



วารสารพุทธจิตวิทยา

Journal of Buddhist Psychology

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2561 Vol. 3 No. 1 January-June 2018 ISSN: 2539-5785

กำหนดเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

จำนวน 500 เล่ม

ฉบับที่ 1 : มกราคม – มิถุนายน ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม – ธันวาคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการผลิตผลงานวิชาการและวิจัยด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
2. เพื่อให้บริการทางวิชาการด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์
3. เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้านจิตวิทยา พระพุทธศาสนา และศาสตร์อื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนามนุษย์

ประเภทบทความที่รับตีพิมพ์ || บทความวิชาการทั่วไป บทความวิจัย และบทความทวิภาคี

ประเภทของการ Peer-review || Double Blinded

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความ || 2 คน

ที่ปรึกษา (Advisors) ||

พระราชปริยัติกวี (สมจินต์ สมมาปญโญ), ศ.ดร.
พระเทพปวารจารย์ (ประสิทธิ์ พรหมรังสี), รศ.ดร.
พระเทพเวที (พล อภาภโวโร), รศ.ดร.
พระสุวรนเมธากรณ์ (ทองขาว), ผศ.ดร.
พระเมธีธรรมาจารย์ (ประสาน จันทสาโร), รศ.ดร.
พระครูโสภณพุทธศาสตร์ (เชี่ยว ชิตินทรีย์), ผศ.ดร.
พระศรีสิทธิมนี (เฉลิมชัย ชยสิทธิเมธี), ป.ธ. ๙
พระโสภณวชิราภรณ์ (ไสว โชติโก)
รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม

บรรณาธิการ (Chief editor) || พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

กองบรรณาธิการ (Editors) ||

กองบรรณาธิการภายใน

นายสมโภช บินศรี

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร.

ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ

กองบรรณาธิการภายนอก

ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

ดร.สุวรรณา เชียงขุนทด

ดร.นิยม อานไธ

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

ผศ.ดร. อุทัย สติมัน

ศิลปกรรม || นายสมโภช บินศรี

สำนักงาน || ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำไญ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

Website : <http://www.ojs.mcu.ac.th/index.php/jbudps>

สถานที่พิมพ์ || ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน พรินต์

เลขที่ 7/414 หมู่ที่ 5 ต.บางใหญ่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร.02-927-8194

สาขาวิชาที่รับพิจารณาตีพิมพ์

สาขาวิชาจิตวิทยา พระพุทธศาสนา หรือสาขาวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนามนุษย์

วิธีพิจารณาบทความ

1. บทความทุกบทความจะใช้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจประเมินอย่างน้อย ๒ ท่าน
2. บทความจากผู้นิพนธ์ภายในจะได้รับการพิจารณาตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกส่วนบทความภายนอกจะได้รับการตรวจประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิภายในและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับผู้เขียนบทความ
3. บทความที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารฉบับนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากลับกรองบทความ(Peer review)

ภายใน

พระปลัดสรวิชัย อภิปัญญา, ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.วีรกาญจน์ กนอมกมล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ.ดร.กมลลาด ภูวนาธิพงษ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.วิษชุดา ลูติโชติรัตน์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภายนอก

พระเมธาวิสัยรส

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รศ.ดร.เรียม ศรีทอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ผศ.ดร.สาระ มุขดี

มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช

ผศ.ดร.ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ดร.พุทธวรรณ ชูเชิด

มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.สุวรรณา เขียวขุนทด

มหาวิทยาลัยสยาม

ดร.นิยม อานโมล

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ผศ.ดร.อำนาจ ยอดทอง

มหาวิทยาลัยมหิดล

ผศ.ดร. อุทัย สติมัน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผศ.ดร.ปารณีย์ ขาวเจริญ

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

กองบรรณาธิการ

บทบรรณาธิการ

บทความวิชาการ: Articles

- ❖ การลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยา 1
Decreasing the Death Anxiety Using Buddhist Psychology
วริทธิ์ตา จารุจินดา
Variththa Charuchinda
- ❖ ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ 13
State Anxiety
ตติลา จำปาวัลย์
Tatila Jampawal
- ❖ แนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้ประนีประนอมในศาลยุติธรรม 21
Conciliator development concept for Court of Justice
ชายะ มั่นทนาจารุ
Chaya Mantanajaru
- ❖ โพชฌงค์ 7 กับพุทธจิตเสริมสุขภาพ 29
Bojjhanga with The Buddhistpsychology of Enhancing Health
พรมงคล ชันท์รัตนโยธิน
Pornmongkol Chanrattanayothin
- ❖ รูปแบบการให้คำปรึกษาครอบครัว และผู้สูงอายุ 38
Formats, family counseling, and the elderly
พระคัมภีร์เทพ ธมฺมิโก
Phra Kampithep Dhammiko

❖ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

52

The Dhamma for Counseling according to Buddhist Psychology

พระอนันตชัย อภินนุโท (ขันโพธิ์น้อย)

Anantachai Abhinando (Khanphonoy)

❖ คำแนะนำสำหรับผู้เขียน

บทบรรณาธิการ

วารสารพุทธจิตวิทยา ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2561) ทางทีมงานได้จัดพิมพ์บทความวิจัย บทความวิชาการของนักวิชาการรวม 10 เรื่อง ซึ่งนักวิชาการ นักวิจัยแต่ละท่านได้นำเสนอแนวคิดและผลการวิจัยและมุมมองของตนอย่างอิสระ ประกอบกับหลักฐานข้อมูลที่นำเสนอ เชื่อถือได้ จึงกล่าวได้ว่า เนื้อหาสาระของวารสารฉบับนี้มีคุณภาพทางวิชาการ อันจะนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ให้แก่ผู้อ่านอย่างเพียงพอ ซึ่งประกอบไปด้วย

นางสาววิรธิดา จารุจินดา นำเสนอบทความทางวิชาการ เรื่อง “การลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยา” สรุปความได้ว่า การให้การปรึกษาผู้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยานั้น จะช่วยให้ ผู้ป่วยเห็น สภาวะธรรม ของการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ช่วยให้เขายอมรับความตายที่จะ มาถึง โดยการหมั่นพิจารณาความตาย อันจะนำไปสู่การเห็นความเปลี่ยนแปลงของขั้น 5 ช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มมัว มีจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ ดี จิตใจผ่องใส สว่าง มีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลาที่ใกล้ตาย

นางสาวตฤณิลา จำปาวัลย์ นำเสนอบทความทางวิชาการ เรื่อง “ความวิตกกังวลตามสถานการณ์” ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มนุษย์ทุกคนประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา และประเมินเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าเกินความสามารถของตนเองที่เป็นอยู่จริง รวมทั้งบุคคลรู้สึกถึงการคุกคามความมั่นคงปลอดภัยของตน เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต ซึ่งความวิตกกังวลนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามความคิด การรับรู้ต่อตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นต่อสถานการณ์ ดังนั้นหากบุคคลสามารถจัดการกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง สร้างความพึงพอใจต่อตนเอง เข้าใจ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง มีการเตรียมตัวสร้างความพร้อมในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และที่สำคัญคือการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาตามสภาวะตามความเป็นจริง ความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างประสิทธิภาพ

นายชายะ มัณฑนาจารย์ นำเสนอบทความวิชาการ เรื่อง “แนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้ประณีประนอมในศาลยุติธรรม” สรุปความได้ว่า

นายพรมงคล ฉันทรัตนโยธิน นำเสนอบทความทางวิชาการ เรื่อง “แนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้ประณีประนอมในศาลยุติธรรม” สรุปความได้ว่า การพัฒนาศักยภาพหรือประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลนั้น ส่งผลต่อความสำเร็จหรือความก้าวหน้าในอาชีพและองค์กร การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์จึงได้กลายเป็นความนิยมในหลายองค์การ จากคำที่ใช้แบบดั้งเดิม “การอบรมและการพัฒนา” ที่มีองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น การฝึกอบรม การพัฒนาอาชีพ การบริหารจัดการด้านอาชีพ การพัฒนาองค์การรวมถึงการฝึกอบรม เป็นต้น หลายองค์การได้บูรณาการองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในแวดวงของการบริหารและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เช่น การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่ผู้ประณีประนอมในศาลยุติธรรมนั้น ต้องเป็นผู้มีศักยภาพเพียงพอจึงจะทำหน้าที่เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทที่เกิดขึ้นได้ โดยศักยภาพที่จำเป็นสำหรับผู้ประณีประนอมและแนวทางการพัฒนาศักยภาพ

ประกอบด้วย 1) ศักยภาพด้านการจัดการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2) ศักยภาพด้านศิลปะการไกล่เกลี่ย 3) ศักยภาพด้านการวางตัวและการ แสดงออกทางสังคม 4) ศักยภาพด้านความรู้ ความสามารถ 5) ศักยภาพด้านการรักษาความลับ และ 6) ศักยภาพด้านจริยธรรมที่เกี่ยวกับการดำรงตนและครอบครัว

พระมหาคัมภีร์เทพ ธมฺมิโก นำเสนอบทความวิชาการ เรื่อง “”สรุปความได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันสำคัญ ที่มีความหมายสำหรับมนุษย์ เป็นพื้นฐาน รากฐานของความคิด จากปัญหาวิกฤตโลกที่มุ่งเน้นค่านิยมเป็นส่วนใหญ่ และด้านวัตถุ มีแต่มุ่งหน้าหาแต่เงิน มีเวลาให้ครอบครัวน้อยลงทุกวัน ทำให้ครอบครัวประสบปัญหา ทุกฝ่ายต้องช่วยกันสร้างเครื่องข่ายให้ครอบครัวแข็งแรง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ อย่างเป็นระบบ ในการให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อจะช่วยเหลือปัญหาดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพสิทธิผล บทความนี้ต้องการนำเสนอแนะรูปแบบการให้คำปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษาที่เน้นโครงสร้าง การให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมจากการรู้จักคิด และให้คำปรึกษาที่เน้นจากประสบการณ์นิยม และมนุษย์นิยม เพื่อให้ผู้ให้ปรึกษาครอบครัว และผู้สูงอายุ เลือกใช้ได้ตามปัญหาตามความเหมาะสม

พระอนันตชัย อภินนโท(ขันโพธิ์น้อย) นำเสนอบทความทางวิชาการ เรื่อง “” สรุปความได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีเป้าหมายหลัก คือช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง จึงมีหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีที่พระพุทธรองค์ทรงมุ่งหวังให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ หรือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้เข้ารับคำปรึกษา เช่น ด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์ด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล และได้บรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป



พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

บรรณาธิการ

การลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

Decreasing the Death Anxiety Using Buddhist Psychology

วริทธิ์ตา จารุจินดา

Variththa Charuchinda

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Variththa789@gmail.com

รับต้นฉบับ 8 มกราคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ความตายถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ ความตายถ้าเราตระหนักชัดว่าความตายเป็นธรรมดาของชีวิต เราก็จะทำใจรับความพลัดพรากสูญเสียนี้ได้ พระพุทธศาสนาสอนให้ยอมรับกฎธรรมชาติ ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ถ้าเรายอมรับไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจและยอมรับได้ว่า การตาย เป็นความจริงที่ เรียกว่า สัจธรรม ไม่มีใครหนีความตายพ้น เมื่อป่วยก็ต้องพยายามช่วยเหลือกันดูแลรักษาให้หาย และใช้ความตายที่รู้ว่าจะมาถึงตนเมื่อไหร่ เป็นเครื่องกระตุ้นให้คนเร่งพัฒนาตน เมื่อความตายกำลังจะเข้ามา พุทธศาสนามองว่าเป็นโอกาส สุดท้ายของการพัฒนาจิตใจ หากทำได้ดีจะช่วยให้ผู้นั้นก้าวสู่ภพภูมิที่ดีต่อไปได้ การให้การปรึกษาผู้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยานั้น จะช่วยให้ผู้ป่วยเห็น สภาวะธรรม ของการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ช่วยให้เขายอมรับความตายที่จะมาถึง โดยการหมั่นพิจารณาความตาย อันจะนำไปสู่การเห็นความเปลี่ยนแปลงของขั้น 5 ช่วยให้ผู้ป่วยมีจิตปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มฉ่ำ มีจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ดี จิตใจผ่องใส สว่าง มีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลาที่ใกล้ตาย เมื่อร่างกายตนเองเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่งสำคัญ เกิดการละวางได้เมื่อเวลาวิกฤตของชีวิตมาถึง ผู้ป่วยจะจากไป ด้วยการสงบ คล้ายคนนอนหลับ ถือเป็นการตายดี จากไปอย่างมีสติ เมื่อเราเข้าใจในเรื่องความตาย ตระหนักระลึกถึงความตาย เตรียมพร้อมรับมือ สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างดี เป็นการลดความทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย เพื่อการเตรียมตัวตายอย่างแท้จริง เพราะเราทุกคนมีโอกาสที่จะเตรียมตัวอย่างดีต่อความตายของเรานั้นได้เพียงครั้งเดียว ในการเตรียมตนเอง ผู้ป่วยที่เราดูแล บุคคลที่เรารัก เพื่อการจากไปด้วยการตายดีอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล, ความตาย, หลักพุทธจิตวิทยา



Abstract

Death is a part of life and it can happen anytime according to the Three Characteristics. No one can escape death. If we clearly realize that the death is a normal part of life, we will can accept the loss and separation. Buddhism teaches us to accept the natural law, everyone who is born will die. If we cannot accept it, we will suffer. So how we do to understand and accept that death are the facts of life, namely the Eternal Truth. When someone we know is sick, we have to try to help, look after and treat them until he or she is fully recovered. At the same time, we use the death that we do not know when to arrive as a stimulant on human development. When the death is approaching, Buddhism regards it as the last chance to develop our mental toughness. So, if we do it well, it will help us to move forward to the better future life. Counselling for people who have death anxiety by using the Buddhist psychology will help them see the natural Dharma phenomenon of the upcoming changes and accept the upcoming death. In this way, we should always consider the death, this leads us to see a change of Five Groups of Personality called Khan Five. This can help the patients have no sadness inside their minds, keeping their minds off the frustration. To do so, it will bind their minds with good things, making them feel peace of mind, have bright minds, and have faith in Buddha, Dhamma, Sangha at the time of death. When we see our changing body, we are not attached to material things as important things in life. This will lead us to abandonment when the end-of-life crisis arrives. In this way, the patients will pass away peacefully like the sleeping persons and it is considered a good and conscious death. Therefore, if we understand the death, being aware of the state of it, and being ready for it, we will properly encounter the death to reduce the death anxiety in preparation for good death. This is because everyone has an opportunity to prepare for a good death just one time. No matter what we do to prepare yourself, the patients we look after, and the persons we love, we do it like that for the good death.

Keywords: Anxiety, Death, Buddhist Psychology



บทนำ

ชนบธรรมเนียมประเพณีไทย เชื่อว่าการพูดถึงความตายเป็นเรื่องอัปมงคลหรือลางร้าย เป็นสิ่งที่ไม่ควรนำพูดคุยกัน ความตายเป็นสัจธรรมและเป็นวัฏจักรของชีวิตซึ่งมนุษย์ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย ด้วยเหตุที่ทุกคนรักชีวิตของตนเอง จึงพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว พยายามที่จะสร้างความหวังให้กับตนเอง เพราะไม่อยากจะนึกถึงเรื่องความตาย คิดว่าความตายทำให้เกิดความทุกข์ ต้องพลัดพรากจากครอบครัว จากคนที่ตนรัก ความกลัวตายเป็นปฏิกิริยาตอบสนอง แสดงออก ต่อเป้าหมายที่แน่นอนชัดเจน หรือรู้แน่นอนว่ากำลังกลัวสิ่งใด ตรงภาษาอังกฤษกับคำว่า KNOWN เช่น กลัวงู เมื่อเจองูก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เมื่อพบเจอ ส่วนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่เห็นชัดเจน เป็นนามธรรม บางครั้งเกิดความกังวลล่วงหน้าก่อนสิ่งนั้นจะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นปฏิกิริยาทางธรรมชาติที่บุคคล ตั้งใจ หรือคาดการณ์ต่อความตายของตนเอง ความคิดเรื่องการไม่มีชีวิตอยู่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และประกอบด้วยความกลัวหลาย ๆ เช่น กลัวความไม่สุขสบาย กลัวความเจ็บปวด กลัวความไม่มีตัวตนอยู่ กลัวผลลัพธ์ของความตาย กลัวการพลัดพราก และการสูญเสียคนรัก ตรงภาษาอังกฤษกับ คำว่า UNKNOWN สภาพจิตสังคมที่ปรากฏในกระบวนการภาวะใกล้ตาย นั้นจึงเรียกว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย (death anxiety)

แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายนั้นเป็นปรากฏการณ์ที่มีพื้นฐานมาจาก ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการถูกตัดอวัยวะเพศ (castration anxiety) ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการพลัดพราก (separation anxiety) และความกลัวการถูกทำลายล้าง (fear of annihilation) สภาพจิตสังคมที่ปรากฏในภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย คือ สภาพจิตไร้สำนึกไม่รู้เรื่องความตาย และไม่มีผู้ใดเชื่อมั่นในความตายของตนเอง บุคคลมักจะหลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องการตาย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ถือว่าเป็นตัววัดขอบเขตการตอบสนองต่อความรู้สึกวิตกกังวลซึ่งตอบสนองต่อการคิดถึงความตาย หรือการเผชิญหน้ากับความตาย บุคคลที่อ้างว่าไม่ได้กลัวความตาย แต่กลัวการเจ็บปวด การสูญเสียและแสดงออกอย่างมากซึ่งความกลัวขณะที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น คือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย (Leming & Dickinson, 1990: 82-83)

1. ความตายของตนเอง
2. ความตายของคนที่มีความสำคัญ
3. ขั้นตอนใกล้ตาย
4. สภาพภาพของผู้ป่วยใกล้ตาย

โรเนตโต้และเทมเพลอร์ (Lonetto & Templer, 1986: 4) ได้รวบรวมองค์ประกอบของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย มีด้วยกัน 4 องค์ประกอบดังนี้

1. สัมพันธ์กับความคิดและอารมณ์ที่มีผลกระทบจากภาวะใกล้ตายและความตาย



2. การคาดหวังและความกลัวการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่จะนำมาซึ่งภาวะใกล้ตาย และความตาย

3. ตระหนักรู้ถึงระยะเวลาการเกิดและตายว่ามีจำกัดและผ่านไปอย่างรวดเร็ว

4. มีความสัมพันธ์กับความเครียด และความเจ็บปวดจากภาวะเจ็บป่วย โรคร้ายและ ภาวะใกล้ตาย

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย นั้นเป็นสภาวะทางจิตที่มีลักษณะวิตกกังวลต่อความตาย อันเนื่องมาจากการรับรู้ถึงความตายเป็นสิ่งใกล้ชิดตนมาก ไม่สามารถหลบหลีกได้ ซึ่งประกอบไปด้วยความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กลัวการสูญเสียร่างกาย ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเวลาที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว กลัวความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน กลัวความตายอย่างโดดเดี่ยว ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายนั่นถือเป็นพื้นฐานของความวิตกกังวลทั้งปวงของมนุษย์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายสามารถแยกได้อย่างชัดเจนจากความวิตกกังวลทั่ว ๆ ไป

องค์ประกอบหลักของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย

แนวคิดเรื่องความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายมักมีองค์ประกอบของการถูกทำลายล้าง ความกลัวการพลัดพราก องค์ประกอบความกลัวตายของมนุษย์ 4 ประการ โดยมีหลักพิจารณาที่ กระบวนการใกล้ตาย ความตายที่แท้จริงของตนเอง ความคิดเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายและการถูกห้อมล้อมด้วยบรรยากาศของความตาย สามารถแยกองค์ประกอบของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายได้ 4 ด้าน ดังนี้ (Lonetto & Templer, 1986: 42-43)

1. ด้านความคิด ความรู้สึก (cognitive affective) การมีความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ภาวะใกล้ตาย ความรู้สึกหวาดกลัว เมื่อมีการพูดถึงการตาย กลัวความตาย และผลของความตายเกิดความหวั่นวิตก เมื่อคิดถึงชีวิตภายหลังความตายและอนาคต

2. ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical alterations) มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่อาจเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น อันเนื่องมาจากภาวะใกล้ตาย และการตาย เช่นการผ่าตัด ภาวะศพ กลัวการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเนื่องจากอาการเจ็บหนัก หรือการเข้าสู่ภาวะใกล้ตาย

3. ด้านการตระหนักรู้เรื่องเวลา (awareness of time) การตระหนักรู้เรื่องเวลาที่ผ่านไปของช่วงระหว่างการเกิดจนกระทั่งเข้าสู่ความตาย กลัวเวลาจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว กลัวอายุสั้น

4. ด้านสภาพการณ์ก่อให้เกิดความเครียด และความเจ็บปวด (stressors and pain) ความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากความเจ็บปวด และสภาพที่ถูกบีบคั้นที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นจริง หรือคาดว่าจะเกิด เนื่องมาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง กลัวจะมีอาการหัวใจวายกะทันหัน รู้สึกหวาดกลัว สดสยงต่อสงคราม ต่อเหตุการณ์ที่มีผู้คนล้มตายจำนวนมาก

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายที่เกิดขึ้นกับเมื่อคนเราเกิดความเจ็บป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยระยะสุดท้าย (The end of life patients) ซึ่งมีภาวะเจ็บป่วยอยู่ในระยะ



ลูกหลาน ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ มีเวลาของการมีชีวิตอยู่อย่างจำกัด (ประมาณ 6 เดือน) หรืออยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต นั้นเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อผู้ป่วยอย่างยิ่ง ทำให้เกิดผู้ป่วยความรู้สึกว่าตนเองหมดหนทาง ถูกทอดทิ้ง เกิดความไม่มั่นใจ รู้ว่าตนเองมีอันตราย เกิดความวิตกกังวลขึ้น และไม่สามารถแยกออกจากความกลัวได้ ความรู้สึกเช่นนี้ จะทำให้ระบบประสาทและร่างกายตื่นตัว ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นมีปฏิกิริยาเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้ (fight) หรือถอยหนี (flight) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีระต่อภาวะวิตกกังวล รวมทั้งความวิตกกังวลต่อความตายด้วย เพราะความวิตกกังวลต่อความตายเป็นรากของความวิตกกังวลทั้งหมด และในผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้น ผลของความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายตาย ที่เผชิญนั้นไม่ว่าจะเป็นเกิดขึ้นจริง หรือจากจินตนาการก็ตาม จะส่งผลต่อผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าได้ศึกษาทฤษฎีของมนุษย์ทุกคนที่ปฏิเสธความตาย แสดงออกโดยการหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงความตาย ความรู้สึกต่อสภาพความตาย เช่น ความเจ็บปวด ความทรมาน ความว้าเหว่ การถูกทอดทิ้ง ความรู้สึกผิด ซึ่งความรู้สึกในด้านลบต่อความตายนี้นี้ทำให้บุคคลพยายามที่จะหนีภาวะใกล้ตาย ส่วนบุคคลที่มีความรู้สึกด้านบวกต่อความตาย จะสามารถยอมรับความตายโดยสงบ อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของบุคคลจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ ความเชื่อด้านศาสนา ระดับการศึกษา ภาวะสุขภาพ ประสบการณ์เกี่ยวกับความตาย ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

การเผชิญกับความตาย ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดกลัว เนื่องจากไม่ทราบว่าจะความตายที่แท้จริงคืออะไร ในขณะที่กำลังจะตาย ตนเองจะต้องพบกับอะไร จะเกิดความรู้สึกอย่างไร เมื่อตายแล้วตนเองจะเป็นอย่างไร จะต้องไปอยู่ ณ ที่ใด ความสงสัยความหวาดกลัวเหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่าง ๆ ออกมาทั้งทางด้านความคิดและการกระทำ เพื่อให้ตนเองสามารถมีชีวิตยืนยาวต่อไปได้ ดังที่ คูเบอร์-รอส (Kubler-Ross, 1971: 54-55) ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ป่วยระยะสุดท้าย พบว่าผู้ป่วยเหล่านี้จะเกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน สามารถรวบรวมและจำแนกออกได้เป็น 5 ระยะ ดังนี้

1. ระยะปฏิเสธและแยกตัว (denial and isolate) การเผชิญต่อการรับรู้หรือทราบว่าจะตนเองจะต้องตายในเบื้องต้น คือ ช็อค ตกใจอย่างรุนแรง และไม่เชื่อ ซึ่งผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจะสังเกตจากปฏิกิริยาของผู้ป่วยทางคำพูด เช่น มันเป็นไปได้ที่ฉันจะต้องตาย หรือไม่เชื่อ ไม่จริง โกหก เป็นต้น การแสดงออกเช่นนี้เป็นกลไกป้องกันตัวเพื่อทำให้ความกลัวตายของตนเองน้อยลง ในระยะนี้ผู้ป่วยจะปฏิเสธความจริงที่ว่าตนกำลังจะตายไปได้พักหนึ่ง อาจทำให้ผู้ป่วยเมื่อได้รับทราบข่าวจะขอกลับบ้านทันทีและก็พยายามไปพบแพทย์อีกหลาย ๆ คน เพื่อต้องการพิสูจน์ว่า ตนเองกำลังป่วยเป็นโรคที่รักษาหายได้ ไม่ใช่เป็นโรคที่หมดหวัง กลไกในการปรับตัวนี้เป็นพฤติกรรมปกติ แต่ถ้าวการปฏิเสธความตายของตนไม่ได้ผล บุคคลจะพยายามจัดการกับความตายโดยแสดงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ขัดขืน ไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา เมื่อบุคคลทราบว่าตนต้องตายแน่ มักมีพฤติกรรมเงิบขม แยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมไม่ยอมเผชิญกับบุคคลที่รู้สภาพของตน ซึ่งเป็นการปฏิเสธเพื่อ



ป้องกันตนเองไม่ได้ยินหรือได้รับการยืนยันว่าตนต้องตายแน่ ที่สุดบุคคลจะเลิกปฏิเสธหากรู้ว่าบุคคลที่อยู่ด้วยจะช่วยเหลือและเริ่มบอกกล่าวความรู้สึก

