

# กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

## Counselling Procedure in Buddhist Psychology

พระครูภาวนาวิธานุสิฐ วิ.  
Phrakhrubhavanaveeranusith<sup>๑</sup>

### บทคัดย่อ

กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีเป้าหมายหลัก คือ ช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้เข้ารับคำปรึกษา เช่น ด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม เป็นต้น สามารถเปลี่ยนจากการกระทำทุจริตมาเป็น การกระทำสุจริตที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไป คือ การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมและคุณภาพชีวิตจากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคล ผลของการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้นพระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะ ได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งคือ พระโสดาบัน เป็นต้น เป็นอุดมการณ์สูงสุดที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

**คำสำคัญ:** กระบวนการ, การให้คำปรึกษา, พุทธจิตวิทยา

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya  
University, Thailand



## Abstract

The main purpose of the counselling procedure in Buddhist psychology is to help those who sincerely request a consulting for their own decisions, clear understanding and self-acceptance in various aspects and situations as well as knowing their needs. This counselling is consistent with the Buddhist method and aim taught by Buddha in order to change various aspects of behavior of those who ask for consultations, such as mental health, emotion, behavior, etc. They can change some unwholesome deeds to be wholesome which cause creative and positive living. It also includes the change in the higher levels, that is to say, the change of morality and living qualities starting from worldly level to be a noble person. The results of the counselling in Buddhist psychology has been seen in every time that Buddha gave teaching to audiences. Buddha had clear and certain goal that can guide his audiences to achieve the effective results in learning, personal development or change in the way he wanted. Most of those who have been consulted or listened to Buddha's teaching often gained at less one noble state among four states of realization or enlightenment, such as the stream-enterer (Sotapanna) etc. which is a perfect goal everyone wishes because it is a complete end of all problems.

**Keywords:** Procedure, Counselling, Buddhist Psychology



## ๑. บทนำ

ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีแต่อย่างไร เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูด สะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญทำให้บุคคลนั้น มีสติเห็นแนวทางดับทุกข์และปฏิบัติเพื่อการดับ ทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด การแสดงธรรมจึงมีคุณลักษณะตรงกับการให้การปรึกษา เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลายให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และ แนวทางในการดับทุกข์แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต<sup>๒</sup>

การให้การปรึกษาตามหลักธรรมทางศาสนามีแนวคิดที่ว่า ผู้ให้การปรึกษาควรเอื้อ ประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา โดยการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาทำความเข้าใจให้ กระจ่าง กับความศรัทธาความเชื่อในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและนำหลักธรรมนั้นมาใช้ ประโยชน์ในการแก้ปัญหาคความทุกข์ ที่มีสาระสำคัญของหลักพุทธธรรม คือ การพิจารณา ธรรมชาตินุสัยตามแนวพุทธศาสตร์ด้วยหลักความสัมพันธ์ของปฏิจกสมุพบาท ความเข้าใจ เกี่ยวกับธรรมชาตินุสัยและกฎปฏิจกสมุพบาทจะช่วยให้เข้าใจถึงเป้าหมายการให้การปรึกษา ตามแนวพุทธศาสตร์ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีคุณสมบัติภายในจิตใจ คือ พรหมวิหาร ๔<sup>๓</sup> พึง แสดงออกภายนอกด้วยหลักสงเคราะห์ผู้รับการปรึกษาด้วยสังคหวัตถุ ๔<sup>๔</sup> มีบทบาทสำคัญ คือ

๑) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตรวจสอบตนเอง เพื่อจะได้มีความมั่นใจใน ศักยภาพของตน รวมทั้งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหา หรือความทุกข์ที่มี ด้วยวิธีการของ ปัญญาตามหลักอริยสัจ ๔ และช่วยชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาตนให้เป็นที่พึ่งที่ดีของตน ได้พัฒนาปัญญา รู้จักคิด คิดเป็นด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ และพัฒนาคุณสมบัติของคนให้ สมบูรณ์

๒) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ตั้งงาม จนถึงขั้นมีจิตใจ เป็นอิสระหลุดพ้นจากความครอบงำของความทุกข์ ช่วยชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษา ฝึกฝนพัฒนา ตนตามแนวทางหลักไตรสิกขา คือ ด้านพฤติกรรม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และ ด้านปัญญา จนบรรลุจุดมุ่งหมาย ๓ ระดับ คือประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องต้น และประโยชน์สูงสุด

<sup>๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

<sup>๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๕/๒๕๖.

