การพัฒนารูปแบบการเยียวยาทางจิตใจตามวิถีพุทธของสตรีผู้ประสบความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
Development Model of remedies by way of a Buddhist of the woman who having lost beloved ones

ดรุณี ร่ำรวย, ผศ.สุชน ประวัติดี
Miss Daroonee Rumruay, Asst.Suchon Prawatdee
อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

พุทธจิตวิทยานั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตและกระบวนการทำงานของจิตที่พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นมีพลังในการควบคุมกาย แต่ถึงอย่างนั้นจิตก็ไม่ได้เป็นเอกเทศจากกายเพราะจิตกับกายจะต้องทำงานแบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ในแง่อภิธรรมจิตมนุษย์หรือสัตว์มีความละเอียดอ่อนสามารถจำแนกประเภทได้อย่างหลากหลาย เมื่อนำแนวคิดเรื่องพุทธจิตวิทยามาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องจิตวิทยาตะวันตกก็จะพบว่า จิตวิทยาตะวันตกศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของพฤติกรรมภายนอกด้วยการพิสูจน์ทดลองโดยหลักวิทยาศาสตร์ แต่พุทธจิตวิทยานั้นศึกษาจิตและกระบวนการทำงานของจิตในแง่ของการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนจิตด้วยการปฏิบัติธรรมทั้งในด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐานโดยมุ่งทำให้จิตมีศักยภาพที่จะสามารถเอาชนะหรือควบคุมกิเลสได้

คำสำคัญ : การเยียวยาทางจิตใจตามวิถีพุทธ, สตรีผู้ประสบความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

Abstract

Buddhist psychology that is concerned with the process of spiritual, mental and spiritual life is the power to control the body. But even then I was not alone because of physical, mental and physical work will be based on each other. In metaphysics, spiritual beings or animals are sensitive to a variety of classifications. When the concepts of Buddhist psychology, comparative analysis with the concept of Western psychology are also found. Western psychology studies the mental processes and mental functioning in terms of external behavior with proven by scientific experiments. But Buddhist psychology, the study of mental processes and mental functioning in terms of practice to hone the mental practice with both peace of mind and meditation aimed at making mental potential which can be overcome by passion or control.

Keywords : the woman who having lost beloved ones, remedies by way of a Buddhist

บทนำ

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ เป็นการเรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะต่างๆ ของแต่ละบุคคล ซึ่งมีบางสิ่งบางอย่างแตกต่างกัน บางอย่างสอดคล้องกัน บางอย่างคล้ายกันและบางอย่างเหมือนกัน การเพ่งประเด็นเกี่ยวกับมนุษย์นั้น ส่วนใหญ่มักจะมุ่งไปที่การวิเคราะห์พฤติกรรมตามสภาพการณ์ของแต่ละบริบท เพราะพฤติกรรมเป็นผลที่เกิดขึ้นของมนุษย์ในลักษณะต่างๆ อยู่ตลอดเวลาและมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองและสังคมอย่างเป็นระบบ เพื่อความเข้าใจเบื้องต้นจะได้นำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมในประเด็นต่างๆ

ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าเป็นศาสนาที่ถือกำเนิดมากว่า ๒๕๐๐ ปี แม้จะไม่มีการบัญญัติคำว่าจิตวิทยามาใช้เป็นการเฉพาะเหมือนกับชาวตะวันตก แต่เราก็จะพบว่าเมื่อพิจารณาเนื้อหาของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งหมดก็จะพบว่า พระพุทธองค์นั้นได้ปฏิบัติหน้าที่ในฐานะที่ทรงเป็นนักจิตวิทยาและสอนเรื่องจิตวิทยาโดยส่วนเดียวเนื่องจากตลอดพระชนม์ชีพนั้นพระองค์ทรงสั่งสอนธรรมเพื่อรักษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์อันเนื่องมาจากการประสบปัญหาทางจิตเพราะถูกกิเลสครอบงำทำให้เกิดโรคประเภทหนึ่งเรียกว่าโรคจิต ดังนั้น หลักธรรมของพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องราวของจิตวิทยาแทบทั้งสิ้นเพราะพระพุทธองค์นั้นทรงสอนหลักธรรมเพื่อรักษาโรคจิตเพื่อให้เหล่าสาวกสามารถฝึกฝนจิตเพื่อให้บรรลุธรรมได้

แนวคิดที่เกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับสตรี

คำว่า “สตรี” เป็นศัพท์ภาษาสันสกฤต หมายถึง สุภาพสตรี หรือผู้หญิง (WOMEN) ส่วนในภาษาบาลีมีคำที่ใช้เรียกอยู่หลายคำ คือ คำว่า อิตถี หรืออิตถีเพศ (ผู้หญิงสาว) สตรี[๑]

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า สตรี (สตฺรี) หมายถึงผู้หญิงหรือเพศหญิงคู่กับบุรุษ[๒]

William A. Gamson[๓] กล่าวถึงรูปแบบชีวิตของหญิงและชายไว้ว่า“ผู้หญิงจะอุทิศชีวิตสู่การเป็นแม่บ้าน แม่ และผู้ทำงานบ้าน หรือบางครั้งอาจทำงานบางอย่าง เช่น ครู เลขา นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาล

---

[๑] พระมหากมล ถาวโร (มั่งคำมี), “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทสตรีในพระพุทธศาสนา : ศึกษากรณีเฉพาะบทบาทขอสตรีในสังคมไทยปัจจุบัน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550).

