



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม

The model and the Process of Mental Healing for Patients
with Dhamma by Gilandhamma Group of Volunteer Monks.

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

พระจิตอาสาศิกิลาณธรรม: รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

Gilandhamma Group of Volunteer Monks :

The model and the Process of Mental Healing for Patients with Dhamma

โดย

พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. (สุชาติ กิตติปัญญา)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาวีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761294



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม

The model and the Process of Mental Healing for Patients
with Dhamma by Gilandhamma Group of Volunteer Monks.

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

พระจิตอาสาศานิกานธรรม: รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

Gilandhamma Group of Volunteer Monks :

The model and the Process of Mental Healing for Patients with Dhamma

โดย

พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. (สุชาติ กิตติปณฺโณ)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบانیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761294

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Sub - Research Report 1

The model and the Process of Mental Healing for Patients
with Dhamma by Gilandhamma Group of Volunteer Monks

Under the research plan

Gilandhamma Group of Volunteer Monks : The model and the Process
of Mental Healing for Patients with Dhamma

By

Phrathepsuwanmethee (Suchart Kittipaño)

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhagosa Campus

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761294

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

- ชื่อรายงานการวิจัย :** รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ
ของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม
- ผู้วิจัย :** พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. (สุชาติ กิตติปณฺโณ)
- ส่วนงาน :** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- ปีงบประมาณ :** ๒๕๖๑
- ทุนอุดหนุนการวิจัย :** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม ๒) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม และ ๓) ศึกษาผลการทดลองใช้กิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยผสมผสาน ในส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยศึกษาคุณลักษณะพระจิตอาสาและแนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ โดยอาศัยการสัมภาษณ์กลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม เพื่อศึกษาหลักธรรมองค์ประกอบพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ แนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ และการใช้หลักธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย ประมวลเข้าเป็นรูปแบบและกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะและร่วมกันออกแบบโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระอาสาศิกิลาณธรรม ส่วนการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยนำโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะไปทดลองใช้ฝึกอบรมพระจิตอาสาที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มพระอาสาศิกิลาณธรรม เพื่อวิเคราะห์ความเหมาะสมของกระบวนการเยียวยาและเพื่อเพิ่มความชัดเจนของกระบวนการเยียวยาและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่า โดยพระสงฆ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ๑๑๖ รูป แบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมการฝึกอบรมทั้งหมด ๕๘ รูป และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมจำนวน ๕๘ รูป โดยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ แบบการสนทนากลุ่ม และแบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในกระบวนการเยียวยาของกลุ่มทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบความแตกต่างด้วยค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า หลักการ วิธีการ และแนวทางในการเยียวยาจิตผู้ป่วยที่เหมาะสมอันเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยและที่พึงทางใจของคนในสังคมได้ ซึ่งหากพระสงฆ์ที่มาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยไม่มีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานจิตใจของผู้ป่วยดีพอ ไม่มีแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่เหมาะสมแล้ว อาจเป็นการเพิ่มความทุกข์ทรมานใจให้กับผู้ป่วยได้โดยไม่ตั้งใจ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ ๑ คุณลักษณะของพระจิตอาสาศิกานธรรม คุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่มีจิตอาสาแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น โดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้เกิดลักษณะของจิตอาสา การตระหนักถึงพระธรรมวินัย หรือสมณสาธูป ยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย สามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ

องค์ประกอบที่ ๒ การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา การทำงานจิตอาสาใช้หัวใจของจิตอาสาอย่างเดียวมาทำงานจะไม่เกิดประสิทธิภาพ การเตรียมพื้นฐานการพัฒนาภายนอก ภายใน พระอาสาให้สามารถเข้าไปสู่โลกของผู้ป่วย ด้วยการรับรู้ การแปลความหมายและเข้าไปสู่เรื่องราว ความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่จากการสื่อสารสองทางกับผู้ป่วย พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการประเมินและเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังถ้อยคำที่สื่อสารซึ่งกันและกันด้วยใจที่ปราศจากอคติ

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ เป็นการนำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาสร้างสังเคราะห์ร่วมกับจิตวิทยาการศึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธต้องเป็นผู้เจริญด้วยปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้เคล็ดคลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย หลักพุทธธรรมเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป

หลังการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม เมื่อเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมทดลองโปรแกรมกิจกรรมการฝึกอบรม โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ หลังการทดลองรวมทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Research Title : The Model and Process of Mental Healing for Patients with Dhamma by Gilandhamma Group of Volunteer Monks

Researcher : PhrathepSuwanmethee (Suchart Kittipaño)

Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Palisuksabuddhagosa Nakhornprathom Campus

Fiscal Year : 2561 / 2018

Research Scholarship Sponsor : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This article of research entitled ‘The Model and Process of Mental Healing for Patients with Dhamma by Gilanadhamma Group of Volunteer Monks’ that purposed to 1) study model and process of mental healing for patients with dhamma by the Gilanadhamma group of volunteer monks, 2) analyze model and process of mental healing for patients with dhamma by the Gilanadhamma group of volunteer monks, and 3) study the result of training program of model and process of mental healing for patients with dhamma by the Gilanadhamma group of volunteer monks.

This research was mixed-method research. The qualitative research approach part was a study of the characteristics of volunteer monks and the guidelines of mental healing for patients with dhamma. The data were collected by group-interview from the group of monks who founded the Gilanadhamma group. The experimental research approach part was the implement of activities program of mental healing for patients with dhamma by the Gilanadhamma group of volunteer monks. The research samples of this part were 116 monks that divided into 58 monks for experimental group and 58 monks for control group. The research instruments were the interview guideline, the focus group guideline, the knowledge and performance test. The data analysis was the descriptive statistics that comprised of percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research results were the principle, methods, and guidelines of mental healing for patients consisted of 4 aspects:

1) the characteristics of the Gilanadhamma group of volunteer monks: the basic qualities were the volunteer mind that based on Buddhist principles, the awareness about code of Buddhist dhamma disciplines, the pleasure of service the public, and the knowledge and performance skills for mental and physical healing for patients,

2) the basic providing of the Gilanadhamma group of volunteer monks: working with volunteer mind only was not effective enough. So, the volunteer monks had to develop both their internal and external skills that were deep understanding into the patients' dilemma, interpreting their problems by two-ways communicating, advising properly with assessment as good listener, and listening without prejudice,

3) the guidelines of healing for patients with dhamma were synthesized from the Buddhist dhamma, the 4 Noble Truths, and the psychological counselling. The person who could be the counselling had to be merciful (Kanlayanamitr) and could advise the patients to solve the problems and to find the solutions themselves based on the truth of life and Buddhist dhamma,

4) the Buddhist dhamma for healing for patients was the important point that support human to understand the suffering and the path leading to the cessation of suffering. The important content of Buddhism was natural principles of the cause and cessation of suffering process. Moreover, it presented the way or methods for living and the cessation of suffering.

The result of training program of model and process of mental healing for patients with dhamma by the Gilanadhamma group of volunteer monks that compared mean of overall and each aspects of program were found that mean of knowledge and performance of the experimental group after the program was higher than before the program. The difference of mean was statistically significant at .05 level. For the control group, the result was found that was not different statistically significant.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาจากพระเดชพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่เมตตาส่งเสริมและให้กำลังใจในการทำงานวิจัยและได้อนุญาตให้รับทุนสนับสนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งได้เมตตาเป็นประธานที่ปรึกษาของพระกลุ่มจิตอาสาศीलานธรรม “เยียวยาใจด้วยธรรมะ” และได้เมตตาได้รับเป็นประธานในแผนงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพระเทพปริยัติมุนี ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่วัดหงส์รัตนาราม เพื่อการฝึกอบรมโครงการในระยะที่ ๑ และระยะที่ ๔ โดยได้เมตตาเป็นประธานในพิธีเปิดและปิด พร้อมทั้งได้อนุเคราะห์ความสะดวกทุกประการ

ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ซึ่งมีพระราชรัตนมุนี, ผศ.ดร. รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธรรมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ พระมหาโกมล กมล, ผศ. รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ผู้อำนวยการสำนักงานวิจัยคัมภีร์ บาฬีพุทธโฆส ที่ให้คำปรึกษา พระมหาปราโมทย์ วิริยธมโม และดร.สุพิชฌาย์ พรพิชฌรงค์ ผู้ตรวจอักษรและจัดรูปแบบ

ขอขอบคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และเจ้าหน้าที่ของสถาบันทุกท่านที่ได้บริหารจัดการทุนสำหรับดำเนินงานและได้เชิญคณาจารย์ผู้ชำนาญการวิจัยมาให้คำแนะนำ ปรับปรุงงานวิจัยและเสริมเติมแต่งสิ่งที่บกพร่องให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณพระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโนโท, ผศ.ดร., คณบดีคณะมนุษยศาสตร์, รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ, ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง, ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ, ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนานา ที่กรุณาตรวจเครื่องมือและให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้คณะวิจัยมีกำลังใจและมีความตั้งใจทำงานวิจัยนี้อย่างดีที่สุด

และขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญสาขาต่างๆที่แนะนำองค์ความรู้และนำมาพัฒนาสร้างเป็นโครงการฝึกอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะของพระอาสาศीलานธรรม ขอขอบคุณกลุ่มวิทยากรพระจิตอาสาศीलานธรรมทุกรูปที่ตอบรับและเข้าร่วมเป็นวิทยากร และ

พระสงฆ์จิตอาสาทั้ง ๑๑๖ รูป ที่สละเวลามาเรียนรู้ร่วมกันตลอด ๗ วัน ๖ คืน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระมหาสุเทพ สุทธิญาณโณ หัวหน้ากลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม ที่ได้ให้คำแนะนำ ชี้แนะรูปแบบ วิธีการทำงาน ประสานงาน และตรวจสอบความถูกต้องและความสมเหตุสมผล จนทำให้การทดลอง งานวิจัยนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจทุกท่านต่อไป

ขออนุโมทนาคุณสายพิณ ฐระหาญ และคณะหมู่ญาติ ที่ได้ให้ความอุปถัมภ์ภัตตาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในโครงการอบรมพระจิตอาสาศีลานธรรม ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย “เยียวยาใจด้วยธรรมะ”

ประโยชน์และคุณงามความดี ซึ่งเกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ ขอเป็นส่วนบุญส่วนกุศลให้กับ ผู้ป่วยทุกๆ ท่าน ทั้งยังมีชีวิตอยู่และจากไป ที่ให้โอกาสพระสงฆ์กลุ่มเล็กๆ กลุ่มหนึ่งได้เรียนรู้การ ดำรงอยู่และจากลา ขอบูชาพระคุณพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ คุณบิดามารดาและบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน และให้ความรู้ในคติโลกและคติธรรม ทั้งทางตรงและทางอ้อม ด้วยความ เคารพอย่างยิ่ง

พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. (สุชาติ กิตติปัญญา)

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ฒ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ.....	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๒.๑ หลักการและความสำคัญของพระจิตอาสา.....	๗
๒.๑.๑ ความหมายของจิตอาสา.....	๘
๒.๑.๒ ปัจจัยในการสร้างจิตสำนึกสาธารณะ.....	๑๑
๒.๑.๓ แรงจูงใจให้เกิดจิตอาสา.....	๑๔
๒.๑.๔ จิตอาสากับการพัฒนาตนเอง.....	๑๕
๒.๑.๕ ความสำคัญของการพัฒนาตน.....	๑๖

๒.๒	หลักธรรมที่ประกอบด้วยคุณลักษณะพระจิตอาสา.....	๑๗
๒.๒.๑	คุณลักษณะพระจิตอาสา.....	๑๗
๒.๒.๒	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพระจิตอาสา.....	๒๓
๒.๓.	หลักการเยียวยาใจทางพระพุทธศาสนา.....	๒๘
๒.๓.๑	การเยียวยาใจทางพระพุทธศาสนา.....	๓๐
๒.๓.๒	กรณีศึกษาการเยียวยาจิตใจในพุทธกาล.....	๔๑
๒.๔	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยียวยาและการให้การปรึกษาแนวพุทธ....	๔๖
๒.๔.๑	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย.....	๔๖
๒.๔.๒	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ.....	๕๐
๒.๕.	หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วย.....	๕๘
๒.๕.๑	ขันธ ๕ องค์ประกอบของชีวิต.....	๖๔
๒.๕.๒	ปฏิจจสมุปบาท.....	๖๘
๒.๕.๓	กิเลส กรรม วิบาก.....	๗๒
๒.๕.๔	ไตรลักษณ์.....	๗๔
๒.๖	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๗๖
๒.๗	กรอบแนวความคิดและกระบวนการวิจัย.....	๘๐
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย.....	๘๑
๓.๑	รูปแบบการวิจัย.....	๘๑
๓.๒	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๘๒
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๘๓
๓.๔	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๘๘
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๙๐
๓.๖	ชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาสมัคร.....	๙๔
บทที่ ๔	รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาสมัคร.....	๑๐๗
ส่วนที่ ๑	ข้อมูลทั่วไปของพระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูล.....	๑๐๘
ส่วนที่ ๒	คุณลักษณะและหลักธรรมในการทำงานของพระจิตอาสาสมัคร.....	๑๐๙
ส่วนที่ ๓	หลักการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมกลุ่มพระอาสาสมัคร.....	๑๒๐

ส่วนที่ ๔ แนวทางการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศิกิฉานธรรม.....	๑๒๗
ส่วนที่ ๕ ประมวลหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วย.....	๑๔๒
ส่วนที่ ๖ ข้อเสนอแนะและสิ่งที่ควรระมัดระวังสำหรับพระอาสาศิกิฉาน	
ผู้ป่วยด้วยธรรมะ.....	๑๕๔
ส่วนที่ ๗ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศิกิฉานธรรม.....	๑๖๐
บทที่ ๕ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๑๖๙
ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง.....	๑๗๐
ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความรู้	
ความเข้าใจและ ทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ	
กลุ่มพระจิตอาสาศิกิฉานธรรมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	
ก่อนและหลังการทดลอง.....	๑๗๑
ตอนที่ ๓ ตอนที่ ๓ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบ	
ระดับค่าเฉลี่ยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการ	
เยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิฉานธรรมของกลุ่มทดลอง	
และกลุ่มควบคุม.....	๑๘๔
ตอนที่ ๔ คำถามปลายเปิดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการกิจกรรมฝึกอบรม.....	๑๘๖
ตอนที่ ๕ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย.....	๑๙๑
บทที่ ๖ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๑๙๔
๖.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๙๕
๖.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๒๐๒
๖.๓ ข้อเสนอแนะงานวิจัย.....	๒๐๔
บรรณานุกรม.....	๒๐๖
ภาคผนวก.....	๒๑๐
ก. บทความงานวิจัยที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร TCI.....	๒๑๑
ข. กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๒๒๘
ค. หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์.....	๒๔๒

ง. ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้และกิจกรรม ที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ.....	๒๔๙
จ. เครื่องมือวิจัย/ตัวอย่างแบบสอบถาม/สัมภาษณ์ แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ.....	๒๕๖
ฉ. รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย และรายชื่อพระวิทยากร และผู้เข้าอบรมโครงการวิจัย.....	๒๖๐
ช. แบบสรุปโครงการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์	๒๗๐
ประวัติผู้วิจัย	๒๗๖
ใบรับรองผลงานวิจัย	๒๗๙

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๓-๑	แสดงค่าคะแนนในแต่ละระดับ.....	๙๑
๓-๒	การออกแบบกิจกรรมพุทธ : คุณบัณฑิตใจ.....	๙๔
๓-๓	การออกแบบกิจกรรมคุณธรรมแห่งผู้ให้ สู่ คุณภาวะใหม่ในใจเรา.....	๙๖
๓-๔	การออกแบบกิจกรรม “แค่เพียงรับรู้และดำรงอยู่ด้วยกัน”	๙๘
๓-๕	การออกแบบกิจกรรม “เพียงแค่นี้ใจและแบ่งปัน”	๙๙
๓-๖	การออกแบบกิจกรรม “สัมพันธ์ภาพครั้งใหม่ กับ ดวงใจที่ตื่นรู้”	๑๐๐
๓-๗	การออกแบบกิจกรรม “ร่องรอยความหวังและความจริงอันเจ็บปวด”	๑๐๒
๓-๘	การออกแบบกิจกรรม “สู่รอยทางแห่งความเบิกบาน”	๑๐๓
๓-๙	การออกแบบกิจกรรม “ดูแลด้วยหัวใจ เยียวยาใจด้วยธรรมะ”	๑๐๔
๔-๑	แสดงข้อมูลทั่วไปของพระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มพระอาสาศึลานธรรม.....	๑๐๘
๔-๒	แสดงองค์ประกอบที่ ๑ คุณลักษณะของพระอาสาศึลานธรรม.....	๑๖๑
๔-๓	แสดงองค์ประกอบที่ ๒ การเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศึลานธรรม.....	๑๖๔
๔-๔	แสดงองค์ประกอบที่ ๓ แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศึลานธรรม.....	๑๖๖
๔-๕	แสดงองค์ประกอบที่ ๔ ประมวลหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วย.....	๑๖๘
๕-๑	แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป.....	๑๗๐
๕-๒	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศึลานธรรม ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศึลานธรรม กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง..	๑๗๑
๕-๓	แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศึลานธรรม ด้านการเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสาของพระอาสาศึลานธรรม กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	๑๗๒

- ๕-๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ย
 ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วย
 ธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรมของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลัง
 การทดลอง..... ๑๘๔
- ๕-๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ย
 ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วย
 ธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรมของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลัง
 การทดลอง..... ๑๘๕
- ๕-๑๔ แสดงการทดสอบสมมติฐานการวิจัยและสถิติที่ใช้ในการทดสอบ..... ๑๘๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ปกรณวิเสส ฉบับมหาจุฬาฯ ปกรณวิเสส อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฯ อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล อ้างอิงจาก คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และภิกษุบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬาฯ การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎก ปกรณวิเสส อรรถกถา และภิกษาในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.(ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปัญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	เอกาทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ติกนินบาตรชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิตเทศ	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)
---------	-------	---	-------------	---------	--	-----------

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	สมนตปาสาทิกา	มหาวิภังคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.อ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	สมนตปาสาทิกา	มหาวคคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)

๒. อักษรย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาบาลี อ้างอิงจาก ฉบับมหาจุฬารามราชวิทยาลัย อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงจาก พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย การระบุหมายเลขและคำย่อ อรรถกถา ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒/๒/๘๘ หมายถึง พระสูตรและ อรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ธรรมบท เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๒ หน้า ๘๘ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคโลวาลี	สีลกขุททกอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคโลวาลี	ปาฎีกวคคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	(บาลี)	=	มชฌิมนิกาย	ปปลงจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	(ไทย)	=	มชฌิมนิกาย	ปปลงจสุทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.อ.	(ไทย)	=	อังคตตรนิกาย	มนโรธปุรณี	จตุกกนินบาตอรรถ	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ.	(บาลี)	=	ขุททกนิกาย	ปรมตถโชติกา	ขุททกปาฐอรรถกถา	(ภาษาบาลี)

ขุ.ข.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	ขุททกปาฐอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย	ธมมปทอฎฐกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ธรรมบทธอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ติก.อ.(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	ติกนิบาตราชคกอรรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย	สทุทธมมปปชโชติกา	จูฬนิตเทสอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย	สทุทธมมปปกาลินี	ปฏิสมภิทามคคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	สัทธรรมปกาสินี	ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย	วิสุททชนวิลาสินี	อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (บาลี)	=	อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณิ	อฎฐสาลินีอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
------------------	---	------------	----------	-----------------	------------

๓. อักษรย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา

สำหรับคัมภีร์ฎีกา มีฉบับแปลที่เผยแพร่อยู่ ๒ คัมภีร์ คือ คัมภีร์สารัตถทีปนี ฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธีมรรคมหาฎีกา ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น **ที.สี.ฎีกา** (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตถ ปปกาสินี สิลกชนธวคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาฎีกา อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

ฎีกาพระวินัยปิฎก

สารตถ.ฎีกา (ไทย)	=	สารัตถทีปนีฎีกา	(ภาษาไทย)
------------------	---	-----------------	-----------

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

อง.สตตค.ฎีกา (บาลี)	=	องคตตรนิกาย	สตตคกนิปาตฎีกา	(ภาษาบาลี)
---------------------	---	-------------	----------------	------------

ฎีกापภณวิเสส

วิสุทธี.ฎีกา (ไทย)	=	ปรมัตถมัณจุสา	วิสุทธีมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
--------------------	---	---------------	--------------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครั้งสมัยพุทธกาล สมัยหนึ่ง คหบดีผู้สูงวัยท่านหนึ่งชื่อนกุลปิตา^๑ เป็นผู้ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอและได้รับทุกข์ทรมานอย่างหนัก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกทุกข์ใจและรำคาญใจเป็นอย่างยิ่ง ครั้นได้มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรจากพระองค์ ถึงวิธีการแก้ไขเยียวยา รักษาโรคที่เป็นประจำอยู่^๒ ซึ่งทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย ต้องทนทุกข์ทรมานเป็นอย่างยิ่ง ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสบอกกุลปิตาไปดังนี้ว่า พึงตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่ากายกระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นคหบดีผู้สูงวัยท่านนั้นได้ฟังอมตะธรรมนั้นแล้ว ก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส และสีหน้าบริสุทธิ์ผ่องชื่นทันที^๒

ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ ซึ่งมีมากจากการพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักและสังขาร หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าความเศร้าโศก รำไร เป็นต้น มีเหตุมาจากอวิชชาและตัณหา โดยมีอัสวะทั้ง ๔ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา และเกิดดวงจรปฏิจสมุพบาทเรื่อยไป หรืออาจแสดงเหตุของความเศร้าโศกโดยนัยอื่นๆ ได้แก่ ตัณหาประกอบด้วยความเพลิดเพลนและความกำหนด ซึ่งเกิดขึ้นที่ปิยรูป สาตรูป เป็นเหตุของทุกข์ อีกนัยหนึ่งว่าอาฆาตวัตถุเป็นเหตุใกล้ให้เกิดโทสมูลจิต หรืออนิฏฐารมณ์ซึ่งเป็นผลในปวัตติกาลของอกุศลกรรมทั้งหลายเป็นเหตุของโทมนัสเวทนา

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไม่ได้รักษาอาการเจ็บป่วยในทันที แต่ให้ผู้ป่วยแยกสภาวะที่เป็นอาการเจ็บป่วยที่เป็นรูปธรรมและจิตที่รับรู้อาการป่วยอันเป็นนามธรรมเมื่อเข้าใจดีแล้ว จิตที่ผูกมัด ทุณทุรายจากความทุกข์กายก็คลายจากความทุกข์นั้น และเหตุการณ์ในครั้งพุทธกาลจำนวนมากที่ผู้ประสบความสำเร็จได้รับพระธรรมของพระพุทธองค์เป็นยาบรรเทาทุกข์ และสร้างปัญญาญาณอันประเสริฐแก่ตน ดังนั้นแนวทางในการเยียวยาจิตใจให้มีความสำคัญในการพัฒนาปัญญาหรือสัมมาทิฐิ ตั้งแต่ระดับโลกียสัมมาทิฐิ การไขข้อข้องใจและให้ข้อมูลที่ถูกต้องก็อาจเป็นผลดีทั้งในทางกาย จิตใจและปัญญา

การแสดงธรรมหรือการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่ สงเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่

^๑ นกุลปิตา คืออุบาสกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่ทำให้เกิดความคุ้นเคย

^๒ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

ประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้ โดยศึกษาปฏิบัติ พัฒนา ชัดเกล้าตนเองไปพร้อมๆกับการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่นจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์เป็นดั่งโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านจิตใจและทักษะ ความรู้ โดยไม่จำเป็นต้องรอให้มีความพร้อมทุกด้านอย่างสมบูรณ์ก่อนจึงค่อยช่วยเหลือผู้อื่น

กลุ่มพระจิตอาสาศิกลานครธรรมเป็นกลุ่มพระอาสาที่เน้นการทำงานจิตอาสาเพื่อเยียวยาผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยถือเป็นมิติใหม่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกอย่างเป็นรูปธรรม ด้วยกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยและญาติมิตร ให้สามารถยอมรับและกล้าเผชิญกับความทุกข์ตามความเป็นจริงควบคู่กับพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยตามศักยภาพ หลายครั้งที่พระภิกษุจิตอาสาได้เข้าไปมีส่วนช่วยในการดูแลจิตใจระยะท้ายคลี่คลายปมความทุกข์ใจของผู้ป่วยและญาติ เพื่อให้วาระสุดท้ายของชีวิตหนึ่งเป็นวาระสุดท้ายที่งดงาม พร้อมทั้งเกื้อกูลญาติผู้ดูแลให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็ง

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยและญาติถือเป็นสิ่งสำคัญ รูปแบบ หรือ “แบบจำลอง” เป็นคำที่มาจากภาษาอังกฤษว่า “Model” มีความหมายว่าเป็นภาพสะท้อนความคิดสติปัญญาที่ช่วยให้เข้าใจบางสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้หรือไม่ได้รับประสบการณ์นั้นๆโดยตรง ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณทั้งของผู้ป่วยและพระจิตอาสาผู้เข้าไปช่วยเหลือเยียวยาใจ ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพตนเอง รวมถึงความเข้าใจต่อสถานการณ์และความเป็นอยู่ของชีวิตมนุษย์ วิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจที่กำลังมีความทุกข์ ความเศร้าโศกสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณได้อย่างไรเมื่อเกิดช่วงเวลาแห่งการสูญเสีย Moody R. and Arcangel D. กล่าวว่า เมื่อผ่านกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยจากการสูญเสียจะทำให้ผู้ป่วยเกิดการพัฒนาศักยภาพตนเอง เช่น อ่อนโยนต่อตนเองและผู้คนรอบข้างมากขึ้น หรือมีความซาบซึ้งในคุณค่าของชีวิตมากขึ้น นอกจากนั้นบุคคลเหล่านี้ยังได้รับความกรุณา ความรักที่ปราศจากเงื่อนไข รวมถึงความเข้าใจหรือปัญญาเพิ่มขึ้น เกิดความเข้าใจในคุณค่า ความเชื่อ และอุดมคติของชีวิต ในขณะเดียวกันผู้สูญเสียก็มีการปรับตัว และมีวิถีชีวิตที่ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม^๓

เมื่อเกิดกระบวนการปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ป่วยทำให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่และความทุกข์ก็จะมิใช่ความทุกข์ทรมานอีกต่อไป ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่หรือความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา และหากคนไข้มีศรัทธาเหนียวแน่นต่อความเชื่อทางศาสนา การใช้ผลเชิงบำบัดจากความเชื่อทางศาสนาและเอาเหตุผลทางจิตวิญญาณมาช่วยก็เป็นสิ่งที่สามารถทำ

^๓ Moody R. and Arcangel D., *Life after loss*, (London: Rider, 2002) : 132-136.

ได้^๔ และรายงานในบทความชื่อ “Therapy that keeps on the sunny side of life” กล่าวว่า การเยียวยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ศักยภาพของผู้ป่วย แล้วใช้กระบวนการต่างๆ เสริมจุดแข็งและแก้ไขปัญหาที่ผู้ป่วยกำลังประสบอยู่ และเทคนิควิธีการนี้ก็ได้จำกัดเพียงเพื่อผู้ป่วยทางจิตเท่านั้น แต่สามารถใช้ได้กับผู้ที่มีสภาพปกติที่ต้องการมีสภาพจิตใจที่มีคุณภาพดีขึ้นด้วย^๕

บทบาทของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล การแสดงธรรมหรือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สังเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น จากเหตุผลที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงตระหนักในความสำคัญในแสวงหารูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยา ให้เกิดผลดีต่อการบรรเทาความทุกข์และการพัฒนาชีวิต ทั้งในด้านจิตใจและปัญญา และวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะตามแนวทางพระพุทธศาสนา นอกจากเป็นการยกระดับคุณภาพพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะให้สอดคล้องกับสมณรูปแล้ว อีกแนวทางหนึ่งคณะผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะเพื่อส่งเสริมให้พระจิตอาสาได้เกิดความรู้ ความเข้าใจและเกิดทักษะพื้นฐานในการเยียวยาผู้ป่วย โดยผสมผสานองค์ความรู้แบบบูรณาการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากความทุกข์ ความพลัดพราก อันเป็นสถานการณ์จริงสู่โลกแห่งความเป็นจริง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม

๑.๒.๒ เพื่อสังเคราะห์กิจกรรมรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลการทดลองกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศิกิยานธรรมควรมีคุณลักษณะอย่างไร

^๔ วิกเตอร์ อี แพรงเกิล, มนุษย์ ความหมาย และค่ายักกัน, แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : สนพ. โอ้พระเจ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๗๘, ๑๒๔-๑๒๗, ๑๖๑-๑๙๙.

^๕ Bernstein E., “Therapy that keeps on the sunny side of life”, The Wall Street Journal, (September 26, 2006), <<http://www.post-gazette.com/pg/06269/725163-114.stm>>, 24 Sep 2009.

๑.๓.๒ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศึกลานธรรมควรมีรูปแบบและกระบวนการอย่างไร

๑.๓.๓ ผลการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน โดยงานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรมนี้ ในส่วนงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจด้วยธรรมะทั้งจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา และกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการพัฒนาตนเองและกระบวนการทางจิตวิทยาตะวันตก และในส่วนงานวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมฝึกอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะของพระจิตอาสาศึกลานธรรมที่ได้สังเคราะห์จากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาและกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธ

การดำเนินงานวิจัยในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน โดยในส่วนแรกเป็นส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบสัมภาษณ์พระสงฆ์กลุ่มผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะแนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ และการใช้หลักธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย ในส่วนที่ ๒ เป็นการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม เพื่อสนทนากลุ่มย่อย โดยประเด็นการสนทนากลุ่มเป็นการวิเคราะห์หลักธรรมตามพระพุทธศาสนา ทฤษฎีจิตวิทยาและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อสังเคราะห์เป็นกิจกรรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ ในส่วนที่ ๓ โครงการฝึกอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะของพระจิตอาสาศึกลานธรรม ตามวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อเพิ่มความชัดเจนและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่าโดยมีขอบเขตดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เอกสารในงานวิจัยนี้ จะศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์พุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยจะศึกษาพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ฉบับบาลี อรรถกถา และฎีกาที่แปลเป็นภาษาไทย รวมทั้งข้อมูลหนังสือ บทความ และงานเขียนเชิงวิชาการ เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจตามแนวพระพุทธศาสนาและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้อง มาประมวล เพื่อ

กำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรผู้ให้ข้อมูลเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๓ ช่วงการวิจัย คือ

การวิจัยในช่วงแรก ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรมจำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ

การวิจัยในช่วงสอง ผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม เพื่อสนทนากลุ่มย่อย จำนวน ๖ รูป/คน เพื่อศึกษาและร่วมกันออกแบบรูปแบบและกิจกรรมเยียวยาใจของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

การวิจัยในช่วงสาม ทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระจิตอาสาของพระจิตอาสาศานิกานธรรม มีพระสงฆ์เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น ๑๑๖ รูป

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระหว่าง เดือน ธันวาคม ๒๕๖๐ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พระจิตอาสา หมายถึง พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาที่เสียสละความสุขส่วนตนเพื่อผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรมด้วยความเมตตา กรุณา จิตที่รู้จักคิดและยกระดับปัญญาภายในและสำนึกสาธารณะ เป็นจิตที่เป็นสุข เพื่อได้ทำความดี อยากช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นจิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกาย และสติปัญญา เพื่อบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม มีความเมตตา กรุณา เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยความสงบเย็นและเต็มไปด้วยพลังแห่งความดี

๑.๕.๒ รูปแบบการเยียวยาจิตใจ หมายถึง การโน้มนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจได้มีหลักยึดถือเป็นที่พึ่งพิง เกิดความตระหนักรู้ และความผ่อนคลายจากความทุกข์ หรือเป็นแนวทางให้พ้นจากความทุกข์

๑.๕.๓ กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ให้เกิดวิธีการในการพิจารณาความเป็นธรรมชาติของชีวิต

๑.๕.๔ คุณลักษณะพระจิตอาสาที่สามารถเยียวยาจิตใจผู้ป่วย หมายถึง พระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่ม

ความไม่สบายตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็นำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป มีจิตเมตตาพยาบาล เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร

๑.๕.๕ กลุ่มพระอาสาศीलานธรรม หมายถึง กลุ่มพระสงฆ์จิตอาสาที่ได้รับการฝึกอบรมด้วยรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจโดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่กำลังประสบกับความทุกข์ให้คลายจากความทุกข์

๑.๕.๖ ผู้ป่วย หมายถึง ผู้ที่กำลังประสบสภาวะความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ เช่นความเจ็บปวด ไม่สบาย เมื่อยขบ ความรู้สึกสุขหรือสุขเวทนา และสภาพที่ถูกบีบคั้นกดดันด้วยการเกิดขึ้น

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึง แนวทาง รูปแบบ และกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม

๑.๖.๒ ทำให้ทราบถึงผลการสังเคราะห์รูปแบบแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา คีลานธรรมมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา คีลานธรรม เพื่อสังเคราะห์กิจกรรมรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา คีลานธรรม และเพื่อศึกษาผลการทดลองกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา คีลานธรรม

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักการ หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นหาจากเอกสาร ตำราเรียนของผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหลายฉบับและนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาตามลำดับดังนี้

๑. หลักการและความสำคัญของพระจิตอาสา
๒. หลักธรรมที่ประกอบด้วยคุณลักษณะพระจิตอาสา คีลานธรรม
๓. หลักการเยียวยาใจทางพระพุทธศาสนา
๔. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยียวยาและการให้การปรึกษาแนวพุทธ
๕. หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย
๖. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๗. กรอบแนวคิดและกระบวนการงานวิจัย

๒.๑ หลักการและความสำคัญของพระจิตอาสา

บทบาทของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล การแสดงธรรมหรือการเผยแพร่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สังเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่ทำประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้ เช่นกันดังพระสูตรที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๓ จำพวกนี้เมื่อเกิดขึ้น ในโลก ย่อมเกิดขึ้น เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย บุคคล ๓ จำพวก คือ พระตถาคตเสด็จอุบัติขึ้น ในโลกนี้เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ ด้วยพระองค์เองโดยชอบเพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึก ได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธรเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค ตถาคตพระองค์นั้น ทรงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธ์ บริบูรณ์ครบถ้วน นี่คือนักคน จำพวกที่ ๑ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้น ในโลก ย่อมเกิดขึ้น เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มากเพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย สาวกของพระตถาคตศาสดาพระองค์นั้นนั่นเอง เป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำ เสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว ลีลาสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดย ชอบ สาวกนั้นแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธ์ บริบูรณ์ครบถ้วน นี่คือนักคนจำพวกที่ ๒ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้น ในโลก ย่อมเกิดขึ้น เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มากเพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย สาวกของพระตถาคต ศาสดาพระองค์นั้น นั่นเอง ยังเป็นพระเสขะ กำลังปฏิบัติอยู่ เป็นพหูสูตถึงพร้อมด้วยศีลและวัตร แม้ สาวกนั้น ก็แสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธ์ บริบูรณ์ครบถ้วน นี่คือนักคนจำพวกที่ ๓ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้น ในโลก ย่อมเกิดขึ้น เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก^๑

จากพระสูตรแสดงให้เห็นว่า ในทรรคนะของพระพุทธศาสนาแม้จะยังไม่สำเร็จประโยชน์ ตน ก็สามารถกระทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ โดยศึกษาปฏิบัติ พัฒนา ชัดเกลตาตนเองไปพร้อมๆ กับการ กระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์ แม้จะยังเป็นปุถุชนอยู่ก็สามารถพัฒนา ชัดเกล้า ผิดฝนตนเองในด้านต่างๆ ไปพร้อมๆ กับการทำงาน เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ให้ถือว่าการทำงาน เป็นดังโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้าน จิตใจและทักษะ ความรู้ โดยไม่จำเป็นต้องรอให้มีความพร้อมทุกด้านอย่างสมบูรณ์ก่อนจึงค่อย ช่วยเหลือผู้อื่น การเดินทางไปประกาศพระพุทธศาสนาของพระอรหันต์เหล่านี้คือการกระทำเพื่อ ประโยชน์ของสาธารณชนและของส่วนรวม โดยการนำความรู้ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบออกเผยแพร่ เพื่อประโยชน์ของมวลชน เพื่อให้เขาเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ นำประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ ทวยเทพและมนุษย์

^๑ ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๔/๔๔๙-๔๕๐.

๒.๑.๑ ความหมายของจิตอาสา

พระจริยาวัตรของพระพุทธองค์ในการบำเพ็ญประโยชน์คือพระพุทธจริยา ๓ ทรงให้ความสำคัญแก่การบำเพ็ญประโยชน์และประโยชน์ท่านดังนี้

(๑) โลกัตถจริยา หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์แก่โลก ซึ่งประกอบด้วยพุททธิกิจประจำวัน ๕ ประการคือ ช่วงที่หนึ่งคือช่วงเช้าพระพุทธเจ้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์โลก ช่วงที่สองคือเวลาเย็นพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่คนทั่วไป ช่วงที่สามคือเวลาค่าทรงให้โอวาทแก่พระภิกษุ ช่วงที่สี่คือเวลาเที่ยงคืนทรงแสดงธรรมและตอบปัญหาแก่เทวดา และช่วงที่ห้าคือเวลาใกล้รุ่งทรงตรวจดูสัตว์โลกและแสดงธรรมตามบารมีของบุคคลนั้น จะเห็นได้ว่าตลอดทั้งวัน พระพุทธเจ้าทรงทำงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นอยู่ตลอด

(๒) ญาติตถจริยา หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์แก่พระญาติ

(๓) พุทธัตถจริยา หมายถึง การบำเพ็ญประโยชน์โดยฐานเป็นพระพุทธองค์^๒

พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและเพื่อส่วนรวม “ชนเหล่าใด ปลูกสวน ปลูกป่า สร้างสะพาน จัดบริการน้ำดื่ม และบึงบ่อสระน้ำ ให้ที่พักอาศัย บุญของชนเหล่านั้น ย่อมเจริญองกาม ทั้งคืนทั้งวัน ตลอดทุกเวลา ชนเหล่านั้น ผู้ตั้งอยู่ในธรรม ถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้เดินทางสวรรค์”^๓

เครือข่ายพุทธิกา ได้กล่าวถึงจิตอาสา ว่าหมายถึง จิตที่มีความหวังดีต่อผู้อื่น อยากที่จะช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน จิตอาสาเกิดขึ้นจาก สาเหตุหลัก ๆ ดังนี้ ๑) เกิดจากความรู้สึกสงสาร เนื่องจากพบเห็นผู้ที่มีความเดือดร้อนกว่าตนเอง และอยากที่จะหาทางช่วยเหลือผู้อื่นในรูปแบบ ต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกสงสาร เมื่อเห็นเด็กขอทาน และอยากบริจาคสิ่งของเพื่อช่วยเหลือ ๒) เกิดจากประสบการณ์ที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง และได้รับความสุข จึงอยากที่จะช่วยเหลือผู้อื่นอีก ๓) เป็นความรู้สึกต่อเนื่อง เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือ แล้วรู้สึกประทับใจ จึงอยากทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นบ้าง^๔ ความรู้สึกเหล่านี้ต้องเคยเกิดขึ้น กับคนทุกคน ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ดี และสามารถพัฒนาให้มีพลังมากขึ้นได้ ถ้าทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น ว่ามันมีประโยชน์มากมาย จิตอาสาจะมีลักษณะเดียวกันกับจิตสำนึก (ความรู้สึกดีหรืออยากตอบแทนสิ่งที่เป็น ประโยชน์ต่อตนเอง สังคม โลกมวลมนุษย) หรือภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัวสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากทวารทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส กายและสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยธรรมารมย์ ดังนั้นคำว่าจิตอาสา,

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: ธนัชการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๐.

^๓ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๖/๔๗.

^๔ อ่างใน สุธาพิทย์ แก้วเกลี้ยง, เครือข่ายจิตอาสา, คู่มือจิตอาสา โครงการ “ปันศรัทธาและอาหาร”, (กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา), เอกสารประกอบโครงการ, หน้า ๖.

จิตสาธารณะ, จิตสำนึกสาธารณะ, จิตบริการ, จิตสำนึกทางสังคม คำศัพท์เหล่านี้ มีลักษณะมีความหมายคล้ายคลึงกันหรือปฏิบัติในแง่เดียวกัน^๕

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ ได้ให้ความหมายของจิตอาสา ว่า คือจิตที่ต้องการ ให้ผู้อื่น ตั้งแต่การให้เงิน ให้ของจนกระทั่งให้แรงงาน แรงสมอง หรือที่มักเรียกว่า อาสาสมัคร เพื่อช่วยให้ผู้อื่น หรือสังคมมีความสุขมากขึ้น การให้หรือเสียสละนี้สามารถทำได้จนถึงการเสียสละความเป็นตัวตน หรืออัตตาของเราลงไปเรื่อยๆ^๖

จิตอาสา แยกศัพท์คือ จิต + อาสา ที่แปลได้ว่า จิต หมายถึง ใจ, สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และ นึกธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ความคิด^๗ อาสา หมายถึงความหวัง ความต้องการ การรับทำ โดยเต็มใจ สมครใจ แสดงตัวขอรับทำการนั้น^๘

กล่าวโดยสรุป จิตอาสา หมายถึง จิตที่รู้คิดและยกระดับปัญญาภายในและสำนึกสาธารณะ เป็นจิตที่เป็นสุข เพื่อได้ทำความดี อยากช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นจิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกาย และสติปัญญา เพื่อบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม มีความเมตตา กรุณา เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยความสงบเย็นและเต็มไปด้วยพลังแห่งความดี เพื่อสร้างสังคมที่เป็นธรรมและสันติ การมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะนั้น เป็นสิ่งที่เกิดตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลสภาพแวดล้อมต่างๆ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของบุคคล

๒.๑.๒ ปัจจัยในการสร้างจิตสำนึกสาธารณะ

ในสภาพสังคมปัจจุบัน มีคนต้องการความช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย มีการร่วมตัวกันเป็นกลุ่มด้วยแนวความคิดที่คล้ายกันในเรื่องของการเป็นจิตอาสา จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดองค์กร หรือเครือข่ายอาสาขึ้นมากระตุ้นจิตอาสาให้เพิ่มขึ้นในสังคมไทย เครือข่ายจิตอาสาเป็นองค์กรที่ดำเนินการโดยมีแนวคิดหลักในการปลุกต้นงานจิตอาสาให้เป็นที่รู้จัก และสนับสนุนให้คนมาทำงานด้านนี้เพิ่มขึ้น บุคคลที่เคยมีประสบการณ์เรียนรู้ การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเอง จะรู้สึกถึงความอึดใจ มีความสุขที่ได้จากการให้ และมีพลังมากขึ้นที่จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกมากมาย และนี่คือการทำบุญที่ พุทธศาสนาสรรเสริญ ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสแก่ภิกษุคราวส่งพระสาวกชุดแรกออกไปประกาศพระศาสนาว่า “จรถ ภิกขเว จาริกิ พุชชนหิตาย พุชชนสุขาย โลกานุกมปาย

^๕ พระไพศาล วิสาโล, เครือข่ายจิตอาสา, คู่มือจิตอาสาโครงการอาสาเพื่อในหลวง, ๒๕๕๙, หน้า ๗

^๖ มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ, บทความสำหรับ และชาชาติธุรกิจ คอลัมน์ การบริหารงานและการจัดการองค์กร ตอนที่ ๓๘.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: ธนรัชการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๖.

^๘ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑๒

อตถาย หิตาย สุขาย เทวมนุสฺसानํ” หมายความว่า ภิกษุทั้งหลาย จงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่มหาชน เพื่อความเอ็นดูแก่โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อความเกื้อกูล เพื่อความสุข แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย^๙

พระไพศาล วิสาโล ได้แสดงความเห็นในเรื่องจิตอาสาว่า ความจริงแล้ว จิตอาสามีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน เนื่องจากทุกคนมีความปรารถนาที่จะทำความดีอยู่แล้ว แต่เพราะมีความกลัว ทำให้เป็นเครื่องปิดกั้นไม่ทำความดี ความกลัวที่กล่าวถึงมีหลายประเภท เช่น กลัวจะทำไมสำเร็จ กลัวจะถูกคนหัวเราะเยาะ เป็นต้น ซึ่งความกลัวเช่นนี้จะปิดกั้นความรู้สึกที่อยากทำความดีของตน แสดงให้เห็นว่า ความจริงแล้วคนไทยมีพลังจิตอาสาที่ยิ่งใหญ่ เมื่อครั้งเกิดเหตุการณ์สึนามิที่ภาคใต้ ในช่วงนั้นมีหน่วยงาน และอาสาสมัครเป็นจำนวนมากที่ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือผู้ประสบภัย จากเหตุการณ์คราวนั้นทำให้อาสาสมัครหลายคนค้นพบความสุขที่ได้จากการเสียสละ และก้าวพ้นความกลัวของตัวเองได้สำเร็จ เมื่อทุกคนค้นพบพลังน้ำใจของตัวเองว่า อาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่นได้ และยังมีผู้คนจำนวนมากมายื่นมือที่ต้องการการช่วยเหลือ ซึ่งผู้ที่สนใจน่าจะทำได้หลายรูปแบบ เช่น ช่วยสร้างบ้าน ช่วยดูแลเด็กกำพร้า ช่วยให้กำลังใจ หรือแม้แต่การบำบัดเยียวยา การช่วยเหลือโดยไม่หวังผลตอบแทน เรียกได้ว่าเป็นผู้มีจิตอาสา หรือมีน้ำใจนั่นเอง การช่วยเหลือผู้อื่นโดยจิตอาสา เป็นการทำบุญรูปแบบหนึ่งเช่นกัน เพราะเมื่อเราทำบุญด้วยจิตใจบริสุทธิ์ ก็จะได้รับอานิสงค์อย่างมาก ท่านยังเน้นว่า ชีวิตที่สมบูรณ์ของมนุษย์ ต้องรู้จัก “ให้” และรู้จัก “รับ” การช่วยเหลือผู้อื่นไม่ใช่เป็นการเสียสละเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการเติมเต็มความเป็นมนุษย์ของเราด้วย โดยเริ่มจาก การฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักการให้ การให้ก็คือการทำบุญ และทำทานในพระพุทธศาสนารูปแบบหนึ่ง การฝึกฝนตนในช่วงแรกจะรู้สึกฝืนใจ แต่เมื่อฝึกจนเข้าใจทั้งการให้และการรับที่ถูกต้องแล้ว ก็จะได้รับความสุขกลับมาบุคคลผู้รู้จักให้โดยไม่หวังผลตอบแทน^{๑๐}

พระไพศาล วิสาโล ยังกล่าวถึงความสำคัญของจิตอาสาว่า ในสภาพสังคมปัจจุบันบุคคลต้องการความช่วยเหลือมีอยู่มาก การให้ความช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆมากมาย เรื่องจิตอาสาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่พึงร่วมกันพิจารณาว่าตนสามารถจะเป็นคนหนึ่งที่มิจิตอาสาเพิ่มขึ้นในสังคมหรือไม่ จิตอาสาเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดองค์กร หรือเครือข่ายอาสา เพื่อกระตุ้นจิตอาสาให้เพิ่มขึ้นในสังคมไทย เครือข่ายจิตอาสาเป็นองค์กรที่ดำเนินการโดยตามปกติ การทำงานในลักษณะนี้ถือได้ว่าเป็นการทำงานที่เสี่ยงต่อชีวิตหรือการทำงาน เพราะถือว่าทำงานด้วยจิตอาสาลงทำแต่เนื้อหาในการทำงาน ลักษณะนี้ กล่าวคือทำงานมีความมุ่งหมายต่องานในตัว มีคุณค่า และเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่ผู้ทำงานจะเข้าใจความมุ่งหมายและเห็นประโยชน์แค่ไหน ถ้ามองเห็นประโยชน์แล้วมีแรงกระตุ้นคือ

^๙ วิ.มทา. (บาลี) ๔/๓๒/๓๙, วิ.มทา. (ไทย) ๔/๓๒/๓๙.

^{๑๐} พระไพศาล วิสาโล, *เติมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสาเมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน*, เครือข่ายพุทธิกา, ๒๕๓๙. หน้า ๑๕.

ศรัทธา วิริยะ ขันติ สติ ปัญญา นี่คือน้องประกอบของนักจิตอาสา อันเป็นแรงกระตุ้นในการทำงานของนักจิตอาสาจำเป็นต้องมีและสร้างให้เกิดขึ้น^{๑๑}

นักจิตวิทยามีความพยายามที่จะศึกษาทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่างๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในสังคม ขณะเดียวกันก็ทำการศึกษาขั้นตอนของระบบประสาทซึ่งมีผลต่อการควบคุมและแสดงออกของพฤติกรรมนั้น ๆ การศึกษาพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์เน้นความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล ปฏิภิกิริยาที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงและต่อเนื่องกัน ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรมและคณะ ได้อธิบายว่าจิตสาธารณะนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อมระดับครอบครัว ชุมชน สังคม มีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของบุคคลซึ่งสรุปว่า จิตสาธารณะหรือจิตสำนึกทางสังคมนั้นอยู่ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ดังนั้นการพัฒนาตนเองได้จำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ความใฝ่รู้ ใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาแสวงหาความจริง การรู้คิดตามความเป็นจริงปราศจากอวิชชามาปิดกั้น ประารถนาให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม หากแต่ปัจจัยภายในของบุคคลไม่ขับเคลื่อน เช่น ขาดปัญญา ขาดจิตสำนึกในการพัฒนาตน ขาดความมั่นใจในการพัฒนาตนเอง ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่มองเห็นตนเองในฐานะที่เป็นมนุษย์ที่ฝึกได้ ขาดแรงจูงใจที่ถูกต้องต่อการพัฒนาตนเอง ขาดความรู้จักคิด และมีท่าทีที่ไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาในชีวิต เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาช่วยกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจ (ฉันทะ) ให้เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล^{๑๒}

Victor H. Vroom อธิบายแนวคิดที่อธิบายการเกิดสภาวะของจิตอาสา กล่าวว่า พฤติกรรมดังกล่าวว่า เป็นผลจากการตัดสินใจเลือกทำด้วยความสำนึกที่เกิดจากความเชื่อและทัศนคติโดยการกระทำที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อความสุขของตนเอง หรือไม่ก็ลดความทุกข์ใจที่มีอยู่เดิม ผลการสำรวจอาสาสมัครเยาวชนในประเทศสหรัฐอเมริกาโดยแกลลัป (Gallup) พบว่าเยาวชนมีแนวโน้มที่จะมาเป็นอาสาสมัครหากได้รับการชักชวน มากกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการชักชวนถึง ๔ เท่า และการเป็นอาสาสมัครช่วยสร้างความพึงพอใจอันเชื่อมโยงกับสิ่งที่ตั้งใจคาดหวัง (Valance and Expectancy) เช่น ประสบการณ์ใหม่ มุมมองใหม่ เพื่อนใหม่การเปลี่ยนแปลงด้าน ความคิดและพฤติกรรมที่ดีขึ้น ฯลฯ คนที่เข้าไปเป็นอาสาสมัครจะมีความเชื่อในการเรื่องการ เอื้อเพื่อเสียสละ

^{๑๑} พระไพศาล วิสาโล, เรื่องเล่าจิตอาสา อ่างใน จิตรวลัย ศรีแสงฉาย, “จิตอาสาพัฒนาชนบทกรณีศึกษา : กลุ่มอาสาพัฒนามหาวิทยาลัยมหิดล”, หน้า ๗.

^{๑๒} พระสรวิชัย ดวงชัย, ดร. "จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ" บททวามวิชาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

(Altruism) อยู่ก่อนแล้ว จึงมีแนวโน้มที่จะพิสูจน์ผลของการกระทำ (Instrumentality) กับความเชื่อ
นั้น^{๑๓}

อย่างไรก็ตามความมุ่งมั่นในการทำงานจิตอาสาและวิถีการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน
ปรารถนาให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม การปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนา
พฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่
สังคมต้องการ บุคคลนั้นจะเกิดความคิดและสามารถนำไปพัฒนาเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการ
การปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

สรุปความว่า จิตสำนึกทางสังคมอยู่ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยแวดล้อมทั้งภายในและ
ภายนอก โดยปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับภาวะทางสัมพันธภาพของมนุษย์ ภาวะทางสังคม
เป็นภาวะที่ลึกซึ้งที่มีผลต่อจิตสำนึกด้านต่างๆ ของมนุษย์ เป็นภาวะที่ได้อบรมกล่อมเกลา และสะสม
อยู่ในส่วนของการรับรู้ที่ละเล็กละน้อย ทำให้เกิดสำนึกที่มีรูปแบบหลากหลาย ภาวะแวดล้อมทาง
สังคมนี้เริ่มตั้งแต่พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน ครู สื่อมวลชน บุคคลทั่วไป ตลอดจนระดับองค์กร
วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ กฎหมาย ศาสนา รวมทั้งภาวะแวดล้อมด้านสื่อสารมวลชน ส่วนปัจจัย
ภายในเป็นส่วนที่กำกับสำนึกของบุคคล สำนึกที่เกิดจากปัจจัยภายใน หมายถึง การคิดวิเคราะห์ของ
แต่ละบุคคลในการพิจารณาตัดสินคุณค่าและความดีงาม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการประพฤติ
ปฏิบัติโดยเฉพาะการปฏิบัติทางจิตใจ เพื่อขัดเกลาตนเองให้เป็นไปทางใดทางหนึ่ง โดยเกิดจากการ
รับรู้จากการเรียนรู้ การมองเห็น การคิด แล้วนำมาพิจารณาเพื่อตัดสินใจว่าต้องการสร้างสำนึกแบบใด
ก็จะมีผลฝึกฝนและสร้างสำนึกเหล่านั้น

แรงกระตุ้นในการทำงานของจิตอาสาศรัทธาจึงเป็นปัจจัยแรกในการทำงานจิตอาสา คือมี
ศรัทธาในการทำความดีเป็นการพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจเห็นคุณค่าในงานที่ทำ เห็นประโยชน์
ของงานนั้น ศรัทธาที่เชื่อมั่นทำให้เกิดแรงกระตุ้น ให้เกิดความเพียรคือความหมายอันเป็นประโยชน์ที่
แท้จริงให้ปรากฏทั้งภายนอกและเกิดผลภายในตนเองและแก่ผู้อื่นด้วย ศรัทธาคือการมีความเชื่อ
ความมั่นใจ เห็นคุณค่าในประโยชน์ต่องานนั้น ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นหลักที่อยู่ในใจเรา เป็นสิ่งที่ทำ
ให้การทำงานเพื่อสังคมให้เกิดความหมายอันประโยชน์ที่แท้จริง เพราะฉะนั้นงานจิตอาสาไม่ใช่เป็น
เพียงภาพที่ปรากฏมองเห็นกันภายนอกเท่านั้น แต่จะต้องมีหลักในทางจิตใจเป็นฐานอยู่ด้วยก็คือ
ความศรัทธา ถ้าเราจะทำงานให้มีความสุขก็ต้องมี ศรัทธาในงานด้วย บุคคลที่เคยมีประสบการณ์
เรียนรู้การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเองจะรู้สึกถึงความ อิ่มใจ มีความสุขที่ได้จากการให้และมีพลังมากขึ้น
ที่จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกมากมาย

^{๑๓} Mattew Hamilton and Afshan Hussain, "America's Teenage Volunteers : Civic Participation Begins Early in Life, "in <http://www.independentsector.org/programs/research/teenvokun1.pdf>.

๒.๑.๓ แรงจูงใจให้เกิดจิตอาสา

แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา เมื่อบุคคลหิวจะแสวงหาอาหารหรืออื่นๆ บุคคลจะต้องแสวง ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการ บุคคลแสวงหาอาหารก็เพราะความหิวเป็นตัวกระตุ้น แรงจูงใจถือว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งอาจจะเกิดจากทางสรีระ หรือ ทางสังคม^{๑๔}

Webster's New World Dictionary ให้ความหมายว่า Motivation : to perform with a motive; to impel ; to induce (แรงจูงใจ : การปฏิบัติด้วยแรงขับ, กระตุ้น, ชักนำ)^{๑๕}

Westen ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า หมายถึง แรงขับที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมที่นำพาบุคคลไปสู่เป้าหมายบางอย่าง และหลีกเลี่ยงจากบางอย่าง^{๑๖}

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ ได้แบ่งการจูงใจออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการที่จะเรียนรู้ หรือแสวงหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้บุคคลอื่นเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง การจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความต้องการ (Need), ทศนคติ (Attitude) และความสนใจพิเศษ (Special Interest) อรพินทร์ ชูชม และคณะ ให้ความหมายของแรงจูงใจภายในว่าหมายถึง ความต้องการและความพึงพอใจของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการเสาะแสวงหาของตนเอง โดยมีปัจจัยที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในงานเป็นแรงผลักดัน ไม่ต้องอาศัยรางวัลภายนอก หรือกฎเกณฑ์ภายนอก เป็นข้อบังคับจากความหมายของแรงจูงใจภายในที่นำเสนอไว้ข้างต้น

๒. การจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับแรงกระตุ้นมาจากภายนอก ให้มองเห็นจุดมุ่งหมายปลายทาง จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง หรือการแสดงออกซึ่งพฤติกรรม แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ เป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคล, ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า, บุคลิกภาพ และเครื่องล่อใจอื่น ๆ^{๑๗}

สรุปความหมายของแรงจูงใจภายในได้ว่า หมายถึงการที่บุคคลมีความต้องการที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามเป้าหมาย โดยคำนึงถึงคุณภาพของผลลัพธ์ของงาน ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดจากความต้องการภายในตัวบุคคลเอง โดยอาศัยปัจจัยที่ซ่อน

^{๑๔} เรียงชัย หมื่นชนะ, จิตวิทยาพื้นฐาน, หน้า ๓๔ - ๔๖.

^{๑๕} Webster's New World Dictionary of the American Language, (Cleveland and new York: The World Publishing Company, 1951), p.624.

^{๑๖} Westen, Drew. Psychology: Brain, Behavior & Culture.Third Edition, John Wiley & Sons, 2002.

^{๑๗} ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ, พฤติกรรมองค์การ, (กรุงเทพมหานคร : วีระฟิล์ม และไซเท็กซ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๗ - ๑๐๘.

เร้นในตัวงาน ไม่ได้มุ่งหวังรางวัลใด ๆ จากภายนอก จะเห็นว่าแรงจูงใจภายในจะมีศักยภาพในการกระตุ้นความสามารถในระยะยาวมากกว่าแรงจูงใจภายนอก การใช้แรงจูงใจภายนอกได้อย่างเหมาะสมจะเป็นตัวเสริมหรือสนับสนุนให้กับแรงจูงใจภายในได้

๒.๑.๔ จิตอาสากับการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า self-development แต่ยังมีคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่าพัฒนาตนและมักใช้แทนกันบ่อยๆ ได้แก่การปรับปรุงตน (self-improvement) การบริหารตน (self-management) และการปรับตน (self-modification) หมายถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการและเป้าหมายของตนเอง หรือเพื่อให้สอดคล้องกับ สิ่งที่สังคมคาดหวัง

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง พบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความหมายการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้ การพัฒนาตนเองหมายถึงความต้องการของบุคคลที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถของตนจากที่เป็นอยู่ให้มีความรู้ความสามารถที่มากขึ้น หรือ สูงขึ้นให้ ได้ผลตามที่หน่วยงานต้องการหรือได้ผลงานที่ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยความต้องการของบุคคลเป็น ผลต่างระหว่างสภาพที่ควรจะเป็นกับสภาพที่เป็นอยู่จริงและเป็นความต้องการเมื่อสิ่งที่ได้รับ ก่อให้เกิดประโยชน์^{๑๘}

บุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนประสบความสำเร็จ การพัฒนาตนเองมีเป้าหมายสูงสุด คือการเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์ความสามารถ และเจตคติต่อการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเองไว้ดังนี้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเองคือ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และความคิด แสดงว่าเป็นผู้ใฝ่รู้หรือพัฒนาตนเองในด้านความคิด เพื่อเพิ่มพูน ทักษะและความชำนาญ และเพื่อพัฒนาเปลี่ยนแปลงเจตคติและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์^{๑๙}

พิสิทธิ์ สารวิจิตร ได้เสนอจุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเองโดยใช้หลักที่ว่าต้องทำเป็นกระบวนการระยะยาว ติดต่อกันโดยให้เป็นการริเริ่มด้วยตัวบุคคลเองตามความต้องการและจุดมุ่งหมายชีวิตของบุคคลเป็นแกนกลาง สิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นเพียงอุปกรณ์เสริมเท่านั้น จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเองดังกล่าว สามารถปฏิบัติได้ตามลำดับดังนี้

^{๑๘} สุวิมล ว่องวาณิช, การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙.

^{๑๙} สงวน สุทธิเลิศอรุณ, พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน, (กรุงเทพมหานคร: อักษรพิพัฒน์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓๕.

๑. ศึกษาประวัติบุคคลสำคัญ และค้นหาคุณสมบัติเฉพาะตนทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จเพื่อเป็นแบบอย่าง

๒. สำรวจตัวเองและวิเคราะห์ตัวเองถึงลักษณะนิสัยความสามารถความสนใจ

๓. จุดเด่น จุดด้อย

๔. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แน่นอน

๕. ปลุกใจตนเองให้เข้มแข็งกล้าหาญในการเปลี่ยนแปลง

๖. ทำตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ซึ่งมีทั้งการปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างเสริมลักษณะนิสัยที่ดีงามด้วยความอดสาหะ^{๒๐}

จุดมุ่งหมายของการพัฒนาตนเอง คือ การเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถและเจตคติให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพในการปฏิบัติตนให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อความ เจริญก้าวหน้าของตนเองและหน่วยงาน โดยต้องทำเป็นกระบวนการระยะยาวติดต่อกันเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการประกอบอาชีพหรือพัฒนาสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

๒.๑.๕ ความสำคัญของการพัฒนาตน

บุคคลล้วนต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องการมีชีวิตที่เป็นสุขในสังคม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายและความต้องการของตนเอง พัฒนาตนเองได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมโลก การพัฒนาตนจึงมีความสำคัญดังนี้

ก. ความสำคัญต่อตนเอง จำแนกได้ดังนี้

๑. เป็นการเตรียมตนให้พร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรับกับสถานการณ์ทั้งหลายได้ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง

๒. เป็นการปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ

๓. เป็นการวางแผนทางให้ตนเองสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

๔. ส่งเสริมความรู้สึกในคุณค่าแห่งตนสูงให้ขึ้น มีความเข้าใจตนเอง สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้เต็มศักยภาพ

ข. ความสำคัญต่อบุคคลอื่น เนื่องจากบุคคลย่อมต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การพัฒนาในบุคคลหนึ่งย่อมส่งผลต่อบุคคลอื่นด้วย การปรับปรุงและพัฒนาตนเองจึงเป็นการเตรียมตนให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้อื่น ทั้งบุคคลในครอบครัวและเพื่อนในที่ทำงาน สามารถเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่

^{๒๐} พิสิทธิ์ สารวิจิตร, วิทยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะบุคคลและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึงปริญญาเอก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒-๓.

อ้างอิงให้เกิดการพัฒนาในคนอื่นๆ ต่อไป เป็นประโยชน์ร่วมกันทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชน ที่จะส่งผลให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ค. ความสำคัญต่อสังคมโดยรวม ภารกิจที่แต่ละหน่วยงานในสังคมต้องรับผิดชอบ ล้วนต้องอาศัยทรัพยากรบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติงาน การที่ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนได้พัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ทันต่อพัฒนาการของรูปแบบการทำงานหรือเทคโนโลยี การพัฒนาเทคนิควิธี หรือวิถีคิดและทักษะใหม่ๆ ที่จำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของผลผลิต ทำให้หน่วยงานนั้นสามารถแข่งขันในเชิงคุณภาพและประสิทธิภาพกับสังคมอื่นได้สูงขึ้นส่งผลให้เกิดความมั่นคงของประเทศโดยรวมได้

๒.๒ หลักธรรมที่ประกอบด้วยคุณลักษณะพระจิตอาสา

๒.๒.๑ คุณลักษณะพระจิตอาสา

ในบริบททางสังคมไทยให้ความสำคัญพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางความคิดและจิตวิญญาณ แนะนำในเรื่องการครองชีวิตแก่สังคมในฐานะทิศเบื้องต้น สำหรับการทำงานเป็นจิตอาสาของพระสงฆ์ โดยเฉพาะการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตและญาติที่กำลังประสบความทุกข์กาย ทุกข์ใจ การศึกษาความทุกข์ทางจิตใจ โดยมีประเด็นปัญหาทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจตามลักษณะอาการที่ปรากฏ เช่น ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) ซึ่งความรู้ด้านพุทธธรรมถือเป็นบรมสัจจะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระทบกระจายอยู่ในทุกๆ มิติของชีวิต ความทุกข์ทางใจ (Psychological distress) หรือความทุกข์ (Dukkha) ว่าเกิดจากการขาดความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติและชีวิตที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ โดยขึ้นกับเหตุปัจจัยต่างๆ มีลักษณะเป็นความต่อเนื่องของสภาวะในแต่ละขณะ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และมีสภาวะเกิดดับเป็นปกติธรรมดาเมื่อคนเราไม่มีความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตดังกล่าว การดำเนินชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความยึดมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่สมหวัง จะเกิดความกดดัน บีบคั้น กระทบ วิตกกังวล โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ หรือกล่าวได้ว่ามีสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์

ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ใจ และสังคม เป็นภาวะที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ มีคนจำนวนไม่มากที่จะเข้าใจ ซึ่งบางครั้งการแสดงอาการเจ็บป่วยอาจมีสาเหตุเนื่องมาจาก

ความไม่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ จากคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ได้บอกไว้ในหนังสือชื่อ ยาระงับสรรพโรคว่า “โรคทางจิตวิญญาณเป็นโรคที่มหึมาศาล น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ”^{๒๑}

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางการแพทย์มีประสิทธิภาพในการรักษาโรคต่างๆ มากขึ้น โดยเฉพาะการบูรณาการการดูแลผู้ป่วยโดยหลักการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งการแพทย์ปัจจุบันมีศักยภาพอย่างยิ่งในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่เจ็บป่วยทางร่างกาย แต่การเยียวยาผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จทุกซีกใจไม่มีเครื่องมือใดๆ ที่สามารถจัดความทุกข์นั้นออกไปได้ นอกจากปัญญาที่รู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงเท่านั้น บทบาทของพระสงฆ์จึงถูกคาดหวังจากสังคมให้ทำงานเพื่อบรรเทาความทุกข์ทางใจให้กับผู้ป่วยมากขึ้น ดังนั้นนอกจากต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการเยียวยาจิตใจแล้ว พระสงฆ์ส่วนมากยังขาดองค์ความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานจิตใจของผู้ป่วย หากพระสงฆ์ที่มาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยไม่มีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานจิตใจของผู้ป่วยดีพอ ไม่มีแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่เหมาะสมแล้ว อาจไม่มีประโยชน์แก่ผู้ป่วย การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยที่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ อาจเป็นการเพิ่มความทุกข์ทรมานใจให้กับผู้ป่วยได้โดยไม่ตั้งใจพระสงฆ์จำเป็นต้องมีหลักการ วิธีการ และแนวทางในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เพื่อเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยและที่พึ่งทางใจของคนในสังคมได้

ลักษณะของพระสงฆ์ผู้เยียวยาผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา ภิกษุผู้สามารถพยาบาลภิกษุไข้ได้ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ (๑) จัดยาได้ คือรู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย (๒) รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่มความไม่สบายตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็นำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป (๓) มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเพื่อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน (๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน ของผู้ป่วย คือ ไม่รังเกียจ และนำสิ่งปฏิกูลไปทิ้งได้ และ (๕) สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกาย และให้กำลังใจ ทำให้อาจหาญแก้อ้วล้า ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร^{๒๒}

คุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่มีจิตอาสา หรือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ ซึ่งพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ คนเราทุกคนมีคุณสมบัตินี้อยู่ในตัวเอง เช่น ความรู้สึกสงสาร เห็นใจคนที่กำลังมีความทุกข์ มีความลำบาก หรือ

^{๒๑} อวยพร ตันติมุขกุล, “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ”, การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ., อรพินท์ วีระฉัตร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔) หน้า ๓๖.

^{๒๒} คุรยลละเอียดใน อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔-๒๐๕.

แม้แต่การช่วยเหลือการให้เงินแก่คนขอทาน ความสงสารนี้เองที่เป็นตัวกำหนดว่า คุณมีความอ่อนโยนทางจิตใจมากน้อยเพียงใด ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นสิ่งที่แสดงออกของผู้มีจิตอาสาในตน^{๒๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ได้สรุปลักษณะของจิตอาสาว่า ประกอบด้วยลักษณะดังนี้

๑. เป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดี มีพรหมวิหาร และสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี
๒. เป็นผู้มีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น
๓. เป็นนักวิเคราะห์ วิจัย สำรวจแนวคิดหรือประชามติ และสามารถดำเนินงานได้ อย่างสอดคล้องต่อความต้องการของประชาชนกลุ่มเป้าหมายหรือพื้นที่นั้นๆ

๔. เป็นผู้มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสัมพันธ์ และดำเนินงานตามแผนงาน อย่างเป็นระบบ

๕. เป็นผู้มีบทบาทในการให้คำปรึกษาและแนะนำในกิจกรรมด้านการประชาสัมพันธ์ ต่อฝ่ายบริหารองค์กร เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย การทำงานเชิงรุกเป็นหน้าที่ของนักจิตอาสาจะมีวิสัยทัศน์ มองการณ์ไกล รู้จักคบคิด คิดเป็น คิดถึงสาเหตุ ทั้งต้นเหตุ ปลายเหตุ และ วิถีแก้ไขของเหตุต่างๆ ปัญหาต่างๆ งานนั้นสามารถเชื่อมโยงไปสู่ชีวิตประจำวันได้หรือไม่ หรือ ตลอดทั้งหน้าที่การงานหรือการกระทำที่มีผลกระทบต่อระยะสั้นระยะยาวแค่ไหน แม้แต่ปัญหาอื่นๆ เป็นต้น ลักษณะเช่นนี้คือคุณสมบัติของนักจิตอาสา^{๒๔}

จิตอาสากับพระพุทธศาสนานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นในลักษณะของจิตอาสาแล้ว ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะของจิตอาสาเพิ่มขึ้น ดังจะกล่าว ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวิกาเมื่อเจริญด้วยวัชฌิธรรม (หลักความเจริญ) ๕ ประการ ย่อมเจริญด้วยวัชฌิธรรมอันประเสริฐ เป็นผู้ถือเอาสิ่งที่เป็นสาระและถือเอาสิ่งที่ประเสริฐแห่งกายไว้ได้^{๒๕}

การทำงานจิตอาสาเป็นจุดเริ่มต้นของการเสียสละทั้งภายในและภายนอกหรือเรียกว่า “จาคะ” นั้นเป็นหนึ่งในวัชฌิธรรม เรียกเต็มว่า อริยวัชฌิ แปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ คือการช่วยขวนขวายทำกิจกรรมที่ถูกต้อง นอกจากจะเป็นบุญแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครผู้

^{๒๓} มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ, **บทความสำหรับ และชาชาติธุรกิจ คอลัมน์ การบริหารงานและการจัดการองค์กร ตอนที่ ๓๘.**

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **เครื่องวัดความเจริญของชาวพุทธ (อารยวัชฌิ), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕.**

^{๒๕} **ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๑๓/๓๓๓.**

การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ตามแนวทางคาสอนของพระพุทธองค์ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตอนที่พระพุทธองค์ส่งพระอรหันต์รุ่นแรกจำนวน ๖๐ รูปเดินทางออกไปเพื่อประกาศพระพุทธศาสนา และแสดงธรรม หลังออกพรรษา แม้พระพุทธองค์เอง ก็เสด็จไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรมด้วย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) สรุปลงความได้ว่า จิตอาสาคือการกระทำที่เสียสละเพื่อส่วนรวมว่า “จิตอาสา” ซึ่งตรงกับหลักธรรมที่เรียกว่า วัชฌิ เรียกเต็มว่า อริยวัชฌิ แปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ ซึ่งแสดงว่าพุทธศาสนิกชนมีความ เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติและมีความหวังว่าจะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา หลักความเจริญที่ว่านี้มี ๕ ประการคือ (๑) ศรัทธา (๒) ศีล (๓) สุตะ (๔) จาคะ และ (๕) ปัญญา^{๒๖}

ภิกษุทั้งหลาย ! ทรัพย์ ๕ ประการเหล่านี้มีอยู่ ๕ ประการเป็นอย่างไร คือ (๑) ทรัพย์คือ ศรัทธา (๒) ทรัพย์คือ ศีล (๓) ทรัพย์คือ สุตะ (๔) ทรัพย์คือ จาคะ (๕) ทรัพย์คือ ปัญญา

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็ทรัพย์คือศรัทธาเป็นอย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย ! อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศรัทธา ย่อมเชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ... เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม นี้เรียกว่า ทรัพย์คือศรัทธา.

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็ทรัพย์คือศีลเป็นอย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย ! อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ... จากการดื่ม น้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท นี้เรียกว่า ทรัพย์คือศีล.

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็ทรัพย์คือสุตะเป็นอย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย ! อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สังสมสุตะ เป็นผู้ได้สดับมา มาก ทรงจำได้ คล่องปาก ขึ้นใจ แหงตลอดอย่างดีด้วยทัญญูซึ่งธรรมทั้งหลาย อันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถะ ทั้งพยัญชนะ บริสุทธ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง นี้เรียกว่า ทรัพย์คือสุตะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็ทรัพย์คือจาคะเป็นอย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย ! อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มิมีใจปราศจากมลทินคือความตระหนี่ อยู่ครองเรือน มีการบริจาคอันปล่อยอยู่เป็นประจำ มีฝ่ามืออันชุ่ม ยินดีในการสละ เป็นผู้ควรแก่การขอ ยินดีในการให้และการแบ่งปัน นี้เรียกว่า ทรัพย์คือจาคะ.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), เครื่องวัดความเจริญของชาวพุทธ (อารยวัชฌิ), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕.

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็ทรัพย์คือปัญญาเป็นอย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย ! อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันหยั่งถึงความตั้งขึ้นและความเสื่อมไป เป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่าทรัพย์คือปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้แล ทรัพย์ ๕ ประการ.

จิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละร่างกาย แรงใจตามสติปัญญาความสามารถเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐและบริสุทธิ์ธรรมของความเป็นเพื่อนมนุษย์เพื่อเชื่อมต่อกับความเป็นมนุษย์ด้วยกัน และทำให้เกิดสิ่งดีงามในสังคม เป็นจุดเริ่มต้นของการเสียสละทั้งภายนอกและยกระดับปัญญาภายใน ดังนั้นพระจิตอาสาจึงถือได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง โดยอาศัยความเจริญวิวัฒนาการหรือหลักธรรมเจริญอย่างอริยะของบุคคลที่ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา โดยจิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละร่างกาย แรงใจตามสติปัญญาความสามารถเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐและบริสุทธิ์ธรรม

ศรัทธา คือ มีความเชื่อความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย หลักความเจริญข้อนี้หมายถึงความเชื่อ ความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ความมั่นใจว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้จริง เชื่อในคำสอนของพระพุทธองค์เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระองค์ เชื่อในพระธรรมคำสอน เชื่อในพระสงฆ์ที่นำเอาธรรมเหล่านั้นมาสั่งสอน ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำไว้

ศีล คือ การเว้นความชั่ว คืองดเว้นจากการฆ่า การทำร้าย ประหัตประหารกัน งดเว้นจากการล่วงละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินกัน งดเว้นจากการล่วงละเมิดในคุ้มครองของท่านผู้อื่น งดเว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจา คือกล่าวเท็จ ตลอดจนเว้นจากสุราเมรัย สิ่งเสพติด อันนี้เป็นการขังความประพฤติทำให้เกิดความก้าวหน้า ในเรื่องความประพฤติ

สุตะ แปลว่าสิ่งที่ได้สดับ การฟังหรือการอ่าน การอ่านหรือการฟังนี้ คืออ่านหรือฟังสิ่งที่ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า มีความสามารถในการจดจำความรู้เกี่ยวกับคำสอน หลักธรรม หลักการปฏิบัติ ความสามารถในการแสดงหรือบรรยายธรรม รวมถึงการฟังด้วยความตั้งใจและเข้าใจผู้สนทนา หรือผู้ป่วย ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการหลักธรรมให้ตรงกับความต้องการของผู้ป่วยหรือนำไปแนะนำผู้อื่นได้ด้วย

จาคะ คือ ความเสียสละ ความมีน้ำใจ ความเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อผู้อื่น การเสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ความเสียสละมีทั้งภายนอกและภายใน สละภายในก็คือสละกิเลส ที่เข้ามาครอบงำจิตใจเช่น ความโลภ ความโกรธ หลง และเสียสละภายนอก เช่นสละเวลา สละความสุขส่วนตัวในการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นต้น

ปัญญา หมายถึง ความรู้จัก เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ เข้าใจ คำสอนของ พระพุทธเจ้า โน้มนำคำสอนนั้นมาใช้ในการปฏิบัติ รู้ดีรู้ชั่ว รู้เหตุรู้ผล รู้ว่าอะไรเป็นคุณ เป็นโทษ อะไรเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ ตลอดจนรู้เกี่ยวกับชีวิต คือรู้เท่าทันโลกและชีวิตว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้เข้าใจแล้ว ก็จะทำให้จิตใจของเราเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใสได้ ปัญญา นี้เป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิต

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึงลักษณะของจิตอาสา โดยท่านเน้นถึงคุณสมบัติ ภายในของมนุษย์ที่สามารถพัฒนาออกมาให้เป็นลักษณะของจิตที่เป็นจิตอาสาสามารถการเรียนรู้ ฝึกฝนพัฒนา เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุข พึงมี คุณสมบัติที่เป็นต้นทุน ๗ ประการที่เรียกว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ติงาม ซึ่งเป็นหลักประกันของ ชีวิตที่จะพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีดังนี้

๑) กัลยาณมิตตตา (มีกัลยาณมิตร) แสงแหล่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี คือ เริ่มต้นจาก มีพ่อแม่เป็นกัลยาณมิตรในครอบครัว รู้จักคบคน และเข้าร่วมสังคมกับกัลยาณมิตร ที่จะมีอิทธิพล ชักนำและชักชวนกันให้เจริญงอกงามในการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ทั้งที่เป็นบุคคล หนังสือ และเครื่องมือสื่อสารทั้งหลาย ให้เป็นประโยชน์ในการแสวงหาความรู้และความดีงาม เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต แก้ปัญหา และทำการสร้างสรรค์

๒) สีสัมปทา (ทำดีให้ถึงพร้อม) มีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาชีวิต คือ รู้จักจัด ระเบียบความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เอื้อโอกาสแก่การพัฒนาชีวิต กล่าวคือ มีพฤติกรรมที่ต้อง ในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ด้วยการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยการกินใช้ปัจจัย ๔ ในทางที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต เกื้อหนุนการศึกษา การสร้างสรรค์ และระบบดุลยสัมพันธ์ของธรรมชาติ

๓) ฉันทสัมปทา (ทำฉันทะให้ถึงพร้อม) มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ คือ เป็นผู้มีพลังแห่ง ความใฝ่รู้ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่ความเป็นเลิศ อยากร่วมทำทุกสิ่งที่คุณเกี่ยวข้องให้เข้าถึงภาวะที่ติงาม

๔) อุตตสัมปทา (ทำตนให้ถึงพร้อม) มุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความเป็นคนจะให้ถึง ได้ คือ ระลึกอยู่เสมอถึงความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ซึ่งเมื่อฝึกแล้วจะ ประเสริฐ จนมองเห็นความยากลำบาก อุปสรรค และปัญหา เป็นจุดที่ทดสอบและพัฒนาสติปัญญา ความสามารถ มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนยิ่งขึ้นไปเต็มศักยภาพ ด้วยการพัฒนาทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา

๕) ทิฏฐิสัมปทา (ทำทิฏฐิให้ถึงพร้อม) ถือหลักเหตุปัจจัย คือ ตั้งอยู่ในหลักความคิดความ เชื่อถือที่ดี รู้เท่าทันความเป็นไปได้ภายในขอบเขตของเหตุปัจจัยที่มีและที่หา ไม่ปล่อยตัวเลื่อนไหลไป ตามกระแสความตื่นข่าวและค่านิยม

๖) อัปมาทสัมปทา (ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม) อยู่ในความไม่ประมาท คือ ตระหนักถึงความไม่คงที่และไม่คงตัวทั้งของชีวิตและสิ่งทั้งหลายรอบตัว และเสริมสร้างเหตุปัจจัยของความเจริญงอกงาม โดยใช้เวลาที่ผ่านไปให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

๗) โยนิโสมนสิการสัมปทา (ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม) ฉลาดคิดแยกคายให้ได้ ประโยชน์และความจริง คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา มองเป็น คิดเป็น ทั้งสามารถแก้ไขปัญหา และ จัดทำดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาที่จะทำให้พึ่งตนเองและเป็นที่พักพิงของคนอื่นได้

คุณลักษณะพระจิตอาสาที่สามารถเยียวยาจิตใจผู้ป่วย พระสงฆ์ที่สนใจงานในการ สงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็น คุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่มความไม่สบาย ตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็ทำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการ ปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอดภัยให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร พระ จิตอาสาจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดย ชอบ นอกจากจะเป็นเครื่องระงับโทษะ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรัก เกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิधिปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้ เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ ประณีตที่สมบูรณ์ของงานจิตอาสา

๒.๒.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพระจิตอาสา

๑) พรหมวิหาร ๔ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม

พรหมวิหาร ใน อรรถกถามูลปริยายสูตร มูลปณณาสก ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับพรหม วิหารว่า “เจริญแล้วด้วยคุณวิเศษเหล่านั้น จึงชื่อว่าพรหม อีกอย่างหนึ่งทำวามหาพรหมก็ดี พระตถาคต ก็ดี พรหมณก็ดี มารดาบิดาก็ดี สิ่งทีประเสริฐก็ดี ท่านก็เรียกว่า พรหม”^{๒๗} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้มี ความหมายเกี่ยวกับพรหมวิหารว่า พรหมวิหารธรรม “...เป็นธรรมเครื่องอยู่อาศัยที่ประเสริฐ และไม่มี โทษ”^{๒๘} นอกจากนั้นใน มหาอภิธรรมัตถสังคหฎีกา ได้กล่าวว่า “เทวดาทั้งหลายที่มีความเจริญด้วยคุณ พิเศษมีฉานเป็นต้น อันเป็นสิ่งที่ประณีตมาก ฉะนั้นเทวดาเหล่านั้น ชื่อว่าพรหม”^{๒๙} จากทัศนะ ความหมายตามที่กล่าวมาแล้ว บุคคลใดก็ตาม เมื่อสามารถประพฤติตาม หรือดำรงอยู่ในหลักพรหม วิหารนั้น เท่ากับว่าบุคคลนั้น เป็นผู้ที่อยู่ในฐานะเป็นพรหม เป็นผู้ใหญ่ เป็นผู้เฒ่า เป็นผู้ควรแก่การ กระทำหน้าที่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พระธรรมปิฎก ในหนังสือพุทธธรรมให้ความหมายว่า พรหมวิหาร ๔ (ธรรมเครื่องอยู่ อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้ เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ ทั้งหลายโดยชอบ – holy abiding; sublime states of mind)

^{๒๗} ส.ม. (ไทย) ๓๑/๖๕๕/๔๓๔.