<sup>๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๑๐/๑๗๐.

และจุดมุ่งหมาย ๓ ประการ คือ ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย<sup>๕</sup>

ส่วนแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยา เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิต พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย แต่จิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกาย เพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในอภิธรรมปิฎก จิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อนสามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาตะวันตกก็จะพบว่าจิตวิทยาตะวันตกศึกษาจิต และกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอก ด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้นศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้ แนวคิดเรื่องจิตในทางพระพุทธศาสนาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตและสังคมได้ เช่น เรื่องของการเรียนรู้ การเรียนการสอน การพัฒนาตนเองและการแก้ไขปัญหาเรื่องทุกข์<sup>๖</sup> ด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

## ๒. แนวคิดและความหมายของการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา มีแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้

๑) เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่มีลำดับขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นไปตามแนวอริยสัจ คือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (สาเหตุของปัญหา) นิโรธ (ความดับทุกข์) มรรค (วิธีปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์)

๒) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกพัฒนาตนเอง ตลอดจนแก้ไขปัญหาที่มีใช้วิธีแบบสายกลางตามแบบไตรสิกขา คือ ฝึกฝนในด้านพฤติกรรมกรรมกรรมอยู่ร่วมกันในสังคม (ศีล) ด้านจิตใจ (สมาธิ) และด้านปัญญา คือ การรู้จักคิด คิดเป็น ตามวิธีการโยนิโสมนสิการ

๓) ปัจจัยที่ทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ คือ คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาที่มีลักษณะของกัลยาณมิตรสามารถชี้แนะแนวทางแห่งปัญญาให้แก่ผู้รับการปรึกษา<sup>๗</sup>

ดังนั้น การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นไปตามอริยสัจ ๔ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเองในการแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีการปฏิบัติ

<sup>๕</sup> อภา จันทรสกุล, ผศ.ดร., **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**, (นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมา-ธิราช, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๒.

<sup>๖</sup> พระครูปลัดमारุต วรมงคล, ผศ.ดร., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, **รายงานวิจัย**, (คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

<sup>๗</sup> อภา จันทรสกุล, ผศ.ดร., **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**, หน้า ๘๒.



ตามแนวทางมรรค คือการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยผู้ให้การ  
ปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรชี้แนวทางให้แก่ผู้รับการปรึกษา

ส่วนความหมายของการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีนักวิชาการได้ให้  
ความหมายเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา เช่น

๑) พระเทพเวที (ป. อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาว่า  
เป็นการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือตนเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตนเอง  
ได้ไม่เต็มที่หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องการผู้มาชี้แนะให้การปรึกษา เมื่อ  
ช่วยตัวเองไม่ได้ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้โดยใช้ภาษา และกิจกรรมเข้ามาช่วย เป็นต้น การ  
ช่วยคนให้ช่วยตนเองได้เป็นหน้าที่ของการแนะนำการให้การปรึกษา<sup>๘๘</sup>

๒) อภา จันทรสกุล ได้กล่าวถึงวิธีการให้การปรึกษาพุทธธรรมว่า เป็น  
กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำเอาหลักธรรมตามแนวคิทธทางพุทธศาสนาให้ความช่วยเหลือ  
แก่ผู้รับการปรึกษาให้ได้สำรวจตนเอง ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และพฤติกรรม  
เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเองตามความเป็นจริง เป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือก  
เป้าหมายและแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองไปตามลำดับ<sup>๘๙</sup>

๓) โสริช โปธิ์แก้ว ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแนวพุทธศาสนาไว้ว่า  
เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นหลักฐาน ดึงคนที่อยู่ในความมืดให้  
ออกมาสู่ความสว่าง<sup>๙๐</sup>

ดังนั้น การให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษา ซึ่ง  
มีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้นำหลักพระพุทธ ศาสนาที่เป็นหลักการ  
กระบวนการและเทคนิควิธีการ มาเป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือบำบัดผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้  
ที่มีความทุกข์เพราะอวิชชาคือความไม่รู้เท่าทัน และรู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้เกิดสติ มี  
ปัญญา ตระหนักรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นและสาเหตุที่มาแท้จริง จนทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิด  
ความพร้อมที่จะลดความทุกข์ลง พร้อมกับลงมือปฏิบัติพัฒนาไปในทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้าน  
ความคิด ด้านพฤติกรรม และด้านอารมณ์ความรู้สึก

<sup>๘๘</sup> พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), พุทธศาสตร์กับการแนะนำ, (กรุงเทพมหานคร :  
กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘.