[๒] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน,** (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนามมีบุ๊คพับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๑๕.

[๓] William A Gamson, Conception of social Life : **A Text Reader for Social Psychology,** (Bostion : Little Brown and Company, 1974), p.15.

ในขณะที่ผู้ชายจะใช้ชีวิตของตนเองในลักษณะต้องการในการต่อสู้ทำธุรกิจ เป็นนักการเมือง หรือแพทย์ และจะถูกพบภายนอกบ้าน ในสถานภาพที่สูง ในอาชีพที่เป็นแนวทางสู่ความก้าวหน้าต่าง ๆ”

Holter[๔] กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวกับการจำแนกแตกต่างทางเพศ (Sex Differentiation) โดยกล่าวว่า “จากความแตกต่างทางชีวภาพที่เห็นได้ระหว่างเพศ ทำให้เกิดการแบ่งแยกแรงงานในลักษณะซึ่งผู้หญิงจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการดูแลเด็ก ๆ และครอบครัว ส่วนผู้ชายจะเป็นผู้นำผู้หาเลี้ยงครอบครัว”

จุไรรัตน์ จันทร์ธำรง[๕] กล่าวว่า ผู้หญิงและการพัฒนา ว่า “การพัฒนาสตรี หมายถึง การทำให้สถานภาพและบทบาทของสตรีเท่าเทียมกับบุรุษ ถ้าหากสตรีสามารถตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ เกี่ยวกับชีวิตของตนโดยอิสระไม่ต้องอยู่ภายใต้อาณัติของผู้อื่น และมีสิทธิหน้าที่ตลอดจนโอกาสในการประกอบกิจการต่าง ๆ ภายในครอบครัวและสังคมเท่าเทียมกับบุรุษก็อาจจะกล่าวได้ว่าสตรีมีสถานภาพสูง”

จีรติ ติงศภัทร[๖] ระบุว่า “การพัฒนาสตรี หมายถึง ความพยายามที่กำหนดกำกับทิศทางการคลี่คลายของสังคม ที่จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างเศรษฐกิจการเมือง และการแบ่งงานระหว่างเพศที่จะเอื้ออำนวยให้สมาชิกของสังคม ไม่ว่าหญิงชายได้รับผลประโยชน์จากการอยู่รวมกันในสังคมอย่างเท่าเทียมกันโดยถ้วนหน้า ถ้าหากจุดมุ่งหมายในท้ายที่สุดของการพัฒนาสตรีคือ ความเป็นอิสระของสตรีจากความสัมพันธ์ทางอำนาจที่มีแนวโน้มเป็นฝ่ายที่เสียเปรียบ การพัฒนาสตรีน่าจะเป็นกระบวนการที่ไม่เพียงแต่สร้างความเสมอภาคในโอกาสเท่านั้น แต่สร้างเงื่อนไขที่จะทำให้สตรีมีสิทธิ์ที่จะเลือกทางการดำรงชีวิต และมีอำนาจที่จะกำหนดและควบคุมชีวิตของตนเองทั้งภายในและนอกบ้าน ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ขาดเสียมิได้สำหรับศักดิ์ศรีและความเป็นตัวของตัวเองในฐานะมนุษย์ ในขณะเดียวกันในฐานะที่สตรีเป็นสมาชิกของสังคม การพัฒนาสตรีย่อมจะรวมถึงการสร้างเงื่อนไขที่จะเอื้ออำนวยให้สตรีมีอำนาจหน้าที่จะกำหนดทิศทางการเปลี่ยนแปลงของสังคมให้เสมอภาคสำหรับสมาชิกทุกคนด้วย”

สตรีไทยผู้มีคุณสมบัติที่กล่าวมานั้น มีคำเรียกสืบมาว่าเป็น “กุลสตรี” ซึ่งพจนานุกรมแปลว่า หญิงผู้มีตระกูลและมีความประพฤติดี แต่ถ้าแปลเอาสาระ ก็คือเป็นสตรีผู้มีทุนทางวัฒนธรรมหรือแปลให้เต็มว่า สตรีผู้มีต้นทุนสืบมาอย่างดีในทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมสตรีไทยมีคุณลักษณะเด่นที่สะดุดตา ประทับใจผู้คนแปลกหน้าจากต่างถิ่นแดนไกล คือ ความอ่อนโยน นุ่มนวลละมุนละไม ที่มาพร้อมกับอาการยิ้มแย้มแจ่มใส และความมีน้ำใจ โอภาปราศรัย พร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูล อันเป็นลักษณะที่น่าชื่นชม ชวนนิยม และตนเองก็ควรแก่ความภูมิใจ[๗]

---

[๔] Hotter Harruet, **Sex Role and Social Structure,** (Oslo : Hestholms Boktrykkeri, 1970), p. 11.