^{๒๘} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๘๘/๖๔๗.

^{๒๙} พระสังฆธรรมโชติโก, ธัมมาจริยปรมัตถโชติโก, มหาอภิธรรมัตถสังคหฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ มหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๖.

๑. เมตตา (ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า – love-kindness; friendliness; goodwill)

๒. กรุณา (ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ – compassion)

๓. มุทิตา (ความยินดีในเมื่อผู้อื่นมีความสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป (ympathetic joy; altruistic joy)

๔. อุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนเองได้แล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่ความรับผิดชอบของตน – equanimity; neutrality; poise)

ผู้ดำรงในพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย้อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรมพรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่าธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม, ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหม หรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ (abiding of the Great Ones)^{๓๐} พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญประจำใจและช่วยกำกับความประพฤติของบุคคล ในสังคมให้รัก และเมตตาต่อกัน จึงพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยการ (๑) มองผู้อื่นในแง่ดี ตั้งความปรารถนาดีต่อคนทั่วหน้า (๒) แผ่เมตตา (๓) ขวนขวายให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล (๔) สนับสนุนและและเข้าร่วมในงานสาธารณประโยชน์ (๕) ไม่เหยียดหยันรังแกและริษยาผู้อื่น (๖) แสดงความยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดีหรือประสบความสำเร็จ และ (๗) วางใจเป็นกลางมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง^{๓๑}

สรุปความว่า พรหมวิหารเป็นมหากุศลจิตที่ต้องการช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ โดยตนเองเต็มเปี่ยมไปด้วยสภาพจิตที่เบิกบานแจ่มใส สดชื่น ไม่มีความเศร้าโศกเสียใจแต่ประการใด แม้ว่าตนจะช่วยเหลือเขาพ้นทุกข์ได้หรือไม่ได้ก็ตาม ความมีเชื้อใฝ่ใคร่จะช่วยเหลือ ปรารถนาให้ผู้อื่นตลอดถึงสรรพสัตว์ที่ประสบทุกข์อยู่พ้นจากความทุกข์และความเดือดร้อนเบื้องต้น ปราศจากเวรภัย ปราศจากทุกข์โศก เต็มเปี่ยมด้วยไมตรี มุ่งความปราศจากทุกข์ สามารถกระทำให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมได้ด้วยพฤติกรรมทางกาย และวาจาที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสงสารอยากให้พ้นไปจากความ

^{๓๐} พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๕๓.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

ทุกข์ ต่าง ๆ และเป็นความปรารถนาดีที่คิดจะช่วยเหลือโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรม ที่จิตอาสาพึงมีคือการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในยามที่พวกเขาลำบาก ด้วยความเมตตาและกรุณา ยินดีเมื่อเขามีสุข ไม่ทุกข์ รวมถึงการรักษาอุเบกขาเพื่อความสงบของตนเองด้วย อันเป็นเครื่องระงับโทสะ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตน หลักพรหมวิหาร ๔ ได้อานิสงค์คือการพัฒนาตนอีกทางหนึ่งแล้ว เมตตายังเป็น เครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการพัฒนาตน กล่าวคือเมตตานำสู่การมีศิลปะริสทธิ์ จิตมั่นคง และเป็นผู้มีปัญญา

๒) สังคหัตถ์ ๔ คุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน

สังคหัตถ์ ๔ หลักธรรมที่ทำให้คนเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไปเป็นการปลูกไมตรี เติมน้ำใจต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข^{๓๒} คำว่าสังคหัตถ์มาจากคำว่า “สังคห” แปลว่าสงเคราะห์ กับคำว่า “วัตถุ” แปลว่า เรื่อง รวมความแล้ว สังคหัตถ์หมายถึงเรื่องการสงเคราะห์ หรือธรรมอันเป็นหลักในการสงเคราะห์ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ได้ให้ความหมาย สังคหัตถ์ ไว้ว่า หมายถึงคุณธรรมที่ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน ผูกใจคนไว้และประสานหมู่ชนให้มีความสามัคคี ทำให้คนที่เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั่วไป เป็นการปลูกไมตรี เติมน้ำใจ ต่อกัน ทำให้สังคมเป็นสุข^{๓๓}

ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น มนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาเป็นที่รักของคนรอบข้างเป็นที่ยอมรับนับถือของทุกๆ คนและปรารถนาที่จะได้ยินได้ฟังคำยกย่องสรรเสริญมากกว่าเสียงนินทาว่าร้าย พระพุทธองค์ได้ทรงสอนวิธีที่จะทำตนให้เป็นที่รักของสังคมนั้นว่า ขั้นแรก ให้ปรับที่ตัวของเราเองก่อน คือต้องทำตัวเราให้เป็นคนน่ารักเสียก่อน โดยการปฏิบัติตามหลักสังคหัตถ์ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคนนั้น ประกอบด้วยหลัก ๔ ประการด้วยกัน^{๓๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของสังคหัตถ์ ๔ เป็นธรรมที่ยึดเหนี่ยวใจและประสานใจของกลุ่มคนให้เกิดความสามัคคี ประกอบด้วย

๑. ทาน หมายถึง การให้ ได้แก่ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การให้ทานให้เพื่อขจัดกิเลส เป็นการชำระจิตใจให้สะอาด ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้น การทำทานโดยให้สังคหัตถ์นี้ ในแง่ปฏิบัติ หมายถึง การเฉลี่ยหรือแบ่งให้จากส่วนที่คนมีอยู่ สามารถแบ่งปันให้ทานผู้อื่นได้ตามอัธยาศัยของตน คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๗.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๖๗.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๗-๑๖๘

๒. ปิยวาจา หมายถึง การพูดคำสุภาพ อ่อนหวาน เพื่อให้เกิดความสมานสามัคคี ปิยวาจาทำได้ง่าย เพราะวาจานั้นมีในตัวเรา เพียงเรามีสติ มีเมตตาในใจก็สามารถพูดออกมาได้ คำพูดมีอยู่ ๒ ประเภท ได้แก่

๑) คำพูดที่พูดออกไปแล้วคนฟังเกลียด เช่น คำหยาบ คำด่า คำประชด คำกระทบกระเทียบ คำแดกดัน คำสบถ เป็นต้น คำพูดเหล่านี้เรียกว่า "อัปปิยวาจา"

๒) คำพูดที่พูดออกไปแล้วทำให้คนฟังรัก เช่น คำอ่อนหวาน คำชมเชยจากใจจริง คำพูดที่ชวนให้เกิดความสมัครสมานไมตรี เป็นต้น

๓. อัตถจริยา หมายถึง การทำตนให้เป็นประโยชน์ และทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า "คนทำหมู่คณะในสังฆม" อยู่ที่ไหน ก็สร้างความสำเร็จที่นั่น

๔. สมานัตตตา หมายถึง การวางตนเสมอต้นเสมอปลาย หมายถึง การวางตนได้เหมาะสม มีความหมาย ๒ ประการ

๑) วางตนได้เหมาะสมกับฐานะที่ตนมีอยู่ในสังคม ตนอยู่ในฐานะอะไรก็วางตนให้เหมาะสมกับฐานะที่เป็นอยู่ และทำได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย

๒) ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอต่อคนทั้งหลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่นไม่โลเลรวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย^{๓๕}

คุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ จึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจกันไว้ เสมือนหนึ่ง สลักเพชรรถ ถ้าหลักธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจเหล่านี้ไม่มี บุคคลก็จะเป็นที่นาเคารพ รักใคร่ ยกย่องนับถือ เราจึงต้องคอยศึกษาและหมั่นเตือนสติตนเองไว้ตลอดว่าในแต่ละฐานะที่เราเป็นอยู่นั้น มีหน้าที่อะไรบ้าง เมื่อรู้แล้วก็ต้องปฏิบัติตามหน้าที่นั้นให้สมบูรณ์ นอกจากนี้สังคหวัตถุ ๔ ยังอำนวยประโยชน์ที่มองเห็นได้เป็นรูปธรรมดังนี้

๑. ช่วยให้คุณค่าดำรงตนอยู่ได้ในสังคมด้วยความสุข

๒. เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ สมานไมตรีระหว่างกัน

๓. เป็นเครื่องส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้มีความเคารพนับถือกันตาม

สมควรแก่ฐานะ

๔. เป็นเครื่องประสานองค์ประกอบต่างๆ ของสังคมให้คงรูปอยู่และดำเนินไปได้ด้วยดี

๕. ช่วยส่งเสริมศีลธรรมและป้องกันความประพฤติที่เสื่อมเสียในสังคม

สรุปหลักธรรมสังคหวัตถุ ๔ คุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน เป็นธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่พระจิตอาสาควรมีเข้ามาใส่ตัว เพราะเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ให้เกิดความรัก เกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผูกมัดใจคนในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ร่วม

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๔.

สร้างสรรค์ ประสานสังคมให้ดีขึ้น มีเอกภาพ เป็นทางเกิดของความสามัคคี ช่วยให้เกิดความรู้รัก สามัคคีในกลุ่มคน การให้ปันสิ่งของๆตนแก่ผู้อื่นตามกำลังฐานะตน การเสียสละแก่กันและกัน ช่วยเหลือกันด้วยการให้ความรู้และแนะนำสั่งสอนด้วยน้ำใจไมตรี มีความโอบอ้อมอารี ซึ่งบางครั้งการ ให้แต่เพียงอย่างเดียวนั้น ไม่สามารถที่จะทำให้เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของใจของคนทั่วไปได้ จึงต้อง รู้จักพูดปราศรัย ให้ไพเราะนุ่มนวล น่าฟัง เมื่อบุคคลได้ฟังแล้วเกิดกำลังใจที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้ ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมให้ยิ่งขึ้นไป

๓) อิทธิบาท ๔ หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อความสำเริง

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการทำงานให้สำเร็จ อิทธิบาท ๔ ทำให้เกิดแรงจูงใจใฝ่ สำเร็จ หรือสัมฤทธิ์ผล พุทธทาสได้อธิบายว่า คำว่าอิทธิบาทมาจากคำว่า “อิทธิ” แปลว่าฤทธิ์ “บาท” แปลว่า รากฐาน หรือเครื่องให้องงามขึ้นมา อิทธิบาท จึงหมายถึง เครื่องมือให้เกิดฤทธิ์ขึ้นมา “ฤทธิ์” นั่นก็คือความสำเร็จ หรือเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ส่วนอิทธิบาทก็คือ ฤทธิ์บาท ได้แก่รากฐาน ของความสำเร็จ ซึ่งเป็นเครื่องมือทำให้เกิดความสำเร็จ ๔ ประการได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความเอาใจใส่) วิมังสา (สอบสวน)^{๓๖} สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน อิทธิ บาทสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการเพื่อรู้ยิ่งราคะ ๔ ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้

๑) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร

(สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)

๒) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร

(สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร

(สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

๔) เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

(สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการเพื่อรู้ยิ่งราคะ^{๓๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของ อิทธิบาท ๔ ว่าเป็นคุณธรรมที่ นำไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ ซึ่งประกอบด้วย

๑) ฉันทะ คือ ความปรารถนาที่จะทำสิ่งนั้น

๒) วิริยะ คือ ความเพียร ความพยายามที่จะทำสิ่งนั้น

^{๓๖} พุทธทาสภิกขุ, *การทำงานที่เป็นสุข*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๙๐.

^{๓๗} *อง.จตุกก.* (ไทย) ๒๑/๒๗๖/๓๙๑.

๓) จิตตะ คือ ความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนั้น

๔) วิมังสา คือ การใช้ปัญญาวางแผน แก้ไขปรับปรุงในการกระทำนั้น

สรุปความว่า หลักธรรมอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่ทำให้จิตอาสาเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่ตรงตามทีประณีต ที่สมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ ของงาน มีความรักในงานจิตอาสาที่ทำ คือมีฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่จะทำนั้น ย่อมให้เกิด วิริยะ คือความพากเพียรจะทำงานนั้นให้สำเร็จ แล้วย่อมทำให้มีจิตตะ คือใจฝักใฝ่ในกิจการนั้น แล้วมีการไตร่ตรองหาเหตุผล หาข้อบกพร่อง เพื่อจะได้แก้ไขให้ดียิ่งขึ้นคือ วิมังสา งานใด ๆ ก็ตามที่จิตอาสาใช้หลักธรรมอิทธิบาท ๔ ย่อมทำให้ประสบความสำเร็จ เอาชนะอุปสรรคได้

๒.๓ หลักการเยียวยาใจทางพระพุทธศาสนา

กระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์มีปัญหา คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกายหรืออาจมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่เบื้องหน้า คือ ความตายและความพลัดพรากจากของรักอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขึ้นมาอย่างรุนแรง อย่างไม่เคยประสบมาก่อนด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยกว่าการรักษาทางร่างกาย เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่สภาพจิตใจยังมีโอกาสกลับมาดีขึ้นไม่ทรมานทรมาย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่นกุลปิตาอุบาสกว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย”^{๓๘} ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตายแต่ในทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญาณได้ ฉะนั้น ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้ายและอาจใช้ให้เป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้หากเข้าใจหลักธรรมทางพุทธศาสนาตามโอกาสอันเหมาะสม

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นันทนาการ เพื่อแสดงให้เห็นมนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ขราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์^{๓๙}

ทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นและดับลงนั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย แต่ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เพราะคนเราเข้าไปยึดมั่นในชั้น ๕ ด้วยตัณหาและอวิชชาเป็นเหตุจึงเป็นทุกข์รำไป ร่างกายอันประกอบด้วยชั้น ๕ จึงทำให้ ได้รับความทุกข์เหมือนกันเพราะชั้น ๕ ต้องตกอยู่ในภาวะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบ ชั้น ๕ ไว้ว่า “รูปเปรียบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเปรียบเหมือนฟองน้ำ สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดด สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย วิญญาณเปรียบเหมือนมายากล”^{๔๐} ลักษณะแท้จริงของชั้น ๕ ไม่มีสิ่งที่เที่ยงแท้หรือ คงทนถาวรและตกอยู่ในสภาพบีบคั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวน เปลี่ยนแปลงและดับไปตามเหตุปัจจัยไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใครและไม่มีสาระตัวตนแท้จริง ดังนั้นการยึดมั่นชั้น ๕ จึงเป็นทุกข์ สภาวะดังกล่าวนี้จะปรากฏแก่มนุษย์ทุกรูปนามตราบเท่าที่ยังมีความยึดมั่นอยู่ด้วยเหตุนี้ความทุกข์ของมนุษย์จึงเป็นสังขธรรมสากล พระพุทธเจ้าไม่ได้มองโลกในแง่เดียวจะทุกข์ก็ไม่ใช่จะสุขก็ไม่ใช่ แต่มองทั้งร้ายและดี ทั้งเป็นคุณและเป็นโทษ ในบุพเพเวสสันดรสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า “... สภาวะที่สุขโสมนัสสาอาศัยโลกเกิดขึ้นนี้ เป็นคุณในโลก สภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา เป็นโทษในโลก เรายังไม่รู้คุณของโลกโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เรายังไม่ปฏิญาณตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้บุตรสัมมาสัมโพธิญาณในโลก...”^{๔๑} อริยสัจจึงเป็นเส้นทางสายเดียวอันประเสริฐ ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ด้วยการปฏิบัติ แล้วนำมาเปิดเผย เพื่อแก้ไขปัญหาความทุกข์ที่มวลมนุษย์กำลังประสบอยู่ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริง ดังที่พระองค์ตรัสว่า

เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ อริยสัจ ๔ ประการ คือ

๑. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๒. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขสมุทยอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๓. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้

๔. เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขอริยสัจ.

^{๓๙} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

^{๔๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๐.

^{๔๑} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๔/๓๔๘.

. . . เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เราและเธอทั้งหลายถอน
 ภาวตัณหาได้แล้วภวเนตติ^{๔๒} สิ้นไปแล้วบัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก ... ^{๔๓} ตามปกติปุถุชนนั้นอวิชชา ตัณหา
 อุปาทานย่อมคอยครอบงำเคลือบแฝงจิตใจกำบังปัญญาและเป็นตัวชักนำเอากิเลสต่างๆ ไปขัดและให้
 เห็นผิดไปจากความจริง พร้อมทั้งเหนียวรั้งติดข้องอยู่กับเครื่องผูกต่างๆ เมื่ออวิชชาตัณหา อุปาทาน
 ดับหายไปแล้ว ก็เกิดปัญญาเป็นวิชาวาสว่างแจ้งขึ้น มองเห็นสิ่งทั้งหลายคือโลกและชีวิตถูกต้องชัดเจน
 ตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็นหรือตามอำนาจของสิ่งเคลือบแฝงกำบังอยู่ การมองเห็น
 และการรับรู้ต่อโลกและชีวิตก็เปลี่ยนไป ความรู้สึกและท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ก็เปลี่ยนไป ทำให้บุคลิกภาพ
 เปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่ปรากฏอยู่แต่ไม่รู้ไม่เห็น เพราะไปหลงอยู่กับสิ่งอื่น ก็ได้รู้ได้เห็นขึ้น เกิดเป็นความรู้
 เห็นสิ่งใหม่ๆ จิตใจเปิดเผยกว้างขวางปลอดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ เป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ
 ละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง^{๔๔}

๒.๓.๑ การเยยวยาใจทางพระพุทธศาสนา

อรรถกถาธรรมบท ได้กล่าวว่า เพราะได้อาศัยธรรมทาน คนทั้งหลายจึงได้สำเร็จมรรคผล
 อันเป็นที่สิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด ธรรมทานจึงชื่อว่าเป็นเลิศ พระพุทธองค์จึงยกย่องธรรมทานว่า การให้
 ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง ความ
 สิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง^{๔๕} การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้น
 ให้เข้าใจ ชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความทุกข์หรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และ
 แก้ปัญหาได้

ท่านพระโคตม พระภาชิตของพระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก ท่านพระโคตม พระภาชิตของ
 พระองค์ชัดเจนไพเราะยิ่งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมแจ่มแจ้งโดยประการต่างๆ เปรียบ
 เหมือนบุคคลหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่ผู้หลงทางหรือตามประทีปในที่มืด ด้วย

^{๔๒} ภวเนตติ หมายถึงตัณหานำไปสู่ภพ ตัณหาประจุจเชื้อกซึ่งสามารถนำสัตว์ออกจากภพไปสู่ภพ
 (ที.ม.อ. ๑๕๕/๑๔๔; อง.จตุกก.อ. ๒/๑/๒๗๙)

^{๔๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙; ดูเทียบ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๗/๑๐๓ - ๑๐๔; สัม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๑/ ๖๐๕.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก, (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๒๙๐.

^{๔๕} การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง หมายถึง บุคคลจะให้หรือเสียสละประโยชน์สุขส่วนตนเพื่อ
 ประโยชน์สุขส่วนรวมได้ก็ต่อเมื่อได้ฟังธรรม จนรู้ว่าคุณประโยชน์ของการให้หรือการเสียสละว่าคืออะไรเสียก่อน จึง
 จะให้หรือเสียสละได้ หากไม่ได้ฟังธรรม การให้สิ่งอื่นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง หมายถึง รส
 อื่นๆ เช่น รสสุราโภชนของเทวดา ยังเป็นปัจจัยให้สัตว์ต้องเสวยทุกข์ในสังสารวัฏ แต่รสแห่งพระธรรม คือ โพธิปักขิย
 ธรรม ๓๗ ประการ และโลกุตตรธรรม ๙ ประการ เป็นรสแห่งความสุขที่ประเสริฐสุด ความยินดีในธรรม ชนะความ
 ยินดีทั้งปวง หมายถึง ความยินดีอื่นๆ เช่น ความยินดีบุตร ธิดา ทรัพย์สิน สตรี หรือการขับร้อง ประโคมดนตรี
 ทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยให้เสวยทุกข์ในสังสารวัฏ แต่การแสดงธรรม การได้ฟังธรรม หรือการแนะนำธรรม ย่อม
 ก่อให้เกิดปีติสุข และเป็นปัจจัยให้บรรลุอรหัตตผล สิ้นทุกข์ในสังสารวัฏได้ ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง หมายถึง
 อรหัตตผลที่เกิดขึ้นในที่สุดแห่งความสิ้นตัณหานั้นเป็นสภาวะที่ครอบงำ ตัดขาดทุกข์ในสังสารวัฏได้อย่างสิ้นเชิง, พุ.ธ.
 (ไทย) ๒๕/๓๕๔/๑๔๔, พุ.ธ.อ. ๘/๓๖-๓๘.

ตั้งใจว่า คนมี ตาดีจะเห็นรูปได้ ข้าพระองค์นี้ขอถึงท่านพระโคตมพร้อมทั้งพระธรรม และ พระสงฆ์ว่าเป็นสรณะของท่านพระโคตมโปรดทรงจำข้าพระองค์ ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่ วันนี้เป็นต้นไป จนตลอดชีวิต^{๔๖}

พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงเป็นกาลเวลาที่ สัจจวาที ภูตวาที อุตถวาที ธรรมวาที วินัย วาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การศึกษานั้นจะมีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่ายๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้น จึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการศึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวุ่นววน ในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การ ปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดยทรงยึดผู้มา ขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการให้การปรึกษา ทุกอย่างทั้งที่ทรงทำและทุกคำที่พระองค์ทรงตรัส ล้วนมีความหมายทั้งสิ้นซึ่งผู้วิจัยจักได้อธิบายโดยสังเขปดังต่อไปนี้

๑. สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ ดังตัวอย่างเช่น อริยสัจ ซึ่งทรงเริ่มสอนจากความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาชีวิต ที่คนมองเห็นและประสบอยู่โดยธรรมดา รู้เห็นประจักษ์กันอยู่ทุกคนแล้ว ต่อจากนั้นจึงสาวหาเหตุที่ ยากลึกซึ้ง และทางแก้ไขต่อไป ส่วนประกอบสำคัญของการสอนของพระพุทธเจ้า สามารถสรุปอยู่ใน สองหลักการ คือ อริยสัจ ๔ และ อริยมรรค ๘ หลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนอง ออกมาเกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ

๒. สอนเนื้อเรื่องที่ค่อยลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุพัพพิทถา เช่น การสอน ยสกุลบุตร พร้อมทั้งบิดา มารดา และภรรยาเก่า ของพระยสะ สหายของพระยสะ^{๔๗} พราหมณ์โปกขรชาติ^{๔๘} อุบาสกหบดี^{๔๙} สีหเสนา-บดี^{๕๐} สุปปพุทธะ^{๕๑}

^{๔๖} ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๐๔/๖๗-๖๘. ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๔.

^{๔๗} ยสกุลบุตรบรรลุประอรหันต์ บิดาเข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นคนแรก มารดาและภรรยาเก่าของท่านพระยสะ ได้เป็นเตวตจิกอุบาสิกา(ผู้กล่าวถึงรัตนะทั้ง ๓ ว่าเป็นสรณะ)เป็นคู่แรก สหายของพระยสะได้บรรลอรหันต์ มีพระอรหันต์ ๖๖ รูป ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๖-๓๑/๒๑-๒๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖-๓๑/๓๒-๔๐.

^{๔๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๘, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘/๑๐๙.

^{๔๙} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๖๙/๔๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๙/๖๕.

^{๕๐} อง.อภุจก. (บาลี) ๒๓/๑๒/๑๔๙, อง.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๓๒.

^{๕๑} ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๑๖๐-๑๖๒, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕-๒๕๙.

๓. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอนด้วยของจริง ให้ได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง เช่น ทรงสอนพระนันทะที่คิดถึงคู่รักคนงาม ด้วยการทรงพาไปชมนางฟ้า นางอัปสรเทพธิดา ให้เห็นกับตา^{๕๒} ตรัสสอนนันทาสีกขมานาผู้ยินดีในรูปที่สวยงาม^{๕๓} เป็นต้น

๔. สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง โดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย เช่น การสอนปุราณชฎิลถึงคุณและโทษของไฟ^{๕๔}

๕. สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ เช่น ทรงแสดงกาลามสูตรแก่ชาวกาลามะ หมู่บ้าน เกสปุตติยนิคม แคว้นโกศล เรียกอีกอย่างว่า เกสปุตติยสูตร หรือเกสปุตตสูตร เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษ หรือดีไม่ดีก่อนเชื่อ^{๕๕}

๖. สอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก เหมือนอย่างที่พระพุทธเจ้า เมื่อประทับอยู่ในป่าประดู่ลาย ใกล้เมืองโกสัมพี ได้ทรงหยิบใบไม้ประดู่ลายเล็กน้อยใส่พระหัตถ์ ตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้แต่มิได้ทรงสอนเหมือนใบประดู่ลายในป่า ส่วนที่ทรงสั่งสอนน้อยเหมือนใบประดู่ลายในพระหัตถ์ และตรัสแสดงเหตุผลในการที่มีได้ทรงสอนทั้งหมดเท่าที่ตรัสรู้ไว้ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นประโยชน์มิใช่หลักการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ ไม่ช่วยให้เกิดความรู้ถูกต้องนำไปสู่จุดหมายคือพระนิพพานได้^{๕๖}

ในการแสดงธรรมเทศนาหรือการชี้แจงแสดงความจริงเป็นการนำธรรมมาอธิบายบ่งบอกถึงลักษณะปัญหา ด้วยกระบวนการและวิธีการ (Methodology) ในการให้ความช่วยเหลือกัลยาณมิตรผู้มีทุกข์ การชี้แจงแสดงธรรม การอธิบาย เพื่อให้ผู้มีทุกข์และมีปัญหาสามารถดับทุกข์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติตามหนทางที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ การแสดงธรรม การชี้แจงแสดงธรรม การแนะนำสั่งสอน การชี้ให้เห็น และการเสนอแนะแนวทาง ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างใด เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๕๗} การแสดงธรรมจึงมีองค์ประกอบตรงกับการให้การปรึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทางเพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

^{๕๒} ขุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๑๒๐-๑๒๑, ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

^{๕๓} ขุ.เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๙/๔๓๕, ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๙/๕๕๗

^{๕๔} คุรายละเอียดยใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

^{๕๕} คุรายละเอียดยใน อง.ติก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

^{๕๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๑๐๑/๓๘๑-๓๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๕๗} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (ราชบุรี : ธรรมดานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปวิธีสอนแบบต่างๆ ของพระพุทธเจ้าไว้ดังนี้^{๕๘}

(๑) แบบสากัจฉาหรือสนทนา เมื่อผู้มาเฝ้าหรือทรงพบนั้น ยังไม่ได้เลื่อมใสศรัทธาในพระศาสนา ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจหลักธรรม ในการสนทนา พระพุทธเจ้ามักจะทรงเป็นฝ่ายถามนำคู่สนทนาเข้าสู่ความเข้าใจธรรมและเลื่อมใสศรัทธาในที่สุด

(๒) แบบบรรยาย วิธีสอนแบบนี้ ส่วนมากเป็นผู้มีพื้นความรู้ความเข้าใจ กับมีความเลื่อมใสศรัทธาอยู่แล้ว มาฟังเพื่อหาความรู้ความเข้าใจเพิ่มเติม และหาความสงบสุขทางจิตใจ

(๓) แบบตอบปัญหา โดยอาจแยกได้ ๔ ลักษณะ

ก) เอกังสพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ฟังตอบตรงไปตรงมาตายตัว พระอรธรรกถาจารย์ยกตัวอย่าง เช่น ถามว่า “จักขุเป็นอนิจจังหรือ” ฟังตอบตรงไปได้ที่เดียวว่า “ถูกแล้ว”

ข) ปฏิปุจฉาพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่ฟังย้อนถามแล้วจึงแก้ ท่านยกตัวอย่าง เช่น เขาถามว่า “โสตะก็เหมือนจักขุหรือ” ฟังย้อนถามก่อนว่า “ที่ถามนั้นหมายถึงแง่ใด” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นเครื่องมองเห็น” ฟังตอบว่า “ไม่เหมือน” ถ้าเขาว่า “ในแง่เป็นอนิจจัง” จึงควรตอบรับว่า “เหมือน”

ค) วิภังชพยากรณ์ปัญหา ปัญหาที่จะต้องแยกคำตอบ เช่น เมื่อเขาถามว่า “สิ่งที่เป็นอนิจจัง ได้แก่ จักขุใช่ไหม?” ฟังแยกความออกตอบว่า “ไม่เฉพาะจักขุเท่านั้น ถึงโสตะขานะ ฯลฯ ก็เป็นอนิจจัง” หรือปัญหาว่า “พระตถาคตตรัสสาวาจาซึ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ของคนอื่นใหม่” ก็ต้องแยกตอบตามหลักการตรัสสาวาจา ๖ หรือปัญหาว่า “พระพุทธเจ้าทรงติเตียนตบะทั้งหมดจริงหรือ”^{๕๙} ก็ต้องแยกตอบว่าชนิดใดติเตียน ชนิดใดไม่ติเตียน ดังนี้ เป็นต้น

ง) ฐปนียปัญหา ปัญหาที่ฟังยับยั้งเสีย ได้แก่ ปัญหาที่ถามนอกเรื่อง ไร้ประโยชน์ อันจักเป็นเหตุให้เขว ยึดเยื้อ สิ้นเปลืองเวลาเปล่า ฟังยับยั้งเสีย แล้วชักนำผู้ถามกลับเข้าสู่แนวเรื่องที่ประสงค์ต่อไป ท่านยกตัวอย่าง เมื่อถามว่า “ชีวะอันใด สรีระก็อันนั้นหรือ?” อย่างนี้ เป็นคำถามประเภทแก่งความจริง ซึ่งถึงอธิบายอย่างไรผู้ถามก็ไม่อาจเข้าใจ เพราะไม่อยู่ในฐานะที่เขาจะเข้าใจได้ พิสูจน์ไม่ได้ ทั้งไม่เกิดประโยชน์อะไรแก่เขาด้วย

(๔) แบบวางกฎข้อบังคับ เมื่อเกิดเรื่องมีภิกษุทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ขึ้นเป็นครั้งแรก พระสงฆ์หรือประชาชนเล่าลือโพนทนาติเตียนกันอยู่ มีผู้นำความมากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็จะทรงเรียกประชุมสงฆ์ สอบถามพระภิกษุผู้กระทำความผิด เมื่อเจ้าตัวรับได้ความเป็นสัตย์จริงแล้วก็จะทรงตำหนิ ชี้แจงผลเสียหายที่เกิดแก่ส่วนรวม พรรณนาผลร้ายของความประพฤติไม่ดี และคุณประโยชน์ของความประพฤติที่ดีงาม แล้วทรงแสดงธรรมกถาที่สมควรเหมาะสมกับเรื่องนั้น

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖-๕๐.

^{๕๙} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๙๔/๑๐๖.

จากนั้นจะตรัสให้สงฆ์ทราบว่าจะทรงบัญญัติสิกขาบท โดยทรงแถลงวัตถุประสงค์ในการบัญญัติให้ทราบ แล้วทรงบัญญัติสิกขาบทข้อนั้นๆ ไว้ โดยความเห็นชอบพร้อมกันของสงฆ์ ในท่ามกลางสงฆ์ และโดยความรับทราบร่วมกันของสงฆ์

จากวิธีการสอนที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสามารถสรุปเป็นแนวทางการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ดังนี้คือ แนวทางการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะเป็นลักษณะของการพูดคุยสนทนา เป็นบรรยากาศผ่อนคลาย โดยเฉพาะผู้ที่ไม่รู้จักกันมาก่อน หรือไม่เคยพูดคุยมาก่อน วิธีการนี้เป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างกันสำหรับผู้ที่มิรู้จักมาก่อนแล้วจะให้การบรรยายในเนื้อที่เป็นประเด็นปัญหา เปิดโอกาสในซักถามปัญหาได้ และมีวิธีการตอบปัญหา เช่น ตอบแบบตรงไปตรงมา ใช้การย้อนถามให้ชัดเจนในปัญหาก่อนตอบ แยกตอบเป็นประเด็นๆ ไป สุกท้ายการตอบคำถามคำนึงถึงประโยชน์แก่ผู้ที่ถาม และเมื่อมีเหตุจำเป็นต้องวางกฎเกณฑ์ในการแก้ปัญหา เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย

พระพุทธองค์ทรงมีกลวิธีวิธีการสอน และอุปมาประกอบการสอนในลักษณะต่างๆ กัน^{๖๐} เช่น

๑) ยกอุทาหรณ์ และเล่านิทานประกอบ การยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย และการเล่านิทานประกอบการสอน ช่วยให้เข้าใจความได้ง่าย และชัดเจน ช่วยให้จำแม่นยำ เห็นจริง และเกิดความเพลิดเพลิน ทำให้การเรียนการสอนมีรสยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าทรงใช้อุทาหรณ์ และนิทานประกอบการสอนมากมายเพียงใด จะเห็นได้จากการที่ในคัมภีร์ต่างๆ มีอุทาหรณ์ และนิทานปรากฏอยู่ทั่วไป เฉพาะคัมภีร์ชาดกอย่างเดียวก็นิทานชาดกถึง ๕๔๙ เรื่อง

๒) เปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา คำอุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยากปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เปรียบให้เห็นชัดด้วยสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือแม้เปรียบเรื่องที่เป็นรูปธรรม ด้วยข้ออุปมาแบบรูปธรรม ก็จะช่วยให้เกิดความหนักแน่นเข้า เช่น “ภูเขาศิลาล้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม ฉันทิ บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะคำนิทาน และสรรเสริญ ฉันทัน”^{๖๑}

๓) การใช้วัสดุอุปกรณ์การสอนประกอบ มีตัวอย่างการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้อุปกรณ์การสอนเหมือนกัน โดยทรงใช้เครื่องใช้ที่มีอยู่ในกรณีสอนผู้เรียนที่อายุน้อยๆ ซึ่งเข้าใจจากวัตถุได้ง่ายกว่านามธรรม จึงปรากฏเรื่องที่พระองค์ทรงสอนสามเณรราหุลเมื่ออายุ ๗ ขวบว่า วันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเสด็จมา ณ ที่อยู่ของสามเณรราหุล สามเณรมองเห็นแล้วก็ปูลาดอาสนะ และจัดน้ำล้างพระบาทไว้ พระผู้มีพระภาคล้างพระบาทแล้วทรงเหลือน้ำไว้ในภาชนะหนึ่ง เมื่อสามเณรถวายบังคมนั่งเรียบร้อยแล้ว พระองค์ได้ตรัสถามว่า “ราหุล เธอเห็นน้ำที่เหลืออยู่หนึ่งในภาชนะนี้หรือไม่”

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีในการสอน, หน้า ๕๑-๖๘.

^{๖๑} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖/๒๑๔.

สามเณรราหุลทูลว่า เห็น จิงตริสว่า “คนที่พูดเท็จทั้งที่รู้ที่อยู่ ก็มีคุณธรรมของสมณะ เหลืออยู่น้อยเหมือนอย่างนั้น” พระผู้มีพระภาคทรงคว่ำภาชนะลง ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้คว่ำลงแล้วไหม” สามเณรราหุลทูลว่า เห็น จิงตริสถามว่า “คนที่ไม่มีความละเอียดในการพูดเท็จทั้งที่รู้ที่อยู่ คุณธรรมของสมณะของเขาก็ชื่อว่าคว่ำไปแล้ว เหมือนอย่างนั้น” แล้วทรงหงายภาชนะขึ้น ตรัสถามว่า “เธอเห็นภาชนะนี้ว่างเปล่าไหม” สามเณรทูลว่าเห็น จิงตริสว่า “คนที่ไม่มีความละเอียดในการพูดเท็จทั้งที่รู้ที่อยู่ คุณธรรมของสมณะของเขาก็ว่างเปล่า เหมือนอย่างนั้น”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “ราหุล แวนมีประโยชน์อย่างไร” สามเณรราหุลทูลตอบว่า “มีประโยชน์สำหรับส่องดู พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า “อันนั้นเหมือนกัน ราหุล บุคคลควรพิจารณาเสียก่อนจึงกระทำการกรรมด้วยกาย วาจา และใจ”^{๖๒}

๔) การทำเป็นตัวอย่าง วิธีสอนที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในทางจริยธรรม คือ การทำเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นการสอนแบบไม่ต้องกล่าวสอน เป็นทำนองการสาธิตให้ดู แต่ที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำนั้น เป็นไปในรูปทรงเป็นผู้นำที่ดี การสอนโดยทำเป็นตัวอย่าง ก็คือ พระจริยาวัตรอันดีงามที่เป็นอยู่โดยปกติตนเอง แต่ที่ทรงปฏิบัติเป็นเรื่องราวเฉพาะก็มี เช่น คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระอานนท์ตามเสด็จ ขณะเสด็จไปตามเสนาสนะที่อยู่ของพระสงฆ์ ได้ทอดพระเนตรเห็นพระภิกษุรูปหนึ่งอาพาธเป็นโรงท้องร่วง นอนจมกองมูล และคูของตนไม่มีผู้พยาบาลดูแล จึงเสด็จเข้าไปหาจัดการทำความสะอาดให้นอนโดยเรียบริ้อย เสร็จแล้วจึงทรงประชุมสงฆ์ ทรงสอบถามเรื่องนั้น และตรัสต่อนางว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ผู้ใดจะพึงอุปฐากเรา ขอให้ผู้นั้นพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด”^{๖๓}

๕) การเล่นภาษา เล่นคำ และใช้คำในความหมายใหม่ การเล่นภาษา และเล่นคำ เป็นเรื่องของความสามารถในการใช้ภาษาผสมกับปฏิภาณ ข้อนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้าที่มีรอบไปทุกด้าน เมื่อผู้ใดทูลถามมาเป็นคำร้อยกรอง พระองค์ก็ทรงตอบเป็นคำร้อยกรองไปทันที ทำนองกลอนสด บางทีเขาทูลถามหรือกล่าวข้อความโดยใช้คำที่มีความหมายไปในทางไม่ดีงาม พระองค์ก็ตรัสตอบไปด้วยคำพูดเดียวกันนั่นเอง แต่เป็นคำพูดในความหมายที่ต่างออกไปเป็นฝ่ายดีงาม บางครั้งมีผู้มาเฝ้าบริภาษพระองค์ ด้วยคำพูดต่างๆ ที่รุนแรงยิ่ง พระองค์ทรงยอมรับคำบริภาษเหล่านั้น ทั้งหมด แล้วทรงแปลความหมายอธิบายเสียใหม่ให้เป็นเรื่องที่ดีงาม เช่น กรณีของเวรัญชพราหมณ์^{๖๔} และสีหเสนาบดีผู้รับแผนมาจากนิครนถนาฏบุตร^{๖๕} เป็นต้น

^{๖๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๕-๑๒๙/๒๕๑.

^{๖๓} วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๖๖/๖๗.

^{๖๔} วิ.ม. (บาลี) ๑/๒/๒๓, อ.อ.อ. (บาลี) ๒๓/๑๐๑/๓๔.

^{๖๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๓๘/๔๖, อ.อ.อ. (บาลี) ๒๓/๑๐๒/๑๕๖.

การสอนหลักธรรมทั่วไป พระองค์ก็ทรงรับเอาคำศัพท์ที่มีใช้อยู่แต่เดิม ในลัทธิศาสนาเก่ามาใช้ แต่ทรงกำหนดความหมายให้ใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการช่วยให้ผู้ฟังหันมาสนใจ และกำหนดคำสอนได้ง่าย เพียงแต่มาทำความเข้าใจเสียใหม่เท่านั้นและเป็นการช่วยให้มีการพิจารณาเปรียบเทียบไปในตัวด้วยว่าอย่างไรถูก อย่างไรผิดอย่างไร จึงเห็นได้ว่า คำว่า พรหม พรหมณ์ อริยะ ยัญตะบะ ไพบูลยา ยัญ ฯลฯ ซึ่งเป็นคำในลัทธิศาสนาเดิม ก็มีใช้ในพระพุทธศาสนาด้วยทั้งสิ้น แต่มีความหมายต่างออกไปเป็นอย่างไรใหม่

๖) อุบายเลือกคน และการปฏิบัติรายบุคคล เช่น ทรงเลือกสอนหัวหน้ากลุ่มก็จะดี ลูกกลุ่มก็จะตามมาร่วมด้วย เมื่อตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระองค์ เมื่อครั้งออกแสวงหาหนทางพ้นทุกข์ ข้อนั้นพิจารณาได้ทั้งในแง่ที่ปัญจวัคคีย์เป็นผู้ใฝ่ธรรม มีอุปนิสัยอยู่แล้ว หรือในแง่ที่เป็นผู้เคยมีอุปการะกันมาในแง่ที่ว่า เป็นการสร้างความมั่นใจ ทำให้ผู้เคยเกี่ยวข้องหมดความกลางแกลงในพระองค์ ตัดปัญหาในการที่ทวนเหล่านี้อาจไปสร้างความกลางแกลงใจขึ้นแก่ผู้อื่นต่อไปด้วย ครั้นเสร็จสั่งสอนปัญจวัคคีย์แล้ว ก็ได้โปรดยมกุฎมารพร้อมทั้งเศรษฐีผู้บิดา และญาติมิตร เมื่อจะเสด็จเข้าแคว้นมคธ พระองค์ก็เสด็จไปโปรดชฎิล ๓ พี่น้อง พร้อมทั้งบริวารทั้งพัน เริ่มด้วยชฎิลคนพี่ใหญ่เสียก่อน แล้วนำชฎิลเหล่านี้ ผู้กลายเป็นสาวกแล้วเข้าสู่นครราชคฤห์ ประกาศธรรม ณ พระนครนั้นได้ราชาเป็นสาวก เป็นอันว่าพอเริ่มต้นประกาศพระศาสนา ก็ได้ทั้งนักบวชผู้ใหญ่ เศรษฐี และราชา ซึ่งเป็นคนชั้นสูงสมัยนั้นเป็นสาวก เป็นการทำให้ทางเสด็จเผยแผ่ให้ปลอดภัยต่อไป

๗) การรู้จักหะและโอกาส ผู้สอนต้องรู้จักใช้หะและโอกาสให้เป็นประโยชน์เมื่อยังไม่ถึงหะ ไม่เป็นโอกาส เช่น ผู้เรียนยังไม่พร้อม ยังไม่เกิดปริปากะแห่งญาณหรืออินทรีย์ก็ต้องมีความอดทน ไม่ชิงหักหาญหรือตั้งต้นทำ แต่ก็ต้องตื่นตัวอยู่เสมอเมื่อถึงหะหรือเป็นโอกาสก็ต้องมีความฉับไวที่จะจับมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้ผ่านเลยไปเสียเปล่า แม้ในการเผยแผ่ศาสนาแก่คนส่วนใหญ่ พระพุทธเจ้าก็ทรงปฏิบัติตามหะและโอกาสด้วย

๘) ความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการ ถ้าผู้สอน สอนอย่างไม่มีอัตรา ตัดค้นหา มานะ ทิฏฐิ เสียให้น้อยที่สุด ก็จะมุ่งไปยังผลสำเร็จในการเรียนรู้เป็นสำคัญ แต่จะใช้กลวิธีใดให้การสอนได้ผลดีที่สุดก็จะทำในทางนั้น ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สึกรู้ว่าแพ้ บางคราวเมื่อสมควรยอมก็ต้องยอมให้ผู้เรียนรู้สึกได้ว่าเขาเก่ง บางคราวสมควรชมก็ชม บางคราวสมควรอ่อนอ่อนผ่อนตามก็ยอมตามสมควรคล้อยก็คล้อย สมควรปลอบก็ปลอบ มีพุทธพจน์ว่า “เรายอมฝึกคนด้วยวิธีละมุนละไมบ้าง ด้วยวิธีรุนแรงบ้าง ด้วยวิธีที่ทั้งอ่อนละมุนละไม และทั้งรุนแรงปนกันไปบ้าง”^{๖๖}

คนบางคนจะให้เขายอมได้ด้วยการที่ยอมให้เขารู้สึกว่าตัวเขามีเกียรติ หรือเก่ง ได้สมใจก่อน ผู้สอนจับจุดได้ก็ใช้วิธีสนองความต้องการ แล้วดึงเข้าสู่ที่หมายได้ตามประสงค์ เช่น คราวที่

^{๖๖} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๑๑/๑๒๗.

เวรัญชพราหมณ์บริภาษพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงรับสมอ้างตามคำบริภาษนั้นให้สมใจพราหมณ์ แล้วจึงค่อยชี้แจงแก้ไข ให้เขาเลื่อมใสพระองค์ภายหลัง

เมื่อเผชิญอาพวกยักษ์ผู้ดุร้าย พระองค์เสด็จเข้าไปในที่อยู่ของอาพวกะ อาพวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จออกไป พระองค์ก็เสด็จออกตามสั่ง อาพวกะสั่งพระองค์ให้เสด็จเข้าไปอีก พระองค์ก็เสด็จเข้าอีก อาพวกะสั่งให้พระองค์เสด็จเข้าเสด็จออกอย่างนี้ ซึ่งพระองค์ก็ทรงปฏิบัติตามอย่างว่าง่าย ถึง ๓ วาระ ให้เขารู้สึกสนใจในอำนาจของตนก่อน ต่อจากนั้นทรงเปลี่ยนกลวิธี และก็ได้โปรดอาพวกะลงเป็นสาวกสำเร็จ^{๖๗}

๘) การลงโทษ และให้รางวัล มีคำสรรเสริญพระพุทธคุณที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วว่า “พระผู้มีพระภาคทรงฝึกอบรมชุมชนได้ดีถึงเพียงนี้ โดยไม่ต้องใช้อาชญา”^{๖๘} ซึ่งแสดงว่า การใช้อำนาจลงโทษไม่ใช่วิธีการฝึกคนของพระพุทธเจ้า แม้ในการแสดงธรรมตามปกติ พระองค์ก็ทรงแสดงไปตามเนื้อหาธรรม ไม่กระทบกระทั่งใคร อย่างที่ว่า “ทรงแสดงธรรมในบริษัท ไม่ทรงยอบบริษัท ไม่ทรงรุกรานบริษัท ทรงชี้แจงให้บริษัทเห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญ ให้อำนาจด้วยธรรมิกถา”^{๖๙} และว่า “พึงรู้จักการยกยอ และการรุกราน ครั้นรู้แล้วไม่พึงยกยอ ไม่พึงรุกราน พึงแสดงแต่ธรรมเท่านั้น”^{๗๐} ข้อนี้ ติความไปได้ถึงว่า ไม่ใช่ทั้งวิธีลงโทษ และให้รางวัล แม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงใช้การชมเชยกยกย่องบ้าง ก็เป็นไปในรูปการยอมรับคุณความดีของผู้นั้น กล่าวชมโดยธรรมให้เขามั่นใจในการทำความดีของตน แต่ไม่ให้เกิดเป็นการเปรียบเทียบชมคนอื่นลง บางทีทรงชมเพื่อให้ถือเป็นตัวอย่าง หรือเพื่อแก้ความเข้าใจผิด ให้ตั้งทัศนคติที่ถูกต้อง เช่น ทรงชมพระนันทกะ^{๗๑} และตำหนิเดือนพระนันทกะ^{๗๒} เป็นต้น

๑๐) กลวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นต่างครั้งต่างคราว ย่อมมีลักษณะแตกต่างกันไปไม่มีที่สุด การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าย่อมอาศัยปฏิภาณ คือ ความสามารถในการประยุกต์หลักวิธีการ และกลวิธีต่างๆ มาใช้ให้เหมาะสม เป็นเรื่องเฉพาะครั้ง เฉพาะคราวไป อย่างไรก็ตาม การได้เห็นตัวอย่างการแก้ปัญหาเช่นนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงประสบปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา และทรงแก้ไขสำเร็จไปในรูปต่างๆ กัน ตัวอย่างเช่น

พราหมณ์คนหนึ่งในเมืองราชคฤห์ ตนไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนา แต่ภรรยาเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธเจ้าอย่างแรงกล้า มักเปล่งอุทานว่า “นโม ตสส” คราวหนึ่งนางพราหมณ์ผู้ภรรยา

^{๖๗} ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๓๑๐/๔๕๓.

^{๖๘} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๖๕/๓๔๖.

^{๖๙} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๕๘๙/๔๓๕.

^{๗๐} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๖๕๘/๒๓๗.

^{๗๑} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๒๐๘/๑๗๘.

^{๗๒} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๖๙๖-๗๑๒/๒๔๘.

ขณะนำอาหารมาให้สาม ก้าวพลาดลง จึงอุทานว่า “นโม ตสฺส” พรหมณ์สามมีได้ยินก็ไม่พอใจ จึงว่า “นางตัวร้ายนี้ชอบพูดสรรเสริญแต่ความดีของพระหัวโล้นองค์นั้นอยู่เรื่อย เดี่ยวเถอะนั่งตัวดี ข้าจะไปปราบวาทะศาสดาของแก”

นางพรหมณ์ตอบว่า “แน่ะ พ่อพรหมณ์ ฉันมองไม่เห็นว่าจะมีใครในโลกไหนๆ มาปราบวาทะของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ เอาซิ พ่อพรหมณ์จะไปก็เอา ไปแล้วก็จะรู้เอง”

ฝ่ายพรหมณ์ทั้งโกรธอยู่นั้น ก็ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ทูลถามเป็นคำร้อยกรองว่า “ฆ่าตัวอะไรเสียได้ จึงจะนอนเป็นสุข ฯลฯ”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ฆ่าความโกรธเสียได้ก็จะนอนเป็นสุข ฯลฯ” และทำให้พรหมณ์เลื่อมใสได้”^{๗๓}

จากเทคนิคการสอนทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น สามารถนำมาสรุปเป็นเทคนิคการให้ปรึกษาของพระพุทธองค์ พร้อมทั้งมีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเป็นอย่างดีเพื่อให้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ คือ ให้ได้รู้ ได้เห็นแจ้ง ในปัญหาหรือสิ่งที่เป็นความทุกข์ของผู้มาขอรับการปรึกษา และจัดการกับปัญหานั้นได้ด้วยตนเองอย่างสิ้นเชิง

ลีลาการสอน^{๗๔} เป็นหลักสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในเทศนา มีอยู่ ๔ ประเภทคือ

๑. สันทิสสนา ชี้แจงให้ชัดเจน เป็นขั้นตอนของการแจกแจงเรื่องที่สอน แสดงเหตุและผลให้ชัดเจน ผู้ฟังเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง คือ จะสอนอะไรก็ชี้แจงจำแนกแยกแยะอธิบายและแสดงผลให้ชัดเจน จนผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่สอน คุณชี้ให้เห็นด้วยตาตัวเอง ในแต่ละครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบลง จะมีคำสรรเสริญจากผู้ฟังธรรมในตอนท้ายว่า ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนหยางของทีคว่า เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือส่องประทีปในที่มืดด้วยคิดว่า ผู้มีจักษุจักเห็นรูปได้”^{๗๕}

๒. สมာทปนา การโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ฟังอยากปฏิบัติตาม เป็นการบรรยายชี้ให้ผู้ฟังเห็นคุณค่า และความสำคัญของเรื่องที่สอน จนเกิดความอยากที่จะฝึกฝนเพื่อให้เกิดความชำนาญ คือ ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรปฏิบัติหรือหัดทำก็แนะนำบรรยายให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญ จนเกิดยอมรับ อยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ คนผู้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว มีจิตคล้อยตามพระธรรมเทศนา เกิดอุตสาหะอยากปฏิบัติตามในสิ่งที่พระองค์ทรง

^{๗๓} ส.ส. (บาลี) ๑๕๑/๖๒๖-๖๓๐/๓๕๔.

^{๗๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๘.

^{๗๕} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๕๐/๘๕, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๕๐/๘๕.

แสดง เช่น คนผู้ได้ฟังทานกถา คือวาจาเป็นเครื่องพรรณนาถึงการให้ทาน พรรณนาถึงอานิสงส์ของการให้ทานเองและการชักชวนผู้อื่นในการให้ทาน จะทำให้ได้ทั้งโภคสมบัติและบริวารสมบัติ จึงพยายามชวนชวายุทำกรรมที่จะยังสมบัติทั้งสองนั้นให้สำเร็จได้

๓. สมุตเตชนา ใ้ใจให้อาจหาญ แกล้วกล้าเป็นเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ กระทำให้สำเร็จ สู้งาน ไม่ย่อท้อ อดทน ไม่กลัวลำบาก คือ ใ้ใจให้อาจหาญแกล้วกล้า คือ ปลุกใ้ใจให้กระตือรือร้นเกิดความอุตสาหะ มีกำลังใจแข็งขันมั่นใจที่จะทำให้อาจสำเร็จลงได้ สู้งานไม่หวั่น ไม่กลัวเหนื่อยไม่กลัวยาก คำนี้ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น พระจักขุปาลเถระได้ตั้งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่จำวัดตลอดไตรมาสเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน จนได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมกับการแตกสลายของประสาทตา แม้นัยน์ตาของท่านจะแตกไปแต่ท่านก็ได้ทรงไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา^{๗๖}

๔. สัมปหังสนา ปลุกใจให้ผู้เรียนสดชื่นร่าเริง เป็นเทคนิคในการทำให้ผู้เรียนเกิดความชื่นบานโดยชี้ให้เห็นผลดี หรือประโยชน์ที่จะได้รับ และแนวทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จขั้นที่สูงขึ้นไป คือ ปลอดภัยโลมใจให้สดชื่นร่าเริง คือ บำรุงจิตใจให้ชุ่มชื้นเบิกบาน โดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับ และทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและร่าเริงเบิกบานใจ เช่น ในคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไปบิณฑบาตที่บ้านของอุทัยพราหมณ์ พราหมณ์ก็เอาข้าวใส่บาตรถวายแต่พระองค์...ได้ตรัสตอบพราหมณ์เป็นคาถาเล่นคำโดยปฏิภาณ สอดแทรกไปด้วยความร่าเริงในธรรม เป็นทำนองเตือนพราหมณ์ไม่ให้ท้อถอย เพราะการกระทำจะให้ผลได้โดยส่วนมากก็ต้องทำบ่อยๆ^{๗๗}

หลักการสอนหรือลีลาการสอนดังกล่าวข้างต้น ถือเป็นสิ่งสำคัญของพระพุทธองค์ทรงใช้เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงตรัสเทศนา พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีและปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ยกตัวอย่างอธิบาย เปรียบเทียบธรรมชาติสิ่งทีใกล้เคียงทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายและเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของชีวิต และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์และปัญหาของตนเองได้ การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

^{๗๖} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๗.

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๙๘/๒๐๙-๒๑๐, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๘/๒๘๖.

พระพุทธองค์ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการให้การปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการให้การปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

บุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้การปรึกษา แต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันในด้านภูมิหลัง การให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง พระองค์ทรงคำนึงอย่างเช่นเดียวที่แสดงเอาไว้ในการสอนของพระองค์ คือ

(๑) โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น คำนึงถึงจริต ^{๗๘} และทรงรู้ระดับความสามารถของบุคคล อย่างที่พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณา เมื่อก่อนเสด็จออกประกาศพระศาสนา ว่า เหล่าสัตว์ที่มีธุลีในดวงตาน้อยก็มี ที่มีกิเลสในดวงตามากก็มี ที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มี บางพวกที่ตระหนักถึงโทษภัยในปรโลกอยู่ก็มี ทั้งนี้อุปมาเหมือนดังใน กออุบล กอประทุม หรือกอบอนชริก

(๒) ทรงปรับวิธีการ ตามความเหมาะสมกับบุคคล

(๓) คำนึงถึงความพร้อม หรือความสามารถพื้นฐานของผู้รับการปรึกษา หรือผู้เรียน เช่น คราวหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับหลีกเร้นอยู่ในที่สงัด ทรงดำริว่า “ธรรมเครื่องบ่มวิมุตติของราหุลสุกงามดีแล้ว ถ้ากระไรเราพึงช่วยชักนำเธอในการกำจัดอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปอีก” ดังนี้ ครั้นเมื่อเสด็จไปบิณฑบาต เสวยเสร็จแล้วจึงตรัสชวนพระราหุลให้โดยเสด็จไปพักผ่อนกลางวันในป่าอันธวัน เมื่อถึงโคนไม้แห่งหนึ่ง ก็ได้ประทับนั่งลง และทรงสอนธรรมด้วยวิธีสนทนา วันนั้นพระราหุลก็ได้บรรลุอรหัตตผล ^{๗๙}

(๔) ลงมือทำด้วยตนเอง เช่น ทรงสอนพระจูฬปันถกผู้โง่เขลาด้วยการให้นำผ้าขาวไปลูบคลำ เป็นต้น

(๕) ให้มีส่วนร่วมในการแสวงหาความจริง ให้มีการแสดงความคิดเห็น ได้ตอบเสริมหลักนี้เป็นข้อสำคัญในวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งต้องการอิสระภาพในทางความคิด และโดยวิธีนี้เมื่อเข้าถึงความจริง ผู้เรียนก็จะรู้สึกว่าได้มองเห็นความจริงด้วยตนเอง และมีความชัดเจนมั่นใจ หลักนี้เป็นหลักที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำ และมักมาในรูปการถามตอบ ซึ่งอาจแยกลักษณะการสอบแบบนี้ได้เป็น

^{๗๘} จริต ๖ ได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๙๔/๑๗๘, ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๑๙/๒๑๐.

^{๗๙} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๑๘๗-๑๘๘/๑๒๑.

(๕.๑) ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นของตนออกมา ชี้ข้อคิดให้แก่เขา ส่งเสริมให้เขาคิด และให้ผู้เรียนเป็นผู้วินิจฉัยความรู้ตัวเอง ผู้สอนเป็นเพียงผู้นำชี้ช่องทางเข้าสู่ความรู้ ในการนี้ผู้สอนมักกลายเป็นผู้ถามปัญหาแทนที่จะเป็นผู้ตอบ

(๕.๒) มีการแสดงความคิดเห็นโต้ตอบอย่างเสรี แต่มุ่งหาความรู้ ไม่ใช่มุ่งแสดงภูมิ หรือ ข่มกัน

(๖) ทรงให้ความสนใจเป็นกรณีบุคคล ตามควรแก่กาลเทศะ และเหตุการณ์ เช่น ชาวนา คนหนึ่งตั้งใจไว้แต่กลางคืนว่าจะไปฟังพุทธเทศนาบังเอิญว้าวหาย ไปตามได้แล้วรีบมาแต่กว่าจะได้ก็ช้ามาก คิดว่าทันฟังคำท้ายหน่อยก็ยังดี ไปถึงวัดปรากฏว่าพระพุทธเจ้ายังทรงประทับรอรออยู่หนึ่งๆ ไม่เริ่มแสดง ยิ่งกว่านั้นยังให้จัดอาหารให้เขารับประทานจนอิ่มสบาย แล้วจึงทรงเริ่มแสดงธรรม

(๗) ทรงสอนโดยไม่ละเลยคนที่ด้อย หรือเอาใจใส่คนที่ด้อย มีปัญหาด้วย เช่น เรื่องพระ จูฬปันถกที่กล่าวแล้ว เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ขอนำเสนอตัวอย่างบุคคลที่พระพุทธเจ้าทรงให้คำปรึกษาเพื่อให้พ้นจาก ทุกข์อันใหญ่หลวง ได้แก่

๒.๓.๒ กรณีศึกษาการเยียวยาจิตใจในพุทธกาล

กรณีนางปฎาจารา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน นางปฎาจาราบังเกิดในครอบครัวเศรษฐีในกรุง สาวตถี พอโตเป็นสาวได้ลอบรักใคร่กับคนรับใช้คนหนึ่งของตน เมื่อบิดามารดากำหนดวันที่จะยกให้ ชายหนุ่มซึ่งมีชาติเสมอกัน นางจึงหนีไปกับคนรักพร้อมด้วยทรัพย์จำนวนหนึ่ง ไปอยู่ที่หมู่บ้านแห่ง หนึ่ง ได้รับความลำบาก ต้องทำกิจ เช่น หุงต้มด้วยตนเอง

ต่อมานางตั้งครรรค์ จึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปตลอดที่บ้านบิดา สามีก็คอยบ่าเบียง นางรอให้สามีไปนอกบ้าน แล้วบอกคนที่คุ้นเคยกันว่าจะไปบ้านบิดา จากนั้นก็เดินทางไปโดยลำพัง สามีรู้ข่าวจึงตามไปทัน พอตินางเจ็บท้อง แล้วคลอดบุตรในระหว่างทาง สามีจึงพากลับ

ต่อมานางตั้งครรรค์อีกและเรื่องก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ต่างกันว่า ขณะที่นางเจ็บท้อง ฝนอันมิใช่ฤดูกาลก็ตกลงมาอย่างหนัก นางจึงให้สามีทำที่กำบังฝนให้ สามีก็ไปสำรวจดูสถานที่ เห็นพุ่ม ไม้บนจอมปลวก จึงเข้าไปตัดด้วยมีด ทันใดจู่ร้ายก็เลื้อยออกจากจอมปลวก กัดเขาล้มลงตายคาที่ ระหว่างนั้นนางก็คลอดบุตรอีก ทารกทั้งสองทนลมฝนไม่ไหว ร้องไห้เสียงดังลั่น นางเอาทารกทั้งสองไว้ ระหว่างอก สองเข้าสองมือยึดพื้นดินไว้ เอาหลังสู้ฝน ทนทุกข์อยู่ในที่นั่นตลอดคืน

เมื่อสว่างฝนหยุดแล้ว ก็เอาลูกคนเล็กนอนบนเบาะผ้าเก่า โอบด้วยมือไว้กับหน้าอก แล้ว จูงลูกอีกคนเดินตามทางที่สามีไป พบสามีนอนตายอยู่ใกล้จอมปลวก จึงร้องไห้รำพันว่า เพราะเราสามี จึงตายในทางเปลี่ยว แล้วเดินมาถึงแม่น้ำซึ่งมีน้ำประมาณแค่เข้า นางไม่อาจพาลูกข้ามน้ำพร้อมกันได้

จึงพักลูกคนโตไว้ฝั่งนี้ พาลูกคนเล็กข้ามไปฝั่งโน้นก่อน วางเบาะบนกิ่งไม้ที่ปูไว้ แล้วให้ลูกนอนบนเบาะ แล้วจะไปรับลูกอีกคน แต่ไม่อาจจะลูกอ่อนได้ จึงกลับไป กลับมา แล้วๆ เล่าๆ

ขณะที่นางไปถึงกลางแม่น้ำ เขี้ยวตัวหนึ่งเห็นเด็กอ่อนก็นึกว่าขึ้นเนื้อ จึงโผลงจากอากาศ นางเห็นเขี้ยวจึงยกสองมือไล่ ปากก็ส่งเสียงดังๆ ๓ ครั้ง เขี้ยวไม่ได้ยินเสียงเพราะไกลกันก็เฉียว ทารกนั้นเหินขึ้นฟ้าไป ลูกคนโต เห็นมารดายกสองมือส่งเสียงดัง ก็นึกว่าแม่เรียก จึงโดดลงน้ำและถูก น้ำพัดไป นางเดินร้องไห้คร่ำครวญว่า ลูกคนหนึ่งถูกเขี้ยวเฉียวไป คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามก็ตายในที่ เปลี่ยว

นางเดินไปพบชายผู้หนึ่ง เมื่อสอบถามดูก็ทราบว่าเป็นชาวสาวัดดี นางจึงถามถึงบิดา มารดาของตน เขาก็เล่าว่า เมื่อคืนที่ฝนตกตลอดคืน เรือนได้ล้มทับ คนทั้ง ๓ คือเศรษฐี ภริยาเศรษฐี และบุตรชายเศรษฐี ทั้ง ๓ คนถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน ควันนั้นยังปรากฏอยู่

ขณะนั้นนางไม่รู้สึกรู้ถึงผ้านุ่งที่หลุดลง ได้กลายเป็นคนบ้าเพราะความเศร้าโศก จึงบ่นเพ้อ ว่า ลูกทั้งสองก็ตาย สามเณรก็ตายในที่เปลี่ยว บิดามารดาและพี่ชายก็ถูกเผาบนเชิงตะกอนเดียวกัน คน ทั้งหลายเห็นนางผู้ร่อนนอยโดยไม่มีผ้านุ่ง ก็เอาก้อนดินและท่อนไม้ขวางเพื่อขับไล่นาง

พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมอยู่ในที่ประชุมชาวพุทธ ณ พระเชตวัน วิหาร ทอดพระเนตรเห็นนางกำลังเดินมาแต่ไกล ทรงดำริว่า เว้นเราเสียผู้อื่นจะเป็นที่พึ่งของหญิงผู้นี้ได้ไม่มี จึงทรงดลใจให้นางบ่าหน้ามายังพระวิหาร มีผู้ห้ามไม่ให้นางเข้ามา พระศาสดาตรัสว่า “อย่าห้ามนาง เลย” เมื่อนางเข้ามาใกล้ จึงตรัสว่า “จงได้สติเถิด”

ทันใด นางก็กลับได้สติเพราะพุทธานุภาพ รู้ตัวว่าไม่มีผ้านุ่ง เกิดความละอายจึงนั่งคุกเข่า ลง ชายผู้หนึ่งก็โยนผ้าห่มให้นาง นางนุ่งผ้านั้นแล้วก็ไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วกราบทูลว่า

“ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วย เขี้ยวเฉียวเอาบุตรของข้าพระองค์ไปคน หนึ่ง คนหนึ่งถูกน้ำพัดไป สามก็ตายในที่เปลี่ยว มารดาบิดาและพี่ชายถูกเรือนทับตาย เขาเผาที่เชิง ตะกอนเดียวกัน”

พระศาสดาตรัสว่า “อย่าคิดเลยปฏาจารา เธอมาหาเราซึ่งเป็นที่พึ่งของเธอ ได้ ก็บัดนี้เธอ หลั่งน้ำตา น้ำตาที่ไหลออกของเธอผู้ร้องให้อยู่ในสังสารวัฏนี้ ในเวลาที่ปิยชน (ผู้เป็นที่รัก) มีบุตรเป็น ต้นตาย ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก เหตุไร เธอจึงประมาทอยู่เล่า”

พระดำรัสเรื่องสังสารวัฏทำให้ความโศกของนางเบาบางลง พระศาสดาจึงตรัสอีกว่า “ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน เช่น บุตร บิดา ญาติ เป็นต้น ก็ไม่อาจ เพื่อเป็นที่ต้านทาน เป็นที่พึ่ง หรือ เป็นที่ป้องกันของผู้ที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้น ปิยชนเหล่านั้นแม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี บัณฑิตรู้ความข้อ นี้แล้ว สำรวมในศีลของตน แล้วชำระทางไปพระนิพพานโดยเร็ว”

เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฏาจาราก็บรรลุโสดาบ้น ภายหลังได้บวชเป็นภิกษุณีแล้ว เจริญวิปัสสนาจนบรรลุอรหัต

กรณีนางวิสาขา

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวัน สุทัตตี หลานสาวอันเป็นที่รักของนางวิสาขาได้เสียชีวิตลง เมื่อได้สั่งให้ฝังศพหลานสาวแล้ว นางวิสาขาก็ยัง เศร้าโศกเสียใจอยู่ จึงไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่อันสมควร

พระศาสดาตรัสว่า “วิสาขา ทำไมเธอจึงมีความทุกข์ใจเสียใจ มีหน้าชุ่มด้วยน้ำตา นั่งร้องไห้อยู่” นางจึงทูลเรื่องหลานสาวให้ทรงทราบ แล้วกราบทูลว่า “นางกุมารีนันเป็นที่รักของหม่อมฉัน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวัตร บัดนี้หม่อมฉัน ไม่เห็นใครเช่นนั้น” พระศาสดา: วิสาขา ก็ในกรุงสาวัตถีมียุขยัประมาณเท่าไร วิสาขา: มีประมาณ ๗ โภกฺกิ พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ถ้าชนทั้งหมดนี้ พึงเป็นเช่นกับหลานสาวของเธอไซ้ เธอพึงปรารถนาเขาหรือ

วิสาขา: อย่างนั้น พระเจ้าข้า พระศาสดา: ก็ชนในกรุงสาวัตถิตายวันละเท่าไร วิสาขา: มาก พระเจ้าข้า พระศาสดา: เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอคงจะเศร้าโศกเสียใจจนต้องเที่ยวร้องไห้ อยู่ทั้งกลางวันและกลางคืนทีเดียว วิสาขา: หม่อมฉันทราบแล้ว พระเจ้าข้า พระศาสดา: ถ้ากระนั้น เธออย่าเศร้าโศกเลย ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นแล้วจากความรัก ภัยจักมีมาแต่ไหน

กรณีนางกิสาคอตมิ

นางกิสาคอตมิเกิดเป็นหญิงในตระกูลเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถี แต่ประสบทุกข์ไข้ใจเพราะเงินทองที่มีกลายเป็นถ่าน ซึ่งต่อมาได้สมรสกับบุตรเศรษฐีแต่ก็ได้รับการดูถูกเหยียดหยามจากคนในตระกูล เมื่อนางตั้งครรภ์ได้บุตรชายกำลังมีความสุข แต่เมื่อบุตรชายอายุได้ ๓ ปี ก็มาเสียชีวิตไป นางจึงตกอยู่ในห้วงทุกข์อย่างมาก เทียวแบกศพลูกชายไปทุกหนทุกแห่ง หวังจะทำการชุบชีวิตให้ฟื้นคืนกลับมาดังเดิม จนกระทั่งได้พบพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ที่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี

เมื่อนางกิสาคอตมิพบพระพุทธเจ้า ได้ขอร้องไห้ช่วยชุบชีวิตลูกชาย พระพุทธเจ้าทรงรับว่า จะช่วยทำยาให้ ด้วยการให้นางไปขอเมล็ดพันธุ์ฝักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อน นางกิสาคอตมิมีความหวังกับคำที่พระพุทธองค์แนะนำ จึงเทียวไปตามบ้านเพื่อขอเมล็ดพันธุ์ฝักกาด แต่เมื่อไปทุกครัวเรือน ก็พบความจริงที่ว่า ไม่มีบ้านใดเลยที่ไม่มีคนตาย นางกิสาคอตมิจึงได้สติและคิดได้ว่าความตายนั้นไม่ใช่ตายเฉพาะลูกเราคนเดียว คนอื่นก็ตายด้วย สักวันหนึ่งเราเองก็จะต้องตายเหมือนกัน ความตายเป็นสัจจะแห่งชีวิต สิ่งใดมีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็มีการแตกดับไปในที่สุด เมื่อคิดได้ดังนี้ แสงสว่างแห่งปัญญาก็โพล่งขึ้นกลางใจ ความเศร้าโศกที่แบกรับมาจนหนักอึ้งก็ผ่อนคลายเบาบาง จิตใจสดชื่น โปร่งโล่งสบาย นางจัดการเผาศพลูกชายตนเอง แล้วเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ก็ได้ตรัสโลกธรรมสั้นๆ ให้ฟังว่า

“มฤตยูย้อมพาชีวิตของคนที่ยึดติดมัวเมาในบุตรและในทรัพย์สินไป ดุจเดียวกับ กระแสน้ำหลากมาพัดพาเอาชีวิตของประชาชนผู้นอนหลับไหลไป ฉะนั้น”^{๘๐}

จากกรณีทั้งสาม จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรง (๑) เลือกกาลในการสอน เช่น นางกิสสาโคตมี เมื่อกำลังอยู่ในห้วงทุกข์ พระพุทธเจ้าก็จะไม่บอกความจริงในทันที แต่ให้เวลานางเรียนรู้จากการไปทำ กิจกรรมบางอย่าง (๒) ทรงรู้จักบุคคลที่สอน เช่น กรณีนางวิสาขา ซึ่งสามารถตรัสให้คิดได้ด้วยตนเอง และ กรณีนางปฐาจารา ซึ่งทรงรู้โดยช่วยพระญาณว่าพระองค์เป็นผู้เดียวที่ช่วยให้นางพ้นทุกข์ได้ (๓) มีวิธีการให้คำปรึกษาที่แสดงให้เห็นสัจธรรมด้วยการแสดงให้เห็นจากการปฏิบัติ เช่น กรณีนางกิสสาโคตมี ที่ให้ไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย จนกระทั่งนางบรรลุสัจธรรม

หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการให้คำปรึกษาจะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการให้คำปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผลได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้าง พอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไวใจ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาสิต พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญวาจาที่ไม่จริง วาจาที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแยบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็สู้คำพูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ ทำให้จิตใจของผู้สวดสงบไม่ได้ ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็สู้คำพูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้ เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”^{๘๑}

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”^{๘๒} เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกิพราหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดมมีพระวาจาไพเราะ รู้จักรัสถ้อยคำไฉฉฉวม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดเจน”^{๘๓}

แต่ถ้าบุคคลใดพูดไม่สุภาพไม่ไพเราะ ไม่เป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่มีจิตเมตตาเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้ผู้นั้นได้รับโทษจากการพูดนั้น คือไม่ทำให้สิ่งที่ตนต้องการหรือปรารถนาสำเร็จลงได้ หรือไม่ได้รับประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะวาจาทุพภาษิตนั้น มีโทษมาก สามารถนำไปเกิด

^{๘๐} ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๐๙/๕๖.

^{๘๑} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๐๑/๓๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๖๑.

^{๘๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

ในอบายได้ เช่น เรื่องของพระธรรมกถึกผู้มีความโลภ มีจิตคิดริษยา กล่าววาจาอุยงให้พระเถระ ๒ รูป ซึ่งอยู่ในอวาสเดียวกัน รักใคร่กันดุจพี่น้อง มีข้อวัตรปฏิบัติตรงดงาม แดกแยกกัน เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว ได้ไปบังเกิดในอเวจีนรก มาเกิดเป็นเปรตสุกรอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ มีร่างกายใหญ่โตเหมือนมนุษย์ แต่มีศีระเป็นสุกร มีหางงอกออกจากปาก มีหมูหนอนไหลออกจากปาก เพราะโทษของการกล่าวคำไม่จริง กล่าวคำเป็นทพภาษิต^{๘๔}

ในบางครั้งวาจาสุภาษิตก็ไม่ใช่ว่าจะกล่าวหรือพูดได้ในที่ทั่วไป หรือพูดได้ไม่จำกัดเวลา เพราะอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ผู้พูดได้เช่นกัน ถ้าถ้อยคำที่จะกล่าวเป็นเรื่องไม่จริง ไม่มีประโยชน์แล้ว ถึงจะชอบใจใครหรือไม่ก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับถ้อยคำเช่นนั้น แต่ถ้าเป็นคำจริง และมีประโยชน์แล้ว ก็มีใช้ว่าพระพุทธเจ้าจะตรัสพร่ำเพรื่อ พระองค์จะทรงพิจารณากาลเทศะที่สมควรก่อนแล้วจึงตรัสวาจานั้น ถ้าเป็นกาลเทศะอันสมควรแล้ว แม้บางคนจะไม่ชอบ พระองค์ก็ตรัสเพราะทรงมุ่งประโยชน์ มุ่งอนุเคราะห์สัตว์เป็นที่ตั้ง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสตอบภิกษุราชกุมารว่า

“ราชกุมาร ตถาคตรู้ว่าวาจาใด ไม่จริง ไม่แท้ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจคนอื่นหรือไม่ถูกใจก็ตาม ตถาคตก็ไม่กล่าววาจานั้น แต่ว่าวาจาใด ตถาคตรู้ว่าเป็นเรื่องจริง เรื่องแท้ ประกอบด้วยประโยชน์ วาจานั้นจะถูกใจชอบใจคนอื่นหรือไม่ก็ตาม ตถาคตย่อมรู้กาลเวลาที่จะกล่าววาจานั้น เพราะมีความอนุเคราะห์ในสัตว์ทั้งหลาย^{๘๕}

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพูดถึงแม้จะเป็นวาจาสุภาษิตก็ตาม ถ้าไม่เลือกกาลเทศะพูดก็จะทำให้เกิดโทษกับผู้พูดได้ หรือทำให้ผู้ฟังไม่ได้รับประโยชน์ในสิ่งที่พูดเลย ดังนั้น การให้คำปรึกษาใดๆก็ตาม จึงต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักวาจาสุภาษิต ไม่ให้คลาดเคลื่อน แต่ทั้งนี้ต้องยึดหลักห้าประการของวาจาสุภาษิต ได้แก่ (๑) พูดถูกกาล (๒) พูดคำจริง (๓) พูดคำอ่อนหวาน (๔) พูดคำประกอบด้วยประโยชน์ (๕) พูดด้วยเมตตาจิต

จึงสรุปได้ว่า แนวทางการเยียวยาจิตใจจึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษาซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการเยียวยาจิตใจเป็นอย่างมาก

แนวทางของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดปล่อยความ

^{๘๔} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๘/๖๕/๒๗๖.

^{๘๕} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๘๖/๖๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๖/๘๗.

เขลาหรือความมีดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ การเผยแพร่ธรรมในแต่ละครั้งต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการดังกล่าว คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ เร้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการให้การศึกษานั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลตามระดับสติปัญญาเพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมของพระองค์ ทรงตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ได้สำรวจปัญหาของตนเองและคลี่ปัญหาให้กระจ่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตัวเอง ทรงแสดงธรรมเพื่ออธิบายธรรมชาติของปัญหาและวิธีการดับทุกข์ด้วยการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามเหตุปัจจัยและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

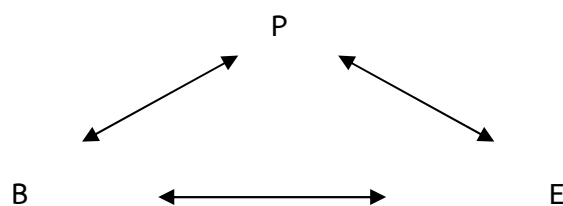
๒.๔ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยียวยาและการให้การปรึกษาแนวพุทธ

๒.๔.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

๑) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมพัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura. 1977) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเกี่ยวกับการเรียนรู้แบนดูรา มีที่ต้นว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมออกมาทันที แต่การเรียนรู้เป็นการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired new knowledge) ซึ่งยังไม่จำเป็นที่จะ ต้องแสดงออกมา^{๘๖} ดังนั้น การเรียนรู้ในแนวทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมคือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในโดยไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้าแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอกก็เป็นการยืนยันว่าเกิดการเรียนรู้ การที่แบนดูราเชื่อ เช่นนี้เพราะเขาเน้นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกต ตัวแบบหรือการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning) เมื่อบุคคล สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมต่างๆ ก็จะจดจำพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบเอาไว้ แต่มิได้แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในทันที ทันใด ต่อมาเมื่อมีโอกาสจึงได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา แบนดูราเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ คือเปลี่ยนประสบการณ์ชั่วคราวที่พบเห็นให้เป็นรูปแบบภายในซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวชี้แนะการกระทำในเวลาต่อมา ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญา ตัวแปรชีวภาพ และสิ่งอื่นๆ ในตัวคนรวมกับสภาพแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมจึงสามารถอธิบายได้ในลักษณะการมี ปฏิสัมพันธ์หรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างองค์ประกอบ 3 ด้าน (Triad Reciprocal Determinant) ดังภาพ

^{๘๖} Albert Bandura. (1977). **Social Learning Theory**. New Jersey : Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs.



ภาพ การกำหนดซึ่งกันและกันระหว่างพฤติกรรม (B) องค์ประกอบตัวบุคคล (P) และสภาพแวดล้อม (E)

เพื่อให้เข้าใจชัดเจนจึงขอแยกกล่าวปฏิสัมพันธ์ที่ละคู่ ดังนี้

๑. ระหว่าง P \longleftrightarrow B เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล ได้แก่ ความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง เป้าหมาย ความตั้งใจกับพฤติกรรม ปัจจัยดังกล่าวกำหนดว่าจะแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางใด ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมก็เป็นตัวกำหนดปัจจัยภายในตัวบุคคลด้วยคือ ตอบสนองความรู้สึก

๒. ระหว่าง E \longleftrightarrow P เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมซึ่งอาจจะเป็นสื่อ ข้อความ หรือตัวแบบจะกระตุ้นความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก การรับรู้ตนเองและลักษณะ อื่นๆ ของบุคคล โดยผ่านตัวแบบการ อบรมสั่งสอนหรือการชักจูงทางสังคม ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองภายในต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

๓. ระหว่าง B \longleftrightarrow E เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม และสภาพแวดล้อม นั่นคือ พฤติกรรมจะเปลี่ยน เจือปนสภาพแวดล้อมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย การอธิบายปัจจัย ๓ ด้าน ซึ่งเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกันแต่ละตัวมีอิทธิพลไม่เท่ากัน และอาจจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน^{๘๗}

๒) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)

กลุ่มจิตวิทยาในกลุ่มนี้เน้นความสำคัญของ "จิตไร้สำนึก" (unconscious mind) ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ได้แก่ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) และส่วนใหญ่แนวคิดในกลุ่มจิตวิเคราะห์นี้เป็นของฟรอยด์ซึ่งเป็นจิตแพทย์ ชาวออสเตรีย อธิบายว่า จิตของคนเรามี 3 ส่วน คือ จิตสำนึก (conscious mind) จิตกึ่งรู้สำนึก (preconscious mind) และ จิตไร้สำนึก (unconscious mind) ซึ่งมีลักษณะดังนี้

^{๘๗} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๐ - ๓๕.