<sup>๘๙</sup> อภา จันทรสกุล, ผศ.ดร., ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา, หน้า ๗๘.

<sup>๙๐</sup> โสริช โปธิ์แก้ว, จิตปรึกษากับชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุ  
ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๔๐.



### ๓. เป้าหมายของการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

เป้าหมายของการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยทั่วไปช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น กล่าวคือ

- ๑) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง
- ๒) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตัวเอง และเพื่อจะได้มีความมั่นใจในตัวเอง เข้าใจตัวเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น
- ๓) ให้เป็นผู้หนักแน่นในเหตุผล และมองเป็นการกระทำและผลการกระทำ ตามแนวทาง เหตุปัจจัย ไม่เชื่อสิ่งมงาย ตีนขาว เช่น เรื่องแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น
- ๔) ให้เห็นว่าเป็นผลสำเร็จที่ตนต้องการ จุดหมายที่ปรารถนาจะเข้าถึงจะสำเร็จได้ ด้วยการลงมือทำ จึงต้องพึ่งตนเอง และทำความเพียรพยายาม การพึ่งตนเอง เช่น “การพยายามเป็นหน้าที่ ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตลอดเป็นผู้บอกการ” ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ด้วยคนที่ฝึกไว้ดีแล้วนั้นแหละ บุคคลชื่อว่าได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก ไม่รอคอยโชคชะตา หรือหวังผลด้วยการอ้อนวอน
- ๕) ให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองที่จะงดเว้นจากกรรมชั่ว และรับผิดชอบต่อผู้อื่น ด้วยการกระทำความดีต่อเขา
- ๖) ให้ถือว่าบุคคลมีสิทธิโดยธรรมชาติที่จะทำการต่างๆ เพื่อแก้ไขปรับปรุงเสริมสร้างตนเองให้ดีขึ้นไปโดยเท่าเทียมกัน สามารถทำตนให้เลวลงหรือให้ดีขึ้นให้ประเสริฐยิ่งกว่าเทวดาและพรหมได้ทุกๆ คน
- ๗) ในแง่กรรมเก่า ให้ถือเป็นบทเรียนและรู้จักพิจารณาเข้าใจตนเองตามเหตุผล ไม่คอยเพ่งโทษแต่ผู้อื่น มองเห็นพื้นฐานของตนเองที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อรู้จักที่จะแก้ไขปรับปรุงและวางแผนสร้างเสริมความเจริญก้าวหน้าไปได้ถูกต้อง<sup>๑๑</sup>
- ๘) เป้าหมายอีกประการ คือ การทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองได้ มีหลักธรรมดังนี้

(๑) มีความประพฤติ ไม่ก่อความเดือดร้อนต่อตนเองและสังคม ทำให้มีระเบียบวินัยในสังคมประเทศชาติ

(๒) มีความรู้จากการเล่าเรียนศึกษามา การฟัง การอ่าน เล่าเรียน การแสวงหาความรู้อยู่เสมอ ทำให้ได้ข้อมูลมากจึงช่วยให้แก้ไขปัญหามาก เพราะการแก้ปัญหาต่างๆ ต้องอาศัยข้อมูลความรู้ จึงควรจะศึกษาเล่าเรียนอ่านฟังให้มาก

---

<sup>๑๑</sup> พระครูปลัดमारุต วรมงคลโล, ผศ.ดร., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”, รายงานการวิจัย, หน้า ๑๙๔-๑๙๕.



(๓) รู้จักคบคนดี คือ รู้จักคบคนดี รู้จักคบมิตรซึ่งซักจงไปในทางที่ดีงาม รู้จักครู อาจารย์หาแสวงวิชา รู้จักแสวงหาแหล่งความรู้ ซึ่งจะทำให้ความรู้ที่ได้เล่าเรียนมา อ่านสดับฟัง เพิ่มพูนและชัดเจนมากขึ้น เรียกว่ารู้จักคบหากัลยาณมิตร

(๔) เป็นคนที่พูดกันง่าย คือ เป็นผู้ที่รับฟังผู้อื่น เมื่อคบหาผู้รู้และคนดี แล้วก็พร้อมที่จะรับฟังที่จะรับฟังคำแนะนำ เป็นต้น