[๕] จุไรรัตน์ จันทร์ธำรง, **รวมบทความประเด็นเรื่องสตรี,** (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๘๔-๓๘๕.

[๖] จีรติ ติงคภัทร, **สตรีไทยสมัยรัตนโกสินทร์และการศึกษาวิจัยงานพัฒนาสตรี,** (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๗๒.

[๗] พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), **สี่หน้าที่ของสตรีไทย,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑.

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory)

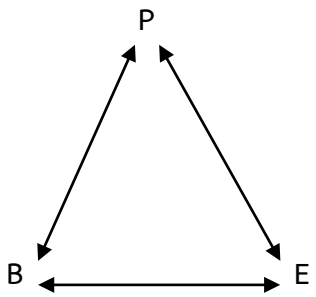
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory) เป็นทฤษฎีที่อัลเบริท แบนดูรา[๘] (Albert Bandura) (Bandura, 1977) พัฒนาขึ้น ในระยะแรกแบนดูราได้เสนอกรอบแนวคิดไว้ว่า กระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ควรมีลักษณะของการกำหนด การอาศัยซึ่งกันและกันของตัวแปร ๓ กลุ่มได้แก่

๑. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal person factor = P) อันได้แก่ ความเชื่อ การรับรู้ตนเอง

๒. เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition = B)

๓. เงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม (Environmental condition= E)

ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ๓ องค์ประกอบนี้มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ (Interlock system) โดยแต่ละองค์ประกอบต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งอิทธิพลแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม (Bandura, 1977) ดังภาพที่ ๑



ภาพที่ ๑ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และปัจจัยสภาพแวดล้อม (Bandura, 1977)

ในระยะแรกแบนดูราได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังความสามารถของตนเองว่าเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม ต่อมาภายหลังใช้คำว่า “การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Perceived self-efficacy)” แทนความคาดหวังในความสามารถของตนเอง การตัดสินใจของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมจะเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการหรือดำเนินการกิจกรรม โดยแบนดูราเชื่อว่าบุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่จะแสดงออกมาในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ถ้าพบว่าคนสองคนนี้มีการรับรู้ความสามารถในตนเองและสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพการแสดงออกขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถในตนเองในสภาพการณ์นั้นๆ จากแนวคิดเบื้องต้นแบนดูราได้พัฒนาและทดสอบทฤษฎีความสามารถตนเอง โดยมีสมมุติฐานว่าถ้าบุคคลคาดหวัง

[๘] Bandura, Albert, **Social Lerning Theory,** (New Jersey : Prentice – Hall, 1977), pp. 330-332.

หรือมีความเชื่อในความสามารถตนเองโดยที่ทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและเมื่อทำแล้วได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้บุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตาม

ทฤษฎีของแบนดูราแสดงให้เห็นองค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีนี้ ซึ่งประกอบด้วย

๑) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ

๒) ความคาดหวังในผลของการกระทำ (Outcome expectation) หมายถึง การที่บุคคลประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองได้คาดหวังไว้อย่างแน่นอน

บุคคลที่ตัดสินว่าจะกระทำพฤติกรรมอย่างใดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองว่าจะกระทำได้หรือไม่และความคาดหวังในผลที่จะเกิดการกระทำพฤติกรรม เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่างๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลของการกระทำ ซึ่งการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์นี้

แบนดูรา[๙] (Bandura, 1977) ยังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังในผลของการกระทำว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวังในผลของการกระทำสูงเช่นเดียวกันบุคคลจะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและมีความคาดหวังในผลของการกระทำต่ำด้วยบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น และแบนดูราได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังของบุคคลว่าอาจแตกต่างไปขึ้นอยู่กับ (Dimension) ๓ มิติ คือ

๑) มิติตามขนาดความคาดหวัง (Magnitude) หมายถึง ระดับความคาดหวังของบุคคลในการกระทำสิ่งต่างๆ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลในการกระทำพฤติกรรมหนึ่งหรือบุคคลเดียวกันจะแตกต่างกันในพฤติกรรมที่แสดงออกในความยากง่าย ถ้าบุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถตนเองต่ำหรือความสามารถจำกัดทำงานได้เฉพาะเรื่องที่ง่ายๆ ถ้ามอบหมายให้ทำกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถอาจพบความล้มเหลวได้

๒) มิติการแผ่ขยายความหวัง (Generality) หมายถึง ประสบการณ์บางอย่างก่อให้เกิดความสามารถที่จะนำไปสู่การปฏิบัติงานอื่น ในสถานการณ์ที่คล้ายกันแต่ในปริมาณที่แตกต่างกันของประสบการณ์บางอย่าง ไม่อาจนำความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถตนนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น

---

[๙] Ibid.,pp. 330-332.