จิตสำนึก เป็นสภาพที่รู้ตัวว่าคือใคร อยู่ที่ไหน ต้องการอะไร หรือกำลังรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งใด เมื่อแสดงพฤติกรรมอะไรออกไปก็ แสดงออกไปตามหลักเหตุและผล แสดงตาม แรงผลักดันจากภายนอก สอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง (principle of reality)

จิตกึ่งรู้สำนึก เป็นจิตที่เก็บสะสมข้อมูลประสบการณ์ไว้มากมาย มิได้รู้ตัวในขณะนั้น แต่พร้อมให้ดึงออกมาใช้ พร้อมเข้ามา อยู่ในระดับจิตสำนึก เดินสวนกับคนรู้จัก เดินผ่านเลยมาแล้วนึกขึ้นได้รีบกลับไปทักทายใหม่ เป็นต้น และอาจถือได้ว่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เก็บไว้ในรูปของความจำก็เป็นส่วนของจิตกึ่งรู้สำนึกด้วย เช่น ความขมขื่นในอดีต ถ้าไม่คิดถึงก็ไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้านั่ง ทบทวนเหตุการณ์ที่ไรก็ทำให้เศร้าได้ทุกครั้งเป็นต้นจิตไร้สำนึก เป็นส่วนของพฤติกรรมภายในที่เจ้าตัวไม่รู้สึกตัวเลย อาจเนื่องมาจากเจ้าตัวพยายามเก็บกดไว้ เช่น อิจฉาน้อง เกลียดแม่ อยากทำร้ายพ่อ ซึ่งเป็นความต้องการที่สังคมไม่ยอมรับ หากแสดงออกไปมักถูกลงโทษดังนั้นจึงต้องเก็บกดไว้ หรือพยายามที่จะลืม ในที่สุดดูเหมือนลืมได้ แต่ที่จริงไม่ได้หายไปไหนยังมีอยู่ในสภาพจิตไร้สำนึก

จิตไร้สำนึกยังเป็นเรื่องของอิด (id) ซึ่งมีอยู่ในตัวเรา เป็นพลังที่ผลักดันให้เราแสดงพฤติกรรมตามหลักแห่งความพอใจ (principle of pleasure) แต่สิ่งนั้นถูกกดหรือ ข่มไว้จนถอยร่นไปอยู่ในสภาพที่เราไม่รู้ตัวส่วนของจิตไร้สำนึกจะแสดงออกมาในรูปของความฝัน การละเมอ การปลั่งปากพูด การแสดงออกทางด้านจินตนาการ วรรณคดี ศิลปะ ผลงานด้านวิทยาศาสตร์ การกระทำที่ผิดปกติต่างๆ แม้กระทั่งการระเบิดอารมณ์รุนแรงเกินเหตุ บางครั้งก็เป็นเพราะจิตไร้สำนึกที่เก็บกดไว้ พรอยด์มีความเชื่อว่า จิตไร้สำนึกมีอิทธิพลและมีบทบาทสำคัญต่อ บุคลิกภาพและการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์มากที่สุด ทั้งยังเชื่อว่าความก้าวร้าวและความต้องการทางเพศเป็นแรงผลักดัน ที่สำคัญ ต่อพฤติกรรม นอกจากจิตสำนึก จิตกึ่งรู้สำนึก และจิตไร้สำนึก พรอยด์ได้แบ่งองค์ประกอบของพลังจิต (psychic energy) เป็น ๓ ส่วน คือ id, ego และ super ego ซึ่งเป็นแรงขับให้กระทำพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

อิด (id) เป็นส่วนที่ติดตัวมาโดยกำเนิด จัดเป็นเรื่องของแรงขับตามสัญชาตญาณ ความอยาก ตัณหา เป็นส่วนของจิตที่กระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมตามหลักแห่งความพอใจ ถ้าบุคคลใดแสดงพฤติกรรมตาม id นั่นคือ พฤติกรรมนั้น เป็นไปเพื่อสนองความต้องการของตนเองเป็นส่วนใหญ่

อีโก้ (ego) เป็นพลังส่วนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้มาแล้ว เป็นส่วนที่ควบคุมการแสดงพฤติกรรมของคนๆ นั้นให้ดำเนินไปอย่าง เหมาะสมทั้งภายใต้อิทธิพลของอิดและซูเปอร์อีโก้ พยายามแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ของอิดและซูเปอร์อีโก้ จนในที่สุดบางคนจะ ทุกข์ร้อนวิตก กระวนกระวาย จนอาจถึงขั้นโรคจิตประสาท ถ้าความขัดแย้งดังกล่าวมีมาก วิธีหนึ่งที่เป็นทางออกของอีโก้ก็คือ ปรับตนโดยการไขว่กลไกการป้องกันตัว (defense mechanism) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลพยายามแก้ไขความคับข้องใจของตนเองโดยที่มีได้ตั้งใจ เป็นไปเพื่อรักษาหน้าและศักดิ์ศรี

ซูเปอร์อีโก้ (super ego) เป็นพลังจากสังคมที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม อุดมคติในการดำเนินชีวิตเป็นพลัง ส่วนที่ควบคุมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยสอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง (principle of reality) เช่น บัญชาให้คนๆ นั้น เลือกกลไกการป้องกันตัวที่เหมาะสมมาใช้

แนวคิดของ فروยด์ ส่วนใหญ่ได้มาจากการศึกษาคนปกติ เนื่องจากเขาเป็นจิตแพทย์ จึงมุ่งศึกษาสาเหตุความแปรปรวนทางแก้ไขให้คืนดี แนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์นี้ช่วยให้เห็นความผิดปกติของพฤติกรรม เข้าใจ ผู้มีปัญหา และเป็นแนวทางในการบำบัด รักษาความผิดปกติ และอาจจะเป็นแนวคิดแก่บุคคลทั่วไปในการระแวงระวัง ตัวเอง มิให้ตกเป็นทาสของจิตหรือความคิด ที่หมกมุ่น จนอาจส่งผลต่อความผิดปกติที่มากจนถึงขั้นอาการทางจิตประสาท

๓) ทฤษฎีการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Behavior Therapy)

แนวคิดการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive behavior therapy) ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์ที่ได้รับการอบรมมาทางด้านจิตวิเคราะห์ และจากการให้การบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้วิชาการทางด้านจิตวิเคราะห์ และได้อธิบายถึงเรื่องภาวะซึมเศร้าว่าความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า โดยมีโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดที่มีลักษณะเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้า และจะมีการบิดเบือนลักษณะเนื้อหาของความคิดอย่างเป็นระบบเกิดขึ้นอัตโนมัติโดยควบคุมไม่ได้ รูปแบบการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดจึงมีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนทางความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และเชื่อว่าอารมณ์กับความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันละกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิด มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมีเหตุผลตรงไปตรงมา และมนุษย์มีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ตน ทำตนให้มีความสุข คิด พูด มีความรัก สื่อสารกับบุคคลอื่น เจริญงอกงาม มีความประจักษ์ในตน แต่มนุษย์ก็มีธรรมชาติที่จะทำลายตนเอง หลีกเลี่ยงการคิด ผัดผ่อน ทำความผัดบอยๆ เชื้อไขกลาง ไม่อดทน สมบูรณ์แบบ โทษตัวเอง และหลีกเลี่ยงความเจริญงอกงาม การมีความประจักษ์ในตนว่ามนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบผัดพลาตได้ พยายามจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองอย่างสันติ^{๔๔}

๔) ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Therapy)

โรเจอร์ส (Rogers) มีทัศนะว่าสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงความเท่าเทียมกัน สำหรับผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเก็บงำความรู้ของตนไว้เป็นความลับหรือพยายามปิดบังกระบวนการให้คำปรึกษา ความเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพแห่งสัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาประสบกับการฟังด้วยการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา

^{๔๔} สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*, หน้า ๑๐๓.

เขาจะเรียนรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไปถึงวิธีการฟังด้วยการยอมรับต่อตัวเขาเอง ขณะนั้นพบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวเขา แม้สิ่งที่เขาเก็บซ่อนไว้หรือมองด้านลบ ผู้รับคำปรึกษาเริ่มต้นมองความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเอง เมื่อประสบกับความแท้จริงของผู้ให้คำปรึกษา เขาจะลดการเสแสร้งและความแท้จริงต่อตนเองและต่อผู้ให้คำปรึกษาด้วยเช่นกัน^{๘๙}

การบำบัดรักษาของ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) ผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับบริการได้บรรลุเต็มศักยภาพของตน เขาได้พัฒนาทฤษฎีการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในแง่ที่คนเรามีแรงขับพื้นฐานภายในที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตัวเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า Self-Actualizing^{๙๐}

แนวความคิดที่สำคัญ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากเขามีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด นอกจากนี้ยังเชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดขึ้นจากความคิด ความรู้สึกของบุคคลต่อตนเอง (Self-concept)^{๙๑} ซึ่งจะประกอบไปด้วย

- ๑) ตัวตนในสภาพที่เป็นจริง (Real self)
- ๒) ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็น (Perceived self)
- ๓) ตัวตนในอุดมคติ (Ideal self)

ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อว่าปัญหาที่สร้างความทุกข์ของบุคคล เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการกับสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่

๒.๔.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแนวพุทธ

- ๑) ทฤษฎีการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการให้การปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วย ลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ ที่ผ่านมามีในอดีตของบุคคล^{๙๒} ทราวเวอร์ แคสซีและดราเยเดน

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

^{๙๑} ศิริบุรณ สายโกสุม, ทฤษฎีการให้คำปรึกษา, หน้า ๕๙.

^{๙๒} Beck, J. S. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford. 1995.

(Trower, Casey, & Dryden, 2006)^{๙๓} ได้กล่าวถึงการปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมว่าเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม โดยได้เสนอจำนวนครั้งของการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมไว้ เพียง ๖-๑๐ ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ ๑ ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ ๕๐-๖๐ นาที โดยต้องมีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากการคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการ ในการให้การปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้ การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้การทดลองทำกิจกรรม มีการ ทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการให้การปรึกษา แต่ละครั้ง เพื่อปรับการให้การปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น

ในการให้การปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความเข้าใจกันและรู้จักการให้การปรึกษาแบบ การปรับความคิดและพฤติกรรม ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์และประเมินความคิด การสอน แนวคิด การปรับความคิดและพฤติกรรมการค้นหาความคิดอัตโนมัติการประเมินและพิสูจน์ความคิด ดังกล่าว การปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะ ท้ายของการให้การปรึกษาก็จะเป็นการ มอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในการบำบัดจะมุ่งเน้นเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรม ร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการ บำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎี การเรียนรู้ที่ว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการที่บุคคลนั้น มีความคิดต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคล เป็นความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นผลมาจาก โครงสร้างทางความคิด (schemas) ของบุคคลนั้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถใช้บำบัดโรคทางจิตเวชได้หลายโรค นอกจากภาวะซึมเศร้า เช่น วิตกกังวล กลัว เป็นการบำบัดที่มี โครงสร้างและระยะเวลาในการบำบัดที่ชัดเจน (time-limited) เป็นการบำบัดที่ผู้บำบัดเป็นฝ่าย มีบทบาท (active) และชี้แนวทาง (directive) การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม เป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นในปัญหาที่กำลังเผชิญของผู้รับการบำบัด และวิธีการแก้ไขปัญหาลักษณะเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า การบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการบำบัดระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการ บำบัด โดยผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจและยอมรับในการที่จะร่วมกันในการแก้ไขปัญห เป็น การบำบัด

^{๙๓} Trower, P., Casey, A., & Dryden, W. (2006) Cognitive Behavioral Counselling. London: SAGE Publication Ltd.

ที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดอัตโนมัติในทางลบและโครงสร้างทางความคิดของตนเองในลักษณะของการตั้งสมมติฐานและพิสูจน์ว่า เป็นไปตามสมมติฐานนั้นหรือไม่

บุคคลมีแนวโน้มโดยกำเนิดที่จะเจริญงอกงามและประจักษ์ในตน แต่จากการเรียนรู้แบบแผนที่พ่ายแพ้แก่ตนเองทำให้เราหยุดยั้งที่จะไปสู่ความเจริญงอกงาม เราได้แบบอย่างที่ไม่เหมาะสม การคิดที่ไร้เหตุผลหรือได้รับการเสริมแรงให้มีความคิดจะทำให้เกิดการเยียวยาจิตใจ หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

๒) ทฤษฎีการให้การปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการให้การปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาจะเน้นแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษา จากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักถึงแห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอยู่อย่างถูกต้อง^{๙๔} ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึกร และความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการให้คำปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์ส มีอยู่ ๖ สภาพการณ์ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพดังนี้

(๑) บุคคลสองคนมีการติดต่อกันทางจิตวิทยา การติดต่อกันทางจิตใจโดยมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

(๒) ผู้รับบริการอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิดกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักและเปิดรับประสบการณ์จากการให้คำปรึกษามากขึ้น

(๓) นักจิตบำบัดมีความสอดคล้องและความจริงใจในสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

(๔) นักจิตบำบัดช่วยให้ผู้รับบริการมีประสบการณ์ของการยอมรับนับถือในทางบวก หมายถึง เห็นด้วยกับเขาในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

^{๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

(๕) นักจิตบำบัดมีประสบการณ์ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผู้ให้คำปรึกษาให้ความเอาใจใส่เขามาใส่ใจเรา ตามกรอบแห่งการอ้างอิงภายในของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเอง การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เขาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

(๖) การสื่อสารถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบ ด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนยะให้มีความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา

(๑) การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ

(๒) การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน

(๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

(๔) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)

(๕) การสนับสนุน (Supportive)

ผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎี Client-Centered จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจ ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

๓) การให้การปรึกษาแนวพุทธ ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศและประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพราะว่าคุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา พระพุทธเจ้าทรงมีลักษณะและคุณสมบัติทางการปรึกษาที่เป็นเลิศ มี ๖ ประการคือ (๑) พระบุคลิกภาพซื่อตรง (๒) พระ

วาทะขึ้นใจ (๓) พระหฤทัยมั่นคง (๔) วางพระองค์สม่ำเสมอ (๕) คั่นใจความแตกต่าง (๖) วางพระกรรณาในหมู่มสัตว์^{๕๕}

ในการให้การปรึกษาต่างๆ ไปนั้น เป้าหมายหลักก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์ เป้าหมายการให้การปรึกษาที่กล่าวมา จึงมีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้มารับการปรึกษา มีเป้าหมายในการให้การปรึกษาหรือการแสดงธรรมของพระพุทธองค์แก่ผู้ประสบปัญหา ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน

นักการศึกษาแนวพุทธอีกหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายการปรึกษาไม่เพียงแต่แก้ไขปัญหาเฉยๆ เท่านั้น แต่มุ่งให้มีความสุขที่ยั่งยืนด้วย ดังเช่น

โสริช โปธิแก้ว กล่าวไว้ว่าจุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี ๒ ประเด็นคือ

(๑) เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็น การแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตน และ

(๒) เพื่อช่วยเพิ่มพูนภาวะจิตที่เป็นกุศลให้กับผู้มาปรึกษา ให้จิตใจมีกำลังที่จะดำรงอยู่ในฝ่ายกุศลมากขึ้น สามารถจัดการชีวิตอยู่กับความจริงทั้งหลายที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และนำพาชีวิตไปสู่หนทางที่เป็นโทษน้อยลง^{๕๖}

การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหามุขบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อม

^{๕๕} ประทีป พิชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, หน้า ๒๐๖.

^{๕๖} โสริช โปธิแก้ว, การสังเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษาและเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง และประสบการณ์”, หน้า ๑๐-๑๑.

ในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ติงามและเป็นประโยชน์

ประทีป พีชทองกลาง พบว่าจุดมุ่งหมายของพุทธวิธีการรักษาของพระพุทธองค์ คือ

(๑) สกัดปัญหา การรักษาเพื่อสกัดป้องกันปัญหาโรคทุกข์

(๒) เยียวยาคนทุกข์ การเยียวยาคนที่มีปัญหาโรคทุกข์ พระพุทธองค์ทรงให้การรักษาเพื่อช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักตนเอง และพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง แก้ไขโรคทุกข์ด้วยสติปัญญาของตน รู้จักต้นตอของโรคทุกข์ และแก้ไขโรคทุกข์ได้ด้วยตนเองสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เส้นทางชีวิตที่เหมาะสม

(๓) เพิ่มสุขยั่งยืน พระพุทธองค์ให้การรักษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคลนั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นข้าศึกต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การรักษาเพื่อพัฒนาสุขภาพของบุคคลแบบองค์รวมทั้ง ๔ ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ^{๙๗}

โสริช โปธิแก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” หมายถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการปรึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา(ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา หมายความว่า นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ^{๙๘}

โสริช โปธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักโครงสร้างพื้นฐาน ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่ง que ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวน

^{๙๗} ประทีป พีชทองกลาง, “รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร”, หน้า ๒๐๖.

^{๙๘} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัดสำเนา), หน้า ๓.

น้อยลง^{๙๙} จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุม สัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ ถูกต้องหรือมีฉันทิปฏิบัติ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความ เข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาปฏิบัติจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนิน ชีวิต

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจ ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ๓ ประการ คือ

T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่ นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับเปลี่ยนใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแส ความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจนเกิด เป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ่อนตัวอยู่ใน กระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานัตตา มีความหมายว่า การนำตนเองเข้าไป เชื่อมกับผู้ที่เรายู่ด้วย หรือกับสิ่งที่อยู่กับเราในแต่ละขณะนั้น คำว่า “สมาน” คือ การเชื่อม คำว่า “อัตตะ” คือ ตนเอง คำว่า “ตา” คือ ภาวะ ดังนั้น “สมานัตตา” จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อม กับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้นๆ ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมีองค์ ๘ เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใดๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราต้องมีความเข้าใจ ในธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ นั่นเอง ที่จะช่วยให้ เราดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่างๆ จึงสรุปได้ว่า Tuning In เป็นภาวะจิตใจของ นักจิตวิทยาการศึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค อย่างน้อยก็ในขณะปฏิบัติงานการศึกษา ที่จะช่วย ให้เขาอยู่ในกระแสชีวิตจิตใจของผู้รับบริการได้อย่างสนิท ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนอง ต่อผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน^{๑๐๐}

I มาจากคำว่า Identifying Split หรือพินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับ กระแสแห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้า ของความทุกข์ ไม่ว่าจะความทุกข์ซึ่งหมายถึง จิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็ความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น เพื่อให้

^{๙๙} โสริช โปธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา”, หน้า ๔๑.

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

ง่ายกับการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงอาศัยการสรุปรวบยอดแนวคิดเรื่องรากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความคาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยายความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกรอบงำด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่าตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุขาบาท ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งจะกักเขาให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่าทุกข์ในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป^{๑๐๑}

R มาจากคำว่า Realization หรือการประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับบริการ ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับบริการโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กีดกันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น ถูกชำระให้สูญสลายหายไป มีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และมีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความโล่ง โปร่งสบาย อิศระขึ้นในใจของผู้รับบริการทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสมรรถภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนจนเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ และชัดเจนในธรรมะแห่งสัมมาทิฎฐิ นิโรธ อวิชชา และทุกข์ อย่าง่องแท้ชัดเจนในระดับที่เขาสามารถประยุกต์มาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหากับเพื่อนมนุษย์ได้ รวมทั้งเข้าใจถึงกระบวนการช่วยเหลือรักษาเยียวยาจิตใจของผู้รับบริการจากฐานของไตรสิกขา ทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการบ่มเพาะและอบรมอย่างให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในตนด้วยตนเอง^{๑๐๒}

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

โดยสรุปการให้การปรึกษาแนวพุทธ หมายถึง การให้การปรึกษาโดยกระบวนการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยผ่านสัมพันธภาพแห่งความไว้วางใจ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายออกถึงความคับข้องใจไม่สบายใจต่างๆ และผลกระทบภายใต้ความไว้วางใจต่อผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ลดอารมณ์ทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความวิตกกังวล เครียดกลัวเสียใจ หมดหวังน้อยใจ ฯลฯ และช่วยให้ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการทำงาน ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาการดำเนินชีวิต จากนั้นก็จะเข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหตาม ความเป็นจริงที่สามารถจะปรับได้เป้าหมายสูงสุดของ การให้การปรึกษาก็คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จัก ตนเองมีสติรู้เท่าทันความคิดอารมณ์และพฤติกรรมได้มี การเจริญขึ้นภายในจิตใจ (internal growth) เข้าใจโลก และชีวิตที่แท้มากขึ้นและปรับตัวให้สามารถอยู่ได้กับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างสมดุลและเหมาะสมมากที่สุด

ดังนั้นกระบวนการเยียวยาและการให้การปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการให้ปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งเป็นการปรับกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญาและตัวแปรชีวภาพ ปัจจัยสภาพแวดล้อมอื่นๆ โดยมีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อการให้การปรึกษา มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรม โดยเฉพาะองค์ธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

๒.๕ หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วย

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็น

ทรงซึ่งที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต^{๑๐๓} ตราบใดที่มนุษย์ยังคงมีความยึดถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา^{๑๐๔} สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปีนป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์ หรือ ทุกข์ เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แปลว่าทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ชั้นธ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจในอริยสัจ ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส

ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้นธ ๕ (ชั้นธ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์พูดอีกนัยหนึ่ง คือภาวะที่แฝงด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน หน้าที่ต่อทุกข์ คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจ ให้มองเห็นความหมายและขอบเขตโดยชัดเจน เพื่อการดำเนินการขั้นต่อไปจะพึงเป็นไปได้ และตรงปัญหา

ทุกข์สมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา ที่ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความติดใจ คอยแสหากความเพติดเพลินใหม่ ๆ เรื่อย ๆ มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พูดอีกนัยหนึ่ง คือ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการ ซึ่งมีเราที่จะได้จะเป็นจะไม่นั้นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัว ความติดข้องในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ หน้าที่ต่อสมุทัยคือ ละ เลีย ทำให้หมดไปเสีย

ทุกข์นิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่การที่ตัณหาดับไปโดยไม่เหลือ ด้วยการคลายออก การสละเสียได้ สลัดออก พ้นไปได้ ไม่พัวพัน พูดอีกนัยหนึ่ง ภาวะที่ไม่มีมีความทุกข์เหลืออยู่เพราะหมดตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความกลัวและความติดข้องใด ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ภาวะที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน หน้าที่ต่อนิโรธคือ ทำให้แจ้ง

^{๑๐๓} โสริช โปธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

^{๑๐๔} พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมาหรือ บรรลุถึงทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรคได้แก่ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ หน้าที่ต่อมรรค คือ ฝึกอบรม หรือปฏิบัติ

ความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ดังแสดงในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั ว่า

“ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”

ชาติ หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ชรา หมายถึง ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หน้ย่นเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

มรณะ หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

โสกะ หมายถึง กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห่งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

ปรีเทวะ หมายถึง ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว

ทุกข์ (กาย) หมายถึง ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ กายสัมผัส

โทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่ มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ นึกคิดขึ้นมา)

อุปายาส หมายถึง ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคล ผู้ประกอบด้วยความพิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรรรมคือ ทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว

ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก หมายถึง ความประสบ ความพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความรู้สึกทางกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ

หรือด้วย บุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ (กิเลส) ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หมายถึง ความไม่ประสบ ความไม่พึงพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษม จากโยคะ คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น หมายถึง ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่ สัตว์ผู้มีความเกิดเป็น ธรรมดา สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา สัตว์ผู้มี โสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็น ธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามีมาถึง เราเลย ขอเราไม่พึงมีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมีความตาย เป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ขอเราไม่พึงมี โสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็น ธรรมดา ขอโสภปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา

นอกจากนี้ยังอาจแบ่งทุกข์ในอริยสัจ ๔ ได้เป็น ๒ กลุ่มคือ

สภาวะทุกข์ คือทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความตาย ประเภทของทุกข์นั้นอธิบายได้ตามพุทธพจน์ที่มาใน สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สภาวะทุกข์ ๓ ประการนี้ สภาวะทุกข์ ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) สภาวะทุกข์คือทุกข์ (๒) สภาวะทุกข์คือสังขาร (๓) สภาวะทุกข์คือความแปรผันไป”^{๑๐๕}

ทุกข์ทุกข์ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ ได้แก่ความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ อย่าง ที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อและตามสภาพ เช่นความเจ็บปวด ไม่สบาย เมื่อยขบ เป็นต้น หมายถึงทุขเวทนา ส่วนวิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร ได้แก่ความรู้สึกสุขหรือสุข เวทนา และสังขารทุกข์ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือสภาวะของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ คือเป็น สภาพที่ถูกบีบคั้น กดดันตันตันด้วยการเกิดขึ้น และการเสื่อมสลายของปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้ง ทำให้คงอยู่ ในสภาพเดิมไม่ได้ สังขารทุกข์นี้คลุมความของทุกข์ในไตรลักษณ์^{๑๐๖}

ปกิณณกทุกข์ คือทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพรั่นเพื่อ รำพัน ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพราก จากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ทุกข์อย่างหนึ่ง ดังแสดงไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

^{๑๐๕} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๙๖.

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๙),

“ในปภิมกะทุกขมโศกเป็นต้น ความเร่าร้อนจิตแห่งบุคคลผู้ถูกทุกข มีเสียดยาตีไป เป็นต้น ชื่อว่าโศก โศกนั้น โดยความก็เป็นโหม่นสนั่นเอง ก็จริงแล แม้เป็นเช่นนั้นก็มีลักษณะประจำตัวคือ) มีความตรอมตรมภายในเป็นลักษณะ มีความเกรียมใจเป็นกิจ มีความละห้อยหาเป็นผล ส่วนที่ว่า โศกเป็นทุกข พึงทราบว่าเป็นเพราะเป็นทุกขทุกข (คือเป็นตัวทุกข) และเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกขด้วย เพราะเหตุนั้น นักปราชญ์จึงกล่าวคำประพันธ์ไว้ว่า สุตตานิ หทย โสโก ฯเปฯ ตสฺมา ทุกฺโขติ วุจฺจติ.โศกย่ออมทิมแห่งหัวใจของสัตว์ทั้งหลาย ดังลูกศรอาบยาพิษแทงเอา และยังเผาหัวใจอย่างร้ายแรงอีกด้วย รวากะหลาวเหล็กเผาไฟ (ทิมเข้าไป) เผาเอา และยังวิธีทุกขต่างโดยความเจ็บไข้ ความแก่ และความตาย มาอีกด้วย เหตุใด เพราะเหตุนั้น โศกนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่าเป็นทุกข”^{๑๐๗}

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกขหรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข ก็คือ “อริยสัจ 4” อันเป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ

เมื่อพิจารณาโดยหลักอริยสัจ ๔ ความเศร้าโศกก็เป็นทุกขอริยสัจ ดังได้อธิบายแล้วข้างต้น เหตุแห่งทุกขคือสมุทัยอริยสัจ ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก สุมุทยสัจจนินเทส อธิบายเรื่องสมุทัยอริยสัจ ไว้ว่า “ทุกขสมุทยอริยสัจ คือต้นหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณนั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ตัณหานี้เกิดขึ้นที่ปิยรูปสาดรูป ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาดรูป ซึ่งได้แก่ ทวาร๖, อารมณ ๖, วิญญาณ ๖, สัมผัส ๖, เวทนา ๖, สัญญา ๖, สัญเจตนา ๖, ตัณหา ๖, วิตก ๖, วิจาร ๖”^{๑๐๘}

อีกนัยหนึ่ง ความเศร้าโศกนั้นมีเหตุมาจากอาสวะ ดังแสดงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“...พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ‘ความเกิดขึ้นแห่งวิชชาย่ออมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะดังนี้ ก็แล ธรรมทั้งหลาย มีโศกเป็นต้นนั้น ก็ย่ออมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาสวะ ข้อนี้มีอย่างไร อันดับแรก ในกรณีทีพลัดพรากจากวัตถุกาม โศกก็เป็นอันเกิดขึ้นเพราะกามาสวะ ดังพระบาลีว่า ตสฺส เจ กามยานสฺส ฯเปฯ สลลวิทฺโธว รูปฺปติ. หากว่าเมื่อชนผู้นั้นเกิดความพอใจรักใคร่กามเหล่าใดอยู่ กามเหล่านั้นมาพรากไปเสียไซ้ เขาย่อมโศกาคุดถูกลูกศรเสียบ และดังพระบาลีว่า กามโตชายตี โสโก ความโศกย่ออมเกิดแต่กาม’ ดังนี้”^{๑๐๙}

^{๑๐๗} วิสุทธิ (ไทย) ๕๔๔/๘๑๖.

^{๑๐๘} ตูรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

^{๑๐๙} วิสุทธิ (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒-๙๓๓.

เมื่อพิจารณาตามหลักปฏิจจสมุปบาท พบว่าความเศร้าโศก หรือ โสกะ (ความแหว่งใจ) รวมทั้งปริเทวะ (ความรำไร) ทุกข์ โทมนัส (ความเสียใจ) อุปายาส (ความผิตหวังคับแค้นใจ) ซึ่งรวมเรียกว่าทุกข์ เป็นอาการสำแดงออกของการมีกิเลสที่เป็นเชื้อหมักคงอยู่ในจิตสันดาน ที่เรียกว่าอาสวะ อันได้แก่ความใฝ่ใจในสิ่งสนองความอยากทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ (กามา-สวะ) ความเห็นความยึดถือต่างๆ เช่นยึดถือว่า รูปเป็นเรา รูปเป็นของเรา เป็นต้น (ทิฏฐาสวะ) ความชื่นชอบอยู่ในใจว่าภาวะแห่งชีวิตอย่างนั้นอย่างนี้เป็นสิ่งดีเลิศ ประเสริฐ มีความสุข หวังอยากจะได้ผลเช่นนั้นเรื่อยไป (ภวาสวะ) และความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่เป็น (อวิชชาสวะ) ชรามรณะเป็นเครื่องหมายแห่งความเสื่อมสิ้นสลาย ซึ่งขัดกับอาสวะเหล่านี้ เช่นในด้านกามาสวะ ชรามรณะทำให้ปุถุชนเกิดความรู้อีกว่าตนกำลังพลัดพราก หรือหมดหวังจากสิ่งที่ชื่นชอบ ที่ปรารถนา ในด้านอวิชชาสวะ ก็คือขาดความรู้ความเข้าใจมูลฐาน ตั้งแต่ว่าชีวิตคืออะไร ความแก่ชราคืออะไร ควรปฏิบัติอย่างไรต่อความแก่ชรา เป็นต้น เมื่อขาดความรู้ความคิดในทางที่ถูกต้อง พอนึกถึงหรือเข้าเกี่ยวข้องกับชรามรณะก็บังเกิดความรู้สึกและแสดงอาการในทางหลงมกมาย ขลาดกลัว และเกิดความซึมเซาหดหู่ต่างๆ ดังนั้นอาสวะจึงเป็นเชื้อ เป็นปัจจัยที่จะให้ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เกิดขึ้นได้ทันทีที่ชรามรณะเข้ามาเกี่ยวข้อง และโสกะ เป็นต้นเหล่านี้ แสดงถึงอาการมีตมัวของจิตใจ เวลาใดความทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้น จิตใจจะพร่ามัว ร้อนรนอับปัญญา เมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็เท่ากับพวงอวิชชาเกิดขึ้นมาด้วย”^{๑๑๐} ดังที่กล่าวในวิสุทธิมรรคว่า “โสกะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ย่อมมีแก่บุคคลผู้ยังไม่พรากจากอวิชชา อันปริเทวะเล่าก็ย่อมมีแก่บุคคลผู้หลง เพราะเหตุที่นั่นประการแรก เมื่อธรรมมีโสกะ เป็นต้นเหล่านั้น เป็นไปแล้วอวิชชาก็เป็นอันมีอยู่เอง”^{๑๑๑} หรือว่า “ความหมუნไปแห่งธรรมทั้งหลายมีโสกะ เป็นต้นนั้น ยังมีอยู่ตราบใด ความหมუნไปแห่งอวิชชาก็ยังมีอยู่ตราบนั้น”^{๑๑๒} โดยนัยนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เพราะอวิชชาเกิด เหตุเกิดแห่งอาสวะจึงมี”^{๑๑๓} และสรุปได้ว่า ชรามรณะของปุถุชน ซึ่งพวงด้วยโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชาหมუნวจรต่อไปอีก สัมพันธ์กันไม่ขาดสาย

ในวงจรแห่งกระแสปฏิจจสมุปบาทนั้น เมื่อตัวตนเกิดขึ้นในภาวะชีวิตที่ไม่ต้องการ หรืออยู่ในภาวะชีวิตที่ต้องการแต่ต้องสูญสลายพรางไปก็ดี คือเกิดโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ในภาวะความทุกข์เช่นนี้ ย่อมมีแต่ความไม่รู้ไม่เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความขัดข้อง ขุ่นมัว

^{๑๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓-๑๐๒.

^{๑๑๑} **วิสุทธิ**. (ไทย) ๖๕๒/๙๓๒.

^{๑๑๒} **วิสุทธิ**. (ไทย) ๕๙๐/๘๖๐.

^{๑๑๓} **ม.มู** (ไทย) ๑๒/๑๐๔/๙๙.

ความหลงใหล และความมีเดบอดอันเป็นลักษณะของอวิชชาจึงเกิดการ ดิ้นรนหาทางออกด้วยวิธีการ แห่งอวิชชาตามวงจรต่อไป^{๑๑๔}

เมื่อไม่รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง หลงผิดว่ามีตัวตน ก็ย่อมมีความอยากเพื่อตัวตนและ ความยึดถือเพื่อตัวตนต่างๆ และในคำที่ว่า ‘อาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด’ นั้น กามาสวะ ภาวาสวะ และ ทิณฐาสวะ ก็เป็นเรื่องของตัณหา อุปาทานนั่นเอง ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงอวิชชา จึงมีความหมายเชื่อมโยง ไปถึงตัณหาและอุปาทานด้วยเสมอ หรือกล่าวได้ว่า มูล ๒ ของวงจรปฏิจสมุปบาทคือ อวิชชาเป็นจุด เริ่มในช่วงอดีต ส่งผลมายังปัจจุบันถึงเวทนาเป็นที่สุด^{๑๑๕} และตัณหาเป็นจุดเริ่มต้นในช่วงปัจจุบันต่อ จากเวทนา ส่งผลไปยังอนาคตถึงชรามรณะเป็นที่สุด

๒.๕.๑ ชั้น ๕ องค์ประกอบของชีวิต

กระบวนการแห่งชั้น ๕ หรือชีวิตซึ่งดำเนินไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทุกขณะโดย ไม่มีส่วนที่เป็นตัวเป็นตนคงที่อยู่เนี่ยมนิ่งเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันล้วนๆตาม วิถีทาง แห่งธรรมชาติของมัน^{๑๑๖} ชีวิตจึงเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่มีองค์ประกอบต่างๆมารวมตัวกันเข้า ด้วยกันนั้น แต่มิใช่เป็นการนำส่วนประกอบที่เป็นชิ้นๆ อันๆ อยู่แล้วมาประกอบเข้าด้วยกันแล้วเกิด เป็นรูปร่างกุมกันอยู่เหมือนวัตถุต่างๆมารวมกัน ชีวิตมีอยู่ในรูปของกระแส ส่วนประกอบแต่ละอย่างๆ ล้วนประกอบขึ้นจากส่วนประกอบย่อยลงไปอีก ในส่วนประกอบแต่ละอย่างๆไม่มีความเป็นตัวตน เป็น อิสระ ล้วนเกิดดับต่อกันไปเรื่อยไม่คงที่ ไม่เที่ยง กระแสนี้ไหลเวียนหรือดำเนินต่อไปอย่างไรที่ ดูคล้ายกับ รักซารูปแนวและลักษณะทั่วไปไว้ให้ได้อย่างค่อยเป็นค่อยไปก็เพราะส่วนประกอบทั้งหลาย มี ความสัมพันธ์เนื่องอาศัยซึ่งกันและกัน รวมเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันไปด้วย ซึ่งความเป็นไปต่างๆนี้ เป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยความสัมพันธ์และความเป็นปัจจัยเนื่องอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายเอง ไม่มี ผู้สร้างหรือผู้บันดาล โดยเรียกความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยที่หมุนเนื่องกันนี้ว่า “กฎธรรมชาติ”

ชีวิตนั้นประกอบด้วยชั้น ๕ และเพราะอาศัยชั้น ๕ นี้เองจึงเกิดบัญญัติเรียกว่า “สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา” ซึ่งรายละเอียดของแต่ละชั้นมีดังนี้^{๑๑๗}

^{๑๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ประยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๑๘.

^{๑๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ประยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๐๒-๑๐๕.

^{๑๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖). หน้า ๙๑

^{๑๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖). หน้า ๑๕ - ๑๖

๑ รูป ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และพฤติกรรม ของร่างกาย ทั้งหมด หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและเหตุการณ์ต่างๆของสสารพลังงาน เหล่านั้น รูป แยกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ๆคือ มหาภูตรูป ๔ และอุปทายรูป ๒๔ รวมเป็นรูป ๒๘

๑.๑) มหาภูตรูป ๔ หมายถึง รูปที่เป็นใหญ่ที่เป็นประธานของรูปทั้งหลาย และปรากฏ ชัดในลักษณะของตน เป็นรูปที่มีอยู่โดยนิตินสภาวะ (รูปต้นเดิม) อันได้แก่ธาตุ ๔ ที่แปรสภาพออกไปเป็น สิ่งต่างๆในร่างกายคือ

(๑) ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะเด่นคือความแข็ง ความหยาบ แปรสภาพออกไป เป็นผม ขน เล็บ หนัง เนื้อ เอ็น กระดุก เยื่อในกระดุก ม้าม หัวใจ ตับ ไต ฟังพืด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

(๒) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มีลักษณะเด่นคือ ความเอิบอาบ ชุ่มซาบ เชื่อมประสานสา วนประกอบต่างๆ ให้ร่วมกันแล้วแปรออกไปเป็น ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร(น้ำปัสสาวะ)

(๓) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะเด่นคือความร้อน (อุณหภูมิ) แปรสภาพออกไปให้ ร่างกายอบอุ่น ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เผาผลาญร่างกาย และย่อยอาหาร

(๔) วาโยธาตุ (ธาตุลม) มีลักษณะเด่นคือ การพัดผันให้ร่างกายสั่นไหว แขนสภาพ เป็นลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว และลมหายใจเข้า-ออก

๑.๒) อุปทายรูป คือรูปอาศัย (รูปที่เป็นไปได้เพราะได้อาศัยมหาภูตรูป) อันได้แก่ คุณสมบัติ คุณลักษณะ และอาการของมหาภูตรูปที่ประชุมกันในสัดส่วนที่เหมาะสมแล้วปรากฏเป็น ร่างกาย อุปทายรูปมีทั้งหมด ๒๔ คือ

(๑) ปสาทรูป ได้แก่รูปที่เป็นประสาทสำหรับรับอารมณ์ หรือรูปที่มีความใส มี ๕ คือ

จักขุปสาท - ประสาทตา

โสตปสาท - ประสาทหู

ฆานปสาท - ประสาทจมูก

ชีวหาปสาท - ประสาทลิ้น

กายปสาท - ประสาทกาย

(๒) โคจรรูปหรือวิสัยรูปได้แก่รูปที่เป็นอารมณ์หรือเป็นแดนรับรู้ของอินทรีย์มี ๔ คือ

วิณณรูป - สีต่างๆหรือรูปต่างๆที่รับรู้ได้ทางตา

สัททรูป - เสียง

คันทรูป - กลิ่น

รสรูป - รส

- (๓) ภาวรูป ได้แก่รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ มี ๒ คือ
 อิตถีภาวรูป – รูปที่แสดงความเป็นหญิง
 ปริสภาวะรูป – รูปที่แสดงความเป็นชาย
- (๔) หทัยรูป ได้แก่ รูปคือหทัย มี ๑ คือ
 หทัยวัตถุ – รูปเป็นที่ตั้งแห่งจิต
- (๕) ชีวิตรูป ได้แก่รูปที่เป็นชีวิต มี ๑ คือ
 ชีวิตินทรีย์ – อินทรีย์คือชีวิต ได้แก่รูปที่หล่อเลี้ยงรักษารูปทั้งหมดที่เกิดจากกรรม
- (๖) อาหารรูป ได้แก่รูปคืออาหาร มี ๑ คือ
 กวฬิงการอาหาร – อาหารที่กินเข้าไปเลี้ยงร่างกาย
- (๗) ปริจเฉทรูป ได้แก่รูปที่กำหนดเทศะ มี ๑ คือ
 อากาศธาตุ – อากาศหรือช่องว่างที่คั่นระหว่างรูปต่อรูป
- (๘) วิญญูติรูป ได้แก่ รูปคือการเคลื่อนไหวให้รู้ความหมาย มี ๒ คือ
 กายวิญญูติ – ความเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยกาย
 วจวิญญูติ – ความเคลื่อนไหวให้รู้ความหมายด้วยวาจา
- (๙) วิจารณ์รูป ได้แก่ รูปคืออาการที่ดัดแปลงให้แปลดให้พิเศษได้ มี ๓ คือ
 ลหุตตา – ความเบาของรูป
 มุทุตา – ความอ่อนสลายของรูป
 กัมมัญตา – ความคล่องแคล่วอันควรแก่การงานของรูป
- (๑๐) ลักษณะรูป ได้แก่ รูปคือลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด มี ๔ คือ
 อุปจยะ – ความเกิดขึ้นหรือความก่อตัวขึ้นของรูป
 สันตติ – ความสืบต่อของรูป
 ชรตา – ความคร่ำคร่าทรุดโทรมของรูป
 อนิจจตา – ความไม่เที่ยงหรือความแปรปรวนแตกสลายของรูป

๒. เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และใจ
 สุข (ทางกายหรือทางใจก็ตาม) ทุกข์ (ทางกายหรือทางใจก็ตาม) อทุกขมสุข (ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ
 บางที่เรียกว่า อุเบกขา) แบ่งตามทางที่เกิดเป็น ๖ คือ เวทนา ที่เกิดขึ้นจากสัมผัส ทางตา ทางหู ทาง
 จมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ

๓. สัญญา ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือกำหนดรู้เครื่องหมายลักษณะต่างๆ อัน
 เป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆได้

๓.๑) รูปสัญญา – ความหมายรู้อรูป เช่นว่า ดำ แดง เขียว ขาว เป็นต้น

๓.๒) สัททสัญญา – ความหมายรู้เสียง เช่นว่า คัง เบา ทุ้ม แหลม เป็นต้น

๓.๓) คันธสัญญา – ความหมายรู้กลิ่น เช่นว่า หอม เหม็น เป็นต้น

๓.๔) รสสัญญา – ความหมายรู้รส เช่นว่า เปรี้ยว หวาน ขม เค็ม เป็นต้น

๓.๕) โผฏฐัพพสัญญา – ความหมายรู้สัมผัสทางกาย เช่นว่า อ่อน แข็ง หยาบ ละเอียด เป็นต้น

๓.๖) ธัมมสัญญา – ความหมายรู้อารมณ์ทางใจ เช่นว่า งาม น่าเกลียด เทียง ไม่เทียง เป็นต้น

๔. สังขาร ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิตที่มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ตี ชั่ว หรือเป็นกลางๆ ประปรุงการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่างๆเป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวมๆว่าเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๒ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับ การแบ่งแบบชั้น ๕ เจตสิกก็ได้แก่ เวทนา สัญญา และสังขาร เมื่อจำนวนเจตสิก ๕๒ นั้นเป็นเวทนา ๑ เป็นสัญญา ๑ ที่เหลืออีก ๕๐ เป็นสังขารทั้งสิ้น ดังนั้นสังขารชั้นจึงเท่ากับเจตสิก ๕๐ อย่าง คือ

๔.๑) อัญญาสมันนาเจตสิก หมายถึง เจตสิกที่ประกอบกันได้กับธรรมอื่น (เจตสิกที่เข้าได้กับทั้งฝ่ายดีฝ่ายชั่ว) มีทั้งหมด ๑๓ (ตัดเวทนาและสัญญาออกไป เหลือ ๑๑) แบ่งเป็นประเภทย่อย ๒ ประเภทคือ

(๑) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก (เจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวง) มี ๕ คือ ผัสสะ เจตนา เอกัคคตา (สมาธิ) ซีวิตินทรีย์ และมนสิการ

(๒) ปกิณณกเจตสิก (เกิดได้กับจิตทั่วไปทั้งฝ่ายดีฝ่ายชั่ว แต่ไม่ตายตัว) มี ๖ คือ วิตก วิจารณ์ อธิโมกข์ (ความปักใจ) วิริยะ ปิติ และฉันทะ

๔.๒) อกุศลเจตสิก เป็นเจตสิกฝ่ายชั่วหรืออกุศล มีทั้งหมด ๑๔ แบ่งเป็นประเภทย่อย ๒ ประเภทคือ

(๑) อกุศลสาธารณเจตสิก (เกิดกับจิตที่เป็นอกุศลทุกดวง) มี ๔ คือ โมหะ อหิริจะ ฮโนตตปปะ และอุทธัจจะ

(๒) ปกิณณกอกุศลเจตสิก (เกิดกับจิตที่เป็นอกุศล แต่ไม่ตายตัวทุกครั้ง) มี ๑๐ คือ โลภะ ทิฎฐิ มานะโทสะ อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) กุกกุจจะ ถีนะ (ความหดหู่ ท้อแท้) มัทธะ (ความเกียจคร้านง่วงเหงา) และวิจิกิจฉา

๔.๓) โสภณเจตสิก เป็นเจตสิกฝ่ายดีที่ประกอบจิตที่เป็นกุศลและอัปยากฤตหรือจิตที่เป็นกลางๆไม่ตีไม่ชั่ว มีทั้งหมด ๒๕ แบ่งเป็นประเภทย่อยได้ ๒ ประเภท

(๑) โสภณสาธารณเจตสิก (เกิดกับจิตดีงามทุกดวง) มี ๑๙ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรมัมชฉัตตตา (บางที่เรียกอุเบกขา) กายปัสสัทธิ (ความสงบแห่งนามกาย)

จิตตปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตมุตตา กายกัมมัณฺญูตา จิตตกัมมัณฺญูตา กายปาคุณฺญูตา (ความคล่องแคล่วแห่งนามกายคือกองเจตสิก) จิตตปาคุณฺญูตา กายชุกตา(ความซื่อตรงแห่งจิต)และจิตตชุกตา

(๒) ปกิณณกโสณเจตสิก (เกิดกับจิตฝ่ายดีงาม แต่ไม่ตายตัวทุกครั้ง) มี ๖ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ(๓ อย่างนี้รวมเรียกว่า วีรตีเจตสิก) กรุณา มุทิตา (๒ อย่างนี้รวมเรียกว่า อัปมัณฺญาเจตสิก) และปัญญา

๕ วิญญูณ ได้แก่ ความรู้แจ้งทางอารมณ์ ทางประสาท ๕ และใจ คือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สึกสัมผัสทางกาย และรู้อารมณ์ทางใจ วิญญูณ (ในส่วนที่เป็นวิญญูณหรือจิตนี้ ตามแนวพระอภิธรรมเรียกวินญูณชั้นทั้งหมดว่า “จิต” และจำแนกจิตออกไปเป็น ๘๘ โดยพิศดาร ๑๒๑) คือ

๕.๑) จำแนกตามภูมิหรือระดับของจิต เป็นกามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ โลกกุตตรจิต ๘ (โดยพิศดาร ๔๐)

๕.๒) จำแนกตามคุณสมบัติ เป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (โดยพิศดาร ๓๗) วิชาจิต ๓๖ (โดยพิศดาร ๕๒) กิริยาจิต ๒๐

๒.๕.๒ ปฏิจสุมุปบาท

ปฏิจสุมุปบาท คือสภาวะธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น โดยหลักทั่วไปของปฏิจสุมุปบาทก็คือ “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”^{๑๑๘} ดังนั้น ปฏิจสุมุปบาทจึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อิทัปปัจจยา” ซึ่งแปลว่า “เพราะมีสิ่งนี้เป็นปัจจัย (เหตุ) (สิ่งนี้จึงเกิด)” หรือในพระอภิธรรมเรียกว่า “ปัจจัยการ” ซึ่งแปลว่า “อาการที่เป็นปัจจัย” และโดยนัยความหมายที่ว่า “อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น”นี้อธิบายให้เป็นกฎแห่งเหตุผลก็ได้ หรืออธิบายให้เป็นกฎแห่งกระบวนการชีวิตก็ได้ ทั้งนี้เพราะปฏิจสุมุปบาท เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ในที่นี้จะนำมาอธิบายให้เห็นถึงกระบวนการของชีวิต

ความหมายเชิงอธิบาย ปฏิจสุมุปบาท

๑) อวิชชา คือ ความไม่รู้ ไม่เห็นตามความเป็นจริงไม่รู้เท่าทันตามสภาวะ หลงไปกับสมมุติบัญญัติ ความไม่รู้ที่แฝงอยู่ในความเชื่อถือต่างๆ ภาวะขาดปัญญา ความไม่เข้าใจเหตุผล การไม่ใช้ปัญญา หรือปัญญาไม่ทำงานในขณะนั้น

อวิชชา เป็นปัจจัยแก่ สังขาร เพราะไม่รู้ตามเป็นจริง ไม่เห็นความจริง ไม่รู้ข้อเท็จจริง ไม่เข้าใจชัดเจน หรือไม่ใช้ปัญญาพิจารณาพิจารณาในขณะที่ประสบเหตุการณ์นั้นๆ จึงคิดปรุงแต่งไปต่างๆ เดาเอาบ้าง วาดภาพเอาเองต่างๆบ้าง ฟุ้งเพ้อวุ่นวายไปบ้าง นี้เห็นมันหมายไปตามความเชื่อ ความ

^{๑๑๘} ส.นิ. ๑๖/๓๗

หวาดระแวง หรือแวนวิสัยที่ตนได้สะสมไว้แล้วบ้าง ตลอดจนถึงจิตใจ คิดมุ่งหมายว่าจะเอาอย่างไร จะพูดจะทำอะไรเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ

๒) สังขาร คือความคิดปรุงแต่ง ความจงใจ มุ่งหมาย การตัดสินใจ และการที่แสดงเจตนา ออกมาเป็นการกระทำ การจัดสรรกระบวนการคิด และมองหาอารมณ์มาสนองความคิด โดยสอดคล้องกับพื้นนิสัย ความถนัด ความโน้มเอียง ความเชื่อถือ และทัศนคติ เป็นต้น ของตน ตามที่ได้สะสมไว้ การปรุงแต่งจิตใจ ปรุงแต่งความคิด หรือปรุงแต่งกรรม ด้วยเครื่องปรุง คือคุณสมบัติต่างๆ ที่เป็นความเคยชินหรือได้สะสมไว้

สังขาร เป็นปัจจัยแก่ วิญญาณ เมื่อมีเจตนาคิดมุ่งหมายตั้งใจหรือเลือกใจที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งใด หรือรับรู้อะไรๆจึงจะเกิดมีวิญญาณ คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้คิดต่อเรื่องนั้นๆสิ่งนั้นๆโดยเฉพาะเจตนาจะชักจูงนำจิตหรือวิญญาณให้คิด ให้รับรู้ไปในเรื่องที่มีต้องการปรุงแต่งเรื่อยไปไม่รู้จักจบสิ้น และพร้อมกันนั้นมันก็จะปรุงแต่งสภาพพื้นเพของจิต หรือของวิญญาณนั้น ให้เป็นจิตที่ติงามหรือชั่วร้าย มีคุณธรรม ไร้คุณธรรม หรือมีคุณสมบัติต่างๆ ตามเจตนาที่ดี หรือชั่วนั้นๆ ด้วย

๓) วิญญาณ คือ ความรู้ต่ออารมณ์ต่างๆคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้ต่ออารมณ์ที่มีในใจ ตลอดจนสภาพพื้นเพในจิตขณะนั้น

วิญญาณ เป็นปัจจัยแก่ นามรูป เมื่อมีวิญญาณที่รู้ เห็น ได้ยิน เป็นต้น ก็ต้องมีรูปธรรมนามธรรมที่ถูกเห็น ถูกได้ยิน เป็นต้น อยู่พร้อมไปด้วยกัน และเมื่อวิญญาณทำหน้าที่ รูปธรรมนามธรรมต่างๆที่เป็นตัวร่วมงานร่วมอาศัยกันของวิญญาณนั้น เช่น อวัยวะที่เกี่ยวข้อง เวทนา สัญญา สังขารทั้งหลาย ต่างก็ต้องทำงานร่วมไปด้วยตามหน้าที่ ยิ่งกว่านั้นวิญญาณขณะนั้นถูกปรุงแต่งให้เป็นอย่างไร มีคุณสมบัติอย่างไร นามธรรมและรูปธรรมทั้งหลายที่แสดงตัวออกมาร่วมงานในขณะนั้นๆ ก็จะมีแต่จำพวกที่เป็นทำนองนั้นหรือพลอยมีคุณสมบัติอย่างนั้นไปด้วย เช่น เมื่อวิญญาณประกอบไปด้วยสังขาร จำพวกโกรธเป็นตัวปรุงแต่ง สัญญาที่ออกโรงด้วยก็จะเป็นสัญญาเกี่ยวกับถ้อยคำหยาบคาย คำด่า ตลอดจนมีพริ้ออาวูธเป็นต้น รูปธรรมเช่น หน้าตาบูดบึ้ง กล้ามเนื้อเขม็งเครียด เลือดไหลฉืดแรง เวหนาก็บีบคั้น เป็นทุกข์ เป็นต้น เมื่อวิญญาณเป็นไปในสภาพอย่างใดเข้าบ่อย นามธรรมและรูปธรรมที่เกิดดับสืบต่อกันก็จะก่อเป็นลักษณะภายในใจจำเพาะตัว ที่เรียกว่าบุคลิกภาพอย่างนั้น

๔) นามรูป คือ ความมีอยู่ของรูปธรรมและนามธรรม ในความรู้ของบุคคล ภาวะที่ร่างกายและจิตใจทุกส่วน อยู่ในสภาพที่สอดคล้องและปฏิบัติหน้าที่เพื่อตอบสนองในแนวทางของวิญญาณที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนต่างๆของร่างกายและจิตใจที่เจริญหรือเปลี่ยนแปลงตามสภาพจิต

นามรูป เป็นปัจจัยแก่ สฬายตนะ เมื่อนามรูปตื่นตัวทำงานพร้อมอยู่ในรูปแบบ ลักษณะหรือ ทิศทางอย่างใดอย่างหนึ่ง มันจำต้องอาศัยอายตนะใดๆเป็นสื่อป้อนความรู้ หรือเป็นช่องทางดำเนินพฤติกรรม อายตนะนั้นๆก็จะถูกปลุกเร้าให้พร้อมในการทำหน้าที่

๕) สหายตนะ คือ ภาวะที่อายตนะที่เกี่ยวข้อง ปฏิบัติหน้าที่โดยสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ

สหายตนะ เป็นปัจจัยแก่ ผัสสะ เมื่ออายตนะต่างๆมี ผัสสะการรับรู้อารมณ์ต่างๆเหล่านั้นจึงมีได้ เมื่ออายตนะใดทำหน้าที่ ก็มีผัสสะคือการรับรู้อารมณ์โดยอาศัยอายตนะนั้นได้

๖) ผัสสะ คือ การเชื่อมต่อกับความรู้กับโลกภายนอก การรับรู้อารมณ์ต่างๆ

ผัสสะ เป็นปัจจัยแก่ เวทนา เมื่อมีการรับรู้อารมณ์แล้ว ก็ต้องมีความรู้สึกที่เป็นเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สุขสบายก็ทุกข์ ไม่สบาย หรือไม่ก็เฉยๆ

๗) เวทนา คือ ความรู้สึกสุขสบาย ถูกใจ หรือทุกข์ ไม่สบาย หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

เวทนา เป็นปัจจัยแก่ ตัณหา เมื่อรับรู้อารมณ์ใด ได้ความสุขสบาย ชื่นใจ ก็ชอบใจ ติดใจ อยากได้อารมณ์นั้น เกิดเป็นกามตัณหา อยากคงอยู่ อยากเข้าอยู่ในภาวะที่ได้ครอบครองเสวยสุข เวทนาจากอารมณ์นั้น เกิดเป็นภาวะตัณหา เมื่อรับรู้อารมณ์ใด เกิดความทุกข์บีบคั้นไม่สบาย ก็เกลียดชัง ขัดใจ อยากพรวดอยากพ้น อยากกำจัดทำให้สูญหายไป เกิดเป็นวิภวตัณหา ถ้ารู้สึกเฉยๆก็เรื่อยๆ ซึมๆ เพลินๆอยู่ในโมหะ และติดได้อย่างเป็นสุขเวทนาอ่อนๆ พร้อมทั้งจะขยายอยากได้เป็นสุขเวทนาต่อไป

๘) ตัณหา คือ ความอยาก ทะยาน ร่านรอนหาสิ่งอันวยสุขเวทนา หลีกหนีสิ่งที่ก่อทุกข์เวทนา โดยอาการได้แก่ อยากได้ อยากเป็นอยากคงอยู่อย่างนั้นๆยั่งยืนตลอดไป อยากให้ดับสูญพินาศไปเสีย

ตัณหา เป็นปัจจัยแก่ อุปาทาน เมื่อความอยากได้นั้นแรงขึ้น ก็กลายเป็นยึดติด เหมือนจับถือค้างอยู่ในใจว่าไม่ลง เกิดมีท่าที่ขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่งต่อสิ่งนั้น ถ้าชอบก็จะเอาตัวไปผูกติดเหมือนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมัน ใจคล้อยตามมันไป อะไรเกี่ยวกับมันเห็นดีเห็นงามไปหมด อะไรกระทบมันก็กระทบถึงเราด้วย ถ้าชังก็เกิดความรู้สึกปะทะ เหมือนดังเป็นตัวแปรปักษ์คู่กรณีกับตน อะไรเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น บุคคลนั้นหรือภาวนานั้น ให้รู้สึกกระทบกระแทกขัดผลลยะอยู่เรื่อย ไม่เห็นดีไม่เห็นงาม มันขยับเขยื้อนทำอะไรเป็นดังกระทบต่อเราไปหมด พร้อมกันนี้ ท่าที่ไม่ว่าในทางชอบหรือในทางชังก็ตาม ย่อมเป็นเครื่องเสริมย้ำและเป็นไปด้วยกันกับความยึดมั่นถือมั่น เชิดชูคุณค่าความสำคัญของสิ่งต่อไปนี่คือ สิ่งปรนเปรออำนาจความสุข ที่จะถูกได้หรือถูกขัดถูกแย้ง (กาม) ความเห็นความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องตลอดจนไปเกี่ยวข้องกับกับโลกและชีวิต (ทิณฺฐิ) ระบบแบบแผนข้อปฏิบัติ พิธีกรรมวิธีการต่างๆที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จ ทั้งในทางที่จะได้และที่จะเลี่ยงพ้น (ศีลวัตร) และความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตนที่จะได้หรือที่ถูกปะทะขัดขวาง (อัตตวาท)

๙) อุปาทาน คือ ความยึดติดถือมั่นในเวทนาที่ชอบหรือชัง รวบรวมเอาสิ่งต่างๆและภาวะชีวิตที่อำนาจเวทนานั้นเข้ามาผูกติดกับตัว ความยึดมั่นต่อสิ่งที่ทำให้เกิดเวทนาที่ชอบหรือไม่ชอบ จนเกิดท่าที่หรือตีราคาต่อสิ่งต่างๆในแนวทางที่เสริมหรือสนองตัณหาของตน

อุปทาน เป็นปัจจัยแก่ ภพ เมื่อมีความยึดถือ มีทำที่ต่อสิ่ง บุคคล หรือภาวะอันใดอันหนึ่ง อย่างหนึ่งอย่างใด คนก็สร้างภพหรือภาวะชีวิตของเขาขึ้น ตามความยึดถือหรือทำที่อย่างนั้น ทั้งทาง ต้นกระบวนพฤติกรรมทั้งหมด (กรรมภพ) เริ่มแต่ระบบความคิดหรือนิสัยของความคิดออกมาและในด้านบุคลิกภาพทั้งรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นลักษณะหรือภาวะแห่งชีวิตของเขาในเวลานั้น(อุปบัติภพ)เช่น กระบวนพฤติกรรมและบุคลิกภาพของคนอยากรวย คนชอบอำนาจ คนชอบเด่นดัง คนชอบสวยงาม คนชอบโก้โก้ คนเกลียดสังคม เป็นต้น

๑๐) ภพ คือ กระบวนพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อสนองตัณหาอุปาทาน และภาวะที่ชีวิตปรากฏให้เห็นเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง โดนสอดคล้องกับอุปาทานและกระบวนพฤติกรรมนั้น

ภพ เป็นปัจจัยแก่ ชาติ เมื่อเกิดมีภพที่จะเข้าอยู่ครอบครองเฉพาะตัวแล้ว ก็ปรากฏเป็นตัวตนเป็นความรู้สึกตระหนักอันชัดเจนที่เข้าอยู่ครอบครองหรือสอดสวมรับเอาภพหรือภาวะชีวิตนั้น โดยมีอาการถือหรือออกรั่วว่าเป็นเจ้าของภพ เป็นผู้แสวงผล เป็นผู้กระทำ เป็นผู้กระทบกระแทก เป็นผู้ชนะ เป็นผู้แพ้ เป็นผู้ได้ ผู้เสีย เป็นต้น อยู่ในภพนั้น

๑๑) ชาติ คือ การเกิดความตระหนักในตัวตนว่าอยู่หรือไม่ได้อยู่ในภาวะชีวิตนั้นๆหรือไม่ได้มี ไม่ได้เป็นอย่างนั้นๆ การเข้าครอบครองภาวะชีวิตนั้น หรือเข้าสวมกระบวนพฤติกรรมนั้นโดยการยอมรับตระหนักชัดขึ้นมากว่าเป็นภาวะชีวิตของตน เป็นกระบวนพฤติกรรมของตน

ชาติ เป็นปัจจัยแก่ ขรามรณะ เมื่อเกิดมีตัวตนเข้าอยู่ครอบครองภพหรือภาวะชีวิตนั้นแล้ว การที่จะได้ไปประสบความเป็นไปทั้งในทางเสื่อมและทางเจริญในภพนั้น ก็ย่อมต้องมีขึ้นเป็นธรรมดา ทั้งนี้รวมถึงการเสื่อมถอยด้อยลงในภพนั้น การถูกกระทบกระเทือนและการที่จะสูญเสียหลุดหล่นออกไปจากภพนั้นด้วย โดยเฉพาะการที่ต้องถูกคุกคามหวงกังวลเกี่ยวกับความเสื่อมสูญเสียจากภพนั้น และการที่จะต้องคอยรักษาภพนั้นอยู่ตลอดเวลา ความลดด้วยถอยเสื่อมสูญเสีย และการคอยถูกคุกคามเหล่านี้ล้วนนำ โสกะ ปริเวทะ เป็นต้น คือความทุกข์มาให้ได้ตลอดทุกเวลา

๑๒) ขรามรณะ คือ ความสำนึกในความขาด พลาด หรือพรากแห่งตัวตนจากภาวะชีวิตอันนั้น ความรู้สึกที่ว่าตัวตนถูกคุกคามด้วยความสูญสิ้นสลาย หรือพลัดพรากจากภาวะชีวิต นั้นๆจากการได้มี ได้เป็นอย่างนั้นๆ จึงเกิด โสกะ ปริเวทะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส พ่วงมาด้วยคือความรู้สึกคับแคบ ขัดข้อง ขุ่นมัว แห้งใจ หดหู่ ซึมเศร้า ไม่สมหวัง กระทบกระวายและทุกขเวทนาต่างๆ^{๑๑๙}

จากข้อความข้างต้น อธิบายให้เห็นถึงกระบวนการเกิด - ดับของชีวิต เมื่อมีอวิชชา คือ ความที่ธาตุรู้หรือ มโนวิญญาณธาตุไม่มีความรู้จริงของชีวิต จึงเกิดสังขารคือคิดปรุงแต่งอะไรต่างๆดี บ้างชั่วบ้าง ตามอำนาจของอวิชชา (สังขารในที่นี้มีใช้รูปกายแต่เป็นนามธรรม) จึงเป็นปัจจัยให้เกิด

^{๑๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖). หน้า ๑๐๙-๑๑๘.

วิญญาณ คือความอยากรู้ อยากเห็นอะไรต่างๆ ให้ยิ่งๆ ขึ้นไปกลายเป็นภวังควิญญาณ (วิญญาณที่เป็นองค์แห่งภพ) สืบภพสืบชาติต่อไปจึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป คือเมื่อภวังควิญญาณอยากสืบภพสืบชาติจึงเป็นเหตุให้เกิดนาม (เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ) และรูปก็คือ ร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูปและอุปทายรูป นามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ คือ อายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ คือการรับรู้ทางประสาทสัมผัส กล่าวคือเพราะมีตาจึงมองเห็น เพราะมีหูจึงได้ยิน เพราะมีจมูกจึงได้กลิ่น เพราะมีลิ้นจึงรู้รส เพราะมีกายจึงรู้สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง เพราะมีใจจึงนึกคิดไปต่างๆ เมื่อมีผัสสะจึงเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา คือเสวยอารมณ์ พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง หรือเฉยๆ บ้าง จึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือความทะยานอยากในเรื่องต่างๆ จึงเกิดอุปทานคือเกิดความยึดมั่นถือมั่นในตัณหานั้นๆ ถอนความรู้สึกยากจนติดอยู่ในสันดาน จึงเป็นปัจจัยให้เกิดภพ คือสภาพรูปร่างรูปแบบของชีวิต เช่น รูปแบบของมนุษย์เป็นอย่างหนึ่ง รูปแบบของเทวดาเป็นอย่างหนึ่ง รูปแบบของสัตว์นรกเป็นอย่างหนึ่ง เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ คือเกิดเป็นจริงตามที่ใจปรารถนา (ตามกรรมที่กระทำด้วยกาย วาจา และใจโดยเจตนา) เช่นปรารถนาเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นต้น และชาติจึงเป็นปัจจัยให้เกิด ชรามรณะ โสภปริเทวะ ทุกข์โทมนัสอุปายาส กล่าวคือเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ความคร่ำครวญ และความคับแค้นใจต่างๆ นานา ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา อวิชชาที่เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร สังขารก่อให้เกิดวิญญาณ วิญญาณก่อให้เกิดนามรูป ฯลฯ จนถึงชรามรณะ เกี่ยวโยงกันเป็นลูกโซ่ หมุนวนเป็นวงจรรออยู่อย่างนี้ตลอดไป จนกว่าอวิชชาจะดับด้วยอวิชชา (ปัญญา) เมื่ออวิชชาดับสังขารจึงดับ เมื่อสังขารดับวิญญาณจึงดับ เมื่อวิญญาณดับนามรูปจึงดับ ฯลฯ^{๑๒๐} กองทุกข์ทั้งมวลก็เป็นอันดับด้วย

๒.๕.๓ กิเลส - กรรม - วิบาก

กรรมเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการแห่งปฏิจสมุปบาท ซึ่งจะเห็นได้ชัดเมื่อแยกส่วนในกระบวนการนั้นออกเป็น ๓ วัฏฏะ เป็นสภาวะหมุนวนด้วยความเป็นเหตุและผลแห่งกันอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด จากลักษณะการอิงอาศัยกันและเป็นปัจจัยแก่กันของกิเลส กรรมและวิบากนี้ สามารถใช้องค์ประกอบของปฏิจสมุปบาทเป็นหลักในการอธิบายได้^{๑๒๑} เพื่อให้เข้ากับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยในที่นี้จะอธิบายกระบวนการของกิเลส กรรม วิบาก เพื่อให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิดได้ง่ายขึ้น ดังนี้

กิเลสวัฏฏะ – อวิชชา ตัณหา อุปทาน (กิเลสที่เป็นหลัก)

กรรมวัฏฏะ – สังขาร ภพ (เจตนาในการกระทำ)

วิบากวัฏฏะ – วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา (ผลที่สืบเนื่องมาจากกรรม)

^{๑๒๐} ส.นิ. ๑๖/๑-๓,๔๙-๕๒.

^{๑๒๑} คณะกรรมการแผนกตำรา มหามงกุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๙๑-๓๙๒.

กิเลส หมายถึง สภาวะที่ทำให้จิตเศร้าหมอง หรือเป็นสิ่งที่สกัดกั้นไม่ให้ถึงความบริสุทธิ์ สะอาดในกาย วาจา และใจได้แก่ สภาวะ ๑๐ อย่าง^{๑๒๒}

โลภะ – สภาวะที่อยากได้ ปรารถนา และยินดีในอารมณ์ทั้ง ๖ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ

โทสะ – เป็นสภาวะที่มีความหยาบกระด้าง ดุร้าย ขุ่นมัวเผาผลาญจิต

โมหะ – สภาวะที่หลงในอารมณ์ คือไม่รู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม

มานะ – สภาวะที่ถือตัว ไม่ยอมลงใคร ลำพองในใจ ทำให้กระด้างหยิ่งโส

ทิฏฐิ – สภาวะที่เห็นผิดไปจากความเป็นจริง

วิจิจฉนา – สภาวะที่มีความสงสัยเพราะไม่ปลงใจ โสเลไม่แน่ใจในอารมณ์

ถีนะ – สภาวะที่ทำให้ใจหดหู่ ไม่อุตสาหะ และทอดถอยจากความเพียร

อุทธัจจะ – สภาวะที่ทำให้ฟุ้งซ่าน ไม่สงบในอารมณ์

อหิริกะ – สภาวะที่ไม่ละอาย ไม่หดหู่ และไม่หลีกเลี่ยงต่อบาป

อนัตตตัปปะ – สภาวะที่ไม่เกรงกลัว ไม่สยดสยองต่อบาปและความชั่ว

กรรม คือ การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือการกระทำที่เป็นด้วยความตั้งใจ^{๑๒๓} ทั้งทางกาย วาจา และใจ หรือที่เรียกว่า กายกรรม วจีกรรม และมนกรรม หากทำดี พูดดี คิดดี เรียกว่า “กุศลกรรม” หากทำไม่ดี พูดไม่ดี คิดไม่ดี เรียกว่า “อกุศลกรรม” (สำหรับการกระทำที่เป็นกลางๆ ไม่ได้บอกว่าเป็นดีหรือชั่ว เช่น เดินชกกันโดยไม่เจตนา การร่ววงนอน เป็นต้นเรียกว่า “อัพยากรรม”

กรรมหรือการกระทำดีหรือกระทำไม่ดีนี้เองที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร ดังเช่นความหมายดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เจตยานั้นเองที่เราเรียกว่ากรรม บุคคลจงใจแล้วจึงกระทำการกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ”^{๑๒๔}

“สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้ทราบให้ประณีต”^{๑๒๕}

“บุคคลทำกรรมใดแล้ว ย่อมเดือดร้อนในภายหลัง กรรมนั้นทำแล้วไม่ดี บุคคลมีหน้าซุมด้วยน้ำตา ร้องไห้อยู่ ย่อมเสพผลของกรรมใด กรรมนั้นทำแล้วไม่ดี บุคคลทำกรรมใดแล้วย่อมไม่เดือดร้อนภายหลังกรรมนั้นแล ทำแล้วเป็นดี”^{๑๒๖}

^{๑๒๒} อภ.วิ. ๓๕/๙๖๖.

^{๑๒๓} อจ.ฉก. ๒๒/๓๓๔/๔๖๓.

^{๑๒๔} อจ.ฉก. ๒๒/๓๓๔/๔๖๓.

^{๑๒๕} ม.อุ. ๑๔/๕๗๙/๓๗๙.

^{๑๒๖} พุ.ธ. ๒๕/๑๕/๒๓.

“ชาย หญิง คฤหัสถ์ บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆว่า เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักได้รับผลของกรรมนั้น”^{๑๒๗}

วิบาก หมายถึง ผลกรรมที่ทำไว้ หรือ สภาพชีวิตที่เป็นผลจากการปรุงแต่งของกรรม และกลับเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อไปได้อีก^{๑๒๘} ซึ่งเป็นผลของกุศลกรรม อกุศลกรรม เป็นปัจจัยให้วนเวียนไปในสังสารวัฏฏ์ ทำให้มีการเกิดในภพใหม่ ทำให้มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดกิเลสวัฏฏ์ต่อไป ในแง่ของการเวียนว่ายตายเกิดแบบข้ามภพข้ามชาติ วิบากคือผลกรรมที่ทำให้ไปเกิดเป็นสัตว์ประเภทต่างๆ เช่น ชั้น ๑ บ้าง ชั้น ๔ บ้าง ชั้น ๕ บ้าง

๒.๕.๔ ไตรลักษณ์

คำสอนเรื่องไตรลักษณ์ จะเป็นคำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่าง แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนไตรลักษณ์ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบด้วย รูปธรรมและนามธรรม เพราะคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์รู้ชีวิตตามความเป็นจริง แล้วดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง

ความหมายไตรลักษณ์ คำว่า ไตรลักษณ์ มาจากคำ ๒ คือ คำว่า ไตร + ลักษณะ ภาษาบาลีว่า ตี+ ลกขณานิ คำว่าไตร หรือ ตี แปลว่า ๓ คำว่า ลักษณะ หรือ ลกขณานิ แปลว่า อาการ หรือ ลักษณะ ดังนั้น เมื่อนำคำทั้งสองมารวมเข้ากันแล้วก็จะได้ คำว่า ไตรลักษณ์ หรือ ตีลกขณานิ ซึ่งแปลว่า ลักษณะ ๓ อย่างคือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า (Three Characteristics of Existence) แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง ซึ่งหมายถึง ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรมและอสังขตธรรม

พระสุตตันตปิฎก ได้กล่าวถึงพระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องไตรลักษณ์กับภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ฯลฯ รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์ ฯลฯ รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา. ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีก”^{๑๒๙}

^{๑๒๗} อัง ปญจก. ๒๒/๕๗/๘๒.

^{๑๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖). หน้า ๑๐๔

^{๑๒๙} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒/๒๗-๒๘.

พระธรรมปิฎก, ได้กล่าวถึงสภาวะกฏไตรลักษณ์ในหนังสือ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร ว่า “ลักษณะที่มีทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตานิจะ ไม่เที่ยง คือ ไม่ดำรงอยู่เป็น นิตยนิรันดร เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับไปในที่สุดทุกๆ สิ่งจึงมีหรือเป็นอะไรเข้ามาแล้วก็กลับไม่มี เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้นทุกขะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เหมือนอย่างถูก ปีบคั้นให้ทรุดโทรมเก่าแก่ไปอยู่เรื่อยๆ ทุกๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อนไม่สบาย ไปด้วย เช่นไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บอนัตตา ไม่ใช่อัตตา คือไม่ใช่ตัวตน”^{๑๓๐} ดังนั้นปัญญาในการรับรู้อะไรว่าเป็นอะไรถึงที่สุดนั้น คือรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ ตัวตน เมื่อรู้โดยแท้จริงแล้ว ก็จะเกิดความรู้โดยชนิดที่จิตใจจะไม่อยากได้อะไร ไม่อยากเป็นอะไรด้วยความยึดถือ แต่ถ้าต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดๆ ที่เรียกกันว่า “ความมี ความเป็น” บ้าง ก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย สติสัมปชัญญะโดยอำนาจของปัญญา ไม่ได้เกี่ยวข้องด้วยอำนาจของตัณหา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีความทุกข์^{๑๓๑}

สรุปความจากการศึกษาคำสอนทางพุทธศาสนาที่ได้นำมาแสดงทั้งหลายนี้ ได้ว่า ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ทุกข์ ซึ่งมีมากจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีเหตุคือการพลัดพรากจากสัตว์และสังขารที่รัก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าความเศร้าโศก ร่ำไร เป็นต้นนี้ มีเหตุมาจากอวิชชาและตัณหา โดยมีอาสวะทั้ง ๔ เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา และเกิดดวงจรปฏิจสมุปบาทเรื่อยไป หลักธรรมคำสอนทรงมุ่งเพื่อการหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส คือ การสอนให้ได้รับความสุขอันเป็นโลกุตตระ ได้แก่ความสุขที่พ้นจากทางโลก สำหรับผู้มีความเพียรอย่างสูงและปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากโลกอันเป็นโลกียะวิสัย พระพุทธองค์ก็ทรงนำเอาหลักคำสอนที่ทรงตรัสรู้ คือ อริยสัจ ๔ มี ทุกข์ สภาวะที่ทนได้ยาก สมุทัย สิ่งก่อให้เกิดทุกข์คือ ตัณหา นิโรธ ความดับแห่งทุกข์ และมรรค คือ ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ ความเห็นอันชอบสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบสัมมาวาจา การเจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานอันชอบ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตอันชอบสัมมาวายามะ ความเพียรที่ชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ มีความตั้งใจชอบ แล้วทรงสอนให้นำเอา สามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ คือ สิ่งทั่วไปมาเป็นข้อพิจารณา มองให้เห็นสภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงของ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้ง ๕ อย่างนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน สอนให้พิจารณาว่ามีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีสิ่งที่เป็นแก่นสารหรือสาระของชั้น ๕ คือสอนไม่ให้มีอุปาทานในชั้นทั้ง ๕ ไม่ให้ยึดติดคิดว่าเป็นสิ่งที่มีสาระแก่นสาร ความเบื่อหน่าย ความคลายกำหนดก็เกิดขึ้น เป็นเหตุให้จิตไม่ยึดติดกับชั้นทั้ง ๕ เหล่านี้ความเป็นเอกภาพของใจ คือ ความบริสุทธิ์แห่งใจก็เกิดขึ้น

^{๑๓๐} พระธรรมปิฎก, พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๐), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๑๓๑} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑ - ๔๑.

(อภุคฺคาเจโตวิมุติ)^{๑๓๒} ความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กำเริบ ปราศจากกิเลสและความยึดมั่นถือมั่นใดๆ ใน
 ชั้นที่ ๕ คือ พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายหลักหรือจุดสูงสุดในคำสอนของพระพุทธศาสนา

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา ได้
 ทำการศึกษาแบ่งเป็น ๓ ส่วน ส่วนแรก เป็นการศึกษาภาคเอกสาร โดยศึกษาจากหลักคำสอนพุทธ
 ศาสนา และหนังสือ เกี่ยวกับ “จิตอาสา” ของพระไพศาล วิสาโล ผลจากการศึกษาพบว่าพุทธศาสนา
 มีหลักธรรมมีมุ่งเน้นให้บุคคลมีความเมตตา เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเสียสละเพื่อ
 ประโยชน์ส่วนรวม คือ สังคหวัตถุธรรม พรหมวิหาร ๔ ตลอดจนเรื่องการทำทานซึ่งเป็นหลักธรรมมี
 ความสอดคล้องกับจิตอาสา และการพัฒนาจิตอาสา คือ มุ่งเน้นให้บุคคลในสังคมตระหนักถึง
 ความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และการสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม ส่วนที่สองเป็นการศึกษา
 ภาคสนาม โดยศึกษาจากการดำเนินงานของเครือข่ายจิตอาสาและเครือข่ายพุทธิกา ในโครงการฉลาด
 ทำบุญ จากการศึกษาทราบว่า กระบวนการพัฒนาจิตอาสา คือ การสร้างให้บุคคลมีโอกาสทำงานเพื่อ
 ผู้อื่น และส่วนรวมด้วยตนเอง ผ่านงานอาสาสมัครผลจากการศึกษาพบว่า บุคคลที่ปฏิบัติงานอาสา
 จะเข้าใจถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่นการเสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม พร้อมทั้งได้รับ
 ความสุข ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติงานอาสา จะหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และสร้างประโยชน์
 ต่อไป ส่วนสุดท้าย คือข้อมูลจากแบบสอบถาม เรื่องการทำบุญ และอาสาสมัคร ผู้ศึกษาพบว่า งาน
 อาสาสมัครเป็นการทำบุญรูปแบบหนึ่ง จะรู้สึกอยากทำงานอาสาสมัครมากขึ้น ดังนั้น ความศรัทธา
 เรื่องการทำบุญเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่กระตุ้นให้คนสนใจทำงานอาสาสมัครมากขึ้นได้ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนา
 จิตอาสาทางหนึ่ง จากการศึกษาทั้งสามส่วนจึงสรุปได้ว่า การทำงานอาสาสมัคร เป็นแนวทางหนึ่งของ
 การปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการขัดเกลาจิตใจ สามารถกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึง
 ความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และส่วนรวมได้^{๑๓๓}

วราพร วันไชยธนวงศ์ ได้ศึกษา เรื่อง การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษา
 พยาบาล พบว่า นักศึกษาให้ความหมายจิตอาสาว่าเป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และเสียสละทั้ง
 แรงกายและแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวัง
 ผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กระบวนการสร้างจิตอาสา มี ๔ ประเด็นคือ ๑)
 ปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา ๒) การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจ ด้าน
 ความรู้ และการติดต่อสื่อสาร ๓) การสร้างความเชื่อมั่นในตน และ ๔) การเข้าร่วมกิจกรรมอย่าง

^{๑๓๒} วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๖/๒๑, ส.ช. (บาลี) ๑๗/๖๑/๓๗.

^{๑๓๓} สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง, “การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา”, (วิทยาลัยศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๙.

ต่อเนื่อง ประสบการณ์ต่อการพัฒนาด้านจิตอาสา คือทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง^{๑๓๔}

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์” พบว่า จิตวิทยาแนวพุทธสามารถช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยทางจิตใจและช่วยในการยกระดับคุณภาพด้านจิตใจของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจากระยะเวลาที่ยาวนานกว่า ๒๕๐๐ ปี ที่หลักพุทธธรรมได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกและได้รับการยอมรับว่าเป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล และ ยังประโยชน์ให้กับคนทุกเพศทุกวัย จิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นแนวคิดที่ควรค่าแก่การศึกษาสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ควรจะต้องรู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างถูกต้อง อันเป็นรากฐานของการมีชีวิตอยู่อย่างมีปัญญาที่จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญหน้าและจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต^{๑๓๕}

สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาภาคเอกสาร โดยศึกษาจากหลักคำสอนพระพุทธศาสนา และหนังสือเกี่ยวกับ “จิตอาสา” ของพระไพศาล วิสาโล ผลจากการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีความเมตตา เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม คือ สังคหวัตถุธรรม พรหมวิหาร ๔ ตลอดจนเรื่องการทำทานซึ่งเป็นหลักธรรมมีความสอดคล้องกับจิตอาสา และการพัฒนาจิตอาสา คือ มุ่งเน้นให้บุคคลในสังคมตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือคนอื่น และการสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม^{๑๓๖}

๑.๖.๒ งานต่างประเทศ

Mallon B. อธิบายอิทธิพลด้านจิตวิญญาณ ศาสนา วัฒนธรรม และพิธีกรรมทางศาสนา ที่มีต่อความเศร้าโศกและการเยียวยา และเสนอว่าความเข้าใจต่อความเชื่อความศรัทธาเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้สูญเสียได้อย่างละเอียดอ่อน^{๑๓๗}

วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล เสนอทฤษฎีการบำบัดด้วยวิธีหาความหมาย (Logotherapy) ซึ่งเป็นการบำบัดทางจิตที่มุ่งเน้นความหมายของชีวิตในฐานะที่เป็นพลังจูงใจพื้นฐานที่สุดในตัวมนุษย์ โดยมีหลัก

^{๑๓๔} วราพร วันไชยธนวงศ์และคณะ, การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่, เอกสารการนำเสนอผลงานวิชาการ, เรื่องการปฏิบัติสู่ผู้ดัดกรรมและการวิจัย (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่), ๒๕๕๐.