2. ภาวะโกรธ (anger) เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อไม่สามารถปฏิเสธได้ ความรู้สึกโกรธนี้ทำให้ผู้ป่วยมีคำถามอยู่ตลอดเวลาว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมไม่เป็นคนอื่น ซึ่งไม่มีใครสามารถตอบคำถามนี้ได้ ในระยะนี้ผู้ป่วยจะมีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจ บุคคลจะแสดงอาการโกรธและไม่พอใจต่อทุกคน ต่อสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับตนเอง ความโกรธที่เกิดขึ้นไม่ใช่โกรธต่อสิ่งเหล่านี้แต่โกรธต่อความเจ็บป่วยของตนเองที่ทำให้ตนต้องสูญเสียทุกอย่างในชีวิต ดังนั้นการให้ความนับถือ ความเข้าใจ ความสนใจของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้ป่วยจะช่วยให้เขารู้สึกว่าตนเองมีค่า ความโกรธก็อาจจะลดลงได้

3. ภาวะต่อรอง (bargaining) ในระยะนี้มีเวลาอันสั้น ถ้าไม่สังเกตอย่างถี่ถ้วนมักมองไม่เห็นกลไกอย่างชัดเจน ซึ่งมีลักษณะการต่อรองของผู้ป่วยออกมาในรูปของคำพูด ฉันยังไม่อยากตาย ฉันยังตายตอนนี้ไม่ได้เพราะลูกยังไม่โต การต่อรองจึงเป็นความพยายามของผู้ป่วยที่ต้องการเลื่อนกำหนดการตายให้ยาวนานออกไป การต่อรองของผู้ป่วยมักจะเป็นการต่อรองกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การอธิษฐาน หรือการวิงวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ตนเชื่อ ในบางกรณีผู้ป่วยได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากญาติหรือครอบครัว ช่วยจัดพิธีต่ออายุ ทางไสยศาสตร์ขึ้น ทำให้ทั้งผู้ป่วยและญาติเกิดความหวังขึ้นมาได้บ้าง ระยะการต่อรอง เป็นระยะที่สุขภาพดีขึ้น ผู้ป่วยควบคุมอารมณ์ได้มากกว่าระยะปฏิเสธ และโกรธ จะประนีประนอม กินยาโดยไม่บ่นจู้จี้ พุดคุยกับผู้อื่นได้

4. ภาวะซึมเศร้า (depression) หลังจากได้รับการรักษา แต่อาการของโรคทวีความรุนแรงขึ้น ผู้ป่วยอ่อนเพลียมากขึ้น ผอมลงเรื่อย ๆ หรืออาจจะมีภาวะเจ็บปวดร่วมด้วย จึงทำให้ผู้ป่วยปฏิเสธ เลิกโกรธ เลิกต่อรอง แต่จะมีความรู้สึกเหมือนชีวิตของตนได้สูญเสียไปหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว จะเกิดความรู้สึกห่อเหี่ยวและซึมเศร้าขึ้นมาแทน ไม่พูดหรือพูดน้อยลง รับประทานอาหารได้น้อย ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว นอนไม่หลับ ตาเหม่อลอย นอนร้องไห้หรือเศร้าโศก อยู่อย่างเงียบ ๆ และอาจจะรู้สึกผิดและละอาย ถ้าผู้ป่วยต้องได้รับการรักษาเป็นเวลานาน หรือต้องอยู่ในโรงพยาบาลนาน อาจมีความลำบากด้านการเงิน ยิ่งทำให้ผู้ป่วยซึมเศร้ามากขึ้น ถ้าผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือให้แสดงออกเกี่ยวกับความเศร้าโศกของเขา และมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ผู้ป่วยจะสามารถยอมรับความตายที่ใกล้เข้ามา และมีการพัฒนาความรู้สึกสงบ และเป็นสุขเกี่ยวกับความตายของเขา

5. ภาวะยอมรับ (acceptance) เป็นระยะที่ผู้ป่วยยอมรับความสูญเสียตนเองในการยอมรับโดยความเข้าใจธรรมชาติแห่งชีวิต ยอมรับสภาพของตนเองได้ ระยะนี้ผู้ป่วยจะเหนื่อยอ่อนเพลีย บางคนจะบอกว่าเขารอที่จะตายแล้ว ผู้ป่วยจะไม่มีหวังใด ๆ อีกการดิ้นรนต่าง ๆ สิ้นสุดลง เป็นระยะที่ต้องการทางร่างกายเป็นพื้นฐาน และต้องการคนเพียงคนเดียวที่จะให้การดูแลทะนุถนอมด้วยความรักและความอ่อนโยน ให้ความเป็นเพื่อนและอยู่กับเขาได้ตลอดเวลาโดยไม่จำเป็นต้องพูด เมื่อผู้ป่วยกำลังจะตายได้พบกับความสุขและการยอมรับแล้ว ความสนใจต่อโลก



ภายนอกและปัญหาต่าง ๆ จะหมดไป ผู้ป่วยมักต้องการอยู่เงียบ ๆ ต้องการคนเยี่ยม น้อยลง และในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะพูดคุย การติดต่อสื่อสารกับผู้ป่วยระยะนี้จะใช้สายตา และกิริยาท่าทางมากกว่าคำพูด คนไข้อาจหวงระลึกถึงชีวิตในอดีต ประสบการณ์ที่มีความหมายและมีคุณค่า ความเจ็บปวดครั้งเก่าอาจมีขึ้นมาได้ อาจมีการกล่าวอำลาครั้งสุดท้ายแต่มีผู้ป่วยบางรายไม่ยอมรับความตาย มีชีวิตอยู่ด้วยความหวังจนกระทั่งเสียชีวิต

ผู้ป่วยแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตามที่เขาเลือกเผชิญกับความตายซึ่งผู้ป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หายจะต้องตายนั่น ไม่ใช่ว่าทุกคนจะต้องผ่านขั้นตอนดังกล่าวทุกราย ในรายที่ปรับตัวไม่ได้ทำให้จิตใจอ่อนแอลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการรับรู้ถึงความตายกำลังใกล้เข้ามา ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบทางร่างกาย ทำให้อาการทรุดหนักลงอย่างรวดเร็วผู้ป่วยก็อาจถึงตายเร็วขึ้นได้ การรับรู้ผู้ป่วยด้วยโรคที่รักษาไม่หาย และมีเวลาในการดำรงชีวิตยิ่งเหลือน้อย เมื่อถึงวาระสุดท้ายหากยอมรับกับสิ่งที่ตนกำลังเผชิญไม่ได้ก็จะอยู่ในสภาพทนทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส

การเผชิญความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยา

พระพุทธศาสนาสอนให้ยอมรับกฎธรรมชาติ นั่นคือ ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ถ้ายอมรับไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจและยอมรับได้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นความจริงที่เรียกว่า สัจธรรม ทุกวันนี้มีคนตายอยู่ตลอดเวลา ไม่มีใครหนีความตายพ้นหลักการมองเรื่องการเจ็บป่วยและความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ที่มีสาเหตุ เบื้องหลังมากมายซ่อนอยู่ เมื่อป่วยก็ต้องพยายามช่วยเหลือกันดูแลรักษาให้หาย และใช้ความตายที่ไม่รู้ว่าจะมาถึงตนเมื่อไหร่เป็นเครื่องกระตุ้นให้คนเร่งพัฒนาตน เมื่อความตายกำลังจะเข้ามา พุทธศาสนามองว่าเป็นโอกาส สุดท้ายของการพัฒนาจิตใจ หากทำได้ดีจะช่วยให้อุญธรูปที่ตนทำมาดีต่อไปได้

การช่วยเหลือผู้ป่วยภาวะใกล้ตายแนวพุทธจิตวิทยา

เป็นเรื่องของการเรียกสติ และยกระดับจิตใจผู้ป่วยให้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย ไม่หวั่นกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกที่ อยู่เบื้องหลัง ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตและสรรพสิ่งเพื่อนำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด เนื่องจากสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของโรคทั้งปวงภายใต้กระบวนการของพุทธศาสนา คือ การไม่รู้เท่าทันสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติ (อวิชชา) ทำให้ไปหลงยึดมั่นในตัวตนและสรรพสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งจริงแท้เป็นของ ๆ ตน ก่อให้เกิดความยาก ความยึดมั่น มาปรุงแต่งให้เกิดเป็นทุกข์หรือโรคทั้งทางกายและทางใจขึ้นมา ทำให้ โรคทางกายที่เป็นทุกข์เวทนาธรรมดากลายเป็นโรคทางใจที่รุนแรงมากขึ้น เช่น ความเจ็บปวดไม่สบายกายจาก มะเร็งอาจยังพอทนได้แต่ความกลัว ความกังวล ต่อมะเร็งอาจทำให้เครียดและทุกข์ใจมากจนมีชีวิตอยู่อย่างปกติไม่ได้ (พระวิจิต ธรรมจิตโต, 2561: 3)

ผู้ให้การปรึกษาพุทธจิตวิทยานั้น อาจต้องคำนึงถึงความแตกต่างในความเชื่อและแนวทางปฏิบัติของผู้ป่วยแต่ละราย และระวังไม่นำความเชื่อของตนไปชี้นำหรือตัดสินความเชื่อของ



ผู้ป่วยหรือญาติ ให้การยอมรับ และพยายามเกื้อหนุนให้เขาปฏิบัติตามความเชื่อได้อย่างเหมาะสมที่สุดเท่าที่จะช่วยเหลือได้ โดยใช้หลักธรรมความจริง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ฝึกฝน เพื่อให้รับรู้และเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง คอยระวังไม่ให้ความทุกข์ใหม่เกิดขึ้น และค่อย ๆ จัดทุกข์ที่มีอยู่จากความวิตกกังเกี่ยวกับความตายให้ลดน้อยลง

เรียนรู้ความจริงของชีวิต: กฎไตรลักษณ์

ชีวิตเป็นส่วนผสมของรูปนาม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) หรือเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เหมือนเสมอกัน 3 ประการ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึง ไตรลักษณ์ ตามหลักพุทธธรรมเบื้องต้นไว้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า หรือมีอยู่ในรูปของการรวมตัวเข้าด้วยกัน ของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น มิใช่หมายความว่า เป็นการนำเอาส่วนประกอบที่เป็นขึ้น ๆ อัน ๆ อยู่ เหมือนเมื่อเอาวัตถุต่าง ๆ มารวมกันเป็นเครื่องอุปกรณ์ต่าง ๆ ความจริง ที่กล่าวว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น เป็น เพียงคำกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ในเบื้องต้นเท่านั้น แท้จริงแล้ว สิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแส ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ ล้วนประกอบขึ้นจากส่วนประกอบอื่น ๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวตนของตัวเองเป็นอิสระ และเกิดดับต่อกันไปเสมอ ไม่เที่ยง ไม่คงที่ กระแสนี้ไหลเวียน หรือดำเนิน ต่อไป อย่างที่ดูคล้ายกับรักษารูปแนวลักษณะทั่วไปไว้ได้อย่างค่อยเป็นไป ก็เพราะส่วนประกอบทั้งหลายมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์อาศัยซึ่งกันและกันเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันอย่างหนึ่ง และเพราะส่วนประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนไม่มีตัวตนของมันเอง และไม่เที่ยงแท้ คงที่อย่างหนึ่ง ความเป็นต่าง ๆ ทั้งหมดนี้เป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยความสัมพันธ์และความเป็น ปัจจัยเนื่องอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายเอง ไม่มีตัวการอย่างอื่นที่นอกเหนือออกไปในฐานะผู้สร้าง หรือผู้บันดาล จึงเรียกเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ว่าเป็นกฎธรรมชาติโดยให้ความหมายของ ไตรลักษณ์ (The Characteristics of Existence) โดยย่อดังนี้

1. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว เปลี่ยนแปลง อยู่เสมอ ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป เช่น ร่างกายนี้ย่อมทรุดโทรม เปลี่ยนแปลงไปตามวัย เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย และมีโรคภัยไข้เจ็บ ในที่สุดก็ต้องตายไปเป็นธรรมดา ส่วนในเรื่องการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจนั้นอาจมองเห็นได้ยาก ต้องใช้หลักการสังเกต ใช้ปัญญาพิจารณาความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงนี้เป็นความแท้จริง ทุกอย่างอยู่ภายใต้ความไม่เที่ยงนี้ พระพุทธศาสนาจึงมี คำสอน มุ่งให้บุคคลรู้จักการปล่อยวาง พิจารณามองดูสิ่งต่าง ๆ ด้วยความไม่ยึดมั่น ถือมั่น ด้วยความเปลี่ยนแปลงเกิดอยู่ตลอดเวลาอย่างช้า ๆ ต่อเนื่อง จนทำให้เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว หลงคิดว่าทุกอย่างอยู่คงที่ จึงหลงยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่ยึดไว้ จึงเกิดความทุกข์

2. ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ที่มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยาก



แท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน เพราะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่อยาก และไปยึดร่างกายของเรามีลักษณะเป็นทุกข์ ไม่สามารถอยู่อย่างคงทน เมื่อเราเข้าสู่วัชรา หลายคนไม่สามารถทนกับความเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกาย เพราะร่างกายไม่เป็นไปตามใจที่ต้องการ จึงเกิดความทุกข์

3. อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริง ที่จะบังคับให้เป็นอย่างไร ๆ ได้ ตถาคต(พระพุทธเจ้า)ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอกแสดงวางเป็นแบบตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ความแท้จริงของโลกในทัศนะพุทธศาสนา คือ ความไม่มีตัวตนที่เรียกว่า อนัตตา นั่นคือการที่สภาวะของสิ่งทั้งหลายมีสภาวะไม่เที่ยง แล้วแต่เหตุปัจจัยที่อาศัยกันนี้ ทำให้มีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ และไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ ดังเช่นร่างกายของเรา เราไม่สามารถเลือกรูปกายให้เกิดมาตามที่เราต้องการได้ หากแยกร่างกายเราเป็นส่วน ๆ จะพบเพียง รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ดังนั้น อนัตตตาจึงไม่มีตัวตนแท้จริง ไม่มีแก่นแท้ ไม่มีตัวตนของใคร ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้

จะเห็นได้ว่าหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามีความสัมพันธ์กัน หากพิจารณาตามความเป็นจริงจะเห็นสิ่งทั้งปวงเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน การเข้าใจความจริงในกฎไตรลักษณ์นั้นทำให้เห็นความว่างของสิ่งทั้งหลาย เกิดความไม่ยึดมั่น ถือมั่น บุคคลที่ปฏิบัติได้ก็จะลดความทุกข์ลงได้

ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง

ผู้ที่เข้าใจสัจธรรมของกาย ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตลอดเวลาตั้งแต่เกิด เมื่อเราเกิดขึ้นมาในภพนั้น ก็ได้มีการเปลี่ยนแปลงเรื่อยมาจนกระทั่งคลอคลอออกมา ก็เปลี่ยนแปลงไปตามพัฒนาการ เป็นวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนกระทั่งวัชรา เกิดความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ อย่างเห็นได้ชัด ความเปลี่ยนแปลงนี้ คือ อนิจจัง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ร่างกายของเราจึงเป็นอนิจจัง นั่นคือ ไม่มีความแน่นอน รูปขันธ์ที่เกิดขึ้นมาเสื่อมลงพร้อมจะแตกสลายไป เมื่อพิจารณาโดยปัญญาแล้วจะพบความจริง ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเราแก่ เจ็บ หรือตายในที่สุด เพราะร่างกายซึ่งมีขรา มรณะ เป็นทุกข์ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่า ร่างกายของเรานี้เป็นก้อนทุกข์ มีชาติ มีความเกิดเป็นจุดเริ่มต้น และมีมรณะ ความตายเป็นที่สุด เป็นของน่าเกลียด ควรที่จะเบื่อหน่าย ควรปล่อยวาง ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของตน เพราะมันไม่เป็นไปในอำนาจของตน มันเป็นของมันเอง บังคับบัญชาไม่ได้ สิ่งไม่ให้แก่นมันก็แก่ สิ่งไม่ให้มันตายมันก็ตาย มันเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน สิ่งไม่ได้ เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย (หลวงตามอ, 2559: 45-46)



ในที่นี้ขอยกตัวอย่างเรื่องของนางกิสาคอติ ผู้สูญเสียลูกวัยขวบเดียวที่ล้มป่วยและตายด้วยความเศร้าโศกนางอุ้มร่างลูกไปตามถนน พบใครก็จะขอยาที่สามารถช่วยฟื้นคืนชีพลูกของเธอ กระทั่งพบชายที่ชาญฉลาดบอกว่าคนเดียวที่จะสามารถทำปาฏิหาริย์นี้ได้คือ พระพุทธเจ้า เธอจึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสกับเธออย่างนุ่มนวลว่า “มีวิธีเดียวที่จะช่วยขจัดความทุกข์นี้ได้ ให้เข้าไปในเมือง และนำเมล็ดฝักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายมาให้เรา” นางกิสาคอติมีมุ่งหน้าเข้าเมืองด้วยความปลื้มปิติ แต่นางไปทุกบ้านจนทั่วเมืองก็ไม่สามารถหาเมล็ดฝักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตายได้ ทุกบ้านล้วนมีคนตายทั้งสิ้น จึงกลับไปหาพระองค์ เพื่อขอให้พระองค์ทรงสอนสัจธรรม

พระพุทธองค์เริ่มตรัสสอนว่า “หากต้องการรู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิตและความตายเธอต้องพิจารณาธรรมต่อไปนี้อย่างต่อเนื่อง ในสากลจักรวาลนี้มีกฎเดียวที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ได้แก่กฎที่ว่า “สรรพสิ่งล้วนเปลี่ยนแปลง และสรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง” (พระไพศาล วิสาโล, 2558: 39) ความตายของลูกทำให้นางเข้าใจในสังสารวัฏ ซึ่งเป็นห้วงมหรณนพแห่งความทุกข์ที่ยากจะทนได้ วิธีเดียวที่จะหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดอันไม่รู้จบนี้ คือ การเปิดรับสัจธรรม

ดังนั้น พระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเน้นการสอนให้มนุษย์ตระหนักรู้ในทุกข์และความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิตที่ความตายจะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้จนเราจึงควรต้องเรียนรู้พุทธธรรม เพื่อการเตรียมตัวตาย และต้องเตรียมชีวิตให้ก้าวข้ามผ่านทุกข์อันมีเหตุมาจากอวิชชา ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ (พุทธทาสภิกขุ, 2539: 19) กล่าวไว้ว่า ความตายถือเป็นสิ่งที่ไม่มีความใคร่ปรารถนาเป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากตาย ทุกชีวิตพากันหวาดวิตก ในสิ่งที่ไม่รู้นี้ หมายถึง ความกลัวตาย ซึ่งเป็นจุดรวมของความกลัวทุกชนิด ความกลัวก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น ถ้าคนเราไม่กลัวตายเสียอย่างเดียวนั้น คนเราก็คงจะไม่กลัวอะไรเลย

การระลึกถึงความตาย: มรณสติ

มรณสติ คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต โดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอน เช่น ชีวิตไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นของแน่ เมื่อระลึกถึงความตาย อยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เข้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า รีบเร่งทำกิจหน้าที่ให้สมบูรณ์ใน ปัจจุบัน ไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตน จึงดิ้นรนชวนขายและปฏิบัติกิจหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่ ชะมักเขม้น ไม่ทอดทิ้ง เหมือนถูกไฟไหม้ศีรษะแล้วจะนั่งเฉยชาอยู่ไม่ได้ พุทธพจน์กล่าว สรุปเรื่องมรณสติได้ชัดเจนไว้ดังนี้ บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย คือการระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554: 246) เป็นวิธีการสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต การที่มนุษย์ปุถุชนอย่างเรามีความรู้สึกลึกลับ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง กล้าเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะนั้น จำเป็นต้องฝึกจิตใจให้คุ้นเคยกับความตายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ด้วยการเจริญมรณสติ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงสอนธรรมโดยการแสดงความตายให้เห็นประจักษ์เป็นเรื่องสุดท้ายด้วยชีวิตของพระองค์เอง โดยทรง



ปริณิพพาน ท่ามกลางพุทธสาวก เพื่อเป็นการย้ำเตือนให้เหล่าสาวกได้ตระหนักและสำนึกถึงความเป็นอนิจจังของสรรพสิ่ง ดังนั้นจึงควรพิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาท และไม่หวาดกลัวคิดเร่งชวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดีในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีแนวคำสอนเรื่องความตายและการเตรียมตัวตายอยู่มากมาย โดยยอมรับว่าความตายเป็นภัยอย่างหนึ่งที่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต่างหวาดกลัวที่สุด ซึ่งแท้ที่จริงแล้วความตายเป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มาคู่กับการเกิดพระพุทธองค์ทรงวางหลักคำสอนและวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับความตายไว้หลากหลาย เช่น ในภัทเทรตตกสูตรทรงสอนไม่ให้คำนึงถึง สิ่งที่เป็นอดีตและสิ่งที่เป็นอนาคต แต่ให้อยู่กับปัจจุบัน ในปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ก็ทรงสอนว่า “หนททานิ ภิกขเว อามนตยา มิ โว, วยธมา สงขารา อปปมาเทน สมปาเทถ ภิกขุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” (ที.ม. (ไทย) 10/218/ 166) เมื่อผู้ใดพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกนั้นระลึกอยู่ว่า หายใจเข้าแล้วไม่ หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย เป็นอยู่อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท แท้ที่จริงความตายนั้นไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แต่ก่อนที่จะตายนั้นเป็นตอนสำคัญ จะตั้งสติรักษาจิตด้วยอาการ อย่างไรให้มันคงที่จะไม่ให้หวั่นไหว ตรงนั้นจึงสำคัญที่สุด (ปฐม และภัทรา นิคมานนท์, 2548: 541-551)

อภิณหปัจจเวกขณ คือธรรมที่ควรพิจารณาเนื่องๆ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในฐานสูตร คือ ฐานะที่ควรพิจารณาอยู่เสมอ ๆ 5 ประการที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตต้องพิจารณาเนื่องๆ ดังนี้ว่า 1.) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ 2.) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ 3.) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ 4.) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น 5.) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดี หรือกรรมชั่วก็ตาม เราย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น (อง.ปญจก. (ไทย) 22/57/99-101)

ดังนั้นผู้หมั่นเจริญมรณสติ ร่วมกับพิจารณาหลักธรรม 5 ประการนี้ จะเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต ว่าเมื่อมีการเกิดแล้วต้องมีการเจ็บไข้ แก่ และตายไปเป็นธรรมดา ความตายอาจมาถึงเราได้ทุกขณะจิต จะสามารถดำเนินชีวิตได้โดยปกติ ความตายเกิดขึ้นเมื่อไรเราก็พร้อมยอมรับความตายนั่น คนในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ไม่เศร้าโศกสะเทือนใจ การพิจารณาธรรมเช่นนี้สร้างความสงบสุขให้สมาชิกในครอบครัวเพราะไม่มีภาระให้ห่วงกังวลถึงความตาย ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำหน้าที่ของตนต่อไป

สรุป

การให้การปรึกษาผู้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายด้วยหลักพุทธจิตวิทยานั้น ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทสำคัญในการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาหรือผู้ป่วยเห็น ภาวะธรรม ของการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้เขายอมรับความตายที่จะมาถึง โดยการหมั่นพิจารณาความตายซึ่งเป็นรากฐานสำคัญยิ่งที่ในการเห็นสังขารธรรมความเป็นจริง อันจะนำไปสู่การเห็นความเปลี่ยนแปลงของชั้น 5 เห็นการเกิด การ



ดับของร่างกายตน ทำให้เข้าใจ เห็นอนิจจัง และเป็นก้าวต่อไปที่จะพัฒนาไปเห็นการเกิดดับของทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยมีจิต ปราศจากความเศร้าหมอง ชุ่มมัว มีจิตยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่ดี จิตใจผ่องใส สว่าง มีจิตเลื่อมใสใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในเวลาที่ใกล้ตาย เมื่อเห็นร่างกายตนเองเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นสิ่งสำคัญ เกิดการละวางได้เมื่อเวลาวิฤตของชีวิตมาถึงผู้ป่วยจะจากไปด้วยการสงบ คล้ายคนนอนหลับ ถือเป็นการตายดี จากไปอย่างมีสติ เมื่อเราเข้าใจในเรื่องความตาย ตระหนักระลึกถึงความตาย เตรียมพร้อมรับมือ สามารถเผชิญกับความตายได้อย่างดี เป็นการลดความทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ดังที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า “ เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุกติเป็นอันหวังได้ เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกติเป็นอันหวังได้” ขอให้ใช้ประโยชน์ที่ได้จากการเรียนรู้ของความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิต เพื่อการเตรียมตัวตายอย่างแท้จริง เพราะเราทุกคนมีโอกาสที่จะเตรียมตัวอย่างดีต่อความตายของเรานั้นเกิดได้เพียงครั้งเดียว ในการเตรียมตนเอง ผู้ป่วยที่เราดูแล บุคคลที่เรารัก เพื่อการจากไปด้วยดีอย่างมีความสุข (good death)

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539).*พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปฐม และภัทรา นิคมานนท์.(2548). *โครงการหนังสือบูรพาจารย์หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี*. กรุงเทพมหานคร: บ.พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ.(2539). *มารู้จักความตายให้ถูกต้อง*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระวิจิต ธมฺมชิตโต.(2561). *ชีวิตและความตายในพุทธศาสนา กระบวนการตายในมิติสังคม วัฒนธรรม และศาสนพุทธ. เอกสารประกอบการสอนหัวข้อ. หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางการดูแลผู้ป่วยประคับประคองและระยะท้าย. กรมการแพทย์. รุ่นที่ 1*.
- พระไพศาล วิสาโล.(2558). *เหนือห้วงมหรณพ คำสอนอริยะเพื่อเตรียมตัวตายและช่วยเหลือผู้ใกล้ตาย*. เล่มที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 5. ทอง กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีม.
- หลวงตาหมอ.(2559). *ถึงอย่างไรก็ต้องตาย*. พิมพ์ครั้งที่ 6. โรงพิมพ์ล้านคำ จำกัด.
- Kubler-Ross, E. (1971). *What is it like to be dying ?* American Journal of Nursing, 71(1), 55-56.
- Lonetto, R., & Templer, D.I (1986). *Death anxiety*. Washington : Hemisphere.
- Leming, M. R., & Dickinson, G. E. (1990). *Understanding death, dying and bereavement*. Orlando: Holt, Rinehart.