๓) มิติความเข้มข้นของความคาดหวัง (Strength) ถ้าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถตนเองนั้นมีความเข้มข้นน้อยคือไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองเมื่อประสบการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังจะทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองลดลง แต่ถ้ามีความคาดหวังมากหรือมีความมั่นใจ บุคคลจะมีความพยายามแม้ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังมากก็ตาม

แบนดูรา[๑๐] (Bandura, 1977) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ ๔ วิธี ดังนี้

๑) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ซึ่งแบนดูราเชื่อว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเองจำเป็นที่จะต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะที่เพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับนั้นอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

๒) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ หากว่าบุคคลต้องมีความสามารถในการกระทำสิ่งนั้นอยู่ก่อนแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และบุคคลจะต้องบอกกับตนเองว่าผู้อื่นสามารถทำแล้วประสบความสำเร็จเขาก็ต้องทำได้เช่นกันถ้าเขามีความตั้งใจและพยายาม

๓) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) คือการที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่นจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆให้สำเร็จ

๔) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) จะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยการกระตุ้นอารมณ์ในทางบวกจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้นอันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถในตนเองดีขึ้นด้วย

จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1977) จะเห็นว่าถ้าสตรีผู้ประสบความสูญเสียสามารถคาดหวังหรือมีความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตนโดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ตนคาดหวังไว้ บุคคลนั้นจะปฏิบัติตาม

---

[๑๐] Ibid., pp. 330-332.

หลักธรรมที่ส่งเสริมต่อการเยียวยาสตรีผู้ประสบความสูญเสีย

หลักธรรมคำสอนที่ว่าด้วยเรื่องของการดับทุกข์ และนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เป็นแนวทางแห่งปัญญาในการแก้ไขปัญหาชีวิต ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกผู้ทุกคนจะต้องประสบกับความทุกข์ ดังนั้นการนำหลักคำสอนเรื่องอริยสัจสี่มาปรับใช้ ในเบื้องต้นต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีตัวตน อันเป็นหลักคำสอนทางพุทธศาสนา เมื่อเห็นและเข้าใจในทุกข์อันเป็นความจริงของชีวิตแล้ว จะนำมาซึ่งปัญญาในการดับทุกข์ กล่าวคือ

หลักอิทธิบาท ๔ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ผู้ใดมีอิทธิบาท จะเป็นผู้มีอายุเกินกัป หมายความว่า จะมีอายุมากกว่าที่ได้รับจากบุญกรรมเดิม หรือสภาพร่างกายที่ได้มาแต่เกิด เช่น ถ้าสภาพร่างกายที่ได้รับมาเดิมตั้งแต่เกิด มีศักยภาพดำรงชีวิตอยู่ได้ ๗๐ ปี[๑๑] แล้วบุคคลนั้นมีอิทธิบาท ๔ ก็จะมีอายุมากกว่า ๗๐ ปี โดย อิทธิบาท ๔ หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ, คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์, ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ คือ (๑) ฉันทะ (๒) วิริยะ (๓) จิตตะ และ (๔) วิมังสา[๑๒]

คำว่า อิทธิบาท แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรม เครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ คือ

๑) ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒) วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น
๓) จิตตะ ความเอาใจใส่ฝักใฝ่ในสิ่งนั้น
๔) วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น

โดยมีรายละเอียดดังนี้ ฉันทะ ได้แก่ความยินดี พอใจ สมใจเห็นความสำคัญ หมายมุ่ง ปรารถนา ต้องการ แต่เป็นความต้องการที่ต่างจากตัณหา ตัณหานั้นเป็นความต้องการที่มีกิเลสผสม เป็นตัวทำลาย แต่ฉันทะเป็นความต้องการที่มีคุณค่าเป็นกุศล ถ้าไม่มีฉันทะความยินดีตั้งแต่ต้นแล้ว จะทาสิ่งใดก็มีแต่ความติดขัด เป็นแรงต้านแรงเสียดทานของตนเองที่เกิดจากความไม่ยินดีนั้น ทุกอย่างจะหนัก เหนื่อยเพิ่มเป็น ๒ เท่าทันที ถ้าไม่ยินดี ไม่มีอะไรสำเร็จเพราะจิตใจถูกบีบคั้น กดดัน วิริยะ เป็นความเพียร ความกล้าสามารถเข็นตัวเองได้ จิตตะ เอาใจใส่ ไม่ใช่ทาอะไรแบบเสียไม่ได้ จับๆ จดๆ แต่อุตสาหะมีจิตโถมไปในเป้าหมาย วิมังสา ตรวจสอบ วินิจฉัยใคร่ครวญความถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ความมีผลหรือไม่มีผล ประเมินผล ไม่ใช่ทำทิ้งๆ ขว้างๆ มีความฉลาดเฉลียวในการวิเคราะห์วิจัยตรวจตรา เลือกเฟ้นสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ตน สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ตัดออกไป

---

[๑๑] ใจเพชร มีทรัพย์, **ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร : ธีระการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๙.

[๑๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** ๒๕๕๔, หน้า ๓๕๕.