^{๑๓๕} ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”, วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒): หน้า ๒๐๕.

^{๑๓๖} สุธาทิพย์ แก้วเกลี้ยง, “การพัฒนาจิตอาสาในแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒.

^{๑๓๗} Mallon B., *Dying, Death and Grief*, (London : SAGE, 2008) : 77-102.

พื้นฐานว่าความสนใจหลักของมนุษย์มิได้อยู่ที่การได้รับความพึงพอใจ หรือหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด หากแต่อยู่ที่การประจักษ์ความหมายในชีวิตของเขาเอง เมื่อเปรียบเทียบกับวิถีจิตวิเคราะห์ การบำบัดด้วยวิธีหาความหมายจะมีการมองย้อนอดีตและสำรวจกลไกภายในตนเองน้อยกว่าวิถีจิตวิเคราะห์ แต่จะเน้นหนักไปที่อนาคต ซึ่งหมายถึงจุดหมายที่รอคอยให้คนไข้ได้บรรลุ โดยอาศัยกระบวนการเช่น การปรับเปลี่ยนทัศนคติให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ ความทุกข์ก็จะมีใช้ความทุกข์ทรมานอีกต่อไปเมื่อเกิดมีความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา เช่นความหมายแห่งการเสียสละ และหากคนไข้มีศรัทธาเหนียวแน่นต่อความเชื่อทางศาสนา การใช้ผลเชิงบำบัดจากความเชื่อทางศาสนาและเอาเหตุผลทางจิตวิญญาณมาช่วยก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้^{๑๓๘}

อัลเฟรด (Alfred Bloom) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “งานศึกษาพุทธศาสนาและการเยียวยา (Buddhism and Healing)” พบว่า การทำสมาธิและการเจริญสติปัญญาสามารถช่วยเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ลดความเครียดและความวิตกกังวลได้ ซึ่งจากการทดลองแล้ว ได้ผลดีในกลุ่มโรคหัวใจ นอกจากนี้ยังพบว่า การปฏิบัติธรรมตามแบบพระพุทธศาสนา มหายาน นิกายเซน ซึ่งเน้นการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ สามารถลดความตึงเครียดทางจิตใจของผู้ป่วยได้เช่นกัน^{๑๓๙}

โบการ์ต (Greg Bogart) ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง “การเจริญสมาธิกรรมฐานเพื่อการเยียวยาจิตใจ (Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature)” พบว่า รูปแบบของการผ่อนคลาย (The Relaxation Mode) ด้วยการเจริญกรรมฐาน โดยกล่าวถึงหลักฐานทางการแพทย์ที่ทดลองกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายว่า การปฏิบัติกรรมฐานนั้น มีผลต่อผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญว่า สามารถลดการเผาผลาญออกซิเจน (oxygen consumption) การคลายคาร์บอนไดออกไซด์ (carbon dioxide elimination) ลดอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) ลดความดันเลือด (blood pressure) ความเป็นกรดต่างในกระแสเลือด (arterial gases) กรดแลคติกแอซิก (arterial lactate concentration) ซึ่งเป็นตัวแปรทางการแพทย์ว่า ขณะนั้นร่างกายมีการพักผ่อนได้ดี มีการลดความกลัว ความกังวลได้^{๑๔๐}

^{๑๓๘} วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล, มนุษย์ ความหมาย และค่ายกักกัน, แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : สนพ. โอฬาระเจ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๗๘, ๑๒๔-๑๒๗, ๑๖๑-๑๙๙.

^{๑๓๙} Alfred Bloom, “Buddhism and Healing”, The Art of Happiness, (New York: Riverhead Books, 1998, p. 247.

^{๑๔๐} Greg Bogart, “Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature”, The American Journal of Psychotherapy, 1991, pp. 110-128.

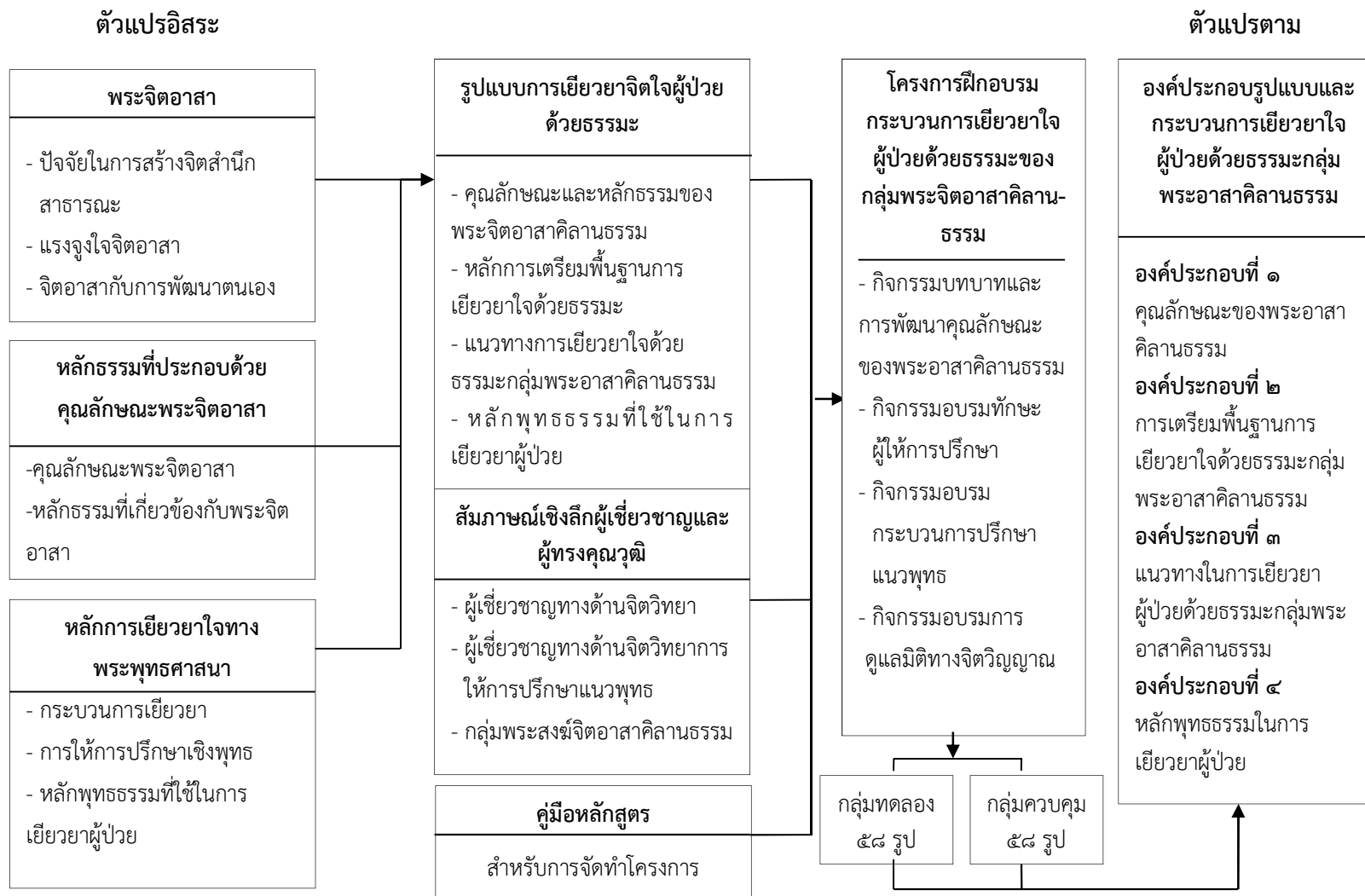
โคลแมน (Coleman P.G.)^{๑๔๑} ทบทวนการศึกษาอย่างกว้างขวางและอ้างอิงงานของ Moberg^{๑๔๒} ว่าปัจจัยด้านศรัทธา ความเชื่อ และพิธีกรรมทางศาสนาได้ถูกละเลยไปในช่วงระยะกว่า ๕๐ ปีของการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ในปัจจุบัน (ค.ศ. 2005) การศึกษาทั้งด้านความเครียด การเยียวยา รวมทั้งความสนใจเชิงวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้พิจารณาปัจจัยด้าน จิตวิญญาณมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าระบบความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์ Coleman ได้เสนอการประยุกต์ใช้ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาในการรักษาพยาบาล ซึ่งจากการติดตามกลุ่มตัวอย่างที่คู่ครองเสียชีวิต พบว่า มีการยอมรับที่ดีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะเพศหญิงมีส่วนร่วมมากกว่าเพศชาย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นเป็นเอกสารและงานวิจัยที่มีความสอดคล้องกับหลักการ รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาจิตใจ ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงนำมาสนับสนุนการศึกษารูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรมในลำดับต่อไป

^{๑๔๑} Coleman P.G., “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”, *Age and Ageing*, vol.34 (2005) : p. 318-319.

^{๑๔๒} Moberg D.O. (ed.), *Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory, Research, Practice and Policy*, (NY: Haworth Press, 2001). Cited in Coleman P.G., “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”.

๒.๗ กรอบแนวคิดและกระบวนการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาณธรรม มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาณธรรม เพื่อสังเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาณธรรม และเพื่อศึกษาผลการทดลองกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาณธรรม ในบทนี้ผู้วิจัยได้เรียบเรียงการดำเนินงานวิจัยตามลำดับดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ ชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาณธรรม

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาณธรรมนี้ เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน ซึ่งในส่วนของงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักการและรูปแบบการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะทั้งจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การวิจัยในส่วนแรกอาศัยการสัมภาษณ์กลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาณธรรมจำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษาหลักการและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะแนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ และการใช้หลักการในการเยียวยาผู้ป่วยตามวัตถุประสงค์ ส่วนที่สองเป็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มพระสงฆ์จิตอาสา ศิลาณธรรม จำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน วิเคราะห์หลักการตามพระพุทธศาสนา ทฤษฎีจิตวิทยาและกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อ

สังเคราะห์กิจกรรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรม ในส่วนที่ ๓ เป็นงานวิจัยเชิงทดลองผู้วิจัยนำโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะไปทดลองใช้ในการอบรมพระจิตอาสาที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มพระอาสาศึลานธรรม เพื่อวิเคราะห์ความเหมาะสมของกระบวนการเยียวยาต่อไป และเพื่อเพิ่มความชัดเจนและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่าโดยมีขอบเขตดังต่อไปนี้

แผนภูมิแสดงรูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง

RG ₁	O ₁	X ₁	O ₂
RG ₂	O ₂	~	O ₂

RG ₁	คือ	กลุ่มทดลอง
RG ₂	คือ	กลุ่มควบคุม
X ₁	คือ	การจัดกระทำโดยโปรแกรมกิจกรรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วย
~	คือ	ไม่ได้จัดกระทำ
O ₁	คือ	การวัดก่อนจัดกระทำทดลอง
O ₂	คือ	การวัดหลังจัดกระทำทดลอง

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ แนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์

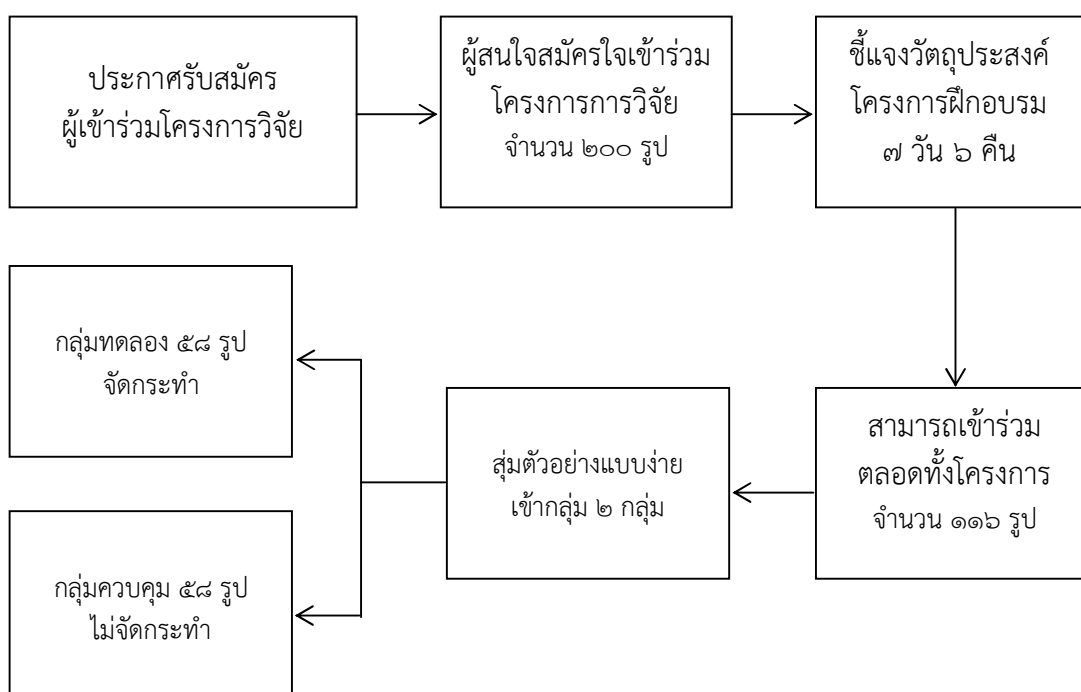
เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในงานวิจัยส่วนที่ ๑ ในการศึกษาคุณลักษณะพระจิตอาสาและการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะแนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ ผู้วิจัยจึงต้องคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้เหมาะสมกับงานวิจัย ได้แก่ อาศัยการสัมภาษณ์กลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศึลานธรรมจำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษาหลักธรรมและองค์ประกอบพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ แนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ และการใช้หลักธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย

๓.๒.๒ จัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

หลังจากได้ข้อมูลในส่วน ที่ ๑ ผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มพระสงฆ์จิตอาสาศึลานธรรม จำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน เพื่อศึกษากระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะและร่วมกันออกแบบโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระอาสาศึลานธรรม

๓.๒.๓ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโครงการกิจกรรม

เมื่อได้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมของกลุ่มพระอาสาศीलานธรรมอันเป็นแนวทางการศึกษาเชิงทดลอง ผู้วิจัยนำโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะไปทดลองใช้ในการอบรมพระจิตอาสาที่สนใจเข้าร่วมกลุ่มพระอาสาศीलานธรรม เพื่อวิเคราะห์ความเหมาะสมของกระบวนการเยียวยาและเพื่อเพิ่มความชัดเจนของกระบวนการเยียวยาและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่า โดยพระสงฆ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ๑๑๖ รูป แบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมโดยมีจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด ๕๘ รูป และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอบรม จำนวน ๕๘ รูป



๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑.๑ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

ในงานวิจัยเชิงคุณภาพส่วนที่ ๑ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกคณะสงฆ์ร่วมผู้ก่อตั้งกลุ่มพระอาสาศीलานธรรม แบบมีโครงสร้างเพื่อใช้ในสัมภาษณ์และให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำหรับนำเสนอต่อไป

๑) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์คณะสงฆ์ร่วมผู้ก่อตั้งกลุ่มพระอาสาชิลานธรรม เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้สัมภาษณ์ ดังนี้

(๑) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิด หลักคำสอนทางพุทธศาสนา เช่นในพระไตรปิฎก และอรรถกถาที่เกี่ยวข้อง เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ

(๒) นำข้อมูลเอกสารที่ได้จากการศึกษามาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้ได้ภาพรวมทั้งหมดของข้อมูล

(๓) นำข้อมูลเชิงคุณภาพในภาพรวมมาทำการสังเคราะห์ร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตก เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาชิลานธรรม ตามบริบทของการวิจัยและของข้อมูลเชิงคุณภาพ

(๔) นำผลการวิเคราะห์องค์ประกอบดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์

(๕) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ ๓ ท่าน พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการให้การปรึกษาแนวพุทธเพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบสัมภาษณ์ที่สร้างกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

(๖) นำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิไปสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบพระอาสาชิลานธรรมต่อไป

๒) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสนทนากลุ่มซึ่งเป็นงานวิจัยในส่วนที่ ๒ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์กิจกรรมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการการปรึกษาแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติตามพระธรรมวินัยที่ได้วิเคราะห์องค์ประกอบรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม ดังนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษากระบวนการการเยียวยาใจและการให้การปรึกษา ทั้งจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

(๒) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและทฤษฎีการให้การปรึกษาแนวพุทธและตะวันตก และผู้วิจัยได้ศึกษาคู่มือการสร้างหลักสูตรเพื่อใช้ในการจัดหลักสูตรฝึกอบรม

(๓) นำแบบสนทนากลุ่มที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ ๕ รูป/คน พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบสัมภาษณ์ที่สร้างกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

(๔) นำแบบสนทนากลุ่มที่แก้ไขตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิไปจัดสนทนากลุ่ม โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญจิตวิทยาแนวพุทธพุทธ ได้แก่ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตร คุษณบัณฑิต หัวหน้าภาคจิตวิทยามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอดีตนายกสมาคม จิตวิทยาแห่งประเทศไทย ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ, อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย และผู้เชี่ยวชาญทางด้าน จิตวิทยาการให้การปรึกษาแนวพุทธ ดร.วิษชุดา จิตฺโตโชติรัตน และกลุ่มพระสงฆ์จิตอาสาศิกิลาณธรรม ๓ รูป รวมจำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน เพื่อศึกษากระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ และร่วมกัน ออกแบบโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระอาสาศิกิลาณธรรมเพื่อ สังเคราะห์เป็นโครงสร้างกิจกรรมสำหรับการฝึกอบรม

(๕) นำผลที่ได้จากการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมฝึกอบรมมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อทดสอบค่าสถิติต่อไป

๓.๓.๑.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในส่วนที่ ๓ ในส่วนงานวิจัยเชิงทดลอง แบ่งเป็น ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ โครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและทักษะ กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติตามพระธรรมวินัย โดยผู้วิจัยได้ สร้างขึ้นโดยศึกษาจากวิธีการและหลักการเขียนคู่มือการจัดฝึกอบรมหลักสูตร In-house Training ที่ สำนักฝึกอบรมเป็นเจ้าของโครงการ^๑ และออกแบบโครงการจากข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ

ส่วนที่ ๒ คู่มือการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและทักษะ กระบวนการการปรึกษาแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติตามพระธรรมวินัย ซึ่งผู้วิจัยได้ ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการให้การ ปรึกษาแนวพุทธ โดยมีระยะเวลาในการฝึกอบรม ๗ วัน ๖ คืน เมื่อร่วมกันพิจารณาและปรับปรุง แก้ไขเรียบร้อยแล้วจึงนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ส่วนที่ ๓ แบบประเมินเพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจและความพึงพอใจในการเข้าร่วม โครงการกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ พรรษา อายุ ระดับ การศึกษาทางโลกและทางธรรม

^๑ <http://๒๐๒.๔๔.๗๒.๑๘/personel/home/images/article/ann๒.pdf> , นางแอนนา ทรัพย์ภัย นักวิชาการศึกษานานาชาติ หัวหน้ากลุ่มงานบริการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, สืบค้นเมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๙.

ตอนที่ ๒ ส่วนของข้อคำถาม แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการ
 เยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระอสาสิลานธรรม จำนวน ๒๐ ข้อ ประกอบด้วย ๔
 องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะของพระอสาสิลานธรรม จำนวน ๕ ข้อ

องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะ จำนวน ๕ ข้อ

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ จำนวน ๕ ข้อ

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๓ แบบบันทึกการเรียนรู้/ความรู้ที่ท่านเป็นอย่างไร/ความคิดเห็นของท่าน
 ต่อการเข้าร่วมอบรม/ท่านมีความคาดหวัง/ความต้องการต่อการเข้าร่วมอบรมครั้งนี้อย่างไร

๓.๓.๒ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยรูปแบบและกระบวนการเยียวยา
 ผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาธรรม ที่ใช้ในการวิจัยชุดนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีความ
 สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยการดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย
 ดังนี้

๑) การตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสังเคราะห์เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในงานวิจัย
 จากหลักการและความสำคัญของพระจิตอาสา หลักธรรมที่ประกอบด้วยคุณลักษณะพระจิตอาสา
 ลานธรรม หลักการเยียวยาใจทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเยียวยา
 และการให้การปรึกษาเชิงพุทธ หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมเข้า
 เป็นองค์ประกอบรูปแบบการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระอสาสิลานธรรมหลังจากสร้างแบบ
 สัมภาษณ์เสร็จแล้วนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ๓ รูป/คน ได้แก่ พระครูสังฆรักษ์เอก
 ภัทร อภินโท, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผศ.ดร.
 เรืองชัย หมื่นชนะ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รศ.ดร.เมธาวิ
 อุดมธรรมานุภาพ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาตะวันตก อดีตกรรมการกลางสมาคม
 จิตวิทยาแห่งประเทศไทย รวม ๓ รูป/คน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
 (Content Validity) และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของการวิจัย ในบริบทของรูปแบบการ
 เยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ แล้วนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขแบบ
 สัมภาษณ์เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์พระอสาสิลานธรรม

๒) การตรวจสอบคุณภาพแบบการสนทนากลุ่ม

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบรูปแบบการเยียวยาใจด้วยธรรมที่ได้จากการสัมภาษณ์พระจิตอาสาศิกานธรรมเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ หลังจากสร้างเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำโครงการกิจกรรมอบรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะที่ได้ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ๓ รูป/คนโดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ได้แก่ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาตะวันตก อดีตกรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย รวม ๓ รูป/คน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของกรวิจัย ในบริบทของรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ แล้วนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์พระอาสาศิกานธรรม

๓) การตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินโครงการกิจกรรมอบรมที่ใช้ในการวิจัยเชิงทดลอง

ผู้วิจัยได้การออกแบบกิจกรรมรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะที่ได้จากการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรมเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะและสร้างแบบประเมินโครงการเพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ หลังจากสร้างเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำแบบประเมินโครงการกิจกรรมอบรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะที่ได้ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญพิเศษมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รศ.ดร.เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาตะวันตก อดีตกรรมการกลางสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย รวม ๓ รูป/คน และผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบประเมินตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปทดสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยพระสงฆ์ในกรุงเทพมหานครจำนวน ๓๐ รูป ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ระดับ ๐.๙๒๒ ก่อนการนำชุดกิจกรรมไปใช้ ผู้วิจัยได้ทำการนิเทศวิทยากรอบรม ที่คัดเลือกมาจากการเป็นพระอาสาศิกานธรรม เยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ มากกว่า ๑๐ ปี และมีประสบการณ์ในการกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ มามากกว่า ๕ ปี จำนวน ๑๙ รูป และมีความสนใจที่จะมาเป็นวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากร ผู้วิจัยแจกคู่มือให้วิทยากรและผู้ช่วย ไปทำการศึกษาด้วยตนเอง ๑ คืน นัดพบผู้วิจัยในวันรุ่งขึ้นพร้อมกันทั้งหมด ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมและซักซ้อมความเข้าใจจากคู่มือ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ วิธี คือ ๑) ข้อมูลปฐมภูมิโดยการทบทวนหลักฐานเกี่ยวกับหลักฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์อื่นๆที่ปรากฏและการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรมอบรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศึลานธรรม จำนวน ๑๑๖ คน ๒) ข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากผลงานวิจัยของผู้ที่เคยนำกระบวนการทางจิตวิทยาไปทดลองใช้มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยนี้

๓.๔.๑ การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์

๑) ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ ประเภทการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) โดยผู้วิจัยจะพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ การถามซ้ำ หรือให้ยกตัวอย่างโดยอาศัยแนวคำถามที่สร้างขึ้น และใช้คำถามย่อยเพื่อเจาะลึกข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนอย่างลึกซึ้ง และครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้ระยะเวลาในการให้สัมภาษณ์ขึ้นอยู่กับผู้ให้ข้อมูล

แนวข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

๑.๑) ท่านคิดว่าพระจิตอาสาศึลานธรรม ควรมีบุคลิกภาพอย่างไร หรือ มีลักษณะอะไรในการเป็นจิตอาสา

๑.๒) ท่านมีการประเมินผู้ป่วยก่อนการเยียวยาในแต่ละครั้งอย่างไร

๑.๓) ท่านมีวิธีการในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะอย่างไร

๑.๔) ท่านใช้หลักฐานอย่างไรในการเยียวยาผู้ป่วย

๑.๕) ข้อเสนอแนะและสิ่งที่ควรระวัง

๒) การบันทึกภาคสนาม เพื่อสังเกตและฟังสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจดบันทึกสรุปสั้น ๆ เฉพาะประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อออกมาจากการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และบันทึกการสื่อสารที่ได้จากการสังเกต เช่น การแสดงกิริยาท่าทาง สีหน้า ลักษณะคำพูด หรือน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง โดยไม่ตีความ นอกจากนั้นยังต้องบันทึกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล

๓) ผู้วิจัยได้ขออนุญาตทำการบันทึกเทปเสียงสนทนาการตอบคำถามในการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยก่อนการบันทึกเทปเมื่อได้รับความยินยอมแล้ว จึงทำการบันทึกโดยชี้แจงว่าเทปดังกล่าวจะมีการทำลายเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล

๔) การถอดข้อความจากเทป เพื่อบันทึกให้เป็นระเบียบทุกวันหลังการสัมภาษณ์ โดยถอดข้อความเป็นคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค เพื่อบันทึกเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ ตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจนครบถ้วน พร้อมทั้งคำถามเพิ่มเติมเพื่ออาจจะนำไปสัมภาษณ์ครั้งต่อไป และเป็นแนวทางจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งต่อไป

๕) การยุติการเก็บข้อมูล เป็นช่วงที่ผู้วิจัยถอนตัวจากสนามการศึกษา (leaves the field) เมื่อพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้มีความละเอียดลุ่มลึก ครอบคลุมประเด็นปัญหาการวิจัยแล้ว ก็สามารถยุติการเก็บข้อมูล สิ่งที่พึงระวัง คือ ข้อมูลที่ได้อาจมีปริมาณมากแต่ไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ตอบต่อปัญหาวิจัยได้ทั้งหมด ผู้วิจัยจึงต้องตรวจสอบอย่างถี่ถ้วนว่าเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และมีประโยชน์ต่อการตอบปัญหาการวิจัย

๓.๔.๒ การรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม

๑) ผู้วิจัยได้อธิบายประเด็นการสนทนา ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิและกลุ่มพระอาศิลาณธรรม ได้แก่ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง หัวหน้าภาคจิตวิทยา ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต อดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญทางจิตวิทยาแนวพุทธ ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยอดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญทางจิตวิทยาแนวพุทธ และ ดร.วิชชุดา จิตติโชติรัตน์ อาจารย์พิเศษภาควิชาจิตวิทยา นักกระบวนกร ผู้บรรยายพิเศษแก่หน่วยงานหลายองค์กร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มก่อตั้งกลุ่มพระอาศิลาณธรรม ๓ รูป รวม ๖ รูป/คน เพื่อชี้แจงและวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้เหมาะสม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัยด้วยบรรยากาศผ่อนคลาย

ประเด็นการสนทนาสำหรับการออกแบบกิจกรรมเยียวยาใจด้วยธรรมะ แบ่งออกได้ ๔ ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ ๑ กิจกรรมบทบาทและการพัฒนาคุณลักษณะของพระอาศิลาณธรรม

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมอบรมทักษะผู้ให้การศึกษา

ส่วนที่ ๓ กิจกรรมอบรมกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

ส่วนที่ ๔ กิจกรรมอบรมการดูแลมิติทางจิตวิญญาณ

๒) การสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ในประเด็นการสร้างกระบวนการและกิจกรรมเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะที่เฉพาะเจาะจงกับพระสงฆ์จิตอาสา เพื่อชักจูงให้กลุ่มเกิดแนวคิดและแสดงความคิดเห็นต่อแนวทางการสนทนาหรือประเด็นการสร้างรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะอย่างกว้างขวางละเอียดลึกซึ้ง

๓) สังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมการสนทนา ลักษณะที่แสดงออกเพื่อศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรม ปฏิกริยาของผู้ร่วมวงสนทนาต่อประเด็นที่สนทนา และต่อกันและกัน ทำให้

ได้ข้อมูลเกี่ยวกับอิทธิพลของพระพุทธศาสนา กระบวนการเชิงจิตวิทยาและการให้การปรึกษาแนวพุทธและคุณค่าต่างๆ ของพระสงฆ์ต่อสังคม ซึ่งผู้เข้าร่วมวงสนทนาที่มาจากฐานวัฒนธรรมเดียวกัน

๔) บันทึกเทป ผู้วิจัยได้ขออนุญาตทำการบันทึกเทปเสียงสนทนาจากผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสนทนา

๕) ถอดข้อความจากเทป โดยถอดข้อความเป็นคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค เพื่อบันทึกเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ ตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจนครบถ้วน

๓.๔.๓ การรวบรวมข้อมูลจากพระจิตอาสาที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรมอบรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

๑) สร้างแบบประเมินโครงการวัดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

๒) ปรับปรุงแบบประเมินตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์เหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

๓) นำแบบประเมินไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรมอบรมจำนวน ๑๑๖ ชุด ได้รับแบบสอบถามกลับมาทั้งหมด

๔) ตรวจสอบแบบประเมินความสมบูรณ์ถูกต้องครบถ้วนทั้งหมด และตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ซึ่งต้องนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ผู้วิจัยเกิดความมั่นใจว่าข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมานั้นมีความถูกต้องเพราะการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเน้นการใช้อัตวิสัย ผู้วิจัยนำเทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Content Analysis) โดยการนำหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตก จิตวิทยาการให้การปรึกษาแนวพุทธมาสังเคราะห์ วิเคราะห์ในเชิงพรรณนา และจำแนกและจัดระบบข้อมูล (Typology and Taxonomy) นำข้อมูลที่ได้นำมาจำแนกและจัดหมวดหมู่ออกให้เป็นระบบ และวิเคราะห์สรุปอุปนัย (Analytic Induction) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

สำหรับการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) โดยแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) (๒) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) และ (๓) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation)

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การดำเนินการวิเคราะห์ที่ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน ดังนี้

๑) ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูล ตลอดจนจำนวนของแบบ
ประเมินทั้งก่อน-หลังโครงการกิจกรรมอบรม

๒) แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมชาติของ
พระอาสาศานุกรธรรม ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ รวมจำนวน ๒๐ ข้อ

ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๓, ๑๔, ๑๖, ๑๗, ๒๐

ข้อคำถามเชิงลบ ได้แก่ ๗, ๑๑, ๑๒, ๑๕, ๑๘, ๑๙

๓) แบบประเมินโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ เป็น
คำตอบแบบ ๕ ระดับ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตาราง

ตารางที่ ๓-๑ แสดงค่าคะแนนในแต่ละระดับ^๒

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
มากที่สุด	๕	๑
มาก	๔	๒
ปานกลาง	๓	๓
น้อย	๒	๔
น้อยที่สุด	๑	๕

การให้คะแนนคำถามนั้นจะยึดเนื้อความของคำถามเป็นหลัก ความหมายของระดับความ
คิดเห็นเป็นดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรและการปฏิบัติของท่านในระดับมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรและการปฏิบัติของท่านในระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรและการปฏิบัติของท่านในระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรและการปฏิบัติของท่านในระดับน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกรและการปฏิบัติของท่านในระดับน้อยที่สุด

^๒ บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ์, เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : B&B Publishing, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๘.

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยระดับการควบคุมตนเองตามแนวพุทธจิตวิทยาแบบสอบถามส่วนที่ ๒ สามารถแบ่งได้ตามแนวคิดของ Best ได้ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการประเมินความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการปรึกษา
๑.๐๐ - ๑.๘๐	มีระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมระดับน้อยที่สุด
๑.๘๑ - ๒.๖๐.	มีระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมระดับน้อย
๒.๖๑ - ๓.๔๐	มีระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมระดับปานกลาง
๓.๔๑ - ๔.๒๐	มีระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมระดับมาก
๔.๒๑ - ๕.๐๐	มีระดับความรู้ ทักษะและพฤติกรรมระดับมากที่สุด

๓.๕.๓ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก (Cronbach's Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบัก (Cronbach)^๓ จากสูตร ดังนี้

$$\text{สูตรคือ } \alpha = \frac{k}{k-1} \left\{ \frac{\sum s_i^2}{S^2} \right\}^{-1}$$

เมื่อ α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น
n	แทน	จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
k	แทน	จำนวนข้อแบบสอบถาม
$\sum s_i^2$	แทน	ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
S^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

การคำนวณหาค่าความสอดคล้องดัชนีระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index = IOC) โดยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญว่า เหมาะสม (+ ๑) ไม่เหมาะสม (- ๑) และไม่แน่ใจ (๐) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$\text{สูตร } IOC = \frac{\sum R}{n}$$

^๓ ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์, ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, (บุริรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖๑.

เมื่อ IOC = แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์
 ΣR = แทน ผลรวมคะแนนของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
 N = แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

๓.๕.๔ สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analytical statistics)

สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนาเป็นสถิติที่นำมาใช้บรรยายคุณลักษณะของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาจากกลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษา ได้แก่

๑) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) ใช้สำหรับแบบสอบถามวัดระดับการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนาในส่วนที่ ๒ ที่คำนวณได้จากสูตร^๔

$$\bar{X} = \frac{\Sigma x}{n}$$

เมื่อ X แทน คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง
 \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 Σx แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๒) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้วิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งใช้คู่กับค่าเฉลี่ย เพื่อแสดงลักษณะการกระจายของคะแนนแต่ละครั้ง ซึ่งคำนวณได้จากสูตร^๕

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

๓.๕.๕ สถิติวิเคราะห์เชิงอนุมาน

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ผลการศึกษาค้นคว้าที่ได้จากกลุ่มพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ สรุปถึงลักษณะของรูปแบบกิจกรรมโครงการกิจกรรมอบรม

^๔ พงษ์รัตน์ ทวีรัตน์, วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘.

๓.๖ ชุดความรู้และแนวปฏิบัติการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศานธรรม

การออกแบบโครงการฝึกอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานธรรม กระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานธรรม มีรูปแบบกระบวนการการเยียวยาใจเชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ นำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม แบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ ๑ กิจกรรมบทบาทและการพัฒนาคุณลักษณะของพระอาสาศานธรรม

ตารางที่ ๓-๒ การออกแบบกิจกรรมพุทธ : คุณบัณฑิตใจ

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
บทบาทของพระจิตอาสา	พุทธ : คุณบัณฑิตใจ สร้างแรงบันดาลใจ พระจิตอาสาจากพระ จริยาวัตรที่พระพุท องค์ทรงปฏิบัติต่อ พระสาวกในครั้ง พุทธกาล	พระพุทเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการ แสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทเจ้าหรือ แนวทางของพระพุทองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มี ปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็นกัลยาณมิตร และธรรม ของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลา หรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้ เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ
	ให้ทราบถึงบทบาท อันเกื้อกูลและ เอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ ในการดูแลมิติทางจิต วิญญาณของผู้ป่วย ญาติ และสังคม	ในบริบททางสังคมไทยให้ความสำคัญ พระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางความคิดและจิต วิญญาณ โดยเฉพาะหลักการการเยียวยาจิตใจ ผู้ป่วยของพระสงฆ์จิตอาสา การให้ความ ช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้ประสบ ภาวะวิกฤตที่กำลังประสบความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

แนวคิดการออกแบบรูปแบบกิจกรรมพุทธ : คุณบัณฑิตใจ

อรรถกถาธรรมบท ได้กล่าวว่า เพราะได้อาศัยธรรมทาน คนทั้งหลายจึงได้สำเร็จมรรคผล
อันเป็นที่สิ้นทุกข์อย่างเด็ดขาด ธรรมทานจึงชื่อว่าเป็นเลิศ พระพุทองค์จึงยกย่องธรรมทานว่า การให้

ธรรม ขณะการให้ทั้งปวง รสแห่งธรรม ขณะรสทั้งปวง ความยินดีในธรรม ขณะความยินดีทั้งปวง ความ สิ้นตัณหา ขณะทุกข์ทั้งปวง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้นให้ เข้าใจ ชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความสำเร็จหรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และ แก้ปัญหาได้

ทรงให้การปรึกษาจากเรื่องง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจในการแสดงธรรมเทศนา เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่ มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึง แสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อ เป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการปรึกษาได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มา ก่อน ไม่มีความวอกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การปรึกษา มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การปรึกษาเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหากับผู้มาขอรับการปรึกษาเท่านั้น โดย ทรงยึดผู้มาขอรับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของการให้การปรึกษา ทุกอย่างที่ทรงทำและทุกคำที่ พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

การแสดงธรรมหรือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่ สงเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดาไม่เพียงแต่อริยสาวกที่ทำ ประโยชน์ตนจนสำเร็จแล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ หรือแม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็ยังสามารถบำเพ็ญประโยชน์เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้ ในทรรศนะของพระพุทธศาสนาแม้จะยังไม่สำเร็จ ประโยชน์ตน ก็สามารถกระทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ โดยศึกษาปฏิบัติ พัฒนา ขัดเกลาร่างกายใจ ไปพร้อมๆ กับการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ได้อย่างสมบูรณ์ แม้จะยังเป็นปุถุชนอยู่ก็สามารถพัฒนา ขัดเกลา ฝึกฝนตนเองในด้านต่างๆ ไปพร้อมๆ กับการทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ให้ถือว่าการทำงาน เป็นดังโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านจิตใจและทักษะ ความรู้ โดยไม่จำเป็นต้องรอให้มีความพร้อมทุกด้านอย่างสมบูรณ์ก่อนจึง ค่อยช่วยเหลือผู้อื่น การเดินทางไปประกาศพระพุทธศาสนาของพระอรหันต์เหล่านั้นคือการทำให้เพื่อ ประโยชน์ของสาธารณชนและของส่วนรวม โดยการนำความรู้ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบออกเผยแผ่ เพื่อประโยชน์ของมวลชน เพื่อให้เขาเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ นำประโยชน์เกื้อกูลและความสุข

แนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวจิตอาสาที่มีความมักน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิดฝึกฝน และใจ กว้างเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนตนเองได้ มีความเป็นปวราณากันไม่ได้หวังลาภเป็นไปด้วยผู้อื่น เปิดรับ ประสบการณ์ มีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงาน ต้องมีความอดทนเพียรพยายาม เป็นผู้สนใจใคร่เรียนรู้ เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย ใฝ่ฝึกฝนต้องเป็นผู้ที่มีความเมตตา เป็นเมตตาที่เป็นอัมปัญญา คือไม่มีประมาณ ต้องเป็นผู้มีความเสียสละ มีความเต็มใจ และการทุ่มเท ยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย สามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วย กับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอัน

ควร โดยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องนำทาง พระจิตอาสาจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ นอกจากจะเป็นเครื่องระงับโทสะ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์

ตารางที่ ๓-๓ การออกแบบกิจกรรมคุณธรรมแห่งผู้ให้ สู่ คุณภาวะใหม่ในใจเรา

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
พัฒนาคุณลักษณะพระอาสาสมัครธรรม	คุณธรรมแห่งผู้ให้ สู่ คุณภาวะใหม่ในใจเรา	<p>บพบาทพระสงฆ์ กับจิตอาสา</p> <p>คุณสมบัติของตนเองจากประสบการณ์ในอดีต</p> <p>ชวนให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการฝึกฝน ทักษะกระบวนการให้การปรึกษา</p> <p>จิตอาสา กับพระพุทธศานานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน การสร้างหลักคุณธรรม โดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะของจิตอาสา หลักความเจริญ ๕ ประการ</p> <p>ไม่ทำอะไรที่นอกเหนือจากธรรมวินัยหรือสมณสารูป ต้องเป็นผู้มีศีลการห่มผ้าเรียบร้อย ต้องเป็นปริณชัล ผ้าจีวรต้องมีความสะอาด ไม่เหม็น สงบ สำรวมวาจา กิริยาน่าเลื่อมใส เป็นผู้งดงามทั้งด้านรูปแบบของความเป็นพระตามหลักเสขียวัตถ์ รู้จักการประณีประนอมบนเงื่อนไขหลักการและความถูกต้อง</p>

แนวความคิดการออกแบบกิจกรรมคุณธรรมแห่งผู้ให้ สู่ คุณภาวะใหม่ในใจเรา

การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตที่กำลังประสบความทุกข์กาย ทุกข์ใจ การศึกษาความทุกข์ทางจิตใจ โดยมีประเด็นปัญหาทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจตามลักษณะอาการที่ปรากฏเช่น ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depression) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้ด้านพุทธธรรมถือเป็นบรมสัจจะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ปรากฏอย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระจายอยู่ในทุกๆ มิติของชีวิต ความทุกข์ทางใจ (Psychological distress) หรือความทุกข์ (Dukkha) ว่าเกิดจากการขาดความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติและชีวิตที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ โดยขึ้นกับเหตุปัจจัยต่างๆ มีลักษณะเป็นความต่อเนื่องของสภาวะในแต่ละขณะ ไม่

มีตัวตนที่แท้จริง และมีสภาวะเกิดดับเป็นปกติธรรมดาเมื่อคนเราไม่มีความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิต ดังกล่าว การดำเนินชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความยึดมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่สมหวัง จะเกิดความกดดัน บีบคั้น กระทบกระวายเป็น วิตกกังวล โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ หรือกล่าวได้ว่ามีสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์

ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ใจ และสังคม เป็นภาวะที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ มีคนจำนวนไม่มากที่จะเข้าใจ ซึ่งบางครั้งการแสดงอาการเจ็บป่วยอาจมีสาเหตุเนื่องมาจากความไม่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ จากคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ได้บอกไว้ในหนังสือชื่อ ยาระงับสรรพโรคว่า “โรคทางจิตวิญญาณเป็นโรคที่มหึมาศาล น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ”^๖

Victor H. Vroom อธิบายแนวคิดที่อธิบายการเกิดสภาวะของจิตอาสา กล่าวว่า พฤติกรรมดังกล่าวว่า เป็นผลจากการตัดสินใจเลือกทำด้วยความสำนึกที่เกิดจากความเชื่อและทัศนคติโดยการกระทำที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อความสุขของตนเอง หรือไม่ก็ลดความทุกข์ใจที่มีอยู่เดิม การเป็นอาสาสมัครช่วยสร้างความพึงพอใจอันเชื่อมโยงกับสิ่งที่ตั้งใจคาดหวัง (Valance and Expectancy) เช่น ประสบการณ์ใหม่ มุมมองใหม่ เพื่อนใหม่การเปลี่ยนแปลงด้าน ความคิดและพฤติกรรมที่ดีขึ้น ฯลฯ คนที่เข้าไปเป็นอาสาสมัครจะมีความเชื่อในการเรื่องการเอื้อเฟื้อเสียสละ (Altruism) อยู่ก่อนแล้ว จึงมีแนวโน้มที่จะพิสูจน์ผลของการกระทำ (Instrumentality) กับความเชื่ออันบุคคลที่จะพัฒนาตนเองได้ จะต้องเป็นผู้มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง โดยมีความเชื่อหรือแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้การพัฒนาตนเองประสบความสำเร็จ การพัฒนาตนเองมีเป้าหมายสูงสุด คือการเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์ความสามารถ และเจตคติต่อการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง

คุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่มีจิตอาสา หรือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ ซึ่งพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ คนเราทุกคนมีคุณสมบัตินี้อยู่ในตัวเอง เช่น ความรู้สึกสงสาร เห็นใจคนที่กำลังมีความทุกข์ มีความลำบาก หรือแม้แต่การช่วยเหลือการให้เงินแก่คนขอทาน ความสงสารนี้เองที่เป็นตัวกำหนดว่า คุณมีความอ่อนโยนทางจิตใจมากน้อยเพียงใด ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นสิ่งที่แสดงออกของผู้มีจิตอาสาในตน จิตสำนึกหรือสำนึกสาธารณะที่เสียสละแรงกาย แรงใจตามสติปัญญาความสามารถเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐและบริสุทธิ์ธรรมของความเป็นเพื่อนมนุษย์เพื่อเชื่อมต่อกันเป็นมนุษย์ด้วยกัน และทำให้เกิดสิ่งดีงามในสังคม โดยการกระทำที่เสียสละอย่างมีลำดับขั้นตอนตรงกับ ความเจริญอย่างอริยะ โดยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องนำทาง ศึกษาปฏิบัติ พัฒนา ขัดเกลาตนเองไปพร้อมๆกับการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยจะก่อให้เกิด

^๖ อวยพร ต้นติมุขกุล, “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ”, การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ., อรพินท์ วีระฉัตร, บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔) หน้า ๓๖.

ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากช่วยให้ผู้อื่นคลายจากความทุกข์แล้ว ยังประให้ตนเอง รู้จักเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงาม มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อสะสม ความรู้และประสบการณ์ให้มากยิ่งขึ้น นำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้า

ส่วนที่ ๒ กิจกรรมอบรมทักษะผู้ให้บริการปรึกษา

ตารางที่ ๓-๔ การออกแบบกิจกรรม “แค่เพียงรับรู้และดำรงอยู่ด้วยกัน”

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
<p>แค่เพียงรับรู้ และดำรงอยู่ด้วยกัน</p> <p>ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ</p>	<p>เรียนรู้ทักษะ : การสังเกตรับรู้ พฤติกรรมผู้อื่น การสำรวจ ความคิดและ การตระหนักรู้ ต่อการตัดสินใจ ผู้อื่นของตนเอง</p>	<p>การเตรียมพื้นฐานการพัฒนาพระอาสาให้สามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธได้จำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนา ความใฝ่รู้ ใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาแสวงหาความจริงและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การทำงานจิตอาสาใช้หัวใจของจิตอาสาอย่างเต็มมาทำงานจะไม่เกิดประสิทธิภาพ ในทางทฤษฎีการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม พบว่าอารมณ์ที่ผิดปกติของบุคคลนั้นเป็นผลมาจาก การบิดเบือนทางความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และเชื่อว่าอารมณ์กับความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันละกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิด แต่มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์</p> <p>จิตที่ยกระดับปัญญาภายใน และสำนึกสาธารณะ ซึ่งนำไปสู่การมีส่วนร่วมเพื่อสร้างสังคมที่เป็นธรรมและสันติ การปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา การรับรู้และการแปลความหมาย ซึ่งการสื่อสารสองทางกับผู้รับคำปรึกษา โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้บริการปรึกษา การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษา</p>

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
		มากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของ กระบวนการให้คำปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา

ตารางที่ ๓-๕ การออกแบบกิจกรรม “เพียงแค่นี้ใจและแบ่งปัน”

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
ทักษะการให้การปรึกษาแนวพุทธ	เพียง แค่นี้ ใจและ แบ่ง ปัน	<p>การฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนอย่าง ใฝ่ใคร่ครวญ ด้วยการแบ่งปัน ประสบการณ์ ความประทับใจ</p> <p>การสนทนา จะเห็นได้ว่าเขามีความทุกข์ขนาดไหน เขามีความเข้มแข็งในใจมากน้อยขนาดไหน มีพื้นฐานทางจิตใจแคไหนต่อเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่ สามารถประเมินสติปัญญาของผู้ป่วยได้ด้วยจากวิธีการคิดของเขา สถานะต่างๆนี้จะทำให้เราทราบว่าเราจะคุยกับเขาได้ในระดับไหน รับฟังเขาโดยไม่รีบด่วนตัดสิน รับฟังเขาจนทราบพื้นฐานทางใจมีประมาณไหน มีธรรมารมณประมาณไหน อาศัยการประเมินหลังจากที่เราเข้าไปสนทนาแล้ว การสื่อสารแต่ละขณะๆจะเป็นข้อมูลที่แท้จริงมากกว่า</p> <p>พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังถ้อยคำที่สื่อสารซึ่งกันและกันด้วยใจที่ปราศจากอคติ ประสานความรู้สึก ความต้องการที่ผู้รับการปรึกษาต้องการบอก ฉะนั้นการใช้คำถามสะท้อนความรู้สึก เป็นการประเมินโดยใช้ทักษะการถามทางพุทธจิตวิทยา เครื่องมือนี้คือเครื่องมือสำคัญในการประเมิน ขณะที่ส่งคำถามกลับไปก็จะเป็นการตรวจสอบสถานะด้วยว่าผู้รับการปรึกษากำลังมีภาวะแบบไหน เพื่อการสื่อสารที่ถูกต้องครบถ้วน</p>

บุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากเขามีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด นอกจากนี้ยังเชื่อว่าบุคลิกภาพของมนุษย์เกิดขึ้นจากความคิด ความรู้สึกของบุคคลต่อตนเอง (Self-concept)

แบนดูร่าเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ คือเปลี่ยนประสบการณ์ชั่วคราวที่พบเห็นให้เป็นรูปแบบภายในซึ่ง ทำหน้าที่เป็นตัวชี้แนะการกระทำในเวลาต่อมา ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในของบุคคลซึ่งหมายถึง สติ ปัญญา ตัวแปรชีวภาพ และสิ่งอื่นๆ

ในตัวคนรวมกับสภาพแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมจึงสามารถอธิบายได้ในลักษณะการมี ปฏิสัมพันธ์ หรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน

รูปแบบการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดจึงมีความเชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติของบุคคล นั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนทางความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ ตรงกับความเป็นจริง และเชื่อว่าอารมณ์กับความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกัน ละครัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิด

ส่วนที่ ๓ กิจกรรมอบรมกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ

ตารางที่ ๓-๖ การออกแบบกิจกรรม “สัมพันธ์ภาพครั้งใหม่ กับ ดวงใจที่ตื่นรู้”

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ สัมพันธ์ภาพ ครั้งใหม่ กับ ดวงใจที่ตื่นรู้	เรียนรู้ทักษะ : การสร้าง สัมพันธ์ภาพ ใน กระบวนการให้ การปรึกษาแนว พุทธขั้นต้น (Tuning in) ฝึกปฏิบัติการ ภาวนา เพื่อค้นหา เรื่องราวแห่งความ ทุกข์	T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่นักจิตวิทยาได้ ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะ รับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อน อยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ มีสภาวะ จิตใจของเราที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของ สัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัว เราในทุกๆ ขณะซ่อนตัวอยู่ในกระแสของ Tuning In Tuning In เป็นภาวะจิตใจของนักจิตวิทยาการ ปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค ปฏิบัติงานการ ปรึกษา ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนอง ต่อผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

รายละเอียด T มาจากคำว่า Tuning In คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือ กระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจน เกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ่อนตัวอยู่ใน กระแสของ Tuning In เป็นภาวะจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค ปฏิบัติงานการปรึกษา ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนอง ต่อผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าทรงเป็น ผู้ให้การปรึกษาได้อย่างเป็นเลิศ และประสบผลสำเร็จ คือ พุทธลักษณะที่โดดเด่นสำหรับการเป็นผู้ให้ การปรึกษา เพราะว่า คุณลักษณะส่วนตัวที่ดีของผู้ให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเทียบเท่าทักษะ เทคนิคและวิธีการ ต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ร่วมกับกระบวนการปรึกษา คุณลักษณะที่ดีที่สามารถสร้าง ความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าว เป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา พระพุทธเจ้าทรงมี ลักษณะและคุณสมบัติ ทางการศึกษาที่เป็นเลิศ มี ๖ ประการคือ (๑) พระบุคลิกภาพขื่นตา (๒) พระวาจาขื่นใจ (๓) พระ หฤทัยมั่นคง (๔) วางพระองค์สม่ำเสมอ (๕) ค้นเจอความแตกต่าง (๖) วางพระกรุณาในหมู่สัตว์

การศึกษาแนวพุทธจิตวิทยาหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญปัญญา และมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือแก้ไขปัญหา ของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของ ธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมใน ไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่ หนทางที่ตรงและเป็นประโยชน์

โรเจอร์ส (Rogers) มีทัศนะว่าสัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแสดงถึง ความเท่าเทียมกัน สำหรับผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเก็บงำความรู้ของตนไว้เป็นความลับหรือพยายาม ปิดบังกระบวนการให้คำปรึกษา ความเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพแห่ง สัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาประสบกับการฟังด้วยการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา เขาจะเรียนรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไปถึงวิธีการฟังด้วยการยอมรับต่อตัวเอง ขณะนั้นพบว่า ผู้ให้ คำปรึกษาเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวเอง แม้สิ่งที่เขาเก็บซ่อนไว้หรือมองด้านลบ ผู้รับคำปรึกษา เริ่มต้นมองความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเอง เมื่อประสบกับความแท้จริงของผู้ให้คำปรึกษา เขา จะลดการเสแสร้งและความแท้จริงต่อตนเองและต่อผู้ให้คำปรึกษาด้วยเช่นกัน

ตารางที่ ๓-๗ การออกแบบกิจกรรม “ร่องรอยความหวังและความจริงอันเจ็บปวด”

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
กระบวนการบริการแนะแนวพุทธ	<p>ร่องรอย : การเรียนรู้ทักษะ : การค้นหาร่องรอยอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ใจ ของสมาชิก ใน กลุ่ม ย่อย (Identify split)</p> <p>ฝึกปฏิบัติ การภาวนา เพื่อค้นหาร่องรอยอันเป็นเหตุแห่ง ความทุกข์ใจ ของสมาชิกในกลุ่มย่อย</p>	<p>Identifying Split หรือพินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับกระแสแห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวัง เป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่ง อิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน</p> <p>การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ที่ยึดไว้ก็สามารถคลายลงได้</p>

การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ที่ยึดไว้ก็สามารถคลายลงได้

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์ หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ก็คือ “อริยสัจ ๔” อันเป็นหลักการสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนาและเป็นแก่นสำคัญ

อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฎฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฎฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้องก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนะแนวพุทธ จึงอาศัยการสรุปรวบยอดแนวคิดเรื่องรากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความ

ปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความคาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยายความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกครอบงำด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่าตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิบัติจนสมบูรณ์ ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งจะกักเขาให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่าทุกซีในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป

ตารางที่ ๓-๘ การออกแบบกิจกรรม “สู่รอยทางแห่งความเบิกบาน”

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
กระบวนการบริการปรึกษาแนวพุทธ สู่รอยทางแห่งความเบิกบาน	เรียนรู้ทักษะ : การนำพาผู้ประสบความทุกข์ใจให้เกิดความตระหนักรู้ (Realization) ฝึกปฏิบัติการภาวนาเพื่อนำพาผู้ประสบความทุกข์ใจให้เกิดความตระหนักรู้ชีวิตและโลกตามความเป็นจริง	Realization หรือการประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับบริการ ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับบริการโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กอดตันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องชีวิตที่ประกอบด้วยความทุกข์นานัปการ เพื่อแสดงให้เห็นมนุษย์ได้รู้จักความทุกข์และหาทางดับทุกข์ได้

ถูกต้อง ...ชาติก็เป็นทุกข์ ชราก็เป็นทุกข์ มรณะก็เป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวททุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็
เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็น
ทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

ถือเป็นสิ่งสำคัญของพระพุทธองค์ทรงใช้ เริ่มต้นด้วยการชี้แจงในเรื่องที่ทรงตรัสเทศนา
พร้อมกับโน้มน้าวจิตใจให้เห็นตามยินดีและปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ยกตัวอย่าง
อธิบาย เปรียบเทียบธรรมชาติสิ่งที่ไม่ใกล้ตัวทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายและเกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึง
เป้าหมายของชีวิต และสุดท้ายก็สามารถแก้ความทุกข์ และปัญหาของตนเองได้ การแสดงธรรมของ
พระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจนแน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลใน
การเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรม
จากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้รับบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และ
อรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน
เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่างถาวร

เมื่อไม่รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง หลงผิดว่ามีตัวตน ก็ย่อมมีความอยากเพื่อตัวตนและ
ความยึดถือเพื่อตัวตนต่างๆ และในคำที่ว่า ‘อาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด’ นั้น กามาสวะ ภวาสวะ และ
ทิฏฐาสวะ ก็เป็นเรื่องของตัณหา อุปาทานนั่นเอง ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงอวิชชา จึงมีความหมายเชื่อมโยง
ไปถึงตัณหาและอุปาทานด้วยเสมอ หรือกล่าวได้ว่า มูล ๒ ของวงจรปฏิจสมุปบาทคือ อวิชชาเป็นจุด
เริ่มในช่วงอดีต ส่งผลมายังปัจจุบันถึงเวทนาเป็นที่สุด

การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อ
ควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้
ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

ส่วนที่ ๔ กิจกรรมอบรมการดูแลมิติทางจิตวิญญาณ

ตารางที่ ๓-๔ การออกแบบกิจกรรม “ดูแลด้วยหัวใจ เยียวยาใจด้วยธรรมะ”

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	รายละเอียด
การดูแลมิติทางจิตวิญญาณ ใครว่า ไม่สำคัญ จาก พิธีกรรมสู่ วิถีธรรม	เรียนรู้หลักการ จุดมุ่งหมาย และ ความสำคัญของ การใช้พิธีกรรมใน การให้การปรึกษา แนวพุทธอย่าง เหมาะสม	ระบบความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อ ปัญหาต่างๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์ Coleman ได้เสนอการประยุกต์ใช้ความเชื่อและ พิธีกรรมทางศาสนาในการรักษาพยาบาล

ชื่อกิจกรรม		วัตถุประสงค์	รายละเอียด
ดูแลด้วย หัวใจ เยียวยาใจ ด้วย ธรรมะ	เรียนรู้หลักการและ ความสำคัญของ การดูแลผู้ป่วยและ ญาติแบบองค์รวม แ น ว พุ ท ธ ใน โรงพยาบาล และ การดูแลมิติทางจิต วิญญาณของผู้ป่วย แ ล ะ ญาติ ด้วย ธรรมะ	พิธีกรรมจึงเป็นของสิ่งไม่ได้ ในทาง จิตวิทยา การ ประกอบพิธีกรรมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จูงจิตใจชุมชนได้ ในขณะที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เมื่อคนมีจิตสำนึกที่ดีทางศาสนาเป็นเครื่อง ยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นหลักที่ใช้ในการขจัด ทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มุ่งทำดี ความเชื่อที่เป็นหลัก สำคัญทางพุทธศาสนาประกอบด้วย ลักษณะขั้นต้นของ พุทธมามกะ คือ ความเชื่อในไตรสรณะคมน์ หรือพระ รัตนตรัย ที่ยืนยันถึงความสามารถของมนุษย์ว่า เป็นผู้ม ีสติปัญญา ความสามารถที่จะฝึกหรือพัฒนาให้บริบูรณ์ได้ มีความมั่นใจในความจริงและความดีงามที่รู้จักพัฒนา ตนเองให้มีสติปัญญา ด้วยการรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม	

โคลแมน (Coleman P.G.)^๗ ทบทวนการศึกษาอย่างกว้างขวางและอ้างอิงงานของ Moberg^๘ ว่าปัจจัยด้านศรัทธา ความเชื่อ และพิธีกรรมทางศาสนาได้ถูกละเลยไปในช่วงระยะกว่า ๕๐ ปีของการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ในปัจจุบัน (ค.ศ. ๒๐๐๕) การศึกษาทั้งด้านความเครียด การเยียวยา รวมทั้งความสนใจเชิงวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้พิจารณาปัจจัยด้านจิตวิญญาณมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าระบบความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์

พิธีกรรม คือ พฤติกรรมที่กระทำขึ้นเพื่อสนองโลกียวิสัย หรือเพื่อความสูงส่งทางจิตวิญญาณ ซึ่งมีความศักดิ์สิทธิ์ โดยถูกต้องตามกฎหมาย ประเพณี การสั่งสมของ วัฒนธรรม และเป็นที่ยอมรับของคนทั่ว จะต้องเป็นการกระทำที่ปลุกเร้าหรือเรียกร้องให้เกิดปฏิกิริยาหรืออารมณ์ได้ พิธีกรรมมีความสำคัญมากในทางศาสนา หลวงวิจิตรวาทการกล่าวถึงเรื่องพิธีกรรมว่า เป็นเรื่องที่มีอำนาจสำหรับมนุษย์ได้ใช้สร้างความยิ่งใหญ่ พิธีกรรมจึงเป็นของสิ่งไม่ได้ ในทาง จิตวิทยา การประกอบพิธีกรรมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จูงจิตใจชุมชนได้ ในขณะที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ทุกคนจะ

^๗ Coleman P.G., "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice", *Age and Ageing*, vol.๓๔ (2005) : p. 318-319.

^๘ Moberg D.O. (ed.), *Ageing and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory, Research, Practice and Policy*, Cited in Coleman P.G., "Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice". (NY: Haworth Press), 2001.

เจียวกิริบ และทำในสิ่งเหมือนกัน พร้อมเพียงกัน ซึ่งดูแล้วน่าเลื่อมใส^๔ พิธีกรรมมักเกิดจาก ประสบการณ์และความเชื่อของมนุษย์ ความเชื่อทำให้เกิดพิธีกรรมขึ้น พระพุทธศาสนา มีพิธีกรรม ต่างๆมากมาย ซึ่งมีผลต่อการสร้าง จิตสำนึกทางศาสนา และมีผลกระทบต่อระบอบร่างกาย จิตใจ และ พยาธิสภาพของมนุษย์ เช่น การสวดมนต์ ฯลฯ เมื่อคนมีจิตสำนึกที่ดีทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จิตใจ เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นหลักที่ใช้ในการขจัดทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มุ่งทำดี โดยไม่หวัง ผลตอบแทน และการสร้างความรู้สึกทาง ด้านดีเกี่ยวกับศาสนานี้ จึงควรสร้างด้วยการมีพิธีกรรมการ สวดมนต์ เพราะมีส่วนช่วยในการ รวมมวลชน เข้าด้วยกัน ให้เป็นหน่วยเดียวกัน มีความรู้สึกร่วมกัน ทำให้ศาสนามั่นคง และอยู่คู่มนุษยชาติต่อไปพิธีกรรมทางศาสนามีขั้นตอนที่ชัดเจน มีพระเป็นผู้ ประกอบพิธีและมีวัตถุประสงคเพื่อจรรโลง สืบทอดศาสนา นำความเจริญรุ่งเรืองหรือความสุขสบาย มาให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง

ความเชื่อทางพุทธศาสนา ยังสามารถให้ความหมายได้อีกว่า หมายถึง การรับรู้และ ยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพุทธศาสนา ความเชื่อทางพุทธศาสนานั้น มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนิน ชีวิตของพุทธศาสนิกชนอย่างมาก ความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญทางพุทธศาสนาประกอบด้วย ลักษณะ ขั้นต้นของพุทธมามกะ คือ ความเชื่อในไตรสรณะคมน์ หรือพระรัตนตรัย ที่ยืนยันถึงความสามารถ ของมนุษย์ว่า เป็นผู้ที่มีสติปัญญา ความสามารถที่จะฝึกหรือพัฒนาให้บริบูรณ์ได้ มีความมั่นใจในความ จริงและความดีงามที่รู้จักพัฒนาตนเองให้มีสติปัญญา ด้วยการรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม

^๔ นกาทรี นำเบญจพล, อมรรัตน์ จันทรเพ็ญสว่าง, จิตวิทยาศาสนา และ ความเชื่อและความจริง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ กองทุน บี. ทราเวน, ๒๕๓๗), หน้า ๔๓ -๕๖.

บทที่ ๔

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะ ของกลุ่มพระอาสาศึกลานธรรม

งานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม เพื่อสังเคราะห์กิจกรรมรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม และเพื่อศึกษาผลการทดลองกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม โดยงานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรมนี้ ในส่วนรูปแบบการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรมนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจด้วยธรรมะทั้งจากพระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบออกเป็น ๒ ส่วน โดยในส่วนแรกเป็นแบบสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม การวิจัยในช่วงแรก อาศัยการสัมภาษณ์กลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรมจำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะตามวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อเพิ่มความชัดเจนและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่าโดยมีขอบเขตดังต่อไปนี้

- ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของพระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูล
- ส่วนที่ ๒ คุณลักษณะและหลักธรรมในการทำงานพระจิตอาสาศึกลานธรรม
- ส่วนที่ ๓ หลักการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศึกลานธรรม
- ส่วนที่ ๔ แนวทางการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศึกลานธรรม
- ส่วนที่ ๕ ประมวลหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วย
- ส่วนที่ ๖ ข้อเสนอแนะและสิ่งที่ควรระมัดระวังสำหรับพระอาสาศึกลานธรรม
ด้วยธรรมะ
- ส่วนที่ ๗ รูปแบบการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึกลานธรรม

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของพระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ ๔-๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของพระสงฆ์ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มพระอาสาศึลนธรรม

ชื่อ	ฉายา	สังกัดวัด	ระดับการศึกษา	การศึกษานักธรรม	พรรษา
พระมหาสุเทพ	สุทธิญาโณ	สังเวศวิศยาราม	ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๒๖
หมายเหตุ ป.๓.๗, ประธานกลุ่มพระอาสาศึลนธรรม, ประสบการณ์เยียววัยใจ ๑๐ ปี					
พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร)	อมรคิริ		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๑๙
หมายเหตุ ป.๓.๗, รองประธานกลุ่มพระอาสาศึลนธรรม, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอมรคิริ					
พระครูเมธีกร (ปณต คุณวฑุโธ)	ญาณเวศกวัน		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๑๖
หมายเหตุ ฝ่ายวิชาการกลุ่มพระอาสาศึลนธรรม, ฐานานุกรมในสมเด็จพระพุทธโฆษา					
พระปลัดอานนท กนต์วิโร	ทอง		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๑๕
หมายเหตุ ฝ่ายประชาสัมพันธ์กลุ่มพระอาสาศึลนธรรม					
พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปัญญา)	ญาณเวศกวัน		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๑๕
หมายเหตุ ฐานานุกรมในสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต) วิทยาการประจำกลุ่มฯ					
พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธ์ วิสุทโท)	สระเกศราช วรมหาวิหาร		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๑๒
หมายเหตุ ป.๓.๔ ฐานานุกรมใน พระพรหมสิทธิ พระนักเผยแผ่, วิทยาการประจำกลุ่มศึลนธรรม					
พระโชติก อภิชาติ	สุวรรณาราม ราชวรวิหาร		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๒๒
หมายเหตุ พระนักเผยแผ่, วิทยาการประจำกลุ่มศึลนธรรม					
พระนเรศ ชินวิโส	น้อยนางหงส์		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๑๗
หมายเหตุ หมายเหตุ ป.๓. ๔ พระนักเผยแผ่, วิทยาการประจำกลุ่มศึลนธรรม					
พระมหาถาวร ถาวโร	ชลประทาน		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๑๘
หมายเหตุ ป.๓.๗ พระนักเผยแผ่, วิทยาการประจำกลุ่มศึลนธรรม					
พระมหาชลยุทธ ชยวุฑุโธ	อมรินทราราม		ปริญญาโท	นักธรรมเอก	๒๒
หมายเหตุ ป.๓. ๕ พระนักเผยแผ่, วิทยาการประจำกลุ่มศึลนธรรม					

ส่วนที่ ๒ คุณลักษณะและหลักธรรมในการทำงานของพระจิตอาสาศานธรรม

พุทธทาสภิกขุกล่าวว่า หน้าทีการงานของพระสงฆ์นั้น น่าจะเหมือนกับงานของพระพุทเจ้า คือเป็นผู้หยางของทีคว่ำ เป็นผู้เปิดของทีปิด ผู้ส่องแสง ผู้เปิดประตู ฯลฯ อยางจะเปรียบเทียบให้เห็นสั้นๆ ง่าย ๆ ว่า ถ้าพระสงฆ์ยังอยู่ในลักษณะทีถูกตอง ก็เรียกว่ายังมีโรงพยาบาลของโลกเพื่อเยียวยาประชาโลกในทางฝ่ายจิตใจ หรือฝ่ายจิตวิญญาณ โรงพยาบาลรักษาทางกายมีอยู่ทั่วไปอยู่แล้ว แต่ทางจิตวิญญาณตองอาศัยโรงพยาบาลของพระพุทเจ้า ทีได้ตั้งไว้โดยมีพระอริสงฆ์เป็นแพทย์ มีธรรมะเป็นยา มีวัดวาอารามต่างๆ เป็นตัวโรงพยาบาล ดังนั้นขอให้กลุ่มคณะสงฆ์ทีประพฤติดีปฏิบัติชอบนี้แหละว่าเหมือนเป็นนายแพทย์ประจำโรงพยาบาล ทีจะเยียวยารักษาโรคในทางจิตวิญญาณของคนทั่วไป^๑ การเยียวยาทางด้านจิตใจโดยพระสงฆ์เหมือนเป็นการทำหน้าทีดั่งทีพระพุทองค์ได้มอบหมายให้ ซึ่งงานจิตอาสามีความสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ไปสู่คุณงามความดี ความงอกงามในจิตใจ อีกรั้งยังสามารถปรับปรุงสิ่งที่บกพร่องและเป็นการพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสังคม คุณสมบัติในการเป็นพระจิตอาสาเพื่อเยียวยาผู้ป่วยจึงมีความละเอียดอ่อนเนื่องจากบทบาทพระสงฆ์ถูกคาดหวังจากสังคมทีมีต่อพระสงฆ์ อีกรั้งเป็นการเผยแพร่วุทธศาสนาเชิงรุกด้วย

พระสงฆ์ผู้ซึ่งเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณในสังคมไทย ซึ่งเป็นผู้ทีเหมาะสมในการถ่ายทอดและเผยแพร่วุทธธรรมต่อบุคคลทั่วไป เป็นตัวอย่างและแนะนำในเรื่องการดำเนินชีวิตทีถูกตองแก่สังคมในฐานะทีศเบื่องต้น ขณะเดียวกันตองมีบทบาทในการปลูกฝังสัมมาทีฐิและพฤติกรรมทีเหมาะสมโดยการถ่ายทอดความรู้ทางหลักพระพุทธศาสนาให้ประชาชนได้เกิดความรู้ความเข้าใจ และน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ สำหรัการทำงานเป็นจิตอาสาของพระสงฆ์ โดยเฉพาะการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตทีกำลังประสบความทุกข์ใจ ให้สามารถยอมรับและกล้าเผชิญกับความทุกข์ตามความเป็นจริง ควบคู่กับพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยตามศักยภาพ คุณลักษณะทีเหมาะสมในการเป็นพระอาสา นอกจากเป็นการรักษาซึ่งพระธรรมวินัยยังสามารถเรียกศรัทธาแก่ผู้ป่วยให้น้อมใจรับไปปฏิบัติ

แรงกระตุ้นในการทำงานของพระจิตอาสา ศรัทธาจึงเป็นปัจจัยแรกเช่นกันในการทำงานจิตอาสา ศรัทธาในการทำความดีเป็นเครื่องมือการพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจเห็นคุณค่าในงานอันประโยชน์ของงานนั้น ศรัทธาทีเชื่อมั่นทำให้เกิดแรงกระตุ้น ให้เกิดความเพียรเป็นความหมายก่อให้เกิดประโยชน์ทีแท้จริงให้ปรากฏทั้งภายนอกและเกิดผลภายในตนเองและแก่ผู้อื่นด้วย ศรัทธานั้นเป็นเสาหลักทีอยู่ในใจและเป็นสิ่งที่ทำให้การทำงานเพื่อสังคมให้เกิดความหมายอันประโยชน์ทีแท้จริง เพราะฉะนั้นงานจิตอาสาไม่ใช่เป็นเพียงภาพทีปรากฏมองเห็นกันภายนอกเท่านั้น แต่จะต้องมี

^๑ พุทธทาสภิกขุ, *วิธีระงับดับทุกข์*, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์), หน้า ๑๔.