(๕) ขวนขวายกิจของหมู่ คือ เป็นผู้พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือ เอาใจใส่ ขวนขวายกิจของเพื่อนร่วมชุมชนและงานของส่วนรวม คนที่ฟังตนเองได้นี้จะมีลักษณะไม่คิด เรียกร้องจากผู้อื่นหรือคิดเรียกร้องเอาจากชุมชน หรือสังคม

(๖) เป็นผู้ใฝ่และสร้างสรรค์ ได้แก่ ชอบแสวงหาความจริง ใฝ่ศึกษาเล่าเรียน ชอบสนทนาถกเถียงหาความรู้ความเข้าใจ โดยมีสภาพจิตและลักษณะของการแสดงออกที่ชวนให้คนอื่นอยากปรึกษาหารือร่วมสนทนาด้วยส่งเสริมบรรยากาศแห่งการแสวงหาความรู้

(๗) มีความเพียรขยัน คือ มีจิตใจเข้มแข็ง ก้าวหน้าไม่ทอดถอยสู่กิจสูงงาน รับผิดชอบ ปฏิบัติตามหลักทุกอย่างในข้อก่อนๆ ด้วยความจริงจัง

(๘) มีใจสันโดษ สันโดษในที่นี้ คือ การไม่แสวงหาความบำรุงบำเรอฟุ้งเฟ้อ สรุ่ยสร้อยไม่ฟุ่มเฟือย แต่เป็นอยู่อย่างรู้จักพอในเรื่องวัสดุแล้วใช้เวลามุ่งหน้าทำกิจของตน

(๙) มีสติมั่นคง คือ ควบคุมตนเองได้ มีสำนึกในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบ ไม่ประมาท และเท่าทันเหตุการณ์ รู้เท่าทันอะไร อย่างไร ทำให้เกิดความเจริญหรือไม่

(๑๐) มีปัญญาเหนืออารมณ์ คนจำนวนมากมักเอาอารมณ์นำหน้าในการแสดงออกควรเปลี่ยนเป็นว่า เอาวิจารณ์ญาณมาเป็นตัวนำในการกระทำ

หลักธรรมทั้ง ๑๐ ประการที่ได้อธิบายมานี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “นาคถรรณธรรม” นั่นเอง<sup>๑๒</sup>

#### ๔. กระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

กระบวนการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีลำดับขั้นตอนเป็นไปตามการแก้ไขปัญหาตามอริยสัจ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เป็นวิถีแห่งปัญญาที่ดำเนินการแก้ไขปัญหามาตามระบบแห่งเหตุผล เป็นกระบวนการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนเองด้วยปัญญาของมนุษย์เอง และเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน มีองค์ประกอบ ๔ ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ ๑ การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดรู้ปัญหา เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการศึกษาโดยอาศัยหลักกัลยาณมิตร หลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ หลักพรหมวิหาร ๔ ผู้ให้

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๔-๑๙๕.



การปรึกษาช่วยอาจใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล เช่น การตั้งคำถามรวมทั้งเทคนิควิธีการต่างๆ ทางด้านจิตวิทยา มาช่วยในการกำหนดรู้ปัญหาของผู้รับการศึกษา

ขั้นที่ ๒ ขั้นสืบสาวสาเหตุ ผู้ให้ปรึกษาต้องร่วมกับผู้รับการศึกษาสำรวจว่า ทุกข์หรือปัญหาที่กำหนดนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร สาเหตุของปัญหา ปัญหาอาจเกิดจากมูลเหตุหลายอย่างก็ได้ทั้งนี้ต้องแยกให้ชัดเจนว่าอะไรคือเหตุปฐม ระหว่างความเชื่อ ความปรารถนา ความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระหว่างความน่าเป็นจริงที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรมซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม ปฏิจจนูปบาท กฎของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้รับการศึกษาได้รับความทุกข์ จนหลุดไปอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

ขั้นที่ ๓ การระบุเป้าหมายให้ชัด ผู้ให้การศึกษาช่วยผู้รับการศึกษาระบุเป้าหมายที่ต้องการชัดเจน ว่าต้องการอะไรจากการขอรับการศึกษา ก่อนที่จะวางรายละเอียดและวิธีการปลุกย่อยในขั้นการแก้ปัญหา หาวิธีกำจัดสาเหตุ ซึ่งกระทำได้โดยหาทางที่จะดับทุกข์หรือกำจัดสาเหตุผู้ให้การศึกษาควรใช้วิธีการต่างๆ ตามความเหมาะสมที่จะปรับเปลี่ยนแก้ไขให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้บนพื้นฐานของความจริง นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษาจะต้องอาศัยเทคนิคทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมมาสนับสนุนการแก้ไข ปัญหา