ผู้ที่มีอิทธิบาท ๔ จะเป็นผู้ที่มีจิตใจเป็นสุข เราจะเห็นได้ว่าคนที่ทำสิ่งใดๆ ด้วยความพอใจ จิตใจก็จะเป็นสุข ส่วนคนที่ทำสิ่งใดๆ ด้วยความไม่พอใจ จิตใจก็เกิดทุกข์ ผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายในเชิงสุขภาพก็คือ เอนโดรฟินอันเป็นสารแห่งความสุข ที่จะหลั่งออกมาทำให้เซลล์ในร่างกายแข็งแรง สดชื่น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา และเป็นสารที่ทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงมีประสิทธิภาพ เม็ดเลือดขาวนั้นก็จะสร้างภูมิต้านทานในร่างกายให้มีหน้าที่ทำลายเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอม และเซลล์ที่ผิดปกติ เช่น เนื้องอก มะเร็งในร่างกายเรา โดยสารเอนโดรฟินจากต่อม ใต้สมองจะหลั่งออกมาก็ต่อเมื่อผู้นั้นมีจิตใจที่เป็นสุข ยินดี พอใจ ในการทำกิจกรรมการงาน หรือในการดูแลสุขภาพ ตรงกันข้ามหากมีจิตใจเครียด หดหู่ ไม่พอใจ เป็นทุกข์ร่างกายจะหลั่งสาร แอดดรีนาลีนออกมาทำร้ายร่างกายทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อม[๑๓]

การเยียวยาด้วยแนววิถีพุทธ

การดูแลแบบองค์รวมโดยใช้กระบวนการบูรนาการแนวคิดทางศาสนาสอดประสานเข้ากับแนวคิดทางสุขภาพ ภายใต้แนวคิดที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เป็นการเชื่อมโยงให้เห็นและตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับกายว่าไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อใดกายป่วยจิตใจก็ป่วยไปด้วย เมื่อจิตป่วยความพร้อมในการรับข้อมูลต่างๆ ย่อมลดน้อยถอยลง ส่งผลให้กิจกรรมการดูแลรักษาที่ให้ไม่ได้ผลเต็มประสิทธิภาพ เพราะฉะนั้น การดูแลผู้ป่วยเฉพาะทางด้านร่างกายอย่างเดียวจึงถือว่ายังไม่เป็นการเพียงพอสำหรับภาวะปัจจุบัน เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้อง การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมโดยบูรนาการณ์วิถีพุทธเพื่อสอดประสานกับวิถีการดูแลทางสุขภาพจึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งซึ่งนับว่าน่าสนใจยิ่ง

ความเสื่อมถอยและการสูญสิ้นชีวิตหนึ่งย่อมเป็นความสูญเสียที่ส่งผลต่อหลายชีวิตชิดใกล้อย่างมีนัยสำคัญยิ่ง[๑๔] การศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักส่งผลต่อความทุกข์ทรมานทั้งทางจิตใจและร่างกายอย่างรุนแรง บางคนถึงกับล้มป่วย และบางคนถึงแก่ความตาย ในสภาวะของการสูญเสียที่สามารถเกิดขึ้นได้แก่บุคคลทุกคนนั้น มิได้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความโศกเศร้า ในทางตรงข้ามการศึกษาจำนวนมาก[๑๕] รวมทั้งคัมภีร์ทางพุทธศาสนาแสดงว่าผู้สูญเสียสามารถใช้การจากไปของผู้เป็นที่รักให้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตได้

---

[๑๓] ใจเพชร มีทรัพย์, ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑, หน้า ๑๒๐.

[๑๔] Parkes CM., **Bereavement: Studies of grief in adult life,** 2 nd ed., (NY: Tavistock Publications; 1986), pp. 27-8.

[๑๕] Stroebe MS, Stroebe W., **The mortality of bereavement : A review Handbook of bereavement. ed. by Stroebe M.S. et al.,** 10th ed. (NY : Cambridge University Press, 2008), pp. 175-95.

หลักการสำคัญในการจัดการกับอารมณ์และฝึกความอดทน คือความเชื่อในสิ่งที่เรียกว่าความสามารถของจิตที่จะเปลี่ยนแปลงได้ คือมีจิตที่ไร้ขีดจำกัด สามารถพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ซึ่งหลักของจิตวิทยาแบบพุทธก็สนับสนุนความเชื่อนี้ รวมทั้งหลักปรัชญา ที่ว่าด้วยจิต เน้นการวิเคราะห์อารมณ์มนุษย์อย่างละเอียด ก็ถือว่าจิตเป็นระบบที่มีความเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงไม่คงที่ และซับซ้อน นอกจากนี้ยังถือว่าจิตประกอบด้วยด้านของเหตุผล และด้านของอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้นวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างความโกรธ ไม่ควรกดข่มมันไว้ซึ่งจะก่อแต่ผลเสีย วิธีการแบบพุทธคือเข้าไปจัดการกับมันให้ถึงรากถึงโคน เพื่อขุดต้นตอของความโกรธออกมาได้หมด นั่นคือการปรับเปลี่ยนนิสัยใหม่ เพื่อให้เราเคยชินกับการตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรงอย่างความโกรธน้อยลง