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ State Anxiety

ตฤลิลา จำปาวลัย

Tatila Jampawal

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: Tatila.j@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 มกราคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มนุษย์ทุกคนประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) เป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา และประเมินเหตุการณ์ล่วงหน้าที่ไม่เกินความสามารถของตนเองที่เป็นอยู่จริง รวมทั้งบุคคลรู้สึกถึงการถูกคุกคามความมั่นคงปลอดภัยของตน เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต ซึ่งความวิตกกังวลนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามความคิด การรับรู้ต่อตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นต่อสถานการณ์ ดังนั้น หากบุคคลสามารถจัดการกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยฝึกฝนจิตใจให้มั่นคง สร้างความพึงพอใจต่อตนเอง เข้าใจ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง มีการเตรียมตัวสร้างความพร้อมในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และที่สำคัญคือการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาตามสถานะตามความเป็นจริง ความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลตามสถานการณ์



Abstract

Anxiety as an emotion characterized that is a part of human life. State Anxiety is unpleasant emotional arousal in the threatening to safety situations and the situation assessment is beyond the capacity. Anxiety is a part of human nature, which be changed follow in human thought, self-perception towards that situation. Hence, if person develop and practice for the strength of the mind, self-satisfaction, self-understanding, self-worth and prepare for confrontation with the situation, especially gaining wisdom to cope with problems. Middle state Anxiety level (no less or not much) enhance the efficient performance.

Keywords: Anxiety, State Anxiety

บทนำ

มนุษย์เรามักมองความวิตกกังวลเป็นเรื่องไม่ดี เป็นสิ่งที่เราพยายามหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงจากสถานะที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลนั้น ในทางตรงกันข้ามหากมนุษย์เราสามารถมองความวิตกกังวลในด้านบวก มองว่าเป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบ ผิดแผกและเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความวิตกกังวล โดยเฉพาะความวิตกกังวลตามสถานการณ์ซึ่งจะเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ใช้ความวิตกกังวลให้เกิดประโยชน์ เพื่อช่วยกระตุ้นให้เราทำงานได้สำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ร่างกายเราถูกสร้างและวิวัฒนาการเพื่อให้รองรับสถานการณ์ที่กดดัน ทำให้สามารถเข้าสังคม เข้าหาผู้อื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้

แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ที่สามารถประสพอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นอารมณ์ที่สลับซับซ้อนที่บุคคลตอบสนอง ต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งคุกคาม ตามการรับรู้แล้วแปลผลตามทัศนะของตน ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายกายหรือจิตใจ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเล็กน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวล ในแนวคิดนี้ได้มีนักจิตวิทยาหลายท่าน ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวล คือความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับความคาดหวังหรือความคาดหวังถึงการที่จะได้รับผลไม่ดีในอนาคต (จำลอง ดิษยวณิช, 2522: 44)

ความวิตกกังวลเป็นความเครียดซึ่งเกิดจากความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลถูกคุกคาม โดยสิ่งที่คุกคามนั้นอาจมีจริงหรืออาจเกิดจากการทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้า ความวิตกกังวลทำให้ประสิทธิภาพในการตอบสนองความต้องการของบุคคลลดลง หรือมีผลเสียต่อการสร้างสัมพันธภาพ



ระหว่างบุคคล ความวิตกกังวลมีหลายระดับขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และประสิทธิภาพ ในการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ความวิตกกังวลระดับพอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลมีการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ ความวิตกกังวลที่น้อยเกินไปหรือมากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานของบุคคลลดลง สไปล์เบอร์เกอร์ (Spielberger, 1966: 11)

ความวิตกกังวล เป็นสิ่งที่ควบคู่กับความเครียด ที่ถูกคุกคามเป็นความกลัว ที่เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้น ในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้ชัดเจน และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น คุกคามต่อสวัสดิภาพแลเดอร์และมาร์ค (Lader and Marks, 1971: 112)

ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่มนุษย์ทุกคนคุ้นเคย และประสบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน ความจริงแล้วความวิตกกังวลจัดว่าเป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์เริ่มเกิดขึ้นได้ตั้งแต่แรกคลอดและเกิดต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิต เป็นอารมณ์ที่สลับซับซ้อนที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น หรือสิ่งที่คุกคามตามการรับรู้แล้วแปลผลตามทัศนะของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ซึ่งจะมีผลต่อบุคคลทั้งในด้านการรับรู้การคิด การตัดสินใจ การตกลงใจ และการเรียนรู้ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้ง ทางด้านร่างกาย ความคิดและจิตใจ (บึงอร เครียดชัยภูมิ, 2533: 8-9)

ในการศึกษาเรื่องความวิตกกังวล ได้มีผู้มีความสนใจศึกษากันมานานเกินกว่า 100 ปีมาแล้ว ทั้งกลุ่มนักปรัชญา จิตแพทย์ นักจิตวิทยาและพยาบาล ซึ่งได้ให้ความหมายไว้หลายประการ ได้แก่ ความวิตกกังวล เป็นสัญญาณอันตรายของจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประสบภาวะคับขันหรือภาวะอันตรายเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ รู้สึกว่าจะมีสิ่งเลวร้ายหรืออันตรายเกิดขึ้นโดยบอกสาเหตุไม่ได้ ซึ่งอาจมีความรู้สึกกลัวรวมอยู่ด้วย (เจริญ สมวงษ์ศิริ, 2533: 1)

ความกังวล เป็นภาวะที่ไม่สบายใจ อึดอัด หรือหวาดกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้น และเป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่ตนกลัว (สุวัฒนา อารีพรพร, 2524: 302)

กล่าวโดยภาพรวมความหมายของความกังวลว่าเป็นสิ่งที่ควบคู่กับความเครียด ที่ถูกคุกคามเป็นความกลัว ที่เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้น ในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้ชัดเจน และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น ซึ่งถือเป็นภาวะทางจิตใจ ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ไม่สบายกาย และไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่น หวาดกลัว กับเหตุการณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนถูกคุกคาม โดยไม่ทราบว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเป็นอย่างไร

ชนิดของความวิตกกังวล

ได้มีการอธิบายปรากฏการณ์ภายในตัวบุคคลที่เรียกว่า ความวิตกกังวลไว้หลายลักษณะ ดังได้กล่าวมาแล้ว ทั้งในแนวทางปรัชญาและจิตวิทยา สำหรับการแบ่งชนิดของความวิตกกังวลนั้น แนวคิดของสไปล์เบอร์เกอร์และคณะ (Spielberger et al., 1970: 3) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ชนิด



1) ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (หรือความวิตกกังวลตามสถานการณ์) (State Anxiety) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นในเวลาที่มีเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้น เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะในสถานการณ์นั้น ๆ คือความไม่สบายหวั่นวิตกกังวลกระวนกระวาย มีการแสดงออกชัดเจนระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้นให้ทำงานผิดปกติไปจากเดิม ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานนิสัยวิตกกังวลที่ประกอบอยู่ในบุคลิกภาพและประสบการณ์ในอดีต

2) ความวิตกกังวลแฝง (Trait anxiety) เป็นความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะคงที่ประจำตัวของบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพซึ่งเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต และความคิดความต้องการหรือความรู้สึกในปัจจุบัน

สาเหตุของความวิตกกังวล

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์ ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของบุคคลนั้นต่อการถูกคุกคามถึงความปลอดภัย สาเหตุของความวิตกกังวล ดังเช่น (ชูทิพย์ ปานปรีชา, 2524: 263-265)

1) สาเหตุจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาและความยุ่งเหยิงในครอบครัว ภาวะตกต่ำทางเศรษฐกิจของส่วนตัว ครอบครัว

2) สาเหตุจากความอ่อนแอของจิตใจ ได้แก่ ได้รับการเลี้ยงดูที่ผิด ไม่ได้ได้รับความรักความใกล้ชิด ความสนใจ ความอบอุ่นทางจิตใจ

3) สาเหตุจากความเจ็บป่วยทางกายมีผลต่อจิตใจ ได้แก่ โรคที่รักษาไม่หายขาดโรคที่ต้องการรักษาด้วยการผ่าตัด โรคที่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมาก

4) โรคทางกายที่แสดงอาการกระวนกระวายได้แก่ ภาวะหยุดยา เป็นต้น

จากประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ สถานการณ์ที่บุคคลถูกคุกคามต่อความปลอดภัยหรือต่อการนับถือตนเอง ซึ่งโดยทั่วไปสาเหตุของความวิตกกังวลถ้าแบ่งตามสิ่งคุกคามต่อบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ (ปาหนัน บุญหลง, 2528: 116)

1) สิ่งคุกคามด้านร่างกาย (Physical integrity) รวมถึงสิ่งที่มีารบกวนต่อความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำรงชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง ได้แก่ การเจ็บป่วย การได้รับอุบัติเหตุ การจะต้องรับผ่าตัด ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากการพัฒนาการในวัยต่าง ๆ เป็นต้น

2) สิ่งคุกคามต่อความเป็นตนเอง (Self system) เป็นสิ่งที่คุกคามความรู้สึกสูญเสียความมีคุณค่า และศักดิ์ศรีในตนเอง เช่นการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สู่บทบาทใหม่ เช่นเป็นผู้ป่วยซึ่งต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น การที่ต้องเปิดเผยร่างกาย และวัฒนธรรม เป็นต้น



การแสดงออกเมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล

พฤติกรรมของมนุษย์โดยทั่วไป เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลจะมีการแสดงออกที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งแลเดอร์และมาร์ค (Lader and Marks, 1971: 148-149) ได้ให้ทัศนะไว้ดังนี้

1) การรับรู้ด้วยตนเอง (Subjective cognitive component) การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตน เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งและความไม่แน่ใจ ซึ่งแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ ความรู้สึกเครียด อึดอัด หวาดหวั่น กลัว กังวล ไม่สบายใจ ตื่นเต้นตกใจง่าย โกรธหรือ รู้สึกว่าจะมีบางสิ่งบางอย่างเลวร้ายเกิดขึ้น และรู้สึกว่าไม่มีใครสามารถช่วยตนได้ จึงอาจมีอาการเศร้ามีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ความสนใจสิ่งแวดล้อมลดลง

2) พฤติกรรมการแสดงออก (Motor behavioral component) สืบเนื่องจากการแสดงออก ซึ่งสะท้อนถึงอารมณ์ภายในออกมาหลายรูปแบบทั้งที่เป็นคำพูดและท่าทาง ได้แก่ การแสดงสีหน้าวิตกกังวล กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กำมือแน่น การเคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย มือสั่น กล้ามเนื้อเกร็ง การพูดชวนทะเลาะ พูดเร็ว พูดเสียงดังหรือเบา พูดติดอ่าง พูดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม บ่นจู้จี้ไม่อดทน กลอกตาไป หลบตาหรือพยายามหลบหนี ที่แสดงถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีสมาธิ และไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

3) การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological component) เป็นผลเนื่องมาจากการเร่งทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อตอบสนองต่อภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นประหม่นจากการเปลี่ยนแปลงของชีพจรหัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น แ่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นลม ถอดหายใจบ่อย หายใจถี่และเร็ว หน้ามืดวิงเวียน หน้าแดงหรือซีด ท้องอืด ปวดท้องคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ระบบขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ประจำเดือนผิดปกติ การขยายของม่านตา การมีเหงื่อออก ซึ่งสามารถประหม่นได้ด้วยเครื่องมือวัดทางสรีรวิทยาทั่วไป

กล่าวโดยภาพรวม การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตน เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งและความไม่แน่ใจ ซึ่งแสดงออกทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ได้แก่ ความรู้สึกเครียด อึดอัด หวาดหวั่น กลัว กังวล จึงเป็นการแสดงออกของความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้าน อันจะเอื้อต่อความเข้าใจที่เกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์กันน้อยเป็นต้นว่า บุคคลหนึ่งบอกว่ารู้สึกวิตกกังวล แต่กลับมีพฤติกรรมแสดงออกที่สงบ และไม่พบการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่บ่งชี้ถึงความวิตกกังวลเลย ในขณะที่อีกคนหนึ่งดูวุ่นวาย ไม่มีสมาธิ และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่บ่งชี้ถึงความวิตกกังวลแต่กลับบอกว่าไม่รู้สึกวิตกกังวลเลย (Lader and Marks, 1971: 148) ซึ่งลักษณะในพฤติกรรมดังกล่าว ถือว่าเป็นกระบวนการธรรมชาติ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วบุคคลจึงต้องพยายามปรับตัว เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจเอาไว้ การปรับตัวจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ความสามารถ กำลังใจที่ได้รับ ความรุนแรงของเหตุการณ์ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นหรือสิ่งที่เหลืออยู่ว่ามีความสำคัญต่อผู้มีปัญหามากน้อยเพียงใด (สมภพ เรื่องตระกูล, 2524: 144) ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว วิธีการเผชิญปัญหาเพื่อลดความวิตกกังวลที่บุคคลใช้มี 4 ลักษณะคือ



1. การลดความขัดแย้งในใจ (Task-oriented reaction) หรือสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นด้วยการใช้ความสามารถทางสติปัญญา ในการแก้ไขปัญหาตามสภาวะความเป็นจริงเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่บุคคลรู้สึกตัว ได้แก่ การต่อสู้ การหลีกเลี่ยงหรือการประนีประนอม

2. การป้องกันตนเองด้วยการใช้กลไกทางจิต (Ego-oriented reaction) เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ไม่ช่วยแก้ปัญหา แต่ช่วยขจัดความวิตกกังวลให้หมดไปจากจิตสำนึก เพื่อรักษาสมดุลของจิตไว้ กลไกทางจิตที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ การเก็บกด การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง และความเพ้อฝัน เป็นต้น กลไกนี้ถ้าบุคคลนำไปใช้จนเกิดความเคยชิน จะเป็นการแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง แต่จะหลีกเลี่ยงหรือหลบหลีกปัญหา ทำให้ไม่รู้จักรักตัวเองที่แท้จริงในที่สุดเกิดโรคจิต โรคประสาทได้

3. อาการแสดงออกทางร่างกาย (Psychological conversion) จัดเป็นรูปแบบการแก้ไขปัญหาไม่เหมาะสม โดยแสดงอาการออกทางร่างกายโดยไม่รู้ตัว เช่น อาการหอบหืด หรือมีแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

4. การเปลี่ยนแปลงของระบบทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย มักเกิดกับบุคคลที่มีความวิตกกังวลติดต่อกันเป็นเวลานานอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ จะถูกทำลายไปทีละน้อยและเกิดโรคได้ในที่สุด และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถกลับสู่สภาพเดิมได้อีก

ขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล

หลักการเกี่ยวกับขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวลอาจเขียนเป็นขั้นตอนของพฤติกรรมได้ดังนี้ (สุวินัย เกียวกิ่งแก้ว, 2527: 168)

1) บุคคลมีความเชื่อ ความหวังค่านิยมซึ่งได้ร่วมกันก่อตัวเป็นภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเอง
2) ความเชื่อ ความหวังค่านิยมหรือภาพพจน์ที่เขามีต่อตนเองถูกคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลในอารมณ์

3) บุคคลนั้นเกิดภาวะหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ จะแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร

4) เกิดความรู้สึกอึดอัด กระวนกระวายใจ เกิดความเครียด มีพลังงานเกิดขึ้นภาวะนี้เรียกว่าความวิตกกังวล

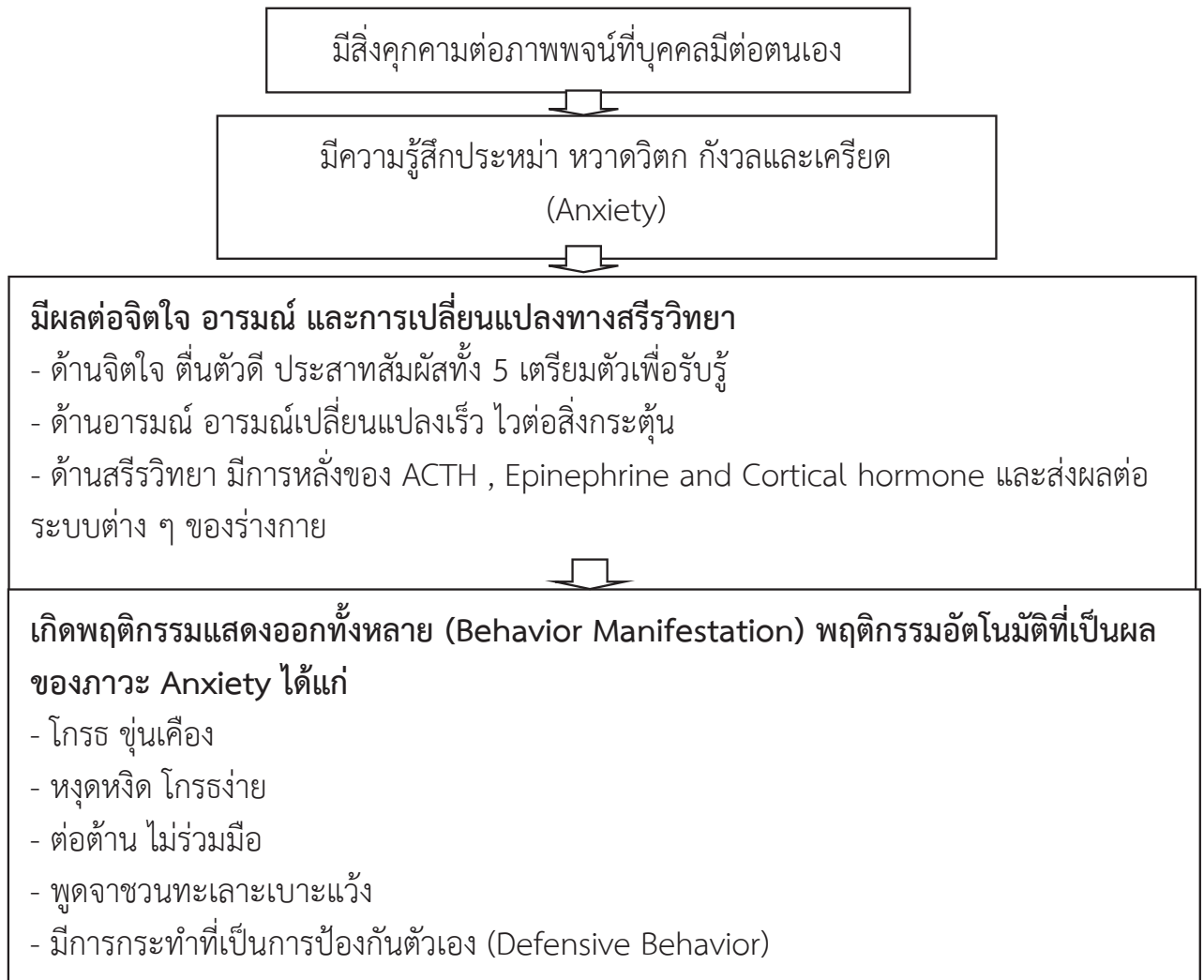
5) บุคคลทำการขจัดพลังงานส่วนเกินอย่างอัตโนมัติ โดยเปลี่ยนพลังงานออกเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น โกรธ เสียงดังขึ้น มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมากขึ้น

6) เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลง เกิดความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นใหม่

ดังนั้น บุคคลมีความเชื่อ ความรู้สึกอึดอัดและกระบวนการรู้สึกผ่อนคลาย จึงถือเป็นภาวะทางจิตใจความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ กับเหตุการณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคาม ที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนถูกคุกคาม ซึ่งเกิดจากปัญหาความเครียดหรือความวิตกกังวล จึงทำให้เกิดขั้นตอนการรับรู้การเกิดความวิตกกังวลที่ถาวรอย่างถูกต้อง ซึ่งในขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวลสามารถเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



แผนภูมิขั้นตอนของการเกิดความวิตกกังวล



ที่มา: สุวรรณ เกียวกิ่งแก้ว, พิมพ์ครั้งที่ 2, เชียงใหม่ โรงพิมพ์ป๋อง, 2527: 169.

สรุป

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นภาวะทางอารมณ์ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความไม่สบายใจ ความกระวนกระวายใจ ความหวาดหวั่นพรั่นพรึง อันเนื่องมาจากการถูกคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคลนั้น ความวิตกกังวลถือได้ว่าเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต เนื่องจากมนุษย์เราต้องพบกับเหตุการณ์มากมายในชีวิต ทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้พึงพอใจ และเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกตึงเครียด ความวิตกกังวลจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เข้ามาในช่วงคราวเป็นระยะสั้นนี้ อาจเรียกได้ว่า เป็นความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) หากบุคคลนั้นสามารถฝึกฝนจิตใจ สร้างความพึงพอใจให้ตนเอง เข้าใจ เคารพและเห็นคุณค่าของตนเอง ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญาตามสภาวะตามความเป็นจริง มีการเตรียมตัวสร้างความพร้อมในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลจะสามารถลดความขัดแย้งในใจได้ นอกจากนี้ ความวิตกกังวลระดับ



พอเหมาะจะกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากความวิตกกังวลน้อยเกินไปหรือมากเกินไปจะทำให้ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคคลลดลง ในทางตรงกันข้าม ความวิตกกังวลอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากความยุ่งเหยิงภายในจิตใจ อาจส่งผลทางด้านจิตประสาท ความแปรปรวนทางอารมณ์ ทั้งยังอาจก่อให้เกิดความตึงเครียดในกล้ามเนื้อและความอึดโรยของร่างกายได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- จำลอง ดิษยวณิช.(2522). *จิตเวชศาสตร์*. เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์.
- เจริญ สมวงษ์ศิริ. (2533). *การใช้ยารักษาความวิตกกังวล*. กรุงเทพมหานคร: สานึกการพิมพ์.
- ชูทิพย์ ปานปรีชา. (2527). แพทย์ทั่วไปแก้ความกระวนกระวายใจของผู้ป่วยได้อย่างไร. *วารสารกรมการแพทย์* 6, ก.ค. – ส.ค..
- บังอร เครียดชัยภูมิ. (2533). ผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยขณะได้รับการผ่าตัด. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปานัน บุญหลง.(2528). *การพยาบาลจิตเวช*. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: เชียงใหม่สหนวกิจ.
- สมภพ เรืองตระกูล.(2524). *คู่มือจิตเวชศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: อักษรสัมพันธ์.
- สุวัฒนา อารีพรรค.(2524). *ความผิดปกติทางจิต*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว.(2527). *แนวคิดพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช*. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ปอง.
- Lader and Marks. (1971). *Clinical Anxiety*. New York: Grune and Stratton. Inc..
- Spielberger, C.D. (Ed.). (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

แนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้ประนีประนอมในศาลยุติธรรม Conciliator development concept for Court of Justice

ชายะ มัณฑนาจารย์

Chaya Mantanajaru

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: lek.ch4@hotmail.com

รับต้นฉบับ 13 มีนาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

การพัฒนาศักยภาพหรือประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลนั้น ส่งผลต่อความสำเร็จหรือความก้าวหน้าในอาชีพและองค์กร การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์จึงได้กลายเป็นความนิยมในหลายองค์กร จากคำที่ใช้แบบดั้งเดิม “การอบรมและการพัฒนา” ที่มีองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น การฝึกอบรม การพัฒนาอาชีพ การบริหารจัดการด้านอาชีพ การพัฒนาองค์การรวมถึงการฝึกอบรม เป็นต้น หลายองค์กรได้บูรณาการองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในแวดวงของการบริหารและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เช่น การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่ผู้ประนีประนอมในศาลยุติธรรมนั้น ต้องเป็นผู้มีศักยภาพเพียงพอจึงจะทำหน้าที่เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทที่เกิดขึ้นได้ โดยศักยภาพที่จำเป็นสำหรับผู้ประนีประนอมและแนวทางการพัฒนาศักยภาพประกอบด้วย

- 1) ศักยภาพด้านการจัดการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 2) ศักยภาพด้านศิลปะการไกล่เกลี่ย
- 3) ศักยภาพด้านการวางตัวและการ แสดงออกทางสังคม
- 4) ศักยภาพด้านความรู้ ความสามารถ
- 5) ศักยภาพด้านการรักษาความลับ และ
- 6) ศักยภาพด้านจริยธรรมที่เกี่ยวกับการดำรงตนและ

ครอบครัว (สำนักกระบวนวิธีพิพาท, 2550)

คำสำคัญ : พัฒนาศักยภาพ, ผู้ประนีประนอม



Abstracts

Skill an performance directly review successful for operation and organization. As a result, human performance improvement becomes best practice for organization. One of the popular methods used is “Training and Development” which are training, career development, career management, organization management, etc. There are many organizations that apply Humanity management knowledges successfully such as Court of Justice, a person who would be able to perform conciliator should have enough potential in all areas which are 1) Interpersonal management competency 2) Compromise competency 3) Social manner and expression psychology 4) Knowledge competency 5) Secrecy 6) Living and Family ethics (Alternative Dispute Resolution Office, 2550)