หลักในทางจิตใจเป็นฐานอยู่ด้วย การทำงานให้มีความสุขก็ต้องมีศรัทธาในงานด้วย บุคคลที่เคยมีประสบการณ์เรียนรู้การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเองจะรู้สึกถึงความ อิ่มใจ มีความสุขที่ได้จากการให้และมีพลังมากขึ้นที่จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกมากมาย

การสร้างสำนึกจิตสำนึกทางสังคมอยู่ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยทั้งภายในและภายนอก โดยปัจจัยภายในเป็นส่วนที่กำกับสำนึกของแต่ละบุคคล การคิดวิเคราะห์ของแต่ละบุคคลในการพิจารณาตัดสินคุณค่าและความดีงาม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการประพฤติปฏิบัติโดยเฉพาะการปฏิบัติทางจิตใจ เพื่อขัดเกลาตนเองให้เป็นไปทางใดทางหนึ่ง โดยเกิดจากการรับรู้จากการเรียนรู้ การมองเห็น การคิด แล้วนำมาพิจารณาเพื่อตัดสินใจว่าต้องการสร้างสำนึกแบบใด ก็จะมีการฝึกฝนและสร้างสำนึกเหล่านั้น ส่วนปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับภาวะทางสัมพันธภาพของมนุษย์ ภาวะทางสังคม เป็นภาวะที่ลึกซึ้งที่มีผลต่อจิตสำนึกด้านต่างๆ ของมนุษย์ เป็นภาวะที่ได้อบรมกล่อมเกลา และสะสมอยู่ในส่วนของการรับรู้ที่ละเอียดที่ละน้อย ทำให้เกิดสำนึกที่มีรูปแบบหลากหลาย ภาวะแวดล้อมทางสังคมนี้เริ่มตั้งแต่พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน ครู สื่อมวลชน บุคคลทั่วไป ตลอดจนระดับองค์กร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ กฎหมาย ศาสนา รวมทั้งภาวะแวดล้อมด้านสื่อสารมวลชน

การสร้างความสุขที่ได้จากการให้คือการทำบุญที่พุทธศาสนาสรรเสริญ ในทรรศนะของพระพุทธศาสนาแม้พระสงฆ์จะยังไม่สำเร็จประโยชน์ตน ก็สามารถกระทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้ โดยศึกษาปฏิบัติ พัฒนา ขัดเกลาตนเองไปพร้อมๆ กับการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ ด้วยจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์ แม้จะยังเป็นปุถุชนอยู่ก็สามารถพัฒนา ขัดเกลา ฝึกฝนตนเองในด้านต่างๆ ไปพร้อมๆ กับการทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ให้ถือว่าการทำงานจิตอาสาเป็นดั่งโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านจิตใจและทักษะ ความรู้ เพื่อประโยชน์ของสาธารณชนและของส่วนรวม และเป็นการขยายและสนับสนุนให้บุคคลที่มีความสนใจมาทำงานอาสาสมัครเพิ่มขึ้น

ดังที่กล่าวมาการศึกษาคุณลักษณะพระจิตอาสาของกลุ่มอาสาสมัครนอกจากจะเป็นศึกษาแนวทางคุณลักษณะของจิตอาสาแล้วยังศึกษาคุณลักษณะของจิตใจและหลักธรรมที่ใช้ในการเป็นจิตอาสาที่นำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่น

จากการสัมภาษณ์ประเด็นคำถาม ท่านคิดว่าพระจิตอาสาศีลानธรรม ควรมี
คุณลักษณะอย่างไร บุคลิกภาพอย่างไร ประกอบด้วยหรือมีหลักธรรมอะไรในการเป็นจิตอาสา

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
<p>พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ วัดสังเวชวิศยาราม^๒</p>	<p>คุณลักษณะในการเป็นพระจิตอาสา อันดับแรกต้องมีศรัทธาใน พระพุทธศาสนา และศรัทธาในแนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวจิตอาสา มี ความมกน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ใฝ่คิดและฝึกฝน มีความใจกว้างเปิดโอกาสให้ผู้อื่น สะท้อนตนเองได้ มีความเป็นปวณากัน มีท่าทีเป็นไปด้วยไม่ได้หวังลาภ เป็นไปด้วยผู้อื่น ซึ่งปัจจุบันกลุ่มพระอาสาศีลานธรรมเราได้มีโครงการเยียวยา ใจด้วยธรรมะเป็นรุ่นที่ ๓ แล้ว ซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด ๔ ระยะ ระยะที่ ๑ เราเปิดรับทุกท่านที่สนใจเข้ามาเรียนรู้ และจะต้องอยู่ร่วมกัน ๒ วัน ซึ่งเพียงพอจะเห็นได้ว่าใครมีบุคลิกภาพเป็นอย่างไร มีโรคประจำตัวหรือไม่ ระยะที่ ๒ จะต้องมีการอยู่ร่วมกัน ๗ วัน ซึ่งมีการเรียนรู้กันและสามารถคัด กรองพระจิตอาสาได้ในเชิงที่ลึกมากขึ้น ระยะที่ ๓ ผู้ที่ยังอยู่ในระยะนี้ ถึงจะมีสิทธิและมีความเหมาะที่จะลงปฏิบัติจริง กับผู้ป่วยในโรงพยาบาลได้ บุคลิกภาพ ต้องสงบ สำรวม นำเลื่อมใส การท่มผ้าต้องเป็นปริณทล ต้อง สำรวมวาจา ไม่ใช้คำพูดที่เป็นไปเพื่อให้เกิดลาภ หลักธรรมที่ต้องมีสำหรับการเป็นพระจิตอาสา คือ พรหมวิหาร ๔ ต้องมี เมตตาที่มาก กรุณาที่มาก และถ้าไม่มีอุเบกขามากพอแล้ว การที่ต้องไปฟัง ความทุกข์ของผู้อื่นก็กลายเป็นทุกข์ตาม จนไม่ยอมรับฟังความทุกข์ของผู้อื่น ได้ ซึ่งถ้าไม่มีพรหมวิหารสี่แล้ว ทำให้ไม่อาจเข้าใจผู้ป่วยได้ ดังนั้นจึงต้องมีสติที่ ดี เพราะการมีสติทำให้จับประเด็นได้ชัด การไม่มีสติเราก็จะฟังไปการฟังก็จะ เสีย</p>

^๒ สัมภาษณ์ พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่
๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
<p>พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร) วัดอมรคีรี^๓</p>	<p>คุณลักษณะภายในของพระอาสา จิตใจต้องมีเมตตาความปรารถนาให้คนที่มีความทุกข์ได้คลี่คลายจากความทุกข์ แม้เพียงชั่วขณะที่เราได้สนทนา ดังนั้นจิตใจที่เมตตาจากภายในก็คือจุดเริ่มต้นของการเสียสละ จิตอาสาจึงเป็นผู้ที่มีจิตใจน้อมมาเพื่อโอบอุ้มดูแลใจของผู้คนให้คลายทุกข์มีสุข</p> <p>บุคลิกภายนอกของพระอาสา เป็นบุคลิกที่อยู่ในธรรมวินัยหรือสมณสาธิต ความเป็นผู้ดงามทั้งด้านรูปแบบของความเป็นพระ กิริยาการนุ่งห่มเรียบร้อย จุดเริ่มต้นของการเป็นพระจิตอาสาเราได้คุยกับเบื้องต้นว่าเราจะไม่ทำอะไรที่นอกเหนือจากธรรมวินัย การสังวรระวังการนุ่งห่มและเสขียวัตถ์ ไม่ให้ไปมีผลต่อศีล</p> <p>หลักธรรมที่สำคัญของพระอาสาคือนิลาวัณธรรม คงจะหนีไม่พ้นพรหมวิหารธรรม เมตตากรุณาเป็นฐานการจะมีใจไปดูแลผู้ทุกข์คนที่มีความทุกข์ให้พ้นทุกข์มีความสุข มุทิตาก็มีปิตินดีที่เขาได้คลี่คลายทุกข์ได้ เขาได้พบทางออกได้ แต่ถ้าหากว่าเขาไม่สามารถที่จะพ้นจากทุกข์นั้นได้ เราคงต้องอุเบกขาวางใจไม่ให้เป็นทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสภาพธรรมที่มันกำลังเกิดขึ้นกับคนเหล่านั้นว่า เหตุปัจจัยที่เขาสร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นมานั้น มันมีเพียงเท่านั้น เขาก็ได้รับตามความเหมาะสมที่เขาสร้างมา เราก็ได้ทำสมบูรณ์แล้วในเวลานั้นๆ กับบุคคลนั้นๆ</p>
<p>พระครูเมธีกร (ปณต คุณวฑฺฒโน) วัดญาณเวศ^๔</p>	<p>ข้าพเจ้าคิดว่า ควรมีบุคลิกภาพที่สำคัญคือ มีความมั่นคงทางอารมณ์ (emotional stability) เปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) บุคลิกภาพด้านการมีเมตตาต่อหน้าที่การงาน (conscientiousness) ส่วนบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว (extraversion) จะเป็นแบบ extrovert หรือ introvert ก็ได้ และพบทั้งสองแบบ เมื่อทำงานจริงภายใต้บุคลิกที่สำคัญดังกล่าว ๓ ประการข้างต้นก็จะสามารถนำเอาข้อดีของความเป็น extroversion และ introversion มาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้</p> <p>ส่วนบุคลิกด้านบุคลิกภาพด้านการประนีประนอม (agreeableness) ก็เป็น</p>

^๓ สัมภาษณ์ พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร), วัดอมรคีรี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

^๔ สัมภาษณ์ พระครูเมธีกร (ปณต คุณวฑฺฒโน), วัดญาณเวศวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
	<p>บุคลิกภาพที่สำคัญ แต่ต้องอยู่บนเงื่อนไขของหลักการและความถูกต้อง มิใช่ การโอนอ่อนผ่อนตาม เออออไปกับข้อเรียกร้อง หรือความต้องการที่ไม่ดี ผิดหลัก หรือเกินจริงข้าพเจ้าเห็นว่าหลักธรรมในการเป็นจิตอาสาที่สำคัญคือ หลักการหรือวิธีทำงาน ใช้หลัก อริยสัจ ๔</p> <p>การปฏิบัติการใช้หลัก มรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา</p> <p>การวางใจ ใช้ พรหมวิหาร ๔</p> <p>การเชื่อมโยงใจไปสู่ปฏิบัติการ คือ สังคหวัตถุ ๔ โดยเฉพาะ สมานัตตตา</p> <p>การวัดผล ใช้หลัก ภavana ๔</p> <p>ทั้งหมดนี้ต้อง พัฒนาการระดมตั้งกล่าว</p> <p>ให้เกิดขึ้นในเนื้อในตัวผู้ทำงานจิตอาสาด้วย</p> <p>ให้เกิดขึ้นในกระบวนการทำงานของจิตอาสาด้วย</p> <p>ให้เกิดขึ้นในตัวผู้รับการช่วยเหลือด้วย</p> <p>การทำงานจึงจะได้ประโยชน์ยั่งยืน</p>
<p>พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ์ วิสุทฺโธ) วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร^๕</p>	<p>คุณลักษณะจากภายใน ควรมีในเรื่องของความเมตตา ความเอื้อเฟื้อที่อยากจะสงเคราะห์เพื่อนร่วมโลกต่อผู้มีความทุกข์ ต้องมีความอดทน มีความเพียรพยายาม มีความเสียสละ เพราะงานนี้เป็นงานที่ไม่มีค่าตอบแทนเป็นตัวเงินเป็นงานจิตอาสาล้วนๆ</p> <p>บุคลิกภายนอก จะต้องดูเป็นผู้มีศีล ดูสงบ เรียบร้อย เพราะเป็นงานที่จะต้องน้อมนำคนจึงต้องมีบุคลิกภาพที่น่าเลื่อมใส</p> <p>หลักธรรมในการเป็นจิตอาสา นอกจากการมีพรหมวิหารสี่ที่มีความสำคัญแล้ว จำเป็นต้องมีฆราวาสธรรมสี่ด้วย เพราะเป็นเรื่องของการอยู่ร่วมกัน อันได้แก่ สัจจะ คือความซื่อสัตย์, ทมะ คือการฝึกตน, ขันติ คือความอดทน เป็นความอดทนต่อความยากลำบากทางกาย การอดกลั้นการข่มใจ มีความจำเป็นมากที่จะไม่แสดงออกไปทางกาย ซึ่งอาจไปมีผลการกระทบต่อคนรอบข้าง และสุดท้าย จาคะ คือการให้ การอยู่ด้วยกันเพื่อการแบ่งปันกันให้สิ่งดีๆ ให้เมตตา ให้ความรัก ส่วนไหนที่ไม่ดีเราก็กั้นไว้</p>

^๕ สัมภาษณ์พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ์ วิสุทฺโธ), วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
พระโชติก อภิชาโต วัดสุวรรณาราม ^๒	<p>คุณลักษณะภายใน คือต้องมีท่าทีที่เมตตา กรุณาต่อคนไข้และญาติที่เรากำลังเข้าไปดูแล แม้แต่เวลาที่มีการสื่อสาร ทั้งถ้อยคำและสายตาก็มองผู้ป่วยและญาติก็ต้องประกอบด้วยความสันทัด</p> <p>บุคลิกภาพภายนอก ต้องมีการแต่งกายเป็นปริมนชล เพราะนอกจากเรียบร้อยแล้วยังมีความสะดวกในการเคลื่อนไหว ผ้าจีวรต้องมีความสะอาดไม่เหม็น</p> <p>หลักธรรมในการเป็นจิตอาสา คือพรหมวิหารสี่ ทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยเฉพาะตัวอุเบกขามีความสำคัญมาก เวลาที่เข้าไปอยู่กับผู้ป่วยและญาติ การสื่อสารในแนวของการปรึกษาจะต้องเป็นไปเพื่อความเข้าใจ เราจะต้องไม่ทำในเชิงแนะนำเขา หรือเป็นการแทรกแซง เราต้องเข้าไปดูแลเขาอยู่กับเขาจริงๆ ใช้คำพูดที่จะทำให้เขาได้เกิดการใคร่ครวญด้วยตัวของเขาเอง สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ อะไรที่เขาคิดด้วยวิธีการของเขาเองการลงมือทำหรือการปฏิบัติจะมีคุณภาพสูงกว่าที่จะมีใครไปบอกเขาที่ไม่ใช้วิธีที่เป็นธรรมชาติของคนที่เรากำลังสื่อสารอยู่ ซึ่งเขาอาจจะรับฟังที่ดีแต่เขาก็ไม่ได้ทำตามอย่างที่เรากล่าว เพราะมันไม่ใช่วิธีธรรมชาติของเขา ฉะนั้นการลงมือทำเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมันจะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นเราจึงต้องมีความอดทน อาศัยความเอาใจใส่ที่จะสังเกตและใช้คำถามที่ทำให้เขาเกิดความเข้าใจ เห็นด้วยตัวของเขาเอง ฉะนั้นตัวอุเบกขาจึงไม่ได้หมายความว่าถึงการละวางเฉย แต่อุเบกขามีลักษณะหมายถึงเข้าไปอยู่ใกล้ๆเขา จับภาษาของเขา ท่าทีของเขาด้วยความกรุณาจริงๆ แล้วเราก็จะได้ดูแลด้วยความเกื้อกูล คำตอบหรือวิธีการของพระอาสาชิลานธรรมก็ต้องไม่ใช่เป็นการยึดเยียดให้กับผู้ป่วยหรือคนที่เรากำลังสื่อสารอยู่ นอกจากนี้ หลักธรรมที่ต้องมี คือ ขันติ โสรัจจะ ขันติเป็นเรื่องของความอดทน โสรัจจะคือการเข้าไปด้วยความสงบเสงี่ยม เป็นการที่มีความอ่อนนุ่มถ่อมตนด้วย ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความเลื่อมใสศรัทธาด้วย</p>

^๒ สัมภาษณ์ พระโชติก อภิชาโต, วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
<p>พระมหานเรศ ชินวโร วัดน้อยนางหงส์^๗</p>	<p>พระจิตอาสาคิลานนธรรม ควรมีบุคลิกภาพ โดยหลักต้องประกอบพร้อมไปด้วย เสขียวัตร ที่ได้กำหนดไว้ในสิกขาบทพระปาฏิโมกข์ อย่างชัดเจน เรื่องระเบียบวิธีปฏิบัติในกรณีต้อง ไปปฏิบัติภารกิจต่างๆภายนอกเขตอาราม เนื่องจากปฏิบัติได้ตั้งข้อกำหนดแล้ว จะเกิดความสง่างาม เป็นที่น่าสัทธา ของผู้ใดพบเห็น</p> <p>ส่วนหลักธรรมอะไรควรมี ขอแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ</p> <p>๑. หลักธรรมสำหรับตน ควรมี สติ สัมปชัญญะ อธิบายว่า สติ คือ มีระลึกได้ ป้องกันความประมาทเลินเล่อ อันจะก่อให้เกิดอันตรายภายในจิตใจได้และ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว รู้ว่าตนเองดำรง วิสัยในสมณเพศ ซึ่งมีกิจที่ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างไร ให้ตรงตามพุทธประสงค์ ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า</p> <p>๒. หลักธรรมสำหรับผู้ที่ยื่นเยียวไปพบ ก็คือ ทิศ ๖ ในหมวด อุปริมทิส คือ ทิศเบื้องบน ในฐานะที่สมณพราหมณ์จะพึงอนุเคราะห์แก่ญาติโยม อันประกอบด้วยข้อย่อย ๖ ประการ คือ</p> <p>๑. ห้ามไม่ให้กระทำความชั่ว</p> <p>๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี</p> <p>๓. อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจงาม ด้วยความจริงใจมีเมตตา</p> <p>๔ ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง คือ หลักธรรมะสำหรับคลายทุกข์ภายในใจ ที่ตนได้ศึกษาปฏิบัติมา</p> <p>๕. ทำสิ่งที่เคยโยมเคยฟังแล้วให้แจ่มแจ้งขึ้น ในข้อธรรม ที่คุณโยมมีประจำใจ</p> <p>๖. บอทางสวรรค์ให้ คือ การชวนโยมให้สร้างกุศล อันนำสุขมาให้ ในปัจจุบัน และสัมปรายภพ</p>

^๗ สัมภาษณ์ พระมหานเรศ ชินวโร, วัดน้อยนางหงส์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
<p>พระมหาถาวร ถาวร วัดชลประทานฯ^๕</p>	<p>คุณลักษณะภายในของพระอาสา</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. เป็นผู้สนใจใคร่เรียนรู้ เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย ใฝ่ฝึกฝน ๒. ต้องเป็นผู้ที่มีความเมตตา เป็นเมตตาที่เป็นอัปมัญยา คือไม่มีประมาณ ๓. ต้องเป็นผู้ที่มีความเสียสละ มีความเต็มใจ และการทุ่มเทบุคลิกภายนอก <p>ของพระอาสา เพราะด้วยงานที่ท่านต้องไปดูแลผู้ป่วย จึงต้อง ความสุภาพ อ่อนโยน สุขุม ความเมตตา มีความใส่ใจ มีความโอบอ้อมสูง ห่วงใยด้วยความมี จิตกรุณา หลักธรรมที่สำคัญของพระอาสาศิวานธรรม คือ มีพรหมวิหารสี่ที่ บริบูรณ์</p>
<p>พระมหาชลยุทธ ชยวุฒโฒ วัดอมรินทร์าราม^๕</p>	<p>คุณลักษณะภายในของพระจิตอาสา ต้องดำรงอยู่ด้วยความเมตตาต่อผู้ที่ อยู่ตรงหน้าต่อผู้ที่เข้าไปเหยียวยามีความรักความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์ บุคลิกภายนอกของพระอาสา ต้องนุ่มนวลเรียบร้อยสมกับเป็นสมณสาธิต เพื่อผู้พบเห็นเกิดความรู้สึกเจริญตาเจริญใจ</p> <p>หลักธรรมที่พระจิตอาสาต้องมี คือ พรหมวิหารสี่ คือมีเมตตาหรือความรัก เป็นเบื้องต้น แล้วก็เข้าไปโดยปรารถนาจะให้เขาให้พ้นจากทุกข์ ถ้ามีสุขก็ ปรารถนาให้เขาสุขยิ่งขึ้น กรุณาคือดำรงตนอยู่ได้ตามอัตภาพที่เขาเป็น ณ ตรง นั้น และเมื่อเห็นเขาพ้นจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจตามสภาพการ ตรงนั้นได้ เราก็จะรู้สึกมีความสุขที่เขาดำรงอยู่ตรงนั้นได้ นี้คือมูทิตา และ สุดท้ายถ้าตัวเองได้ทำงานอย่างเต็มความสามารถตามปัจจัยที่มีอยู่ตรงนั้น ตามสภาพการเท่าที่ตรงนั้นจำอำนาจ คือทำได้เท่าไหนก็เท่านั้น ผลลัพธ์ที่ เกิดขึ้นอย่างไรก็ยอมรับได้ ก็เป็นอุเบกขา เป็นธรรมนิยาม เป็นธรรมตาของ สรรพสิ่งที่มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p>

^๕ สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถาวร, วัดชลประทานฯ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน คม ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

^๕ สัมภาษณ์ พระมหาชลยุทธ ชยวุฒโฒ, วัดอมรินทร์าราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน คม ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
<p>พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เดชปณฺโญ) วัดญาณเวศกวัน^{๑๐}</p>	<p>ควรมีบุคลิกภาพที่ตรงกับเพศสภาพเป็นเบื้องต้นกล่าวคือ สมณเพศ บุคลิกภาพอันหมายถึงการแสดงออกทางกายทางวาจา จึงควรเป็นไปใน ร่องรอยแห่งความเป็นสมณะ เรียกอีกอย่างว่า สมณสารูป ซึ่งหมายถึงความ ประพฤติทางกายวาจาอันสมควรของสมณะ เริ่มตั้งแต่การสำรวมในการนุ่งห่ม ระวังอิริยาบถ ไม่คะนองมือคะนองเท้า ไม่มีกิริยาร้าย ไม่พูดจาตลกคะนอง ไม่ออกท่าทางจนเกินสมควร เป็นต้น ด้วยความสำคัญตนว่าเป็นสมณะ มี สำนึกรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าตนเป็นพระสงฆ์ เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของชาวบ้าน เป็นผู้ที่ชาวบ้านให้ความเคารพนับถือในฐานะเป็นทายาทของพระพุทธเจ้า การระลึกอย่างนี้ เรียกว่า สมณสัญญา อันเป็นเหตุให้มีสติรู้สึกตัวและสำนึกอยู่ เสมอว่าตนเป็นพระสงฆ์ จะต้องปฏิบัติและวางตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม ทำให้มีความระมัดระวังกายวาจา รักษาระเบียบวินัยเรียบร้อย ไม่ทำอะไรตามใจ ชอบด้วยความเปลอสติลิมตัว พระอาสาผู้มีสมณสารูปอันเกิดจากสมณสัญญา จะทำให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็นและเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการดูแล ความทุกข์ใจของเพื่อนมนุษย์</p> <p><u>ด้านจิตใจของพระอาสา</u> ก็ต้องมีคุณภาวะ สมรรถภาวะ และสุขภาวะที่ เหมาะสม ตามหลักพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการแสดงออกทางกาย ทางวาจาตามหลักสังคหวัตถุ ๔ ด้วย</p> <p>ทั้งนี้ พระอาสาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมอย่างถ่องแท้เพียงพอ สามารถเชื่อมโยงความรู้ความเข้าใจเหล่านั้นมาสู่การปฏิบัติได้ กล่าวคือ องค์ ธรรมเหล่านั้นปรากฏขึ้นในชีวิตจิตใจของพระจิตอาสาด้วย ปรากฏออกมา เป็นกระบวนการในการดูแลจิตใจเพื่อนมนุษย์ด้วย และปรากฏมีขึ้นในบุคคลที่ พระอาสาได้ดูแลอยู่นั้นด้วย ด้านหลักธรรม ข้าพเจ้าคิดว่าหลักธรรมในการ เป็นพระจิตอาสาดูแลจิตใจเพื่อนมนุษย์ ผู้มีความทุกข์ ผู้กำลังเผชิญกับความ ทุกข์ใจนั้น หลักธรรมที่สำคัญที่พระอาสาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเป็น เบื้องต้นเสียก่อน คือ หลักอริยสัจ ๔ หลักอิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท หลักไตรรัตน์ หลักไตรสิกขา และหลักไตรลักษณ์ อันเป็นหลักธรรมที่จะทำ</p>

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เดชปณฺโญ), วัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม , เมื่อ วันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ค.ศ. ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อพระจิตอาสา	แนวคิด
	ให้การดูแลความทุกข์ใจของเพื่อนมนุษย์นั้นอยู่ในร่องรอยที่ถูกต้องดีงาม ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

คุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่มีจิตอาสา หรือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและ ยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ ซึ่งพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ คนเราทุกคนมีคุณสมบัตินี้อยู่ในตัวเอง เช่น ความรู้สึกสงสาร เห็นใจคนที่กำลังมีความทุกข์ มีความลำบาก หรือ แม้แต่การช่วยเหลือการให้เงินแก่คนขอทาน ความสงสารนี้เองที่เป็นตัวกำหนดว่า คุณมีความอ่อนโยนทางจิตใจมากน้อยเพียงใด ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นสิ่งที่แสดงออกของผู้มีจิตอาสาในตน^{๑๑}

จากการสัมภาษณ์พระอาสาสมัครเกี่ยวกับ**คุณลักษณะภายในการเป็นพระจิตอาสา** **กลุ่มคิลานธรรม** อันดับแรกต้องมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา จิตใจต้องมีเมตตาความปรารถนาให้คนที่มีความทุกข์ได้คลี่คลายจากความทุกข์จิตใจที่เมตตาจากภายในก็คือจุดเริ่มต้นของการเสียสละ มีความมั่นคงทางอารมณ์ที่เอื้อเพื่ออยากจะสงเคราะห์เพื่อนร่วมโลกต่อผู้มีความทุกข์ มีความเสียสละและมีความทำดีต่อความเมตตากรุณาต่อคนไข้และญาติที่เรา กำลังเข้าไปดูแล ต้องดำรงอยู่ด้วยความเมตตาต่อผู้ที่อยู่ตรงหน้าต่อผู้ที่เข้าไปเยี่ยมเยียน มีความรักความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์

แนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวจิตอาสา มีความมักน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิดฝึกฝน และใจกว้างเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนตนเองได้ มีความเป็นปวณากัน ไม่ได้หวังลาภเป็นไปด้วยผู้อื่น เปิดรับประสบการณ์ มีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงาน ต้องมีความอดทนเพียรพยายาม เป็นผู้สนใจใคร่เรียนรู้ เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย ใฝ่ฝึกฝนต้องเป็นผู้ที่มีความเมตตา เป็นเมตตาที่เป็นอัปมัญญา คือไม่มีประมาณต้องเป็นผู้มีความเสียสละ มีความเต็มที่ และการทุ่มเท

คุณลักษณะภายนอกของพระจิตอาสาในกลุ่มคิลานธรรมต้องอยู่ในธรรมวินัยหรือสมณสาธูป ไม่ทำอะไรที่นอกเหนือจากธรรมวินัย ต้องเป็นผู้มีศีลการห่มผ้าเรียบร้อยต้องเป็นปริณทล ผ้าจีวรต้องมีความสะอาด ไม่เหม็น ต้องสงบ สำรวมวาจา กิริยาน่าเลื่อมใส ไม่ใช่คำพูดที่เป็นไปเพื่อให้เกิดลาภ ความเป็นผู้งดงามทั้งด้านรูปแบบของความเป็นพระตามหลัก เสนิยวัตร รู้จักการประนีประนอมบนเงื่อนไขหลักการและความถูกต้อง มิใช่การโอนอ่อนผ่อนตามเพราะเป็นงานที่จะต้องนำคน

จิตอาสาในกลุ่มคิลานธรรมมีการนำหลักธรรมมากำกับใจโดยใช้สติและสัมปชัญญะป้องกันความประมาทเลินเล่อ การมีสติทำให้จับประเด็นได้ชัดเจนหากไม่มีสติเราก็จะฟุ้งไป การฟังก็จะเสีย และ

^{๑๑} มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ, **บทความสำหรับ และชาชาติธุรกิจ คอลัมน์ การบริหารงานและการจัดการองค์กร ตอนที่ ๓๘.**

ต้องคำนึงว่าตนเองดำรงวิสัยในสมณเพศ ซึ่งมีกิจที่ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างไรให้ตรงตามพุทธประสงค์ มีขันติ ไสร็จจะ ขันติเป็นเรื่องของความอดทน ไสร็จจะคือการเข้าไปด้วยความสงบเสงี่ยม เป็นการที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน หลักธรรมในการเป็นจิตอาสา ใช้หลัก อริยสัจ ๔ ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติ การโดยใช้หลัก มรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา หลักธรรมที่นำไปสู่การไว้ใจซึ่งกันและกัน ระหว่างพระจิตอาสาเถรธรรมและผู้ป่วย คือพรหมวิหาร ๔ เพราะพรหมวิหารธรรม เมตตากรุณา เป็นฐานการจะมีใจไปดูแลผู้ป่วยคนที่มีความทุกข์ให้พ้นทุกข์มีความสุข ซึ่งถ้าไม่มีพรหมวิหารสี่แล้ว ทำให้ไม่อาจเข้าใจผู้ป่วยได้จนไม่ยอมรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นได้ อุเบกขามีความสำคัญมากเพราะการที่ต้องไปฟังความทุกข์ของผู้อื่นก็กลายเป็นทุกข์ตาม หรือเวลาที่เข้าไปอยู่กับผู้ป่วยและญาติใช้คำพูดที่จะทำให้เขาได้เกิดการใคร่ครวญด้วยตัวของเขาเองต้องมีความอดทน อาศัยความเอาใจใส่ที่จะสังเกตและใช้คำถามที่ทำให้เขาเกิดความเข้าใจ เห็นด้วยตัวของเขาเอง และการน้อมนำผู้ป่วยไปสู่การปฏิบัติ คือใช้สังคหวัตถุ ๔ ใช้หลัก ภาวนา ๔ นอกจากนั้นจำเป็นต้องมีฆราวาสธรรม ๔

คุณลักษณะพระจิตอาสาเยียวาจิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์ สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่มความไม่สบายตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็นำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป มีจิตเมตตาพยาบาล เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร โดยการกระทำที่เสียสละอย่างมีลำดับขั้นตอนตรงกับความจริงอย่างอริยะ โดยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องนำทาง ศึกษา ปฏิบัติ พัฒนา ชัดเกลตาตนเองไปพร้อมๆกับการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากช่วยให้ผู้อื่นคลายจากความทุกข์แล้ว ยังประพจน์ให้ตนเองรู้จักเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงาม มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อสะสมความรู้และประสบการณ์ให้มีมากขึ้น นำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้า

พระจิตอาสาจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ นอกจากจะเป็นเครื่องระงับโทษ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์

การศึกษาพฤติกรรมต่างๆของมนุษย์เน้นความสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นมีความเชื่อมโยงและต่อเนื่องกัน ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรมและคณะ ได้อธิบายว่า จิตสาธารณะนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อมระดับครอบครัว

ครัว ชุมชน สังคม มีผลต่อการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของบุคคลซึ่ง จิตสาธารณะหรือจิตสำนึกทางสังคมนั้นอยู่ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ดังนั้นการพัฒนาตนเองได้ จำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเอง ความใฝ่รู้ ใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาแสวงหาความจริง การรู้คิดตามความเป็นจริง ปรารถนาให้ชีวิตมีการพัฒนาไปสู่คุณงามความดี ใฝ่ความดีงาม ปรับปรุงสิ่งที่บกพร่อง และพัฒนาพฤติกรรมให้เหมาะสม จัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง และเสริมสร้างคุณลักษณะที่สังคมต้องการ บุคคลนั้นจะเกิดความคิดและสามารถนำไปพัฒนาเจตคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

การศึกษาคุณลักษณะพระจิตอาสาของกลุ่มอาสาสมัครนอกจากจะเป็นแนวทางลักษณะของจิตอาสาแล้วลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การช่วยเหลือผู้อื่นใน ยังพบว่ามีการนำหลักธรรมมาส่งเสริมเพื่อให้การทำงานที่เด่นชัดเป็นรูปธรรมมากขึ้น เป็นลักษณะที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะของจิตอาสาเพิ่มขึ้น

ส่วนที่ ๓ หลักการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาสมัคร

การเตรียมพื้นฐานสภาวะจิตใจผู้ป่วยสำหรับการเยียวยาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ความทุกข์ทางใจที่ปรากฏอาการทุกข์ เครียด ซึมเศร้า จิตใจจึงถูกทาบถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตน กลายเป็นกรงขังที่ทาบถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต ผู้ป่วยมีความพร้อมเข้ารับการรักษาจากพระอาสาหรือไม่ มีความสามารถในการสนทนาได้มากน้อยเพียงใด และข้อพึงระวังในการสนทนากับผู้ป่วยในแต่ละรายอย่างไรกลุ่มพระอาสาสมัคร ควรเตรียมพื้นฐานตนเองและการเยียวยาผู้ป่วยอย่างไร

ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ใจ และสังคม เป็นภาวะที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ มีคนจำนวนไม่มากที่จะเข้าใจ ซึ่งบางครั้งการแสดงอาการเจ็บป่วยอาจมีสาเหตุเนื่องมาจากความไม่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ จากคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ได้บอกไว้ในหนังสือชื่อ ยาระงับสรรพโรคว่า “โรคทางจิตวิญญาณเป็นโรคที่มหัศจรรย์ น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ”^{๑๒} การศึกษาความทุกข์ทางจิตใจ โดยมีประเด็นปัญหาทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ทางใจตามลักษณะอาการที่ปรากฏ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งความรู้ด้านพุทธธรรมถือเป็นบรมสังขะ หรือความจริงอันประเสริฐเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ชี้ให้เห็นถึงรากเหง้าของความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจมนุษย์ปรากฏอยู่อย่างซ่อนเร้น เห็นได้ยาก แต่ส่งผลกระทบกระจายอยู่ในทุกๆ มิติของชีวิต ความทุกข์ทางใจ หรือความทุกข์ว่าเกิดจากการขาดความเข้าใจในความจริงของธรรมชาติและชีวิตที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ

^{๑๒} อวยพร ตันติมุขกุล, “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ” การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ, อรพินท์ วีระฉัตร, บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔) หน้า ๓๖.

โดยขึ้นกับเหตุปัจจัยต่างๆ มีลักษณะเป็นความต่อเนื่องของสภาวะในแต่ละขณะ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง และมีสภาวะเกิดดับเป็นปกติธรรมดาเมื่อคนเราไม่มีความเข้าใจในธรรมชาติและชีวิตดังกล่าว การดำเนินชีวิตก็จะเต็มไปด้วยความยึดมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา เมื่อสิ่งเหล่านี้ไม่สมหวัง จะเกิดความกดดัน ปีบคั้น กระทบกระวายเป็น วิตกกังวล โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ หรือกล่าวได้ว่ามีสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์

ทุกข์ที่เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกท้อแท้ อายอกให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต^{๑๓} トラบิตที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถึมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา^{๑๔} สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่ปีบคั้น ปั่นป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เปื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

จากการสัมภาษณ์ประเด็นคำถามท่านคิดว่าพระจิตอาสาศีลानธรรม ควรเตรียมพื้นฐานตนเองและการเยียวยาผู้ป่วยอย่างไร

ชื่อ	แนวคิด
พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ วัดสังเวชวิทยาราม ^{๑๕}	การประเมินในส่วนเบื้องต้นนั้น จะมีคุณพยาบาลจะมาพูดคุยบอกเล่าเกี่ยวกับเคสผู้ป่วยในข้อมูลพื้นฐานให้อาตมาฟังก่อน หลังจากนั้นจึงเข้าไปคุยกับผู้ป่วยและญาติ พอมาถึงส่วนที่สอง คือการประเมินด้วยการสนทนาด้วยท่าทีปกติ จะเห็นได้ว่าเขามีความทุกข์ขนาดไหน เขามีความเข้มแข็งในใจมากน้อยขนาดไหน มีพื้นฐานทางจิตใจแค่ไหนต่อเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่

^{๑๓} โสริษฐ์ โพธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

^{๑๔} พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, วัดสังเวชวิทยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิทยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	นอกจากนี้เรายังสามารถประเมินสติปัญญาของผู้ป่วยได้ด้วยจากวิธีการคิดของเขา สภาวะต่างๆนี้จะทำให้เราทราบว่าเราจะคุยกับเขาได้ในระดับไหน ซึ่งเราจะรับฟังเขาโดยไม่รีบด่วนตัดสิน รับฟังเขาจนทราบพื้นฐานทางใจมีประมาณไหน มีธรรมารมณ์ประมาณไหน เราจะได้รับข้อมูลที่เยอะได้นั้นมาจากการการค่อยๆ ฟังและประเมินเขาได้
พระโชติก อภิชาโต วัดสุวรรณาราม ^{๑๖}	ก่อนเขี่ยวางจริงๆแล้วเราก็จะได้ข้อมูลจากคุณหมอพยาบาลก่อนแล้ว แต่ตรงนี้จะถือเป็นสาระสำคัญที่สุดก็ไม่ใช่ว่าที่พูดอย่างนี้ก็เพราะว่า เราจะต้องเข้าใจว่ามนุษย์มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อาการของโรคก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ข้อมูลของคุณหมอพยาบาลจะใช้เป็นการประเมินคร่าวๆ แต่เราจะอาศัยการประเมินหลังจากที่เราเข้าไปสนทนาแล้ว การสื่อสารแต่ละขณะๆจะเป็นข้อมูลที่แท้จริงมากกว่า ฉะนั้นเราต้องอาศัยจากเราต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังถ้อยคำที่เราสื่อสารซึ่งกันและกัน แล้วเราก็จะเข้าใจว่าผู้ป่วยมีอาการแบบไหน มีความรู้สึกอะไร เขากำลังต้องการอะไร เขากำลังส่งสารอะไรให้เราทราบ อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นเครื่องมือนี้คือเครื่องมือสำคัญที่เราประเมินผู้ป่วย ขณะที่ส่งคำถามกลับไปก็จะเป็นการเช็คเขาด้วยว่าเขากำลังมีภาวะแบบไหน ต้องได้คำตอบจากการที่เราสื่อสารกับเขาอยู่ ไม่ใช่จากการที่เราคิดเอาเอง
พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ วิสุทฺโธ) วัดสระเกศฯ ^{๑๗}	ในส่วนตัวด้วยประสบการณ์ของตัวเอง คือ ไม่มีการประเมินล่วงหน้า มันต้องไปเจอถึงจะมีการประเมิน เวลาที่ทางโรงพยาบาลให้ข้อมูลเป็นแค่เพียงการรับรู้ในเบื้องต้น แม้แต่การมองการคิดเห็นจากผู้อื่น เราก็ยังไม่รู้ว่ามันถูกต้องหรือไม่ เช่น เราได้ข้อมูลมาว่าผู้ป่วยคนนี้เครียดมาก อยากฆ่าตัวตาย แต่พอไปเจอ บางครั้งก็ไม่ใช่ เขาก็มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตของเขาอยู่ เพราะฉะนั้น การจะเตรียมตัวกับเคสที่เราจะไปทำงานด้วย ไม่ต้องประเมิน

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระโชติก อภิชาโต, วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

^{๑๗} สัมภาษณ์พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ วิสุทฺโธ), วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>อะไรไว้ก่อนเลย เพราะเมื่อไรที่เรามีการประเมิน เรากำลังตีกรอบหรือให้การตัดสินบางอย่าง ที่ควรทำคือเราทำความพร้อมของตัวเองมากกว่า ให้เราอยู่ในสภาวะที่พร้อมที่จะทำงานด้วยใจที่เปิดกว้างที่จะรับเขาอย่างเข้าใจ และตอนนั้นที่เราถึงจะได้มีการประเมินจริงๆ สิ่งสำคัญของงานด้านการดูแลใจผู้คน คนแรกที่จะต้องดูแลคือตัวเอง ว่าตอนนี้ฉันติดขัดอะไร ฉันคับข้องอะไร สิ่งเหล่านี้เป็นเนื้องานที่จะต้องคอยดูแลอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นในบทบาทของการทำงาน ทั้งก่อนทำงานกับเคส ทั้งขณะที่ทำงานกับเคส และหลังจากที่ทำงานกับเคสด้วยแล้ว เรื่องการดูแลจิตของตัวเองไม่ว่าจะเป็นสมาธิ วิปัสสนา ต้องนำมาใช้ทั้งหมด การทำงานด้านนี้จะใช้หัวใจของจิตอาสาอย่างเดียวมาทำงานจะไม่เกิดประสิทธิภาพ เพราะเมื่อมีอะไรมากระทบขึ้นมา จะเกิดอาการคับข้องใจอีต้อัดใจตามมา หรือบางครั้งเกิดเหตุที่ไม่ได้เตรียมใจเอาไว้ก่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องคนที่บ้านตาย ของหาย อะไรก็แล้วแต่ แม้ขณะที่อยู่กับเคส เวลาที่เขาพูดที่ทำให้เราเกิดคับข้องแทนเขา ก็กลายเป็นปัญหาในขบวนการ เพราะฉะนั้น การดูแลจิตการบริหารจิตของตัวเองเป็นพื้นฐานจำเป็นที่พระอาสาต้องมีมาด้วย</p>
<p>พระมหาถาวร ถาวโร วัดชลประทานฯ^{๑๔}</p>	<p>การประเมินตัวเอง ซึ่งพระอาสานั้นต้องมีการประเมินตัวเองอยู่ตลอดเวลา มีการประเมินความพร้อม ทั้งทางกาย ว่ามีการเจ็บป่วยหรือไม่ และทางใจมีสภาพเป็นอย่างไรมีเรื่องอะไรเข้ามาครอบงำหรือไม่ มีความง่วงเหงาหาวนอน คือความรู้สึกที่ตัวเองไม่พร้อมทั้งปวง</p> <p>การประเมินจากองค์กร ผู้ป่วยที่เราจะไปพบต้องผ่านคุณหมอหรือนางพยาบาลประเมินก่อนด้วยหลักการทางการแพทย์ในการคัดเคส เป็นการแสดงออกถึงความร่วมมือเพื่อให้ทางโรงพยาบาลมีส่วนร่วมเท่ากับเราให้เกียรติกับเขา และเกิดเป็นการพัฒนาร่วมกัน ซึ่งการดูแลอาจจะไม่จบภายในครั้งเดียว อาจจะมีครั้งต่อไปหรือมีการติดตามเคสต่อเนื่อง ทำให้ทางโรงพยาบาลได้เข้ามามีส่วนร่วมเข้าเรียนรู้ว่าผู้ป่วยมีความทุกข์มีความกังวลเรื่องใดบ้าง ส่งผลทางอ้อมทำให้ผู้ป่วยได้รับการใส่ใจจากโรงพยาบาลมากขึ้น</p>

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถาวโร, วัดชลประทานฯ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ค.ศ. ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>การประเมินผู้ป่วย การจะเปิดหรือปิดการรักษาขึ้นอยู่กับผู้ป่วย ตั้งแต่ครั้งแรกที่นางพยาบาลจะต้องมีการสอบถามกับผู้ป่วยว่าจะมีพระจิตอาสามาคุยด้วย ซึ่งถ้าผู้ป่วยไม่ยอมรับการปรึกษา พระจะไม่เข้าไปคุยด้วย แต่ถ้าผู้ป่วยยอมรับให้พระเข้าไปคุยด้วยก็เป็นการประเมินได้ว่าผู้ป่วยพร้อมที่จะได้รับการให้คำปรึกษาจากพระในขั้นต้นแล้ว ต่อจากนั้นจึงมีการประเมินผู้ป่วยในหน้างานคือประเมินความพร้อมของผู้ป่วยที่จะสื่อสารกับเราต่อไป เช่น ผู้ป่วยนอนอยู่ลุกไม่ได้ พระต้องยืนอยู่ในที่เหมาะสมไม่ทำให้ผู้ป่วยต้องพะง้อหรือการที่พระไปนั่งปลายเท้าก็ทำให้เขาไม่สบายใจ คือไม่ทำให้เขาไม่รู้สึกรู้สึ้อึดอัด อีกประเด็นที่ต้องเช็คคือผู้ป่วยสื่อสารได้หรือไม่ และถ้าจำเป็นต้องสื่อสาร เช่น ผู้ป่วยอาจมีสภาพหอบหรือเหนื่อยง่าย ไม่สามารถคุยได้เป็นระยะเวลานาน เราต้องมีการแยกคุยกับญาติก่อนเพื่อให้ได้ข้อมูลเบื้องต้นก่อน เพื่อที่จะคุยกับผู้ป่วยได้ตรงประเด็นโดยไม่เยิ่นเย้อ ส่วนวิธีการเข้าไปคุยเราก็ต้องใช้วิธี Tuning in หรือสมานัตตา เพื่อให้เราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเขาในตอนนั้นทำให้เราสื่อสารกับเขาได้ชัดเจนที่สุด</p>
<p>พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร) วัดอมรคีรี^{๑๙}</p>	<p>การประเมินเบื้องต้น พยาบาลจะสำรวจผู้ป่วยมาให้เราก่อน เขาก็จะนำแผนการรักษาต่างๆเท่าที่เขาจะอธิบายให้เราได้ตามกรอบการทำงานของเขา ว่าผู้ป่วยท่านนี้เป็นอย่างไร มาจากไหน สภาพร่างกายเป็นอย่างไร สภาพจิตใจเป็นอย่างไร ซึ่งอันนี้เขาอธิบายให้เราฟังเป็นเคสๆไป แต่หลังจากได้เข้าไปคุยกับผู้ป่วยเราต้องประเมินใหม่ว่ามันตรงกันหรือไม่อย่างไร เพราะถ้าหากเราพบว่ามันตรงกันข้ามกัน เราก็จะมาส่งต่อให้พยาบาลทราบ เขาจะได้ปรับกระบวนการรักษาให้เขาเข้าไปดูแลมิติทางด้านจิตใจได้ให้ตรงขึ้น และจะเข้าไปสอบถามด้วยทักษะของการพูดเพื่อเป็นการประเมินว่า โยมเป็นอย่างไรบ้างตอนนี้ สภาพกายเป็นอย่างไร จิตใจเป็นอย่างไร วิถีชีวิตที่ใช้มาจนถึงตอนป่วยเป็นอย่างไร เพื่อที่จะดูว่าเขาเป็นคนชอบปฏิบัติไหม ชอบทำบุญสุนทานหรือชอบเป็นคนชอบสนุกสนานแบบชาวโลก แล้วก็ตามทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในของเขามันคืออะไร การใช้คำถามนี้เป็นการประเมินโดยใช้</p>

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร), วัดอมรคีรี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	ทักษะการถามทางพุทธจิตวิทยา
<p>พระมหาชลยุทธ ชยวุฑโฒ วัดอมรินทราราม^{๒๐}</p>	<p>ถ้าทางกายคุณพยาบาลจะช่วยให้ข้อมูลถึงสภาพการของผู้ป่วยตรงนั้นก่อน ซึ่งก็เป็นการประเมินในระดับที่หนึ่ง อีกส่วนหนึ่งคือประเมินทางใจ พระจะเข้าไปสนทนากับผู้ป่วยโดยใช้การสังเกต ทั้งวัจนะภาษาและอวัจนะภาษา หรือแม้แต่อาการทางกายที่ปรากฏในแต่ละเคสเป็นส่วนประกอบที่จะประเมินสภาวะทางใจของผู้ป่วย</p>
<p>พระมหานเรศ ชินวิโส วัดน้อยนางหงส์^{๒๑}</p>	<p>โดยการรับฟังการให้ข้อมูลและสอบถามเพิ่มเติม จากพยาบาลผู้ดูแลผู้ป่วย และ/หรือญาติที่เป็นผู้ดูแล บางกรณีจึงมีการทำ case conference ร่วมกัน กับทีมแพทย์พยาบาล นักจิตวิทยา ฯลฯ ก่อนการปฏิบัติงาน</p>
<p>พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปณฺโณ) วัดญาณเวศกวัน^{๒๒}</p>	<p>๑. รับฟังข้อมูลและสอบถามเพิ่มเติมจากพยาบาลผู้ดูแล และ/หรือจากญาติที่เป็นผู้ดูแล และ/หรือจากพระอาสาที่เคยเข้าไปเยี่ยมครั้งก่อน ในกรณีเป็นการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง</p> <p>๒. บางกรณีทำ case conference ร่วมกันกับทีมแพทย์พยาบาล นักจิตวิทยา นักกิจกรรมบำบัด นักสังคมสงเคราะห์ นักโภชนาการ หรือ ทีม palliative care ของโรงพยาบาลนั้นๆ ก่อนการปฏิบัติงาน</p> <p>๓. สังเกตจากสีหน้า แววตา และปฏิกริยาภายนอกที่ปรากฏขึ้น ขณะที่กำลังเดินเข้าไปที่เตียงผู้ป่วย หรือขณะที่อยู่ข้างเตียงผู้ป่วย</p>

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระมหาชลยุทธ ชยวุฑโฒ, วัดอมรินทราราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระมหานเรศ ชินวิโส, วัดน้อยนางหงส์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปณฺโณ), วัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

จากการสัมภาษณ์พระอาสาศิกานธรรมเกี่ยวกับหลักการในการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศิกานธรรม เริ่มจากการเตรียมพื้นฐานตัวเองเนื่องจากเป็นงานที่จะต้องคอยดูแลอยู่เสมอการเยียวยาผู้ป่วยโดยใช้หัวใจของจิตอาสาอย่างเดียวนำมาทำงานไม่ได้ คือต้องจะดูแลตัวเองซึ่งพระอาสาต้องมีการประเมินตัวเองอยู่ตลอดเวลา มีการประเมินความพร้อม ทั้งทางกาย ว่ามีการเจ็บป่วยหรือไม่เนื่องจากการไปเยียวยาผู้ป่วยในโรงพยาบาลอาจจะทำให้พระสงฆ์ติดเชื้อมากจากผู้ป่วยได้ และการเตรียมพร้อมทางใจมีสภาพเป็นอย่างไร โดยการตรวจสอบและสังเกตใจตนเองว่ามีเรื่องอะไรเข้ามาครอบงำหรือไม่ ติดขัดอะไร คับข้องอะไร เพราะจะทำให้การเยียวยาผู้ป่วยจะไม่เกิดประสิทธิภาพ เพราะเมื่อมีอะไรมากระทบขึ้นมา จะเกิดอาการคับข้องใจอัตโนมัติตามมา การเตรียมความพร้อมให้ตนเองจะทำให้อยู่ในสภาวะที่พร้อมที่จะทำงานจิตอาสาด้วยใจที่เปิดกว้างพร้อมที่จะรับฟังผู้ป่วยอย่างเข้าใจ จึงต้องเตรียมพร้อมตนเองอยู่ตลอดทั้งก่อน ระหว่างและหลังจากการเยียวยาผู้ป่วย

ขั้นตอนต่อมาพระอาสาศิกานธรรมจะได้ข้อมูลผู้ป่วยจากคณะแพทย์และพยาบาลที่ทำการดูแลรักษา การทำงานพระจิตอาสาที่โรงพยาบาลส่วนเบื้องต้นพยาบาลจะนำข้อมูลพื้นฐานรวมถึงแผนการรักษาต่างๆ มาอธิบายให้พระอาสาได้รับทราบเพื่อบอกข้อจำกัดบางอย่างในการสนทนา เช่น สภาพร่างกายผู้ป่วยเป็นอย่างไร สภาพจิตใจเป็นอย่างไร ซึ่งจะสรุปอธิบายให้พระอาสาฟังเป็นกรณีไป ผู้ป่วยที่พระอาสาจะไปพบต้องผ่านคุณหมอหรือพยาบาลเพื่อประเมินก่อนด้วยหลักการทางการแพทย์ในการคัดกรองความเหมาะสมอีกขั้นหนึ่งก่อน ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความร่วมมือและเกิดเป็นการพัฒนาร่วมกัน

สำหรับการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาผู้ป่วย ถ้าผู้ป่วยยอมรับให้พระสงฆ์เข้าไปสนทนาด้วยก็เป็นการประเมินได้ว่าผู้ป่วยพร้อมที่จะได้รับการให้คำปรึกษาจากพระในขั้นต้น ต่อจากนั้นจึงมีการประเมินผู้ป่วยในหน้างานคือประเมินความพร้อมของผู้ป่วยที่จะสื่อสารกับเราต่อไป เช่น ผู้ป่วยนอนอยู่ลุกไม่ได้ พระต้องยืนอยู่ในที่เหมาะสมไม่ทำให้ผู้ป่วยต้องชะเง้อ หรือการที่พระไปนั่งปลายเท้าก็ทำให้เขาไม่สบายใจ

ส่วนที่สอง คือการประเมินด้วยการสนทนา จากการสังเกตเห็นได้ว่าผู้ป่วยมีความทุกข์อะไร ขนาดไหน ผู้ป่วยมีความเข้มแข็งในใจมากน้อยขนาดไหน มีพื้นฐานทางจิตใจแค่ไหนต่อเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่ สามารถประเมินสติปัญญาของผู้ป่วยได้ด้วยจากวิธีการคิดของผู้ป่วยเอง โดยการรับฟังผู้ป่วยโดยไม่รีบด่วนตัดสิน รับฟังเขาจนทราบพื้นฐานทางใจมีประมาณไหน มีธรรมารมณ์ประมาณไหนสภาวะต่างๆนี้จะทำให้ทราบว่าสามารถคุยกับผู้ป่วยได้ในระดับไหนจากการเข้าไปสนทนา การสื่อสารแต่ละขณะจะเป็นข้อมูลที่แท้จริงมากกว่า ฉะนั้นพระสงฆ์จิตอาสาจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังถ้อยคำที่เราสื่อสารซึ่งกันและกัน แล้วจะเข้าใจว่าผู้ป่วยมีอาการแบบไหน มีความรู้สึกอะไร กำลัง

ต้องการอะไร กำลังส่งสารอะไรให้รับทราบ อย่างนี้เป็นต้น และการใช้คำถามเพื่อการประเมิน โดยใช้ทักษะการถามทางพุทธจิตวิทยา เครื่องมือนี้คือเครื่องมือสำคัญที่ในการประเมินผู้ป่วย ซึ่งหมายถึงการรับรู้และความเข้าใจในเรื่องราวที่ผู้ป่วยต้องการสื่อสารกับพระสงฆ์ในแง่ของสัมพันธภาพและการเรียนรู้เรื่องราวไปพร้อมกัน

ส่วนที่ ๔ แนวทางการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอสาสิคานธรรม

แนวทางการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระอสาสิคานธรรมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญนอกจากจะเป็นศึกษาแนวทางช่วยเหลือผู้ป่วย หรือความทุกข์ ให้เข้าใจในสิ่งที่เป็ความทุกข์สามารถเผชิญความเป็นจริงได้อย่างไร

จากการศึกษาวิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ รั้าให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้จากตัวของบุคคลที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จักเข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายนทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเอง และพึ่งพาตนเองได้

ในการแสดงธรรมของพระพุทธองค์นั้นไม่มีพิธีรีตองแต่อย่างใด เพราะแท้จริงแล้ว การแสดงธรรม คือ การสนทนากับคนๆ หนึ่ง หรือหมู่หนึ่ง โดยพระพุทธองค์ทรงอธิบายความ ย้อนถามเมื่อควรย้อน ยอมให้ค้านเมื่อสงสัย ทรงชี้แจงพร้อมด้วยตัวอย่างเปรียบเทียบ และพูดสะกิดใจให้เขาได้ใคร่ครวญ ทำให้บุคคลมีสติเห็นแนวทางดับทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไพเราะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด^{๒๓} การแสดงธรรมจึงมีคุณลักษณะตรงกับกรให้การปรึกษาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เพราะการแสดงธรรม หรือเทศนา เป็นกระบวนการชี้ทาง

^{๒๓} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (ราชบุรี : ธรรมทานิยม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

เพื่อช่วยเหลือมนุษยชาติทั้งหลาย ให้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ แก้ปัญหา บรรลุสู่ความสงบ สะอาด และสว่างแห่งชีวิต

เมื่อพิจารณาในส่วนต่างๆ โดยรวมสามารถสรุปลักษณะสำคัญซึ่งมีความสอดคล้องกันการ สอนได้ดังนี้ คือ (๑) ทรงสอนสิ่งที่จริง และเป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง (๒) ทรงรู้เข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้สมบูรณ์ (๓) ทรงสอนด้วยเมตตาตามมุ่งประโยชน์แก่ผู้เข้ารับคำสอนเป็นที่ตั้ง ไม่หวังผลตอบแทน (๔) ทรงทำได้จริงอย่างทีสอน อันเป็นตัวอย่างที่ดี (๕) ทรงมีบุคลิกภาพโน้มน้าวจิตใจให้เข้าใจลึกซึ้งสนิทสนม และพึงพอใจได้ความสุข (๖) ทรงมีหลักการ และวิธีการสอน ที่ยอดเยี่ยม^{๒๔}

ลักษณะของพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้ คือ ทรงเป็นกาลวาที สัจจวาที ภูตวาที อัถถวาที ธรรมวาที วินยวาที ในเรื่องที่พระองค์ทรงให้การศึกษานั้น มีความเป็นไปในลักษณะเดียวกับการสอน คือ ทรงให้การศึกษามากมายง่าย ๆ ไม่มีความสลับซับซ้อนอะไร สามารถเห็น และเข้าใจได้ไม่ยาก อย่างเช่น ทรงใช้หลักอริยสัจในการให้การศึกษามากมาย เริ่มต้นจากการเรื่องความทุกข์ที่มองเห็นได้ง่าย จากนั้นจึงแสดงถึงเรื่องสาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดเป็นลำดับไป ทรงมีขั้นตอนที่ชัดเจนเพื่อเป็นการง่ายต่อการทำความเข้าใจ ทรงให้ผู้มารับการศึกษามากมายได้พบกับสิ่งที่ตนเองได้มีประสบการณ์มาก่อน ไม่มีความวอกวนในเนื้อหาที่ทรงให้การศึกษามากมาย มีเหตุผลประกอบเมื่อพิจารณาตามจะเห็นได้จริง พร้อมทั้งให้การศึกษามากมายเฉพาะในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และเป็นปัญหาที่ผู้มาขอรับการศึกษามากมายนั้น โดยทรงยึดผู้มาขอรับการศึกษามากมายเป็นศูนย์กลางของการให้การศึกษามากมาย ทุกอย่างที่ทรงทำ และทุกคำที่พระองค์ทรงตรัสล้วนมีความหมายทั้งสิ้น

แนวทางการเยียวยาจิตใจจึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ แนวทางการเยียวยาจิตใจ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มาก หรือน้อยนั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการศึกษามากมาย ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการมาก

การแสดงธรรมตามหลักการของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้นให้เข้าใจ หรือปัจจุบันคือการให้การศึกษามากมายชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความทุกข์หรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์ มีปัญหา สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้ พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรมแตกต่างกันไปตามกาลโอกาส สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่ายหรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ เป็นหลักการแรกครอบคลุมด้านของหลักและตอบสนองออกมา

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *พุทธวิธีในการสอน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๑-๓๒.

เกี่ยวกับความเข้าใจ หลักการที่สองครอบคลุมด้านของแนวทางในทางปฏิบัติ และสอนเนื้อเรื่องที่ค่อย ลุ่มลึกยากลงไปตามลำดับขั้นและความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ก็สอน ด้วยของจริง ให้ได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง ตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ใน เรื่อง มีจุด ไม่วอกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่อง โดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหาเลย สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ เป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดย ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าเชื่อ^{๒๕} และสอนเท่าที่จำเป็นพอดีสำหรับให้ เกิดความเข้าใจ ให้การเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก จะ เห็นได้ว่าการแสดงธรรมตามหลักการของพระพุทธองค์ ทรงเน้นผู้ที่ประสงค์จะแสดงธรรมนั้นให้เข้าใจ หรือปัจจุบันคือการให้การปรึกษาชี้แนะแนวทางให้ผู้ประสบความทุกข์หรือช่วยให้มิตรที่มีทุกข์ มี ปัญหา สามารถดับทุกข์ และแก้ปัญหาได้

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ ในแต่ละครั้งนั้น พระองค์ทรงมีเป้าหมายที่ชัดเจน แน่นอนว่าต้องการที่จะให้เกิดผลในการเรียนรู้ หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาบุคคลในด้านใด ส่วนมากผู้ ที่ได้รับการปรึกษา หรือฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วมักจะได้บรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่ง เช่น โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตผล เป็นที่สุด คือ การดับกิเลส และความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการได้บรรลุถึงพระนิพพาน เป็นอุดมการณ์ที่ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นสภาพที่ไร้ปัญหาอย่าง ถาวรหลักการในการให้การปรึกษาโดยทั่วไปเป้าหมายหลักก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ที่มาขอรับการ ปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ ตลอดจนตระหนักถึง ความต้องการของตนเอง ดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มี ทักษะคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์ เป้าหมายการให้การปรึกษาที่กล่าวมา จึง มีความสอดคล้องกับพุทธวิธีที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งหวัง คือ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของผู้ มารับการปรึกษา ดังนี้

๑. ในด้านที่มีปัญหา สามารถเปลี่ยนจากความขឹងใจกังขาสงสัย ให้เป็นความกระจ่างแจ้ง เปลี่ยนจากความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง เปลี่ยนจากความมืดเป็นความสว่าง
๒. ในด้านสุขภาพจิต สามารถเปลี่ยนจากความหมักหมมสกปรก ไปสู่ความบริสุทธิ์ สะอาดโปร่งใสไร้ความวิตกกังวลใจ
๓. ในด้านอารมณ์ สามารถที่จะเปลี่ยนจากความพล่านเตื่อตร้อนว้าวุ่นสับสนไปสู่ความ สงบสุขเยือกเย็นใจ

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน อภ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๑๘๓-๑๘๘, อภ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๕-๒๖๓.

๔. ในด้านทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต สามารถที่จะเปลี่ยนจากการยึดถือไปสู่การปล่อยวาง ไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจอุปาทาน เปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิไปสู่สัมมาทิฐิที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๕. ในด้านพฤติกรรม สามารถเปลี่ยนจากการกระทำชั่วทุจริต มาเป็นการทำดีที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงในระดับสูงขึ้นไป หมายถึง การเปลี่ยนแปลงคุณธรรมและคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้น จากสภาพของปุถุชนเป็นอริยบุคคลที่สูงขึ้นไป^{๒๖}

หลักการให้การปรึกษาของพระพุทธเจ้า คือ ทรงให้การปรึกษาแต่เรื่องที่เป็นจริง มีประโยชน์ มีความเข้าใจในสิ่งที่ทรงให้การปรึกษาเป็นอย่างดีมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้มาขอรับการปรึกษา มีความเป็นกันเองเพื่อให้เกิดความสบายใจที่ได้พบเจอ ท้ายสุดทรงมีหลักการและวิธีการให้การปรึกษาที่ดีเยี่ยม ทำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาสามารถจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตัวเองโดยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร ถือเป็นผลสรุปในการให้การปรึกษาของพระองค์ในแต่ละครั้ง

วิธีการแสดงธรรมของพระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์เป็นกัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ การเผยแผ่ธรรมในแต่ละครั้ง ต้องประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวมานี้ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ปฏิบัติ รั้งให้กล้า ปลุกให้ร่าเริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้งกล้า ร่าเริง พุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงใช้รูปแบบที่ต่างกัน เพื่อความสะดวกต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการสอนพุทธธรรมของพระพุทธองค์ เบื้องต้นได้ทรงกำหนดรู้ จากตัวของบุคคลที่กำลังรับฟังการสอน ถ้าหากว่าบุคคลมีระดับสติปัญญาน้อย พระองค์ก็จะใช้วิธีสอนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าผู้มีสติปัญญาแก่กล้าแล้วก็จะปรับใช้อีกวิธี เพื่อประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง และวางรากฐานแก่พระสาวกได้เป็นแนวทางในประกาศัสสธรรมของพระองค์ นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงมีหลักในการสอนที่หลากหลาย ด้วยวิธีการของพระพุทธองค์นับเป็นศิลปะแห่งการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ค้นพบ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และพัฒนาตนเอง เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย ความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี การช่วยเหลือเกื้อกูลอย่างบริสุทธิ์ใจ การร่วมรับรู้ทุกข์ การเป็นที่ระบายนทุกข์ การช่วยเหลือให้มนุษย์สามารถช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้

^{๒๖} แสง จันทร์งาม, วิธีสอนของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๒๖), หน้า

จากการสัมภาษณ์ประเด็นคำถามท่านคิดว่าพระจิตอาสาศีลानธรรมแนวทางการ
 เยียวยาใจด้วยธรรมะอย่างไร

ชื่อ	แนวคิด
<p>พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ วัดสังเวชวิศยาราม^{๒๗}</p>	<p>ช่วงการสนทนา เราจะได้ฟังเขา ได้ถามเขา ทำให้เขาได้มีการอธิบาย ได้มากขึ้น เป็นเหตุทำให้เราจับประเด็นเขาได้ แม้แต่คนพูดเอง เมื่อพูด ออกมาจากตัวเองเขาก็ได้เข้าใจอะไรบางอย่างที่มากขึ้น แล้วเราก็มี หน้าที่สะท้อนเรื่องราวของเขาให้เห็นเป็นประเด็นๆไป เขาก็จะมีความแจ่ม แจ่มไปเรื่อยๆ ซึ่งทั้งเราและเขาก็จะได้มีการร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน</p> <p>มีความน่าสนใจ น่าเข้าไปเรียนรู้ เช่น ช่วงการสนทนาแล้วเกิดอะไรที่ เป็นประโยชน์ ได้สาระ เช่น ได้มีคำพูดอะไรที่เขาพูดออกมา แล้วชวนให้เรา มีการตั้งคำถามกับเขา ก็ถือเป็นการจูงใจเข้าไปดูความเป็นจริงในลักษณะ ของการตั้งคำถาม เป็นคำถามที่ชวนให้เขาเข้าไปสำรวจ ให้เขาได้ใช้ความคิด ใคร่ครวญและค่อยๆตอบออกมา ซึ่งคำพูดเหล่านี้ก็ชวนให้เขาหาทางออก หาวิธีการ ให้เห็นสภาวะใจของเขาเอง ว่าทางนี้อาจจะออกได้ ถ้ารู้สึก ไม่ใช่แต่มันก็คล้ายคล้ายคล้าคล้า แสดงว่าสภาวะจิตของเขาเริ่มทำงาน มัน จะเริ่มสนุกและออกจากการจมปลัก ตรงนี้เรียกว่าปัญญา ความซึ่เกียจได้ หายไปแล้ว เกิดเป็นวิริยะเข้ามาหา สติปัญญาก็เริ่มเกิดเพราะได้ลงมือคิดไป แล้ว จิตก็จะไม่เนาไม่บูด มันก็เป็นลักษณะการดูใจอย่างหนึ่ง ภาษาธรรมะ เรียกว่า “โอปะนะยิโก”</p> <p>การชวนคุยที่เป็นเหตุให้จิตมีพลังเร้ากุศล พร้อมเข้าไปสำรวจอย่างมั่นคง จากการชวนจำแนกแยกแยะ เขาก็จะเลือกในสิ่งที่ เป็นกุศลได้ มั่นใจว่าสิ่งนี้ เป็นกุศลเป็นบุญ เขาก็จะเกิดความกลัวกลัวที่จะทำ คือการทำให้รู้สึก บันเทิงธรรม ทำให้จิตใจหดหู่หายไป เป็นจิตโสรัจจะ คือ ความเสงี่ยม ยิ้ม ย่อง เพลิดเพลิน เช่น คนบางคนที่เป็นมะเร็งแต่เขายิ้มได้ ไม่รู้สึกท้อแท้กับ ชีวิต เพราะเขาคิดว่ามะเร็งก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของเขา แต่ไม่ใช่ทั้งหมด และที่ มันเกิดขึ้นมาก็เพราะเขาเองก็มีส่วนที่ทำให้มันเกิด แล้วจะไปบ่นว่ามันทำไม ถ้าจิตเข้าไปคิดตรงนี้ได้ จิตก็จะหลุดทันทีและเกิดการวางใจ มะเร็งอาจจะ กินกาย แต่ไม่สามารถกินใจได้ แล้วก็พยายามเร่งบุญเข้าไว้ หมั่นทำบุญ</p>

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่
 ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>เข้าวัดเข้าวา ก็เป็นส่วนที่ทำให้ใจมันเพลินได้ และให้ความสนใจกับมะเร็งน้อยลง จนเกิดเป็นความมั่นคงในวิถีชีวิตที่จะเดินต่อไปได้</p>
<p>พระโชติก อภิชาโต วัดสุวรรณาราม^{๒๘}</p>	<p>หลักธรรม คือ การดูผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ว่าพื้นฐานของเขายู่ในระดับไหน มิฉะนั้นอาจจะจ่ายยาไม่ตรงกับเขาก็ได้ สิ่งที่สำคัญคือเราต้องฟังสังเกต และถาม เพื่อเข้าใจว่าเขามีพื้นฐานอะไร ซึ่งพระของศาสนาธรรมนั้นจะต้องมีความรู้ที่หลากหลาย ทั้งในเรื่องของกัมมัฏฐาน ทั้งในเรื่องของหลักธรรมที่สามารถจะอธิบายให้โยมได้ต่อยอดจากสิ่งที่โยมมีอยู่แล้วให้เข้าใจได้มากยิ่งขึ้น ทำให้โยมสามารถลงมือปฏิบัติได้อย่างเข้าถึงมากยิ่งขึ้น</p> <p>เรื่องนี้หลักธรรมจะให้คำนี้ถึงคุณงามความดี ศีล ทาน ที่ตัวเองได้เคยทำมาก็ดี หรือชวนให้ระลึกปฏิบัติในเรื่องของสมาทานศีล หรือชวนในเรื่องของการเจริญภาวนา ทั้งสมถะภาวนาและแบบกัมมัฏฐานก็ได้เช่นกัน แกนใจสำคัญคือต้องมาจากพื้นฐานที่เขามีอยู่ก่อนแล้ว หรือบางทีก็มาจากความปรารถนาของผู้ที่เรากำลังสนทนาว่าเขากำลังอยากจะทำอะไร เช่น การเรื่องการปฏิบัติธรรม ถ้าผู้ป่วยสนใจอยากปฏิบัติก็สามารถให้กรรมฐานที่สอดคล้องกับเขาได้เลย ถ้าเขาไม่มีความรู้เลย เราก็ประเมินดูจากองค์ความรู้ที่เขามีพื้นฐานอยู่ แล้วเราก็ให้เขาในเรื่องง่ายๆ เช่น สมถะกัมมัฏฐานสุดท้ายสิ่งสำคัญคือจะใช้หลักธรรมไหนก็อยู่ที่พื้นฐานของผู้ป่วยนั่นเอง</p>
<p>พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ วิสุโท) วัดสระเกศฯ^{๒๙}</p>	<p>ธรรมข้อนี้ใช้ในตอนแรกเริ่ม คือทำให้ชัดเจน เพราะว่าคนเวลามีปัญหาไม่ทุกข์หรือมีปมขึ้นมา เขาจะมองไม่เห็นโดยธรรมชาติ คือถ้าคนมองเห็นคงไม่ทุกข์แล้ว ถ้าคนรู้ว่าจะไปทางไหนต่อคงไม่ทุกข์แล้ว แต่ที่ทุกข์ก็เพราะว่ามันไปต่อไม่ได้ มันหาทางออกไม่เจอ ที่หาทางออกไม่เจอมันไม่ใช่ว่าจะไม่มีคำตอบจากคนอื่นที่เขาหามาให้ แต่ทางออกที่เห็นมันยังรู้สึกว่ามันยังไม่สว่าง เพราะลึกๆแล้วข้างในใจของตัวเองมีสิ่งที่ติดขัดอยู่ มีข้อโต้แย้งอะไรอยู่ ยกตัวอย่างเคสหนึ่ง เขามีความทุกข์เพราะว่าเขาเคยเป็นคนเรียนดี แล้วก็เป็นที</p>

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระโชติก อภิชาโต, วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

^{๒๙} สัมภาษณ์พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ วิสุโท), วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>รักของพ่อแม่ ซึ่งแต่เดิมแรกเป็นคนเรียนไม่เก่ง ที่บ้านก็มักจะชมลูกบ้านอื่น ลูกบ้านนี้ให้ดูเป็นตัวอย่าง แต่พอวันหนึ่งตัวเองเรียนเก่งขึ้นมาพ่อแม่ก็ได้ชื่นชมตัวเอง ญาติๆก็เอาตัวเองไปเป็นตัวอย่าง กลายเป็นว่าทำให้เรามีคุณค่ามีบทบาทและมีที่ยืน แต่พอมมาถึงอีกวัน วันที่ตัวเองไม่ประสบความสำเร็จทางการศึกษา ก็กลับมาคิดว่าพ่อแม่ไม่รักฉันแล้ว เพราะว่าสิ่งที่ฉันได้สร้างความรักคือการเรียนเก่งมันหมดไป ก็ทำให้ติดอยู่ว่า พ่อแม่ไม่รักๆ สิ่งต่างๆเหล่านี้เกิดขึ้นได้ คือสิ่งที่เขาคิดมันติดอยู่กับข้อจำกัดอะไรบางอย่าง ติดอยู่ในกรอบบางอย่าง และทำให้เขาไม่สามารถเข้าใจหรือเห็นในสิ่งที่เป็นอย่างจริงๆได้ พ่อแม่จะรักฉันต่อเมื่อฉันเรียนดี แล้วก็เกิดเป็นความทุกข์กับตัวเองว่าฉันไม่ได้เรียนได้อย่างที่เขาต้องการ เพราะฉะนั้นพ่อแม่จึงไม่รักฉัน ดังนั้นสิ่งที่เราทำคือ สะท้อนหรือว่าทวนคำถามให้กับเขา โยมมองว่าการที่โยมเรียนไม่ดี พ่อแม่จะไม่รักโยมเพราะผลการเรียนในมัธยม? นี่คือนั่นที่โยมกำลังบอกให้อาตมาอยู่ แล้วเขาก็ลองใช้เวลาใคร่ครวญว่ามันใช้อย่างนั้นจริงๆเปล่า ไ้อ้ประโยชน์ที่เขาพูดออกมา มันเป็นส่วนหนึ่ง หน้าที่ของอาตมาจึงต้องทวนประโยชน์ย้อนกลับไป การที่พ่อแม่ไม่รักฉัน คือฉันเรียนไม่ดีรีไปเล่า? ซึ่งหลายครั้งมันทำให้ผู้คนที่เห็นตัวเอง เห็นความคิด และได้ทำความเข้าใจกับตัวเองมากขึ้น โดยใช้คำถาม การทวน และการสรุป คือสรุปเนื้อความที่เขาได้พูดออกมาให้สั้นลง แบ่งออกมาเป็นประเด็นๆ ซึ่งหลายๆคนยังไม่รู้เลยว่าประเด็นของเขามันมีอยู่แค่นี้ เพราะคนมักจะเอาเรื่องหลายๆเรื่องมารวมๆกัน พอมันเห็นชัดขึ้น ก็ทำให้เขาได้เข้าใจตัวเองชัดขึ้น</p> <p>ทำวิปัสสนาคือการทำอะไร จุดมุ่งหมายของการที่เราไปทำวิปัสสนาคือ การทำให้มีปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริง วิปัสสนาคือการเข้าไปเห็นสภาพ การเกิด-ดับ เกิด-ดับ มันไม่คงที่ มันมีการเปลี่ยนแปลง เราไปเห็นความเปลี่ยนแปลงของมัน ระหว่างที่เขาอยู่ในกระบวนการ การชวนให้เขากลับไปมองความคิดตัวเอง ชวนกลับไปมองความรู้สึกของตัวเอง ชวนกลับไปทำความเข้าใจตัวเองด้วยกระบวนการตามข้างต้น คือการถาม การทวน การสรุป นั่นคือเขาได้ทำการปฏิบัติแล้ว ฉันทำจิตให้มันวุ่นวาย ฉันสับสน ตอนนี้ฉันได้กลับมาฟังพินิจ และสิ่งที่ฉันพูดได้พูดไปเมื่อครู่ฉันพูดจริงๆหรือ สิ่งที่ฉันรู้สึกอย่างนั้นฉันรู้สึกจริงๆหรือ หรือเห็นชัดขึ้นว่าตอนนี้จริงๆแล้วฉันต้องการอะไร ฉันมีความคาดหวังอะไร เพราะฉะนั้นมันได้สร้างความสงบ</p>

ชื่อ	แนวคิด
	<p>เกิดขึ้นแล้ว ค่อยๆกลับมาอยู่กับตัวเองแล้ว วันที่เป็นตัวเองจริงๆ และก็ค่อยๆพิจารณาเรื่องราวแง่มุมต่างๆที่เขาบอกเล่า มาชวนกันดูเป็นจุดๆไป เมื่อเขาได้ใคร่ครวญพิจารณา มันก็เป็นวิปัสสนาแล้ว เมื่อมันเกิดการทํางาน เขาก็เกิดความชัดเจน เห็นว่าอันนี้ไม่ใช่ และอันที่ใช่มันคืออะไร จนกระทั่งได้รับคำตอบเอง</p> <p>ปกติคนจะคิดคนเดียว เมื่อคิดคนเดียวมันจะคิดไม่ออก คนมันทุกข์ แต่พอได้ความอ่อนโยนของพระอาสา และความตั้งใจของพระอาสาที่เข้าไปอยู่กับเขา ให้พื้นที่ๆ เขาจะดำรงค้อยู่ตรงนี้อย่างรู้สึกปลอดภัย รู้สึกเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่โดยที่เขาไม่โดดเดี่ยว มันทำให้เขามีพลังใจ การปลุกเร้าด้วยคำถามทำให้เขาเกิดพลัง ขณะเดียวกันที่เขาเห็นความชัดเจนเกิดขึ้นกับตัวเอง เขาก็เห็นแล้วว่าชีวิตมันไปต่อได้ ต่อให้ขบวนการยังไม่ถึงที่สิ้นสุดเขาเริ่มมีความมั่นใจเกิดขึ้นว่าฉันมีมุมมองต่อความความทุกข์ก่อนนี้ ต่อเหตุการณ์นี้ไปในทางที่ดีขึ้น คือเริ่มเป็นอิสระทางความคิดมากขึ้น ทำความรูสึกมากขึ้น ทำให้เขามีความมั่นใจหาหนทางนั้น ความมั่นใจนี้ไม่ได้เกิดมาจากการที่มีคนอื่นมาหยิบยื่นให้ แต่เกิดจากความคิดของตัวเอง เหมือนคนที่มีความมืดมาได้เห็นแสงสว่างเขาก็จะวิ่งไปหาแสงสว่างนั้นทันที</p> <p>ส่วนที่จะทำให้เรากุศลได้หรือไม่นั้น กระบวนการทํางานของพระจิตอาสาไม่ได้จบแค่ทำให้เขาได้เห็นหนทางออกเท่านั้น ยังต้องทำให้ความคิดของเขามั่นคงยิ่งขึ้น อย่างง่ายที่สุดของความมั่นคงคืออะไร ต้องชวนกลับมามองว่า ทั้งหมดที่เราได้คุยกัน โยมได้อะไร คำตอบที่เขาได้มาคืออะไร เขาต้องการที่จะทำอะไร เขาต้องจัดการกับชีวิตอย่างไร ทำให้เขาได้พูดซ้ำมันออกมา ซึ่งบางอย่างเป็นสิ่งที่เขาต้องไปทำโดยที่เขายังไม่มีความมั่นใจ แต่เราช่วยให้เขาได้มีความชัดเจนมากขึ้น เรื่องไหนไม่ชัดเจนก็ชัดเจน เรื่องไหนไม่มั่นใจก็มั่นใจ เราก็มาชวนให้เขาอยู่กับความมั่นใจนั้น ย้ำมันให้มันมั่นคงเข้าไปอีก ตอกตะปูฝังเข้าไปอีกว่า จากตรงนี้โยมได้ตัดสินใจได้แล้วว่า โยมจะทำอย่างนี้ สมมุติว่ามีคนบอกอยากจะลดความอ้วน แต่ฉันลดไม่ได้หรอก แต่ฉันก็ทุกข์เพราะโดนล้อเลียนว่าอ้วน ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรแล้ว จนมาพบว่าแท้จริงแล้วมันก็ไม่จำเป็นต้องผอม แต่มันก็สามารถลดไปที่ละนิดทีละหน่อย โดยไม่ทำให้อ้วนไปกว่านี้ก็โอเคแล้ว ฉันจะควบคุมอาหารด้วยส่วนหนึ่ง ฉันจะออกกำลังกายเพิ่มด้วยอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดความคิดอย่างนี้</p>

ชื่อ	แนวคิด
	<p>ได้ ตอนจบเราจะมาทำการเร้ากุศโลภอีกครั้งหนึ่ง โดยตั้งคำถามให้โยมตอบว่า สิ่งทีโยมจะทำโยมมีความมั่นใจแค่ไหน และมีวิธีอย่างไร โยมก็จะตอบออกมาว่าจะทำอะไรบ้าง ก็เป็นการที่ทำให้โยมได้ตั้งสัจจะว่าฉันจะไปทำอะไร วิธีการนี้เขาเรียนกว่าทำความดีนั้นให้มันมั่นคง ทำกุศลให้มันหนักแน่นขึ้น</p>
<p>พระมหาถาวร ถาวโร วัดชลประทานฯ^{๓๐}</p>	<p>ชวนให้เขาเห็น ชวนให้ใคร่ครวญ เช่น ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง ตอนนั้รักษาอาการป่วยอย่างไรบ้าง ปวดใหม่ ปวดประมาณเท่าไร ปวดตลอดเวลาไหม เป็นการชวนให้เขาเห็นอารมณ์ตอนนั้นจริงๆ บางครั้งผู้ป่วยบอกอย่างหนึ่ง แต่สิ่งที่เขาสื่อออกมามันไม่ได้ตรงความจริงซึ่งเขาไม่รู้ เช่น เขาบอกว่าอยากตาย แต่จริงๆแล้วอยากให้ลูกหลานมาเอาใจ เมื่อเขาซัดกับความป็นจริงเราก็จะได้ลงไปสู่รากเหง้าค่านั้จริงๆ แล้วก็พาเขาคลีคลายได้ถอนได้จริงๆ ด้วยการทำให้เขาเห็นได้จริงๆ เราไม่ได้สอนเขานะ เราพาให้เขาดู ให้เขาใคร่ครวญว่าเหตุใดจึงเกิดค่านั้ขึ้น หรือพาให้เขาคิดมุมอื่นบ้าง เช่น การที่ คุณหมอได้ยั้ยว่าคนไข้อยากตาย คุณหมอมจะรู้สึกอย่างไรนะ คุณหมออาจรู้สึกว่คนไข้ไม่ให้ความร่วมมือในการรักษา จะไม่ยอมกินยา จะไม่ยอมมีชีวิตต่อ ถ้ามว่คุณหมอมอยากให้เราตายใหม่ เพราะมันเป็นเครดิตของเขา เราก็จะชวนให้เขาดูความรู้สึกของหมอน่าจะเป็นอย่างไรน้า คุณหมอมยังอยากที่จะช่วยรักษาอยู่มั้ยนะ จากแค่คำพูดสั้นๆของเราก็อาจสร้าง ความกังวลของหมอได้ หรือชวนกลับมาดูที่ลูก การที่เราบ่นอยากตายจริงๆแล้ว เรานั้นเป็นห่วงลูก เราไม่ยอมให้ลูกมีภาระ แล้วตอนที่ลูกได้ยั้ยว่แม่อยากตาย ลูกจะรู้สึกอย่างไร คือเขาจะต้องใช้สายตาสติปัญญาของเขาเป็นตัวดู ไม่ใช่เราบอก และเราจะต้องเคารพในการเห็นของเขา ซึ่งเห็นได้ในแค่สิ่งที่เขาเห็นเท่ากับเขา</p> <p>เป็นการทำให้เขาพร้อมในการปฏิบัติ เป็นการชี้ชวน ไม่ใช่ยัดเยียดหรือว่าเราไปป้อนเขา เช่น ช่วงที่เขาป่วยเขาควรจะทำตัวอย่างไร ทำความดีอย่างไร ตอนนี้อยากทำอะไรบ้าง เช่น ปกติเป็นคนชอบใส่บาตร แล้วพอนอนในโรงพยาบาลไม่ได้ใส่บาตร เราก็อถามเขาว่าอยู่ที่นี่คุณยายทำอะไรได้</p>

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถาวโร, วัดชลประทานฯ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน คม ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>บ้าง คุณยายก็แจ่ม มีขนมให้นางพยาบาล อันนี้ให้คนเฝ้า อันนี้ให้คนมาเยี่ยมจริงๆแล้วเขาได้ทำการให้ทานอยู่ตลอดเวลาแต่มาติดแค่ว่าไม่สบายใจเพราะไม่ได้ใส่บาตร หรือคนที่ชอบไปปฏิบัติธรรมที่วัดก็มีความทุกข์ที่ไม่ได้ไปรักษาศีล เพราะเขาได้ไปติดอยู่กับรูปแบบ แต่ตอนนอนอยู่นี้เขารักษาได้บริสุทธิ์กว่าเดิมอีกเพราะไม่ได้ไปไหนเลย และสามารถน้อมใจมารักษาศีลคนเดียวก็ได้</p> <p>เรื่องของคุณว่าคนส่วนใหญ่มักมองไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง หรือมองว่าไม่มีใครเห็นคุณค่าในตัวเขา ก็กับการเป็นแม่ของเขามันยิ่งใหญ่นานาไหนทำให้เขาเห็นความดีของเขา ทำให้เขาอาจหาญขึ้น ต้องทำให้เขาเห็นสิ่งที่มีค่า มุมที่เขามี หรือโอกาสแบบนี้ใครมีได้อย่างเรา ลูกของเราเป็นอย่างไร ลูกเรามีความกตัญญูเพราะอะไร เพราะเห็นความลำบากความเสียสละของเรา แถมมันยังเป็นโอกาสที่เราได้รับในขณะที่นอนป่วยอยู่ด้วย</p> <p>โยมหลายคนที่เลี้ยงลูกจนลูกประสบความสำเร็จ ก็เป็นกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ เราต้องซักถามให้เขาได้เล่าเรื่องราวของเขา เป็นช่วงที่เขามีความรำเริงอยู่ด้านใน ทั้งๆ ที่ขณะเล่าเป็นช่วงที่เขากำลังเจ็บป่วยอยู่ แต่ข้างในมันอึดมันปิติ และกำลังมีคนฟังอยู่ ต่อให้สถานการณ์หนึ่งที่เป็นช่วงแห่งความยากลำบากที่ได้เคยเล่าไปแล้ว แต่ตอนที่เล่าอยู่ในขณะนี้ก็มีพระที่ชี้ประเด็นให้เขาเห็น ให้เขากลับไปดูภาวะของความรู้สึกในตอนนั้นอีกครั้งหนึ่งด้วยภาวะจิตใจที่เข้มแข็งรำเริง ที่สามารถผ่านบททดสอบที่เหนื่อยยากที่สุดของชีวิต ตรงนี้ถือว่าเป็นรางวัลที่ยิ่งใหญ่สำหรับเขาเลยทีเดียว</p>
<p>พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร) วัดอมรคีรี^{๓๑}</p>	<p>ชวนให้เขาได้เห็นตามความเป็นจริงจากทุกข์ของเขา เราจะเห็นว่าเศสบางเศสมิทุกข์เยอะมากมาย สิ่งเหล่านี้คือความกังวลในใจที่เราจะชวนเขาเข้าไปเห็นว่าที่เขาทุกข์มันมีปัญหาก็คืออย่าง ๑..๒..๓..๔..๕.. และสิ่งที่มีผลกับใจเขามากที่สุดในปัจจุบันคือปัญหาอะไร ชวนให้เขาคลี้คลายจากกรุนแรงที่สุดไปจนถึงเบาที่สุด อันนี้ชวนให้เขาด้วยตัวของเขาเอง ไม่ใช่เราเป็นผู้บอก เขาก็จะได้เรียนรู้ใจของเขาอะ ว่าเจอปัญหาแบบนี้ ใจมันเป็นแบบนี้ และพอ</p>

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร), วัดอมรคีรี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>มาเจอปัญหาตัวใหม่ที่คล้ายกันนี้ก็จะไม่ทุกข์ เพราะมันรู้ว่า อ้อ..ที่ใจมันเป็นอย่างนี้เพราะเราไปยึดมันกับสิ่งนี้ เราไม่กลัวมันแล้ว เพราะความกลัวนี่คือตัววิเศษ มันเกิดการปรุงแต่งว่าไม่ใช่ออย่างนั้นไม่ใช่ออย่างนี้ เราจึงไปกลัวมัน</p> <p>ชวนให้เขาได้เห็นว่สิ่งใดควรปฏิบัติหรือควรกระทำตามความเหมาะสม แล้วก็ดึงคุณค่าที่มีอยู่ออกมา สำหรับคนบางคนท้อแท้จนคิดฆ่าตัวตาย เพราะมองเห็นคุณค่าในตัวเองไม่ออก ไม่รู้ว่าตัวเองจะอยู่เพื่อคุณค่าอะไร คุณค่าที่ตัวเองรอคอยก็ไม่มีแล้ว ตัวนี้เราก้ชวนให้เขาได้มองเห็นสิ่งที่มีคุณค่าในตัวเขาว่า เวลาที่มันเหลืออยู่ของเขามันมีคุณค่า การตายเป็นเรื่องง่าย แค่ว่าเราไม่หายใจมันก็ตายแล้ว แต่ชีวิตหลังความตายเล่ามันจะเป็นอย่างไร เพราะฉะนั้นช่วงเวลาที่เหลืออยู่เป็นช่วงเวลาที่เราจะสร้างชีวิตใหม่ของเราในอนาคตให้สมบูรณ์ได้แค่ไหนในช่วงเวลานี้ อดีตที่ผ่านมามันจบไปแล้วแก้ไขไม่ได้แล้ว แต่ช่วงเวลาที่เหลืออยู่เราจะทำอย่างไรให้มันสมคุณค่าที่สุดแม้เพียงวันเดียวคุณก็สามารถสร้างชีวิตใหม่ได้แล้ว นี่อาจเป็นการชวนมองคุณค่าที่มันไกลตัวคือสภาวะหลังความตาย แต่ถ้าชวนมองให้มันมาใกล้ตัว การที่ทำให้ใจของเราไม่ให้ว้าวุ่น ฟุ้งซ่าน รนราน เป็นทุกข์ ให้มาสงบ แม้ว่าทางเดินของชีวิตมันใกล้จุดจบเข้ามาทุกทีแล้ว แต่มันเป็นจุดจบที่สมบูรณ์แบบ คือมีความสุข เป็นจิตที่สงบ เบิกบาน เข้าใจกับสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต การจากไปด้วยรอยยิ้มเป็นการจากไปด้วยใจเบิกบานที่สุดด้วยความพร้อมที่เรารู้ว่าหมดเวลาของฉันทแล้ว เราก็ไม่ได้สร้างสิ่งเลวร้ายไว้กับโลกนี้ เราทำสิ่งซึ่งงดงามไว้กับตัวเราและโลกนี้เพียงพอแล้ว ฉันทพร้อมที่จะก้าวเดินไปสู่ภพใหม่อย่างสดใสเบิกบาน ที่นี้พอเขาได้เห็นคุณค่าที่ชัดเจนของเขาแล้ว เขาก็จะมองสิ่งรอบข้างในเชิงบวกได้</p> <p>พระพุทธเจ้าได้ใช้วิธีในการปลุกใจเร้าใจให้เกิดความแกล้วกล้าอาจหาญ ในการที่จะยึดมั่นในความดี ทางพุทธอาจจะบอกว่าศรัทธา ก็คือศรัทธาโพธิศรัทธา เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้จริง กรรมศรัทธา เชื่อมั่นในการกระทำ ทำดียอมได้ผลดีทำชั่วยอมได้ผลชั่ว วิปากศรัทธา คือผลของการกระทำ เมื่อใดที่เกิดการกระทำยอมมีผลเสมอ ฉะนั้นเมื่อเราไม่ได้หยุดการกระทำ เราก็ต้องเปิดใจพร้อมที่จะรับผลของการกระทำนั้นๆ แม้ว่าเราจะทำดีก็ตาม ผลมันอาจจะออกมาไม่ดีก็ได้ เราก็ต้องพร้อมรับ เช่น เราทำดีที่สุดแต่หมอนันมันไม่ชอบ มันเป็นไปไม่ได้หรือไม่ มันก็เป็นไปได้ ทำให้เรารู้ว่า</p>