เราจะพบผืนหนังที่กว้างพอได้ที่ใด เพื่อใช้ห่อคลุมพสุธานี้
แต่เพียงห่อหุ้มผืนหนังไว้ใต้ส้นรองเท้า ก็เปรียบดั่งได้คลุมทั้งโลก
เช่นเดียวกัน เป็นไปไม่ได้ที่เรา จะหยุดยั้งเหตุการณ์ภายนอก
แต่ควรที่เราจะสำรวมจิตตน จำเป็นอะไรที่เราจะไปเหนี่ยวรั้งสิ่งอื่น

อีกวิถีทางคือ ปัญหาอะไรก็ตามมิได้มีวิธีแก้ หรือทางออกเพียงหนึ่งเดียว แต่ควรเชื่อยุทธวิธีในการดึงเอาส่วนต่างๆ จากภายในตัวเราเองที่มีอยู่มาใช้แก้ปัญหาต่างๆ

การฝึกจิต เป็นการภาวนาด้วยการใช้สติวิจัย หรือค้นคว้าธรรม อีกขั้นคือการภาวนาด้วยจิตที่มีสมาธิอันแน่วแน่ คือเราสามารถใช้จินตนาการของเราเพื่อฝึกสมาธิ เช่นการฝึกสร้างมโนภาพเกี่ยวกับบุคคลที่เรารู้จักขณะที่เขาอารมณ์เสียมาก เขาจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ แสดงอาการโกรธจัด อาจมีการทำร้ายตนเองหรือการทำลายข้าวของ เมื่อเราพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดจากความโมโหนั้น เราจะเห็นภาพของคนๆนั้นเปลี่ยนไป กลายเป็นคนน่ารังเกียจ หน้าตาอัปลักษณ์จากอากัปกิริยาที่เป็นผลของความโกรธ เมื่อเราเห็นมโนภาพอย่างนี้แล้ว ควรใช้วิธีวิเคราะห์ และใช้ความสามารถในจินตนาการของเรา ตั้งจิตอธิษฐานว่าเราจะไม่ยอมตกอยู่ใต้อำนาจของโทสะที่รุนแรง จะต้องทุกข์ และสูญเสียความสงบทางจิตใจ กลายเป็นคนหน้าตาน่าเกียจ การฝึกสมาธินี้เองเป็นเครื่องมือที่มีพลังและมีประสิทธิภาพมาก

แนวทางสำคัญในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ต้องเริ่มต้นจากตัวเราเอง วิธีการช่วยเหลือแนวภาวนาสอนว่า เราจะสามารถทำประโยชน์ต่อคนอื่นได้ จำเป็นต้องจัดการกับความสับสน ความไม่มั่นใจ การขาดความชัดเจน และความกลัวความเจ็บปวดของเราออกเสียก่อน เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ การเริ่มต้นจัดการตนเองเป็นหลักสำคัญของ “จิตบำบัดแนวภาวนา” ซึ่งบางครั้งการช่วยเหลือผู้อื่น อาจไม่ใช่คำแนะนำ การปลอบโยน หรือความเห็นอกเห็นใจ แต่เป็นเพียงการ “อยู่” เคียงข้างผู้เป็นทุกข์หรือเดือดร้อนเท่านั้น

ความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สร้างความทุกข์ทรมานแก่ผู้ป่วยและผู้เกี่ยวข้องเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด มีขอบเขตความรับผิดชอบในการดูแลผู้ป่วย จึงทำให้ทั้งผู้ป่วยและญาติ

ขาดความพร้อมในการเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อที่จะเผชิญภาวะวิกฤตให้ผ่านไปอย่างเหมาะสม ผลที่ตามมาก็คือก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล สับสน และซึมเศร้าปรากฏให้เห็นอยู่เสมอ ในการดูแลผู้ป่วยมักจะมุ่งเน้นเรื่องของเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากกว่าการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ตามแนวทางวิถีพุทธ ที่ให้ความสำคัญกับการดูแลแบบองค์รวม

สรุปได้ว่าพุทธศาสนากับการเยียวยาทางจิตใจของสตรีผู้ประสบความสูญเสีย สตรีผู้ที่ประสบปัญหาพึงมีเป็นอันดับแรกคือ การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่นางปฏาจาราเถรีและนางกีสาโคตมีเมื่อต้องประสบกับกับปัญหาและวิกฤตการณ์ของชีวิต การมีสติจะนำมาซึ่งการรู้เท่าทันตามความเป็นจริง กล่าวคือ สตรีเป็นจำนวนมากเมื่อต้องตกอยู่ท่ามกลางปัญหา จะขาดความสามารถในการควบคุมสติ อารมณ์และความรู้สึก ทำให้สภาวะจิตใจเศร้าหมอง เกิดความทุกข์ใจ ความท้อแท้สิ้นหวังในการดำรงชีวิต