Keywords : Development, compromise

บทนำ

ปัญหาสังคมในปัจจุบันก็คือการแก่งแย่งชิงไหวพริบ เพื่อให้ตนเป็นผู้ชนะเพื่อความอยู่รอดในสังคมที่สลับซับซ้อนและวุ่นวายอยู่ขณะนี้ บางครั้งแข่งขันกันจนกระทั่งลืมคำว่าคุณธรรมเป็นเหตุให้เกิดการกระทบกระทั่งจนเป็นคดีความฟ้องร้องกันในศาลยุติธรรม ปัญหาความขัดแย้งในสังคมสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การจัดการปัญหาเกี่ยวกับความขัดแย้งนั้นสามารถใช้การเจรจาต่อรอง (Negotiation) ระหว่างกันได้ (วงศ์ศิษฐ์ วรกิจโสภณไพศาล, 2552: 24) ซึ่งในปัจจุบันศาลยุติธรรมได้สร้างทางเลือกใหม่ให้แก่ประชาชนเป็นการเพิ่มช่องทางให้ประชาชนสามารถเข้าถึงกระบวนการยุติธรรมได้ง่ายขึ้น เพื่อนำมาซึ่งประสิทธิภาพความรวดเร็วและเท่าเทียมกัน จึงได้มีการจัดตั้งสำนักกระบวนพิจารณาขึ้นในศาลยุติธรรม กล่าวคือ ผู้ประนีประนอมประจำศาลมีบทบาทในการกระบวนพิจารณาพิพากษาขึ้นในศาลยุติธรรม กล่าวคือ ผู้ประนีประนอมประจำศาลมีบทบาทในการกระบวนพิจารณาพิพากษา ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทที่เกิดขึ้นในศาลยุติธรรม โดยศาลยุติธรรมได้กำหนดนโยบายให้ศาลยุติธรรมทั่วประเทศจัดให้มี ระบบไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในศาลควบคู่ไปกับการพิจารณาพิพากษาคดี เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ประชาชนในการ ยุติข้อพิพาทด้วยตนเอง (สราวุธ เบญจกุล, 2554: 1) และเพื่อให้การดำเนินคดีในศาลยุติธรรมเป็นไปได้อย่าง รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทางศาลยุติธรรมจึงได้พัฒนาระบบการกระบวนพิจารณาพิพากษาทางเลือกขึ้นเรียกว่า การไกล่เกลี่ยข้อพิพาท (Mediation) โดยผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดำเนินการไกล่เกลี่ยคือ “ผู้ประนีประนอม” ซึ่งศักยภาพทักษะความรู้ความสามารถของผู้ประนีประนอมนั้น มีผลอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของการไกล่เกลี่ย (วีระชัย ประดิษฐากร และคณะ, 2556: 17-27) แต่จากตัวอย่างสถิติการไกล่เกลี่ยของศาลแรงงานภาค 2 ย้อนหลัง 5 ปี (2553-2557) มีคดีที่คู่ความประสงค์จะไกล่เกลี่ย โดยผู้ประนีประนอมในศาลมี



จำนวนมากดังจะเห็นได้จากในปี 2557 จำนวนผู้ประนีประนอม 109 คน และมีจำนวนคดีที่เข้าสู่กระบวนการไกล่เกลี่ย 2,488 คดี ผลการปฏิบัติหน้าที่ในการเจรจาไกล่เกลี่ยของผู้ประนีประนอมพบว่า ประสบผลสำเร็จคิดเป็นร้อยละ 34 ลดลงจากปี 2556 ประสบผลสำเร็จร้อยละ 38 กระทั่งมีจำนวนผู้ประนีประนอมเพียง 79 คน เท่านั้น แสดงให้เห็นว่า จำนวนของผู้ประนีประนอมมากขึ้น ไม่ได้ทำให้ความสำเร็จในการเจรจาไกล่เกลี่ยเพิ่มขึ้นตาม ทั้งนี้เหตุผลหลัก ๆ อาจจะมาจากคุณสมบัติและศักยภาพของตัวผู้ประนีประนอมเองที่อาจจะไม่เหมาะสมและไม่เพียงพอต่อการเป็นผู้เจรจาไกล่เกลี่ยที่ดี นั่นก็หมายถึงว่า ในแต่ละปีจะมีคดีขึ้นสู่กระบวนการ พิจารณาทางศาลมากขึ้น จากปัญหาดังกล่าว ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้ประนีประนอมของศาลยุติธรรม เพื่อหาคุณสมบัติที่เหมาะสมและแนวทางการพัฒนาศักยภาพของผู้ประนีประนอมให้มีศักยภาพและสามารถประสบความสำเร็จในการทำหน้าที่ได้มากยิ่งขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับศักยภาพการทำงานของผู้ประนีประนอม

อาภรณ์ ภู่วิทยพันธ์ (2550: 56) ให้ความหมายเกี่ยวกับ ศักยภาพการทำงานว่าเป็นกำลังทั้งหมดหรือความสามารถทั้งหมดของบุคคลที่ทำให้การทำงานบรรลุ ความสำเร็จตามที่กำหนด กล่าวคือ สมาชิกองค์กรใดจะสามารถทำงานให้ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งความหวัง ไว้ได้มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการพัฒนาศักยภาพด้านความรู้ ความสามารถ และความพยายามมุ่งมั่นที่จะทำ สิ่งนั้น ๆ ให้ประสบความสำเร็จ และพัฒนาขีดความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในของบุคคลออกมาให้เต็ม ศักยภาพ ทั้งทางด้านกายภาพ จิตภาพและความรู้ความสามารถ ผู้ที่จะทำหน้าที่ผู้ประนีประนอมนั้น ต้องเป็นผู้มีศักยภาพเพียงพอจึงทำหน้าที่เป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทได้ โดยศักยภาพที่จำเป็น สำหรับผู้ประนีประนอมและแนวทางการพัฒนาศักยภาพประกอบด้วย (สำนักกระงับข้อพิพาท, 2550: 6-8)

- 1) ศักยภาพด้านการจัดการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 2) ศักยภาพด้านศิลปะการไกล่เกลี่ย
- 3) ศักยภาพด้านการวางตัวและการ แสดงออกทางสังคม
- 4) ศักยภาพด้านความรู้ ความสามารถ
- 5) ศักยภาพด้านการรักษาความลับ และ
- 6) ศักยภาพด้านจริยธรรมที่เกี่ยวกับการดำรงตนและครอบครัว

ในขณะที่การพัฒนาศักยภาพหรือประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคล ส่งผลต่อความสำเร็จ หรือความก้าวหน้าในอาชีพและองค์กรด้วย ข้อปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนเองได้ดังนี้คือการวิเคราะห์ตนเองมี ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงการมองโลกในแง่ดี การใฝ่หาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอตั้งเป้าหมายในการทำงาน การวางแผนก่อนลงมือทำมีการสื่อสารที่ดี การมีบุคลิกภาพดี การมีสมาธิ จะช่วยเพิ่มพลังในการคิดและการมีสุขภาพที่ดี มากกว่านั้นการเพิ่มศักยภาพสามารถทำได้โดย

- 1) การเพิ่มศักยภาพ ทางด้านความรู้ (Knowledge)



- 2) การเพิ่มศักยภาพทางด้านทักษะ (Skill)
- 3) การเพิ่มศักยภาพทางด้าน ความสามารถเชิงเหตุผล (Causal related) และ
- 4) การเพิ่มศักยภาพทางด้านเกณฑ์ที่ใช้อ้างอิง (Criterion Reference)

แนวคิดเกี่ยวกับความขัดแย้งและการแก้ไขความขัดแย้ง

วันชัย วัฒนศัพท์ ได้ให้ความหมายของความขัดแย้งว่าเป็น สภาพการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นความแตกต่างที่บุคคล 2 คน หรือมากกว่าแสดงพฤติกรรมเปิดเผยออกมาอย่างแตกต่างกัน สภาพการณ์เหล่านี้คือความขัดแย้ง ซึ่งอาจจะเกิดจากมีการรับรู้ในเป้าหมายที่แตกต่างกัน มีความเข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ มีความต้องการที่แตกต่างกัน หรือแย้งซึ่งกันในสิ่งเดียวกัน หรือต้องการความเท่าเทียมกันทั้งด้านวัตถุประสงค์และคุณค่า เกิดความรู้สึกต้องการชนะหรือทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่พึงพอใจ สูญเสียหรือถูกกดดัน หรือเกิดจากความต้องการที่จะมีสถานภาพที่เหนือกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง (วันชัย วัฒนศัพท์, 2550: 85-88)

แนวคิดเกี่ยวกับการเจรจาต่อรอง (Negotiation)

วิชัย โสสุวรรณจินดา ให้ความหมายของ การเจรจาต่อรอง (Negotiation) ว่าเป็นการใช้ อำนาจจากการต่อรองอย่างเป็นทางการ เพื่อการยอมรับและความเห็นชอบในการเปลี่ยนแปลง ข้อเสนอ ที่ได้ทำการเจรจากัน หรือเป็นขั้นตอนที่สองฝ่ายขึ้นไปมีการต่อรองกันเพื่อแลกเปลี่ยน ข้อเสนอ หรือเป็นการ ประชุมเพื่อค้นหาข้อตกลงที่ยอมรับร่วมกัน หรือเป็นขั้นตอนของการตัดสินใจ ร่วมกันเมื่อแต่ละฝ่ายมีความพึงพอใจและความต้องการที่แตกต่างกัน การเจรจาต่อรองเป็นการ กำหนดสิ่งสำคัญในงานซึ่งความไม่เห็นพ้องต้องกันเกิดขึ้น (วิชัย โสสุวรรณจินดา, 2551: 3)

แนวคิดและกระบวนการสร้างความปรองดอง (Reconciliation)

กระบวนการสร้างความปรองดอง คือ กระบวนการเยียวยาบาดแผลของทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำภายหลังเหตุการณ์ความรุนแรง เป็นการยุติความสัมพันธ์ด้านลบต่อกัน ไม่นำไปสู่ความเป็นศัตรูซึ่งจะนำไปสู่การลดความเกลียดชังแตกแยกและสร้างความไว้วางใจ เพื่อฟื้นคืนความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มคนที่ เคยขัดแย้งรุนแรง โดยผ่านการแสดงความรับผิดชอบต่อการกระทำในอดีต การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น การเมตตาให้อภัยตลอดจนการมองภาพอนาคตของสังคมร่วมกัน กระบวนการสร้างความปรองดองเป็นกระบวนการเยียวยาบาดแผลของทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ภายหลังเหตุการณ์ความรุนแรง และเป็นการยุติความสัมพันธ์ด้านลบต่อกัน ไม่นำไปสู่ความเป็นศัตรู ซึ่งจะนำไปสู่การลดความเกลียดชังแตกแยกและสร้างความไว้วางใจ เพื่อฟื้นคืนความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มคนที่เคย ขัดแย้งรุนแรง โดยผ่านการแสดงความรับผิดชอบต่อการกระทำในอดีต การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น การเมตตาให้อภัย ตลอดจนการมองภาพอนาคตของสังคมร่วมกัน (สถาบัน-พระปกเกล้า, 2555: 1)



แนวคิดเกี่ยวกับการไกล่เกลี่ยประนีประนอม

การไกล่เกลี่ยประนีประนอม เป็นการที่ผู้ไกล่เกลี่ยทำการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท ให้คู่พิพาท พุดจาให้ ประองตองกัน พุดจาให้ตกลงกัน ทำให้เรียบร้อยเสมอภาคเท่าเทียม ผ่อนหนักผ่อนเบาให้แก กัน เกิดการอะลุ่มอล่วยกัน (สำนักกระงับข้อพิพาท, 2550: 16) ผู้ไกล่เกลี่ยจะเป็นผู้ช่วยเจรจาหา แนวทางเสนอแนะ ให้คู่ความประองตองประนีประนอมตกลงกัน โดยมีจุดประสงค์เพื่อยังให้เกิดการ ประนีประนอมยอมความ สามารถยุติข้อพิพาทที่เกิดขึ้นได้โดยการตัดสินใจของคู่ความเอง (นพพร โพธิ์รังสิยากร, 2550: 27-28) การไกล่เกลี่ยประนีประนอม เป็นการระงับข้อพิพาทอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจกระทำได้ทั้งขณะเกิดข้อพิพาท แต่ยังไม่นำคดีไปสู่ศาล และเมื่อนำคดีไปสู่ศาลแล้ว หากเป็น การตกลงนอกศาลผลของข้อตกลงก็จะเป็นไปตามที่ได้ตกลงกันและผูกพันบังคับกันได้ ซึ่งการไกล่ เกลี่ยข้อพิพาททางศาล เป็น การที่ผู้ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทซึ่งเป็นคดีที่อยู่ในศาล เป็นการช่วย ให้คู่พิพาทสามารถยุติและบรรลุข้อตกลงร่วมกันได้ แต่ผู้ไกล่เกลี่ยไม่มีอำนาจหรือกำหนดผลลัพธ์ ให้แก่คู่ความได้ ดังนั้น ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอาจขอยกเลิก การไกล่เกลี่ยหรือการเจรจาตอนไหนก็ได้ สิ่ง สำคัญอย่างยิ่งที่มีผลต่อความสำเร็จในการที่จะไกล่เกลี่ย คือ

- 1) มี ความประสงค์ที่จะมีการไกล่เกลี่ย
- 2) มีความรับผิดชอบส่วนตัว
- 3) ความตั้งใจที่จะไม่ตกลงกัน และ
- 4) ความ ตั้งใจที่จะตกลงกัน

แนวคิดการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทโดยผู้ประนีประนอมในศาล

การไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในศาลเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยระงับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งวัตถุประสงค์ของการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท คือ ทำให้คู่พิพาทสามารถหาทางออกร่วมกันได้ ซึ่งผู้ที่ทำ หน้าที่ไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในศาล คือ คณะผู้พิพากษาที่ทำงานอยู่ในศาลต่าง ๆ โดยจะต้อง เป็นผู้ที่ สมัครงใจและพร้อมที่จะทำหน้าที่เป็นคนกลางช่วยไกล่เกลี่ยข้อพิพาท ไม่มีอคติ มีความเป็นธรรม ไม่ลำเอียงกับคู่ความทุกฝ่าย แต่จะมีได้มีหน้าที่ในการช่วยตัดสินใจหรือชี้ขาดข้อพิพาทของคู่ความ โดยจะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ช่วยเจรจาเพื่อหาข้อยุติให้กับคู่ความร่วมกันได้ซึ่งในบางครั้งองค์คณะผู้ พิพากษาอาจแต่งตั้งตัวแทนที่เป็นบุคคลหรือคณะบุคคล ให้ทำหน้าที่เป็นผู้ประนีประนอม เพื่อช่วย แบ่งเบาภาระของผู้พิพากษาในศาล ได้อีกด้วย (สำนักกระงับข้อพิพาท, 2550: 30-32)

แนวคิดเกี่ยวกับศักยภาพประนีประนอม

1. ศักยภาพที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้ประนีประนอม ศักยภาพทั่วไปของผู้ ประนีประนอมที่จำเป็นต้องมีประจำตัวผู้ประนีประนอม ซึ่งเป็นศักยภาพพื้นฐานที่จำเป็นในการทำ หน้าที่เป็นผู้ประนีประนอมมีดังต่อไปนี้



1.1 ศักยภาพด้านการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะต้องเป็นบุคคลที่ไม่มี ความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องเป็นส่วนตัวกับคู่ความฝ่ายใด ทั้งไม่มีประโยชน์ได้เสียในเหตุพิพาทด้วย

1.2 ศักยภาพด้านศิลปะการไกล่เกลี่ยประนีประนอม จะต้องเป็นบุคคลที่ทำงานไกล่เกลี่ย และมีศิลปะในทางนี้ ต้องใช้ศิลปะวิธีการของผู้ไกล่เกลี่ยเข้าช่วยเพื่อให้คดีเข้าสู่บรรยากาศแห่งการตกลงกันได้

1.3 ศักยภาพด้านการวางตัวและการแสดงออกทางสังคม จะต้องทำตัวให้เกิดความ เลื่อมใส ศรัทธา การวางตัว การแสดงออก จะต้องใช้จิตวิทยาสามารถรองใจคู่ความทั้งสองฝ่าย

1.4 ศักยภาพด้านความรู้ ความสามารถในการหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในงาน จะต้องเป็นบุคคลที่มี ความรู้ ความสามารถในการจัดการความขัดแย้ง การเจรจาต่อรอง และการปรองดองเป็นอย่างดี ต้องได้รับการอบรมทางด้านข้อกฎหมายและแนวทางในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทอยู่เสมอ

1.5 ศักยภาพด้านการรักษาความลับ ต้องเก็บรักษาบรรดาข้อมูลหรือข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่ เกี่ยวข้องกับกระบวนการไกล่เกลี่ยหรือที่ตนได้รู้เห็นมาไว้เป็นความลับ เพราะสำคัญข้อมูล บางอย่างอาจส่งผล ต่อคู่พิพาทได้

1.6 ศักยภาพด้านจริยธรรมที่เกี่ยวกับการดำรงตนและครอบครัว ผู้ประนีประนอมต้อง ประพฤติตนให้ถูกต้องตามกฎหมายและทำนองคลองธรรม ไม่ประพฤติชั่ว ไม่ประพฤติตนเป็นคน เสเพลมี หนี้สินรุงรัง เสพของมีนเมา เล่นการพนันเป็นอาชญา และต้องอยู่ในมารยาทอันดีงามขณะ ปฏิบัติหน้าที่ ใช้กิริยาวาจาสุภาพ ให้เกียรติคู่ความทุกฝ่าย มีความสุภาพเรียบร้อย มีอัธยาศัยแก่ บุคคลทั่วไป

2. ความสำคัญของผู้ประนีประนอม ในการเจรจาต่อรองที่คู่ความกระทำการเจรจากันเองนั้น มักจะมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกแซง ซึ่งทำให้การเจรจาไม่สามารถกระทำสืบต่อไปได้ เช่น อารมณ์โกรธที่เกิดจากการโต้เถียงกัน ความไม่ เชื่อถือหรือความไม่ไว้วางใจต่อกัน ความไม่เข้าใจ หรือไม่สามารถอธิบายให้ฝ่ายตรงข้ามเข้าใจได้ การไม่รู้จัดวิธีแก้ไขปัญหา ความไม่รู้กฎหมายเกี่ยวกับ เรื่องที่กำลังเจรจากันอยู่ ความไม่เข้าใจในประเด็นของปัญหา หรือ ความไม่สบอารมณ์ในตัวคู่ความ และการไม่ยอมพูดจาด้วยกับฝ่ายตรงข้าม ซึ่งล้วนแต่เป็นอุปสรรคที่ทำให้การ เจรจาทกลงกันเองไม่ สามารถยุติความขัดแย้งและบรรลุตามเป้าหมายได้ ผู้ประนีประนอมที่ทำการไกล่เกลี่ยจึง มีความสำคัญและจำเป็นในการเข้ามามีบทบาทในการช่วยให้เกิดข้อยุติและสามารถพบทางออกได้ (สำนักกระงับข้อพิพาท, 2550: 41-43)

3. ประโยชน์ของการไกล่เกลี่ยโดยใช้ผู้ประนีประนอม การไกล่เกลี่ยมีประโยชน์แก่การ เจรจาต่อรองระหว่างคู่ความก็อาจเป็นการยากที่ คู่ความจะสามารถเจรจาติดต่อกันได้ ในกรณีที่เรื่องที่พิพาทมีคู่ความเป็นจำนวนมาก การไกล่เกลี่ยจะเป็นการช่วยประสานคนหมู่มากให้เข้ามาเจรจา พร้อมเพรียงกันได้ในระหว่างการไกล่เกลี่ย ผู้ไกล่เกลี่ยสามารถช่วยให้คู่ความเข้าใจถึงความต้องการที่ แท้จริงของตัวคู่ความเอง และของคู่ความฝ่ายตรงข้าม ช่วยให้คู่ความเข้าใจถึง สิทธิของคู่ความที่มีอยู่เหนือฝ่ายตรงข้าม ช่วยก่อให้เกิดข้อสรุปที่สร้างสรรค์ ช่วยค้นหาข้อตกลงอันเป็นที่ ยอมรับได้ของ



คู่ความทุกฝ่าย ช่วยให้คู่ความเข้าใจถึงข้อจำกัดในการเจรจาต่อรอง ช่วยประเมิณหรือหาหนทางเลือกต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ข้อตกลงร่วมกันได้ ช่วยให้คู่ความใกล้ชิดเข้าหากันมากขึ้นกว่าเดิมและในที่สุดก็จะช่วยให้คู่ความได้มาซึ่งคำยืนยันที่จะตกลงกันระหว่างกัน (กมลวรรณ ตันเรืองศรี, 2553 :74-79)

สรุป

จากแนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้ประนีประนอมในศาลยุติธรรมเพื่อระงับข้อพิพาททางเลือก เพื่อตอบสนองความต้องการของคู่กรณี เพื่อสร้างความสมดุลให้กับความสัมพันธ์ของรัฐกับประชาชน เช่น ลดระยะเวลา ลดค่าใช้จ่าย ลดปริมาณคดี และอื่น ๆ จนนำมาสู่กระบวนการระงับข้อพิพาททางเลือกของกระบวนการยุติธรรมนอกจากการพิจารณาคดีในศาล เช่น การเจรจา (Negotiation) การอนุญาโตตุลาการ (Arbitration) การไต่สวน (Inquiry) การสร้างความสมานฉันท์โดยการไกล่เกลี่ย ซึ่งประเทศไทยก็ได้นำแนวคิดเรื่องการไกล่เกลี่ยมาใช้ในการแก้ปัญหาการระงับข้อพิพาทด้วยเช่นกัน แนวคิดการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท (Mediation) ในประเทศไทยริเริ่มขึ้นตามระเบียบคณะกรรมการบริหารศาลยุติธรรม ซึ่งเป็นการระงับข้อพิพาททางเลือกที่ศาลยุติธรรมเล็งเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญในฐานะเครื่องมือที่เสริมสร้างประสิทธิภาพในการดำเนินคดีทางศาลอำนวยความสะดวกแก่คู่ขัดแย้ง และ เป็นการระงับข้อพิพาทด้วยความสมัครใจของคู่ขัดแย้ง ร่วมมือกันตกลงผลแห่งคดีอันอาจเป็นประโยชน์แก่ ทุกฝ่าย ได้ทั้งความสะดวก รวดเร็ว ประหยัด โดยมีคนกลางเข้ามามีส่วนร่วมในการประนีประนอมข้อพิพาท อีกทั้งยังเป็นการลดภาระหน้าที่ของศาลยุติธรรม ทำให้ดำเนินคดีเสร็จสิ้นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ คนกลางที่เข้ามามี ส่วนร่วมในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท เรียกว่า “ผู้ประนีประนอม” ซึ่งในปัจจุบันผู้ประนีประนอมได้มีการจัดการอบรมโดยผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เพื่อให้กระบวนการ ไกล่เกลี่ยมีประสิทธิภาพ และเป็นการลดข้อพิพาท ลดคดีที่ถูกนำขึ้นสู่ศาล แต่ก็มีอุปสรรค เพราะการไกล่เกลี่ยโดยผู้ประนีประนอมในชั้นศาลยุติธรรมนั้น ต้องเกิดขึ้นด้วยความยินยอมของคู่กรณีจึงมีจำนวนคดีที่จะเข้าสู่การไกล่เกลี่ยน้อย ประกอบกับต้องใช้ความรู้ ทักษะ ประสบการณ์เฉพาะตัว เพื่อให้บรรลุผลของการไกล่เกลี่ย อย่างไรก็ตามหลักการหรือแนวคิดของการประนีประนอม มักจะมุ่งเน้นที่จะยุติปัญหาความขัดแย้ง ด้วยการเปลี่ยนภาวะที่มีแต่คนต้องการชนะ โดยการสร้างจุดตรงกันร่วมกันและหาหนทางที่น่าจะก่อให้เกิดประโยชน์มากกว่า การชี้ให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างสองฝ่ายก็จะยอมที่เข้ามายุติปัญหา ชี้ให้เห็นว่าแนวคิดและหลักการดังกล่าวเป็นเพียงแต่บอกเป้าหมาย และสร้างเครื่องมือในการระงับข้อพิพาทเพียงเท่านั้น แต่ไม่ได้มุ่งเน้นการพิจารณาตัวคู่กรณีเบื้องต้นเพื่อหาแนวทางการพูดคุยอันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ



เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ ตันเรืองศรี.(2553). ความพึงพอใจของผู้รับบริการในการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทในชั้นศาล: ศึกษาเฉพาะกรณี ศาลอาญา ศาลแพ่ง และศาลแขวงพระนครเหนือ. *สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นพพร โพธิ์รังสิยากร.(2550). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท*. กรุงเทพมหานคร: สำนักกระบวนข้อพิพาทสำนักงานศาลยุติธรรม.
- วงศ์ศิษฐ์ วรกิจโสภณไพศาล.(2552). ปัญหากฎหมายเกี่ยวกับการไกล่เกลี่ยข้อพิพาททางแพ่ง ก่อนเสนอคดีต่อศาล. *วิทยานิพนธ์นิติศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี.
- วันชัย วัฒนศัพท์.(2550). *ความขัดแย้ง: หลักการและเครื่องมือในการแก้ปัญหา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพระปกเกล้า.
- วิชัย โสสุวรรณจินดา.(2551). *ครบเครื่องเรื่องการเจรจาต่อรอง*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- วีระชัย ประดิษฐากรและคณะ.(2556). การนำวิธีการสื่อสารมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพกระบวนการไกล่เกลี่ย ข้อพิพาทของผู้ประนีประนอมในศาลยุติธรรม. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*. 3 (1): 17-27.
- สำนักกระบวนข้อพิพาท.(2550). *คู่มือการระงับข้อพิพาทสำหรับประชาชน*. กรุงเทพมหานคร : สำนักกระบวนข้อพิพาท.
- อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์.(2550). *Career development in practice*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์.

โพชฌงค์ 7 กับพุทธจิตเสริมสุขภาพ Bojjhanga with The Buddhistpsychology of Enhancing Health

พรมงคล ฉันทรัตนโยธิน

Pornmongkol Chanrattanayothin

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: hygienic2009@hotmail.com

รับต้นฉบับ 18 เมษายน 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ร่างกายคนเราเจ็บป่วย จึงต้องมาหาหมอเพื่อทำการรักษา โรคบางอย่างจำเป็นต้องอาศัยพระธรรมช่วยเยียวยา เพื่อให้อาการของโรคนั้นดีขึ้น โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เป็นพุทธมณฑลสำหรับการสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายจากโรค ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ พุทธจิตเสริมสุขภาพ โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชณะ กับ อังคะ หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้วินิจฉัยตามหลักการแพทย์แผนไทย ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จะให้ความสำคัญกับธาตุทั้ง 4 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายในร่างกายมนุษย์ ต้องมีความพอดี คือ สายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ซึ่งความพอดีของแต่ละคนก็ต่างกัน ตามลักษณะการทำงาน ลักษณะทางพันธุกรรมและการเจ็บป่วย

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์ โพชฌงค์ เริ่มด้วย องค์ที่ 1 คือ สติ แปลว่า ความระลึกได้ วิจัย นั้นแปลว่า การเพินหรือการเลือกเพิน วิริยะ แปลว่า ความเพียร แปลว่า พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดินจะก้าวหน้าต่อไป มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย पीติ แปลว่า ความอ้อมใจ ปัสสัทธิ แปลว่า สงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉยในที่นี้หมายถึง ความเรียบสงบของจิต ที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้

เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ องค์ธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ ไม่ว่าผู้ใช้ต้องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจมีความโล่งเบา เป็นอิสระ ส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์

คำสำคัญ: โพชฌงค์ 7, พุทธจิต, เสริมสุขภาพ



Abstract

Our body is sick. Therefore, had to come to the doctor for treatment Some diseases require dharma to help heal. In order to improve the symptoms of this disease, this is an important principle Is a Buddhist mantra for prayer recitation in order for the sick to listen carefully and recover from the disease In fact, it is a matter of being mindful of being bright, clean, and bright.