ชื่อ	แนวคิด
	<p>การกระทำมันมีผลลัพธ์ เราก็ต้องเชื่อมั่นว่าเราได้ทำความดี เราไม่ได้ทำความดีเพื่อให้คนอื่นเขาชอบใจ แต่เป้าหมายของการทำความดีก็คือทำดีนั้นให้เกิดขึ้นในโลก เพราะความดีนั้นเองจะแผ่ขยายไปเพื่อบุคคลอื่นในโลกนี้ให้ได้รับผลการกระทำที่ดี แล้วเขาจะมีความสุข ถ้าวันนั้นเขาไม่เข้าใจก็ให้เขาได้เรียนรู้ต่อ แต่ถ้าเขาเข้าใจแล้วเขาก็จะรู้ว่าสิ่งที่เขากระทำนั้นมันเป็นสิ่งที่ดีเท่านั้นเอง ในบางครั้งผู้ป่วยก็มีความท้อใจว่าตัวเองทำดีมาตลอด แล้วทำไมเป็นอย่างนี้ ผลของความดีไปอยู่ที่ไหน บุญบาปจะมีจริงมั้ยคะ ท่าน การตอบก็ต้องตอบในภาวะของการเข้าใจโยม ว่าโยมถามนี้เขาปรารถนาอะไรจริงๆ แล้วก็ฟังให้เห็น ดูให้เห็น ว่าสิ่งที่เขาถามตรงนี้นั้นเชื่อมโยงไปที่ใจของเขาว่าทุกข์เรื่องอะไร เพราะคำถามบางอย่างมันมีจุดเริ่มต้นมาจากใจที่เป็นทุกข์ต่างๆ บางครั้งเขาอาจจะรู้สึกว่าเขาเกิดมานี้ เขาเลี้ยงลูกมาดีมากเลย แต่นะเวลานี้ยามที่เขาเจ็บป่วยเขารอให้ลูกมาดูแล แต่ลูกกลับมาแบบหุ่นยนต์ แม่ไม่กินข้าวรียัง แม่ไม่หิวมันเปื้อนลูก แม่ไม่กินแม่อยากตายหรือ อันนี้คือคำพูดของลูกซึ่งแม่ไม่อยากจะฟัง แม่อยากฟังคำที่อ่อนหวานไพเราะ เป็นคำที่มีกำลังใจจะสู้ต่อไป ก็เลยชวนคุยว่าโยมเลี้ยงลูกมาอย่างไรนะ ปรากฏว่าบางอย่างคุณแม่ก็ลืมคิดว่าพฤติกรรมที่คุณแม่แสดงออกไปนี้ ลูกเขาก็อบปี้ไว้ทุกอย่างเลยก็มี ชวนคุยว่าตอนหนุ่มตอนสาวคุณแม่มีบุคลิกอย่างไรบ้าง และมันคล้ายลูกตอนนี้นั้ มั้ย ปรากฏก็ได้ความหัวเราะเกิดขึ้นว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เขาก็เข้าใจว่าสิ่งที่เราแสดงออกโดยไม่รู้ตัว ว่าสายตาของลูกได้ไปก๊อปปี้พฤติกรรมของเราไป มันไปเป็นเนื้อเป็นตัวเขาเสียแล้ว บางครั้งเราอาจจะแสดงกับคนอื่น แต่พอลูกกลับมาแสดงให้เราๆถึงจะรู้ว่าคนอื่นที่เขาได้รับจากการแสดงของเรา เขามีความรู้สึกนี้นะ ถ้าเรามองอีกมุมหนึ่งคุณแม่ก็อาจจะได้เรียนรู้ความรู้สึกที่จะไม่เคยรู้มาก่อนก็ได้นะ นี่มันคือสภาวะธรรมที่มันกำลังปรากฏในใจของคุณแม่ ฉะนั้น สิ่งภายนอกเราควบคุมมันได้รีเปล่านั้น แต่สิ่งที่มันปรากฏแปลกใหม่ที่เราไปตั้งภาคหรือตั้งป้อมไว้ว่าเราไม่ปรารถนาเราไม่ชอบ เราก็เลยไม่มีใจเข้าไปเรียนรู้อารมณ์ที่มันแปลกใหม่เข้ามาเลย แต่ถ้าแม่สามารถที่จะลดป้อมลงยอมรับสิ่งที่เข้ามาทั้งกุศลและอกุศลที่มันจะต้องเกิดขึ้น เพราะมันเป็นกุศลธัมมาและอกุศลธัมมา มันต้องเกิดขึ้นในโลกนี้ เราเปิดใจที่จะเรียนรู้ธรรมทั้งสองอย่างนี้ ใจเราเมื่อได้รับการกระทบแล้วมันเกิดอะไรขึ้นบ้าง เราอาจจะได้ดวงปัญญาใหม่ๆ ที่องกาม</p>

ชื่อ	แนวคิด
	<p>ขึ้นมาก็ได้ชนะคุณแม่ะ อันนี้คือการปฏิบัติธรรมที่คุณแม่จะสามารถทำได้ในโรงพยาบาล ทั้งหลายทั้งปวงทำให้คุณแม่ได้เกิดการเรียนรู้และให้อภัย เป็นการให้ทานที่ประเสริฐที่สุดคือการให้อภัยทาน เขาได้เห็นคุณค่ามันจูงใจให้มีชีวิตอยู่ต่อได้สร้างบุญเล็กๆ ที่ไม่ต้องลงทุนด้วยเงินทอง สิ่งเหล่านี้ทำให้อาจหาญแก้กลัวกลัวในการทำความดีต่อ หรือรักษาใจให้มีคุณค่ายิ่งขึ้น ไม่ใช่ให้เพื่ออะไร แต่เพื่อให้ใจมันเกิดความสุขที่สมบูรณ์จากสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นจากต้นทุนที่มันแยๆ แต่แปรเปลี่ยนให้มันเป็นคุณค่า</p> <p>การปลอบชะโลมใจ คือให้กำลังใจ ว่าถ้าเกิดสิ่งต่างๆ ขึ้นในอนาคต คุณแม่จะรับมือกับมันอย่างไรด้วยสติที่เราได้เรียนรู้มาแล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่ว่าจะเหตุการณ์ที่เราชอบใจหรือไม่ชอบใจ มันคงไม่ได้มีครั้งเดียว มันจะต้องเกิดขึ้นเรื่อยๆ เพราะว่าทุกสรรพสิ่งมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความเปลี่ยนแปลงคือสิ่งที่เกิดขึ้นแน่นอน มันจะเกิดขึ้นเสมอ ฉะนั้นเราจะอยู่กับความเปลี่ยนแปลงอย่างไร ด้วยใจที่มีสติพร้อมที่จะเรียนรู้แค่ไหน เพราะทุกอย่างคือการเรียนรู้ทั้งหมดทั้งโลกนี้และโลกหน้า เพราะฉะนั้นใจของคุณแม่เป็นอย่างไรนะที่จะเรียนรู้ ก็ชวนให้เขาได้เห็น เขาจะสร้างคุณค่าในการที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เบิกบานและเข้าใจ</p>
<p>พระมหาชลยุทธ ชยวุฑโฒ วัตอมรินทราราม^{๓๒}</p>	<p>สิ่งแรกที่ต้องทำให้เขาเข้าใจตามความเป็นจริงในความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นมันเป็นอย่างไร คนที่ประสบกับความทุกข์ทางกายโดยปกติก็จะจดจ่อหมกมุ่นกับความทุกข์ทางกาย จนลืมมองเข้าไปจริงๆ ว่าทุกข์มันมีสองอย่างนะ พระก็จะเข้าไปช่วยให้แจ่มแจ้งชัดเจนและแบ่งแยกกว่า ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายมันเกิดขึ้นแล้วก็หายไปไม่ได้ดำรงคงอยู่ และทุกข์ที่พระจะสามารถเข้าไปเยียวยาโยมทำให้หลุดจากทุกข์ได้ด้วยวิวัฒน์พัฒนาให้พ้นจากทุกข์ได้คือทุกข์ทางใจ</p> <p>พอเขาเข้าใจแจ่มแจ้ง เราก็จูงใจให้เขาก้าวไปสู่ขั้นตอนที่พัฒนาจิต ให้เขาได้อยู่กับสภาวะทางกายแล้วไม่ทำให้เขาทุกข์ แต่ว่าจะไปอยู่ในจุดนั้นได้ก็ต้องให้เขาได้ทำการภาวนาเพื่อไปสู่จุดนั้น</p>

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระมหาชลยุทธ ชยวุฑโฒ, วัตอมรินทราราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>การเชื่อมั่นศรัทธาของตถาคตโพธิสัทธา คือศรัทธาในกระบวนการขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าวิธีการกระบวนการนี้มันจะสามารถออกจากความทุกข์หรือมีความสุขท่ามกลางสภาวะที่มันทุกข์นี้ได้จริง</p> <p>การมีความสุขในขณะนั้น ในที่นี้หมายถึงความพร้อมที่จะลงมือทำพร้อมที่จะภาวนาพัฒนาจิตพัฒนาใจให้ก้าวข้ามเข้าไปสู่ความสุข</p>
<p>พระมหานเรศ ชินวโร วัดน้อยนางหงส์^{๓๓}</p>	<p>เตรียมตนให้พร้อม ไม่ป่วย สุขภาพร่างกายแข็งแรง</p> <p>เตรียมใจให้มั่นคง มีสภาวะที่เท่าทันจิตใจ สติรู้ตัว</p> <p>ยิ้มแจ่มใสทั้งภายในใจ ประกอบด้วย เมตตาจิต</p> <p>มีความเข้าใจ เห็นใจ ช่วยเหลือ เพื่อน(มนุษย์) ผู้ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ด้วยความกรุณา ใช้ทักษะ กระบวน TIR (Tuning in, Identify split , Realization) ซึ่งสอดคล้องกับ อริยสัจ ๔ ให้กำลังใจ และขอบคุณ</p> <p>ทบทวนเรื่องราวที่ได้เยียวยา แล้วปลดวางภาระที่ได้รับฟังด้วยจิตอุเบกขา</p>
<p>พระครูธรรมรัต (ธนัญชัย เตชปณฺโญ) วัดญาณเวศกวัน^{๓๔}</p>	<p>สันทสสนา (ชี้แจงให้เห็นชัด) อย่างน้อยที่สุดการเยียวยาผู้ป่วยมักจะเริ่มต้นด้วยการทักทาย สร้างสัมพันธ์ภาพ คำถามที่เชื่อเชิญให้ผู้ป่วยกลับมาสำรวจความรู้สึกของตนเอง เช่น ถามว่า ตอนนีู้สึกอย่างไร หรือ เมื่อการเยียวยาจิตใจได้นำความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นแก่ผู้ป่วยแล้ว ข้าพเจ้าก็สำรวจความรู้สึกของผู้ป่วยอีกครั้ง เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจนขึ้นด้วยตนเอง อีกรกรณีเช่น การชวนให้ผู้ป่วยได้ลองฝึกปฏิบัติภาวนาบางอย่างที่เหมาะสมจริยาของผู้ป่วยคนนั้น เขาก็สามารถรับผลจากการปฏิบัตินั้นได้ด้วยตนเองอย่างแจ่มชัด</p>

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระมหานเรศ ชินวโร, วัดน้อยนางหงส์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระครูธรรมรัต (ธนัญชัย เตชปณฺโญ), วัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม , เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>สมาทปนา (ชวนใจให้ยอมรับเอาไปปฏิบัติ) ในกระบวนการเยียวยาจิตใจ ผู้ป่วยการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้ป่วยนับว่าเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ และเชื่อมั่นในคำแนะนำจนยอมเอาไปลงมือปฏิบัติ เช่น การชวนให้เจริญเมตตา สมาทานและรักษาศีล ฯลฯ และสามารถเห็นผลได้ เมื่อเป็นกรณีผู้ป่วยที่มีโอกาสได้เยียวยาอย่างต่อเนื่อง</p> <p>สมุตเตชนา (เร้าใจให้อาจหาญแก้อั้วกล้า) ในกรณีนี้ผู้ป่วยมีความท้อแท้ มองไม่เห็นช่องทางในการพัฒนาตนเองเพราะจมอยู่กับความทุกข์ทรมาน และความยากลำบากของตนเอง การชวนให้เห็นแง่มุมเล็กๆ ที่ผู้ป่วยนั้นทำอยู่แล้วว่า สามารถเปลี่ยนเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนและคนรอบข้างได้ เช่น อธิบายให้เห็นว่า แม้นอนอยู่บนเตียงก็ยังสามารถรักษาศีลได้ และง่ายกว่าการใช้ชีวิตปกติ เป็นบุญกุศลที่สามารถทำได้เลย ไม่ต้องลงทุนมาก แต่มีอานิสงส์มาก หรือ การชวนให้สังเกตว่าสิ่งใดที่ทำให้ตนเองมีความสุขเล็กๆในแต่ละวัน เช่น การยิ้ม หรือ การได้เห็นรอยยิ้ม เมื่อผู้ป่วยได้ประจักษ์ในสิ่งนั้นๆ แล้วจึงชวนให้ขยายความสุขเล็กๆ นั้นให้มากขึ้นและแบ่งปันสู่คนรอบข้างต่อไป</p> <p>สัมปหังสนา (ปลอบชโลมใจให้สดชื่นร่าเริง) เมื่อผู้ป่วยได้ปฏิบัติจนเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย การมอบถ้อยคำที่ส่งเสริมกำลังใจแก่ผู้ป่วยก็เป็นสิ่งที่จะละเลยไม่ได้เช่นกัน แม้ในกรณีที่ผู้ป่วยต้องใช้ความพยายามมากและยังไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงใดๆ การให้กำลังใจและชี้ชวนให้เห็นว่า แม้สิ่งที่ทำนั้นยังไม่เกิดผลใดๆ แต่อย่างน้อยที่สุดความพากเพียรพยายามนั้นก็ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่เป็นบุญกุศลที่ผู้ป่วยนั่นเองได้สั่งสมไว้แล้ว โดยอาจจะยกตัวอย่างเทียบเคียงให้เห็นความพากเพียรพยายามของผู้คนในโลกที่ต้องใช้เวลาอย่างยาวนานจนประสบความสำเร็จ หรือ การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์และของพระสาวก เป็นต้น</p>

แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะกลุ่มพระอสาคิลาณธรรม จากการสัมภาษณ์แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะสิ่งแรกที่ต้องทำให้ผู้ป่วยเข้าใจตามความเป็นจริงในความทุกข์ที่กำลังเกิดทางจิตใจขึ้นเป็นอย่างไร แต่ที่ผู้ป่วยทุกข์ก็เพราะว่าไม่เข้าใจและหาทางออกจากสภาวะทุกข์ไม่ได้ การชวนให้ผู้ป่วยกลับไปใคร่ครวญความคิดตัวเอง ชวนกลับไปมองความรู้สึกของตัวเอง ชวนกลับไปทำความเข้าใจตัวเอง ให้ผู้ป่วยได้เห็นตามความเป็นจริงจากทุกข์ของผู้ป่วย จะเห็นว่าเศ

บาง เคสมีทุกข์เยอะมากมาย สิ่งเหล่านี้คือความกังวลในใจที่พระอาสาจะชวนผู้ป่วยให้เข้าไปเห็นว่า ที่เขาทุกข์มันมีปัญหาและสิ่งที่มีผลกับใจเขา การชวนให้เขาเห็นอารมณ์ตอนนั้นจริงๆ ด้วยกระบวนการ เมื่อเขาซัดกับความเป็นจริงเราก็จะได้ลงไปสู่รากเหง้าของความทุกข์นั้นจริงๆ เมื่อผู้ป่วยเห็นปัญหาจะทำให้เกิดปัญญาให้เห็นปัญหาตามความเป็นจริง และทำให้พระสามารถจับประเด็นความทุกข์ของผู้ป่วยได้ พระอาสาจะมีหน้าที่สะท้อนเรื่องราวของผู้ป่วยให้เห็นเป็นประเด็นๆ ไป ผู้ป่วยก็จะมีความแจ่มแจ้งกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งทั้งกับว่าพระอาสาและผู้ป่วยได้มีโอกาสร่วมเรียนรู้ความทุกข์ไปด้วยกัน การเข้าไปเห็นสภาพการเกิด-ดับ เกิด-ดับ มันไม่คงที่ มันมีการเปลี่ยนแปลง เราไปเห็นความเปลี่ยนแปลงของมัน ค่อยๆ พิจารณาเรื่องราวแง่มุมต่างๆ ที่เขาบอกเล่า มาชวนกันดูเป็นจุดๆ ไป เมื่อเขาได้ใคร่ครวญพิจารณามันเกิดความชัดเจน เห็นว่าอันนี้ไม่ใช่ และอันที่ใช่มันคืออะไร พอเขาได้เห็นคุณค่าที่ชัดเจนของเขาแล้ว เขาก็จะมองสิ่งรอบข้างในเชิงบวกได้เขาก็จะเกิดความแจ่มแจ้งล้าที่จะทำ ทำให้จิตใจหดหู่หายไป เป็นจิตโสรจจะ คือ ความเสถียร ย่อมเยอ เพลิดเพลิน เช่น คนบางคนที่เป็นมะเร็งแต่ผู้ป่วยสามารถยิ้มได้ ไม่ได้รู้สึกท้อแท้กับชีวิต เพราะผู้ป่วยได้เข้าใจความจริง มะเร็งก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของเขา แต่ไม่ใช่ทั้งหมด

การทำงานของพระจิตอาสาไม่ได้จบแค่ทำให้ผู้ป่วยได้เห็นความชัดเจนของปัญหาเท่านั้น ยังต้องทำให้ความคิดของผู้ป่วยมันคงยิ่งขึ้น ต้องชวนผู้ป่วยกลับมาทบทวนเรื่องราวทั้งหมดที่ได้สนทนากัน ผู้ป่วยได้อะไรจากการสนทนาบ้าง และคำตอบที่ได้มาคืออะไร อย่างไร ผู้ป่วยต้องการทำอะไร จัดการกับชีวิตอย่างไร การทำให้ได้พูดซ้ำเรื่องราวและหนทางในการออกจากความทุกข์นั้นออกมา จะช่วยย้าให้ผู้ป่วยมีความชัดเจนมากขึ้น เรื่องไหนที่คลุมเครือไม่ชัดเจนก็ชัดเจน เรื่องไหนไม่มั่นใจก็จะเกิดความมั่นใจ พระอาสาจะชวนให้ผู้ป่วยอยู่กับความมั่นใจนั้น เมื่อใดที่เกิดการกระทำย่อมมีผลเสมอ แต่ถ้าเขาเข้าใจแล้วเขาก็จะรู้ว่าสิ่งที่เขากระทำนั้นมันเป็นสิ่งที่ดี ฉะนั้นเมื่อเราไม่ได้หยุดการกระทำ เราก็ต้องเปิดใจพร้อมที่จะรับผลของการกระทำนั้นๆ แม้ว่าเราจะทำดีก็ตาม ผลมันอาจจะออกมาไม่ดีก็ได้ เราก็ต้องพร้อมรับ ทำให้เรารู้ว่าการกระทำมันมีผลลัพธ์ เราก็ต้องเชื่อมั่นว่าเราทำได้ทำความดี เราไม่ได้ทำความดีเพื่อคนอื่นเขาชอบใจ แต่เป้าหมายของการทำความดีก็คือทำดีนั้นให้เกิดขึ้นในโลก เพราะความดีนั้นเองจะแผ่ขยายไปเพื่อบุคคลอื่นในโลกนี้ให้ได้รับผลการกระทำที่ดีแล้วเขาจะมีความสุข หรือรักษาใจให้มีคุณค่ายิ่งขึ้น ไม่ใช่ให้เพื่ออะไร แต่เพื่อให้ใจมันเกิดความสุขที่สมบูรณ์จากสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นจากต้นทุนที่มันแยกๆ แต่แปรเปลี่ยนให้มันเป็นคุณค่า

ส่วนที่ ๕ ประมวลหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วย

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึง

ความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นกัลยาณมิตรต่อไป หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์

ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ใจ และสังคม เป็นภาวะที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ มีคนจำนวนไม่มากที่จะเข้าใจ ซึ่งบางครั้งการแสดงอาการเจ็บป่วยอาจมีสาเหตุเนื่องมาจากความไม่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ จากคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ได้บอกไว้ในหนังสือชื่อ ยาระงับสรรพโรคว่า “โรคทางจิตวิญญาณเป็นโรคที่มหาศาล น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ”^{๓๕}

สภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์นี้เกิดจากใจที่มีความยึดมั่นว่าเรา ของเรา มีชอบ และไม่ชอบ ทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตได้กลมกลืนกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า เนื่องจากจิตใจถูกจองจำในกรงแคบๆ ของกรอบความคิดความเชื่อนั้นๆ เมื่อมีความยึดมั่นย่อมต้องมีความปรารถนาที่จะรักษาความยึดมั่นในระบบความเชื่อ และตอบสนองความต้องการต่างๆ ของตน สิ่งไหนตอบสนองไม่ได้ก็นำไปสู่ความรู้สึกทำลาย อยากให้สูญหาย จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็นกรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของชีวิต^{๓๖} トラบไตที่มนุษย์ยังคงมีความยึดมั่นถือมั่น ก็จะต้องประสบพบเจอกับความปรารถนาที่ไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจและการประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา^{๓๗} สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งใจที่บีบคั้น ปั่นป่วนวุ่นวาย สับสน เศร้าหมอง หวาดกลัว หงุดหงิด ท้อแท้ วิตกกังวล เบื่อหน่ายผิดหวัง ซึ่งก็คือใจที่เป็นทุกข์ เพราะใจไม่สามารถทนอยู่ในภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์ หรือ ทุกข์ เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา แปลว่าทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก โดยทั่วไปหมายถึง สังขารทั้งปวง อันได้แก่ ชั้นธ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของกองทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา การกำหนดทุกข์ถือเป็นกิจในอริยสัจ ๔ ที่ชาวพุทธต้องทำเพื่อละและปล่อยวางในลำดับต่อไปในกิจทั้งสี่ในอริยสัจ อันได้แก่ รู้ทุกข์ เพื่อค้นหาสาเหตุในการดับทุกข์ (สมุทัย) แล้วจึงตั้งจุดมุ่งหมายในการดับทุกข์ (นิโรธ) และดำเนินตามเส้นทางสู่ความดับทุกข์ (มรรค) คือสละ ละ ปล่อยวาง ไม่ยึดติดในใจด้วยอำนาจกิเลส

หลักการที่พระพุทธเจ้าใช้ในการให้คำปรึกษาจะเน้นหนักไปที่การพูดความจริง โดยพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ ร่วมด้วย เพราะมนุษย์ปุถุชนทั่วไปที่ยังไม่บรรลุนิพพานถึงขั้นเป็นพระ

^{๓๕} อวยพร ตันติมุขกุล, “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ” การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ. อรพินท์ วีระฉัตร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔) หน้า ๓๖.

^{๓๖} โสริช โพธิแก้ว. ๒๕๔๗. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัสสัมชัญ).

^{๓๗} พุทธทาส อินทปัญโญ. ๒๕๕๔. อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

อรหันต์ก็จะมีกิเลส แปรผันไปตามจริต ดังนั้นจึงต้องพิจารณาว่าการให้คำปรึกษานั้นๆ จะบรรลุผล ได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษามีใจเปิดกว้างพอที่จะรับคำปรึกษาหรือต้องอาศัยเวลา อาศัยบุคคลอื่น และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้นเพื่อให้ผู้ฟังไว้ใจ แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งที่พระพุทธองค์ถือเป็นสำคัญที่สุด คือ วาจาสุภาสิต พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญวาจาที่ไม่จริง วาจาที่ก่อให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น แม้ผู้พูดจะพูดได้ไพเราะอ่อนหวานโดยอุบายอันแยบคายมากมายจนทำให้คนอื่นเชื่อในถ้อยคำของตนได้ก็ตาม ก็ ผู้พูดเพียงคำเดียวที่ประกอบด้วยประโยชน์ ทำให้จิตใจของผู้สดับสงบไม่ได้ ดังที่ปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า “คำพูดที่เหลวไหลไร้ประโยชน์ตั้งพันคำ ก็ผู้พูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียวไม่ได้ เพราะฟังแล้วทำให้จิตใจสงบ”^{๓๘}

การพูดนั้น เมื่อพูดให้ถูกกาล พูดคำจริง พูดสุภาพอ่อนหวาน พูดสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดด้วยจิตเมตตา ย่อมทำให้สิ่งที่ผู้พูดปรารถนาประสบผลสำเร็จได้ ทั้งทำให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เปล่งวาจางามทำให้ประโยชน์สำเร็จได้”^{๓๙} เพราะคำพูดที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการนั้น ย่อมเป็นที่ประทับใจของผู้ได้ยินได้ฟัง ทำให้อยากจะฟัง อยากจะเข้าไปนั่งใกล้ เมื่อได้ฟังแล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการฟังด้วย จะเห็นได้จากคำชมของจังกีพรหมณ์ที่ว่า “พระสมณะโคดมมีพระวาจาไพเราะ รู้จักรัสถ้อยคำได้งดงาม มีพระวาจาสุภาพ สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจ เนื้อความได้ชัดแจ้ง”^{๔๐}

ดังนั้นหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะกลุ่มพระอสาสิคานธรรมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ประเด็นคำถามพระอสาสิคานธรรมใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยคลายจากความทุกข์ทางจิตใจได้อย่างไร

ชื่อ	แนวคิด
พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ วัดสังเวชวิศยาราม ^{๔๑}	หลักธรรมที่สำคัญ คือ ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เวลาที่เราชวนสนทนา จะให้ดูความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย ดูความเป็นทุกข์ของสิ่งที่ต้องประคับประคอง และดูว่าเราสั่งการมันไม่ได้ เราไม่ใช่เจ้าของมัน ถ้าเราเข้าใจมันจริงๆ เราจะเกิดการวางใจและพัฒนาได้ในระดับที่ดีได้ เช่น โอ้..เมื่อวานไม่ค่อยดีเนาะ แต่ทำไมวันนี้มันดีขึ้นเนาะ มันมีขึ้นมีลงนะ เมื่อเข้า

^{๓๘} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๐๑/๓๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๖๑.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.เอกก. (บาลี) ๒๗/๘๘/๒๒, ขุ.ชา.เอกก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๓๗.

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๒๕/๔๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒๕/๕๓๔.

^{๔๑} สัมภาษณ์ พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>เป็นอย่างไร แต่ตอนนี้มันก็ไม่เหมือนเมื่อเช้า มันมีเปลี่ยนไปตามสภาพเนาะ ภาวะแบบนี้ เป็นตัวชวนเขาดูความคิด และดูในขณะที่ปัจจุบันมันเป็นอย่างไร มันก็ทนอยู่ได้เนาะ พอคุยกันไปแล้วมันก็ดีขึ้นนะ แสดงว่าจิตของเราดีขึ้นมีลง ซึ่งเป็นการให้เขาได้เรียนรู้หลักธรรมะจากสภการณตรงตรงนี้ได้เลย</p> <p>อีกเรื่องคือ กรรม ที่เป็นเรื่องของความเป็นเหตุของผล เป็นเรื่องของการกระทำ เช่น ไม่ยอมกินข้าว ร่างกายก็ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงให้เกิดกำลัง แต่ถ้ากินข้าวก็มีกำลัง มันอยู่ที่เราทั้งนั้น แต่ถ้าเราไม่กินข้าวแล้วเราจะมีกำลังได้มัย มันก็ไม่ได้เนาะสิ เป็นที่จิตกับสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็จะรังเกียจ เหมือนสีด่าเกิดขึ้นที่ใดสิ่งที่อยู่ตรงนั้นก็มัวหมองไปด้วย แต่ถ้าสีขาวหรือกุศลเกิดขึ้นที่ใดก็จะทำให้ตรงนั้นสว่างไปด้วย ทั้งนี้ยังต้องชวนดูต่อในเรื่องของบุญด้วย ให้เขาลองหาดูสิว่าหนทางไหนที่จะทำให้ชีวิตได้พบความสุข</p> <p>อาตมาให้ความสำคัญกับพรหมวิหารสี่ เพราะเวลาที่เราสื่อสารทั้งในด้าน การที่เราเป็นผู้ฟังก็ดี การที่เราเป็นผู้ส่งสารก็ดีก็ต้องประกอบใจที่เมตตาจริงๆ การรับฟังก็ต้องฟังด้วยความกรุณาจริงๆ หรือการพูดก็ต้องออกมาด้วยความกรุณาจริงๆ อาตมาเห็นว่ามันมีประสิทธิภาพมาก เพราะมันทำให้อีกฝ่ายรู้สึกปลอดภัย ทำให้เรารู้สึกเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน ความมั่นคงทางใจก็มีมากเช่นเดียวกัน เพราะว่าเรามีเรื่องของอุเบกขาเข้ามาด้วย บางครั้งผู้เยี่ยมไข้ใหม่ๆ ได้ยึดเอาความทุกข์ของผู้ป่วยมาเป็นของตัวเอง นั่นเป็นเพราะมาจากการมีอุเบกขายังไม่มีพอ คือมีความเห็นอกเห็นใจกันจนขาดสติ ทำให้ผู้ไปเยี่ยมไข้เองก็รู้สึกทุกข์ตามผู้ป่วยไปด้วย ซึ่งดูเหมือนว่ามันจะดีนะแต่ว่าจริงๆ แล้วมันไม่ควร เราจะไม่สามารถแก้กูกุลกันได้แบบจริงๆ อาตมาจึงคิดว่าพรหมวิหารสี่ ถือว่าเป็นหลักธรรมที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด</p>
<p>พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ วิสุทฺโธ) วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร^{๔๒}</p>	<p>ในส่วนของอาตมาจะเน้นในเรื่องของ ทาน ศีล ภาวนา คือทานนี่ก็ไม่ได้เจาะจงแต่ในเรื่องของการให้ของหรือเสียงสตางค์ แต่มันลึกเข้าไปในเรื่องของการให้ ให้โอกาส ให้ความรัก ให้อภัย ให้การเสียสละ คือการยอม การลดตัวตนอย่างหนึ่ง ถ้าฉันไม่ยอม ตัวฉันก็ใหญ่ ถ้าฉันยอมได้ เท่ากับฉัน</p>

^{๔๒} สัมภาษณ์พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ วิสุทฺโธ), วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>ควบคุมตัวฉันไม่ให้ใหญ่ได้ การให้ทานก็เป็นการให้เขาได้เรียนรู้อยู่ในกระบวนการ แต่ไม่ใช่จะไปบอกเขาว่าโยมจะต้องรู้จักให้นะ แต่มันจะเป็นการสอดแทรกซึ่งอยู่ในการถาม การชวนให้คิด ชวนดูร่วมกันในการกระทำ ส่วนในเรื่องของศีล ต้องให้อยู่ในวิถีของสุจริต กายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริต มุมมองสุจริต หรือแม้แต่การคิดออก แต่ถ้าเป็นการคิดออกที่เป็นไปอยู่ในด้านความชั่วร้ายก็ไม่ใช่ เช่น ฉันคิดออกแล้วว่าฉันต้องกลับไปแก้คัน เราจะต้องนำเขาไปหาทางออกฝ่ายกุศล ส่วนในเรื่องของสมาธิ เราจะชวนเขาเข้าไปอยู่ในความสงบ และเรียนรู้ที่จะทำมันให้สงบด้วย บ่อยครั้งที่อาตมาพาโยมทำสมาธิ โดยที่ไม่ให้รู้สึกรว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องยาก ไม่จำเป็นจะต้องนั่งหลับตา แต่เป็นอะไรที่ทำแล้วใจเขาสงบได้ ถือเป็นกลยุทธ์หรือกลวิธีได้ทั้งนั้น ดังนั้นกระบวนการพาเจริญจิตภาวนาก็อาศัยจากสิ่งที่มีอยู่ แต่ถ้าเขาไม่รู้จักเลย เราจะชวนให้เขาใคร่ครวญถึงอะไรที่เขาเคยทำแล้วที่เกิดเป็นกุศลของเขาเอง ก็ให้เขากำหนดระลึกถึงสิ่งนั้น อยู่กับคุณงามความดี หรือเรื่องราวกับสิ่งที่เขาทำแล้วมันรู้สึกดี ให้ระลึกและทำมันต่อไป เช่น เคยไปหล่อสร้างพระ ก็ชวนให้ระลึกบ่อยๆ โดยการถามว่ามันเป็นอย่างไร เขาก็จะเล่าในขณะที่จิตก็กำลังระลึกถึงสิ่งนี้ ความอึดใจที่ระลึกอยู่แล้วมันก็ถูกเติมเต็มอยู่เรื่อยๆ</p>
<p>พระมหาถาวร ถาวร วัดชลประทานฯ^{๔๓}</p>	<p>หลักธรรมที่ใช้ คือ วิปัสสนา ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นตัวที่เห็นตามความเป็นจริง กลับมาสู่สภาวะที่เป็นปัจจุบัน พาเขามาเผชิญกับความป่วย เผชิญกับความเจ็บ เผชิญกับความจริง คนที่มีความทุกข์ส่วนใหญ่มาจากความโกรธ ความเกลียด ความกลัว จึงพาเขามาเผชิญกับวิปัสสนา คือการแยกแยะระหว่างความปวดกับความโกรธ ว่ามันเหมือนกันไหม พอมาเจออารมณ์วิปัสสนาว่ามันปวดประมาณไหน ปวดตรงไหน และความหงุดหงิดต่อความปวดนั้นอยู่ตรงไหน เมื่อไหร่ และความป่วย ความปวด ความหงุดหงิดนั้น เข้ามาประดังกันตอนไหน แล้วถ้าเราปวดโดยไม่หงุดหงิดด้วยได้ไหม ฉะนั้นการที่เราพาเขาเผชิญกับความปวด หมายถึงเราพาเขาเผชิญกับความแยกแยะนี้แหละ มันปวดกายแต่มันไม่ปวดใจ มันป่วยกายแต่มันไม่ป่วยใจ มันปวดแต่มันไม่หงุดหงิดเพราะความปวด การที่มันปวดแล้ว</p>

^{๔๓} สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถาวร, วัดชลประทานฯ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ค.ศ. ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ชื่อ	แนวคิด
	อยากตาย ตอนนั้นมันเกลียดที่ความปวด แต่มันไม่ได้เกลียดชีวิตซึ่งความจริงเป็นการพาผู้ป่วยปฏิบัติธรรมกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร) วัดอมรคีรี^{๔๔}	<p>หลักธรรมที่ใช้ คือ อริยสัจสี่ เป็นหลักใหญ่ เพราะพระพุทธเจ้าได้มอบทางออกของปัญหาทุกสิ่ง หรือวิธีการที่จะกำจัดความทุกข์ หรือแก่นกระทั่งกิเลส และเหตุใดๆก็ตาม ทุกข์ก็คือปัญหาที่มันเกิดทั้งภายนอกและภายในสมุทัย ก็คือเมื่อเรามีปัญหาที่ปรากฏแล้ว ก็ชักชวนให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ของเขามันเกิดจากอะไร เกิดจากปัจจัยภายในหรือปัจจัยภายนอก และถ้าเป็นปัจจัยภายนอกนี้มันสามารถแก้ไขได้หรือเปล่า หรือมันเกิดจากปัจจัยภายในแล้วปัจจัยภายในมันแก้ไขได้หรือไม่ ฉะนั้น เมื่อรู้มันแล้วก็จะนำไปหาเหตุของนิโรจน์ พอเรารู้ว่ามันแก้ไขได้ ก็มองหาบรรพวิธี คือ มรรคแปด เป็นวิธีที่จะนำไปสู่การออกจากทุกข์หรือการแก้ปัญหานั้นๆ ดังนั้น จึงใช้อริยสัจสี่เป็นหลัก แต่เราไม่ได้ไปบอกว่าโยมจะต้องทำอย่างนี้สิ อย่างนั้นสิ แต่ไปชวนให้เขาได้เห็นปัญหาของเขาเอง เพราะเราก็ไม่สามารถรู้ได้ถึงปัญหาของเขาได้ดีเท่าตัวของเขาเอง เราจึงเหมือนเป็นผู้ร่วมทางของเขา แต่ถ้าเราจะเป็นผู้นำทางให้เขา เราจะเหนื่อย เราจะต้องใช้ความสามารถมากที่จะดึงเขาเข้ามาเห็นในสิ่งที่เราเห็น บางครั้งก็อาจจะไม่ได้ผล สิ่งที่เราบอกให้เขารู้ให้เขาเข้าใจ แต่ความเข้าใจของเขามันเป็นสิ่งเดียวกับของเราหรือเปล่าเราไม่รู้ เราไม่สามารถรู้ได้ เพราะฉะนั้นเราจะไม่นำทาง เพียงแค่ชวนดูชวนคิดในสิ่งที่มันเกิดขึ้นจริงๆ หลักธรรมที่ใช้จริงๆมีอยู่มากมายหลากหลายซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลที่เกิดทุกข์อยู่ในขณะนั้น อาจชวนดูในเรื่องของไตรลักษณ์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ให้เห็นความจริงของธาตุขันธ์ที่เราไปยึดไว้โดยอุปทาน จำได้ว่าครั้งหนึ่งเราเคยควบคุมทุกสิ่งได้รอบตัวเรา มาปัจจุบันเราควบคุมจัดการไม่ได้ เราก็อิงทุกข์กับมันว่าทำไมเราถึงจัดการไม่ได้ แต่ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติว่าจริงๆแล้วที่ผ่านมามาเราไม่ได้เป็นผู้ควบคุมจัดการ แต่ว่าเหตุปัจจัยมันสามารถเป็นไปของมันจึงเป็นไปดั่งที่ใจเราคิด แต่มาในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นมันเป็นไปไม่ได้ แต่เราต้องการให้มันเป็น มันก็เลยเป็นตัวตันทา ทั้งภาวะตันทา วิภาวะตันทา ก็ทำให้เราทุกข์ ก็ไปชวนให้เขาได้เห็นเหตุของมัน</p>

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระครูศรีวิรุฬหกิจ (วสันต์ ฐานวโร), วัดอมรคีรี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	แนวคิด
	<p>ที่มันอยู่ภายใน รวมไปถึงโพชฌงค์ก็ทำ นี่เป็นกรอบ เวลาเจอปัญหาปั๊บ ต้องกลับมาตั้งสติก่อน แล้วมาค้นหาธรรมคืออัมมวิจย เมื่อเราตั้งสติแล้วตัวอริยสังฆมันจะทำงาน สำนวณดูสติตอนนี้เราเกิดอะไรขึ้น ปัญหาที่มันเกิดขึ้นกับเรามันคืออะไร เราก็จะเห็นว่าธรรมที่จะนำมาใช้คืออริยสังฆนั้นแหละ เหตุแห่งทุกข์นี้เราจะวางใจกับมันอย่างไร เราจะจัดการกับมันอย่างไร นี่คือธรรมวิจย คือสรรหาหมวดธรรมต่างๆเข้ามาใช้ในการแก้ไขปัญหาของเราให้เหมาะสมและปฏิบัติได้ อย่างถ้าเกิดปัญหาแล้วทีละทีจะไปบนบาลศาลกล่าว มันก็แก้ปัญหามันไม่ได้ พอเรารู้ว่ามันมีหมวดธรรมที่จะทำให้เราคลี่คลายออกจากทุกข์ ก็มีความพากเพียรพยายามคือวิริยะด้วยศรัทธาที่มันคงเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า มรรคแปดมันเป็นทางออกจากทุกข์หรือปัญหาได้จริงและเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองด้วย ความเป็นพุทธะในตัวเราก็คือตถาคตโพธิศรัทธา ตถาคตโพธิศรัทธาไม่ได้หมายถึงเชื่อในพระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้จริงเท่านั้น แต่ให้เชื่อพระพุทธเจ้าเป็นมนุษย์อย่างเรา ความเป็นพุทธะเกิดในพระองค์ได้ เราก็สามารถทำได้เพราะเราก็เป็นมนุษย์เหมือนพระพุทธเจ้า นี่แหละคือศักยภาพภายในตัวของเรา เราสามารถแก้ปัญหาเองได้โดยไม่ต้องไปพึ่งพาคนอื่น พอวิริยะแล้วมันก็จะเกิดปิติ คือความสบายใจว่ามันมีทางออกแล้ว เราไม่จนด้วยความสามารถแล้ว เรามีวิธีแล้วก็มีธรรมะของพระพุทธเจ้าที่จะผลักดันนำไปสู่อิสระจากปัญหาต่างๆได้ จึงเกิดความสงบ ปัสสัทธิเกิดขึ้น เราไม่ฟุ้งซ่านแล้ว เราไม่ลนลานแล้ว เราไม่ตีโพยตีพายไปโทษตรงนั้นตรงนี่แล้ว ปักหลักอยู่กับสติที่จะก้าวเดินไปสู่ทางออกของปัญหาด้วยตัวของเราเอง เราปรับตัวที่จะเข้าใจสัจธรรม แล้วเราก็แก้ปัญหา มันได้ นี่คือการที่เราเข้าไปเรียนรู้ด้วยปัญญา และเกิดเป็นสมาธิ สมาธิไม่ใช่การนั่งสมาธิ แต่เป็นความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งนี้ให้สำเร็จ ต่อจากนั้นจึงเกิดอุเบกขา คำว่าอุเบกขาในที่นี้มันเป็นปัญญา คือ วางใจแล้ว เมื่อมีทางออกเราก็เดินไปสู่ทางออกโดยไม่กังวล แม้มันจะมีผลอะไรเกิดขึ้นเราก็พร้อมที่จะเรียนรู้กับมัน ยอมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นด้วยปัญญา</p>

ชื่อ	แนวคิด
<p>พระมหาชลยุทธ ชยวุฑโฒ^{๔๕}</p>	<p>ใช้อริยสัจสี่ผ่านกระบวนการสนทนากับผู้ป่วยโดยปรับให้เหมาะสมกับสภาพการตรงนั้น แต่โดยหลักใหญ่ก็ใช้อริยสัจสี่ ชวนผู้ป่วยกลับมาอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นก็คืออยู่กับทุกข์ที่มีอยู่ตรงนั้น โดยเฉพาะทุกข์ทางใจที่สืบเนื่องมาจากการเจ็บป่วย แล้วก็นำพาให้ผู้ป่วยไปดูต้นเหตุของความทุกข์ผ่านกระบวนการสนทนาหรือกิจกรรม หรือจะด้วยพิธีกรรมทางศาสนาที่ดี ซึ่งหลักๆคงเป็นสมมุติฐานทางกาย แต่ในความเป็นจริงที่อาตมาได้ลงไปปฏิบัติหน้าที่พบว่าส่วนใหญ่มาจากทุกข์ทางใจ และชวนให้เขาเข้าใจถึงสภาวะที่จะดำรงอยู่ได้ด้วยกายป่วยใจไม่ป่วยนี้มันมีนะ มันดำรงอยู่ได้ด้วยกายที่ไม่เป็นทุกข์ และประการสุดท้ายก็ชวนให้เขาเข้าใจด้วยกรรมฐานเพื่อให้เขาได้ใช้เป็นเครื่องอยู่กับความทุกข์ที่เป็นสภาพทางกายขณะนั้น ก็คือมรรค ให้เขาใช้เป็นเครื่องอยู่ขณะที่เขากำลังผจญกับสภาพความทุกข์ทางกาย ที่อาตมาใช้บ่อยก็คืออานาปานติ เป็นการให้เขาดำรงอยู่กับลมหายใจตามดูลมหายใจเข้าออก เวลาที่เกิดกระสับกระส่ายก็ชวนกลับมาให้มีสติอยู่กับลมหายใจ กรรมฐานแปลว่าการทำงานของจิต หมายความว่าหางานให้จิตไปจับไปเกาะเกี่ยว ฉะนั้นในที่นี้ อานาปานสติคือการหางานให้จิตไปเกาะเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออก หรือการมีสติตามดูอยู่กับลมหายใจเข้าออกแทนอาการกระสับกระส่ายที่มีอยู่ในขณะนั้น</p>
<p>พระมหานเรศ ชินวโร วัดน้อยนางหงส์^{๔๖}</p>	<p>วิธีการเยียวยาผู้ป่วยด้วยหลักธรรม อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยวิธีคือ ให้ผู้ป่วยได้ถ่ายทอดเรื่องราว สภาพปัญหาที่รบกวนจิตใจ ด้วยกระบวนการทางการให้คำปรึกษา เพื่อเราจะได้ทราบว่า ผู้ป่วย กำลังประสบอะไรอยู่ และสะท้อนให้ผู้ป่วยทราบความอึดอัดใจ หรือลำบากใจนั้น (กำหนดทุกข์) ให้ผู้ป่วยได้ใคร่ครวญพิจารณา ว่าสภาพปัญหาทุกข์มาจากอะไร เกิดขึ้นที่ไหน และ เราควรจะทำอะไรกับความทุกข์นั้นไว้ไหม (สมุทัย) เสริมกำลังใจ ให้อาจหาญตามกระบวนการให้คำปรึกษา ให้ผู้ป่วยเผชิญ</p>

^{๔๕} สัมภาษณ์ พระมหาชลยุทธ ชยวุฑโฒ, วัดอมรินทราราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

^{๔๖} สัมภาษณ์ พระมหานเรศ ชินวโร, วัดน้อยนางหงส์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

ชื่อ	แนวคิด
	<p>กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยการชี้ชัดประเด็นความทุกข์นั้น พร้อมทั้งชวนให้ผู้ป่วยออกจากความทุกข์นั้น (นิโรธะ) เมื่อผู้ป่วยยินดี และตั้งใจ อยากรจะออกจากทุกข์นั้น ก็ชวนเรียนรู้แนวทางในการให้ผู้ป่วยพบกับความสุข อันเป็นสัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้น และให้ผู้ป่วยสามารถกล้าที่พัฒนาใช้จิตใจที่ออกจากทุกข์นั้นแล้วมาดำเนินชีวิตด้วยปกติสุข (มรรค)</p>
<p>พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปโล) วัดญาณเวศกวัน^{๔๗}</p>	<p>หลักอริยสัจ ๔ หลักอทิปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท หลักไตรรัตน์ หลักไตรสิกขา และหลักไตรลักษณ์ เป็นพื้นฐานความรู้ในการดูแลความทุกข์ใจของเพื่อนมนุษย์ และการเยียวยาผู้ป่วย</p> <p>ส่วนด้านจิตใจซึ่งเป็นสภาวะภายในนั้น ข้าพเจ้าดำรงอยู่ในหลักพรหมวิหารธรรม ๔ และแสดงออกทางกายทางวาจาตามหลักสังคหัตถุ ๔ เป็นพื้นฐาน โดยมีหลักอริยสัจ ๔ เป็นแผนที่ในการนำพาผู้ป่วยออกมาเสียจากความทุกข์ และในการสนทนาก็ดี การดำรงอยู่กับผู้ป่วยในปัจจุบันขณะก็ดี จึงต้องประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ (ธรรมอันมีอุปการะมาก) เพื่อที่จะไม่หลงไปในอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ มีความเท่าทันในปรากฏการณ์ต่างๆ ก็เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ทั้งภายนอกและภายในตนเอง</p> <p>เพราะฉะนั้น เมื่อสามารถมีสติสัมปชัญญะดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะกับผู้ป่วยได้ ด้วยท่าทีภายในจิตใจที่ประกอบด้วยความกรุณาตามหลักพรหมวิหารธรรม เป็นต้น จึงสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนความต้องการ ความคาดหวังต่างๆ ของผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องแม่นยำ ด้วยอภัยสมานัตตา คือความร่วมรับรู้สุขทุกข์อย่างเข้าอกเข้าใจตามหลักสังคหัตถุ แล้วจึงนำพาผู้ป่วยทำความเข้าใจถึงเหตุแห่งความทุกข์ภายในจิตใจ ด้วยการสนทนาอันเป็นปิยวาจา เพื่อเอื้อให้ผู้ป่วยได้ตระหนักรู้ และยอมรับความจริงด้วยตนเอง จนผ่อนคลายจากความยึดติดถือมั่นและเบาคลายจากความทุกข์ใจในที่สุด</p>

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระครูธรรมรัต (ธัญชัย เตชปโล), วัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม , เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

จากการสัมภาษณ์พระอาสาชิลานธรรม มีการนำหลักธรรมอันหลากหลายมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยคลายจากความทุกข์ทางจิตใจ โดยใช้หลักอริยสัจสี่ เป็นหลักใหญ่ ตัวอย่างที่ได้จากการสัมภาษณ์ กล่าวว่า “พระพุทธเจ้าได้มอบทางออกของปัญหาทุกสิ่ง หรือวิธีการที่จะกำจัดความทุกข์ หรือแม้กระทั่งกิเลส และเหตุใดๆก็ตาม ทุกข์ก็คือปัญหาที่มันเกิดทั้งภายนอกและภายใน สมุทัย ก็คือเมื่อเรามีปัญหาที่ปรากฏแล้ว ก็ชักชวนให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ของเขามันเกิดจากอะไร เกิดจากปัจจัยภายในหรือปัจจัยภายนอก และถ้าเป็นปัจจัยภายนอกนี้มันสามารถแก้ไขได้หรือเปล่า หรือมันเกิดจากปัจจัยภายใน แล้วปัจจัยภายในมันแก้ไขได้หรือไม่ ฉะนั้น เมื่อรู้มันแล้วก็จะนำไปหาเหตุของนิโรจน์ พอเรารู้ว่ามันแก้ไขได้ ก็มองหามรรควิธี คือ มรรคแปด เป็นวิธีที่จะนำไปสู่การออกจากทุกข์หรือการแก้ปัญหาต่างๆ ดังนั้น จึงใช้อริยสัจสี่เป็นหลักเราจะไม่นำทาง เพียงแค่ชวนดูชวนคิดในสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นจริงๆ หลักธรรมที่ใช้จริงๆมีอยู่มากมายหลากหลายซึ่งขึ้นอยู่กับบุคคลที่เกิดทุกข์อยู่ในขณะนั้น อาจชวนดูในเรื่องของไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ให้เห็นความจริงของธาตุขั้นที่เรายึดไว้โดยอุปทาน จำได้ว่าครั้งหนึ่งเราเคยควบคุมทุกสิ่งได้รอบตัวเรา มาปัจจุบันเราควบคุมจัดการไม่ได้ เราก็ยังทุกข์กับมันว่าทำไมเราถึงจัดการไม่ได้ แต่ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติว่าจริงๆแล้วที่ผ่านมาเราไม่ได้เป็นผู้ควบคุมจัดการ แต่ว่าเหตุปัจจัยมันสามารถเป็นไปได้มันจึงเป็นไปดั่งที่ใจเราคิด แต่มาในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นมันเป็นไปไม่ได้ แต่เราต้องการให้มันเป็น มันก็เลยเป็นตัวตันทา ทั้งภาวะตันทา วิภาวะตันทา ก็ทำให้เราทุกข์ ก็ไปชวนให้เขาได้เห็นเหตุของมันที่มันอยู่ภายใน” “ใช้อริยสัจสี่ผ่านกระบวนการสนทนากับผู้ป่วยโดยปรับให้เหมาะสมกับสภาพการตรงนั้น แต่โดยหลักใหญ่ก็ใช้อริยสัจสี่ ชวนผู้ป่วยกลับมาอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นก็คืออยู่กับทุกข์ที่มีอยู่ตรงนั้น โดยเฉพาะทุกข์ทางใจที่สืบเนื่องมาจากการเจ็บป่วย แล้วก็พาให้ผู้ป่วยไปดูต้นเหตุของความทุกข์ผ่านกระบวนการสนทนาหรือกิจกรรม หรือจะด้วยพิธีกรรมทางศาสนาชวนให้เขาเข้าใจถึงสภาวะที่จะดำรงอยู่ได้ด้วยกายป่วยใจไม่ป่วยนี้มันมีนะ มันดำรงอยู่ได้ด้วยกายที่ไม่เป็นทุกข์ และประการสุดท้ายก็ชวนให้เขาเข้าใจด้วยกรรมฐาน เพื่อให้เขาได้ใช้เป็นเครื่องอยู่กับความทุกข์ที่เป็นสภาพทางกายขณะนั้น ก็คือมรรค ให้เขาใช้เป็นเครื่องอยู่ขณะที่เขากำลังผจญกับสภาพความทุกข์ทางกาย ที่อาตมาช่วยก็ให้อานาปานติ เป็นการให้เขาดำรงอยู่กับลมหายใจตามดูลมหายใจเข้าออก เวลาที่เกิดกระสับกระส่ายก็ชวนกลับมาให้มีสติอยู่กับลมหายใจ” “อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยวิธีคือให้ผู้ป่วยได้ถ่ายทอดเรื่องราว สภาพปัญหาที่รบกวนจิตใจ ด้วยกระบวนการทางการให้คำปรึกษา เพื่อเราจะได้ทราบว่า ผู้ป่วย กำลังประสบอะไรอยู่ และสะท้อนให้ผู้ป่วยทราบความอัดอัดใจ หรือลำบากใจนั้น (กำหนดทุกข์)ให้ผู้ป่วยได้ใคร่ครวญพิจารณา ว่าสภาพปัญหาทุกข์มาจากอะไร เกิดขึ้นที่ไหน และ เราควรจะทำอะไรกับมัน (สมุทัย)เสริมกำลังทางใจ ให้อาจหาญตามกระบวนการให้คำปรึกษา ให้ผู้ป่วยเผชิญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยการชี้ชัดประเด็นความทุกข์นั้น พร้อมทั้งชวนให้ผู้ป่วยออกจากความทุกข์นั้น (นิโรธะ) เมื่อผู้ป่วยยินดี และตั้งใจ อยากรจะออกจากทุกข์นั้น ก็

ชวนเรียนรู้แนวทางในการให้ผู้ป่วยพบกับความสุข อันเป็นสัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้น และให้ผู้ป่วยสามารถกล้าที่พัฒนาใช้จิตใจที่ออกจากทุกข์นั้นแล้วมาดำเนินชีวิตด้วยปกติสุข (มรรค)”

พระอัสสสิลาธรรมมีการใช้หลักโพชฌงค์กำหนดเป็นกรอบในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ของผู้ป่วย ตัวอย่างที่ได้จากการสัมภาษณ์ “เมื่อเวลาเจอปัญหาให้กลับมาตั้งสติก่อน แล้วมาค้นหาธรรมคือธัมมวิจย เมื่อตั้งสติแล้วตัวอริยสังฆมันจะทำงาน เพื่อสำรวจว่าเกิดอะไรขึ้น ปัญหาที่มันเกิดขึ้นคืออะไรที่จะเห็นว่าธรรมที่จะนำมาใช้คืออริยสังฆ จะวางใจกับเหตุแห่งทุกข์นี้อย่างไร จะจัดการอย่างไร นี่คือธรรมวิจย คือสรรหาหมวดธรรมต่างๆเข้ามาใช้ในการแก้ไขปัญหาของเราให้เหมาะสมและปฏิบัติได้”

หลักของโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไปซึ่งไม่จำกัดเฉพาะผู้ป่วยเท่านั้น เพราะโพชฌงค์แปลว่า “องค์แห่งโพธิ” หรือ “องค์แห่งโพธิญาณ” เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา ดังนั้น ถ้าเราสวดมนต์บทธัมมด้วยความเข้าใจในสาระ ก็จะมองเห็นความเจ็บป่วยว่า ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไรของชีวิต เป็นเรื่องธรรมดา แล้วก็จะเป็นการกระตุ้นเตือนให้ลุกขึ้นมาปฏิบัติธรรม คือมองว่า เวลาที่ป่วยอยู่นี้แหละ คือ เวลาที่ดีที่จะได้พักผ่อนจิต ได้ปฏิบัติธรรม

หลักโพชฌงค์ ๗ ในพระพุทธศาสนา คือ (๑) สติสัมโพชฌงค์ (๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (๔) ปิติสัมโพชฌงค์ (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ (๗) อุเพกขาสัมโพชฌงค์^{๔๔} เรื่องราวโพชฌงค์ปริตร ที่สำคัญที่สุดก็คือ เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ทรงอาพาธ จึงตรัสให้พระจุนทะเถระแสดงโพชฌงค์ถวาย ซึ่งพบว่าพระพุทธเจ้าก็หายประชวร พุทธศาสนิกชนจึงพากันเชื่อว่าโพชฌงค์นั้น สวดแล้วช่วยให้หายโรค แต่ในความเป็นจริง พระไตรปิฎกอธิบายไว้ว่า โพชฌงค์ปริตรนั้นเป็นหลักธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญาเป็นธรรมชั้นสูง เป็นคำสอนในการทำให้สว่าง สะอาดผ่องใส ซึ่งสามารถช่วยรักษาใจ เพราะจิตใจมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับร่างกาย เนื่องจากกายกับใจเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน หากใจดี ร่างกายย่อมดีตาม

หลักธรรมที่สำคัญในการอธิบายสภาวะในจิตใจเพื่อให้ผู้ป่วยได้อยู่ด้วยปัญญาตามความเป็นจริงเป็นคำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่าง แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนไตรลักษณ์ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบด้วย รูปธรรมและนามธรรมเพราะคำสอนของพระพุทธองค์เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์รู้ชีวิตตามความเป็นจริง แล้วดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ คือหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังตัวอย่างที่ได้จากการสัมภาษณ์ “เวลาที่เราชวนสนทนา จะให้คุณความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย คุณความเป็นทุกข์ของสิ่งที่ต้องประคับประคอง และดูว่าเราสั่งการมันไม่ได้ เราไม่ใช่เจ้าของมัน ถ้าเราเข้าใจมันจริงๆ เราจะเกิดการวางใจและพัฒนาได้ในระดับที่ดีได้ เช่น โอ้..เมื่อวานไม่ค่อยดีเนาะ แต่ทำไม่วันนี้มันดีขึ้นเนาะ มันดีขึ้น

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๐/๑๕๘-๓๗๐.

มีลงนะ เมื่อเข้าเป็นอย่างไร แต่ตอนนี้มันก็ไม่เหมือนเมื่อเข้า มันมีเปลี่ยนไปตามสภาพเนาะ ภาวะแบบนี้ เป็นตัวชวนเขาความคิด และดูในขณะที่ปัจจุบันมันเป็นอย่างไร มันก็ทนอยู่ได้เนาะ พอคุยกันไปแล้ว มันก็ดีขึ้นนะ แสดงว่าจิตของเรามีขึ้นมีลง”

พระอาสาชิลานธรรมใช้หลักกรรมมาอธิบายในเรื่องความเป็นเหตุ ผล กรรมเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจทำ ตีก็ตาม ชั่วก็ตาม^{๔๙} ดังพุทธพจน์ว่า “เรา กล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้ว จึงกระทำการกรรมด้วยกาย วาจา ใจ”^{๕๐} ดังตัวอย่างที่ได้จากการสัมภาษณ์ “กรรม ที่เป็นเรื่องของความเป็นเหตุของผล เป็นเรื่องของการกระทำ เช่น ไม่ยอมกินข้าว ร่างกายก็ไม่มีอาหารหล่อเลี้ยงให้เกิดกำลัง แต่ถ้ากินข้าวก็มีกำลัง มันอยู่ที่เราทั้งนั้น แต่ถ้าเราไม่กินข้าวแล้วเราจะมีกำลังได้มัย มันก็ไม่ได้นะสิ เป็นที่จิตกับสิ่งที่เราไม่ชอบเราก็จะรังเกียจ เหมือนสีด้าเกิดขึ้นที่ใดสิ่งที่อยู่ตรงนั้นก็มัวหมองไปด้วย แต่ถ้าสีขาวหรือกุศลเกิดขึ้นที่ใด ก็จะทำให้ตรงนั้นสว่างไปด้วย ทั้งนี้ยังต้องชวนดูต่อในเรื่องของบุญด้วย ให้เขาลองหาดูสิว่าหนทางไหนที่จะทำให้ชีวิตได้พบความสุข”

พระอาสาชิลานธรรมหลักธรรมที่ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ สำหรับให้ผู้ป่วยประพฤติปฏิบัติในการดูแลเยียวยาจิตใจ ดังตัวอย่างที่ได้จากการสัมภาษณ์ “ทาน ศีล ภavana คือทานนี้ก็ได้ เจาะจงแต่ในเรื่องของการให้ของหรือเสียงสตางค์ แต่มันลึกเข้าไปในเรื่องของการให้ ให้โอกาส ให้ความรัก ให้อภัย ให้การเสียสละ คือการยอม การลดตัวตนอย่างหนึ่ง ถ้าฉันไม่ยอม ตัวฉันก็ใหญ่ ถ้าฉันยอมได้ เท่ากับฉันควบคุมตัวฉันไม่ให้ใหญ่ได้ การให้ทานก็เป็นการให้เขาได้เรียนรู้อยู่ในกระบวนการ แต่ไม่ใช่จะไปบอกเขาว่าโยมจะต้องรู้จักให้นะ แต่มันจะเป็นการสอดแทรกซึ่งอยู่ในการถาม การชวนให้คิด ชวนดูร่วมกันในการกระทำ ส่วนในเรื่องของศีล ต้องให้อยู่ในวิถีของสุจริต กายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริต มุมมองสุจริต หรือแม้แต่การคิดออกเราจะต้องนำเขาไปหาทางออกฝ่ายกุศล ส่วนในเรื่องของสมาธิ เราจะชวนเขาเข้าไปอยู่ในความสงบ และเรียนรู้ที่จะทำมันให้สงบด้วยบ่อยครั้งที่อาตมาพาโยมทำสมาธิ โดยที่ไม่ให้รู้สึกรว่าการทำสมาธิเป็นเรื่องยาก ไม่จำเป็นจะต้องนั่งหลับตา แต่เป็นอะไรที่ทำแล้วใจเขาสงบได้ ถือเป็นกลยุทธ์หรือกลวิธีได้ทั้งนั้น” และใช้การหลักปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อใช้จำแนก กาย ใจ ในการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ป่วย “วิปัสสนา ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นตัวที่เห็นตามความเป็นจริง กลับมาสู่สภาวะที่เป็นปัจจุบัน พาเขามาเผชิญกับความป่วย เผชิญกับความเจ็บ เผชิญกับความจริง คนที่มีความทุกข์ส่วนใหญ่มาจากความโกรธ ความเกลียด ความกลัว จึงพาเขามาเผชิญกับวิปัสสนา คือการแยกแยะระหว่างความปวดกับความโกรธ ว่า

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๓-๔.

^{๕๐} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๘.

มันเหมือนกันไหม พอมาเจออารมณ์วิปัสสนาว่ามันปวดประมาณไหน ปวดตรงไหน และความ หงุดหงิดต่อความปวดนั้นอยู่ตรงไหน เมื่อไหร่ และความป่วย ความปวด ความหงุดหงิดนั้น เข้ามา ประดังกันตอนไหน แล้วถ้าเราปวดโดยไม่หงุดหงิดด้วยได้ไหม ฉะนั้นการที่เราพาเขาเผชิญกับความ ปวด หมายถึงเราพาเขาเผชิญกับความแยกแยะ”

สรุปความว่า พระจิตอาสาชิลานธรรมมีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยา ผู้ป่วย โดยสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการทำให้การปรึกษาและแก้ไขปัญหาความ ทุกข์ของผู้ป่วย เช่น หลักอริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗

หลักธรรมที่ใช้จำแนกรวบรวมความทุกข์ด้วยเหตุ ผล เช่น หลักกรรม ไตรลักษณ์

หลักธรรมที่ใช้สำหรับให้ผู้ป่วยประพฤติปฏิบัติในการดูแลเยียวยาจิตใจ เช่น บุญกิริยา วัตถุ ๑๐ และการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

ส่วนที่ ๖ ข้อเสนอแนะและสิ่งที่ควรระมัดระวังสำหรับพระอาสาเยียวยาใจผู้ป่วยด้วย ธรรมะ

ชื่อ	ข้อเสนอแนะ
พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ ^{๕๑}	ข้อควรระวังภายนอก คือ เรื่องบุคลิกภาพ การนุ่งห่ม การรักษาสุขภาพ ความสำรวม เช่น ถ้ามีกลิ่นบูรีก็ดูจะไม่เหมาะสม จะไม่ได้ซึ่งศรัทธา ข้อควร ระวังภายใน คือ เรื่องใจก็ต้องฟังระวัง เช่น สงสารเขามากเกินไปจนกลับมา ทุกข์ และไม่ควรให้เบอร์โทรศัพท์ส่วนตัว หลีกเลี่ยงการแจกวัตถุมงคล หรือ ซองผ้าป่า
พระโชติค อภิชาติ ^{๕๒}	เรื่องการแต่งกายต้องเรียบร้อยมีความสะอาดสะอ้าน ต้องไม่เข้าไปเทศน์ สอน จะต้องเข้าไปในลักษณะที่ดูแลความทุกข์ของเขาก่อน เวลาเทศน์สอนนี้ จะเป็นการส่งสารจากผู้ไปเยี่ยมเองที่ยังไม่ได้รับฟังความทุกข์ของผู้ป่วยจริงๆ ว่าเขาป่วยด้วยอะไร ดังนั้นการเทศน์สอนมันอาจจะเป็นการให้ยาไม่ตรง

^{๕๑} สัมภาษณ์ พระมหาสุเทพ สุทธิญาณ, วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

^{๕๒} สัมภาษณ์ พระโชติค อภิชาติ, วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	ข้อเสนอแนะ
	<p>อาจจะดีในระดับหนึ่งแต่อาจจะยังไม่เหมาะกับบทบาทของการไปเยี่ยมไข้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรระวังจริงๆ เพราะพระมักจะถนัดในเรื่องนี้ การเทศน์สอนจะเกิดขึ้นได้ก็หลังจากที่ผู้ป่วยที่เราพูดคุยกับเขาได้รับการเยียวยาไปแล้วจนถึงจบกระบวนการหาทางออกได้เรียบร้อยแล้ว การเทศน์สอนจะเป็นเครื่องมือสำหรับการดำรงคงอยู่ในช่วงท้ายๆ อีกเรื่องหนึ่งคือการบอกรุณ เป็นสิ่งห้ามเด็ดขาดของพระ เพราะเราเข้าไปในแบบของจิตอาสาที่ต้องเข้าไปดูแลในขณะที่เขากำลังมีความทุกข์อยู่ ฉะนั้นเราต้องไม่เข้าไปในลักษณะที่เบียดเบียนผู้ป่วยและญาติ ในทางตรงข้ามเราจะต้องเข้าไปเอื้อเพื่อเขา ให้เขาได้ผ่อนคลาย ให้เขาได้รับประโยชน์สูงสุดจากเรา</p>
<p>พระครูสิทธิสรกิจ^{๕๓}</p>	<p>ระวังในเรื่องพิธีกรรม พิธีกรรมเป็นส่วนของการเชื่อมโยงให้เกิดศรัทธา แต่พิธีกรรมไม่ใช่สูตรสำเร็จ จึงควรระวังเรื่องของการยึดยึดยึดธรรมะ ซึ่งบางเรื่องเขาก็ไม่รับ กลายเป็นการบังคับว่าเขาต้องทำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องควรระวัง แม้ว่ามันจะให้มันดีและมีคุณค่ามาก แต่ต้องดูด้วยว่าสิ่งที่เขาจะรับสิ่งที่เขากำลังอยู่ในขณะนั้นว่าเขาทำได้แค่ไหน คืออย่ายึดยึดในสิ่งที่เขาไม่ต้องการถึงแม้มันจะให้มันจะดีมากขนาดไหน เพราะด้วยกำลังหรือด้วยปัญหาของเขาอาจจะยังไม่ถึงจุดตรงนั้น มันจะทำให้เขาอึดอัด ทำให้เขาทุกข์ ผลเสียระยะยาวอาจเกิดขึ้นได้ คือความหมดศรัทธากับพระจิตอาสา และปฏิเสธในครั้งต่อไป กลายเป็นเสียประโยชน์ไป ดังนั้นสรุปได้ว่าอย่างเอาความคิดของตัวเองเข้าไปตัดสิน คือ อย่ามีอคติ อย่าไปตั้งกฎเกณฑ์ อย่าไปคาดหวัง มันจะทำให้ส่วนที่ได้สำเร็จแล้วกลับกลายเป็นพังทะลายไปตอนจบ เพราะอคติและความคาดหวังนี้เอง</p>

^{๕๓} สัมภาษณ์ พระครูสิทธิสรกิจ (พิสุทธิ วิสุทฺโธ), วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	ข้อเสนอแนะ
<p>พระมหาถาวร ถาวร^{๕๔}</p>	<p>ส่วนที่๑ เป็นเรื่องการระวังของตัวเอง ถ้าเราไม่มีความรู้ที่เพียงพอไม่ระวังดีพอก็อาจส่งผลเสียในเรื่องของการติดเชื้อจากผู้ป่วยได้ หรือแม้ว่าจะเป็นในช่วงที่เราไม่สบายก็มีสิทธิเอาเชื้อไปติดผู้ป่วยได้เช่นกัน</p> <p>ส่วนที่๒ การที่เราเข้าไปป้องกันนั้นๆ ต้องไม่เป็นการกระทบต่องานหลักของเขา อย่างเช่นเวลาที่จะลงไปให้คำปรึกษาผู้ป่วยต้องเช็คให้ดีกว่าก่อนว่า อยู่ในเวลาที่สะดวกหรือไม่ อยู่ในเวลาที่คุณหมอลงตรวจหรือเปล่า</p> <p>ส่วนที่๓ สิ่งที่เป็นความเสี่ยงของผู้ป่วย เช่น พระยืนอยู่ในจุดที่ไม่ควรยืนในจุดที่ติดกับเครื่องอุปกรณ์ทางการแพทย์บางอย่างที่ทำให้ผู้ป่วยกังวลว่าจะไปถูกแล้วเกิดทำให้มันหลุดได้</p>
<p>พระครูศรีวิรุฬหกิจ^{๕๕}</p>	<p>ความเป็นจิตอาสา คือความมีใจที่เป็นอาสาไม่หวังผลตอบแทนอื่นใด การไปเป็นจิตอาสาคือเราน้อมใจและนำธรรมะของพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่เข้าไปเพื่อเยียวยาใจของผู้คน ดังนั้นอะไรก็ตามที่เราเรียนรู้เพื่อการเยียวยาจิตใจของคนด้วยพุทธวิธี เป็นสิ่งที่เราน้อมนำเข้าไปเท่านั้น การเข้าไปก็เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง เพราะสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยแต่ละคน ญาติผู้ป่วยแต่ละคน เป็นธรรมะทั้งสิ้นที่เราจะเข้าไปเรียนรู้ได้อย่างองกาม ในขณะที่เราเยียวยาใจผู้คนที่มีความทุกข์นี้เราก็ได้เยียวยาใจของเราไปด้วยแล้วก็ต้องเอื้อเพื่อกับผู้คนที่อยู่รอบข้าง อะไรก็ตามที่อาจจะเข้าไปกระทบกับความรู้สึกต่อผู้คนรอบข้างจนเกิดปัญหา เราจึงต้องระวัง แม้กระทั่งสายตาของผู้คน อย่างเช่นถ้าพระเข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยพร้อมกันสี่รูป มันก็ไปกระทบกับโยมว่าสงสัยฉันต้องตายแน่ กลายเป็นรางไม่ดีไป อันนี้พระจิตอาสาที่ต้องฝึกคิดแล้วว่าถึงแม้ผู้ป่วยจะเข้าใจ แต่ญาติหรือเตียงข้างๆเขายังไม่เข้าใจ เราก็ต้องถอยออกมารูปหนึ่ง หรือสลับกันเข้าไปเยี่ยมที่ละสองรูป เพื่อเป็นการถนอมความรู้สึกของผู้คน อีกเรื่องก็คือ สิ่งต่างๆที่เราจะไปบอกไปเสนอแนะที่อาจจะเป็นการขัดแย้งกับการรักษา หรือความรู้สึกที่เขาได้อยู่ เราก็จะไม่ไปขัดแย้งเลยทีเดียว แต่เราจะชวนให้เขาเรียนรู้ตามสภาพของใจหรือศักยภาพภายในเขาที่จะเรียนรู้ได้ตามการประเมินของเรานั้นๆ อีกประการจะเห็นได้</p>

^{๕๔} สัมภาษณ์ พระมหาถาวร ถาวร, วัดชลประทานฯ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน คม ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

^{๕๕} สัมภาษณ์ พระครูศรีวิรุฬหกิจ, วัดอมรคีรี เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน คม ๒๕๖๐, ณ วัดสังเวชวิศยาราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	ข้อเสนอแนะ
	<p>ว่าการเยียวยาใจด้วยธรรมะนี้ เราจะไม่ขยายผลอย่างรวดเร็วมากเกินไป เพราะสายตาของสังคมที่ไม่เข้าใจอาจจะมองได้ว่าการทำงานของพระสงฆ์แบบนี้เหมาะสมหรือไม่ หรือว่าพระสงฆ์จะมาหากินกับคนเจ็บคนป่วยถึงโรงพยาบาลเชียวนะ หรือ เพราะว่าพระมาก็ต้องมีการถวาย ถ้าไม่ถวายก็กลัวจะเป็นบาป สิ่งต่างๆเหล่านี้เราก็ระวังพอสมควร เพราะฉะนั้นการไปโรงพยาบาลก็จะบอกเจ้าหน้าที่พยาบาลว่าไม่ต้องให้คนป่วยถวาย แต่ถ้ามีความจำเป็นเหตุการ์ณที่จะต้องมีการทำบุญถวาย เราก็จะคืนปัจจัยนั้นให้แก่ผู้ที่ยถวาย ก็จะบอกกับโยมว่าบุญที่โยมได้ทำสำเร็จแล้ว อาตมาได้รับแล้วนะ แต่อันนี้คืนให้โยม โยมจะเอาไปใช้จ่ายในการรักษาก็ดีหรือจะเอาไปซื้อของตักบาตรพระในวันรุ่งขึ้นก็ได้แล้วแต่ความสะดวกใจ อันนี้ก็เป็นที่เราแสดงออกเพื่อป้องกันความรู้สึกของสังคม</p>
<p>พระมหาชลยุทธ ชยวฑฺฒโต^{๕๖}</p>	<p>สิ่งที่ควรระวัง คือทำที่ที่พระเข้าไปทำการเยียวยาผู้ป่วย ควรต้องอยู่ในหลักของสังคหวัตถุสี่</p> <p>พระจิตอาสาที่เข้าไปต้องเป็นทานที่ของผู้ให้ จะไม่มีการบอกบุญที่แสดงถึงความประสงค์ในเอกลาภ เพราะคนไทยยังติดอยู่กับทัศนคติที่เห็นพระเข้าไปแล้วก็ต้องทำบุญด้วยวัตถุนั้นๆที่นั่นก็ยังมีอยู่มาก</p> <p>ต้องเป็นผู้มีปียวาจา คือคำพูดที่ในการสนทนาควรออกมาจากใจจากความเมตตาที่ฟังแล้วทำให้เขารู้สึกดี อิ่มเอิบ เป็นมิตร ทำให้เขาพร้อมที่จะเปิดใจให้พระทำการเยียวยาใจได้</p> <p>อรรถจริยา คือพระต้องพร้อมที่จะทำตัวเป็นประโยชน์เอื้อเพื่อในบริบทที่เกิดขึ้นนั้นๆ เช่น การที่พระเข้าไปในโรงพยาบาลพระก็ต้องเข้าใจในความเป็นโรงพยาบาล ซึ่งพระองค์เองจะต้องมีความเข้าใจถึงการเข้าไปทำงานร่วมกับบุคลากรในโรงพยาบาลด้วย บางทีพระอาจจะต้องไปยืนสนทนาในที่ๆไม่มีอาสนะให้นั่ง พระก็ต้องเข้าใจในสภาพของที่นั้นๆโดยไม่ทำตัวเพื่อจะเป็นปัญหา คือต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่อยู่รอบโดยไม่สร้างภาระหรือความยุ่งยากให้กับใคร</p> <p>สมานัตตตา ทำตัวละวางกำแพงของความเป็นพระลง หรือทำลายอัตตา</p>

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระมหาชลยุทธ ชยวฑฺฒโต, วัดอมรินทราราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ชื่อ	ข้อเสนอแนะ
	มีฉะนั้นมันจะทำให้การสนทนาในแบบที่เอื้อเพื่อต่อกันหรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้สนทนาที่ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นการพูดคุยแบบกัลยาณมิตรจะไม่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับพุทธดำรัสที่ทรงตรัสไว้กับพระอานนท์ว่า พระองค์รักพระราชหุถุฉันใด ก็รักพระเทวทัตฉนั้นนั่น สื่อได้ถึงสภาวะธรรมของใจที่ไม่มี ความแตกต่างกันเลย ฉะนั้นการที่พระเจ้าไปเยี่ยมผู้ป่วยต้องไม่มีโอ้โก้ว่าฉนั้นเป็นพระเจ้า คุณเป็นโยม จะต้องกราบหมอบหรือไปยึดติดอยู่กับพิธีกรรม กาละเทศะบางประการ แต่ต้องวางสมมุติตรงนี้ลง และเดินไปสู่ความเป็นจริงในการเยียวยาเพื่อนมนุษย์ ในการที่จะอยู่กับเพื่อนมนุษย์ด้วยพรหมวิหารธรรม
พระมหานเรศ ชินวโร ^{๕๗}	ข้อเสนอแนะ ผู้ให้การเยียวยา ต้อง มีการฝึกปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนา อย่างสม่ำเสมอ และ ปรีกษา ทบทวน กับผู้รู้ฉนั้นเป็นกัลยาณมิตร ในเรื่อง การให้การเยียวยา การให้คำปรีกษา สิ่งที่ควรระวัง คือ ผู้เยียวยาพึงควร ระวัง การติดขัด ค้างคาใจ ทุกข์ กับปัญหาของผู้ป่วยฉนั้นไม่สามารถนำตน มาสู่ ความเป็นปกติสุขได้

สรุปความว่า ข้อเสนอแนะและสิ่งที่ควรระมัดระวังสำหรับพระอาสาเยียวยาใจผู้ป่วยด้วย ธรรมะ โดยสามารถจำแนกได้ดังนี้

ข้อควรระวังภายนอก คือ เรื่องบุคลิกภาพ การนุ่งห่ม การรักษาสุขภาพ ความสำรวม เช่น ถ้ามีกลิ่นบูหรือก็ดูจะไม่เหมาะสม การระวังของตัวพระอาสาเอง ถ้าไม่มีความรู้ที่เพียงพอไม่ระวังดีพอ ก็ อาจสุ่มเสี่ยงในเรื่องของการติดเชื่อจากผู้ป่วยได้ หรือแม้ฉนั้นจะเป็นในช่วงที่พระอาสาไม่สบายก็มีสิทธิ เอาเชื่อไปติดผู้ป่วยได้เช่นกันเป็นสิ่งที่เป็ความเสี่ยงของผู้ป่วย และหลีกเลี่ยงการแจกวัตถุมงคล

ระมัดระวังในเรื่องอุปกรณ์ทางการแพทย์ พระยืนอยู่ในจุดที่ไม่ควรยืน ในจุดที่ติดกับ เครื่องอุปกรณ์ทางการแพทย์ ต้องไม่เป็นการกระทบต่องานหลักของคณะแพทย์และพยาบาล และ ช่วงเวลาปฏิบัติงานอาสาในอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสมกับโรงพยาบาลหรือไม่

^{๕๗} สัมภาษณ์ พระมหานเรศ ชินวโร, วัดน้อยนางหงส์ เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร, เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐, ณ วัดสุวรรณาาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร.