ขั้นที่ ๔ ขั้นลงมือปฏิบัติ ตรงกับหลักอริยสัจข้อที่ ๔ หนทางของการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติตามมรรคจะเริ่มต้นได้ดำเนินการต่อไปด้วยดีต้องอาศัยปัจจัย ๒ ประการ คือ

๑) ต้องมีผู้ชักนำที่ดี ในที่นี้ผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่เป็นผู้แนะนำที่ดี

๒) ผู้รับการศึกษาเองต้องมีโยนิโสมนสิการระดับหนึ่ง หมายถึง การรู้จักคิด

พิจารณาตรงตามสภาวะเหตุปัจจัย

ทั้งนี้ ได้แบ่งระดับของการปฏิบัติตามแนวทางของมรรค ออกเป็น ๒ ระดับ ดังนี้

ระดับแรกของการปฏิบัติตามแนวทางมรรค ๘ เริ่มที่ สัมมาสติ นั่นคือผู้รับการศึกษาต้องมีสติสัมปชัญญะกับพฤติกรรมของตน ถัดมา คือ สัมมาทิฐิ ผู้รับการศึกษาพึงพิจารณาปัญหาของตนตามหลักไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดการยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพื่อเรียกพินกำลงใจให้กลับคืนมาก่อน หลังจากเคยพิจารณาหาหนทางแก้ไขตามแนวทางที่คิดไว้ในขั้นตอนที่ ๓ ขั้นต่อมาผู้ให้การศึกษาต้องชี้แนะผู้รับการศึกษาให้มีมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ คือ ไม่คิดพยาบาท ไม่ชิงชังและไม่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ต้องการของตนมากเกินไป สำหรับมรรคเหล่านั้นได้มากน้อยแค่ไหน

ระดับที่สอง เป็นการลงมือปฏิบัติตามแนวทางคิดไว้ในขั้นตอนที่ ๓ เพื่อแก้ไขปัญหารภายในและภายนอกให้ได้มากที่สุด แต่ทั้งนี้ต้องให้ผู้รับรู้การศึกษาพิจารณาเลือกวิธีต่างๆ ซึ่งเหมาะสมกับตัวเขาในการนำไปปฏิบัติแล้วได้ผลอย่างไร ก็นำกลับไปพูดคุยปรึกษา





เพื่อที่จะได้ช่วยกันตรวจสอบและประเมินผลวิธีต่างๆ ที่ได้วางไว้แล้วว่าปฏิบัติแล้วได้ผลเป็นไปตามที่ต้องการหรือตามเป้าหมายหรือไม่<sup>๑๓</sup>

ดังนั้น อริยสังข์เป็นสังข์ธรรมที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีกัลยาณมิตร มีพรหมวิหาร ๔ และสังคหวัตถุ ๔ เพื่อสามารถที่จะให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำความเข้าใจปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสาเหตุของความทุกข์และความเชื่อ ความปรารถนาความคาดหวัง ยึดมั่นถือมั่น ระหว่างความเป็นจริงที่ปรากฏและความเป็นจริงตามหลักธรรม การกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนแล้วดำเนินการแก้ไขตามวิธีการที่มีแนวทางระเบียบวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

### ๕. หลักการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

หลักการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยานั้น สามารถพิจารณาได้จากเทคนิคการให้คำปรึกษาของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงได้วางหลักการหรือเป้าหมายในการให้คำปรึกษาไว้อย่างชัดเจน เพื่อที่จะช่วยเหลือบุคคล ให้ศึกษาค้นพบสภาพความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจและยอมรับที่จะพัฒนาตนเอง นี่เป็นการแสดงออกถึงความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณีการช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงกระทำเพื่อช่วยเหลือเหล่าสัตว์ทั้งหลายด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ แสดงให้เห็นว่า พระองค์มีวัตถุประสงค์หลัก คือการช่วยเหลือมนุษย์ให้สามารถช่วยตนเอง และเป็นที่ยังของตนเองได้ รวมถึงการเป็นที่ยังทั้งทางด้านการงาน และด้านจิตใจด้วย ทั้งหมดนี้มีความสมบูรณ์อยู่ในศิลปะการให้คำปรึกษา หรือเป็นกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งสำคัญ ๓ ประการ<sup>๑๔</sup> ดังนี้

๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ ได้แก่ ผู้รับการปรึกษา

๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ ได้แก่ ผู้ให้การปรึกษา

๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา กับผู้รับคำปรึกษา มีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้รับการปรึกษา

กระบวนการทั้ง ๓ ประการนี้ สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวผู้รับคำปรึกษาได้มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับผู้ให้คำปรึกษาว่า จะมีทักษะ เทคนิค หรือวิธีการที่มีต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้มาขอรับคำปรึกษา และเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างมาก โดยในเรื่องเทคนิคนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงใช้แล้วกับพุทธบริษัททั้งสิ้น

<sup>๑๓</sup> อภา จันทรสกุล, ผศ.ดร., **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**, หน้า ๙๔.

<sup>๑๔</sup> พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๓), หน้า ๔.

เรียกว่า เทคนิคการสอน หรือ ลีลาการสอน ซึ่งสามารถนำมาเป็นแบบอย่างและเป็นหลักของการให้คำปรึกษาได้ กระบวนการสำคัญที่<sup>๑๔</sup> ได้แก่

๑) สันติสสนา คือ การชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุ และผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

๒) สมาทพนา คือ การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ

๓) สมุตเตชนา คือ การเร้าใจให้อาจหาญ แก่กล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ ไม่กลัวลำบาก

๔) สัมปหังสนา คือ การปลุกให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน โดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จสูงขึ้น

หลักการสำคัญทั้ง ๔ ประการนี้ ถือเป็นสิ่งสำคัญของเทคนิคการให้คำปรึกษาที่พระพุทธองค์ทรงใช้ โดยเริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงให้คำปรึกษา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดี ปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดความสดชื่นความร่าเริงใจมองเห็นเป้าหมายของการรับคำปรึกษา และสุดท้ายสามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ของตนเองได้

นอกจากนั้นได้มีนักวิชาการทางด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้ นำเทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาที่เป็นการเชื่อมโยงเข้ากับขั้นตอนของการให้การปรึกษาตามแบบอริยสัจโดยเทคนิคต่างๆ ในการให้การปรึกษามาใช้ เช่น การถามด้วยคำถามปลายเปิด การสนับสนุน การทวนสาระ การสรุป การสะท้อนความรู้สึก ฯลฯ นอกจากนี้ยังได้แบ่งปัญหาความทุกข์ของผู้รับบริการปรึกษาเป็นด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยวิธีการจัดการกับปัญหาเป็น ๓ ด้าน โดยการใช้หลักธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๑) วิธีการทางความคิด หลักธรรมที่ใช้เพื่อจัดการกับความคิดมีวิธีการ ดังนี้

(๑) มีความเข้าใจถึงลักษณะธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงว่าไม่มีความเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ซึ่งประกอบด้วยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เนื่องจากเมื่อบุคคลประสบกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ปรารถนาก็จะเกิดความทุกข์ทันทัน

<sup>๑๔</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๘.



(๒) มีความเข้าใจในเรื่องของกฎแห่งกรรม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ว่าคน สัตว์ สิ่งของเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุและปัจจัย เป็นเรื่องของปัจจัยสัมพันธ์ เรียกว่ากฎธรรมชาติ หรือกฎแห่งกรรม

(๓) ปรับความคิดให้มีความรับผิดชอบ (สัมพันธ์กับปะ) คือ มีความคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ความคิดไม่เครียดแค้นชิงชัง ความคิดไม่เบียดเบียนทำร้ายผู้อื่น

(๔) ยกตัวอย่างสุภาษิตหรือคำกล่าวต่างๆ ในพุทธศาสนาเพื่อให้โน้มน้าวให้เกิดโยนิโสมนสิการ ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาควรพิจารณาว่าเรื่องที่ประเด็นปัญหานั้นน่าจะนำสุภาษิตใดมายกเป็นข้อคำนึงเพื่อชักจูงให้ผู้รับการปรึกษาลายความยึดถือในความเชื่อเดิม ปลุกเร้าความคิดใหม่