Buddhist mental health supplement Pochachong came from the word Pocha and Angkha or Pho and Ong, therefore translated as the Lord of Enlightenment. Or the body of enlightenment Diagnosed according to the principles of Thai traditional medicine Thai traditional medicine theory Will focus on the four elements, consisting of soil, water, wind, fire within the human body Must be fit, i.e. the middle line is not too tight, not too slack Which the fit of each person is different According to the nature of work Genetic and illness

The body of enlightenment and complete health, Pochang began with the first one, namely consciousness, meaning that the research was translated, meaning that the selection or selection of perseverance means that perseverance means the strength of the mind. To walk will progress further There is a force to support his own heart, not to retreat, meaning that gratitude is translated as calm, cool, physical, and calm, cool, equivocal, meaning that the indifference here means the calmness of the middle mind is not inclined to this side.

When used The Dharma that encourages each other in 6 respects. If you can do this Is useful Regardless of whether the user wants to practice for disengagement or to use in everyday life Making the mind clear, light, independent, encouraging happiness When happy Also happy with being called a complete happiness.

Keyword: Bojjhanga, Buddhist Psychology, Enhancing Health



บทนำ

ร่างกายคนเราเจ็บป่วย จึงต้องมาหาหมอเพื่อทำการรักษา โรคบางอย่างจำเป็นต้องอาศัยพระธรรมช่วยเยียวยา เพื่อให้อาการของโรคนั้นดีขึ้น โภชณฺคํนี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง เป็นพุทธมนต์สำหรับการสวดสหายา เพื่อให้คนป่วยได้สดับรับฟังแล้วจะได้หายจากโรค และเป็นมรรควิธี หรือเป็นหนึ่งในองค์มรรค ซึ่งคำว่า มรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชณฺคํ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 (มหาวิภังค์ ภาค 2 ข้อที่ 71 หน้าที่ 256/737)

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกแล้วว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และพระพุทเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโภชณฺคํนี้ ตอนท้ายพระมหากัสสปะก็หายจากโรคนั้น อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโภชณฺคํนี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระรูปหนึ่งแสดงโภชณฺคํถวายแล้วพระพุทเจ้าก็หายประชวร พุทธศาสนิกชนเชื่อว่าบทโภชณฺคํนั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรคได้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้ แต่ในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมะเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะขั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำให้ใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 2-5)

พุทธจิตเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระทบกระชวย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกันเมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่ รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณชubbซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงกันข้าม ถ้าจิตใจดี ได้รับกำลังใจ โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากได้รับกำลังใจที่ดีมากถึงระดับหนึ่ง ไม่เพียงแต่บรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ถึงงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้ หลักโภชณฺคํเป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะเห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โภชณฺคํมาจากคำว่า โภชะ กับ อังคะ หรือโพธิ กับองค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ พุทธตามศัพท์ คือองค์แห่งโพธิ หรือ องค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง แสดงว่า



หลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำการตรัสรู้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ 1 รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ขั้นนี้ชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุแห่งให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ 2 ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือเดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัว เพลิน มัวประมาทอยู่ ไม่สนใจใคร่รู้ ความจริง และมีความหลงใหล เช่น หมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่าง ๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาท มัวเมา พ้นจากความยึดติดต่าง ๆ พุศัน ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและความหลงใหล

ประการที่ 3 จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้ตื่น มีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ตื่นมา ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสุขภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้

วินิจฉัยตามหลักการแพทย์แผนไทย

ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จะให้ความสำคัญกับธาตุทั้ง 4 ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ภายในร่างกายมนุษย์ ต้องมีความพอดี คือ สายกลาง ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ตามลักษณะธาตุกำเริบ หย่อน พิการ อันเกิดจากอาหาร อากาศ การทำงาน ความเครียด ตามลักษณะทางพันธุกรรม และการเจ็บป่วย (พรหมงคล ฉันทรัตนโยธิน, 2559: 68)

ในมุมมองของนักวิทยาศาสตร์ “สติ กับพุทฺธจิตวิทยา”

สติ หรือ Consciousness นั้นสำคัญอย่างไร

สติ นั้นสำคัญที่สุดในการใช้ชีวิต “ภายใต้การควบคุม” และพบว่าการใช้ชีวิตอย่างขาด “สติ” ทำได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม เพราะนั่นเป็นกระบวนการหลักของชีวิตมนุษย์ดังที่ผมนจะอธิบายต่อไปนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ของสมอง และ การรับรู้ของมนุษย์เรานั้น เป็น Multi-tasking โดยธรรมชาติ จากการศึกษา Cognitive psychology (การศึกษากระบวนการเรียนรู้) พบว่า

1.1 ส่วนใหญ่กระบวนการเรียนรู้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ และ ไม่สามารถควบคุมได้



1.2 การรับรู้ หรือ perception เป็นกลุ่มของผลกระทบมวลผลของ สัมผัส (Sensation) ต่าง ๆ ที่มีต่อ สิ่งเร้าทางสภาพแวดล้อม (Environment stimuli)

1.3 พฤติกรรม การแสดงออกของพฤติกรรมมนุษย์นั้น ส่วนใหญ่ก็เป็นไปในรูปแบบของ ปราศจากความยั้งคิด หรือ unconscious ทั้ง ๆ นั้น

สิ่งที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมมนุษย์ คือ “แรงจูงใจ” ซึ่งแรงจูงใจนั้น มีทั้งแรงจูงใจภายในและภายนอก มนุษย์ในหลายๆครั้ง แสดงพฤติกรรมออกมาตามแรงจูงใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554: 159)

2. การรับรู้ กระบวนการเรียนรู้ และ จิตวิทยาด้านการเรียนรู้ของมนุษย์นั้นซับซ้อน “โดยปราศจากการยั้งคิด” unconscious การรับรู้ของมนุษย์เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติและรวดเร็ว และสิ่งเหล่านี้หล่อหลอมให้เกิด ทศนคติ Attitude พบว่าหากคนๆหนึ่งพบแต่เรื่องที่ไม่ดี หรือ เขาเองคิดว่ามันไม่ดีซ้ำๆบ่อยๆ จนเกิดกระบวนการยืนยันกับตนเอง self-confirmation ทำให้เกิดการหลอมทศนคติที่ “ไม่ดี” ต่อสิ่งนั้นๆ กลับกันหากคนๆหนึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี แต่กระบวนการรับรู้ไม่ได้ทำให้เขารู้สึกว่ามัน “ไม่ดี” ก็จะเกิดทศนคติที่ “เฉยๆกับสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้น” ทำไมเด็กที่พ่อแม่สับสนหรือดื่มเหล้ามีโอกาที่จะโตมาแล้วสับสนหรือดื่มเหล้ามากกว่า แม้ว่า พ่อแม่จะบอกว่า “มันไม่ดี” และ เชื่อว่าเด็กนั้นเองก็รับรู้ว่ามัน “ไม่ดี” อาจเนื่องมาด้วยความรู้สึกที่ “เฉย ๆ” กับสิ่งเหล่านั้น และไม่ได้คิดว่ามันจะเลวร้ายมากเพราะเคยชินกับสิ่งนั้นๆ

3. กระบวนการประมาณ และ การตัดสินใจ การศึกษาพบว่ามนุษย์นั้น “ตัดสินใจ” หรือ “ประมาณการณ์” โดยใช้ “อารมณ์” ถึงแม้จะพยายามคิดว่าไม่ใช้ก็ตามแต่สมองส่วนที่ควบคุมอารมณ์เหล่านั้นก็ยังทำงานอยู่ และ การตัดสินใจ ประมาณการณ์ของมนุษย์นั้นโดยไม่ทันตั้งตัวเกิดขึ้นอย่าง “โดยปราศจากการยั้งคิด” unconscious อีกเช่นกัน เช่นกระบวนการตัดสินใจหรือประมาณการณ์การโน้มน้าวและการทำนาย Convey and prophecy

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสืบสวนกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ 7 เหมือนอย่าง que บอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า โพชฌังโค สะติสังขาโต.. เริ่มด้วย องค์ที่ 1 คือ สติ แปลว่า ความระลึกได้ สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือน้ำที่ของสติ อารมณ์ในที่นี้ คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องทุกอย่าง สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่เราเห็นถึงได้ เรียกว่า “อารมณ์”

สติมีหน้าที่ดึงหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ดึงเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเราเปรียบเทียบกับลิงเพราะว่าวุ่น และวุ่นวายมาก ตื่นรอนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูก



ลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ ๆ หลัก

แต่ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ก็ให้สติตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้นให้ไปอยู่ด้วยกัน สติตั้งจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะต้องเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือน้ำที่ของสติประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ 1 ได้แก่ สติ

องค์ที่ 2 คือ ธัมมวิจยะ หรือ ธรรมวิจยะ แปลว่า การวิจยะธรรม วิจยะ นั้นแปลว่า การเพิน หรือการเลือกเพิน คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า ธรรม ก็คือ ความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น สิ่งนั้นอาจอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่น เรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เพิน คือมองค้นหาให้เห็นธรรม เพินเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย บั่นป่วน กระวนกระวาย เตือนร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงสิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยะอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรม บางท่าน ท่านเน้นให้ทำใจของเราให้เกิดเมตตา กรุณา มองให้เห็น มองให้เป็นธรรม

การเลือกเพิน นำธรรมไปใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเพินออกมาให้ถูกต้องนี้ เรียกว่า ธรรมวิจยะเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เพินให้รู้ว่าความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้น ๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้เรียกว่า “ธรรมวิจยะ”

องค์ที่ 3 คือ วิริยะ แปลว่า ความเพียร แปลว่า ผู้กล้าหาญ หมายถึง พลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อแท้หรือไม่ท้อถอย มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ

องค์ที่ 4 คือ ปิติ แปลว่า ความอิ่มใจ หรือ ความเต็มใจ ความซาบซึ้ง ความปลาบปลื้ม ปิตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจ บางท่านเจริญธรรมดีแล้วมีปิติได้เสมอ ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า เรียกว่า ปิติรักษา แปลว่า ผู้มีปิติเป็นรักษา คือ มีปิติเป็นอาหาร ฉะนั้นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปิติขึ้นมา ปิติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิ่ม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวล เราร้อนใจ ร่างกายก็อาจซูบซีดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิ่มใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปิตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรที่จะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ



องค์ที่ 5 คือ ปัสสัทธิ แปลว่า ความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ทานแบ่งเป็น กายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือ ไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกายท่ายนกายเอาลึกซึ่งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่าย ๆ คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิ ก็คือ ความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ้มกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ้มกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา กลั่นลมหายใจจนกายสะท้อน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน ฉะนั้นท่านให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้ นั่นก็คือ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมากเป็นตัวที่มักจะมาตามปิติ คือ พออิ่มใจ ก็เกิดความผ่อนคลายสบาย

องค์ที่ 6 คือ สมาธิ แปลว่า ความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ว จับอยู่กับสิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจเราแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้ เรียกว่า สมาธิ ใจอยู่กับสิ่งนั้น ไม่เคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือ จิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่วเป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

องค์ที่ 7 คือ อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย ในที่นี้หมายถึง ความเรียบสงบของจิต ที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทันและพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพันเพื่อน หรือมีปัสสัทธิ กายใจผ่อนคลาย เรียบเย็นสบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ ๆ ยังมีปิติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมามีได้ดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง 7 นี้ ทำงานร่วมกันครบถ้วน ครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

เริ่มต้นด้วยข้อ 1 คือ สติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณา หรือที่กระทำนั้น ๆ หรือตั้งสิ่งที่ทางไกลเข้ามา เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง



ถ้ามนุษย์อยู่กับความจริง รู้เข้าใจทุกข์ตามสภาวะของมัน ไม่ซ่อนปัญหา ไม่ปิดตา ไม่หลอกตัวเอง มีใจลงตัวกับทุกข์นั้นตามที่มันเป็นของมันได้ นอกจากว่าเขาจะไม่มีปมซ่อนอยู่ก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาใหม่ที่จะขยายตัวจากปัญหาเก่าแล้ว อาศัยปัญญาก็จะได้รับการพัฒนา โดยที่ว่าทุกข์ที่มีเป็นสภาวะตามธรรมดาของมันในธรรมชาติ ก็เป็นทุกข์ตามธรรมชาติธรรมดาของมันไป ไม่มีผลที่จะก่อทุกข์ขึ้นในจิตใจของเขา ความเข้าใจทุกข์และเข้าใจสภาวะแห่งทุกข์ต่อเนื่องที่ธรรมวิจย

ต่อไปขั้นที่ 2 ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกพ้นไตรตรองธรรม เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือผู้คนที่มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม เมื่อเห็นผู้คนในแง่สับสนวุ่นวาย ก็มองในแง่กรุณา หรือเป็นเรื่องที่น่าสงสาร คิดจะช่วยเหลือ ในโอกาสนี้เลือกธรรมอะไรขึ้นมาถึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ ช่วยแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อย่างน้อยการได้ทบทวน ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็จะทำให้สบายใจขึ้น หรือเข้าใจความหมาย ก็เกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ 3 คือ วิริยะ ที่แปลว่า ความแก่งกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเราบางทีก็ท้อถอยหดหู่ บางทีก็เศร้า เหนง ว่าเหว่ เช้ง วุ่นวายใจ กลัดกลุ้มใจ ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราแว้งคว้าง แต่ถ้าจิตมีทางไป มันจะเล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าอารมณ์ แต่เราคว่าอะไรที่จะเป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว่าวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านไปในวงจรที่ไม่ดี ไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ที่นี้ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็เกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งเล่นไป

ถ้ามีธัมมวิจย ก็จะมองพ้นหาธรรมที่ทำให้เกิดปัญญา มีความสว่างขึ้นในอารมณ์ ก็เป็นทางเดินให้แก่จิตได้ จิตก็จะมองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้วิธี ที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ก็จะมีแรงขึ้น ก็เกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือ ความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หดหู่ หรือท้อถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังใจแล้ว ปิติ ความอิ่มใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็งใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็เกิดปิติ มีความอิ่มใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

จิตที่ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิ่มใจ มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว ความกระวนกระวายใจก็หายไป ความเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบแน่วแน่ไปกับการเดินทาง และกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น เล่นแน่วแน่ไปทางนั้น เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง จิตที่เฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ป.อ.ปยุตโต), 2560: 326-327)



สรุป

เมื่อนำไปใช้ประโยชน์ องค์ธรรมที่หนุนเนื่องกัน 7 ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ ไม่ว่าผู้ใช้ต้องการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าใช้ในชีวิตประจำวันได้ถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปในตัวนั่นเอง คือ การที่สามารถทำให้จิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั้นเอง ทำให้จิตใจมีความโล่งเบา เป็นอิสระ ส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ คือมีทั้งสุขภาพกายที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธรรมสาร จำกัด.
- พรมงคล ฉันทรัตนโยธิน. (2559). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยภาวะหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทด้วยภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านล้านนา. *วิทยานิพนธ์*. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2560). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พุทธจิตวิทยา ทำไม 'สติ' ถึงสำคัญ ในมุมมองวิทยาศาสตร์ - Storylog.co 2560. <<https://storylog.co/story/5938e2ef19143bcc66faf767> > 1 พค.2562.

รูปแบบการให้คำปรึกษาคครอบครัว และผู้สูงอายุ Formats, family counseling, and the elderly

พระคัมภีร์เทพ ธมฺมิโก

Phra Kampithep Dhammiko

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: kampithep@gmail.com

รับต้นฉบับ 16 พฤษภาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2561

บทคัดย่อ

ครอบครัวเป็นสถาบันสำคัญ ที่มีความหมายสำหรับมนุษย์ เป็นพื้นฐาน รากฐานของความคิดและสังคมขนาดเล็ก เชื่อมต่อไปสู่สถาบันขนาดใหญ่ เป็นประเทศชาติสังคม จากทางด้านร่างกายจิตใจ จากปัญหาวิกฤตโลก มุ่งเน้นค่านิยมเป็นส่วนใหญ่ และด้านวัตถุ มีแต่มุ่งหน้าหาแต่เงิน มีเวลาให้ครอบครัวน้อยลงทุกวัน คิดว่าเงินเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ครอบครัวนั้นมีความสุขอย่างแท้จริง แต่เงินนั้นกับตรงกันข้ามกับความสุข ยังมีบางครั้งที่ยิ่งทุกข์ ก็ทำให้ครอบครัวประสบปัญหา และถูกมองข้ามไปกับปัญหาเล็กๆน้อยๆในครอบครัว ต่อมาก็จะก่อเป็นปัญหาใหญ่กว้างออกไปจากครอบครัว เป็นปัญหาของสังคมระดับชาติ อาจจะทำให้เกิดอาชญากรรม กระทำ ความรุนแรง ทุกฝ่ายต้องช่วยกันสร้างเครื่องข่ายให้ครอบครัวแข็งแรง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ อย่างเป็นระบบ ในการให้คำปรึกษาคครอบครัวเพื่อจะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิทธิผล บทความนี้ต้องการนำเสนอแนะรูปแบบการให้คำปรึกษาคครอบครัวและผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษาที่เน้นโครงสร้าง การให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมจากการรู้จัก และให้คำปรึกษาที่เน้นจากประสบการณ์นิยม และมนุษยนิยม เพื่อให้ผู้ให้ปรึกษาคครอบครัว และผู้สูงอายุ เลือกใช้ได้ตามปัญหาตามความเหมาะสม

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา, ครอบครัว, รูปแบบ



Abstract

The family is an important and meaningful institute for human, and is a basis and foundation of thought. Each small family connects to become the national society by body and mind, world crisis problems, main value focus, and object with particular daily attempt to make money and allocate less family time under the thought that money is the part contributing to real family happiness. However, money is contrary to happiness. The more wealth you have, the more distress you suffer, resulting in the family's encounter with problem. And overlooking of insignificant family problems. The insignificant problems in national level, and the said social problems may cause crime and violence. Therefore, every party must help building strong family network to prevent the occurrence of problems, and systematically correct the occurred problems in family counseling, contributing to efficient and effective solving of such problems. The purpose of this article is to suggest the family and elderly counseling formats consisting of structure-based counseling, cognitive behavior-based counseling, and empiricism and humanism-based counseling, for appropriate selection by the family and elderly counselor according to problems.

Keyword: Counseling, Family, Formats



บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคม ที่สำคัญต่อการพัฒนามนุษย์และครอบครัว เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่เป็นสิ่งแวดล้อมที่สุด และเป็นแหล่งกำเนิดให้การเลี้ยงดูการอบรม และการสั่งสอนเป็นการแบ่งปันความรัก ในแต่ละหัวข้อจะมีอิทธิพลที่แตกต่างกัน ในการอบรมเลี้ยงดู นอกจากจะมีบทบาทสำคัญรายการสร้างคนที่มีความสมบูรณ์ ทางด้านร่างกายและจิตใจปัจจุบัน ปัญหาทางเศรษฐกิจที่มีความยากจน ที่ทำให้ต้องหาเลี้ยงที่มีค่าใช้จ่าย มากอยู่พอสมควร ไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัว อาจจะมีปัญหาตาม อย่างเช่นปัญหาการใช้จ่าย ปัญหาวัยรุ่นชอบ ตามเพื่อน ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยเรียน อันควรถูกก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายอย่างเช่นการหย่าร้าง และความรุนแรงในครอบครัวเป็นต้น และปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้รับความดูแลและจาก ทีมงานสุขภาพครอบครัวมักจะมองข้าม ปัญหาเหล่านี้ส่วนใหญ่ความช่วยเหลือจากสุขภาพตั้งแต่ เริ่มต้นการต่อไป เมื่อก่อนนั้นถ้าจะใช้ความรุนแรง หรือไปเกาะ ทำให้ผู้เกี่ยวข้องส่วนบุคคล ชีวิตของคนเรา จะมีวิธีการที่ก่อให้เกิดผลในการดูแลที่ยากก็จะส่งผลกระทบ ตามมาด้วยความวิตกกังวล อย่างเช่นผู้สูงอายุ ชอบวิตกกังวลลูกหลานไม่ดูแล สนใจแต่ทำงานเป็นต้น เพื่อช่วยการแก้ไขปัญหาในการปรึกษาครอบครัวและผู้สูงวัยก็จะทำให้ครอบครัวและชุมชนมีความสุขโดยทั่วกัน

ครอบครัวที่มีความเป็นสามัคคี สามารถสื่อสารได้ดี และสร้างสัมพันธภาพ ในการปรับตัว การปรับตัวจากครอบครัวสู่สังคมภายนอก ก็เพราะมีระบบสังคมที่ดีเยี่ยม ในการสอนของพ่อแม่ ตั้งแต่ระเบียบและมารยาทในการเข้าสังคม ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบครอบครัวจึงเป็นปัญหาที่ทุกคน ต้องมีส่วนร่วมช่วยกันแก้ไข ครอบครัว มีการให้คำปรึกษาครอบครัวเป็นการรวมเอาความผูกพัน ในฐานะพ่อแม่พี่น้องญาติมิตรด้วยเพื่อนฝูง การให้คำปรึกษา ไม่ได้เป็นเพียงแค่นำคนทั้งครอบครัวมาพร้อมกัน แต่จะให้ความช่วยเหลือด้วยเทคนิคต่างๆของแต่ละบุคคล เท่านั้นเป็นการให้คำปรึกษาและแนวคิดที่จะคิดพัฒนาอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดแนวความคิดใหม่ ๆ เกี่ยวกับด้านพฤติกรรมของมนุษย์ แก้วที่แตกต่างจากการที่มองอยู่ในตัวบุคคลดังนั้นการนำของครอบครัวในการให้คำปรึกษา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกทุกคนต้องรับผิดชอบ ร่วมกัน วิเคราะห์ บริบทร่วมกัน บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เรียบนามรูปแบบการให้คำปรึกษาของครอบครัวและแนวความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับครอบครัวและผู้สูงอายุ อ่านเลือกใช้ในการศึกษาที่เหมาะสมกับครอบครัวที่ประสบ กับปัญหา

เนื้อเรื่องเป้าหมายของการให้คำปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาของครอบครัวและผู้สูงอายุ ให้คำปรึกษาก็ไม่ได้คาดหวังว่าจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เพราะผู้ที่ระบุว่ามี ปัญหา เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อมีการช่วยเหลือ เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อการช่วยเหลือให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติ ตามความเหมาะสมในด้านต่าง ๆ มีหลายด้านการสื่อสารในการแก้ไขในความขัดแย้งในการแก้ไข ปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัว แจ้งเพื่อทราบในการแก้ปัญหาและความเครียด การให้เปลี่ยนมุมมอง



และเปลี่ยนทัศนคติความคิดให้เป็นคิดบวก มุมมองให้กว้างขึ้นกว่าเดิม ครอบครัวมีหน้าที่ให้ครอบครัวมีกฎ มีโครงสร้าง และความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกว่าครอบครัวที่เดิม

ทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ

ปัญหาของแต่ละครอบครัวที่มีความแตกต่างกันเป็นอย่างมาก ให้คำปรึกษาต้องมีเทคนิค และเทคนิคอย่างถูกต้องเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา ลักษณะของครอบครัว บางครอบครัวอาจจะมีผลกระทบจากทฤษฎีต่าง ๆ เทคนิคการให้การให้คำปรึกษา อาจจะประกอบด้วยค่าใช้จ่ายที่เป็นปริมาณมากของเศรษฐกิจของครอบครัวในยุคปัจจุบัน จึงทำให้ครอบครัวมีภาระที่ต้องแบกรับภาระบ้าน และที่สำคัญปัญหาครอบครัวและผู้สูงอายุ ถูกปิดบัง คนไทยจะมองว่าความในอย่า ความในอย่าออกความนอกอย่าเข้า จึงทำให้เกิดการล่าช้าในการให้คำปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครอบครัวปรับตัวแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใช้ศักยภาพอยู่ได้อย่างสูงสุด ตอนนี้ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวเองรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพจริงมีความรับผิดชอบมีความคิดเป็นของตัวเอง

อย่างมีระบบแบบต่างและผลให้ตัวเองได้ ปรับเปลี่ยนและแก้ไข เพิ่มความสามารถ ตามทฤษฎีและรูปแบบ ในการศึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษาที่เน้นโครงสร้างในครอบครัว ทำอาสาทที่เน้นมนุษยนิยม ซึ่งจะเป็นในรูปแบบแนวความคิดสำคัญ ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การให้คำปรึกษาครอบครัวที่เน้นระบบครอบครัวและผู้สูงอายุ

ซึ่งเป็นการพัฒนามาจากจิตแพทย์ที่ให้ความสนใจในครอบครัว(บทความโดย: ศาสตราจารย์แพทย์หญิงนงพงา ลิ้มสุวรรณ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามาธิบดี (<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/child/06242014-19201> ก.พ. 62.) และผู้สูงอายุเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตัวเอง (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. จิตวิทยาการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ 2545). จะกล่าวถึงช่วงของอายุในแต่ละช่วงเวลา ที่สืบทอดกันมา จากรุ่นสู่รุ่น เรียกว่า เป็นการศึกษาจากบรรพบุรุษ โดยศึกษาวิเคราะห์สัมพันธ์จากครอบครัวสมาชิกในอดีต และโดยการวิเคราะห์การสืบพันธุ์ อย่างน้อย 3 – 4 รุ่น ที่เป็นการช่วยเหลือ และแนวทาง ที่จะให้แต่ละฝ่ายช่วยเหลือกันและกัน โดยไม่ตำหนิซึ่งกันและกัน ให้เป็นการเรียนรู้เพื่อจะปรับพฤติกรรมของกันและกันโดยตนเอง ให้ปลอดความวิตกกังวล (จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2545.)