ระมัดระวังในเรื่องการรับสังฆทาน หรือแจกของผ้าป่า การทำบุญรับถวายปัจจัยจะไม่มี การบอกบุญที่แสดงถึงความประสงค์ในเอกกลาง แต่ถ้ามีเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยต้องการทำบุญถวายให้แจ้ง ผู้ป่วยทราบถึงวัตถุประสงค์ของปัจจัยที่ผู้ป่วยต้องการทำบุญ เช่น ปัจจัยจะถูกรวบรวมเพื่อใช้ใน กิจกรรมพัฒนาพระสงฆ์หรือใช้ในการเยี่ยมผู้ป่วยอื่นๆ แต่โดยวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มพระอาสา ศิลาธรรมแล้วพระจิตอาสาที่เข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยต้องเป็นท่าทีของการเป็นผู้ให้

ข้อควรระวังภายใน คือ เรื่องสภาพจิตใจพระอาสาเองเป็นสิ่งต้องพึงระวัง เช่น สงสารเขา มากเกินไปจนกลับมาทุกข์ และไม่ควรให้เบอร์โทรศัพท์ส่วนตัว สิ่งต่างๆที่เสนอแนะที่อาจจะเป็นการ ขัดแย้งกับการรักษาหรือความรู้สึกของผู้ป่วย

ระวังในเรื่องพิธีกรรม พิธีกรรมเป็นส่วนของการเชื่อมโยงให้เกิดศรัทธา แต่พิธีกรรมไม่ใช่ สูตรสำเร็จ จึงควรระวังเรื่องของการยึดยึดยึดธรรมะ ซึ่งบางเรื่องผู้ป่วยอาจไม่รับ กลายเป็นการ บังคับว่าเขาต้องทำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องควรระวัง แม้ว่ามันดีและมีคุณค่ามาก แต่ต้องดูด้วยว่า สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการและสิ่งที่กำลังเป็นอยู่อยู่ในขณะนี้ว่าสามารถรับได้แค่ไหน คืออย่ายึดยึดในสิ่งที่เขา ไม่ต้องการถึงแม้สิ่งที่ดีมันจะดีมากขนาดไหน เพราะด้วยกำลังหรือด้วยปัญหาของเขาอาจจะยังไม่ ถึงจุดตรงนั้น มันจะทำให้เขาอึดอัด ทำให้เขาทุกข์ ผลเสียระยะยาวอาจเกิดขึ้นได้ คือความหมด ศรัทธากับพระจิตอาสา และปฏิเสธในครั้งต่อไป

การเทศน์สอนนี่จะเป็นการส่งสารจากผู้ไปเยี่ยมเองที่ยังไม่ได้รับฟังความทุกข์ของผู้ป่วย จริงๆว่าเขาป่วยด้วยอะไร ดังนั้นการเทศน์สอนมันอาจจะเป็นการให้ยาไม่ตรง อาจจะดีในระดับหนึ่ง แต่อาจจะยังไม่เหมาะกับบทบาทของการไปเยี่ยมไข้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรระวังจริงๆ เพราะพระมักจะถนัด ในเรื่องนี้ การเทศน์สอนจะเกิดขึ้นได้ก็หลังจากที่ผู้ป่วยที่เราพูดคุยกับเขาได้รับการเยี่ยมยาไปแล้ว จนถึงจบกระบวนการหาทางออกได้เรียบร้อยแล้ว การเทศน์สอนจะเป็นเครื่องสำหรับการดำรงค้อยู่ ในช่วงท้ายๆ อะไรก็ตามที่อาจจะเข้าไปกระทบกับความรู้สึกต่อผู้คนรอบข้างจนเกิดปัญหา เราจึงต้อง ระวัง แม้กระทั่งสายตาของผู้คน อย่างเช่นถ้าพระเข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยพร้อมกันสี่รูป มันก็ไปกระทบกับ โยมว่าสงฆ์ฉันต้องตายแน่ กลายเป็นรางไม่ดีไป อันนี้พระจิตอาสาที่ต้องนึกคิดแล้วว่าถึงแม้ผู้ป่วยจะ เข้าใจ แต่ญาติหรือเตียงข้างๆเขายังไม่เข้าใจ เราก็ต้องถอยออกมารูปหนึ่ง หรือสลับกันเข้าไปเยี่ยมที่ ละสองรูป เพื่อเป็นการถนอมความรู้สึกของผู้คน

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

การสนทนาควรออกมาจากใจจากความเป็นมนุษย์ที่ฟังแล้วทำให้เขารู้สึกดี อิ่มเอิบ เป็น มิตร พระต้องพร้อมที่จะทำตัวเป็นประโยชน์เอื้อเฟื้อในบริบทที่เกิดขึ้นนั้นๆ เช่น การที่พระเข้าไปใน โรงพยาบาลพระก็ต้องเข้าใจในความเป็นโรงพยาบาล ซึ่งพระองค์เองจะต้องมีความเข้าใจถึงการเข้าไป ทำงานร่วมกับบุคลากรในโรงพยาบาลด้วย ทำตัวละวางกำแพงของความเป็นพระลง หรือทำลายอัตตา มิฉะนั้นมันจะทำให้การสนทนาในแบบที่เอื้อเฟื้อต่อกันหรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้สนทนาที่

ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นการพูดคุยแบบกัลยาณมิตรจะไม่เกิดขึ้น ผู้ให้การเยียวยา ต้อง มีการฝึกปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนา อย่างสม่ำเสมอ

ส่วนที่ ๗ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลानธรรม

รูปแบบการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลानธรรมเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาตะวันตกเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่กำลังมีความทุกข์ทางจิตใจให้สามารถเข้าใจความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบรูปแบบการเยียวยาใจด้วยธรรมะที่ได้จากการสัมภาษณ์พระจิตอาสาศีลानธรรมเป็นฐานในการออกแบบกิจกรรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ หลังจากสร้างเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้อธิบายประเด็นการสนทนา ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และกลุ่มพระอาสาศีลानธรรม ได้แก่ ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือตง หัวหน้าภาคจิตวิทยา ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต อดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญทางจิตวิทยาแนวพุทธ ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยอดีตนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย ผู้ทรงคุณวุฒิเชี่ยวชาญทางจิตวิทยาแนวพุทธ และ ดร.วิษุตา ฐิติโชติรัตน อาจารย์พิเศษภาควิชาจิตวิทยา นักกระบวนการ ผู้บรรยายพิเศษแก่หน่วยงานหลายองค์กร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มก่อตั้งกลุ่มพระอาสาศีลानธรรม ๓ รูป รวม ๖ รูป/คน เพื่อสังเคราะห์กระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ และร่วมกันออกแบบและปรับปรุงโครงการกิจกรรมอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของพระอาสาศีลानธรรม

ซึ่งการออกแบบโครงการฝึกอบรมกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลानธรรม มีรูปแบบกระบวนการการเยียวยาใจเชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ นำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบ ดังนี้

ตารางที่ ๔-๒ แสดงองค์ประกอบที่ ๑ คุณลักษณะของพระอาสาศีลानธรรม

คุณลักษณะ	สรุปรายละเอียดจากการสัมภาษณ์
ภายนอก	พระจิตอาสาศีลานธรรมอยู่ในธรรมวินัยหรือสมณสาธูปไม่ทำอะไรที่นอกเหนือจากธรรมวินัย ต้องเป็นผู้มีศีลการห่มผ้าเรียบร้อยต้องเป็นปริณทล ผ้าจีวรต้องมีความสะอาด ไม่เหม็น ต้องสงบ สำรวมวาจา กิริยาน่าเลื่อมใส ไม่ใช่คำพูดที่เป็นไปเพื่อให้เกิดลาภ ความเป็นผู้งดงามทั้งด้านรูปแบบของความเป็นพระตามหลัก เศขียวัตตร รู้จักการประนีประนอมบน

คุณลักษณะ	สรุปรายละเอียดจากการสัมภาษณ์
	เงื่อนไขหลักการและความถูกต้อง มีใช้การโอนอ่อนผ่อนตามเพราะเป็นงานที่จะต้องน้อมนำคน
คุณลักษณะภายใน	ต้องมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา จิตใจต้องมีเมตตาความปรารถนาให้คนที่มีความทุกข์ได้คลี่คลายจากความทุกข์จิตใจที่เมตตาจากภายใน ความเสียสละ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ที่เอื้อเฟื้ออยากจะสงเคราะห์เพื่อนร่วมโลกต่อผู้มีความทุกข์ มีความเสียสละและมีท่าทีต่อความเมตตากรุณาต่อคนไข้และญาติที่เรากำลังเข้าไปดูแล ต้องดำรงอยู่ด้วยความมีเมตตาต่อผู้ที่อยู่ตรงหน้าต่อผู้ที่เข้าไปเยี่ยมเยียน มีความรักความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์
หลักธรรมการเป็นจิตอาสา	หลักธรรมมากำกับใจโดยใช้สติและสัมปชัญญะป้องกันความประมาท เลินเล่อ การมีสติทำให้จับประเด็นได้ชัดหากไม่มีสติเราก็จะฟุ้งไป การฟังก็จะเสีย และต้องคำนึงว่าตนเองดำรงวิสัยในสมณเพศ ซึ่งมีกิจที่ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างไรให้ตรงตามพุทธประสงค์ มีขันติ โสรัจจะ ขันติเป็นเรื่องของความอดทน โสรัจจะคือการเข้าไปด้วยความสงบเสถียร เป็นการที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน หลักธรรมในการเป็นจิตอาสา ใช้หลัก อริยสัจ ๔ ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติการใช้หลัก มรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา หลักธรรมที่นำไปสู่การไว้ใจซึ่งกันและกัน ระหว่างพระจิตอาสาศิลาธรรมและผู้ป่วย คือพรหมวิหาร ๔ เพราะพรหมวิหารธรรม เมตตากรุณาเป็นฐานการจะมีใจไปดูแลผู้ป่วยคนที่มีความทุกข์ให้พ้นทุกข์มีความสุข ซึ่งถ้าไม่มีพรหมวิหารสี่แล้ว ทำให้ไม่อาจเข้าใจผู้ป่วยได้จนไม่ยอมรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นได้ อุเบกขามีความสำคัญมากเพราะการที่ต้องไปฟังความทุกข์ของผู้อื่นก็กลายเป็นทุกข์ตาม หรือเวลาที่เข้าไปอยู่กับผู้ป่วยและญาติใช้คำพูดที่จะทำให้เขาได้เกิดการใคร่ครวญด้วยตัวของเขาเองต้องมีความอดทน อาศัยความเอาใจใส่ที่จะสังเกตและใช้คำถามที่ทำให้เขาเกิดความเข้าใจ เห็นด้วยตัวของเขาเอง และการน้อมนำผู้ป่วยไปสู่การปฏิบัติ คือใช้สังคหวัตถุ ๔ ใช้หลัก ภาวนา ๔ นอกจากนั้นจำเป็นต้องมีฆราวาสธรรม ๔

จากการวิเคราะห์สัมภาษณ์ แนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวจิตอาสาที่มีความมกน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิดฝึกฝน และใจกว้างเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนตนเองได้ มีความเป็นปวงณาณกัน ไม่ได้หวังลาภเป็นไปด้วยผู้อื่น เปิดรับประสบการณ์ มีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงาน ต้องมีความอดทนเพียร

พยายาม เป็นผู้สนใจใคร่เรียนรู้ เป็นผู้ว่าง่าย สอนง่าย ใฝ่ฝึกฝนต้องเป็นผู้ที่มีความเมตตา เป็นเมตตาที่เป็นอัมมัญญา คือไม่มีประมาณต้องเป็นผู้มีความเสียสละ มีความเต็มใจ และการทุ่มเท

คุณลักษณะภายนอก คุณลักษณะพระจิตอาสาเยียวยาจิตใจผู้ป่วย คือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่มความไม่สบายตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็ทำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป มีจิตเมตตาพยาบาล เอื้อเพื่อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกาย และให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร โดยการกระทำที่เสียสละอย่างมีลำดับขั้นตอนตรงกับความจริงอย่างอริยะ โดยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องนำทาง ศึกษาปฏิบัติ พัฒนา ขัดเกลาตนเองไปพร้อมๆกับการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากช่วยให้ผู้อื่นคลายจากความทุกข์แล้ว ยังประให้ตนเองรู้จักเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้มีความเจริญงอกงาม มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อสะสมความรู้และประสบการณ์ให้มากยิ่งขึ้น นำพาชีวิตสู่ความเจริญก้าวหน้า

พระจิตอาสาจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ นอกจากจะเป็นเครื่องระงับโทษะ เครื่องป้องกันคุ้มครองและรักษาตนแล้ว ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิधिปฏิบัติเพื่อยืดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์

ข้อควรระวัง ข้อควรระวังภายนอก คือ เรื่องบุคลิกภาพ การนุ่งห่ม การรักษาสุขภาพ ความสำรวม เช่น ถ้ามีกลิ่นบูรีก็ดูจะไม่เหมาะสม การระวังของตัวพระอาสาเอง ถ้าไม่มีความรู้ที่เพียงพอไม่ระวังดีพอก็อาจสุ่มเสี่ยงในเรื่องของการติดเชื้อจากผู้ป่วยได้ หรือแม้ว่าจะเป็นในช่วงที่พระอาสาไม่สบายก็มีสิทธิเอาเชื้อไปติดผู้ป่วยได้เช่นกันเป็นสิ่งที่มีความเสี่ยงของผู้ป่วย และหลีกเลี่ยงการแจกวัตถุมงคล

ระมัดระวังในเรื่องอุปกรณ์ทางการแพทย์ พระยืนอยู่ในจุดที่ไม่ควรยืน ในจุดที่ติดกับเครื่องอุปกรณ์ทางการแพทย์ ต้องไม่เป็นการกระทบต่องานหลักของคณะแพทย์และพยาบาล และช่วงเวลาปฏิบัติงานอาสาในอยู่ในช่วงเวลาที่สะดวกกับโรงพยาบาลหรือไม่

ระมัดระวังในเรื่องการรับสังฆทาน หรือแจกของผ้าป่า การทำบุญรับถวายปัจจัยจะไม่มี การบอกบุญที่แสดงถึงความประสงค์ในเอกกลาง แต่ถ้ามีเหตุการณ์ที่ผู้ป่วยต้องการทำบุญถวายให้แจ้งผู้ป่วยทราบถึงวัตถุประสงค์ของปัจจัยที่ผู้ป่วยต้องการทำบุญ เช่น ปัจจัยจะถูกรวบรวมเพื่อใช้ใน

กิจกรรมพัฒนาพระสงฆ์หรือใช้ในการเยี่ยมผู้ป่วยอื่นๆ แต่โดยวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มพระอาสาศึ
ลานธรรมแล้วพระจิตอาสาที่เข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยต้องเป็นท่าทีของการเป็นผู้ให้

การสังเคราะห์กิจกรรมองค์ประกอบที่ ๑ บทบาทของพระจิตอาสาในการเยี่ยมผู้ป่วย
ด้วยธรรมะ

แรงกระตุ้นในการทำงานของจิตอาสาศรัทธาจึงเป็นปัจจัยแรกในการทำงานจิตอาสา คือ
มีศรัทธาในการทำความดีเป็นการพัฒนาตนเองให้เกิดความมั่นใจเห็นคุณค่าในงานที่ทำ เห็นประโยชน์
ของงานนั้น ศรัทธาที่เชื่อมั่นทำให้เกิดแรงกระตุ้น ให้เกิดความเพียรคือความหมายอันเป็นประโยชน์ที่
แท้จริงให้ปรากฏทั้งภายนอกและเกิดผลภายในตนเองและแก่ผู้อื่นด้วย ศรัทธาคือการมีความเชื่อ
ความมั่นใจ เห็นคุณค่าในประโยชน์ต่องานนั้น ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นหลักที่อยู่ในใจเรา เป็นสิ่งที่ทำ
ให้การทำงานเพื่อสังคมให้เกิดความหมายอันประโยชน์ที่แท้จริง เพราะฉะนั้นงานจิตอาสาไม่ใช่เป็น
เพียงภาพที่ปรากฏมองเห็นกันภายนอกเท่านั้น แต่จะต้องมีหลักในทางจิตใจเป็นฐานอยู่ด้วยก็คือ
ความศรัทธา ถ้าเราจะทำงานให้มีความสุขก็ต้องมี ศรัทธาในงานด้วย บุคคลที่เคยมีประสบการณ์
เรียนรู้การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเองจะรู้สึกถึงความ อิ่มใจ มีความสุขที่ได้จากการให้และมีพลังมากขึ้น
ที่จะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกมากมาย

จิตอาสา กับพระพุทธานอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่
การเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นใน ลักษณะของจิตอาสาแล้ว ยังมีการปลูกฝังของแนวทางพระพุทธศาสนา
ซึ่งถือเป็นการอบรม ที่มีลักษณะเป็นอุบายที่เข้าถึงการสร้างหลักคุณธรรมในจิตใจโดยยึดหลักทาง
พระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้คนเกิดลักษณะของจิตอาสาเพิ่มขึ้น

ชื่อกิจกรรม พุทธ : คุณบันดาลใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ จากพระจริยาวัตรที่พระพุทธองค์ทรง ปฏิบัติต่อ
พระสาวกในครั้งพุทธกาล และให้ทราบถึงบทบาทอันเกื้อกูลและเอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ ในการดูแลมิติ
ทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย ญาติ และสังคม

รายละเอียดของกิจกรรม พระพุทธเจ้าทรงมีทั้งหลักการและแนวทางการแสดงธรรม
แตกต่างกันไปตามกาลโอกาส ลักษณะการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าหรือแนวทางของพระพุทธองค์
เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ให้สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ด้วยมีพระองค์ทรงเป็น
กัลยาณมิตร และธรรมของพระองค์แสดงไว้เพื่อปลดปล่อยความเขลาหรือความมืดมัว เพื่อปลด
ปล่อยความประมาท เพื่อปลดปล่อยความเกียจคร้าน และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ

ในบริบททางสังคมไทยให้ความสำคัญพระสงฆ์ในฐานะผู้นำทางความคิดและจิตวิญญาณ
โดยเฉพาะหลักการการเยี่ยมใจผู้ป่วยของพระสงฆ์จิตอาสา การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ
และสังคมแก่ผู้ประสพภาวะวิกฤตที่กำลังประสบความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

ตารางที่ ๔-๓ แสดงองค์ประกอบที่ ๒ การเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ

ของกลุ่มพระอาสาศิกิลาณธรรม

การเตรียมพื้นฐาน การเยียวยาใจด้วย ธรรมะ	รายละเอียด
เตรียมพื้นฐานตัวเอง	<p>ต้องจะดูแลตัวเองซึ่งพระอาสาศิกิลาณนั้นต้องมีการประเมินตัวเองอยู่ตลอดเวลา มีการประเมินความพร้อม ทั้งทางกาย ว่ามีการเจ็บป่วยหรือไม่ และทางใจมีสภาพเป็นอย่างไรมีเรื่องอะไรเข้ามาครอบงำหรือ ไม่ว่าจะตอนนี้ฉันติดขัดอะไร ฉันคับข้องอะไร สิ่งเหล่านี้เป็นเนื้องานที่จะต้องคอยดูแลอยู่เสมอ การทำงานด้านนี้จะใช้หัวใจของจิตอาสาอย่างเดียวนำมาทำงานจะไม่เกิดประสิทธิภาพ เพราะเมื่อมีอะไรมากระทบขึ้นมา จะเกิดอาการคับข้องใจอี้อัดใจตามมา ที่ควรทำคือเราทำความพร้อมของตัวเราเองมากกว่า ให้เราอยู่ในสภาวะที่พร้อมที่จะทำงานด้วยใจที่เปิดกว้างที่จะรับเขาอย่างเข้าใจ การดูแลจิตของตัวเองไม่ว่าจะเป็น สมาธิ วิปัสสนา ต้องนำมาใช้ทั้งหมด หรือบางครั้งเกิดเหตุที่ไม่ได้เตรียมใจเอาไว้ก่อน ขณะที่อยู่กับเคส เวลาที่เขาพูดที่ทำให้เราเกิดคับข้องแทนเขา</p>
ข้อมูลผู้ป่วยจาก คณะแพทย์และ พยาบาล	<p>การทำงานพระจิตอาสาที่โรงพยาบาลส่วนเบื้องต้นพยาบาลจะนำข้อมูลพื้นฐานรวมถึงแผนการรักษาต่างๆ มาอธิบายให้พระอาสาได้รับทราบ เพื่อบอกข้อจำกัดบางอย่างในการสนทนา เช่น สภาพร่างกายผู้ป่วยเป็นอย่างไร สภาพจิตใจเป็นอย่างไร ซึ่งจะสรุปอธิบายให้พระอาสาฟังเป็นเคสๆ ไป ผู้ป่วยที่พระอาสาจะไปพบต้องผ่านคุณหมอนางพยาบาลประเมินก่อนด้วยหลักการทางการแพทย์ในการคัดเคส เป็นการแสดงออกถึงความร่วมมือ และเกิดเป็นการพัฒนาร่วมกัน</p>
การเตรียมพื้นฐานการ เยียวยาผู้ป่วย	<p>ถ้าผู้ป่วยยอมรับให้พระเข้าไปคุยด้วยก็เป็นการประเมินได้ว่าผู้ป่วยพร้อมที่จะได้รับการให้คำปรึกษาจากพระในขั้นต้น ต่อจากนั้นจึงมีการประเมินผู้ป่วยในหน้างานคือประเมินความพร้อมของผู้ป่วยที่จะสื่อสารกับเราต่อไป เช่น ผู้ป่วยนอนอยู่ลุกไม่ได้ พระต้องยืนอยู่ในที่เหมาะสมไม่ทำให้ผู้ป่วยต้องชะง้อ หรือการที่พระไปนั่งปลายเท้าก็ทำให้เขาไม่สบายใจ</p> <p>ส่วนที่สอง คือการประเมินด้วยการสนทนา จะเห็นได้ว่าเขามีความทุกข์ขนาดไหน เขามีความเข้มแข็งในใจมากน้อยขนาดไหน มีพื้นฐานทางจิตใจ</p>

การเตรียมพื้นฐาน การเยียวยาใจด้วย ธรรมะ	รายละเอียด
	<p>แค่นั้นต่อเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่ สามารถประเมินสติปัญญาของผู้ป่วยได้ด้วย จากวิธีการคิดของเขา สถานะต่างๆนี้จะทำให้เราทราบว่าเราจะคุยกับเขาได้ ในระดับไหน รับฟังเขาโดยไม่รีบด่วนตัดสิน รับฟังเขาจนทราบพื้นฐานทางใจมีประมาณไหน มีธรรมารมณืประมาณไหน อาศัยการประเมินหลังจากที่เราเข้าไปสนทนาแล้ว การสื่อสารแต่ละขณะๆจะเป็นข้อมูลที่แท้จริงมากกว่า ฉะนั้นเราต้องอาศัยจากเราต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังถ้อยคำที่เราสื่อสารซึ่งกันและกัน แล้วเราก็จะเข้าใจว่าผู้ป่วยมีอาการแบบไหน มีความรู้สึกอะไร เขากำลังต้องการอะไร เขากำลังส่งสารอะไรให้เราทราบ อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นการใช้คำถามเป็นการประเมินโดยใช้ทักษะการถามทางพุทธจิตวิทยา เครื่องมือนี้คือเครื่องมือสำคัญที่เราประเมินผู้ป่วย ขณะที่ส่งคำถามกลับไปก็จะเป็นการเช็คเขาด้วยว่าเขากำลังมีภาวะแบบไหน ต้องได้คำตอบจากการที่เราสื่อสารกับเขาอยู่ ไม่ใช่จากการที่เราคิดเอาเอง</p>

แนวทางการเยียวยาจิตใจจึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ เป็นอย่างน้อย คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ แนวทางการเยียวยาจิตใจ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มาก หรือน้อยนั้น สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการมาก

ตารางที่ ๔-๔ แสดงองค์ประกอบที่ ๓ แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ
ของกลุ่มพระอาสาศीलานธรรม

แนวทางในการเยียวยา ผู้ป่วยด้วยธรรมะ	รายละเอียด
ชวนให้ใคร่ครวญ	<p>ชวนกลับไปมองความรู้สึกของตัวเอง ชวนกลับไปทำความเข้าใจตัวเอง ให้ผู้ป่วยได้เห็นตามความเป็นจริงจากทุกข์ของผู้ป่วย จะเห็นว่าเศสบาง เศสมิทุกข์เยอะมากมาย สิ่งเหล่านี้คือความกังวลในใจที่พระอาสาจะชวนผู้ป่วยให้เข้าไปเห็นว่า ที่เขาทุกข์มันมีปัญหาและสิ่งที่มีผลกับใจเขา การชวนให้เขาเห็นอารมณ์ตอนนั้นจริงๆ ด้วยกระบวนการ</p>

แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ	รายละเอียด
รากเหง้าของความทุกข์	เมื่อเขาซัดกับความ เป็นจริงเราก็จะได้ลงไปสู่รากเหง้าของความทุกข์นั้นจริงๆ เมื่อผู้ป่วยเห็นปัญหาจะทำให้ปัญญาให้เห็นปัญหาตามความเป็นจริง และทำให้พระสามารถจับประเด็นความทุกข์ของผู้ป่วยได้ พระอาสาจะมีหน้าที่สะท้อนเรื่องราวของผู้ป่วยให้เห็นเป็นประเด็นๆไป
แจ่มแจ้งกับความทุกข์	ผู้ป่วยก็จะมี ความแจ่มแจ้งกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งทั้งกับว่าพระอาสาและผู้ป่วยได้มีโอกาสร่วมเรียนรู้ความทุกข์ไปด้วยกัน การเข้าไปเห็นสภาพการเกิด-ดับ เกิด-ดับ มันไม่คงที่ มันมีการเปลี่ยนแปลง เราไปเห็นความเปลี่ยนแปลงของมัน ค่อยๆพิจารณาเรื่องราวแง่มุมต่างๆที่เขาบอกเล่า มาชวนกันดูเป็นจุดๆไป เมื่อเขาได้ใคร่ครวญพิจารณามันเกิดความชัดเจน เห็นว่าอันนี้ไม่ใช่ และอันที่ใช่มันคืออะไร พอเขาได้เห็นคุณค่าที่ชัดเจนของเขาแล้ว
มันคงทำดี	การทำงานของพระจิตอาสาไม่ได้จบแค่ทำให้ผู้ป่วยได้เห็นความชัดเจนของปัญหาเท่านั้น ยังต้องทำให้ความคิดของผู้ป่วยมันคงยิ่งขึ้น ต้องชวนผู้ป่วยกลับมาทบทวนเรื่องราวทั้งหมดที่ได้สนทนากัน ผู้ป่วยได้อะไรจากการสนทนาบ้าง และคำตอบที่ได้มาคืออะไร อย่างไร ผู้ป่วยต้องการทำอะไร จัดการกับชีวิตอย่างไร การทำให้ได้พูดซ้ำเรื่องราวและหนทางในการออกจากความทุกข์นั้นออกมา จะช่วยย้าให้ผู้ป่วยได้มีความชัดเจนมากขึ้น เรื่องไหนที่คลุมเครือไม่ชัดเจนก็ชัดเจน เรื่องไหนไม่มั่นใจก็จะเกิดความมั่นใจ พระอาสาจะชวนให้ผู้ป่วยอยู่กับความมั่นใจนั้น เมื่อใดที่เกิดการกระทำย่อมมีผลเสมอ แต่ถ้าเขาเข้าใจแล้วเขาก็จะรู้ว่าสิ่งที่เขากระทำนั้นมันเป็นสิ่งที่ดี ฉะนั้นเมื่อเราไม่ได้หยุดการกระทำ เราก็ต้องเปิดใจพร้อมที่จะรับผลของการกระทำนั้นๆ แม้ว่าเราจะทำดีก็ตาม ผลมันอาจจะออกมาไม่ดีก็ได้ เราก็ต้องพร้อมรับ ทำให้เรารู้ว่าการกระทำมันมีผลลัพธ์ เราก็ต้องเชื่อมั่นว่าเราได้ทำความดี เราไม่ได้ทำความดีเพื่อให้อื่นเขาชอบใจ แต่เป้าหมายของการทำความดีก็คือทำดีนั้นให้เกิดขึ้นในโลก เพราะความดีนั้นเองจะแผ่ขยายไปเพื่อบุคคลอื่นในโลกนี้ให้ได้รับผลการกระทำที่ดี แล้วเขาจะมีความสุข หรือรักษาใจให้มีคุณค่ายิ่งขึ้น ไม่ใช่ให้เพื่ออะไร แต่เพื่อให้ใจมันเกิดความสุขที่สมบูรณ์จากสิ่งที่มันเกิดขึ้นจากต้นทุนที่มันแยๆ แต่แปรเปลี่ยนให้มันเป็นคุณค่า

แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะสิ่งแรกที่ต้องทำให้ผู้ป่วยเข้าใจตามความเป็นจริง ในความทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นมันเป็นอย่างไร แต่ที่ผู้ป่วยทุกข์ก็เพราะว่ามันไปต่อไม่ได้หาทางออกไม่เจอ การชวนให้เขากลับไปมองความคิดตัวเอง ชวนให้ใคร่ครวญ เขาก็จะมองสิ่งรอบข้างในเชิงบวกได้เขาก็ จะเกิดความแก้แค้นที่จะทำ ทำให้จิตใจหลุดหายไป เป็นจิตโสรจจะ และอย่าให้มุ้งคิดดี ทำดี

ข้อควรระวัง ข้อควรระวังภายใน คือ เรื่องสภาพจิตใจพระอาสาเองเป็นสิ่งต้องพึงระวัง เช่น สงสารเขามากเกินไปจนกลับมาทุกข์ และไม่ควรให้เบอร์โทรศัพท์ส่วนตัว สิ่งต่างๆ ที่เสนอแนะที่ อาจจะเป็นการขัดแย้งกับการรักษาหรือความรู้สึกของผู้ป่วย

ระวังในเรื่องพิธีกรรม พิธีกรรมเป็นส่วนของการเชื่อมโยงให้เกิดศรัทธา แต่พิธีกรรมไม่ใช่ สูตรสำเร็จ จึงควรระวังเรื่องของการยึดยึดยึดยึดยึด ซึ่งบางเรื่องผู้ป่วยอาจไม่รับ กลายเป็นการ บังคับว่าเขาต้องทำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องควรระวัง แม้ว่ามันดีและมีคุณค่ามาก แต่ต้องดูด้วยว่า สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการและสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ขณะนี้ว่าสามารถรับได้แค่ไหน คืออย่ายึดยึดในสิ่งที่เขา ไม่ต้องการถึงแม้สิ่งที่ให้มันจะดีมากขนาดไหน เพราะด้วยกำลังหรือด้วยปัญหาของเขาอาจจะยังไม่ถึงจุดตรงนั้น มันจะทำให้เขาอึดอัด ทำให้เขาทุกข์ ผลเสียระยะยาวอาจเกิดขึ้นได้ คือความหมด ศรัทธากับพระจิตอาสา และปฏิเสธในครั้งต่อไป

ตารางที่ ๔-๕ แสดงองค์ประกอบที่ ๔ ประมวลหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วย

ประมวลหลักพุทธธรรมที่ ใช้ในการเยียวยา	รายละเอียด
ประยุกต์ใช้ใน กระบวนการให้การ ปรึกษาและแก้ไขปัญหา ความทุกข์ของผู้ป่วย	หลักอริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗
หลักธรรมที่ใช้จำแนก เรื่องราวความทุกข์ด้วย เหตุ ผล	หลักกรรม ไตรลักษณ์
หลักธรรมที่ใช้สำหรับให้ ผู้ป่วยประพฤติปฏิบัติใน การดูแลเยียวยาจิตใจ	บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

พระอัสสาสิลานธรรม มีการนำหลักธรรมอันหลากหลายมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยเพื่อให้ผู้ป่วยคลายจากความทุกข์ทางจิตใจ โดยใช้หลักอริยสัจสี่เป็นหลักใหญ่ พระอัสสาสิลานธรรมมีการใช้หลักโพชฌงค์กำหนดเป็นกรอบในการแก้ไขปัญหาคความทุกข์ของผู้ป่วย

หลักธรรมที่สำคัญในการอธิบายสภาวะในจิตใจเพื่อให้ผู้ป่วยได้อยู่ด้วยปัญญาตามความเป็นจริงเป็นคำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบด้วยรูปธรรมและนามธรรมเพราะคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์รู้ชีวิตตามความเป็นจริง แล้วดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ คือหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระอัสสาสิลานธรรมใช้หลักกรรมมาอธิบายในเรื่องความเป็นเหตุ ผลกรรมเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจทำ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม พระอัสสาสิลานธรรมหลักธรรมที่ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ สำหรับให้ผู้ป่วยประพฤติปฏิบัติในการดูแลเยียวยาจิตใจ และใช้การหลักปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อใช้จำแนก กาย ใจ ในการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

ข้อควรระวัง การเทศน์สอนนี้จะเป็นการส่งสารจากผู้ไปเยี่ยมเองที่ยังไม่ได้รับฟังความทุกข์ของผู้ป่วยจริงๆ ว่าเขาป่วยด้วยอะไร ดังนั้นการเทศน์สอนมันอาจจะเป็นการให้ยาไม่ตรง อาจจะดีในระดับหนึ่งแต่อาจจะยังไม่เหมาะกับบทบาทของการไปเยี่ยมไข้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรระวังจริงๆ เพราะพระมักจะถนัดในเรื่องนี้ การเทศน์สอนจะเกิดขึ้นได้ก็หลังจากที่ผู้ป่วยที่เราพูดคุยกับเขาได้รับการเยียวยาไปแล้วจนถึงจบกระบวนการหาทางออกได้เรียบร้อยแล้ว การเทศน์สอนจะเป็นเครื่องสำหรับการดำรงอยู่ในช่วงท้ายๆ

บทที่ ๕

ผลการทดลองกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาธรรม มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาธรรม เพื่อสังเคราะห์กิจกรรมรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาธรรม และเพื่อศึกษาผลการทดลองกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาธรรม

โดยการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้แบ่งเป็น ๓ ตอน เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงทดลอง และใช้วิธีการทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ผู้วิจัยได้นำเสนอลำดับการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาธรรม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ ได้แก่

องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะของพระอาสา ศิลาธรรม

องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลาธรรม

ตอนที่ ๔ คำถามปลายเปิด แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการกิจกรรมฝึกอบรม

ตอนที่ ๕ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง
 ตารางที่ ๕-๑ แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง	
	จำนวน (รูป)	ร้อยละ (%)	จำนวน (รูป)	ร้อยละ (%)
พรรษา				
๑ - ๕	๓๓	๕๖.๙	๒๗	๔๖.๖
๖ - ๑๕	๑๘	๓๑.๐	๑๘	๓๑.๐
๑๖ พรรษา ขึ้นไป	๗	๑๒.๑	๑๓	๒๒.๔
รวม	๕๘	๑๐๐.๐	๕๘	๑๐๐.๐
อายุ				
ระหว่าง ๑๘ - ๓๕ ปี	๔๑	๗๐.๗	๒๑	๓๖.๒
ระหว่าง ๓๖ - ๔๕ ปี	๕	๘.๖	๑๕	๒๕.๙
ระหว่าง ๔๖ - ๕๕ ปี	๑๑	๑๙.๐	๑๓	๒๒.๔
มากกว่า ๕๕ ปี ขึ้นไป	๑	๑.๗	๙	๑๕.๕
รวม	๕๘	๑๐๐.๐	๕๘	๑๐๐.๐
การศึกษาทางธรรม				
นักธรรมตรี	๑๑	๑๙.๐	๑๒	๒๐.๗
นักธรรมโท	๖	๑๐.๓	๖	๑๐.๓
นักธรรมเอก	๓๖	๖๒.๑	๒๗	๔๖.๖
ไม่มี	๕	๘.๖	๑๓	๒๒.๔
รวม	๕๘	๑๐๐.๐	๕๘	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๕.๑ แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง จำนวน ๕๘ รูป
 จำแนกตาม พรรษา พบว่า ส่วนใหญ่มีพรรษา ๑ - ๕ จำนวน ๒๗ รูป คิดเป็นร้อยละ
 ๔๖.๖ รองลงมา พรรษา ๖ - ๑๕ จำนวน ๑๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐ ส่วนพรรษา ๑๖ พรรษา ขึ้น
 ไป จำนวน ๑๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๔ ตามลำดับ

จำแนกตาม อายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง ๑๘ - ๓๕ ปี มีจำนวน ๒๑ คน มาก
 ที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๒ รองลงมา ระหว่าง ๓๖ - ๔๕ ปี จำนวน ๑๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๙ และ

อายุระหว่าง ๔๖ – ๕๕ ปี มีจำนวน ๑๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๔ ส่วนอายุ มากกว่า ๕๕ ปี ขึ้นไป น้อยที่สุดมีจำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๕ ตามลำดับ

จำแนกตาม ระดับการศึกษาทางธรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีระดับ การศึกษานักธรรมเอก จำนวน ๒๗ รูป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖ รองลงมา ไม่มีระดับ การศึกษาทางธรรม มีจำนวน ๑๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๔ ส่วนนักธรรมตรี มีจำนวน ๑๒ รูป คิด เป็นร้อยละ ๒๐.๗ และน้อยที่สุดนักธรรมโท มีจำนวน ๖ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๓ ตามลำดับ

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความรู้ ความ เข้าใจและทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศึ ลานธรรม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ ๕-๒ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศึลานธรรม ด้าน คุณลักษณะของพระอาสาศึลานธรรม กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	คุณลักษณะของพระอาสาศึลานธรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑	ท่านสนใจสังเคราะห์สังคมและยินดีให้ ความช่วยเหลือส่วนรวมด้วยความเต็มใจ	๓.๖๖	๐.๘๙	๓.๙๓	๐.๘๑
๒	ท่านดำเนินชีวิตด้วยความมกน้อย เป็นผู้ ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ฝึกฝน	๓.๘๑	๐.๘๗	๔.๐๙	๐.๗๘
๓	ท่านประพฤติตนอยู่ในพระธรรมวินัย	๓.๙๗	๐.๙๒	๔.๒๖	๐.๗๘
๔	ท่านศรัทธาในการทำความดี	๓.๗๒	๐.๘๙	๓.๙๐	๐.๘๙
๕	ท่านมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุง ตัวเอง	๓.๖๙	๐.๙๔	๓.๘๔	๐.๙๗
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๗๗	๐.๙๐	๔.๐๐	๐.๘๕

จากตารางที่ ๕.๒ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยา ใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศึลานธรรม ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศึลานธรรม มีค่าคะแนน เฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๗๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๐ เมื่อจำแนกเป็นราย ข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านประพฤติตนอยู่ในพระธรรมวินัย มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๗ ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน ๐.๘๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านดำเนินชีวิตด้วยความมักน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ฝึกฝน ค่าเฉลี่ย ๓.๘๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๗ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านศรัทธาในการทำความดี ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๖๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ ส่วนข้อคำถาม ท่านสนใจสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือส่วนรวมด้วยความเต็มใจ ค่าเฉลี่ย ๓.๖๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ อยู่ในระดับ มาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศีลธรรม ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศีลธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๗๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านประพฤติตนอยู่ในพระธรรมวินัย มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๘ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านดำเนินชีวิตด้วยความมักน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ฝึกฝน ค่าเฉลี่ย ๔.๐๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามท่านสนใจสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือส่วนรวมด้วยความเต็มใจ ค่าเฉลี่ย ๓.๙๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๑ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านศรัทธาในการทำความดี ค่าเฉลี่ย ๓.๙๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ ส่วนข้อคำถามท่านมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๘๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๗ อยู่ในระดับ มาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๓ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศีลธรรม ด้านการเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสาของพระอาสาศีลธรรม กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๖	ท่านรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจตนเอง อยู่เสมอ	๓.๕๗	๐.๘๔	๓.๘๔	๐.๗๗
๗	ท่านมักตีความหมายจากการฟังโดยใช้ ประสบการณ์ของตนเอง	๓.๗๙	๐.๖๙	๓.๘๘	๐.๔๒
๘	ท่านเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการ	๓.๑๙	๐.๙๕	๓.๗๔	๐.๗๘

ข้อที่	การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
	แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง				
๙	ท่านเอาใจใส่และเห็นความสำคัญในคุณค่าของผู้อื่น	๓.๔๑	๐.๘๒	๓.๘๑	๐.๗๑
๑๐	ท่านเจริญสติ สวดมนต์ ภาวนาเป็นประจำ	๓.๖๔	๐.๗๙	๓.๗๔	๐.๗๖
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๕๒	๐.๘๒	๓.๘๐	๐.๖๙

จากตารางที่ ๕.๓ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศีลानธรรม ด้านการเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๕๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า จากข้อคำถามที่ว่า ท่านมักตีความหมายจากการฟังโดยใช้ประสบการณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านเจริญสติ สวดมนต์ ภาวนาเป็นประจำ ค่าเฉลี่ย ๓.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และ ข้อคำถาม ท่านรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจตนเองอยู่เสมอ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านเอาใจใส่และเห็นความสำคัญในคุณค่าของผู้อื่น มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๔๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ ส่วนข้อคำถาม ท่านเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ค่าเฉลี่ย ๓.๑๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๕ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศีลानธรรม ด้านการเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านมักตีความหมายจากการฟังโดยใช้ประสบการณ์ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๔๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจตนเองอยู่เสมอ ค่าเฉลี่ย ๓.๘๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามท่านเอาใจใส่และเห็นความสำคัญในคุณค่าของผู้อื่น ค่าเฉลี่ย ๓.๘๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๑ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และท่านเจริญสติ สวดมนต์ ภาวนาเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๗๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๘ และ ๐.๗๖ อยู่ในระดับ มาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๔ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑๑	การให้การปรึกษาเน้นในเรื่องที่จะพูดมากกว่าเรื่องที่จะฟัง	๒.๕๐	๐.๗๖	๓.๕๗	๐.๕๐
๑๒	ความเป็นพระทำให้ท่านรู้สึกมีบาร์มีในการสนทนากับผู้ป่วย	๒.๗๔	๑.๐๔	๓.๘๑	๐.๖๖
๑๓	ท่านมีวิธีค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย	๓.๖๗	๐.๘๓	๔.๒๖	๐.๗๑
๑๔	ท่านสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้คลายจากความทุกข์ได้	๓.๗๒	๐.๘๕	๔.๓๑	๐.๖๕
๑๕	ท่านกังวลไม่รู้จะการสนทนาอย่างไรกับผู้ป่วย	๔.๒๙	๐.๘๐	๓.๗๗	๐.๖๒
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๓๘	๐.๘๖	๓.๙๔	๐.๖๓

จากตารางที่ ๕.๔ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านกังวลไม่รู้จะการสนทนาอย่างไรกับผู้ป่วย มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้คลายจากความทุกข์ได้ ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านมีวิธีค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๖๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามความเป็นพระทำให้ท่านรู้สึกมีบาร์มีใน การสนทนากับผู้ป่วย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๗๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๔ ส่วนข้อคำถามการให้การปรึกษาเน้นในเรื่องที่จะพูดมากกว่าเรื่องที่จะฟัง ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๖ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่าน

สามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้คลายจากความทุกข์ได้ มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๕ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านมีวิธีค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๔.๒๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๑ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามความเป็นพระทำให้ท่านรู้สึกมีบาปมีในการสนทนากับผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๘๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๖ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านกังวลไม่รู้จะการสนทนาอย่างไรกับผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๗๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๒ ส่วนข้อคำถามการให้การปรึกษาเน้นในเรื่องที่จะพูดมากกว่าเรื่องที่จะฟัง มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๕๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๐ อยู่ในระดับ มาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๕ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม ด้านการใช้หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยของพระอาสาศิกิยานธรรม กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑๖	ท่านมีความมั่นใจในตนเองในการให้การปรึกษาผู้ป่วย	๓.๕๕	๐.๘๔	๔.๑๒	๐.๗๕
๑๗	ท่านรับรู้สัมผัสพันธภาพที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา	๓.๖๒	๐.๘๓	๔.๑๒	๐.๘๐
๑๘	ท่านสามารถบอกกล่าวผู้ป่วยได้ตามปรารถนา	๒.๑๐	๐.๕๕	๓.๐๑	๐.๖๙
๑๙	ท่านหวังว่าผู้ป่วยต้องหายจากโรคร้ายที่เป็นอยู่	๒.๕๒	๐.๘๒	๓.๐๕	๐.๖๙
๒๐	ท่านมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรตระหนักถึงความจริงของชีวิต	๓.๓๘	๐.๙๕	๔.๒๒	๐.๘๐
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๐๓	๐.๘๐	๓.๗๒	๐.๗๕

จากตารางที่ ๕.๕ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วยมีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับรู้สัมผัสพันธภาพที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๒ ค่า

เบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านมีความมั่นใจในตนเองในการให้การปรึกษาผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๕๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อความ ท่านมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต ค่าเฉลี่ย ๓.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๕ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อความท่านหวังว่าผู้ป่วยต้องหายจากโรคร้ายที่เป็นอยู่ มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๕๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ ส่วนข้อความ ท่านสามารถบอกกล่าวผู้ป่วยได้ตามปรารถนา ค่าเฉลี่ย ๒.๑๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๕๕ อยู่ในระดับน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาธรรม ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๕ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อความที่ว่า ท่านมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านรับรู้สัมพันธ์ภาพที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา และท่านมีความมั่นใจในตนเองในการให้การปรึกษาผู้ป่วย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๔.๑๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ และ ๐.๗๕ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อความท่านหวังว่าผู้ป่วยต้องหายจากโรคร้ายที่เป็นอยู่ ค่าเฉลี่ย ๓.๐๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อความท่านสามารถบอกกล่าวผู้ป่วยได้ตามปรารถนา ค่าเฉลี่ย ๓.๐๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๖ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาธรรม กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑๖	ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิลาธรรม	๓.๗๗	๐.๙๐	๔.๐๐	๐.๘๕
๑๗	ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ	๓.๕๒	๐.๘๒	๓.๘๐	๐.๖๙
๑๘	แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ	๓.๓๘	๐.๘๖	๓.๙๔	๐.๖๓
๑๙	ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย	๓.๐๓	๐.๘๐	๓.๗๒	๐.๗๕
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๔๓	๐.๘๕	๓.๘๗	๐.๗๓

จากตารางที่ ๕.๖ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๔๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิลาณธรรม มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๓๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้านด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิลาณธรรม มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้าน ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๕ อยู่ในระดับ มากมีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๗ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิลาณธรรม กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	คุณลักษณะของพระอาสาศิกิลาณธรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑	ท่านสนใจสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือส่วนรวมด้วยความเต็มใจ	๓.๗๒	๐.๗๗	๓.๗๘	๐.๘๐
๒	ท่านดำเนินชีวิตด้วยความมกน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ใฝ่ฝน	๓.๖๔	๐.๘๕	๓.๗๘	๐.๙๐
๓	ท่านประพฤติตนอยู่ในพระธรรมวินัย	๓.๗๔	๐.๘๕	๓.๘๔	๐.๙๑

ข้อที่	คุณลักษณะของพระอาสาศิกานธรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๔	ท่านศรัทธาในการทำความดี	๓.๙๘	๐.๙๕	๔.๐๒	๐.๘๙
๕	ท่านมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง	๓.๖๐	๐.๙๙	๓.๗๔	๐.๙๗
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๗๔	๐.๘๘	๓.๘๓	๐.๘๙

จากตารางที่ ๕.๗ พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกานธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๗๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านศรัทธาในการทำความดี มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๕ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านประพฤตินอยู่ในพระธรรมวินัย ค่าเฉลี่ย ๓.๗๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านสนใจสังเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือส่วนรวมด้วยความเต็มใจ ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๗ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านดำเนินชีวิตด้วยความมกน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ใฝ่ฝัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๓.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ ส่วนข้อคำถาม ท่านมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง ค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๙ อยู่ในระดับ มาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกานธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านศรัทธาในการทำความดี มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านประพฤตินอยู่ในพระธรรมวินัย ค่าเฉลี่ย ๓.๘๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๑ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามท่านดำเนินชีวิตด้วยความมกน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ใฝ่ฝัน และท่านสนใจสังเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือส่วนรวมด้วยความเต็มใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๗๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๐ และ ๐.๘๐ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง ค่าเฉลี่ย ๓.๗๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๗ อยู่ในระดับ มาก มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๘ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสาของพระอาสาศิกิยานธรรม กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๖	ท่านรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจตนเอง อยู่เสมอ	๓.๒๒	๐.๘๐	๓.๔๓	๐.๘๘
๗	ท่านมักตีความหมายจากการฟังโดยใช้ ประสบการณ์ของตนเอง	๓.๒๒	๐.๙๔	๓.๕๒	๐.๘๐
๘	ท่านเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการ แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง	๓.๒๙	๐.๘๔	๓.๒๙	๑.๐๑
๙	ท่านเอาใจใส่และเห็นความสำคัญใน คุณค่าของผู้อื่น	๓.๕๐	๐.๘๖	๓.๕๓	๐.๘๘
๑๐	ท่านเจริญสติ สวดมนต์ ภาวนาเป็น ประจำ	๓.๕๐	๐.๗๖	๓.๖๒	๐.๘๓
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๓๕	๐.๘๔	๓.๔๘	๐.๘๘

จากตารางที่ ๕.๘ พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม ด้านการเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อพบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเอาใจใส่และเห็นความสำคัญในคุณค่าของผู้อื่น และท่านเจริญสติ สวดมนต์ ภาวนาเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๖ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ค่าเฉลี่ย ๓.๒๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามท่านมักตีความหมายจากการฟังโดยใช้ประสบการณ์ของตนเอง และท่านรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจตนเองอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ และ ๐.๘๐ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม ด้านการเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย

๓.๔๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านเจริญสติ สวดมนต์ ภาวนาเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านเอาใจใส่และเห็นความสำคัญในคุณค่าของผู้อื่น ค่าเฉลี่ย ๓.๕๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามท่านมักตีความหมายจากการฟังโดยใช้ประสบการณ์ของตนเองค่าเฉลี่ย ๓.๕๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจตนเองอยู่เสมอค่าเฉลี่ย ๓.๔๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ และข้อคำถามท่านเชื่อมั่นมนุษย์มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ย ๓.๒๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๑ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๙ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม กระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยของพระอาสาศิกิยานธรรม กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑๑	การให้การปรึกษาเน้นในเรื่องที่จะพูดมากกว่าเรื่องที่จะฟัง	๒.๖๔	๐.๖๔	๒.๔๓	๐.๗๓
๑๒	ความเป็นพระทำให้ท่านรู้สึกมีบารมีในการสนทนากับผู้ป่วย	๒.๖๐	๐.๘๒	๒.๘๔	๑.๐๔
๑๓	ท่านมีวิธีค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย	๓.๒๔	๐.๙๘	๓.๓๔	๐.๙๘
๑๔	ท่านสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้คลายจากความทุกข์ได้	๓.๓๖	๑.๐๐	๓.๔๗	๑.๐๓
๑๕	ท่านกังวลไม่รู้จะการสนทนาอย่างไรกับผู้ป่วย	๒.๒๘	๐.๘๙	๒.๐๐	๑.๐๓
ค่าเฉลี่ยรวม		๒.๘๒	๐.๘๗	๒.๘๒	๐.๙๖

จากตารางที่ ๕.๙ พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๗ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้คลายจากความ

ทุกข์ได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๓๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๐ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านมีวิธีค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๒๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม การให้การปรึกษาเน้นในเรื่องที่จะพูดมากกว่า เรื่องที่จะฟัง ค่าเฉลี่ย ๒.๖๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๔ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามความเป็นพระทำให้ท่านรู้สึกมีบารมีในการสนทนากับผู้ป่วย มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๖๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ ส่วนข้อคำถาม ท่านกังวลไม่รู้จะการสนทนาอย่างไรกับผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๒.๒๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๒.๘๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๖ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้คลายจากความทุกข์ได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านมีวิธีค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๓๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ความเป็นพระทำให้ท่านรู้สึกมีบารมีในการสนทนากับผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๒.๘๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๔ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามการให้การปรึกษาเน้นในเรื่องที่จะพูดมากกว่าเรื่องที่จะฟัง มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๔๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓ ส่วนข้อคำถาม ท่านกังวลไม่รู้จะการสนทนาอย่างไรกับผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๒.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๑.๐๓ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาณธรรม ด้านการใช้หลักธรรมพุทธธรรมที่ใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยของพระอาสาศิกิลาณธรรม กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑๖	ท่านมีความมั่นใจในตนเองในการให้การปรึกษาผู้ป่วย	๓.๑๖	๐.๘๑	๓.๒๙	๐.๘๘
๑๗	ท่านรับรู้สัมผัสพันธภาพที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา	๓.๔๑	๐.๗๗	๓.๔๗	๐.๘๖
๑๘	ท่านสามารถบอกกล่าวผู้ป่วยได้ตามปรารถนา	๒.๕๗	๐.๙๐	๒.๔๕	๐.๘๘

ข้อที่	ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑๙	ท่านหวังว่าผู้ป่วยต้องหายจากโรคร้ายที่เป็นอยู่	๒.๖๒	๐.๘๓	๒.๕๙	๐.๘๖
๒๐	ท่านมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต	๓.๔๑	๐.๘๒	๓.๔๗	๐.๙๔
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๐๓	๐.๘๓	๓.๐๕	๐.๘๘

จากตารางที่ ๕.๑๐ พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านรับรู้สัมผัสพันธภาพที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา และท่านมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๔๑ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ และ ๐.๗๗ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ท่านมีความมั่นใจในตนเองในการให้การปรึกษาผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๑๖ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๑ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถาม ท่านหวังว่าผู้ป่วยต้องหายจากโรคร้ายที่เป็นอยู่ ค่าเฉลี่ย ๒.๖๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านสามารถบอกกล่าวผู้ป่วยได้ตามปรารถนา มีค่าคะแนนเฉลี่ย ๒.๕๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๐ อยู่ในระดับน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๐๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ท่านมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต และท่านรับรู้สัมผัสพันธภาพที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๔๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๔ และ ๐.๘๖ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ และท่านมีความมั่นใจในตนเองในการให้การปรึกษาผู้ป่วย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๒๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และข้อคำถามท่านหวังว่าผู้ป่วยต้องหายจากโรคร้ายที่เป็นอยู่ ค่าเฉลี่ย ๒.๕๙ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ อยู่ในอันดับที่ ๓ ส่วนข้อคำถามท่านสามารถบอกกล่าวผู้ป่วยได้ตามปรารถนา ค่าเฉลี่ย ๒.๔๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับ น้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตารางที่ ๕-๑๑ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
๑๖	ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิยานธรรม	๓.๗๔	๐.๘๘	๓.๘๓	๐.๘๙
๑๗	ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ	๓.๓๕	๐.๘๔	๓.๔๘	๐.๘๘
๑๘	แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ	๒.๘๒	๐.๘๗	๒.๘๒	๐.๙๖
๑๙	ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย	๓.๐๓	๐.๘๓	๓.๐๕	๐.๘๘
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๒๔	๐.๘๖	๓.๓๐	๐.๙๐

จากตารางที่ ๕.๑๑ พบว่า กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม กลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๒๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิยานธรรม มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วยค่าเฉลี่ย ๓.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้าน แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๒.๘๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๗ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม กลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๐ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิยานธรรม มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๔๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วยค่าเฉลี่ย ๓.๐๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้าน แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๒.๘๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๕-๑๒ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรมของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ด้านที่	รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรม	ระดับความรู้		
		ความเข้าใจ และทักษะ		p-value
		Pre-test	Post-test	
		n= ๕๘	n= ๕๘	
		\bar{X}	\bar{X}	
๑	ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิธานธรรม	๓.๗๗	๔.๐๐	๐.๐๓*
๒	ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ	๓.๕๒	๓.๘๐	๐.๐๑*
๓	ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ	๓.๓๙	๓.๙๔	๐.๐๐*
๔	ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย	๓.๐๓	๓.๗๒	๐.๐๐*
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน		๓.๓๐	๓.๘๗	๐.๐๐*

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๕.๑๒ ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรม โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรม รวมทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

ด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกิธานธรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานาธรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานาธรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานาธรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๕-๑๓ แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานาธรรมของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ด้านที่	รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วย ด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานาธรรม	ระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ		p-value
		Pre-test	Post-test	
		n= ๕๘	n= ๕๘	
		\bar{X}	\bar{X}	
๑	ด้านคุณลักษณะของจิตพระอาสา	๓.๗๔	๓.๘๓	๐.๔๒
๒	ด้านการเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา	๓.๓๕	๓.๔๘	๐.๑๙
๓	ด้านกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ	๒.๘๒	๒.๘๒	๐.๙๒
๔	ด้านหลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย	๓.๐๓	๓.๐๕	๐.๘๐
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน		๓.๒๔	๓.๒๙	๐.๔๑

* หมายถึง มีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๕.๑๓ ผลการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ที่ไม่ได้เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานาธรรม โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานาธรรม รวมทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

ตารางที่ ๕-๑๔ แสดงการทดสอบสมมติฐานการวิจัยและสถิติที่ใช้ในการทดสอบ

สมมติฐานการวิจัย	ยอมรับ	ปฏิเสธ
สมมติฐานที่ ๑ การทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมชาติของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาธรรมของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	√	
สมมติฐานที่ ๒ การทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมชาติของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาธรรมของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	√	

ตอนที่ ๔ คำถามปลายเปิดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการกิจกรรมฝึกอบรม

ประเด็นที่ ๑ ความรู้สึกท่านเป็นอย่างไรบ้างในการเข้าร่วมอบรมครั้งนี้

ได้รับรู้ รับทราบเรื่องราวของความเป็นศิลาธรรมวัตถุประสงค์ เหตุผล หลักการ วิธีการ และปฏิบัติ การสื่อสารด้านภาษาตลอดจนถึงการเจริญจิตภาวนา

บางครั้งก็มีเหนื่อย บางครั้งก็เครียด บางครั้งสงบสบาย สนุกมีสมาธิ แต่ได้ความรู้ความเข้าใจของการเป็นวิทยากรศิลาธรรม ที่ลงทำหน้าที่ศิลาธรรม ที่สุดได้ความรู้สึกที่เป็นที่น่าพอใจ วิทยากรน่ารักดีมากๆ ทุ่มเทถ่ายทอดความเป็นวิทยากรศิลาธรรมได้ดีเหมาะสม

เงียบ สงบ อยู่กับตัวเอง อบอุ่นด้วยภาษาใจ สังเกตคนรอบข้าง มีการให้เกียรติ เอาใจใส่ต่อกัน เป็นภาวะที่ใช้พลังน้อยแต่สร้างความกระจ่างในใจตอบเรื่องราวได้และเข้าใจคนอื่นตามความเป็นจริง

ยังรู้สึกว่ายังขาดความสามารถในการพูดกับผู้ป่วย ทักษะยังน้อย

มีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยชีวิตผู้คนให้พ้นจากความทุกข์ที่อยู่ในใจของพวกเขา

รู้สึกมีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในหมู่คณะสงฆ์ รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ายินดีกับการที่พระสงฆ์จะเข้าไปมีบทบาทในการเยียวยาช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีความทุกข์ทางใจตั้งแต่วันแรกๆ กังวลในแต่ละกิจกรรมที่จะเริ่มเกือบทุกกิจกรรม สับสนในบางกิจกรรม รู้สึกสบายใจหลังจากภารกิจในแต่ละกิจกรรมเสร็จ หงุดหงิดบ้างในบางสถานการณ์

ว่าการอบรมให้เน้นการฟัง การเห็น การคิด การสังเกต การรู้สึกของผู้ที่อยู่ตรงหน้าของเรา ที่เขาพูดที่เขามีปัญหาหรือการที่เรามีปัญหาและการแก้ปัญหาของบุคคลอื่นที่เราเข้าไปหาเขาและความทุกข์ของผู้ป่วยจากพระอาจารย์วิทยากรทั้งหลายรวมทั้งคุณหมอและคุณพยาบาล

รู้สึกว่าได้รับความเอาใจใส่ ความตั้งใจในการถวายความรู้ของวิทยากรมาก รู้สึกว่าได้รับความอบอุ่น ความสามัคคี ความช่วยเหลือเอื้ออาทร ความมีเมตตาของวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรมในครั้งนี้เสมือนญาติพี่น้องหรือยิ่งกว่านั้น รู้สึกถึงความเป็นกันเองไม่ได้มีอึดตาตัวตนของผู้เข้าร่วมอบรมและวิทยากรรู้สึกถึงความประทับใจที่ทุกคนจัดสรรและให้แก่กันด้วยเมตตาธรรม

มีความรู้สึกกังวลต่อการทำกิจกรรมบทบาทสมมุติและฝึกทักษะการเชื่อมสัมพันธ์ภาพในกระบวนการเยียวยาทางใจ ขาดความมั่นใจในการแสดงออกต่อกลุ่มกลัวว่าจะทำได้ไม่ดีพอ มีความรู้สึกสบายใจต่อการอยู่การฉัน และสิ่งอำนวยความสะดวก

ประเด็นที่ ๒ ความคิดของท่านต่อการเข้าร่วมอบรมครั้งนี้เป็นอย่างไร

คิดว่ากระบวนการต่างๆตั้งใจวางแผนกระบวนการมาเป็นอย่างดี ทำให้ผลออกมาดี

ระยะเวลาการอบรมครั้งนี้มากเกินไปและช่วงอยู่ในระยะการอบรมรู้สึกว่าจะแต่ละคอร์สต้องใช้ความตั้งใจและสติตลอดถึงความคิดมาก เพื่อจดจ่อกับโจทย์และทำความเข้าใจเนื้อหาแต่ละครั้งเพื่อตีโจทย์ให้แตก จึงทำให้รู้สึกได้ว่าแต่ละครั้งของการอบรมใช้ความคิดมาก จึงมีนปวดหัว เครียด แต่ก็ได้รับความรู้

ดี และมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นกันเอง ใส่ใจในทุกขั้นตอนทำให้ต้องจัดระเบียบตัวเองตามกระบวนการและยังอยากเรียนเพิ่มเติม (ค้นหาตัวเองในทุกมิติ)

สำหรับประเด็นนี้ขอรับรองว่าเป็นการช่วยให้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยหรือผู้มีความทุกข์ เหตุตามที่ได้มาอบรมทั้ง ๒ ระยะแล้วก็ถือว่าน่าจะมีผลประโยชน์หลายๆแตกต่างกันตอนยังไม่ได้เข้าอบรมอย่างแน่นอน

ได้ทำหน้าที่และบทบาทของพระอีกมุมหนึ่ง นอกจากภายในวัด

ดีแต่เวลาน้อยไปหน่อยหนึ่ง

ความคิดว่าเป็นโครงการที่ให้ความรู้ด้านศีลธรรมที่ดี ทำให้ได้เรียนรู้สิ่งใหม่หลายประการ ทำให้รู้วิธีการไปเยี่ยมผู้ป่วย เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการเข้าถึงชุมชนอย่างแท้จริง

คิดว่าเป็นโครงการที่ดีเพราะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ความรู้ที่ทีมงานได้ถ่ายทอดสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ เช่นการสื่อสารกับคนรอบข้างก็จะดีขึ้น รับประทานอาหารมากกว่าการแนะนำเขา

การได้มีส่วนร่วมในโครงการนี้เป็นประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้จริงแต่พื้นฐานความเข้าใจและประสบการณ์ซึ่งน้อยจะต้องมีการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเพิ่มศักยภาพของตนเองให้มากขึ้น

คิดว่าการอบรมของพระวิทยากรนั้นดีมาก ให้ความรู้ความเข้าใจในการที่จะฝึกอบรมให้พระที่เข้าร่วมโครงการนั้นได้รับความรู้ ความเข้าใจมากขึ้น

คิดว่าเป็นการอบรมที่เป็นประโยชน์ จะนำไปเยียวยาใจตนเองและผู้อื่น

การอบรมครั้งนี้สามารถยกระดับความคิดของตนเองจากการที่เอาความคิดของตนเป็นหลักให้กลายเป็นความคิดที่จะช่วยคนรอบข้างตัวเราให้มีความสุข

เป็นโครงการกิจกรรมการฝึกปฏิบัติที่ดีเป็นสิ่งที่พระสงฆ์ในไทยควรศึกษาเรียนรู้ เพราะคนไทยส่วนมากเป็นชาวพุทธพระจึงเป็นผู้มีส่วนร่วมเข้าไปมีบทบาทในการช่วยเหลือในการคลายความทุกข์ทางใจ

ทำให้ได้ประมวลความรู้ที่ได้รับจากทักษะที่ได้ฝึกเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

คิดว่ามีความรู้เพิ่มขึ้นและความละเอียดในการอบรมครั้งนี้ของการฝึกทักษะของการเชื่อมการสื่อสาร การฟัง การสังเกต การรู้สึก

คิดว่าควรจัดโครงการอย่างนี้ต่อไปให้มากที่สุดเพราะเป็นโครงการดีมีประโยชน์รอบด้าน

ทำหน้าที่ของพระสงฆ์ให้ดีที่สุด เรียนรู้ เข้าใจในหลักการตามกระบวนการหรือทักษะดูแลจิตใจทั้งผู้ป่วยตลอดถึงญาติ โดยเตรียมความพร้อมฝึกปฏิบัติการ บูรณาการจริงเพื่อเกิดทักษะในการดูแลจิตใจผู้ป่วย

คิดว่าการอบรมครั้งนี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมหาศาลต่อผู้เข้าอบรมและผู้ป่วยที่รอคอยการเยียวยาใจอยู่

สุดยอด เกินคำบรรยาย เกินคาดหวังว่าจะได้รับจากการอบรมคือการสร้างความสัมพันธ์ความเป็นกันเอง (โดยเฉพาะประธานกลุ่ม) ความอ่อนน้อมของวิทยากร การสร้างบรรยากาศในการเข้าสู่กิจกรรม

ได้แนวทางที่เป็นประโยชน์ที่จะได้นำไปใช้ในการที่จะออกไปปฏิบัติจริง

การอบรมเป็นประโยชน์ ทั้งส่วนของผู้รับและผู้ให้ ผู้ที่มีความรู้มีเจตคติที่ดีมากขึ้น ผู้รับจะได้รับประโยชน์จากการทำงานของผู้มีจิตอาสาอย่างแท้จริงและด้วยความปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง

คิดว่าการอบรมครั้งนี้ได้ประโยชน์ เพิ่มทักษะต่างๆได้ประสบการณ์เพิ่มและคิดว่าเทคนิควิธีการต่างๆสามารถนำไปปรับใช้กับในเรื่องอื่นๆได้มิใช่เฉพาะเรื่องการดูแลเยียวยาในผู้ป่วยอย่างเดียว

ประเด็นที่ ๓ ท่านมีความคาดหวัง/ความต้องการต่อการเข้าร่วมอบรมครั้งนี้อย่างไร

หวังจะได้นำความรู้ไปใช้ทำประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

ไม่ได้คาดหวังอะไรมากเพียงต้องการศึกษาเรียนรู้ แต่ก็ได้รับความสมหวังตามความคาดหวัง ได้รับความรู้ที่ดีมาก ในลักษณะของการอบรม

การเจริญจิตภาวนา ควรให้ระยะเวลาพอเหมาะสมกับการเรียนรู้ทฤษฎี

อยากได้สิ่งที่มีประโยชน์เพิ่มเติม ในองค์ความรู้ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิผลสูงที่สุดมากขึ้นกว่าเดิม

ความเข้าใจในทุกกระบวนการเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง อยากเป็นส่วนหนึ่งของการเยียวยาผู้อื่นและเรียนรู้สิ่งต่างๆอย่างเข้าใจเพื่อการเยียวยาตัวเอง เป็นศาสตร์และศิลป์ในการเข้าใจมนุษย์เพื่อทำประโยชน์ต่อคนอื่น ตอนมาก็หวังลึกๆว่าคงมีวิทยากรที่มีความสามารถเก่งๆแต่ถือว่ามีคนเป็นวิทยากรที่มีความสามารถเก่งๆแต่ถือว่ามีคนเป็นวิทยากรที่ดีมากหลายคนที่ย่อยช่วยแนะนำบางท่านก็ผิดหวัง บางรูปก็สมหวังแต่ก็ไม่ถือโทษโกรธหรอก

ความคาดหวังคือการได้เข้ามาเก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่างๆที่จะนำไปใช้ตอนเจอกับเหตุการณ์ในช่วงพยาบาลจริงๆและเก็บเกี่ยวประสบการณ์ในเรื่องของการกระทำในด้านทฤษฎีและในด้านของการปฏิบัติทดลองให้เสมอของจริง

สามารถถ่ายทอดประสบการณ์จากการอบรมโดยให้ได้เห็นผลจริง

จะได้เข้าร่วมอบรมครั้งต่อไปอีก จะเป็นที่หวังของผู้ป่วยระยะท้ายของชีวิตได้จริง ทำให้ได้เรียนรู้การปฏิบัติการเชิงรุกที่เป็นรูปธรรมเด่นชัดขึ้น เป็นการสนองงานหรือการมีบทบาทของคณะสงฆ์ไทยได้อีกระดับหนึ่ง

คาดหวังจะได้รับความรู้ทฤษฎีต่างๆที่ทีมงานจะถ่ายทอดให้และหวังว่าจะมีวิทยากรที่เป็นโยมด้วย

การได้มีส่วนเยียวยาผู้ป่วยญาติของผู้ป่วย บุคคลที่มีความทุกข์ การที่เราเข้าไปหาบุคคลเหล่านั้นได้ จำเป็นต้องสำเร็จตามที่เรามุ่งหวังแต่ต้องเป็นการเยียวยาโดยให้เขาเหล่านั้นได้ผ่อนคลายความตึงเครียดที่มีอยู่ลงได้บ้าง

อยากจะเห็นภาพที่พระสงฆ์ทั่วประเทศไทยได้ออกไปช่วยผู้คนตามโรงพยาบาลและที่อื่นๆ

มีความคาดหวังจะได้ปฏิบัติธรรม กลับมาดูแลจิตใจตนเอง คาดหวังว่าจะได้รับการอธิบายให้เข้าใจง่าย

อยากมาร่วมอยู่แล้วหวังได้ความรู้ไปปรับใช้ได้จริง แล้วก็ไม่ผิดหวัง

คาดหวังว่าจะมีคนป่วยทางใจน้อยลง ความต้องการอยากให้กระจายออกไปสู่ต่างจังหวัดบ้างมิใช่ในกรุงเทพฯหรือรอบๆกรุงเทพฯอย่างเดียว ส่วนเจ้าหน้าที่หรือพยาบาลอยากจะทำให้ขยายความรู้ไปสู่เจ้าหน้าที่หรือพยาบาลต่างจังหวัดบ้างมิใช่โรงพยาบาลใหญ่ๆอย่างเดียวหรือในกรุงเทพฯเท่านั้น

ได้เรียนรู้ทักษะได้ศึกษาประสบการณ์จากกรณีตัวอย่างผู้ป่วยเพื่อเป็นพื้นฐานขององค์ความรู้และทักษะที่จะนำไปประยุกต์ใช้ต่อผู้ที่มีความทุกข์ที่พร้อมรับการช่วยเหลือ

ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ความแปลกใหม่ ได้พักผ่อนในบรรยากาศที่บริสุทธิ์ เงียบสงบ

คาดหวังว่าจะนำความรู้ตัวนี้ที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้นำมาฝึกตัวเองและช่วยผู้คนที่เขาที่ช่วยด้วยความสามารถเท่าที่ทำได้ค่ะ

หวังว่าจะได้นำความรู้ไปใช้ ต้องการนำรูปแบบไปใช้งาน

สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้ตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้เป็นที่น่าพอใจอย่างมาก

มีความหวังว่าจะได้รับความรู้และวิธีการต่างๆในการที่จะนำธรรมะไปช่วยคนที่มีความทุกข์ มีความต้องการที่จะนำความรู้ที่ได้จากการเข้าอบรมครั้งนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

หวังในบารมีแห่งการบำเพ็ญความดีเป็นศิษย์ที่ดีของอาจารย์เป็นอนุภรรมาพระศาสนา ขจัดความเศร้าหมองแห่งจิตใจ ประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่ สร้างเครือข่าย ดำเนินชีวิต

คาดหวังว่าจะได้นำเอาความรู้ที่ได้รับจากการอบรมและแบ่งปันนี้ไปใช้กับผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือให้มีความสุขและมีทางออกที่ผู้ป่วยต้องการให้มากที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้

เพิ่มพูนทักษะในการติดต่อสื่อสารตลอดจนการคาดการณ์และประเมินผลได้ถูกต้อง เพื่อเรียนรู้ในการแก้ปัญหาของคนที่มีความทุกข์อย่างเป็นขั้นตอน

มีความต้องการที่จะเข้าร่วมอบรมในครั้งต่อไป เพื่อต่อยอดให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ให้สำเร็จผลตามความตั้งใจเอาไว้

จะได้รับความรู้ประสบการณ์จากการอบรมถึงองค์ความรู้กระบวนการในการปฏิบัติ เกี่ยวกับงานของกลุ่มศิลาธรรม ที่ผู้ปฏิบัติงานต้องมีความรู้และมีทักษะ

หวังว่าจะได้เทคนิค วิธีการ ทักษะที่เหมาะสมกับการสามารถไปเยียวยาใจผู้ป่วยได้ และได้ใช้กับบุคคลใดก็ได้ที่เขามีปัญหาในทุกมิติของสังคมไทย

ได้รับความรู้ ทักษะต่างๆในการนำไปใช้จริงแม้จะไม่ ๑๐๐% ก็ตาม

คาดหวังว่าจะได้รับความรู้ ความเข้าใจในครั้งนี้นำไปใช้กับผู้ที่ เป็นทุกข์ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ และได้เรียนรู้ในคำพูด คำถาม การฟัง การนั่งฟังคนอื่นพูด

อยากได้ทักษะในการเยียวยาทางใจเพื่อนำไปใช้ในการไปเยี่ยมคนป่วยที่เรารู้จัก คู่คนเคย อยากเห็นพระสงฆ์ในประเทศไทยมีบทบาทด้านนี้มากขึ้นเรื่อยๆ

คาดหวังว่าจะได้รับกลเม็ดและเทคนิคในการนำไปใช้เพื่อเยียวยาใจกับผู้ที่ได้รับความทุกข์

หวังจะได้เรียนรู้จากทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อจะได้นำไปเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นที่มีความต้องการความช่วยเหลือจากเรารวมทั้งได้เข้าใจการเยียวยาใจและกายผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

เดิมทีแรกหวังได้ไปอบรมได้ความรู้เท่านั้นเอง หวังได้ประสบการณ์ เรื่องราวจากการอบรม ต้องการให้การอบรมครั้งนี้ไม่ใช่การอบรมทั่วไปและเมื่อได้มาแล้วก็ไม่ทำให้ผิดหวังเลย ขอขอบคุณครับ ^_^

ตอนที่ ๕ องค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการให้การปรึกษาและเอื้อเพื่อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาให้การปรึกษาซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะของพระจิตอาสาศิลาธรรม องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย การสร้างเป็นรูปแบบดังกล่าวโดยสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระจิตอาสา ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่หรือความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา และสำหรับของผู้ป่วยทำให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ การเยียวยาจิตใจจึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ คือ (๑) บุคคลที่มีความ

ยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยที่มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการเยียวยาจิตใจเป็นอย่างมาก คุณลักษณะที่โดดเด่นของกลุ่มพระจิตอาสาศิกขานธรรมสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานทางจิตใจที่ดีของกลุ่มพระจิตอาสาศิกขานธรรมในการให้การปรึกษาผู้ป่วย เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพและอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา เช่น สัมพันธภาพของพระสงฆ์จิตอาสา กับผู้ป่วยที่กำลังมีความทุกข์ในจิตใจ การแสดงออกถึงความเท่าเทียมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตรมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี

การอบรมถวายความรู้พระอาสาให้เข้าใจในกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะถือว่าเป็นจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความมั่นใจในการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรได้รับการฝึกฝนทักษะ และกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถนำมาผสมผสานกับทักษะส่วนตนได้เป็นธรรมชาติ

การใช้เทคนิคซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ กลุ่มพระอาสาศิกขานธรรมใช้กระบวนการ จิตวิทยาให้การปรึกษาแนวพุทธ TIR (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นโครงสร้างพื้นฐาน เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในเบื้องต้น เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษาการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตระหนักถึงความต้องการของตนเองและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในที่สุด ตลอดจนสามารถดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ โดยเป้าหมายหลักของการเยียวยาจิตใจก็คือผู้ป่วยพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์

แผนภาพ ๕.๑ แสดงการประมวลองค์ความรู้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระ
อสาศิกานธรรม



บทที่ ๖

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิ
ลานธรรม มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วย
ด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลานธรรม เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วย
ธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลานธรรม และวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วย
ด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลานธรรม

โดยงานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิต
อาสาศิลานธรรมนี้ ในส่วนรูปแบบการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลานธรรมนี้
เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร
(Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจด้วยธรรมะทั้งจากพระ
คัมภีร์ในพระพุทธศาสนา และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบออกเป็น ๒ ส่วน โดย
ในส่วนแรกเป็นแบบสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศิลานธรรม การวิจัยในช่วงแรก
อาศัยการสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศิลานธรรมจำนวน ๑๐ รูป เพื่อศึกษา
หลักธรรมและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ หลังจากได้รูปแบบและ
กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ผู้วิจัยได้ออกแบบโครงการกิจกรรมร่วมกับผู้เชี่ยวชาญทาง
จิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่มพระอาสาศิลานธรรมเพื่อสังเคราะห์
กิจกรรมอบรมตามวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย

ส่วนวิจัยเชิงทดลองมีพระสงฆ์ที่สนใจเข้าร่วมโครงการกิจกรรมอบรมรูปแบบและ
กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะจำนวน ๑๑๖ รูปแบบเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๕๘ รูป และกลุ่ม
ควบคุม จำนวน ๕๘ รูป เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย โปรแกรมกิจกรรมอบรมรูปแบบ
และกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ คู่มือโครงการกิจกรรมอบรมและแบบประเมินความรู้ ความ
เข้าใจ และทักษะ หลังจากเสร็จสิ้นโครงการกิจกรรมแล้วผู้วิจัยนำข้อมูลแบบประเมินมาวิเคราะห์ผล
การทดลองโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ ในบทนี้ผู้วิจัยได้นำเสนอลำดับ
การวิจัยดังต่อไปนี้

๖.๑ สรุปผลการวิจัย

๖.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๖.๓ ข้อเสนอแนะงานวิจัย

๖.๑ สรุปผลการวิจัย

๖.๑.๑ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะกลุ่มพระอาสาศीलาน

ธรรม

กระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม มีรูปแบบซึ่งได้ประยุกต์หลักคำสอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาและกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิดแบบผสมผสาน มีการใช้กิจกรรมเป็นสื่อ นำกระบวนการคิด และแนวคิดเรื่องกระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรมแบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

องค์ประกอบที่ ๑ คุณลักษณะของพระจิตอาสาศीलานธรรม

คุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่มีจิตอาสา หรือพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ ซึ่งพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ คนเราทุกคนมีคุณสมบัตินี้อยู่ในตัวเอง คุณลักษณะพระจิตอาสาที่สามารถเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ซึ่งนอกจากพระสงฆ์ที่สนใจงานในการสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจแล้วยังต้องรู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย อย่างไรก็ตาม นอกจากแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองและการเกิดการช่วยเหลือผู้อื่นในการสร้างหลักคุณธรรมโดยยึดหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้เกิดลักษณะของจิตอาสา ตามหลักความเจริญ ๕ ประการ การตระหนักถึงพระธรรมวินัยหรือสมณสาธูป มีแนวทางการดำเนินชีวิตตามแนวจิตอาสาจะเป็นผู้มีความมกน้อย ไม่ได้หวังลาภเป็นไปด้วยผู้อื่น เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ฝึกฝนตนเอง มีความเมตตาที่เป็นอภัยมิตติคือไม่มีประมาณต้องเป็นผู้มีความเสียสละ หุ่เมและมใจกว้างเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนตนเองได้เป็นปรวนกัน และเปิดรับประสบการณ์ มีมโนสำนึกต่อหน้าที่การงาน ยินดีให้ความช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ รู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย สามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอบประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร โดยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องนำทาง

คุณลักษณะที่ดีสามารถสร้าง ความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจเคารพ และอบอุ่นระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา พระพุทธเจ้าทรงมี ลักษณะและคุณสมบัติทางการปรึกษาที่เป็นเลิศ มี ๖ ประการคือ (๑) พระบุคลิภาพชื่นตา (๒) พระวาจาชื่นใจ (๓) พระหฤทัยมั่นคง (๔) วางพระองค์สม่ำเสมอ (๕) ค้นเจอความแตกต่าง (๖) วางพระกรุณาในหมู่สัตว์ มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตาเอื้อเพื่อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน ไม่รังเกียจสิ่งปฏิกูลของผู้ป่วย และสามารถชี้แจงผู้ป่วย

ใช้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ ปลอดภัยใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร พระจิตอาสาจำเป็นต้องมีหลักธรรมกำกับความประพฤติ เพื่อปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ยังทำให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ผูกมัดใจคน ให้เกิดความรักเกิดการสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีตที่สมบูรณ์

องค์ประกอบที่ ๒ การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา

การแพทย์ปัจจุบันมีศักยภาพอย่างยิ่งในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่เจ็บป่วยทางร่างกาย แต่การเยียวยาผู้ป่วยที่ประสบความสำเร็จไม่มีเครื่องมือใดๆ ที่สามารถจัดการความทุกข์นั้นออกไปได้นอกจากปัญญาที่รู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงเท่านั้น บทบาทของพระสงฆ์จึงถูกคาดหวังจากสังคมให้ทำงานเพื่อบรรเทาความทุกข์ทางใจให้กับผู้ป่วยมากขึ้น ดังนั้นนอกจากต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการเยียวยาจิตใจแล้ว พระสงฆ์ส่วนมากยังขาดองค์ความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานจิตใจของผู้ป่วย หากพระสงฆ์มาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยไม่มีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานจิตใจของผู้ป่วยดีพอ ไม่มีแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่เหมาะสมแล้ว อาจไม่มีประโยชน์แก่ผู้ป่วย การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยที่ไม่มีแนวทางปฏิบัติ อาจเป็นการเพิ่มความทุกข์ทรมานใจให้กับผู้ป่วยได้โดยไม่ตั้งใจพระสงฆ์จำเป็นต้องมีหลักการ วิธีการ และแนวทางในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เพื่อเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยและที่พึ่งทางใจของคนในสังคมได้

การทำงานจิตอาสาใช้หัวใจของจิตอาสาอย่างเดียวมาทำงานจะไม่เกิดประสิทธิภาพ การเตรียมพื้นฐานการพัฒนาพระอาสาให้สามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธได้จำเป็นต้องมีแรงจูงใจที่เอื้อต่อการพัฒนา ความใฝ่รู้ ใฝ่เรียนรู้ในการศึกษาแสวงหาความจริงและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การพัฒนาจิตเป็นการยกระดับปัญญาภายใน และสำนึกสาธารณะ ซึ่งนำไปสู่การมีส่วนร่วมเพื่อสร้างสังคมที่เป็นธรรมและสันติ การให้การปรึกษาเป็นการเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษา การรับรู้และการแปลความหมาย ซึ่งการสื่อสารสองทางกับผู้ป่วย เข้าไปรับรู้เรื่องราวความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ และความเข้มแข็งในใจเป็นอย่างไร พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังถ้อยคำที่สื่อสารซึ่งกันและกันด้วยใจที่ปราศจากอคติ ประสานความรู้สึก ความต้องการที่ผู้รับการปรึกษาต้องการบอก ฉะนั้นการใช้คำถามสะท้อนความรู้สึกเป็นการประเมินโดยใช้ทักษะการถามทางพุทธจิตวิทยา เครื่องมือนี้คือเครื่องมือสำคัญในการประเมิน ขณะที่ส่งคำถามกลับไปก็จะเป็นการตรวจสอบสถานะด้วยว่าผู้รับการปรึกษากำลังมีภาวะแบบไหน เพื่อการสื่อสารที่ถูกต้องครบถ้วน โดยปราศจากอิทธิพลของทัศนคติและค่านิยมของผู้ให้การปรึกษา การกระทำเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีการแยกตนเองออกมาให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้ผู้รับการปรึกษาหลงอยู่ในโลกแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ให้ความสำคัญผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา มุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยให้

ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับ
คำปรึกษา

องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ

กระบวนการช่วยเหลือผู้มีความทุกข์มีปัญหา คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความ
เจ็บป่วยทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีความเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว
ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกายหรืออาจ
มากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่เบื้องหน้า คือ ความตายและความพลัดพรากจากของรักอย่าง
สิ้นเชิง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขึ้นมาอย่าง
รุนแรง อย่างไม่เคยประสบมาก่อนด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยกว่าการ
รักษาทางร่างกาย การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาหมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาผู้มีการเจริญ
ปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาช่วยเหลือ
แก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึง
ความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้
การปรึกษาและผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิด
ขึ้นกับตนเองและใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจสาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อม
ในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่
หนทางที่ติงามและเป็นประโยชน์

สรุปรวบยอดแนวคิดเรื่องรากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวัง
เป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะ
เป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความ
คาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยายความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้
เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกรอบงำด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ
เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่าตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ
ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุပ္บาท ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่ง
อวิชชาหรือมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งจะกักเขาให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต
ของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้
เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการ
ปรึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความ
ปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึง
ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่าทุกข์ในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป มีขั้นตอนดังนี้

การเชื่อมสมาน คือการที่พระสัจจิตอาสาสามารถได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด และปรับคลื่นใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้ป่วยได้นำมาแบ่งปันเรื่องราว ด้วยสภาวะจิตใจที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ่อนทับอยู่ในกระแสของ Tuning In เป็นภาวะจิตใจซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค การปฏิบัติงานการปรึกษาแนวพุทธ ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนอง ต่อผู้ป่วยอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

พินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับกระแสแห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ รากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะกันไปตามวิถีของมันตามหลักแห่ง อิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ที่ยึดไว้ก็สามารถคลายลงได้

การประจักษ์แจ้ง คือ การที่พระจิตอาสาและผู้ป่วยได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหา ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับบริการโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่กีดกันผู้ป่วยอยู่เพราะความคาดหวังนั้น

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการศึกษาต้นตอความทุกข์ ความทุกข์เป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของชีวิตที่พระพุทธเจ้าค้นพบและนำมาเปิดเผย สัจธรรมที่แท้จริงนั้นโดยธรรมดาหรือธรรมชาติมีความเหมาะสมสอดคล้องกับทุกสถานที่ ทุกกาลสมัย ทุกกลุ่มชน ความทุกข์ในไตรลักษณ์และอริยสัจนี้มุ่งเน้นคำสอนเกี่ยวกับความทุกข์เป็นหลักเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย

พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิธีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลาจิตใจให้สามารถมองเห็นและเข้าใจถึงความเป็นจริงตามหลักพุทธธรรม จนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในตนเอง เพื่อให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้ป่วยซึ่งเป็นกัลยาณมิตร หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้นักโทษเข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ทุกข์ ซึ่งมีมากจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีเหตุคือการพลัดพรากจากสัตว์และสังขารที่รัก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ความเศร้าโศก ร่ำไร เป็นต้นนี้ มีเหตุมาจากอวิชชาและตัณหา โดยมีอสวะทั้ง ๔ เป็นเหตุ เป็นปัจจัย

ให้เกิดอวิชชา และเกิดดวงจรปฏิสมุขปาหะเรื่อยไป หลักธรรมคำสอนทรงมุ่งเพื่อการหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส การสอนให้ได้รับความสุขอันเป็นโลกุตตระ ได้แก่ความสุขที่พ้นจากทางโลก สำหรับผู้มีความเพียรอย่างสูงและปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากโลกอันเป็นโลกียะวิสัย

สิ่งที่สำคัญเบื้องต้นสำหรับผู้ป่วยคือระบบความเชื่อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ และการดำรงชีวิตของมนุษย์ การประยุกต์ใช้ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือในการรักษาพยาบาลจิตใจ พิธีกรรมจึงเป็นของที่มิได้ ในทางจิตวิทยา การรับรู้และยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพุทธศาสนา ความเชื่อทางพุทธศาสนานั้น มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนอย่างมาก ความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญทางพุทธศาสนาประกอบด้วยลักษณะขั้นต้นของพุทธมามกะ คือ ความเชื่อในไตรสรณะคมน์ หรือพระรัตนตรัย ที่ยืนยันถึงความสามารถของมนุษย์ว่า เป็นผู้ที่มีสติปัญญา ความสามารถที่จะฝึกหรือพัฒนาให้บริบูรณ์ได้ มีความมั่นใจในความจริงและความดีงามที่รู้จักพัฒนาตนเองให้มีสติปัญญา ด้วยการรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม ซึ่งการประกอบพิธีกรรมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จูงใจจิตใจชุมชนได้ ในขณะที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เมื่อคนมีจิตสำนึกที่ดีทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นหลักที่ใช้ในการจัดทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มุ่งทำดี ความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญทางพุทธศาสนาประกอบด้วย

พิธีกรรมมักเกิดจากประสบการณ์และความเชื่อของมนุษย์ ความเชื่อทำให้เกิดพิธีกรรมขึ้น พระพุทธศาสนา มีพิธีกรรมต่างๆมากมาย ซึ่งมีผลต่อการสร้างจิตสำนึกทางศาสนา และมีผลกระทบต่อระบบร่างกาย จิตใจ และพยาธิสภาพของมนุษย์ เช่น การสวดมนต์ ฯลฯ เมื่อคนมีจิตสำนึกที่ดีทางศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นที่พึ่งทางใจ เป็นหลักที่ใช้ในการจัดทุกข์ เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มุ่งทำดี และการสร้างความรู้สึกลงด้านดีเกี่ยวกับศาสนา การมีพิธีกรรมการสวดมนต์เพราะมีส่วนช่วยในการรวมมวลชน เข้าด้วยกัน ให้เป็นหน่วยเดียวกัน มีความรู้สึกร่วมกัน เนื่องจากพิธีกรรมมีขั้นตอนที่ชัดเจน

๖.๑.๒ สรุปผลการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะกลุ่มพระอัสสาสิลาธรรม

๑) ข้อมูลทั่วไป

จำแนกตาม พรรษา พบว่า ส่วนใหญ่มีพรรษา ๑ - ๕ จำนวน ๒๗ รูป คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖ รองลงมา พรรษา ๖ - ๑๕ จำนวน ๑๘ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐ ส่วนพรรษา ๑๖ พรรษา ขึ้นไป จำนวน ๑๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๔ ตามลำดับ

จำแนกตาม อายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง ๑๘ - ๓๕ ปี มีจำนวน ๒๑ คน มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๒ รองลงมา ระหว่าง ๓๖ - ๔๕ ปี จำนวน ๑๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๙ และ

อายุระหว่าง ๔๖ – ๕๕ ปี มีจำนวน ๑๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๔ ส่วนอายุ มากกว่า ๕๕ ปี ขึ้นไป น้อยที่สุดมีจำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๕ ตามลำดับ

จำแนกตาม ระดับการศึกษาทางธรรม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีระดับ การศึกษานักธรรมเอก จำนวน ๒๗ รูป มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖ รองลงมา ไม่มีระดับ การศึกษาทางธรรม มีจำนวน ๑๓ รูป คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๔ ส่วนนักธรรมตรี มีจำนวน ๑๒ รูป คิด เป็นร้อยละ ๒๐.๗ และน้อยที่สุดนักธรรมโท มีจำนวน ๖ รูป คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๓ ตามลำดับ

๒) สรุปผลค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรม กลุ่มทดลอง ก่อนและ หลังการทดลอง

พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่ม พระจิตอาสาศิกิธานธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๔๓ ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน ๐.๘๕ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ด้านคุณลักษณะของพระอาสา ศิกิธานธรรม มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๐ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๒ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๓๘ ค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการ เยียวยาผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๐ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ย เป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธาน ธรรม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมเพิ่มขึ้น อยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ย ๓.๘๗ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๓ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าจากข้อคำถามที่ว่า ด้านคุณลักษณะของพระอาสา ศิกิธานธรรม มี ค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๕ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๙๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๖๓ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน ๐.๖๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้าน ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยา ผู้ป่วย ค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๗๕ อยู่ในระดับ มากมีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับ สุดท้าย ตามลำดับ

๓) สรุปผลค่าเฉลี่ย (X) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับและลำดับของการทดลองใช้ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกิธานธรรม กลุ่มควบคุม ก่อนและ หลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม กลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๒๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๖ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกานธรรม มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๔ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๓๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๔ อยู่ในระดับ ปานกลาง เป็นอันดับที่ ๒ และด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วยค่าเฉลี่ย ๓.๐๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๓ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้าน แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๒.๘๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๗ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

หลังการทดลองรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม กลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ค่าเฉลี่ย ๓.๓๐ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๐ เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่าด้านคุณลักษณะของพระอาสาศิกานธรรม มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๓ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๙ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๑ รองลงมา ได้แก่ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๓.๔๘ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับมาก เป็นอันดับที่ ๒ และด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วยค่าเฉลี่ย ๓.๐๕ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๘๘ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นอันดับที่ ๓ ส่วนด้าน แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ค่าเฉลี่ย ๒.๘๒ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ๐.๙๖ อยู่ในระดับ ปานกลาง มีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย ตามลำดับ

๔) สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรมของกลุ่มทดลอง พบว่าการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม รวมทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๕) สรุปผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่า p-value ในการทดสอบเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรมของกลุ่มควบคุม พบว่าการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ที่ไม่ได้เข้าร่วมทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกานธรรม โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่ม

ควบคุม เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศึลนธรรม รวมทั้งด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๖.๒ อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยการให้การปรึกษาและเอื้อเพื่อให้ผู้ป่วยได้มองเห็นทุกข์และเข้าใจความทุกข์ของตนเองได้อย่างแท้จริงโดยผ่านการสนทนาให้การปรึกษาซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบที่ ๑ ด้านคุณลักษณะของพระจิตอาสาศึลนธรรม องค์ประกอบที่ ๒ ด้านการเตรียมพื้นฐานการเยียวยาใจด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๓ ด้านแนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ องค์ประกอบที่ ๔ ด้านการใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย การสร้างเป็นรูปแบบดังกล่าวโดยสะท้อนความคิดและเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตวิญญาณของพระจิตอาสา ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่หรือความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา และสำหรับของผู้ป่วยทำให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่ การเยียวยาจิตใจจึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่สำคัญ ๓ ประการ คือ (๑) บุคคลที่มีความยุ่งยากลำบากใจ หรือผู้ป่วย (๒) บุคคลที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีความยุ่งยากใจ หรือพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจ (๓) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ป่วยและพระสงฆ์ผู้ให้การเยียวยาจิตใจแนวทางการเยียวยาจิตใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจผู้ป่วยได้มากหรือน้อย สิ่งที่สำคัญอยู่ที่พระสงฆ์มีวิธีการต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยที่มาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะและเทคนิคดังกล่าวมีความสำคัญต่อกระบวนการเยียวยาจิตใจเป็นอย่างมาก

คุณลักษณะที่โดดเด่นของกลุ่มพระจิตอาสาศึลนธรรมสำหรับการเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพื้นฐานทางจิตใจที่ดีของกลุ่มพระจิตอาสาศึลนธรรมในการให้การปรึกษาผู้ป่วย จากงานวิจัยพบว่า ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคุณลักษณะในการเป็นพระจิตอาสาอยู่ในระดับมากถึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสามารถสร้างความเชื่อมั่น ความรู้สึกไว้วางใจ เคารพและอบอุ่นแก่ผู้ป่วย ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการปรึกษา เช่น สัมพันธภาพของพระสงฆ์จิตอาสา กับผู้ป่วยที่กำลังมีความทุกข์ในจิตใจ การแสดงออกถึงความเท่าเทียมกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตรมีเมตตาจิตเป็นที่ตั้งไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดี และการมีทักษะที่ดีเช่น การฟังด้วยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับ คุณหญิงอัมพร มีสุข กล่าวถึงพระสงฆ์ที่มีบทบาทในการพัฒนาจิตใจว่า “ในเมืองไทยนั้น มีนักจิตบำบัดเป็นอันมาก คือพระสงฆ์ มีคนเข้าใจไขว้เขวระหว่างคำว่าสุขภาพจิตและจิตเวช และมัก คิดว่างานทั้งสองอย่างเป็นหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุขอย่างเดียว ทำอย่างไรจะ

เปลี่ยนความเข้าใจ อันนี้ได้เพราะความจริงงานด้านสุขภาพจิตนั้น พระสงฆ์ท่านทำอยู่แล้ว ทำอย่างไร จะทำให้ท่านมา ช่วยงานนี้ให้มากขึ้น”^๑ และสอดคล้องกับการศึกษาของ พระมหาชูศักดิ์ น้อย สันเทียะ เรื่องบทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าหนึ่งในบทบาท พระสงฆ์ที่มีต่อสังคม คือการให้การปรึกษาในปัญหาชีวิตส่วนตัวแก่ประชาชนทุกระดับ เพราะใน อนาคตปัญหาต่างมีแนวโน้มที่รุนแรงและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น กระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกจะมีผล กระทบต่อสังคมไทยอย่างสูง^๒

แต่ปัญหาที่สำคัญสำหรับแนวทางการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศิกาน ธรรมจากงานวิจัยพบว่า พระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมมีความกังวลในในการสนทนากับผู้ป่วย เป็นอย่างมากซึ่งการสนทนากับผู้ป่วยเป็นทักษะที่สำคัญในการให้การปรึกษาแต่หลังจากเข้ารับการ อบรมมีค่าเฉลี่ยลดลง ทั้งนี้เกี่ยวเนื่องมาจากพระสงฆ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมมีความเข้าใจในแนว ทางการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะที่เพิงสูงขึ้น ดังนั้นเรื่องการอบรมถวายความรู้พระอาสาให้เข้าใจใน กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะถือว่าเป็นจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างความมั่นใจในการให้การ ปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาคควรได้รับการฝึกฝนทักษะและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสามารถนำมาผสมผสานกับทักษะส่วนตนได้เป็นธรรมชาติ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ สอดคล้องกับดร.จิน แบริ่ กล่าวว่า “ผู้ที่ตั้งใจจะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี จำเป็นจะต้อง ใช้เวลานานพอสมควร เพื่อฝึกทักษะต่างๆในการปรึกษา จนกระทั่งมีประสิทธิภาพ บางครั้งในระหว่าง การฝึกนั้นอาจจะรู้สึกอึดอัดหรือท้อแท้ แต่ในที่สุดก็จะสามารถผสมผสานสิ่งที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนจน กลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของตนและเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี”^๓ อีกประการหนึ่งการนำ แนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกมาบูรณาการ เช่น ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มี ความปรารถนาพร้อมที่จะดำเนินชีวิตในทางสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์ เป็นแรงขับพื้นฐานภายในที่จะ บรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตัวผู้ป่วยได้ และการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบ ปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการบำบัดแบบปรับเปลี่ยน ความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเป้าหมาย หลักของการเยียวยาจิตใจก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้ป่วยที่มาขอรับการปรึกษา สามารถตระหนักถึง ความต้องการของตนเองและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองในที่สุด ตลอดจน

^๑ อัมพร มีสุข, “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน”, รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วย สุขภาพจิต, (นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๓), หน้า ๖๐.

