบการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์**. รายงานการวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สมโพธิ ผลเต็ม. (2540). “กัลยาณมิตตา”, **วารสารพุทธธรรม**, ปีที่ 45 ฉบับที่ 275 (สิงหาคม 2550): 33-34.
- สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). **การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2542). **การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์: ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์**. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุวรรณา วชิราภากรสกุล. (2533). **การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านกัลยาณมิตรสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (ม.ป.ป.). **การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ**. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2540). **แนวคิดจิตวิทยาการศึกษาและทัศนะจากประสบการณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานจิตวิทยาและพัฒนา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.