ก็จะช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสงบ มีความสมดุล ระหว่างครอบครัว และเน้นความเป็นตัวของแต่ละบุคคลในจุดเด่น หรือจะดอยก็จะสามารถแก้ไขได้โดยตนเอง เป็นระบบความสัมพันธ์ของครอบครัว ประกอบด้วย การเชื่อมสัมพันธ์ ได้แก่กระบวนการจัดการปัญหาต่าง ๆ ในด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก สามารถแยกออกจากครอบครัว ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง ไม่ติดอารมณ์ของคนอื่นของคนอื่น ๆ หรือครอบครัว จึงช่วยเหลือให้เพิ่มศักยภาพให้สมาชิกครอบครัวแยกออกจากครอบครัวได้มากขึ้น



เป้าหมายในการให้คำปรึกษาคือการปรับโครงสร้างที่เน้นระบบครอบครัว และผู้สูง คือการบริหารจัดการความวิตกกังวลในครอบครัว ช่วยให้สมาชิกแยกออกจากครอบครัวอย่างเป็นอิสระ สามารถปรับตัวเมื่อเจอกับความวิตกกังวล ให้สามารถจัดการและแก้ปัญหาทางอารมณ์

เทคนิคสำคัญที่ใช้ทฤษฎี ได้แก่ การใช้แผนภูมิเพื่อจัดการข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว เป็นแผนที่ การประเมินความสัมพันธ์ของครอบครัว โดยสังเกตโครงสร้างปฏิสัมพันธ์ของขอบเขตความสัมพันธ์ของครอบครัว ซึ่งประเมินได้จากการพบครอบครัวขอบเขตความสัมพันธ์ของครอบครัว แบ่งได้หลายลักษณะ ดังนี้

ลักษณะความสัมพันธ์แบบแข็งงวด (Rigid) ครอบครัวมีการกำหนดหน้าที่แน่นอนของสมาชิกแต่ละคน อย่างตายตัว ครอบครัวลักษณะนี้ จะมีการปรับตัวยาก ไม่มีโอกาสต่อรองหรือเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

ลักษณะความสัมพันธ์แบบยืดหยุ่น (Clear boundary หรือ Flexible) ภายในครอบครัว จะมีความเข้าอกเข้าใจกัน มีความยืดหยุ่นพอประมาณ และสามารถแสดงความคิดเห็นเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งถือว่าเป็นครอบครัวที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

แนวทางการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันหรือรับมือกับสาเหตุของภาวะซึมเศร้าดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ดังต่อไปนี้

การดูแลตนเองทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุในการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย ให้ครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่เหมาะสมอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารสด การรับประทานอาหาร ผัก และผลไม้สดจำนวนมากๆ ทำให้สุขภาพร่างกายสดชื่นตลอดวัน รวมทั้งการรับประทานโปรตีนจากเนื้อปลา หากร่างกายไม่ได้รับอาหารที่พอเพียงจะส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า อ่อนเพลีย และไม่มีแรงออกกำลังกายทุกวัน การออกกำลังกายเป็นประจำโดยใช้วิธีที่ง่ายๆ เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ เช่นการเดินเล่นในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าหรือตอนเย็น ฝึกออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้รับการเติมพลังอยู่ตลอดเวลา และทำงานประสานกันได้ดีทั้งระบบประสาท กล้ามเนื้อ และจิตใจเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำปี หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายเช่นความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง หรือความผิดปกติอื่น ๆ จะได้รับทำการรักษาแต่เนิ่น ๆ ไม่ปล่อยทิ้งไว้จนเกิดความรุนแรง

2. การให้คำปรึกษาที่เน้นโครงสร้างครอบครัว (โรเบิร์ต เมอร์ตัน (Robert Merton). และผู้สูงอายุ ครอบครัวจะเกี่ยวกับบทบาทสมาชิก กฎระเบียบต่างๆ และถือปฏิบัติด้วยกัน มองครอบครัวเป็นระบบ system ประกอบด้วยระบบย่อย subsystem เช่นสามี ภรรยา พ่อ แม่ พี่น้อง ทุกหน้าที่ก็มีความรับผิดชอบ

เป้าหมาย คือช่วยให้สมาชิกได้แสดงบทบาทบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัว ปรับใจต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ได้ จึงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าบุคคลวัย



อื่น โดยมีรายงานว่าประมาณร้อยละ 30 ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปเคยมีประสบการณ์ของการมีภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงอย่างน้อยหนึ่งครั้ง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม บุคคลทั่วไปมักเข้าใจว่าภาวะซึมเศร้าเป็นเรื่องธรรมดาของผู้สูงอายุ จึงมักละเลย ไม่สนใจทำให้ผู้สูงอายุยังมีความทุกข์ทรมานมากขึ้น แต่ในความเป็นจริง ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันมิให้เกิดได้ หากผู้สูงอายุได้มีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือทราบแนวทางที่สำคัญในการหลีกเลี่ยงหรือป้องกัน รวมทั้งทราบแนวทางการดูแลตนเองเมื่อตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม หากละเลยหรือปล่อยทิ้งไว้ อาจกลายเป็นโรคซึมเศร้า จนต้องเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์ มิเช่นนั้นอาจเกิดผลเสียหยาบที่รุนแรงทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบข้าง

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นการเจ็บป่วยทางจิตชนิดหนึ่งที่ตอบสนองต่อความผิดหวัง ความสูญเสีย หรือการถวิลหาสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มีความสุข จิตใจหม่นหมอง หดหู่หมดความกระตือรือร้น เบื่อหน่ายสิ่งต่าง ๆ รอบตัว แยกตัวเอง ชอบบอู้เงียบ ๆ คนเดียว ท้อแท้ บางครั้งมีความรู้สึกสิ้นหวัง มองชีวิตไม่มีคุณค่า มองตนเองไร้ค่า เป็นภาระต่อคนอื่น ถ้ามีอาการรุนแรงจะมีอันตรายจากการทำร้ายตนเองได้ มีรายงานการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุซึ่งพบว่า ร้อยละ 90 มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม มีบางรายที่แสดงออกด้วยการหงุดหงิดโมโหง่าย ทะเลาะกับบุตรหลานบ่อยครั้ง น้อยใจง่าย มักมาพบแพทย์ด้วยอาการใจสั่น ปวดหัว ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ หรือท้องอืด ท้องเฟ้อ เมื่อแพทย์ตรวจแล้วไม่พบความผิดปกติใด ๆ ที่รุนแรง

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุร่วมกัน ทั้งสาเหตุทางด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จากสาเหตุทางด้านร่างกายที่พบบ่อย ได้แก่ พันธุกรรมหรือการมีประวัติเป็นโรคซึมเศร้าในครอบครัว ความผิดปกติของสารสื่อประสาทบางตัวในสมอง การมีพยาธิสภาพในสมองเช่นมีการเสื่อมของเซลล์ประสาท หรือมีการฝ่อของสมองบางส่วน หรือเป็นโรคทางกายที่มีผลกระทบโดยตรงต่อสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม โรคหลอดเลือดสมอง โรคพาร์กินสัน โรคต่อมไทรอยด์ ฯลฯ หรือเป็นผลข้างเคียงจากยาที่รับประทานเป็นประจำ เช่น ยาลดความดันโลหิตสูง ยารักษาโรคกระดูกพรุน อาหาร ยาขับปัสสาวะ หรือยารักษาโรคเมเร็ง เป็นต้น

จากสาเหตุทางด้านจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ การไม่สามารถปรับตัวต่อการสูญเสีย เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความ ผิดหวัง เสียใจ น้อยใจ หรือมีความเครียดในเรื่องต่าง ๆ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ใจไม่สบายใจ โดยสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิต ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท การสูญเสียหน้าที่การงาน บทบาทในครอบครัว การย้ายที่อยู่ เจ็บป่วยทางกายที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน เจ็บปวด หรือเป็นโรคเรื้อรังที่มีค่าใช้จ่ายจำนวนมาก เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคข้อ โรคเมเร็ง เป็นต้น บุตรหลานไม่ปรองดองกัน ไม่ได้รับการยอมรับนับถือ



จากลูกหลาน เนื่องจากเห็นว่าอายุมากแล้ว ไม่ทันต่อเหตุการณ์ หรือมีปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมทั้งการมีบุคลิกภาพดั้งเดิมเป็นคนที่มีขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มองตนเองในด้านลบบ่อย ๆ หรือชอบพึ่งพาผู้อื่น

จากสาเหตุทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อมที่พบบ่อย ได้แก่ การปรับตัวไม่ได้ต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย การประสบความเครียดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน การทะเลาะเบาะแว้งของคนในครอบครัว เป็นต้นแนวทางการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันหรือรับมือกับสาเหตุของภาวะซึมเศร้าดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น ดังต่อไปนี้

การดูแลตนเองทางด้านร่างกาย รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยให้ครบ 3 มื้อ ในปริมาณที่เหมาะสมอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะการบริโภคอาหารสด การรับประทานอาหาร ผัก และผลไม้สดจำนวนมาก ๆ ทำให้สุขภาพร่างกายสดชื่นตลอดวัน รวมทั้งการรับประทานโปรตีนจากเนื้อปลา หากร่างกายไม่ได้รับอาหารที่พอเพียงจะส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า อ่อนเพลีย และไม่มีแรง

ออกกำลังกายทุกวัน การออกกำลังกายเป็นประจำโดยใช้วิธีที่ง่าย ๆ เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ เช่นการเดินเล่นในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าหรือตอนเย็น ฝึกออกกำลังกายแบบซิกงไท้เก็ก รำกระบอง หรือว่ายน้ำ จะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้รับการเติมพลังอยู่ตลอดเวลา และทำงานประสานกันได้ดีทั้งระบบประสาท กล้ามเนื้อ และจิตใจ

เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำปี หากมีความผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายเช่นความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง หรือความผิดปกติอื่น ๆ จะได้รับทำการรักษาแต่เนิ่น ๆ ไม่ปล่อยทิ้งไว้จนเกิดความรุนแรง

การดูแลตนเองทางด้านจิตใจ สร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ด้วยการตั้งมั่นอยู่ในความดี ด้วยการมีความคิดดี พูดดี และทำดี จะช่วยให้เรามีความสุข จิตใจแจ่มใสไม่ขุ่นมัว อารมณ์ดี

ตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อบุตรหลาน และบุคคลอื่น ชื่นชมและภาคภูมิใจในตนเอง อย่างมองตนเองว่าไร้ค่า หรือรู้สึกท้อแท้

ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย จะทำให้ระบบประสาททำงานอย่างราบรื่น ไม่ต้องเครียด และวิตกกังวล

ไม่ปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง หากงานอดิเรกหรือสิ่งที่ตนสนใจอยากทำ แต่ไม่มีโอกาสทำเมื่ออยู่ในช่วงวัยที่ต้องทำงาน ซึ่งอาจนำมาซึ่งรายได้หรือมีวิธีการคลายเครียดต่าง ๆ

ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทำอาหารให้บุตรหลาน รับประทานอาหาร ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด ไปทำบุญที่วัด ดูโทรทัศน์ หรือออกกำลังกายร่วมกัน เป็นต้น

สร้างคุณค่าเพิ่มให้กับตนเองด้วยการอุทิศตัวให้เป็นประโยชน์กับสังคม ด้วยการทำบุญ การบริจาคทรัพย์ให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น การช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยการให้คำแนะนำ ให้คำอวยพร ให้กำลังใจ หรือแสดงความเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น จะนำมาซึ่งความสุขใจทั้งผู้ให้และผู้รับ จะช่วยให้เรารู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา รู้สึก กระชุ่มกระชวย



แสวงหาความสงบสุขทางใจ ด้วยการฝึกทำสมาธิ สวดมนตร์ ศึกษาธรรมะจากหนังสือ หรือสนทนารธรรมกับผู้อื่น จะช่วยให้จิตใจให้สงบ เข้าใจธรรมชาติหรือความเป็นจริงของชีวิต ไม่ฟุ้งซ่าน ปลอ่ยวางปัญหาต่าง ๆ

อยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น หาโอกาสทำงานในสวนดอกไม้หรือสวนผัก สูดอากาศบริสุทธิ์จากป่าเขาลำเนาไพร สัมผัสสายลมและแสงแดดบ้าง เพื่อผ่อนคลายจิตใจ

สำหรับผู้ที่อยู่คนเดียวควรหาสัตว์เลี้ยงไว้รับผิดชอบดูแล ไม่ว่าจะเป็นสุนัข แมว นกแก้ว เต่า ปลาทอง ก็ตาม เพื่อให้ความรักและการสื่อสารกับสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น

การดูแลตนเองทางด้านสังคมการเข้าสังคมเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เช่นการสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จะช่วยให้มีเพื่อนใหม่ ๆ ได้ทดลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ช่วยให้จิตใจกระชุ่มกระชวย คลายความอ้างว้างอย่างไรก็ตาม เมื่อท่านได้พยายามปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงหรือป้องกันภาวะซึมเศร้าดังกล่าวคำแนะนำข้างต้นแล้ว แต่ปรากฏว่ายังเกิดภาวะซึมเศร้าได้อีก ก็อย่าได้ตกใจ เพราะอาจเป็นผลมาจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง หรือเกิดเหตุการณ์ในชีวิตที่ท่านไม่สามารถควบคุมได้ คำแนะนำในการปฏิบัติตัวเบื้องต้นเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้า มีดังต่อไปนี้

หลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวเมื่อมีอาการเศร้าเกิดขึ้น ควรพูดคุยกับผู้อื่นเพื่อผ่อนคลายความเครียด เกิดความเพลิดเพลิน ไม่เจียบเหงา

ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เย็บปักถักร้อย เป็นต้น

ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น เข้าชมรมผู้สูงอายุ ไปวัด หรือออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นต้น

รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาโดยไม่ต้องอาย เนื่องจากโรคนี้ถือเป็นความเจ็บป่วยอย่างหนึ่งที่สามารถรักษาให้ดีขึ้น และหายขาดได้ การรักษาหลัก โดยมากแพทย์จะให้รับประทานยาต้านเศร้า เพื่อรักษาและป้องกันอาการซึมเศร้า ยาต้านเศร้าอาจมีอาการข้างเคียง ปากแห้ง คอแห้ง ใจสั่น ง่วงนอน ยาบางตัวอาจทำให้ง่วงนอนไม่หลับ ถ้ารับประทานยาน้อยประมาณ 6 เดือนขึ้นไป ในรายที่เคยป่วยมาก่อนอาจต้องรับประทานยาน้อย 2 ปี นอกจากยายังอาจมีการทำจิตบำบัดแบบประคับประคองด้านจิตใจ การทำพฤติกรรมบำบัดเพื่อแก้ความคิดในแง่ร้ายต่อตนเอง การให้คำปรึกษา การทำครอบครัวบำบัด ร่วมกับการดูแลและช่วยเหลือทางจิตใจจากสังคม ครอบครัว และคนรอบข้าง

กล่าวโดยสรุป ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุถือเป็นการป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งที่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้ด้วยวิธีการปฏิบัติตนทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะการทำใจให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต เพราะการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามวัยได้จะช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความสูญเสียและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงได้ แต่หากเกิดภาวะ



ซึมเศร้าขึ้นแล้ว ควรรีบมาพบจิตแพทย์ทันทีที่สังเกตพบความผิดปกติ เนื่องจากโรคนี้สามารถรักษาให้ดีขึ้น หรือหายได้ แต่หากปล่อยไว้นาน ไม่ทำการรักษาเพราะคิดว่าเป็นเรื่องน่าอับอาย หรือเป็นความอ่อนแอของตนเอง จะทำให้ระยะการป่วยยาวนานขึ้นโอกาสที่จะป่วยซ้ำหรือกำเริบอีก

3. การให้คำปรึกษาครอบครัว และผู้สูงอายุที่เน้นพฤติกรรมและการรู้คิด (ยุวดี เนื่องโนราช ดร., 2558 : 222).

โดยทฤษฎีการเรียนรู้ข้างต้น เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20 ซึ่งเป็นช่วงที่มีนักคิดและนักจิตวิทยาเกิดขึ้นจำนวนมาก และแนวคิดด้านการเรียนรู้มีความหลากหลายมากขึ้น รวมทั้งเริ่มมีลักษณะเป็น “วิทยาศาสตร์” มากขึ้น มีการทดลองตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อเป็นหลักฐานยืนยันแนวคิดอย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น การเรียนรู้เป็นกระบวนการทั้งด้านสมรรถภาพ ทักษะและทัศนคติที่คนเราได้รับตั้งแต่เป็นทารก จนเป็นผู้ใหญ่ กระบวนการเรียนรู้จึงเป็นส่วนสำคัญของความสามารถของคนเรา มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวว่า “การเรียนรู้ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม” ซึ่งในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ได้มีการศึกษาค้นคว้าด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ จนเกิดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ขึ้น หากกล่าวโดยสรุปแล้ว ทฤษฎีการเรียนรู้ จึงหมายถึง แนวความคิด หลักการรวมทั้งกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า และทดลองจนเป็นที่ยอมรับว่า สามารถอธิบายถึงลักษณะของการเกิดการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

เป้าหมายในการให้คำปรึกษาครอบครัวและผู้สูงอายุเน้นทฤษฎีพฤติกรรมและการรู้คิด ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ประสงค์ โดนเน้นใสมาชิกในการปรับความคิด ที่เห็นประโยชน์และความสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยกัน

เทคนิควิธีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาเน้นทักษะและพฤติกรรมใหม่ โดยใช้เทคนิคการเสริมแรงบวก เพื่อให้ตามแบบพฤติกรรม ในการปรับความคิดโครงสร้าง ในความคิด เสริมทักษะในการเรียนรู้และตัดสินใจ ในการแก้ไขปัญหา และฝึกบริหารทักษะในการแก้ไขความขัดแย้ง ในการสื่อสาร ว่าพฤติกรรมอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ

4. การให้คำปรึกษาที่เน้นครอบครัว และผู้สูงอายุ ประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม (ยุวดี เนื่องโนราช ดร., 2558 : 30). (อังกฤษ: Humanism) หมายถึงประเภทกว้างๆ ของปรัชญาเชิงจริยศาสตร์ ที่ยืนยันถึงความสง่างามและคุณค่าของมนุษย์ทุกคน โดยอาศัยหลักความสามารถของบุคคลนั้นในการบ่งชี้ได้ด้วยตนเองว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด โดยได้การยอมรับโดยมนุษย์ทั่วไปที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะคุณภาพเชิงตรรกะหรือเชิงเหตุผล มนุษยนิยมเป็นองค์ประกอบเฉพาะหลายๆ ตัวของระบบปรัชญาและได้รับการผนวกไว้ในหลายสำนักคิดทางศาสนา มนุษยนิยม วางเงื่อนไขไว้ให้มีการค้นหาความจริงและศีลธรรมในวิธีการที่มนุษย์จะนำมาใช้สนองความต้องการของมนุษย์ด้วยกัน เมื่อมองไปที่ ความสามารถในการกำหนดและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มนุษยนิยมจะไม่รับการขังใจและตัดสินใจโดยสิ่งที่อยู่เหนือความเข้าใจ เช่นการตัดสินใจที่ขึ้นอยู่กับ "ความเชื่อที่ปราศจากเหตุผล"



สิ่งเหนือธรรมชาติ หรือด้วยคำทำนายที่อ้างไว้ในคัมภีร์ใดๆ มนุษยนิยมสนับสนุนจริยธรรมสากล (universal morality) ที่อยู่บนพื้นฐานของมนุษย์ทั่วไปที่มีความเป็นอยู่ธรรมดา ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่าการแก้ปัญหาในสังคมมนุษย์และปัญหาทางวัฒนธรรมของมนุษย์จะใช้แนวทางเฉพาะกลุ่มชนแคบ ๆ กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งไม่ได้

เป้าหมายการให้คำปรึกษาที่เน้นครอบครัว และผู้สูงอายุ ประสบการณ์นิยมและมนุษยนิยม การช่วยเหลือที่พัฒนาที่ชัดเจน ในการเรียนรู้และวิธีการจัดการแก้ไขปัญหา ที่มีการตัดสินใจอย่างเหมาะสม ตามวุฒิภาวะได้อย่างสมบูรณ์ และมีการพัฒนาดตนเองได้อย่างสมบูรณ์

การให้คำปรึกษามนุษยนิยมในเชิงของการศึกษาเริ่มมีบทบาทสำคัญในระบบโรงเรียนมาตั้งแต่สมัยคริสต์ศตวรรษที่ 17 (ระหว่าง พ.ศ. 2144 - พ.ศ. 2243) ซึ่งกำหนดไว้ว่าการศึกษาที่จะพัฒนาปัญญาของมนุษย์ได้คือการศึกษาก่อนที่ "ทำมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ได้มากที่สุด" พื้นฐานทางปฏิบัติที่ไปได้ดีที่สุดคือ จิตวิทยาสมรรถพล (Faculty psychology) หรือความเชื่อในพุทธิปัญญาที่เด่นชัด เช่นในเชิงวิเคราะห์ คณิตศาสตร์และภาษาศาสตร์ ฯลฯ เชื่อกันว่าการเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่จิตวิทยา สมรรถพลสามารถทำให้สมรรถพลอื่นๆ ได้รับประโยชน์เช่นกัน (การถ่ายทอดการฝึกฝน) ผู้มีบทบาทสำคัญในการศึกษามนุษยนิยมเมื่อปลายคริสต์ศตวรรษที่ 19 dette her er noe tull dabbliw ที่ แฮริส เจ้าของ "หน้าต่างทั้งห้าแห่งจิตวิญญาณ" (คณิตศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ไวยากรณ์ และวรรณคดี/ศิลปะ) ซึ่งเชื่อว่ามีเหมาะสมที่สุดใน "การพัฒนาสมรรถพล" การศึกษาด้านมนุษยนิยมเชื่อว่า "การศึกษาที่ดีที่สุดสำหรับเด็กๆ" คือ "การศึกษาที่ดีที่สุดสำหรับเด็กทุกคน" ถึงแม้ว่ามนุษยนิยมในการศึกษาจะถูกหักล้างโดยนวัตกรรมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในตอนต้นของคริสต์ศตวรรษที่ 18 แต่ก็ยังมีคงยืนอยู่ต่อไปในโรงเรียนประจำของชนชั้นสูงหลายแห่ง และก็ยังคงมีอยู่ในวิชาต่างๆ หลายวิชาในโรงเรียนมัธยมโดยเฉพาะในวิชาวรรณคดี

เทคนิคสำคัญมนุษยทุกนามนั้นมีจิตใจ ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจทั้งยังมีขีดความสามารถเฉพาะตัว ไม่ใช่จะกำหนดให้เป็นอะไรก็ได้ตามใจชอบของคนอื่นซึ่งตรงข้ามกับแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมที่เห็นว่าเราสามารถกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกันได้มนุษย์แต่ละคนทุกชาติ ภาษา เป็นผู้ซึ่งพยายามที่จะรู้จัก เข้าใจตนเองและต้องการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตน (self-actualizations) จึงไม่ยากนักที่จะเสริมสร้างให้บุคคลคิดวิเคราะห์ เข้าใจตนและนำจุดดีมาใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาเอง

ส่วนข้อบังคับและระเบียบวินัยนั้น ไม่สู้จะจำเป็นนักสำหรับผู้พัฒนาแล้วทุกคนต่างมุ่งสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ให้แก่ตนถ้าเขาได้รับการยอมรับ ดังนั้นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาดนจึงอยู่ที่การยอมรับตนเองและผู้อื่นให้ได้ก่อน

ผู้ที่พร้อมต่อการปรับปรุงตนเอง ควรจะได้มีสิทธิเลือกการกระทำเลือกประสบการณ์ กำหนดความต้องการ และตัดสินใจเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยตนเอง (self-mastery) เป็นการออกแบบชีวิต ที่เหมาะสมตามทิศทางของเขา



ขั้นตอนแสวงหาความรู้หรือข้อเท็จจริงต่างหากสำคัญกว่าตัวความรู้หรือตัวข้อเท็จจริง เพราะโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตัวของความรู้หรือตัวข้อเท็จจริงจะไม่ใช้สิ่งตายตัวดังนั้นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่ออนาคตของบุคคลมากที่สุดก็คือกรรมวิธีในการแสวงหาความรู้ไม่ใช่เน้นที่ตัวความรู้เพียงอย่างเดียว

แนวคิดจากกลุ่มมนุษย์นิยมที่อาจนำไปใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์ ได้แก่ การเน้นให้บุคคลได้มีเสรีภาพ เลือกวิถีชีวิตตามความต้องการและความสนใจให้เสรีภาพในการคิด ให้บุคคลตนเองยอมรับตนเอง และนำส่วนดีในตนเองมาใช้ประโยชน์ให้เต็มที่รักศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของตนเอง สร้างสรรค์สิ่งดีให้ตนเองซึ่งเป็นฐานทางใจให้มองบวกกับคนอื่นยอมรับคนอื่นและสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ผู้อื่นและสังคมเสมอ

ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น การจัดการชีวิตเป็นกระบวนการพัฒนาของบุคคลที่เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม รู้จักการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตต่อการแก้ปัญหาต่าง ๆ สามารถจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อต้องเผชิญ กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการปรับพฤติกรรม