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ ที่มีชื่อเรียกว่า จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนซึ่งความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่ง ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ ข้อค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรมยืนยันว่าจิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพทั้งในการเยียวยาสภาพจิตใจด้านลบและการพัฒนาสภาพจิตใจด้านบวก ดังนั้น จิตวิทยาแนวพุทธจึงควรได้รับการศึกษาให้มากขึ้นและแนวทางในการนำแนวคิดไปใช้ก็ควรได้รับการเผยแพร่ให้กว้างขวางมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการพาคนจากทุกข์ ไปสู่ความสงบสุข โดยอาศัยหลักธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ เป็นแผนที่นำทางดับทุกข์ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องด้วยตนเองมาก่อน รับรู้ความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา ค้นหารากของความทุกข์ที่เกิดจากความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องตามจริง นำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความจริงด้วยปัญญาของตน และออกจากทุกข์ด้วยตนเอง จนสามารถดำรงอยู่อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงได้ใน 3 ลำดับ ดังนี้

๑) การเชื่อมสมาน (tuning in) คือการเอาตนเข้าเชื่อมกับผู้รับการปรึกษาอย่างนิ่งสงบด้วยความเข้าใจอันถูกต้องผสมกลมกลืนกับการเปิดใจรับรู้เรื่องราวและภาวะทุกข์ของผู้รับการปรึกษาได้อย่าง

ลึกซึ้งและชัดเจน เป็นการเข้าใจผู้รับการปรึกษาในโลกของผู้รับการปรึกษา ถ้อยคำและท่าทีที่แสดงให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน

๒) การพินิจรอยแยก (identify split) คือการค้นหาปม หรือความทุกข์ หม่นหมองในใจผู้รับการปรึกษา ที่เกิดจากความยึดมั่น คาดหวัง ความอยาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง หรือรอยแยกระหว่างชอบ กับจริง ในใจของผู้รับการปรึกษา ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียด คม จากการมี ศีล สมาธิ ปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ฝึกฝนมาแล้วในการค้นหา

๓) การเข้าใจเห็นจริง (realization) คือภาวะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาเห็นปมแห่งความทุกข์นั้นๆ แล้วจึงอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างลึกซึ้ง พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฏฐิ) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดปัญญาขึ้น มีความเข้มแข็งแห่งสติและสมาธิมากขึ้น จนฟื้นมาอยู่กับความจริงได้

การนำแก่นคำสอนของพุทธศาสนาที่ว่าด้วยเรื่องทุกข์และวิถีทางในการเข้าถึงความดับทุกข์นั้นมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยานั้นเป็นผลสืบเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพชีวิตและสังคมพร้อมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสังคมมนุษย์ในยุคพัฒนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญในยุคอุตสาหกรรมนั้นได้ทำให้คนมีความพรั่งพร้อมด้วยวัตถุมากขึ้น แต่ปรากฏว่าชีวิตของมนุษย์ที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุกลับทำให้มีปัญหามากขึ้นในด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลความรู้สึกแปลกแยก ความว้าเหว่เดียวดาย ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีความกดดันและบีบคั้นซึ่งในทางพุทธศาสนารวมเรียกว่า “ทุกข์” ความเป็นไปเช่นนี้เป็นจุดหนึ่งที่มากระตุ้นให้วงการจิตวิทยาขยายความสนใจจากความเจ็บป่วยทางจิตของคนไข้ในคลินิก ออกมาสู่ปัญหาจิตใจของคนทั่วไป หรือที่เรียกว่าขยายความสนใจจากบุคคลที่ป่วย (Sick Person) มาสู่คนที่เรียกกันว่าเป็นคนปกติ (Socalled Normal Person) นอกจากนี้ ในการมองปัญหาของมนุษย์ พระพุทธศาสนาไม่ได้มองแบบแยกส่วน แต่มองเรื่องจิตใจของมนุษย์และปัญหา ในจิตใจของมนุษย์นั้นว่าสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหมด คือ การดำเนินชีวิตทุกด้านและพฤติกรรมทุกอย่าง ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงมองจิตวิทยาในแง่ของการแก้ไขปัญหาและการพัฒนามนุษย์[๑๖]

ในปัจจุบันนี้ หลักธรรมคำสอนในทางพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้นดูจะมีหลักต่างๆ มากมายจนอาจจะมีหลายคนรู้สึกว่ายากที่จะเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ ท่านพุทธทาสภิกขุ[๑๗] กล่าวว่า “เรื่องที่ตรัสรู้และรู้นั้นมาก เท่ากับใบไม้ทั้งป่า แต่เรื่องจำเป็นที่ควรรู้ ควรนำมาสอนและนำมาปฏิบัตินั้น

---

[๑๖] พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๔-๒๕.

[๑๗] พุทธทาสภิกขุ, **แก่นพุทธศาสน์,** หน้า ๕.