(๕) นำตัวอย่างบุคคลที่ประสบปัญหาในพุทธกาลมาแล้ว เพื่อเป็นตัวแบบให้เห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นสามารถจัดการสำเร็จด้วยหลักธรรมข้อใด ตัวอย่างที่นำมาเสนอเพื่อเราให้เกิดความหวังและกำลังใจควรเป็นเรื่องของบุคคลที่เผชิญปัญหาในหมวดเดียวกัน

๒) วิธีการทางอารมณ์ หลักธรรมเพื่อจัดการกับอารมณ์ มีวิธีการดังนี้

(๑) การควบคุมอารมณ์ที่รบกวนจิตใจด้วยการปฏิบัติต่ออารมณ์อย่างถูกต้อง

(๒) การฝึกสมาธิ เพื่อให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นบรรเทาลง

(๓) การทำจิตใจให้ปลอดจากอารมณ์ทั้ง ๕ เรียกว่านิรวณ ๕ คือ กิเลสที่ทำให้จิตก่อกลุ้มวุ่นวาย มาสงบ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้เกิดสมาธิและปัญญา

๓) วิธีการด้านพฤติกรรม เทคนิคทางพฤติกรรมสามารถใช้หลักการปฏิบัติตามหลักธรรม ดังนี้

(๑) สติ (Mindfulness) เพื่อเป็นการควบคุมอาการทางลบ เช่น โทสะ โมหะ ราคะ โลภะ ไม่ให้แสดงผลจนกลายเป็นปัญหา ปกติจิตของบุคคลจะคิดเรื่องต่างๆ เสมอ ไม่ว่าจะเรื่องในอดีต เรื่องในอนาคต การสติ คือการระลึกถึงที่ปัจจุบัน ไม่ให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล

(๒) สัมปชัญญะ (Clear of Comprehension) หมายถึง ความรู้ชัดเรื่องนั้นๆ ว่าควรทำหรือไม่ควรทำ<sup>๑๖</sup>

พระพุทธศาสนาได้มีการให้คำปรึกษามาตั้งแต่ต้นของการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนาเอง โดยหลักการให้คำปรึกษาของพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับ ๑) ศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาได้ ๒) จิตของมนุษย์นั้นถูกกิเลสครอบงำ หลักการพัฒนาด้วยการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยานั้นสามารถที่จะช่วยได้ โดยเฉพาะให้ช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่มีกิเลสสามารถที่จะพ้นทุกข์หรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

<sup>๑๖</sup> อากา จันทรสกุล, ผศ.ดร., ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา, หน้า ๙๔.

## ๖. สรุป

ในการให้การปรึกษาต่างๆ ไปนั้น เป้าหมายหลัก คือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์ เป้าหมายหรือผลของการให้การปรึกษา จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้มารับการปรึกษา ดังนี้

๑) ในด้านที่มีปัญหา สามารถเปลี่ยนจากความขឹងใจกังวล ให้เป็นความกระจำง้าง เปลี่ยนจากความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง

๒) ในด้านสุขภาพจิต สามารถเปลี่ยนจากความหมักหมมสกปรก ไปสู่ความบริสุทธิ์ สะอาดโปร่งใสไร้ความวิตกกังวลใจ

๓) ในด้านอารมณ์ สามารถที่จะเปลี่ยนจากความพล่านเดือดร้อนว้าวุ่นสับสนไปสู่ความสงบสุขเยือกเย็นใจ

๔) ในด้านทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต สามารถที่จะเปลี่ยนจากการยึดถือไปสู่การปล่อยวาง ไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจอุปาทาน เปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิไปสู่สัมมาทิฐิที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๕) ในด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำชั่วทุจริต มาเป็นการทำดีที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดจนถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไปหมายถึง การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมและคุณภาพชีวิตให้สูงส่งขึ้น จากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคลที่สูงขึ้นไป

ดังนั้น ผลของการให้การปรึกษา หรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงนั้น คือ การได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร



## บรรณานุกรม

- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๓.
- พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์**. ราชบุรี : ธรรมทานิยม, ๒๕๓๐.
- พระครูปลัดमारุต วรมงคลโธ, ผศ.ดร. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาในพระไตรปิฎก”. **รายงานการวิจัย**. คณะครุศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- \_\_\_\_\_. **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : กองทุนวุฒิธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม, ๒๕๓๔.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- \_\_\_\_\_. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒ - ๒๕๓๔.
- โสรัช โพธิ์แก้วน. **จิตปรึกษากับชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- อาภา จันทรสกุล, ผศ.ดร. **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา**. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๕.