การศึกษาครอบครัวที่มีความเจ็บปวดตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาครอบครัว ได้แก่ การศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมของครอบครัวผู้ป่วยเอชไอวี/เอดส์ที่มีต่อผู้ป่วยก่อน และหลังการให้คำปรึกษา พบว่าการให้บริการให้คำปรึกษาครอบครัวของศูนย์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral Counseling Center-BCC) ในเมืองชิราซ (Shiraz) ประเทศอิหร่าน มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติและความรู้เกี่ยวกับการดูแลและลดพฤติกรรมการแบ่งแยกที่มีต่อผู้ป่วย ช่วยลดการตีตราและพฤติกรรม การแบ่งแยกผู้ป่วยเอชไอวี/เอดส์จากครอบครัว ส่งผลดีต่อร่างกาย จิตใจ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย การให้ คำปรึกษาครอบครัวจึงมีประโยชน์สำหรับการดูแลผู้ป่วยและครอบครัว (Honarvar, 2010) การศึกษาของเจคสัน (Jackson, 2009) เรื่องการใช้ครอบครัวบำบัดภายในศูนย์ให้คำปรึกษาของ มหาวิทยาลัย พบว่า ความขัดแย้งของพ่อแม่และการก้าวก้าว (Over Involved) ในชีวิตของนักศึกษามากเกินไป เป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ของนักศึกษา เขาต้องการให้ครอบครัวช่วยเหลือในการเผชิญชีวิตในมหาวิทยาลัย การศึกษาครอบครัวที่มีสมาชิกเจ็บป่วย พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคจิตเภท (Schizophrenia) ที่มาจาก ครอบครัวที่มีการวิพากษ์วิจารณ์กันในระดับสูง (Express High Levels of Criticism) เป็นปฏิสัมพันธ์ต่อกัน หรือครอบครัวที่มีความเกี่ยวพันกันมากเกินไป (Over Involvement) มีความถี่ของการป่วย มีอาการกริบได้ มากกว่าผู้ป่วยที่มาจากครอบครัวที่มีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางอารมณ์ต่อกันน้อย หากเปรียบเทียบผู้ป่วยที่ กลับไปอยู่กับครอบครัวที่มีการแสดงอารมณ์ต่อกันสูง จะพบอัตราการกริบของโรคมากกว่าร้อยละ 50 ส่วน ผู้ป่วยที่กลับไปอยู่กับครอบครัวที่มีการแสดงอารมณ์ต่อกันต่ำ มีอัตราการกริบเพียงร้อยละ 20 (Askey, Gamble & Gray, 2007 อ้างถึงใน Kritzinger, Swartz, Mall & Asmal, 2011)



สรุป

การเลือกใช้รูปแบบและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับปัญหาครอบครัวและผู้สูงอายุ จะทำให้มีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา อาจลดปัญหา และแนวทางการแก้ไขให้ประสบความสำเร็จได้ เจ้าหน้าที่บุคลากรธารณะจะต้องมีความรู้ความสามารถ การให้คำปรึกษาที่ชัดเจน มีขอบเขต ให้สมาชิกเป็นตัวเอง มีการจัดลำดับได้อย่างเหมาะสม ตามบทบาทหน้าที่ และสามารถช่วยในการแก้ปัญหาในชีวิตที่เกิดความขัดแย้งได้ อย่างมีประสิทธิภาพประสิทธิผล เพื่อให้ครอบครัว และผู้สูงอายุเป็นสถาบันครอบครัวที่มีความเข้มแข็งของสังคมไทย สังคมประเทศต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ส่งเสริมหลักสูตรในการฝึกปฏิบัติอบรมเชิงวิชาการ เพื่อให้มีความรู้มีความเข้าใจในการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับครอบครัวและผู้สูงอายุ และมีทักษะในการช่วยเหลือครอบครัวและผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมประชาสัมพันธ์ ให้บริการปรึกษาตั้งแต่เริ่มต้น เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ทัน



เอกสารอ้างอิง

- jen Sincero ผู้เขียน กานต์สิริ โรจนสุวรรณ ผู้แปล. (2556). “อยากทำก็ทำ อย่าให้คำพูดคนฆ่าคุณ” จิตสำนึกสั่งให้ฉันทำ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วีเลิร์น.
- เค เอ็น. ชยติลเลเก, ศ.ดร..(2537). *จริยศาสตร์แนวพุทธ*. แปลและเรียบเรียงโดย ผศ.สุเชาว์ พลอยชุม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช ผศ.ดร. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- จิตตินันท์ นันทไพบูลย์.(2551). *จิตตวิทยาการบริการ*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- นิภาภัทร อยู่พุ่ม.(2557). *พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาชีวิตและสังคมไทย. วารสารสถาบันวิจัยพินลธรรม*. ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม – ธันวาคม.
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี). (2555). *วิปัสสนาภูมิ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.9).(2555). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม1*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต).(2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต).(2556). *ความสุขอยู่ที่ไหน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออฟเซ็คเคอรี่เอชั่น จำกัด.
- _____. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 25. กรุงเทพมหานคร: พระพุทธศาสนาธรรมสภา.
- _____. (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- _____. (2549). *ชีวิตที่สมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ระฆังทอง.
- พระพุทธทาส อินทปญโญ. *ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องมีจิตตภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระภิกษุไพศาลเมธี วิ (ประเสริฐ มนต์เสวี ป.ธ.8). (2558). *วิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ.(2554). *พจนานุกรมประมวลธรรมฉบับพุทธทาส*. นครปฐม: พระพุทธศาสนาธรรมสภา.
- ยุราวดี เนื่องโนราช ดร..(2558). *จิตวิทยาพื้นฐาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- รุ่งเรือง ลิ้มชูปฏิภาณ ดร..(2556). *ชีวิต พระพุทธศาสนา และวิทยาศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชัม ชิสเต็ม จำกัด.
- วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง และอติป จิตตฤกษ์ แปล.(2556). *ทักษะแห่งอนาคต การศึกษาทศวรรษที่ 21*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ openworlds.



- สนอง วรอุไร, ดร..(2557). *เพราะถึงธรรมจึงพ้นทุกข์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อมรินทร์ธรรมะ.
- สมภาร พรหมทา.(2543). *ทุกข์ในพุทธปรัชญา มุมมองจากลัทธิदारวิน*. *พุทธศาสน์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม - เมษายน 2543).
- สิทธิโชค วรรณสุสัยติกุล รศ.ดร..(2556). *เปลี่ยนความคิดด้วยจิตวิทยาเชิงบวก*. กรุงเทพมหานคร: ซี เอ็ดดูเคชั่น.
- สุเชาว์ พลอย ชุม ผศ..(2537). *จริยศาสตร์แนวพุทธ*. แปลและเรียบเรียงโดย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์ ดร..(2561). *เทคนิคการให้ข้อมูลกลับอย่างสร้างสรรค์*. กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์.

หลักธรรมที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา

The Dhamma for Counseling according to Buddhist Psychology

พระอนันตชัย อภินนโท (ชันโพรธีน้อย)

Anantachai Abhinando (Khanphonoy)

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: sansab.2222@gmail.com

รับต้นฉบับ 20 พฤษภาคม 2561 วันที่เผยแพร่ 31 ธันวาคม 2561

บทคัดย่อ

กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยามีเป้าหมายหลัก คือช่วยเหลือผู้ที่มาขอรับคำปรึกษาให้สามารถเข้าใจและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง จึงมีหลักพุทธธรรมและพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวังให้สรรพสัตว์พ้นทุกข์ หรือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของผู้เข้ารับคำปรึกษา เช่น ด้านสุขภาพจิต ด้านอารมณ์ด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดจนถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล และได้บรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป

คำสำคัญ : หลักธรรม, พุทธจิตวิทยา

Abstracts

The objective of Buddhist psychology counseling process is helping counselee to understand, realize counselee's wanted and determine by herself or himself. Hence, the dhamma and the way of Buddha that leading to the cessation of suffering or counselee can be positive changed, for example mental, emotion and behavior change, as well as change from worldly person to holy person.

Keywords : Dhamma, Buddhist Psychology



บทนำ

ความทุกข์ความเดือดร้อนและปัญหาชีวิตนานาประการของมนุษย์นั้น เกิดจากตัณหา คือ ความอยาก ความต้องการ ความเห็นแก่ตัว ซึ่งทำให้มนุษย์มีทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ เคลื่อนคลาดจากที่มันเป็นจริง และเป็นในรูปต่าง ๆ กันตามระดับความอยาก และความยึดของตนต่อสิ่งนั้น ๆ เมื่อมีทัศนคติที่เคลื่อนคลาดไป ก็ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในตนเอง และความขัดแย้งระหว่างตนกับผู้อื่น แล้วปฏิบัติหรือจัดการกับสิ่งนั้น ๆ ด้วยอำนาจความอยากและความยึดของตน คือ ไม่จัดการตามที่มันควรจะเป็นโดยเหตุผลแท้ ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ย่อมเป็นการสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น เกิดความขัดข้องขัดแย้ง และความทุกข์ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น ตามระดับของ “ตัณหา” และขอบเขตของเรื่องที่ปฏิบัติ ตัณหานั้น เกิดจากความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้ง หลายตามที่มันเป็น มีทัศนคติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างไม่ถูกต้อง ซึ่งเรียกว่า “อวิชชา” จึงเป็นเหตุให้ไม่จัดการกับสิ่งนั้น ๆ ตามที่มันควรจะเป็นโดยเหตุผลบริสุทธิ์ การที่จะแก้ปัญหาก็ต้องกำจัดอวิชชา สร้างวิชชาให้เกิดขึ้น พระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งที่ต่างจากศาสนาทั่วไปโดยถือปัญญาเป็นสำคัญ ไม่บังคับศรัทธา ให้เสรีภาพทางความคิด ไม่เรียกร้อง และไม่บังคับความเชื่อ ไม่กำหนดข้อปฏิบัติที่บังคับแก่ศาสนิกชน แต่ให้พิจารณาเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง เรียกว่า เป็นศาสนาแห่งปัญญา

หลักอริยสัจ 4

เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 846). อริยสัจ เป็นความจริงอันประเสริฐที่องค์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าได้ทรงรู้ ทรงปฏิบัติ และทรงเสวยผลมาแล้วด้วยพระองค์เอง ประกอบด้วยความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกข์) เหตุของทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และทางดับทุกข์ (มรรค) (แสง จันทรงาม, 2544: 12) และอริยสัจเป็นเรื่องของหลักการในการควบคุมทุกข์ และพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เป็นเรื่องที่คนปกติทั่วไปสามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้ (วคิน อินทสระ, 2545: 14) ผู้แจ้งในอริยสัจย่อมสามารถกำจัดศัตรูภายในห่างไกลจากศัตรูภายนอกคือกิเลสได้ ส่วนศัตรูภายนอกนั้นอย่างน้อยที่สุดก็เบาบางลง เพราะบุคคลนั้นย่อมไม่ก่อศัตรูกับใคร ไม่มีเวรมีภัยกับใคร ความรู้สึกไม่มีศัตรูเป็นความปลอดโปร่งแจ่มใส เป็นความสุขที่เห็นได้ในปัจจุบัน อริยสัจ 4 ได้แก่

1) ทุกข์ (ธรรมที่ควรรู้) แปลว่าความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ กล่าวลงไปลึกอีกหมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎธรรมดา แห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอ้อมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหาและสร้างทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 849) ในองค์อริยสัจ 4 พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องทุกข์ก่อนเป็นข้อแรก เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดในชีวิตมนุษย์ทุกคนเห็นอยู่ประสบอยู่ทุกวัน และเป็นปัญหาอันยิ่งใหญ่ของสัตว์โลกทุกชนิด เป็นภัยใหญ่ของมนุษย์ (วคิน อินทสระ, 2545: 17) และที่ว่าทุกข์เป็นความจริง



อันประเสริฐนั้นเพราะทุกข์เป็นของจริงแท้ เป็นสิ่งสากล เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น และเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ในหนังสือพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระโสภณมหาเถระ มหาสืยาตอ, 2555: 158) ได้กล่าวถึงทุกข์อริสัจ ได้แก่

(1) ความเกิดเป็นทุกข์ (ชาติปิทุกข์า) เนื่องจากการเกิดเป็นที่ตั้งของรูปนามที่จะเป็นฐานรองรับความทุกข์กายทุกข์ใจทั้งหลาย เมื่อเกิดเป็นมนุษย์หากเกิดเป็นคนยากจนก็จะเป็นทุกข์ เพราะขาดแคลนสิ่งจำเป็นต่าง ๆ แต่ถึงจะเกิดเป็นคนร่ำรวยก็ยิ่งได้รับทุกข์กายทุกข์ใจจากโรคร้าย ความชรา ความไม่สมหวังและความกลัว เป็นต้น ดังนั้นการเกิดอันเป็นที่ตั้งของความทุกข์ต่าง ๆ ในชีวิตจึงเป็นทุกข์

(2) ความแก่เป็นทุกข์ (ชราปิ ทุกขา) เป็นความเสื่อมโทรมของรูปนาม เช่น ผมหงอก ฟันหัก ผิวหนังแห้งเหี่ยว่น หูตึง ตาฝ้าฟาง ความจำเสื่อม เป็นต้น เหล่านี้เป็นความเสื่อมของรูป ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา แต่คนเรารู้สึกกลัวความชรา และพยายามทุกวิถีทางที่จะชะลอความชราไม่ให้มาถึง แต่เป็นความพยายามที่ไร้ผล จึงก่อให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

(3) ความตายเป็นทุกข์ (มรณัมปิ ทุกขัง) แม้ความตายจะเป็นเพียงความดับไปของชีวิต เป็นสิ่งที่ทุกคนในโลกให้หวั่นกลัวเสมอ เมื่อความตายมาถึงเราต้องละทิ้งร่างกาย ตลอดจนครอบครัวอันเป็นที่รักญาติมิตรและทรัพย์สมบัติไว้ข้างหลัง การพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในภพปัจจุบันจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวสำหรับทุกคน จึงก่อให้เกิดทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

(4) ความเศร้าโศกใจ และความแค้นใจ (โสกะ) เป็นความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรง ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการผิดหวัง การสูญเสียทรัพย์สมบัติ การพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรักมาก ๆ การเสื่อมของร่างกายการเจ็บป่วยที่รุนแรง การพิการ จึงทำให้มีอาการของความทุกข์ภายในจิตใจ เช่น มีอาการเศร้าสร้อย ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว ท้อแท้ เบื่อหน่าย เป็นต้น

(5) ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน (ปริเทวะ) เป็นความทุกข์ทางจิตใจที่มีการแสดงออกมาทางร่างกายและคำพูด เพราะมีความทุกข์ภายในจิตใจที่รุนแรงมาก จนมีการแสดงความทุกข์ออกมาภายนอก

(6) ความทุกข์กาย เป็นความไม่สบายกายเช่น ความเจ็บป่วย ความปวดเมื่อย ร้อน เหนื่อย จัดเป็นความเจ็บป่วยทางกายที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ทางใจตามมา พระพุทธองค์ทรงดำหนิการปล่อยให้เกิดทุกข์ทางใจเพราะมิได้กำหนดรู้ทุกข์ทางกายว่า เปรียบเหมือนการถูกลูกศร 2 ดอกยิงทะลุ ทำให้เกิดการเจ็บปวดทั้ง 2 อย่าง คือ ทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ

(7) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) เป็นความเดือนร้อนใจ ความเสียใจ และความกลัว เช่น ความผิดพลาด ผิดหวัง เสียหาย สูญเสีย การผัดนัด สอobot โดนดู โดนนินทา โดนกล่าวร้าย ขาดทุน ของชำรุด ของหาย ทวงหนี้ไม่ได้ เป็นต้น ผู้ที่ถูกความทุกข์ใจอย่างใหญ่หลวงเข้าครอบงำ ก็จะมีอาการซึมเศร้า กินไม่ได้ นอนไม่หลับจนสุขภาพเสื่อมโทรมอาจถึงสิ้นชีวิตได้



(8) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) เป็นความทุกข์ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ (โทสะ) เช่น ถูกเอาเปรียบ ถูกเหยียดหยาม ถูกรังแก ถูกบีบคั้นแล้วหาทางออกไม่ได้ รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่ปรารถนา เป็นต้น เป็นเหตุให้เราร้อนกายและใจ จึงนับเป็นทุกข์ที่น่ากลัวอย่างหนึ่ง

(9) ความประสบกับสิ่งที่ไม่รัก คือการประสบกับบุคคลหรือสิ่งของที่ไม่พึงปรารถนา แม้จะไม่ใช่ความทุกข์โดยตัวของมันเอง เมื่อบุคคลประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เกิดอาการไม่สบายกาย ไม่สบายใจเสมอ ๆ

(10) ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คือการแยกออกจากบุคคลหรือสิ่งของที่น่าปรารถนา แม้ว่าการพลัดพรากไม่ใช่ความทุกข์ทางกาย แต่ความทุกข์ทางใจย่อมเกิดขึ้น เมื่อสามี ภรรยา บุตร ธิดาต้องตายหรือจากไป หรือสูญเสียทรัพย์สินที่หวงแหนไป ทำให้เกิดความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ และความคับแค้นใจติดตามมา

(11) การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความไม่สมหวัง แต่ปรารถนาจะพ้นจาก ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็จะไม่สมปรารถนา ไม่ได้สิ่งที่มุ่งหวังไว้ จึงเกิดความเศร้าเสียใจเป็นทุกข์

ทุกข์ทั้ง 11 ประการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เริ่มตั้งแต่ความเกิดไปจนถึงการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา เกิดได้เพราะมีขันธ 5 เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นในขณะที่เห็น ในขณะที่ได้ยิน ในขณะที่สัมผัส ในขณะที่กระทบสัมผัส ในขณะที่คิด ทุกข์จึงเกิดขึ้น บุคคลจะไม่สามารถละหรือคลายจากความยึดมั่นได้ ทุกข์จึงเป็นสภาวะ ที่จะต้อง กำหนดรู้เพียงอย่างเดียวว่า นี่ คือความทุกข์ หรือ ปัญหา และต้องยอมรับความเป็นจริงว่า เป็นธรรมชาติของสัตว์โลกต้องปล่อยวางจึงจะทำให้ทุกข์บางเบาลงได้ จะเห็นว่า “ทุกข์” เป็นปัญหาสำคัญที่สุด ที่ทำให้มนุษย์ไม่สามารถดำรงอยู่ให้เป็นปกติสุขได้ ให้มีอันถูกบีบคั้น ให้ต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนตราบเทาที่ความทุกข์ยังปรากฏอยู่ จนกว่าทุกข์นั้นจะบรรเทาหรือดับลง หากในธรรมชาติของชีวิต ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นเลย “ธรรม” ก็เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น และบุคคลก็ไม่ต้องมาสนใจ แต่ในความเป็นจริง ทั้งความรู้สึกนึกคิด คำพูดและการกระทำทุกอย่างของบุคคล ย่อมมีผลที่ทำให้เกิดทุกข์ได้ทั้งสิ้น “ธรรม” จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งก็เพื่อไม่ให้เกิดผล คือ “ทุกข์” นั่นเอง หรือมองอีกแง่หนึ่งก็เพราะ ภาวะความดับทุกข์ หรือไม่มีทุกข์เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่บุคคลควรเข้าถึงหรือได้รับจากการที่เกิดมาเป็นมนุษย์ (สุรพล ไกรสรานุติ, 2551: 14) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาปรึกษาก็คือทุกข์ในอริยสัจ 4 เพราะเป็นทุกข์ที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์โดยตรง

2) สมุทัย (ธรรมที่ควรละ) แปลว่า เหตุเกิดขึ้นแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ซึ่งจะเสพ ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง เปื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอด



โปรงโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่นเบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 850)

สิ่งที่เป็เหตุที่ทำให้มนุษย์ทั้งมีปัญหานั้นเกิดจาก ตัณหา 3 อย่างคือ กามตัณหา อายาก กาม ได้แก่ อายากได้อยากได้อายากเสพ อีกอย่างหนึ่งคือ ภวตัณหา อายากภพ ได้แก่อยากเป็นนั่น อายากเป็นนี่ อายากคงสถานะอยู่ตลอดไป อายากมีชีวิตนิรันดร์ และอีกอย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อายากสิ้น ภพ ได้แก่ ปราภวนาให้ภาวะมลายสิ้นสูญ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 861)

ซึ่งประพันธ์ ศุภศร (ประพันธ์ ศุภษร, 2550: 451) กล่าวว่ามนุษย์มีแรงจูงใจที่เป็นพลัง รากฐานของชีวิต 3 ประการ คือ พลังความปราภวนาหรือความอยาก พลังของจิต และพลังของ เหตุผล ซึ่งพลังของความอยากเป็นพลังที่มีมากกว่าพลังอื่น และพลังของเหตุผลมีน้อยกว่าแต่เป็นพลัง ที่สำคัญ อีกทั้งตัณหาของมนุษย์นี้เองที่ทำให้ลายแม้กระทั่งระบบความเป็นอยู่ร่วมกัน และความสัมพันธ์ ที่ดีในสังคม ทำให้เกิดการแข่งขันแย่งชิงกันตลอดเวลา

สังคมเต็มไปด้วยความเครียดและความขัดแย้งในทุกระดับเกิดความเสื่อมโทรมในด้าน คุณธรรม-จริยธรรม อย่างน่าเป็นห่วงจนเกิดความวิตกกังวลไปทั่วว่า อนาคตของโลกและมนุษยชาติ จะเป็นอย่างไรต่อไป จะสามารถดำรงอยู่อย่างป็นปกติสุขได้ต่อไปอีกนานเท่าใด (สุรพล ไกรสรารุฒิ, 2550: 42)

จะเห็นว่าเหตุแห่งทุกข์ในลักษณะต่าง ๆ นั้น เกิดจากการสวาทงของกระแสของเหตุ ปัจจัยตามธรรมชาติ และกระแสของความอยาก ความปราภวนา(ตัณหา) ซึ่งเป็นพลังที่มีมากในใจ ของผู้คน ซึ่งก่อเกิดการขัดแย้งระหว่างกฎความเป็นจริงของธรรมชาติที่ว่าชั้น 5 ที่มีการแปรเปลี่ยน ตามกฎของไตรลักษณ์กับการยึดถือว่ามีตัวตน ซึ่งในทางพุทธศาสนาเรียกว่าความหลงผิด ทำให้อยู่ อย่างเป็นทาส อยู่อย่างขัดแย้ง จึงกลายเป็นความทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 165) ดังนั้นบุคคลจะมีทุกข์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับช่องว่างของความขัดแย้ง ยิ่งช่องว่างมีมากเท่าใด ทุกข์ก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้นผู้ให้การศึกษาแนวพุทธพึงทำความเข้าใจช่องว่างของความขัดแย้งดังกล่าวที่ เกิดขึ้นภายในใจของผู้มาปรึกษา เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ทางด้านจิตใจ การแก้ไขปัญหหรือการ คลี่คลายทุกข์ คือการลดช่องว่างดังกล่าว โดยให้กระแสของความปราภวนาลดลงมาอยู่ใกล้กับกระแส ของความเป็นจริงให้มากที่สุด โดยการลดละตัณหาหรือความอยากในใจ แล้วธรรมชาติของความจริง ก็ปรากฏ ก่อเกิดความสงบภายในใจ อย่างแท้จริง

3) นิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ) แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน การตรัสอธิบายในข้อ 3 บอกให้รู้ว่าทุกข์ที่บีบคั้นดับได้ ปัญหาที่ กัดคั้นนั้นแก้ไขได้ ทางออกที่น่าพิงใจนั้นมีอยู่ ทั้งนี้ เพราะสาเหตุแห่งปัญหาหรือบรรดาทุกข์นั้นเป็น สิ่งที่แก้ไข กำจัด หรือทำให้หมดสิ้นไปได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 861) และเมื่อไฟ



ราคาดับ ไฟโทสะดับ ไฟโมหะดับ กล่าวได้ว่าความเร่าร้อนคือกิเลสทั้งปวงมีมานะ และทิฐิ เป็นต้นดับแล้ว ขึ้นชื่อว่าทุกข์มีแล้วดับได้ (ประพันธ์ ศุภสร, 2550: 457) การที่พระพุทธองค์ตรัสนิโรธไว้ก่อนมรรคเพราะต้องการให้ผู้ฟังมีความหวัง และเห็นคุณค่าของนิโรธ จนเกิดความสนใจกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติ และพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2555: 863)

4) มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) แปลว่า ปฏิปทานำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยะอัฐังคิกมรรค หรือทางอันประเสริฐ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยสรุปแบ่งออกเป็น 8 ประเด็น คือ

(1) สัมมาทิฐิ หมายถึง ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ 4 เห็นชอบตามคลองธรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว มารดา บิดามี (คือมีคุณความดี ควรแก่ฐานะหนึ่งที่เรียกว่า มารดา บิดา) ฯลฯ เห็นถูกต้องตามที่ เป็นจริงว่าชั้น 5 ไม่เที่ยงเป็นต้น สัมมาทิฐิมีความสำคัญ คือเป็น ประจักษ์แกนนำ เป็นหัวหน้า เป็นนายสารถิดัง เป็นบุพนิมิตแห่งการรู้แจ้งอริยสัจ เป็นเหตุปัจจัยให้กุศลธรรมอื่น ๆ ได้เกิดขึ้น เพราะความเห็นเป็นจุดเปลี่ยนแปลงที่อาจนำวิถีชีวิตและสังคมมนุษย์ไปสู่ความดี ความเจริญ หรือไปสู่ความเสื่อมก็ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2551: 393)

(2) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริ นึกคิด และตั้งทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้อง ไม่เอนเอียงยึดติดหรือฝักใฝ่เป็นปรปักษ์ เมื่อมีความดำรินึกคิดที่เป็นอิสระจากความชอบใจ ไม่ชอบใจ และเป็นกลางจึงทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง คือเสริมสัมมาทิฐิให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น จากนั้นองค์ประกอบทั้งสองอย่างก็สนับสนุนกันและกันหมุนเวียนต่อไป สัมมาสังกัปปะ มี 3 อย่าง

ก. เนกขัมมสังกัปป์ หรือ เนกขัมมวิตก คือ ความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะหรือโลภะ

ข. อพยยาบทสังกัปป์ (หรือ อพยยาบทวิตก) คือ ดำริในอันไม่พยาบาท ความดำริที่ไม่มี ความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือ เมตตา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

ค. อวิหิงสาสังกัปป์ หรือ อวิหิงสาวิตก คือ ดำริในอันไม่เบียดเบียน ไม่มีการคิดทำร้าย หรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือกรุณาซึ่งหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