เท่ากับใบไม้กำมือเดียว” นั่นก็คือ โดยเนื้อแท้แล้วใจความสำคัญทั้งหมดของพุทธธรรมนั้นมีหลักสำคัญอยู่ที่การมุ่งพิจารณาถึงสาเหตุของทุกข์และวิถีทางในการดับทุกข์ และใจความสำคัญนั้นก็เป็นหลักที่มีเหตุผลที่ทุกคนสามารถขัดเกลาตนเองให้เห็นแจ้งได้ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือพุทธศาสนาเน้นศึกษาเรื่องเกี่ยวกับปัญหาภายในจิตใจของมนุษย์ทุกคนที่ยังไม่ไร้ทุกข์

ในมุมมองของพุทธศาสนา ธรรมมะควรต้องมีอยู่ในทุกขณะจิต การปฏิบัติธรรม คือเอาธรรมะมาปฏิบัติในทุกขณะของชีวิต ยิ่งช่วงที่พบวิกฤติในชีวิต เช่น เมื่อเจ็บป่วย ควรถือเป็นโอกาสอันดีที่จะได้ศึกษาธรรมะจากร่างกายนี้ แต่ทุกวันนี้เรามักนึกถึงธรรมะกันตอนที่จะไปแล้ว ในวาระสุดท้ายของชีวิต หมอไม่ให้ยาอะไรแล้ว ให้พระไปช่วย ซึ่งบางครั้งมันไม่ทัน พระไปเยี่ยมไม่ใช่ไม่ดี แต่จะดีกว่านั้นถ้าเรามีพระมีธรรมะอยู่ประจำใจในชีวิตประจำวัน เมื่อเข็มตำ ก้างติดคอ ก็สามารถใช้พิจารณาว่ามันเป็นทุกข์ร่างกายเราบอบบางเหลือเกิน ชีวิตมันแค่นี้เอง หลักธรรมอย่างแรกที่ควรนำมาพิจารณาเมื่อเจ็บป่วย คือให้เห็นว่าความเจ็บป่วยมันเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตเรามันช่างบอบบางเหลือเกิน การเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ง่ายมาก แม้เรายังร่างกายแข็งแรง ยังไม่ใช่วัยผู้สูงอายุ ก็ยังเจ็บป่วยได้ไม่ยาก ความเจ็บป่วยมันเข้ามาในหลายรูปแบบ เช่น กินน้ำ กินอาหารผิดนิดก็ท้องเสียแล้ว ฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เราไม่ได้เจ็บไม่ป่วยเป็นอะไร พึงระลึกไว้เสมอว่าขณะนั้นเป็นโอกาสที่ดีที่สุดแล้ว เราจะต้องใช้โอกาสที่ดีนั้นให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ทั้งในทางโลกและทางธรรม

บทสรุป

การนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือหลักพุทธธรรม มาใช้ในการพัฒนารูปแบบการเยียวยาทางจิตใจตามวิถีพุทธของสตรีผู้ประสบความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยผู้เขียนได้นำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือหลักพุทธธรรมมาปรับประยุกต์เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต เนื่องจากหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือหลักพุทธธรรม เป็นหลักที่ใช้ธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต นำมาประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นผลทำให้สตรีผู้ประสบความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สามารถเข้าใจถึงสภาวะทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์อันเป็นสภาวะที่ละเอียดอ่อนและลึกซึ้งได้นั้น จึงใช้วิธีการศึกษาจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์แบบองค์รวม เพื่อที่จะศึกษาที่มองเรื่องจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ว่ามิใช่เกิดมาจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงสาเหตุเดียว แต่มองในแง่ที่ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นไปในลักษณะที่มีความสัมพันธ์กัน และมีผลกระทบซึ่งกันและกัน โดยในงานวิจัยชิ้นนี้จะมุ่งแสดงให้เห็นว่าจะสามารถนำจิตวิทยาแนวพุทธ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือจะสามารถนำแก่นคำสอนของพุทธธรรมไปใช้ในกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเยียวยาและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ได้อย่างไร

บรรณานุกรม

จีรติ ติงคภัทร. **สตรีไทยสมัยรัตนโกสินทร์และการศึกษาวิจัยงานพัฒนาสตรี.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๐.

จุไรรัตน์ จันทร์ธำรง. **รวมบทความประเด็นเรื่องสตรี**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

ใจเพชร มีทรัพย์. **ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร : ธีระการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต). **สี่หน้าที่ของสตรีไทย.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระมหากมล ถาวโร (มั่งคำมี). การศึกษาวิเคราะห์บทบาทสตรีในพระพุทธศาสนา : ศึกษากรณีเฉพาะบทบาทขอสตรีในสังคมไทยปัจจุบัน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณมหาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท นามมีบุ๊คพับลิเคชัน จำกัด, ๒๕๔๒.

Bandura, Albert. **Social Lerning Theory**. New Jersey : Prentice – Hall, 1977.

Hotter Harruet. Sex Role and Social Structure. Oslo : Hestholms Boktrykkeri, 1970.

Parkes CM. **Bereavement: Studies of grief in adult life**. 2 nd ed. NY: Tavistock Publications; 1986.

Stroebe MS, Stroebe W. **The mortality of bereavement : A review Handbook of bereavement.** ed. by Stroebe M.S. et al. 10th ed. NY : Cambridge University Press, 2008.

William A Gamson. **Conception of social Life : A Text Reader for Social Psychology**. Bostion : Little Brown and Company, 1974.