(3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ วจีสุจริต 4 (เว้นจาก วจีหุจริต 4)

- การงดเว้นจากการพูดเท็จ : พูดคำจริง
- การงดเว้นจากการพูดส่อเสียด : พูดคำสมานสามัคคี
- การงดเว้นจากการพูดคำหยาบ : พูดคำอ่อนหวานสุภาพ



-การงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า : พูดคำที่มีประโยชน์

(4) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ทำการชอบ คือ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย 3 อย่าง อันได้แก่

-การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

-การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้

-การงดเว้นจากการประพฤติดิในกาม

(5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ รวมถึงความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต

(6) สัมมาวายามะ คือ เพียรชอบหรือพยายามชอบเช่น เพียรพยายามป้องกันไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิต เพียรเพื่จะละหรือกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพียรเพื่จะเจริญกุศลธรรมให้เกิดขึ้น และ เพียรรักษากุศลที่สร้างให้บังเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

(7) สัมมาสติ คือ ให้ใช้สติเป็นเครื่องพิจารณา 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อกำจัดอกุศลและโหม่นสอออกจากจิต

(8) สัมมาสมาธิ คือ ให้ปฏิบัติตามหลักกัมมฐาน 40 กอง ให้เลือกกองใดกองหนึ่งก็ได้ให้กำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งสิ่งเดียวที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นวิธีการที่จะทำให้มีอารมณ์เดียวก็โดยการหาวัตถุ อะไรสักอย่างหนึ่งหรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งมาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแน่วแน่ว่า วิธีการฝึกสมาธิ

หน้าที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจ 4 พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงวิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา เป็นวิธีที่สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขการกระทำ การที่ต้นเหตุ จัดเป็น 2 คู่คือ

คู่ที่ 1: ทุกข์เป็นผล เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการ

สมุทัยเป็นเหตุ เป็นที่มาของปัญหา เป็นตัวการที่ต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้น ปัญหา

คู่ที่ 2: นิโรธเป็นผล เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง

มรรคเป็นเหตุ เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติ ที่ต้องกระทำในหารแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมาย คือภาวะสิ้นปัญหา อันได้แก่การดับทุกข์

สรุปว่าในอริยสัจ 4 ทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น (ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา) จัดเป็นทุกข์ทางใจ และทุกข์ที่บุคคลสามารถดับได้อย่างเด็ดขาด คือ ทุกข์ทางใจเท่านั้น ไม่สามารถดับทุกข์ทางกายลงให้เด็ดขาด โดยมีหลักการสำคัญคือ การพิจารณา ขั้น 5 และอุปาทานขั้น 5 หลักกรรม หลักไตรลักษณ์ อีกทั้งมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการเดินทางออกจากทุกข์ เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่น เมื่อสิ้นความยึดมั่นถือมั่น ก็สิ้นทุกข์ และมีมรรคเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ ซึ่งในการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาในการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นให้เกิดโลกียะมรรค ในขั้นวิธีการคิด คือการวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุ



ของปัญหาได้สำเร็จ หรือ ผู้มาปรีกษาจะเดินทางต่อถึงโลกุตระมรรคซึ่งเป็นความเข้าใจส่วนที่ลึกซึ้งขึ้น ก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาฝึกฝนของแต่ละบุคคลต่อไป

หลักไตรลักษณ์

พระพุทธองค์ทรงตรัสในอุปปาทาสูตรว่า “พระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ความจริงคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาที่ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ยังคงอยู่อย่างนั้น พระตถาคตตรัสรู้ความจริงเช่นนี้แล้ว จึงตรัสชี้แจง แสดงให้เข้าใจตามความเป็นจริงนั้น ๆ” (อง.ติก. (ไทย) 20/137/385) จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากฎทั้ง 3 ประการ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกชีวิตโดยไม่มีใครบันดาล ซึ่งกฎธรรมชาติทั้ง 3 ประการมีรายละเอียดดังนี้

1) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2551: 63) ความเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตนี้ สามารถเข้าใจและเห็นได้ใน 2 ระดับคือ ระดับทิจฐิ และระดับญาณ ดังนี้ (พระมหาภิณ โณ, 2557: 56-58)

(1) ระดับทิจฐิ เป็นความเข้าใจและความเห็นที่เกิดจากประสบการณ์จริงที่ประสบอยู่ในชีวิตที่เป็นปกติแห่งชีวิตประจำวัน ด้วยการพิจารณาพิจารณาความเป็นไปต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสิ่งรอบ ๆ ตัวที่สัมพันธ์กับตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของมนุษย์เริ่มตั้งแต่เกิดจนตายมีการเปลี่ยนแปลงมากมายปรากฏเชิงประจักษ์อยู่ตลอดเวลา แม้จะรู้และเข้าใจดีว่า สิ่งทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง มีความแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดาก็ตาม แต่เมื่อมีสิ่งที่อยู่ในครอบครองแปรเปลี่ยนไปจริง มนุษย์ไม่สามารถยอมรับสภาพนั้นได้จริง ยังมีความเสียใจเสียตายและความทุกข์โศก

(2) ระดับญาณ เป็นความรู้ความเข้าใจที่พ้นไปจากความรู้ความเข้าใจที่เป็นเพียงทฤษฎี แต่เป็นความรู้ความเข้าใจที่มาจากการเจริญวิปัสสนาหรือการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เป็นการมองเห็นด้วยดวงตาภายใน คือ ปัญญา เป็นความรู้เชิงประจักษ์ที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยตนเอง และประจักษ์แก่ตนเอง ภายในตนเองอย่างชัดเจน ทำให้เกิดการเบื่อหน่ายในความทุกข์ สามารถยอมรับปัญหาหรือความทุกข์ และกล้าเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างหนักแน่น

2) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้ที่อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึด ด้วยตัณหาอุปาทาน

3) อนัตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตาคือไม่เป็นตัวตนหรือไม่มีตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสภาวะที่ที่มีอยู่ เป็นอยู่หรือเป็นไปของมัน เป็นธรรมดาอย่าง



นั่นเอง ไม่เป็น ไม่มีตัวตนที่จะครอบครองสิ่งบังคับอะไรให้เป็น หรือให้ไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามทีปรารถนา

การเข้าใจไตรลักษณ์ทำให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตอยู่ในโลกของปัจจุบัน ทั้งที่เป็นระดับโลกียะและโลกุตระโดยลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ (พระมหาสุหันท จันทโสภโณ, 2549: 116)

(1) รู้ความจริงของธรรมชาติ กฎธรรมชาติเป็นความจริงที่เราทั้งหลายจะต้องรู้ไว้ เพราะมีประโยชน์ แม้จะเป็นกฎธรรมชาติในส่วนที่ไม่ถูกใจเรา ไม่น่าปรารถนา เราก็ต้องรู้เพื่อจะปฏิบัติให้ถูกต้อง ความรู้กฎธรรมชาติหรือความจริงของสิ่งทั้งหลายตามธรรมดานี้ เพื่อประโยชน์ในทางความรู้เท่าทันที่จะดำเนินชีวิตด้านใน ทำให้รู้จักวางท่าทีของจิตใจได้ถูกต้อง ทำให้มีความสุขและไร้ทุกข์อย่างแท้จริง

(2) ไม่หลงชีวิต บุคคลที่ไม่ประมาทมัวเมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกได้ว่า หลงโลก เมา ชีวิต ก็เพราะมีสติ รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัววางใจต่อความจริงต่าง ๆ อันมีประจำอยู่กับโลกและชีวิตเป็นคติธรรมตา นั่นคือโลกธรรม 8 ประการ ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ได้ยศ-เสื่อมยศ สุข-ทุกข์ สรรเสริญ-นินทา

(3) พิจารณาสังขาร โดยคำนึงชีวิต แม้ไม่ใช้เวลาที่มองเห็นเทวทูตก็ควรพิจารณาอยู่เสมอ ๆ ว่า

ก. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

ข. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้

ค. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

ง. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เราจักต้องประสบความพลัดพรากทั้งจากคนและของที่รักที่ชอบใจไปทั้งสิ้น

จ. ควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตามชั่วก็ตาม จักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น

เมื่อพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ก็จะช่วยป้องกันความมัวเมา ในความเป็นหนุ่มสาว ในทรัพย์สมบัติ และในชีวิต เป็นต้น บรรเทาความลุ่มหลงความถือมั่นยึดติด และป้องกันการทำความทุจริต ทำให้เร่งชวนชวายเป็นแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2546: 46-48)

ดังนั้นความเข้าใจและการเห็นความไม่เที่ยง ของชีวิตที่อยู่ในรูปไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) ดังกล่าวข้างต้น เอื้อให้ผู้มาปรึกษาที่กำลังทุกข์ ไม่สบายใจ คลายความยึดมั่นถือมั่น ไม่หลงคิดปรุงแต่ง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราว มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปในที่สุด ทำให้สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กับตนเองในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุขมากขึ้น และสามารถขยายปัญญาตนเองให้สูงขึ้นไปได้



หลักไตรสิกขา

การศึกษาเป็นสาระของการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาและการปฏิบัตินั้นท่านเรียกว่าสิกขา อันได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตรอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นจบบริบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรมและมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม (พระราชวรมุนี ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2529: 231)

คำว่าไตรสิกขา หรือ สิกขา 3 แปลว่าข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา คือฝึกหัด อบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน และมีความหมายคล้าย คำว่า “ภาวนา” ซึ่งแปลว่า การทำให้เกิด การทำให้มีให้เป็น การทำให้เจริญ การเพิ่มพูนการอบรม หรือฝึกอบรม (ที. ปา. (ไทย) 11/228/231) โดยทั่วไปการเรียกสิกขา 3 นิยมเรียกกันง่าย ๆ อย่างไม่เป็นทางการว่า ศีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อใช้คำว่า “อริ” นำหน้าจะเปลี่ยนเป็นอริศีลสิกขา อริจิตสิกขา และอริปัญญาสิกขา ไตรสิกขาเป็นกระบวนการศึกษา (สิกขา) หรือพัฒนาชีวิต (ภาวนา) ในทางปฏิบัติหรือการใช้งานจริง

1) ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน ดังนั้น การให้คำปรึกษาตามหลักศีลภาวนา ถือเป็นเรื่องสำคัญของการพัฒนาจริยธรรมทางสังคมที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม เพื่อสร้างสังคมให้มีความเกื้อกูลต่อกัน โดยเฉพาะการเป็นประโยชน์สุขของสังคม ด้วยเหตุนี้ พลเมืองที่อยู่ในสังคมก็ต้องเคารพต่อระเบียบวินัย และประกอบอาชีพสุจริต ถือการฝึกหัดตนให้อยู่ในสังคมด้วยดีและประโยชน์

ฉะนั้น การให้คำปรึกษาในการประกอบอาชีพที่สุจริตนี้ทางพระพุทธศาสนาได้สอนให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติถูกต้องตามหลักเบญจศีล หรือที่เรียกว่า ศีล 5 อันเป็นวิจัยของชาวพุทธที่จะต้องตระหนักรู้ และให้ความสำคัญ โดยเฉพาะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ไม่เบียดเบียนทั้งตัวและผู้อื่นด้วย โดยหลักปฏิบัติตามองค์ 5 ประการของศีล ดังนี้

(1) จงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง

(2) จงดเว้นจากการลักทรัพย์ หรือแสวงหาทรัพย์ในทางมิชอบแต่ควรประกอบสัมมาอาชีพสุจริตถูกต้องตามทำนองครองธรรม

(3) จงดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม แต่ควรมีความสันโดษในคู่ครองของตน

(4) จงดเว้นจากการพูดเท็จ แต่ควรพูดแต่ความจริง

(5) จงดเว้นจากการเสพของมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติสัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท แต่ควรเจริญด้วยสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ (สมใจ ตันติวัฒน์, 2553: 88)

2) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียว แบ่งได้ 3 ระดับ ได้แก่



(1) ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) สมาธิในระดับนี้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่จิตกำลังจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ เป็นสมาธิที่คนทั่วไปเข้าถึงได้ง่ายที่สุด เพราะไม่เกี่ยวข้องกับการกำจัดนิวรณ์ (สิ่งปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงสมาธิ) เช่น การพิจารณาภิกขุ หรือการพิจารณากามคุณ 5 อันประกอบไปด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะจิต แม้แต่เวลาที่เรากำลังเคลื่อนไหวก็ตาม ขณิกสมาธิจะช่วยให้ท่านทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ดียิ่งขึ้นเพราะจิตจะจับจ้องอยู่กับสิ่งที่เรากำลังคิด หรือกำลังปฏิบัติ และการที่เราทำอะไรโดยมีสมาธิชั่วขณะกับสิ่งที่ทำ ก็จะทำให้เราทำสิ่งนั้นได้ดีกว่าการที่ไม่มีสมาธิคอยก่อกำกับ สมาธิระดับนี้นี้มักเกิดขึ้นเมื่อเรากำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เวลาขับรถ เวลาที่อ่านหนังสือ หรือเวลาที่ทำงาน เป็นต้น

(2) อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิในระดับที่สูงขึ้นอีกระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นระดับที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีการผิวนเหมือนกับการสมาธิ แต่ต้องการใช้การนั่งสมาธิเพื่อขัดเกลาจิตให้ปราศจากนิวรณ์ (สิ่งปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงสมาธิ) เพื่อพัฒนาจิตไปสู่สมาธิในระดับที่สูงขึ้นไปอีกขั้นและไปสู่การฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

(3) อัปปนาสมาธิ เป็นขั้นที่จิตมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ถ้าจะเปรียบเทียบกับระหว่างอุปจาร-สมาธิกับอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธินั้นถึงแม้จะปราศจากนิวรณ์แล้วก็ตาม แต่จิตยังสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้อยู่ เพราะยังไม่มีสมาธินิ่งมากพอ ทำให้บางช่วงบางเวลาจิตก็ปราศจากสติคอยกำกับหรือที่เรียกว่าตกอยู่ในภวังค์ คล้ายกับคนที่กำลังคุยอยู่ดี ๆ แต่พอคิดอะไรเพลิน ๆ จิตก็ไปผูกอยู่กับเรื่องที่คิด ทำให้ไม่ได้ยินว่าอีกฝ่ายหนึ่งกำลังพูดอะไร จนใครเรียกก็ไม่ได้ยิน ครั้งพอได้ยินครั้งพอได้ยินเสียงดังเข้าหน่อยก็รู้สึกตัวหันกลับมาให้ความสนใจกับคู่สนทนาเช่นเดิม ก็เหมือนกับการทำสมาธิที่อยู่ดี ๆ จิตก็ตกอยู่ในภวังค์ ซึ่งก็คือสติหลุดออกไปจากจิตนั่นเอง

ผิดกับจิตในระดับของอัปปนาสมาธิที่สงบนิ่งอย่างแท้จริง คำว่าสงบนิ่งนั้นไม่ได้หมายความว่าจิตปราศจากการรับรู้ จิตยังคงสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ แต่จะเป็นจิตที่มีสติคอยกำกับอยู่ตลอด ไม่ไป ๆ มา ๆ ระหว่างภวังค์กับสมาธิเหมือนในระดับของอุปจารสมาธิ การเข้าถึงอัปปนาสมาธินั้นต้องทำการ “เจริญสมาธิ” คือ การกำหนดจิตให้เป็นรูปธรรม รวมไปถึงการกำหนดตำแหน่งที่อยู่ของจิตให้ชัดเจนซึ่งการทำสมาธิในแต่ละรูปแบบก็จะมีวิธีการกำหนดรูปร่างของจิตและกำหนดตำแหน่งของจิตแตกต่างกันออกไปบางรูปแบบก็ให้วางตำแหน่งของจิตเอาไว้บริเวณหน้าท้องเหนือสะดือเล็กน้อย บางวิธีการก็ให้เอาไว้ที่ลมหายใจ บางวิธีก็กำหนดตามการยุบและพองของหน้าท้อง เป็นต้น (ศ.ศาสตรา, 2559: 148)

3) ปัญญา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันให้เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะที่เกิดขึ้น และสามารถทำจิตให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากภิกขุ และพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา

ดังนั้น หลักปฏิบัติเรื่องของปัญญาภาวนา อันดับแรกจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในศิลปะ-วิทยาการวิชาชีพ ต่อมาต้องพัฒนาปัญญาให้มีการรับรู้ เรียนรู้อย่างถูกต้องของสิ่งทั้งหลายตาม



ความเป็นจริง หรือตามเหตุปัจจัย และรู้จักทางแก้ปัญหา สร้างสรรค์ความสำเร็จให้ตนเองและพัฒนา
ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้เท่าทันโลกและชีวิตทำให้จิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์สมบูรณ์

การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความ
หลุดพ้นมีจิตเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิ และ
สัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัด
ตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย่อมสือ
พราง หรือพรามั้ว เป็นต้น เป็นอิทธิพลของกิเลสมีวิชาและตณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำจิตอยู่ การฝึก
ปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียว เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์
เห็นตามเป็นจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแน่นอนยิ่งขึ้น และ
ส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตก็คือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง
และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจ
ทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง โดยสรุป การให้คำปรึกษาตามหลักปัญญา
ศึกษา ในการใช้ชีวิตย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาโดยการหาเหตุของ
ปัญหาตามความเป็นจริง แล้วลงมือแก้ปัญหานั้น จะสามารถลดความทุกข์ในชีวิตลงได้

สาระสำคัญหลักไตรสิกขาอย่างแท้จริง ระบบไตรสิกขามี 3 ประการ อันได้แก่

1. ศีล (training in higher morality) เป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึงการ
พัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดีในลักษณะ
ต่าง ๆ คือ การดำรงตนด้วยดีในสังคม การรักษาระเบียบวินัย การปฏิบัติหน้าที่ และความรับผิดชอบ
ทางสังคมได้ถูกต้อง การมีทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลประโยชน์ การรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม
ทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำรงชีวิตที่ดีงาม หรือปฏิบัติตาม
กันได้ด้วยดี

2. สมาธิ (training in higher mentality) เป็นการฝึกปรี้อในด้านคุณธรรมและมี
สมรรถภาพของจิต หมายถึง การฝึกจิต ให้มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่
ควบคุมตนได้ด้วยดีมีกำลังใจสูง มีสภาพสมองผ่องใส เป็นสุข ปราศจากสิ่งรบกวนหรือให้เศร้าหมอง
อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานทางปัญญาที่ลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

3. ปัญญา (training in wisdom) เป็นการฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่ง
ทั้งหลายตามความเป็นจริง ในลักษณะคือ รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้
ความคิดความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนหรือพรามั้ว

โดยสรุป ไตรสิกขา จึงเป็นกระบวนการที่จะนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนั้น การเขียน
จุดประสงค์การเรียนรู้ จะต้องให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของไตรสิกขา ส่วนขั้นตอนของ
กระบวนการจะต้องสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ การจัดกิจกรรมการสอน ก็เพื่อให้ผู้เรียนไป
ให้ถึงจุดประสงค์จนกระทั่งบรรลุจุดมุ่งหมายของไตรสิกขา คือ 1 ศีล ได้แก่ การพัฒนาพฤติกรรมทาง
กาย วาจาให้สัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ



ได้แก่ ปัจจัย 4 เครื่องใช้วัสดุ อุปกรณ์ ต่าง ๆ รวมทั้ง เทคโนโลยี สิ่งแวดล้อมที่มีในธรรมชาติ 2
สมาธิ ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติ คือ มีคุณธรรม มีประสิทธิภาพ มีความสุข และ 3
ปัญญา ได้แก่ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ คือ การเข้าถึงความหมาย เนื้อหา เหตุปัจจัย
ของเรื่องราวต่าง ๆ เข้าใจระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่อิงอาศัยสืบเนื่องส่งผลต่อกัน ตามเหตุ
ปัจจัย

หลักกรรมและวิญญู

“กรรม” แปลว่า การกระทำ มีความหมายกลาง ๆ ใช้ได้ทั้งในทางดีและทางไม่ดี พระ
พรหม- มงคลจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) อธิบายว่า กรรม แปลว่า การกระทำ ถ้าทำดี เรียกว่า กุศล
กรรมทำชั่ว เรียกว่า อกุศลกรรม เป็นไปทางกายก็เรียกว่า กายกรรม ถ้าเป็นไปทางคำพูดก็เรียกว่า
วจีกรรม ถ้าเป็นไปทางใจก็เรียกว่า มโนกรรม กรรมที่เป็นไปทางวาจาใจนี้ ต้องมีความตั้งใจด้วย ถ้า
ไม่มีความตั้งใจ ก็สักแต่ว่ากิริยา ไม่ถือเป็นกรรม ผลที่จักเกิดขึ้นก็ไม่มี จำไว้ว่า “ความตั้งใจจะเป็น
ตัวกรรมถ้าไม่ตั้งใจทำไม่เป็นกรรม” หลักกรรมเป็นหลักธรรมที่สำคัญกับความเป็นมนุษย์ที่บอกถึง
ความเป็นมาเป็นไปของมนุษย์ เพราะทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมานั้นล้วนมาจากเหตุปัจจัยทั้งสิ้น และมีความ
เป็นมาเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ กฎแห่งกรรม หรือ กรรมนิยาม ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ที่
กล่าวถึงกรรมว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เจตนานั้นเองเราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้ว จึงกระทำความกรรมด้วยกาย
ด้วยวาจา ด้วยใจ”

อีกทั้งกรรมนั้นไม่ได้หมายถึงเฉพาะกรรมชั่ว ที่บุคคลทำไว้ในอดีตตามที่คนทั่วไปเข้าใจ
เท่านั้น แต่หมายถึงกรรมทั้งดีและชั่ว ที่บุคคลได้ทำไว้ในอดีต ปัจจุบันและที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
ด้วย ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงการกระทำเมื่อใดก็เมื่อนั้นแหละ จะเป็นอดีต ปัจจุบันหรืออนาคตก็ตาม การ
กระทำนั้น ๆ เป็นกรรมทั้งสิ้น (พระพรหมมงคลจารย์ ปัญญานันทภิกขุ, 1996: 27) เมื่อมีเจตนา
เกิดขึ้นก็คือมีกิจกรรมเกิดขึ้นในจิตแล้ว จิตมีการเคลื่อนไหวหรือไหวตัว แม้เป็นเพียงความคิดอะไร
เล็กน้อย ซึ่งถึงไม่มีอะไรสำคัญแต่ก็ไม่ไร้ผลเสียเลย อย่างน้อยก็เป็นละอองกรรมอันละเอียดที่สั่งสม
หรือพอกเข้าไว้เป็นเครื่องปรุงแต่งคุณสมบัติของจิตภายใน เมื่อมากขึ้นจิตเสพความคิดนั้นบ่อย ๆ
หรือความคิดนั้นรุนแรงขึ้นจนออกมาภายนอก ผลก็แรงขึ้นขยายออกมาเป็นลักษณะนิสัยบุคลิกภาพ
เป็นต้น

วิญญู 3 ก็คือ กฎแห่งเหตุผล กฎแห่งกรรมในฐานะกฎแห่งเหตุผล ก็คือ กฎธรรมชาติ
พุทธ-ศาสตร์ สามารถแยกตามหน้าที่ได้ 3 พวกคือ กิเลส กรรม และวิบาก เปรียบเหมือนส่วนทั้งสาม
ของกงล้อที่เมื่อประกอบกันแล้ว ทำให้โลกหมุนไป เรียกว่า วิญญู 3 มีรายละเอียด คือ

1) อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็น กิเลส คือตัวสาเหตุผลักดันให้คิดปรุงแต่งกระทำการ
ต่าง ๆ เรียกว่า กิเลสวิญญู



2) สังขาร ภพ เป็น กรรม คือกระบวนการกระทำหรือกรรมทั้งหลาย ที่ปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไปต่าง ๆ เรียกว่า กรรมวิภังค์

3) วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา เป็น วิบาก คือสภาพชีวิตที่เป็นผลแห่งการปรุงแต่งของกรรม และกลับเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อไปได้อีก เรียกว่า วิบากวิภังค์

วิภังค์ทั้ง 3 นี้หมุนเวียนต่อเนื่องเป็นปัจจัยอุดหนุนแก่กัน ทำให้วงจรแห่งชีวิตดำเนินไปไม่ขาดสาย ด้วยหลักปฏิจลสมุปบาทนี้ แสดงให้เห็นอาการของสิ่งทั้งหลายสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัย สิ่งทั้งหลายมีอยู่ด้วยความสัมพันธ์ มีอยู่ด้วยอาศัยปัจจัย ไม่ได้มีอยู่ด้วยตัวของมันเอง

บทสรุป

ชาวพุทธไทยในปัจจุบันเชื่อกฎแห่งกรรม และยังเชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ การได้รับคำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยา เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดชีวิตประจำวันให้มีความสุข ลดความทุกข์ในเรื่องที่เป็นปัญหาต่าง ๆ นั้น หลักธรรมที่ได้จากการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธจิตวิทยานี้สามารถช่วยลดความทุกข์จากปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างครอบคลุมแน่นอน ดังนั้น สำหรับผู้มีปัญหาความเครียด ถ้าวัดได้จากต้นเหตุของความเครียดดังกล่าวข้างต้นแล้ว ความเครียดต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดตั้งแต่แรก ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการบำบัดความเครียด โดยให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการบำบัดความเครียด



เอกสารอ้างอิง

- ประพันธ์ ศุภสร.(2550). พุทธิปัญญา: การใช้เหตุผลเพื่อค้นหาความจริง. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน, 2550.
- พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ-อธิบาย.(2555). พระพรหมโมลี สมศักดิ์ อุปสโม-ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวงศ์-แปลและเรียบเรียง. ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก ป. อ. ปยุตโต.(2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต.(2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: ธนัธการพิมพ์.
- พระมหากวี มหาปัญญา.(2557). ดุลยภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อความมีอายุยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.
- พระมหาสุนันท์ จันทโสภณ.(2549). การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธานุสสาเถราท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ.(2548). ความทุกข์และการดับทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์.
- สมใจ ตันติวัฒน์.(2553). การศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการให้คำปรึกษาด้วยพุทธวิธีสำหรับนักเรียน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุรพล ไกรสรารุณ.(2551). หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.