^๒ พระมหาชูศักดิ์ น้อยสันเทียะ, “บทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาพัฒนาชนบทศึกษา : มหาวิทยาลัยดล ๒๕๔๕).

^๓ จิน แบริ่, การให้การปรึกษา Counseling, หน้า ๑๒๘.

สามารถดำเนินตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และพัฒนาตนเองได้จนถึงที่สูงสุด มีทัศนคติใหม่ๆ ที่ดีเกิดขึ้น รู้จักการพึ่งตนเองได้อย่างสมบูรณ์

ส่วนกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ กลุ่มพระอาสาศीलานธรรมใช้กระบวนการจิตวิทยาให้การปรึกษาแนวพุทธ TIR (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นโครงสร้างพื้นฐาน เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในเบื้องต้น เพื่อช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาภายในใจของผู้มาปรึกษา เช่นความผิดหวัง ความเสียใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ฯ เป็นความทุกข์ใจที่หนัก ซึ่งเกิดจากความต้องการของตนมีความไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งกระบวนการนี้สามารถให้ผู้ป่วยคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรมการพัฒนาพระจิตอาสาเป็นผู้ให้การปรึกษาสำหรับผู้ป่วยที่มีความประสงค์เยียวยาใจด้วยธรรมะ จึงต้องผู้มีความเจริญทางปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรหรือสัมพันธภาพอันเป็นส่วนสำคัญต่อผู้ป่วย มีประสบการณ์และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในการนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้เข้าใจง่าย เกิดความสดชื่นร่าเริง มองเห็นถึงเป้าหมายของชีวิต และสุดท้ายสามารถแก้ความทุกข์ และปัญหาของตนเองได้

๖.๓ ข้อเสนอแนะงานวิจัย

๖.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) งานวิจัยนี้เป็นองค์ความรู้เพื่อพระภิกษุ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศीलานธรรม ซึ่งนอกจากเป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้ป่วยแล้ว ยังสามารถช่วยส่งเสริมการบำเพ็ญเพียรทางจิตของพระสงฆ์อีกด้วย

๒) งานวิจัยนี้เป็นการบูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ทฤษฎีทางจิตวิทยาและความเข้าใจทางจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศीलานธรรม ซึ่งสถานพยาบาลต่างๆสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยได้

๖.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) พระจิตอาสาควรฝึกฝนทักษะ เพื่อพัฒนาศักยภาพกระบวนการเยียวยาอย่างต่อเนื่อง

๒) รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระอาสาศीलานธรรมหากต้องการนำไปใช้ในเชิงปฏิบัติควรได้รับการแนะนำอบรมจากกลุ่มพระอาสาศीलานธรรม

๓) พระอาสาพึงตระหนักรู้ว่าทำงานรักษาใจ จึงต้องระวังใจ ทั้งต่อพระอาสาเองและผู้รับการเยียวยาไม่ไปแทรกแซง กระบวนการการรักษาของแพทย์ หรือ ทำให้เกิดความทุกข์ใจในเรื่องอื่นใดต่อผู้รับการเยียวยามากขึ้น

๖.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อพัฒนาศักยภาพกระบวนการเยียวยาที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น มีความสมบูรณ์มากขึ้น

๒) ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเยียวยาของพระจิตอาสา เพื่อจะได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ แนะนำเพิ่มเติมให้ถูกต้องเพื่อลดความวิตกกังวลในการปรึกษา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญูณ. ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

คณะกรรมการแผนกตำรา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปด ภาค ๓ ตอน ๑, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

จิน แบร์. การให้การปรึกษา Counseling. กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๙.

นภาพร นำเบ็ญจพล. อมรรัตน์ จันท์เพ็ญสว่าง. จิตวิทยาศาสนา และ ความเชื่อและความจริง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ กองทุน ปี. ทราเวน. ๒๕๓๗.

บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย.

พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : B&B Publishing. ๒๕๔๒.

_____ . เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : B&B Publishing. ๒๕๔๒.

ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. บุรีรัมย์ : สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์. ๒๕๔๒.

พุทธทาสภิกขุ. การงานที่เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา. ๒๕๓๗.

_____ . คู่มือมนุษย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม. ๒๕๔๖.

_____ . วิธีระงับดับทุกข์. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์. ๒๕๔๔

_____ . ตามรอยพระอรหันต์. ราชบุรี : ธรรมดานิยม. ๒๕๓๐.

_____ . อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ. ๒๕๕๔.

- พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๒.
- พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๓.
- _____. **พุทธวิธีในการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม. ๒๕๔๒.
- _____. **พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา. ๒๕๒๐.
- _____. **พุทธธรรมฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. ฟรินดิง แมส โปรดักส์. ๒๕๕๑.
- _____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก. ๒๕๔๙.
- _____. **เครื่องวัดความเจริญของชาวพุทธ อารยวัฑฒิ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด. ๒๕๕๒.
- พระไพศาล วิสาโล. “การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ” พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร : เหล่าลาดา. ๒๕๕๘
- _____. **เครือข่ายจิตอาสา. คู่มือจิตอาสาโครงการอาสาเพื่อในหลวง**. ๒๕๔๙.
- _____. **เติมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสาเมื่อดอกไม้บานสะพรั่งทั้งแผ่นดิน. เครือข่ายพุทธิกา**. ๒๕๓๙.
- พระสังฆราชโชติกะ ธัมมาจริยปรมัตถโชติกะ. **มหาอภิธมมัตถสังคหฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.
- พิสิทธิ สารวิจิตร. **วิชาพุทธศาสตร์การพัฒนาดนเองและบุคลิกภาพจากระดับอนุบาลถึง ปริญญาเอก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พงษ์เจริญการพิมพ์. ๒๕๒๙.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นานมี บุคส์พับลิเคชั่น. ๒๕๔๖.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. **พฤติกรรมองค์การ**. กรุงเทพมหานคร : ซีระฟิล์ม และโซเท็กซ์. ๒๕๔๗.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๐.
- สุวมิล ว่องวานิช. **การวิจัยการประเมินความต้องการจำเป็น**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๘.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดน**. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิพัฒน์. ๒๕๔๓.
- แสง จันทร์งาม. **วิธีสอนของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร. ๒๕๒๖.

(๒) วารสาร

มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ. **บทความสำหรับ และชาชาติธุรกิจ คอลัมน์ การบริหารงานและการจัดการองค์กร ตอนที่ ๓๘.**

อวยพร ตันติมุขกุล. “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ” การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ. อรุณรัตน์ วีระฉัตร. บรรณาธิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์. ๒๕๓๔

(๓) หนังสือแปล

วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล. **มนุษย์ ความหมาย และค่าภัยกัน.** แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : สนพ. โอ้พระเจ้า. ๒๕๔๙.

(๔) บทความวิชาการ

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์”. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒:

พระไพศาล วิสาโล. เรื่องเล่าจิตอาสา.อ้างใน จิตรวลัย ศรีแสงฉาย. “จิตอาสาพัฒนาชนบทกรณีศึกษา: กลุ่มอาสาพัฒนา มหาวิทยาลัยมหิดล”. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ๒๕๕๑.

พระสรวิชัย ดวงชัย. ดร. "จิตวิทยาการแนะแนวเชิงพุทธ : แนวคิด หลักการและแนวปฏิบัติ " บทความวิชาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๘.

วรภาพร วันไชยธนวงศ์และคณะ. การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่. เอกสารการนำเสนอผลงานวิชาการ. เรื่องการปฏิบัติสู่วัฒนธรรมและการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่. ๒๕๕๐.

อัมพร มีสุข. “ความต้องการสุขภาพจิตของชุมชน”. รายงานการสัมมนาระดับชาติว่าด้วยสุขภาพจิต นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๒๓.

(๕) เอกสารอื่น ๆ

สุชาติพิทย์ แก้วเกลี้ยง. เครือข่ายจิตอาสา. คู่มือจิตอาสา โครงการ “ปิ่นศรีธธาและอาหาร”. กรุงเทพมหานคร : เครือข่ายพุทธิกา. เอกสารประกอบโครงการ.

โสรัช โพธิ์แก้ว. “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”. เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๕๓ อัดสำเนา.

โสรัช โพธิ์แก้ว. Personal Growth and Counseling Group: A Buddhist Perspective. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ๒๕๔๗. อัดสำเนา.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

<http://๒๐๒.๔๔.๗๒.๑๘/personel/home/images/article/anna๒.pdf> , นางแอนนา ทรัพย์ภักดิ์ นักวิชาการ
ศึกษาชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานบริการฝึกอบรม สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์,
สืบค้นเมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๙.

๒. ภาษาอังกฤษ

Albert Bandura. 1977. Social Learning Theory. New Jersey : Prentice-Hall. Inc.
Englewood Cliffs.

Alfred Bloom. “Buddhism and Healing”. **The Art of Happiness**. New York: Riverhead
Books. 1998.

Beck. J. S. 1995. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: Guilford.

Bernstein E.. “Therapy that keeps on the sunny side of life”. **The Wall Street Journal**.
September 26. 2006. <<http://www.post-gazette.com/pg/06269/725163-114.stm>>. 24 Sep 2009.

Coleman P.G.. “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and
practice”. **Age and Ageing**. vol.34 2005 :

Greg Bogart. “Meditation And Psychotherapy: A Review of the Literature”. **The
American Journal of Psychotherapy**. 1991.

Mallon B.. **Dying, Death and Grief**. London : SAGE. 2008 :

Mattew Hamiltion and Afshan Hussain. “America’s Teenage Volunteers : Civic
Participation Begins Earlyin Life. ”in[http : //www. independentsector.
org/programs /research/ teenvokun 1.pdf](http://www.independentsector.org/programs/research/teenvokun1.pdf).

Moberg D.O. ed.. Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory.
Research. Practice and Policy. NY: Haworth Press. 2001. Cited in Coleman
P.G.. “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and
practice”.

Moody R. and Arcangel D.. **Life after loss**. London: Rider. 2002 :

Trower. P.. Casey. A.. & Dryden. W. 2006 Cognitive Behavioral Counselling. London:
SAGE Publication Ltd.

Westen. Drew. Psychology: Brain. Behavior & Culture.Third Edition. John Wiley & Sons.
2002.

Webster’s New World Dictionary of the American Language. Cleveland and new
York: The World Publishing Company. 1951.

ภาคผนวก ก

บทความงานวิจัยที่ลงตีพิมพ์ในวารสาร TCI



SAINT JOHN'S UNIVERSITY

ที่ บก.มชจ. 013 / 2561

14 มีนาคม 2561

เรื่อง คอรับบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่
เรียน พระเทพสุวรรณเมธี

ตามที่กองบรรณาธิการ วารสารเซนต์จอห์น มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น ได้รับบทความวิจัยจากท่านเรื่อง “รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศากิยานุสรณ์” เพื่อตีพิมพ์และเผยแพร่ในวารสารเซนต์จอห์น นั้น

บัดนี้ บทความวิจัยของท่านได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการวารสารเซนต์จอห์นแล้ว และเห็นควรให้ตีพิมพ์และเผยแพร่ในวารสารเซนต์จอห์น ปีที่ 21 ฉบับที่ 28 มกราคม – มิถุนายน 2561

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขอขอบคุณในความร่วมมือนมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

A handwritten signature in black ink, appearing to read "ดร. รังสรรค์ รัตนกรานุเดช".

(ดร.รังสรรค์ รัตนกรานุเดช)

บรรณาธิการวารสารเซนต์จอห์น

กองบรรณาธิการวารสารเซนต์จอห์น
โทรศัพท์, โทรสาร: 0-2938-7011

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น
SAINT JOHN'S UNIVERSITY

1110/5 ถนนวิภาวดีรังสิต จตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
1110/5 Viphavadi-Rangsit Rd., Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand.
TEL : (66-2) 938-7058-65 FAX : (66-2) 512-2275, (66-2) 938-6957 E-mail : info@stjohn.ac.th

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม
 THE MODEL AND THE PROCESS OF MENTAL HEALING FOR PATIENTS
 WITH DHAMMA BY GILANDHAMMA GROUP OF VOLUNTEER MONKS

พระเทพสุวรรณเมธี PhrathepSuwanmetee^๑

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยงานวิจัยเรื่อง รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม 2) เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม เป็นการวิจัยค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ทั้งจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา และกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการพัฒนาดตนเองและกระบวนการทางจิตวิทยาตะวันตก ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนแรกเป็นแบบสัมภาษณ์พระสงฆ์กลุ่มผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ ส่วนที่สองเป็นการสนทนากลุ่มผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม ประเด็นการสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์กิจกรรมการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ และสังเคราะห์ตามทฤษฎีจิตวิทยาและหลักธรรมตามพระพุทธศาสนา โดยกำหนดวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อเพิ่มความชัดเจนและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่า ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรมต้องมีหลักธรรมประจำใจและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการเยียวยาผู้ป่วย รูปแบบและกระบวนการเยียวยาเน้นคุณภาพด้านจิตใจของผู้ป่วยก่อนโดยรูปแบบและกระบวนการที่มีประสิทธิผล องค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตและร่างกายเป็นสิ่งที่จำเป็นทั้งสองด้านในการเยียวยาผู้ป่วยเพื่อนำไปสร้างเครื่องมือประยุกต์ใช้ในองค์กรในการวางแผนเชิงกลยุทธ์ด้านการบริหารกิจการคณะสงฆ์ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก ด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตของสถาบันทางสังคมแบบองค์รวมและยั่งยืน

คำสำคัญ : รูปแบบการเยียวยาจิตใจ กลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม

^๑ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบ่านศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

Abstract

This article is the qualitative research entitled 'The Model and the Process of Mental Healing for Patients with Dhammas by Gilanadhamma Group of Volunteer Monks' aiming at; 1) to seek the required Dhammas and manners of Gilanadhamma group of volunteer monks, 2) to study format and process of mental healing for patients with Dhammas by Gilanadhamma group of volunteer monks and 3) to analyze format and process of mental healing for patients with Dhammas by Gilanadhamma group of volunteer monks. seeks for principle and model of mental healing with Dhammas found in Buddhist texts and procedure of mental healing taken from Western principle, theory and of self-improvement and Psychology. The In-depth Interview was designed into 2 parts; 1) interviews of Gilanadhamma group of volunteer monks in order to find out the principle and required behavior of volunteer monks and 2) the group dialogue and discussion of several founders of Gilanadhamma Group of Volunteer Monks seeking analysis the necessary activities of mental healing and synthesis of Psychology theory and Buddhist teachings. The clear objectives of research questions of data gives available for better researches were included. The findings were that the Gilanadhamma monks must perform virtues and maintain desirable manners for healing the patients. The model and process of healing need the mental recovering of the patients before with the effective format and procedure. The gained knowledge of mental and physical health must be in balance while the patients are in healing process. Then it can bring the said knowledge to apply for implementation as tools of application for strategic plans of Sangha administration and Buddhism propagation in aspect of social development of life quality with holistic and sustainable improvement in any social institute.

Keywords : The Model of mental healing, Gilandhamma Group of volunteer monks.

บทนำ

ความเป็นจริงของชีวิต คือ ความเจ็บป่วย และความสูญเสีย ภาวะเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกายใช้ต้องการเพียงการดูแลเยียวยาทางกายภาพที่ดีและเหมาะสมกับโรคเท่านั้น หากยังต้องการองค์ประกอบร่วมทั้งด้านจิตใจ สังคม และปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ได้อย่างมีสุขภาวะที่ดี สมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้ทางกายภาพอาจจะไม่สมบูรณ์ แต่ศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญา ยังสามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ดังนั้นทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลเยียวยาต่างก็ต้องการความรู้ความเข้าใจ และทัศนคติในการรับมือและเยียวยาความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถวางใจได้ว่า “แม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วย” จวบจนกระทั่งสามารถสร้างเหตุปัจจัยอย่างเกื้อกูล ในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุดของชีวิตอย่างงดงาม

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ช่วยให้มนุษย์สามารถดับความทุกข์ พุทธธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้กว่า 2,600 กว่าปี นี้ยังคงเป็นที่พึ่งของมนุษย์ แม้มยามปกติ และยามป่วยใช้พระองค์ได้แสดงหลักธรรมที่ชื่อว่า อวาสิกธรรม ซึ่งมีข้อหนึ่งว่า “เมื่อคฤหัสถ์เจ็บไข้ พระภิกษุมีหน้าที่ไปให้สติ” พุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นทุกอย่างของชีวิต เป็นแนวทาง เป็นคำตอบ ที่ช่วยให้ผู้คนพัฒนาชีวิต และพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงตามความเป็นจริง เผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นประโยชน์ต่อผู้คน สังคม ประเทศชาติ ทั้งด้านการป้องกัน แก้ไขปัญหา และการพัฒนา ตามหลักวิชาการปริกษาทางพุทธจิตวิทยา อันเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม เป็นการดูแลร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ โดยการเข้าไปดูแลเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติมิตร มีทั้งแบบข้างเตียง และการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษา สร้างขวัญและกำลังใจ แนะนำการวางท่าทีต่อความเจ็บไข้ และชีวิตอย่างถูกต้องตามหลักธรรม

สมัยพุทธกาล คหบดีสูงวัยท่านหนึ่งชื่อนกุลปิตา (นกุลปิตา คือ อุบาสกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่ทำให้เกิดความคุ้นเคย) เป็นผู้ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่เสมอ และได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรำคาญใจและรำคาญใจเป็นอย่างยิ่ง ครั้นได้มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรจากพระองค์ ถึงวิธีการแก้ไขเยียวยารักษาโรคที่เป็นประจำอยู่นี้ ซึ่งทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย ต้องทนทุกขเวทนาเป็นอย่างยิ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสแก่นกุลปิตา ฟังตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่ากายกระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นคหบดีผู้สูงวัยท่านนั้นได้ฟังอมตธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส และสีหน้าบริสุทธ์ผ่องขึ้นทันที (ส.ช.(ไทย) 17/1/1-3)

ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ ซึ่งมาจากการพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักและสังขาร หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าความเศร้าโศก ร่ำไร เป็นต้นี้ มีเหตุมาจากอวิชชาและตัณหา มีอาสวะทั้ง 4 เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา และเกิดดวงจรปฏิบัติสมุบาทเรื่อยไป หรืออาจแสดงเหตุของความเศร้าโศก

โดยนัยอื่นๆ ได้แก่ ตัณหาประกอบด้วยความเพลิดเพลนและความกำหนด ซึ่งเกิดขึ้นที่ปิยรูปสาตรูป เป็นเหตุของทุกข์ อีกนัยหนึ่งว่าอาฆาตวัตถุเป็นเหตุใกล้ให้เกิดโทสมูลจิต หรืออนิฏฐารมณ์ซึ่งเป็นผล ในปวัตติกาลของอกุศลกรรมทั้งหลายเป็นเหตุของโทมนัสเวทนา

การแสดงธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ได้รักษาอาการเจ็บป่วยในทันที แต่ให้ผู้ป่วยแยกสภาวะที่เป็นอาการเจ็บป่วยที่เป็นรูปธรรมและจิตที่รับรู้อาการป่วยอันเป็นนามธรรม เมื่อเข้าใจดีแล้ว จิตที่ผูกมัด ทุณทुरายจากความทุกข์กายก็คลายจากความทุกข์นั้น อย่างไรก็ตามเหตุการณ์ในครั้ง พุทธกาลจำนวนมาก ที่ผู้ประสบความทุกข์ได้รับธรรมะของพระองค์เป็นยาบรรเทาทุกข์ และสร้าง ปัญญาญาณอันประเสริฐแก่ตน ดังนั้น แนวทางในการเยียวยาจิตใจให้มีความสำคัญในการพัฒนา ปัญญาหรือสัมมาทิฐิ ตั้งแต่ระดับโลกียสัมมาทิฐิ การไขข้อข้องใจและให้ข้อมูลที่ถูกต้องก็อาจเป็น ผลดีทั้งในทางกาย จิตใจและปัญญา

ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระสาวกมีบทบาทหรือหน้าที่สังเคราะห์สรรพสัตว์ ทำ ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เพื่อเจริญรอยตามพระศาสดา ไม่เพียงแต่อธิบายสิ่งที่ทำประโยชน์ตนจนสำเร็จ แล้วเท่านั้นจึงจะสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ แม้แต่สาวกที่ยังไม่สิ้นกิเลสก็สามารถบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลผู้อื่นได้ โดยศึกษา ปฏิบัติ พัฒนา ชัดเกลตาตนเองไปพร้อมๆ กับการกระทำสิ่งที่เป็น ประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์ เป็นดังโอกาสใน การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ทั้งทางด้านจิตใจและทักษะ ความรู้ โดยไม่จำเป็นต้องรอให้มีความ พร้อมทุกด้านอย่างสมบูรณ์ก่อนจึงค่อยช่วยเหลือผู้อื่น

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ซึ่งเป็นแผนแม่บทหลักของการพัฒนาประเทศ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน รวมทั้งการปรับโครงสร้าง ประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 ตลอดจนประเด็นการปฏิรูปประเทศ นอกจากนั้นได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วนรวมทั้งสังคมและการปฏิบัติรูปด้านการ ศาสนา

มหาเถรสมาคมซึ่งเป็นองค์กรสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย ได้พยายามผูกโยงกับแนวคิดหลัก ปฏิบัติที่สำคัญ ๆ เพื่อให้เป็นกลไกและเงื่อนไขที่จะช่วยขับเคลื่อนพระพุทธศาสนาให้เกิดผล พร้อม นำไปสู่การจัดวาง “**อัตลักษณ์ทางพระพุทธศาสนา**” กับการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างเหมาะสม ภายใต้แผนยุทธศาสตร์การปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา เป็นภารกิจหนึ่งที่มีความสำคัญที่จะ กำหนดทิศทางการพัฒนางานคณะสงฆ์อย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพและก้าวทันต่อการ เปลี่ยนแปลงทางสังคม และเพื่อให้สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ของชาติ 20 ปี คณะสงฆ์จึงได้ จัดตั้งองค์กรเพื่อการขับเคลื่อนกิจการพระพุทธศาสนา และตั้งคณะกรรมการทำแผนยุทธศาสตร์การ ปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา 2560-2564 เพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ คือ “**พุทธศาสน์มั่นคง ดำรง**

ศีลธรรม นำสังคมสู่สันติสุขอย่างยั่งยืน” ภายใต้ภาระงานทั้ง 6 ด้าน + 1 คือ 1) **ด้านการปกครอง** การบริหารจัดการองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 2) **ด้านศาสนศึกษา** การจัดและการส่งเสริมการศึกษาพระปริยัติธรรม 3) **ด้านการเผยแผ่** การสื่อพุทธธรรมสู่สังคมให้เกิดสันติสุข 4) **ด้านศึกษาสงเคราะห์** สนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาสงเคราะห์แก่คนทุกวัย 5) **ด้านสาธารณูปการ** การบริหารจัดการศาสนสมบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล 6) **ด้านสาธารณสงเคราะห์** การอนุเคราะห์และสงเคราะห์ประโยชน์ส่วนรวม และ + 1 คือ **ด้านพัฒนาพุทธมณฑล** การพัฒนาพุทธมณฑลสู่ศูนย์กลางการบริหารกิจการพระพุทธศาสนา อันเป็นการขับเคลื่อนสู่พระพุทธศาสนา 4.0 ซึ่งโครงการคิลานธรรมก็เป็นหนึ่งในโครงการหลัก อันจะเป็นการตอบโจทย์ของสังคมในการช่วยเหลือประชาชนของพระสงฆ์

กลุ่มพระจิตอาสาคิลาน มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเยียวยาผู้ป่วยและญาติมิตรให้สามารถยอมรับและกล้าเผชิญกับความทุกข์ตามความเป็นจริง 2) เพื่อเยียวยาผู้ป่วยและญาติมิตรให้มีแนวทางแก้ไขความทุกข์และพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศักยภาพ 3) เพื่อสร้างและพัฒนาบุคลากรที่สามารถเยียวยาผู้ป่วย และญาติมิตรให้สามารถยอมรับและกล้าเผชิญกับความทุกข์ตามความเป็นจริง 4) เพื่อสร้างและพัฒนาบุคลากรที่สามารถเยียวยาผู้ป่วยและญาติมิตรให้มีแนวทางเผชิญกับความทุกข์และพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศักยภาพ 5) เพื่อถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการและพัฒนาศีลธรรมแก่บุคคลทั่วไป มีเป้าหมาย คือ ผลิตบุคลากรทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่มีความรู้ความสามารถในการเยียวยาผู้ป่วยและญาติมิตรแบบองค์รวมเชิงพุทธ การจัดกิจกรรมกลุ่ม และการอบรมเพื่อถ่ายทอดความรู้ ภายในกรอบองค์ความรู้ของกลุ่มและเป็นองค์กระอิสระ ทำหน้าที่เสมือนหน่วยวิทยบริการ เพื่อเป็นเวทีสำหรับการสร้างผลงาน การทำงานวิจัยและการบริการวิชาการแก่สังคม

กลุ่มพระจิตอาสาคิลานธรรม มีภารกิจ 2 ด้าน คือ

1. ภารกิจภายในองค์กร คือ

1.1) การบริหารองค์กร พัฒนาองค์กรให้มีศักยภาพที่เข้มแข็ง เป็นอิสระอย่างยั่งยืน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการบริหารงานตามความสามารถด้วยความสมัครใจ

1.2) การสร้างและพัฒนาบุคลากร ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่สามารถเยียวยาผู้ป่วยและญาติมิตรให้สามารถยอมรับและกล้าเผชิญกับความทุกข์ตามความเป็นจริงมีแนวทางแก้ไขความทุกข์และพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศักยภาพและมีความรู้ความสามารถด้านการเยียวยาผู้ป่วยและญาติมิตรแบบองค์รวมเชิงพุทธ การจัดกิจกรรมกลุ่มและการจัดการอบรม

2. ภารกิจภายนอกองค์กร คือ

2.1) งานด้านคลินิก : การดูแลผู้ป่วยข้างเตียง การจัดกิจกรรมกลุ่มแก่ผู้ป่วย และญาติมิตร การเยี่ยมผู้ป่วยเฉพาะรายอย่างต่อเนื่อง เยี่ยมผู้ป่วยและญาติมิตรให้สามารถยอมรับและกล้าเผชิญกับความทุกข์ตามความเป็นจริง ตลอดจนมีแนวทางแก้ไขความทุกข์และพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศักยภาพ

2.2) งานด้านการอบรม : หลักสูตรระยะสั้น หลักสูตรระยะยาวและหลักสูตรเฉพาะคราว

พระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งอันประเสริฐสูงสุดซึ่งมีส่วนสำคัญในการเป็นที่พึ่งดูแลจิตใจและจิตวิญญาณของผู้คนที่ประสบความทุกข์ อย่างที่นางกิสาคอติผู้มีบุญเสียลูก เกิดความทุกข์คร่ำครวญพาร่างอันไร้วิญญาณของลูกไปหาหมอเพื่อรักษาให้ฟื้นคืนชีพ ไม่มีหมอคนใดที่ช่วยให้ลูกฟื้นได้และไม่สามารถช่วยให้นางกิสาคอติหายจากทุกข์ได้ จนได้พบพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงโปรดนางกิสาคอติจนได้สติกลับคืนมา นำลูกน้อยที่ตายแล้วไปทิ้ง ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เริ่มต้นชีวิตใหม่ในทางธรรมจนบรรลุพระอรหัตผลอันเป็นบรมสุขในทางพระพุทธศาสนา

การดูแลผู้ป่วยและญาติที่เผชิญกับความทุกข์ด้วย ภาวนา 4 อย่าง คือ กายภาวนา ด้านร่างกาย สีสภาวนา ด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม จิตภาวนา ด้านจิตใจ และปัญญาภาวนา ด้านจิตวิญญาณ ซึ่งมีหลักธรรมอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค จะเป็นเครื่องนำพาผู้มีความทุกข์ให้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงจนถึงการยอมรับและสามารถเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้เปิดการเรียนการสอนสาขาวิชาชีวิตและความตาย เพื่อผลิตบัณฑิตทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ให้มีความรู้เข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ความเจ็บป่วย การพลัดพราก ตลอดจนการใส่ใจดูแลผู้ป่วยและญาติในคราวเผชิญความทุกข์ พร้อมลงฝึกปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธในโรงพยาบาลต่างๆ เพื่อช่วยเหลือ ดูแล ให้กำลังใจ พร้อมยื่นอยู่เคียงข้างผู้ทุกข์ไม่ให้โดดเดี่ยวจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

กลุ่มอาสาศึกลานธรรม ได้เกิดขึ้นหลังจากได้ศึกษาสาขาวิชาชีวิตและความตาย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้เป็นอาสาสมัครเยี่ยมไข้ให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติในโรงพยาบาลต่างๆ ตั้งแต่ปีพ.ศ.2551 จนถึงปัจจุบัน

ในส่วนของผู้ป่วย ผู้ป่วยได้รับการรักษาทางด้านร่างกายจากบุคลากรทางการแพทย์ และได้รับการดูแลจิตใจและจิตวิญญาณจากพระภิกษุที่เป็นอาสาสมัคร ให้มีกำลังใจในการดำรงอยู่ในการรักษาตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ที่การดูแลรักษาทางร่างกายเป็นแบบประคับประคองแล้ว การดูแลจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก พระภิกษุจิตอาสาได้เข้าไปมีส่วนช่วยในการดูแลจิตใจระยะสุดท้ายเป็นอย่างดี ให้วาระสุดท้ายของชีวิตหนึ่งเป็นวาระสุดท้ายที่งดงาม พร้อมทั้งเกื้อกูลญาติผู้ดูแลให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็ง

ในส่วนของญาติผู้ป่วย พระกลุ่มจิตอาสาได้ทำกิจกรรมภาวนาแก่ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สำหรับญาติผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ที่มีเรื่องติดค้างใจ ทำใจไม่ได้ และเศร้าโศกเสียใจ ถึงญาติผู้สูญเสีย โดยนำเข้าสู่กิจกรรมเชิงพุทธ โดยมีกระบวนการเยียวยาจิตใจเชิงพระพุทธศาสนา เรื่องการเข้าใจชีวิต การสูญเสีย การทำบุญ ภาวนา หลักกรรม การทำบุญอุทิศ การเริ่มชีวิตใหม่ เพื่อคนที่ยังอยู่ ด้วยหลักการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ ซึ่งทำให้ผู้ที่สูญเสียมีความเข้าใจชีวิต ยอมรับ และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความรักตนเองและบุคคลรอบข้างมากขึ้นและได้จัดกิจกรรมนี้ให้กับทางโรงพยาบาลชั้นนำของประเทศหลายครั้ง

ในส่วนของพยาบาล ได้ทำกิจกรรมอบรมพยาบาลวิชาชีพ นักศึกษาพยาบาล นักศึกษาแพทย์ และบุคคลทั่วไป ให้มีความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายและประคับประคอง โดยจัดเป็นกิจกรรมกลุ่มย่อย มีกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม การให้คำปรึกษาเชิงพุทธ จนถึงเข้าไปเยียวยาจิตใจแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำหลักธรรมและวิธีการไปใช้ดำเนินชีวิตและดูแลผู้คนได้เป็นอย่างดี

ในส่วนของการอบรม พระกลุ่มจิตอาสาได้ทำกิจกรรมอบรมถวายความรู้ให้กับพระภิกษุและอบรมคฤหัสถ์ ให้มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมเชิงพุทธ และการให้คำปรึกษาเชิงพุทธ เพื่อช่วยนำพาผู้คนที่กำลังทุกข์ใจให้คลายจากความทุกข์มีทางออกสำหรับชีวิต ซึ่งพระสงฆ์ที่ได้รับการอบรมถือว่าเป็นกำลังสำคัญของพระพุทธศาสนาในการช่วยประกาศพระศาสนาและนำพาผู้คนให้พ้นจากทุกข์และได้เรียนรู้ชีวิตจริงจากความเจ็บป่วยไปด้วยกัน

ในส่วนของการเผยแพร่ธรรมะ ได้จัดรายการวิทยุ “คิลานะ ธรรมะเพื่อชีวิต” โดยการนำประสบการณ์การเยี่ยมไข้ แง่มุมของชีวิตที่เป็นประโยชน์มาถ่ายทอดเล่าสู่กันฟังทางรายการวิทยุ เพื่อให้ผู้ฟังที่กำลังเผชิญในเหตุการณ์คล้ายๆ กันได้เรียนรู้ และได้เปิดโอกาสให้สอบถามพูดคุยในรายการหรือปรึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นด้วย

การได้รับการดูแลใส่ใจในยามสุดท้ายของชีวิต ถือว่าเป็นของขวัญชิ้นที่ล้ำค่าที่สุดที่บุคคลหนึ่งเกิดมาบนโลกใบนี้ ได้เลี้ยงตนเอง เลี้ยงดูครอบครัว เต็มกำลังสามารถในยามที่เข้มแข็ง ในยามที่ร่างกายอ่อนแอลง ควรได้รับการใส่ใจดูแลและยกย่องเป็นอย่างดีให้สมศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ และในช่วงระยะท้ายของชีวิตถือว่าเป็นช่วงที่สำคัญที่จะพัฒนาจิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง ไม่ยึดติดในวัตถุทั้งหลาย ถือว่าร่างกายได้มอบโอกาสแห่งการเรียนรู้ชีวิตอย่างสุดท้ายว่า แม้ร่างกายก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ เหลือแต่ใจเพียงเท่านั้นที่จะต้องพัฒนาให้เป็นอิสระจากร่างกายตลอดเวลา ความจริงอย่างนี้เป็นความจริงสูงสุดที่ต้องเผชิญ หากมีความเข้าใจในความจริงนี้ก็เป็นวาระสุดท้ายที่งดงาม หากไม่เข้าใจความจริงนี้ก็เป็นวาระสุดท้ายที่มีทุกข์เช่นเดิม สิ่งเหล่านี้ผู้ป่วยหรือญาติเอง

อาจไม่พิจารณาได้ถ่องแท้ เนื่องจากอยู่ในภาวะรุ่มเร้าด้วยการจัดการหลายอย่างทั้งปัญหาเศรษฐกิจ สังคม ความสัมพันธ์ หรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ต้องอาศัยกัลยาณมิตรผู้มีความรักคอยช่วยเหลือดูแล

จากเหตุผลที่กล่าวมาคณะวิจัยจึงตระหนักในความสำคัญในแสวงหารูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยา ให้เกิดผลดีต่อการบรรเทาความทุกข์และการพัฒนาชีวิต ทั้งในด้านจิตใจและปัญญา และวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ เพื่อให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วยและญาติ อีกแนวทางหนึ่ง ผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์กระบวนการการเยียวยาใจด้วยธรรมะ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้ ความเข้าใจและเกิดทักษะพื้นฐานในการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยผสมผสานองค์ความรู้แบบบูรณาการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากความทุกข์ ความพลัดพรากอันเป็นสถานการณ์จริงสู่โลกแห่งความเป็นจริง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม
2. เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม

3. ปัญหาที่ต้องการทราบ

1. พระจิตอาสาศานิกานธรรมใช้หลักธรรมและมีคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะอย่างไร
2. พระจิตอาสาศานิกานธรรมมีรูปแบบการเยียวยาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะอย่างไร
3. พระจิตอาสาศานิกานธรรมใช้กระบวนการเยียวยาในการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะอย่างไร

4. ขอบเขตในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยงานวิจัยเรื่องรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรมนี้ค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจด้วยธรรมะทั้งจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา และกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการพัฒนาดตนเองและกระบวนการทางจิตวิทยาตะวันตก ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth

Interview) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนแรกเป็นแบบสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ ส่วนที่ 2 เป็นการสนทนากลุ่มผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม ประเด็นการสนทนากลุ่มเพื่อวิเคราะห์กิจกรรมการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ และสังเคราะห์ตามทฤษฎีจิตวิทยาและหลักธรรมตามพระพุทธศาสนา โดยกำหนดวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเพื่อเพิ่มความชัดเจนและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่าโดยมีขอบเขตดังต่อไปนี้

1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

เอกสารงานวิจัยนี้ จะศึกษาเนื้อหาในคัมภีร์พระศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยจะศึกษาพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 ฉบับบาลี อรรถกถา และฎีกา ที่แปลเป็นภาษาไทย รวมทั้งข้อมูลหนังสือ บทความ และงานเขียนเชิงวิชาการ เพื่อศึกษาหลักธรรมและรูปแบบการเยียวยาใจตามแนวพระพุทธศาสนาและทฤษฎีต่างๆที่เกี่ยวข้อง มาประมวลเพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

2 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรผู้ให้ข้อมูลเป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วงการวิจัย คือ

การวิจัยในช่วงแรก เป็นการสัมภาษณ์กลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม จำนวน 10 รูป เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณลักษณะของพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ

การวิจัยในช่วงสอง เป็นการสนทนากลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม จำนวน 10 รูป เพื่อศึกษารูปแบบและกิจกรรมเยียวยาใจของพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย ได้เตรียมความพร้อมทุกอย่างทุกขั้นตอน เพื่อจะได้เรียนรู้ในรายละเอียดทุกขั้นตอน และจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องศึกษาเพิ่มเติมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้เข้าใจวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล สามารถวิเคราะห์และสร้างข้อสรุป ผู้วิจัยได้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ค้นคว้าหลักธรรม หลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสาร ข้อความทางวิชาการ วารสาร สื่อสิ่งพิมพ์ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ค้นหาจากเอกสาร ตำราของผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ และศึกษาจากงานวิจัยเชิงคุณภาพหลายฉบับ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดนิยามเป็นขอบเขตเนื้อหาและเป็นโครงสร้างของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

3. สร้างแนวคำถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมและคุณลักษณะในการทำงานจิตอาสา โดยแนวทางในการสร้างเครื่องมือการวิจัยผ่านการตรวจคัดกรองจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญแบ่งออกเป็นสองส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แนวคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชื่อ - (ฉายา)/สกุล เพศ อายุ ตำแหน่ง สังกัด ระดับการศึกษาและระยะเวลาในการทำงานจิตอาสา

ส่วนที่ 2 แนวคำถามเกี่ยวกับหลักธรรมในการทำงานจิตอาสาและคุณลักษณะในการทำงานเป็นพระจิตอาสา

4 จัดทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

แบบสนทนากลุ่มที่ใช้ในการวิจัย

1 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูล แบบสนทนากลุ่มพระภิกษุผู้มีประสบการณ์ ที่มีเนื้อหาครอบคลุมวัตถุประสงค์ว่าด้วยหลักการและรูปแบบเยียวยาจิตใจผู้ป่วย กระบวนการวิธีการเยียวยาจิตใจ

2 เครื่องบันทึกเสียงและกล้องถ่ายรูป

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ออกแบบข้อคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม โดยศึกษารูปแบบและขั้นตอนการตั้งประเด็นหัวข้อการสนทนากลุ่ม นำแบบการสนทนากลุ่มที่สร้างเสร็จทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทางด้าน พุทธจิตวิทยาและจิตวิทยาตะวันตก รวม 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และสำนวนภาษาให้ตรงตามเนื้อหาของการวิจัยเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญก่อนนำไปใช้งานจริง และเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างละเอียดและลุ่มลึกตามประเด็น โดยนำ

ประเด็นคำถามแบบสนทนากลุ่มไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จากนั้น นำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วได้นำส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิและเชี่ยวชาญตรวจอีก 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทำวิจัยนี้ เป็นวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งต้องขอสัมภาษณ์เป็นการส่วนบุคคลจึงต้องมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังต่อไปนี้ ผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ก่อตั้งกลุ่มพระจิตอาสาศัลยกรรม จำนวน 10 รูป เพื่อศึกษาหลักธรรมและคุณสมบัติที่ใช้ในการทำงานจิตอาสา และศึกษากระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของพระอาสาศัลยกรรม

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 วิธี คือ 1) ข้อมูลปฐมภูมิโดยการทบทวนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ รวมทั้งทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตอาสาตลอดจนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ข้อมูลทุติยภูมิ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 รูป หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ที่สัมภาษณ์มาทั้งหมด ก่อนจะนำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ภายหลังจากที่ผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, ม.ป.ป. : 34)

การสัมภาษณ์ ใช้ประเภทการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) โดยผู้วิจัยจะพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ การถามซ้ำ การให้ยกตัวอย่างโดยอาศัยแนวคำถามที่สร้างขึ้น และใช้คำถามย่อยเพื่อเจาะลึกข้อมูลให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าประสบการณ์ของตนอย่างลึกซึ้ง และครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้ ระยะเวลาในการให้สัมภาษณ์ขึ้นอยู่กับผู้ให้ข้อมูล

หลังจากรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ได้ข้อมูลพื้นฐานต่างๆ แล้ว ทำหนังสือเชิญสมาชิกผู้ก่อตั้งกลุ่มพระอาสาศัลยกรรมมาสนทนากลุ่ม Focus group จำนวน 7 รูป สังเคราะห์กระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศัลยกรรม

บันทึกภาคสนาม นอกจากนักวิจัยต้องเป็นนักสัมภาษณ์ที่ดีแล้ว ยังต้องเป็นนักสังเกตเพื่อดูและฟังสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปรากฏการณ์ที่ศึกษา เก็บเป็นข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะต้องจดบันทึกสรุปลึ้น ๆ เฉพาะประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นทันทีเมื่อออกมาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร และบันทึกการสื่อสารที่ได้จากการสังเกต เช่น การแสดงกิริยาท่าทาง สีหน้า ลักษณะคำพูด หรือน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูลตามความเป็นจริงโดยไม่ตีความนอกจากนั้น ยังต้องบันทึกเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยขณะที่เก็บรวบรวมข้อมูล

บันทึกเทป ผู้วิจัยได้ขออนุญาตทำการบันทึกเทปเสียงสนทนาการตอบคำถามในการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลทุกราย เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยก่อนการบันทึกเทป เมื่อได้รับความยินยอมแล้ว จึงทำการบันทึกโดยชี้แจงว่า เทปดังกล่าวจะมีการทำลายเมื่อสิ้นสุดการเก็บข้อมูล

มีการถอดข้อความจากเทป เพื่อบันทึกให้เป็นระเบียบทุกวันหลังการสัมภาษณ์ โดยถอดข้อความเป็นคำต่อคำ ประโยคต่อประโยค เพื่อบันทึกเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นขณะสัมภาษณ์ ตรวจสอบข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจนครบถ้วน พร้อมทั้งคำถามเพิ่มเติมเพื่อนำไปสัมภาษณ์ครั้งต่อไป และเป็นแนวทางจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งต่อ ๆ ไป

การยุติการเก็บข้อมูล เป็นช่วงที่ผู้วิจัยถอนตัวจากสนามการศึกษา (leaves the field) เมื่อพิจารณาว่าข้อมูลที่ได้มีความละเอียดลุ่มลึก ครอบคลุมประเด็นปัญหาการวิจัยแล้ว ก็สามารถยุติการเก็บข้อมูล สิ่งที่พึงระวัง คือ ข้อมูลที่ได้อาจมีปริมาณมากแต่ไม่สามารถนำมาวิเคราะห์ ต่อต่อปัญหาวิจัยได้ทั้งหมด ผู้วิจัยจึงต้องตรวจสอบอย่างถี่ถ้วนว่าเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และมีประโยชน์ต่อการตอบปัญหาการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้ขั้นตอนการจัดการและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของรอสแมนและรอลลิส (Rossman, G. B. & Rallis, S. F. 1998) โดยมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลและจัดระเบียบข้อมูล โดยการบันทึกคำสัมภาษณ์ วันและสถานที่สัมภาษณ์ไว้เป็นข้อมูล
- 2) สร้างกระบวนการความคิดต่อข้อมูลที่ได้รับมา โดยการถอดเทป สํารวจ ทบทวนหลายๆ ครั้ง จนชัดเจนในเนื้อหา
- 3) การนำข้อมูลส่วนย่อยมาจัดหมวดหมู่ใหม่ นำข้อมูลที่ถอดเทปอย่างละเอียดมาสรุปคำพูดแล้วจัดเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์
- 4) ตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลอย่างละเอียด โดยการนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบทบทวนให้ครอบคลุมเนื้อหา
- 5) การเขียนรายงาน โดยอาศัยข้อมูลการให้สัมภาษณ์เป็นหลักพร้อมกับอ้างอิงหลักพุทธิธรรม ทฤษฎี งานวิจัยและบทความที่เชื่อถือได้มาสนับสนุน

ผู้วิจัย ได้นำข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์ มาสังเคราะห์เป็นรูปแบบและกระบวนการเยียวยาทางที่สอดคล้องกันได้มาสรุปเป็น “รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

ของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม” เพื่อนำไปสู่ส่วนงานพัฒนาศิกิยานภาพและกิกิกรรมเยียววาใจด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิยานธรรม

6. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ตามวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ คือ

1) หลักปฏิบัติการเยียววาใจผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนา สรุปความได้ว่า ตามหลักธรรมการเยียววาจิตใจทางพระพุทธศาสนา “ศิกิยานสูตร” ว่าด้วยคนไข้และบุคคลผู้เปรียบด้วยคนไข้ กิกิษุทั้งหลาย คนไข้ 3 จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก คนไข้ 3 จำพวกไหนบ้าง คือ

1. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่เป็นสัปปายะหรือไม่ได้โภชนะที่เป็นสัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็น สัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย

2. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้โภชนะที่เป็นสัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้

3. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

บรรดาคนไข้ 3 จำพวกนั้น คนไข้ใดได้โภชนะที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย เพราะอาศัยคนไข้ชั้นนี้แล เราจึงอนุญาตอาหารสำหรับกิกิษุไข้ อนุญาตยาสำหรับกิกิษุไข้ และอนุญาตคนพยาบาลสำหรับกิกิษุไข้ ก็เพราะอาศัยคนไข้ชั้นนี้ คนไข้แม้อื่นๆ ก็ควรได้รับการพยาบาลด้วย

คนไข้ 3 จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลกฉันทใด บุคคลที่เปรียบได้กับคนไข้ 3 จำพวกนี้ ก็ฉันทนั้นเหมือนกันแลมีปรากฏอยู่ในโลก บุคคลที่เปรียบได้กับคนไข้ 3 จำพวกไหนบ้าง คือ

1. บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นตถาคตหรือไม่ได้เห็นตถาคตก็ตาม ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้หรือไม่ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้ก็ตาม ย่อมไม่หยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย

2. บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นตถาคตหรือไม่ได้เห็นตถาคตก็ตาม ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้หรือไม่ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้ก็ตาม ย่อมหยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย

3. บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นตถาคตจึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้เห็นย่อมไม่หยั่งลง ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้จึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้ฟังย่อมไม่หยั่งลง บรรดาบุคคล 3 จำพวกนั้น บุคคลใดได้เห็นตถาคตจึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้เห็นย่อมไม่หยั่งลง ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้จึงหยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้ฟังย่อมไม่หยั่งลง เพราะอาศัยบุคคลนี้แล เราจึงอนุญาตการแสดงธรรม ก็เพราะอาศัยบุคคลนี้ จึงควรแสดงธรรมแก่บุคคลแม่เหล่าอื่น ภิกษุทั้งหลาย บุคคลที่เปรียบได้กับคนไข้ 3 จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก (อง. ติก. (ไทย) 20/22/169)

2) รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลธรรม หมายถึงกลุ่มพระที่มีจิตอาสา คือ จิตที่ยกระดับปัญญาภายใน และสำนึกสาธารณะ ซึ่งนำไปสู่การมีส่วนร่วมเพื่อสร้างสังคมที่เป็นธรรมและสันติ กล่าวคือ จิตที่พร้อมจะสละเวลาแรงกาย และสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ เป็นจิตสุขเมื่อได้ทำความดี เป็นจิตที่เปี่ยมด้วย “บุญ” คือ ความสงบเย็นและพลังแห่งความดี (พระไพศาล วิสาโล, 2551) จิตอาสาจะมีลักษณะเดียวกันกับจิตสำนึก (ความรู้สึกดีหรืออยากตอบแทนสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม โลกมวลมนุษย) หรือภาวะที่จิตตื่นและรู้ตัวสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากทวารทั้ง 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส กายและสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยธรรมารมย์ ดังนั้น คำว่า จิตอาสา จิตสาธารณะ จิตสำนึกสาธารณะ จิตบริการ จิตสำนึกทางสังคม คำศัพท์เหล่านี้มีความหมายคล้ายคลึงกันหรือปฏิบัติในแง่เดียวกัน (พระไพศาล วิสาโล, 2549) คุณสมบัติของจิตอาสาว่า การเป็นผู้มีใจรักที่จะทำงานนั้น ๆ และยินดีที่จะทำด้วยความเต็มใจเพื่อให้งานนั้น สำเร็จลุล่วงด้วยดี ถ้าขาดการมีใจรัก ผลงานก็จะออกมาไม่สมบูรณ์ ผู้ที่มีจิตอาสา ต้องเป็นผู้ที่สนใจงาน ในด้านสังคม ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าการทำเพื่อตัวเอง นี่คือนิสัยพื้นฐานของผู้ที่มีจิตอาสา แต่ก็ยังขึ้นอยู่กับพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ด้วย คนเราทุกคนมีคุณสมบัตินี้อยู่ในตัวเอง เช่น ความรู้สึกสงสาร เห็นใจ ในคนที่มีความทุกข์ มีความตกลำบาก หรือแม้แต่การช่วยเหลือ การให้เงินแก่คนขอทาน ความสงสารนี้เองที่เป็นตัวกำหนดว่า คุณมีความอ่อนโยนทางจิตใจมากน้อยเพียงใด ซึ่งการกระทำเช่นนี้ จะเป็นสิ่งที่แสดงออกของผู้มีจิตอาสาในตน (มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ, ม.ป.ป. : 38)

3) กระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ เป็นการพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของกลุ่มพระ พบว่า กลุ่มพระให้ความหมายจิตอาสาว่าเป็นความสมัครใจ เต็มใจ ตั้งใจทำ และ

เสียสละทั้งร่างกายและแรงใจหรือทรัพย์สิน ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น กระบวนการสร้างจิตอาสา มี 4 ประเด็น คือ 1) ปลุกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา 2) การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจ ด้านความรู้ และการติดต่อสื่อสาร 3) การสร้างความเชื่อมั่นในตน และ 4) การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ประสบการณ์ต่อการพัฒนาจิตอาสา คือ ทำให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดี และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (วราพร วันไชยธนวงศ์และคณะ, 2550)

7. อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาณธรรม โดยได้ทำการศึกษา 3 ส่วน คือ

ส่วนแรก เป็นการศึกษาภาคเอกสาร โดยศึกษาจากหลักคำสอนพระพุทธศาสนา และหนังสือเกี่ยวกับ “จิตอาสา” ผลจากการศึกษาพบว่าพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีความเมตตา เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม คือ สังคหวัตถุธรรม พรหมวิหาร 4 ตลอดจนเรื่องการทำทานซึ่งเป็นหลักธรรมมีความสอดคล้องกับจิตอาสา และการพัฒนาจิตอาสา คือ มุ่งเน้นให้บุคคลในสังคมตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และการสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวม หลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เยียวยาจิตใจผู้ป่วย คือ พระไตรลักษณ์ โดยวิธีการสนทนาธรรมกับผู้ป่วย โดยทรงถามและให้ผู้ป่วยตอบทำความเข้าใจถึงข้อธรรมทีละข้อ ผู้ป่วยจะเห็นแจ้งในสัจธรรมได้ เมื่อเห็นแจ้งในธรรมแล้วผู้ป่วยก็จะคลายความทุกข์เวทนาได้

ส่วนที่สอง เป็นการศึกษาภาคสนาม โดยศึกษาจากการดำเนินงานของเครือข่ายจิตอาสา และเครือข่ายโรงพยาบาล ในโครงการของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาณธรรม จากการศึกษาทราบว่ากระบวนการพัฒนาจิตอาสา คือ การสร้างให้บุคคลมีโอกาสดำเนินงานเพื่อผู้อื่น และส่วนรวมด้วยตนเอง ผ่านงานอาสาสมัคร ผลจากการศึกษาพบว่า บุคคลที่ปฏิบัติงานอาสา จะเข้าใจถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม พร้อมทั้งได้รับความสุข ความภาคภูมิใจจากการปฏิบัติงานอาสา จะหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น และสร้างประโยชน์ต่อไป

ส่วนสุดท้าย คือข้อมูลจากวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาณธรรม การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การสังเกตการณ์ จากการศึกษาพบว่า งานอาสาสมัครเป็นการเสริมสร้างศักยภาพของคนอีกรูปแบบหนึ่ง จะให้รู้สึกอยากทำงานอาสาสมัครมากขึ้นนั้น ต้องอาศัยความศรัทธาและความเสียสละ อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตอาสาทางหนึ่ง

จากการศึกษาทั้งสามส่วนจึงสรุปได้ว่า การทำงานอาสาสมัคร เป็นแนวทางหนึ่งของการปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการขัดเกลาจิตใจ สามารถกระตุ้นให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือผู้อื่น และส่วนรวมได้ (สุธาathy แก้วเกลี้ยง, 2549) อันเป็นวิธีการเชิงปฏิบัติการที่จะตอบสนองแผนนโยบายและยุทธศาสตร์หลักของรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างทั่วถึง เช่น กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 17 20*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2535). *พระไตรปิฎกอรรถกถา ฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2549) *เครือข่ายจิตอาสา. คู่มือจิตอาสาโครงการอาสาเพื่อในหลวง*. _____ . (2551). เรื่องเล่าจิตอาสา. อังโน จิตรวลัย ศรีแสงฉาย, “จิตอาสาพัฒนาชนบท กรณีศึกษา: กลุ่มอาสาพัฒนา มหาวิทยาลัยมหิดล”, *สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วราพร วันไชยธนวงศ์และคณะ. (2550). การพัฒนากระบวนการสร้างจิตอาสาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่, *เอกสารการนำเสนอผลงานวิชาการ เรื่องการปฏิบัติสู่วัฒนธรรมและการวิจัย*. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่.
- วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล. (2549). *มนุษย์ ความหมาย และค่าที่ต่างกัน*. แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : สนพ. โอ้พระเจ้า, 2549.
- สุภางค์ จันทวานิช. (ม.ป.ป.). *รวมบทความว่าด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ*. สมาคมวิจัยเชิงคุณภาพแห่งประเทศไทย, (เอกสารอัดสำเนา).
- สุธาathy แก้วเกลี้ยง. (2549). “การพัฒนาจิตอาสาในพระพุทธศาสนา”, *สารนิพนธ์*. วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Bernstein E. (2009), “Therapy that keeps on the sunny side of life”, *The Wall Street Journal* (September 26, 2006), <<http://www.post-gazette.com/pg/06269/725163-114.stm>>, 24 Sep 2009.
- Rossmann, G. B. & Rallis, S. F. (1998). “*Learning in the field*”, *An introduction to qualitative Research*. London: SAGE Publications.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ซึ่งพระสงฆ์ในโครงการฯ ที่ออกฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมแนวพุทธ ในหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกภาคสนาม ศึกษา ดูงาน ปฏิบัติการ การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติแบบองค์รวมแนวพุทธของกลุ่มอาสาสมัครในสถานที่ปฏิบัติการจริง และสามารถนำประสบการณ์ตรงจากการศึกษา ดูงานและฝึกปฏิบัติการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ แบบองค์รวมแนวพุทธไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการสัมมนาสรุปและประเมินผลโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการบทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ”

๑. กิจกรรมด้านการให้การปรึกษา

- เพื่อให้พระสงฆ์ในโครงการฯ ได้มีประสบการณ์ในการอยู่กับผู้ป่วยในสถานการณ์จริง และฝึกฝนการช่วยเหลือดูแลจิตใจผู้ป่วยและญาติโดยใช้หลักพุทธธรรม

๒. กิจกรรมด้านวิชาการ

- การเขียนประสบการณ์ประจำวันเกี่ยวกับการปฏิบัติการฝึกภาคสนามและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการสังเกตและดูแลช่วยเหลือให้การปรึกษาผู้ป่วย

- เพื่อให้พระสงฆ์ในโครงการฯ ได้มีโอกาสพิจารณาตนเอง พัฒนาคุณภาพจิตใจ และใคร่ครวญหาแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง ตามหลักพุทธธรรม

๓. กิจกรรมกลุ่ม

- เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้/ความเข้าใจบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ในการบำบัดรักษา เพื่อให้พระสงฆ์ในโครงการฯ ได้ฝึกฝนตนเองและทำงานเป็นทีม สังเคราะห์องค์ความรู้/เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตและความตายแนวพุทธพุทธ ในรูปแบบการกิจกรรมหรือการใช้สื่อต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

พระสงฆ์ในโครงการฯ ที่ออกฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมแนวพุทธ ในหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกภาคสนาม ต้องทักษะในการให้การปรึกษาต่าง ๆ ดังนี้

๑). ทักษะการเริ่มต้นให้การปรึกษา (Opening the interview Skill)

การเริ่มต้นให้การปรึกษาจำเป็นต้องใช้ทักษะในการนำหรือเริ่มสนทนาด้วยบรรยากาศและท่าทีที่อบอุ่น มีหน้าตายิ้มแย้มเป็นกันเอง โดยทั่วไป นั้น ผู้รับการปรึกษามักจะรู้สึกตื่นเต้นหรือลำบากใจที่จะพูดหรือแสดงออกโดยเฉพาะเรื่องความในใจ ผู้ให้การปรึกษาจึงควรต้องให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจและผ่อนคลาย โดยการสนทนาทักทายในเรื่องหรือเหตุการณ์ทั่วไป ซึ่ง

มักจะใช้เวลาเพียงสั้นๆ ๒-๓ นาที หลังจากที่สนทนาเรื่องทั่วๆ ไปแล้ว อาจจะเริ่มต้นด้วยประโยคที่ชวนให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยเรื่องราวของตน

๒). ทักษะการตั้งคำถาม (Questioning Skill)

ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องตั้งคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลในด้านต่างๆ ของผู้รับการปรึกษาเพิ่มเติม เช่น ภูมิหลัง ความสนใจ ประสบการณ์ จุดดีและจุดอ่อน เพื่อช่วยให้เข้าใจปัญหาและตัวผู้รับการปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น คำถามเปิด (Open Question) จะเป็นคำถามที่เชื้อเชิญให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกใคร่จะพูดเล่าสิ่งที่เขาคิด รู้สึกหรือต้องการ และจะช่วยให้เขาได้วิเคราะห์หรือเข้าใจปัญหาตลอดจนถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง คำถามเปิดจึงเป็นคำถามที่มุ่งไปที่อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา คำถามเปิดมักจะขึ้นด้วย “อะไร” “ทำไม” คำถามอะไรใช้เพื่อให้ได้ข้อมูลและข้อเท็จจริง คำถามที่ขึ้นต้นด้วยทำไม ใช้ถามถึงเหตุผล ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ความระมัดระวัง น้ำเสียงและท่าที เพราะการใช้คำถามทำไม มักทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดรู้สึกว่าเขาทำผิดอยู่ ซึ่งอาจทำให้กระทบกระเทือนระหว่างกันได้ ดังนั้นคำถามทำไมจึงไม่ค่อยเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการปรึกษา สำหรับคำถามปิด (Closed Question) อาจจะเหมาะสมในบางโอกาส เช่นในกรณีผู้รับการปรึกษาพูดมาก พูดวกวนยืดเยื้อ คำถามปิดจะช่วยนำให้เบนความสนใจมาที่เรื่องหลักได้

ตัวอย่างเปรียบเทียบคำถามเปิด

ผู้รับการปรึกษา : หนูกลัวเหลือเกินว่าแม่จะมารุ่นวายก้าวกายชีวิตของหนู

ผู้ให้การปรึกษา : แม่ทำอะไรที่ทำให้หนูรู้สึกอย่างนั้น? (หาข้อเท็จจริง)

: หนูจะทำอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ (นำไปสู่ขบวนการ และมักจะรวมอารมณ์ความรู้สึก)

: ทำไมหนูจึงรู้สึกอย่างนั้นล่ะ? (หาเหตุผล ซึ่งอาจทำให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกถูก "บีบ" ให้การปรึกษาบางคนจึงพยายามไม่ใช้คำถาม "ทำไม")

: หนูช่วยพิจารณาถึงเรื่องนี้อีกหน่อยได้ไหม? (ให้แนวกว้างๆ สำหรับผู้รับการปรึกษาจะวิเคราะห์ปัญหาและตนเอง)

๓). การสังเกต (Observing Skills)

การสังเกต เป็นทักษะการเอาใจใส่เพื่อรับรู้ในพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตกิริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ ว่ามีความขัดแย้งหรือความสอดคล้องอย่างไร การสังเกตนี้จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้เข้าถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาลำบากใจ ยากต่อการบอกและสามารถเลือกใช้ทักษะในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างการสังเกต

ผู้ให้การปรึกษา : “โยมคิดว่าโยมทำใจได้แล้ว แต่ฟังดูน้ำเสียงและแววตาของโยมยังดูเศร้า เวลาพูดถึงเรื่องนี้”

ผู้ให้การปรึกษา : “โยมยิ้ม ดุโยมสบายใจที่หาทางแก้ปัญหาได้”

๔). ทักษะการฟัง (Listening Skills)

การฟังนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ให้การปรึกษา การฟังเป็นศิลปะที่ต้องอาศัยความอินทรีย์ห้า คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และความอดทนเป็นอย่างมาก เพราะในระหว่างการให้การปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษามิใช่จะรับฟังเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าออกมาเท่านั้น แต่จะต้องทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขณะ นั้นด้วยทักษะการฟัง ประกอบด้วย

- ๑) การสนใจตั้งใจฟัง
- ๒) การเงียบ
- ๓) การทบทวนประโยค
- ๔) การทำให้กระจ่าง
- ๕) การสะท้อนความรู้สึก
- ๖) การสรุปความ

● การสนใจตั้งใจฟัง (Attending)

ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องแสดงความสนใจ ตั้งใจฟัง โดยการแสดงกริยาท่าที สีหน้าที่มีความรู้สึก และประสานสายตากับผู้รับการปรึกษาในลักษณะตามธรรมชาติ ควรนั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอควร มีการพยักหน้าเล็กน้อยในขณะที่รับฟัง มีคำตอบรับหรือพูดซ้ำประโยค

● การเงียบ (Silence)

การเงียบเป็นกลวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้หลังการที่ผู้ให้การปรึกษาป้อนคำถามให้แก่ผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษากำลังใช้ ความคิดว่าจะตอบปัญหาหรือไม่ หรือจะตอบปัญหานั้นอย่างไร การเงียบเพื่อคอยฟังคำตอบจากผู้รับการปรึกษานั้น อาจสร้างความอึดอัดใจแก่ผู้ให้การปรึกษาที่เริ่มฝึกหัด เพราะขาดประสบการณ์ เมื่อผู้รับการปรึกษาไม่พูดก็มักจะรีบพูดเสียเอง ซึ่งทำให้ความคิดของผู้รับการปรึกษาหยุดชะงักลง เมื่อผู้รับการปรึกษานิ่งเงียบผู้ให้การปรึกษาควรกระทำเพียงแค่แสดงความสนใจให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่ากำลังตั้งใจรอฟังเรื่องราว อยู่ ซึ่งอาจกินเวลานานถึง ๒-๓ นาที แต่ถ้าเห็นผู้รับการปรึกษานิ่งเงียบนานเกินไปก็ควรพูดขึ้นว่า

" บางครั้งเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเรานั้นมันยากที่จะพูดออกมาเป็นคำพูด " หรือ " โยมรู้สึกอย่างไรที่พูดออกมาอย่างนั้นก็ได้ " หรือ " ดูเหมือนโยมกำลังคิดอยู่ว่าจะพูดออกมาอย่างไร โยมค่อยๆ คิดก็ได้ เมื่อคิดได้แล้วค่อยพูด ออกมา อาตมายินดีรับฟัง "

ในการสนทนากันเมื่อฝ่ายหนึ่งเงียบ อีกฝ่ายหนึ่งมักจะพยายามหาเรื่องมาพูดให้ได้ จึงเป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษานิยมใช้ คือแทนที่จะพูดหรือถามมาก ก็พยายามเงียบและฟังให้มาก เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาพูดได้เต็มที่

อย่างไรก็ตาม การใช้ความเงียบนั้นจะมีภาษาท่าทาง (Non-verbal) เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย อย่างมากการที่ ผู้ให้การปรึกษาแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ท่าหนึ่ง การขยับตัว การมอง ฯลฯ เหล่านี้จะเป็นการโต้ตอบกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาควรคำนึงไว้ด้วยเพราะผู้รับการปรึกษาอาจตีความ หมายถึงในแง่ที่ว่า ผู้ให้การปรึกษาไม่ตั้งใจฟังหรือรู้สึกเบื่อหน่ายก็จะเป็นโทษต่อการปรึกษาไม่น้อย การใช้ความเงียบจึงเป็นส่วนหนึ่งของการสนใจ ตั้งใจฟัง และเป็นภาษาท่าทางที่เป็นตัวการสำคัญที่จะสื่อให้ทราบว่า ผู้ฟังตั้งใจหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร ตัวอย่างการเงียบ

ผู้รับการปรึกษา : เอ้อ หนูนึกไม่ออกว่าจะคุยเรื่องอะไรดี

ผู้ให้การปรึกษา : (เงียบ พยักหน้า)

ผู้รับการปรึกษา : หนูคิดว่า โลกนี้ไม่มีความยุติธรรมหรอก คนที่เขาเหนือกว่าเรา เขามีสิทธิ์ทำอะไรราก็ได้ ใครที่ประจบแก้งๆก็ได้ดีไป

ผู้ให้การปรึกษา : (เงียบ พยักหน้า)

ผู้รับการปรึกษา : เราทำดีเท่าใด ก็ไม่มีใครเห็น จะให้เป็นคนประจบสอพลอเราก็ทำอย่างคนอื่นไม่ได้

ผู้ให้การปรึกษา : หนูกำลังเจอเรื่องบางอย่างที่ทำให้รู้สึกไม่ได้รับความยุติธรรม (ผู้ให้การปรึกษาเลือกที่จะให้ความสนใจกับคำที่แฝงไว้ด้วยอารมณ์น้อยใจ เพื่อนำทางให้ผู้รับการปรึกษา

● การทบทวนประโยค (Paraphrasing)

การทบทวนประโยคหมายถึงการพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับการปรึกษาพูดมาแต่ใช้ถ้อยคำน้อยลง ขณะเดียวกันก็ยังคงความหมายเดิมอยู่ จุดประสงค์ของการทบทวนประโยคก็เพื่อจะบอกให้ผู้รับการปรึกษา ทราบว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาพูดมา และ ยังคงติดตามฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาอยู่ หรือเพื่อเน้นเนื้อหาบางเรื่อง

● การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)

สะท้อนความรู้สึกเป็นการนำเอาข้อความและคำพูดของผู้รับการปรึกษามาตีความ และพูดออกมาในเชิงของความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหานั้นโดยผู้ให้การปรึกษาอาจถอดข้อความและจัดคำพูดนั้นใหม่ มักขึ้นต้นด้วย " นองรู้สึก" โดยพยายามเน้นถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา การสะท้อนความรู้สึกจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาพูดแสดงออกถึงอารมณ์ได้มากขึ้นได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษาได้เข้าถึงความรู้สึกของตนแล้ว จะทำให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างราบรื่นและตรงเป้าหมาย

ตัวอย่างการสะท้อนความรู้สึก

ผู้รับการศึกษา : ฉันรู้สึกว่าถ้าเพื่อนๆเขาารู้แล้ว เขาจะรังเกียจฉันและไม่อยาก คบกับฉัน

ผู้ให้การศึกษา : น้องฉันรู้สึกกลัวว่าเพื่อนๆจะรังเกียจและไม่คบกับน้องฉันถ้าเขา รู้ เรื่อง
ต่างๆ เกี่ยวกับ น้องฉัน

● การสรุปความ (Summarizing)

ในระหว่างการให้คาปรึกษาอาจมีการสนทนากันหลายเรื่องพร้อมๆ กัน และเกิดความสับสนได้ การใช้ทักษะการสรุปความจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง กระทำโดยรวบรวมสิ่งที่พูดกันไปแล้วนั้นให้เป็นประโยคเดียว โดยครอบคลุมทั้งเนื้อหาและอารมณ์ความรู้สึกของเรื่องต่างๆ ที่ได้สนทนา การสรุปความจึงจำเป็นต้องอาศัยเรื่องราวต่างๆ ที่สนทนาให้ได้อย่างเดียวสิ่งที่ควรระมัดระวังในการสรุปความก็คือ อย่านำความคิดใหม่ๆ เพิ่มเติมเข้าไป แต่ควรเป็นการรวบรวมสิ่งต่างๆ ที่ได้พูดคุยกมาแล้ว

ข้อคิดในการฟัง

(๑) หยุดพูด - คนเราไม่สามารถฟังในขณะที่พูดได้

(๒) เอาใจเขามาใส่ใจเรา - พยายามนึกว่ากำลังอยู่ในสถานการณ์ของผู้พูด เพื่อจะได้มองเห็นเหตุและผลชัดเจนและจะได้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าเขาพยายามจะสื่ออะไรให้เราทราบ

(๓) ถามคำถาม - เมื่อไม่เข้าใจสิ่งที่ผู้พูดพูด ต้องขอคำอธิบายเพิ่มเติมโดยถามและคำถามที่ใช้ นั้นไม่เป็นลักษณะประชดประชันจับผิดโจมตี หรือทำให้เขาเกิดความสับสน ไม่ควรตั้งคำถามที่ทำให้คู่สนทนา รู้สึกไม่ค่อยสบายใจ หรืออึดอัดที่จะตอบ หากจำเป็นต้องถามก็ควรพูดเกริ่นว่า "ขออนุญาตถามเรื่องส่วนตัว ถ้าคุณไม่อยากจะตอบจะไม่ตอบก็ได้"

(๔) รู้จักอดทน - อย่าแทรกขณะที่ผู้อื่นกำลังพูด ให้เวลาแก่เขาในสิ่งที่เขาต้องการพูด

(๕) ใส่ใจในสิ่งที่ผู้พูดกำลังพูด - ให้ความสนใจในคำพูด ความคิด ความรู้สึกของเรื่องที่เขากำลังพูด

(๖) พิจารณาผู้พูด - พิจารณาท่าทาง สีหน้า ริมฝีปาก แววตา หรือ การวางมือจะช่วยให้การสื่อสารระหว่างผู้พูดกับเราได้มากขึ้น และการพิจารณาดังกล่าวจะช่วยรวบรวมความเข้าใจไว้เป็นจุดเดียวได้ด้วย และจะช่วยให้ผู้พูดรู้สึกว่าเรากำลังฟังเขาอย่างตั้งใจ

(๗) ยิ้มและกล่าวรับให้เหมาะสม - ในขณะที่กำลังฟังควรผงกศีรษะ ยิ้ม หรือพูด "ค่ะ" "ครับ" บ้างเป็นการสนับสนุน ให้กำลังใจผู้พูด จะมีประโยชน์ในการสนทนา มาก แต่อย่าทำมากเกินไป

(๘) สละอารมณ์ตนเอง - พยายามเลิกคิดเล็กน้อยถึงสิ่งที่ทำให้กังวลใจความกลัว เลิกนึกถึงปัญหาของตนเอง สิ่งต่างๆ นี้จะทำให้การฟังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

(๙) ควบคุมอารมณ์พลุ่งพล่าน - พยายามที่จะไม่เคืองใจหรือโกรธต่อเรื่องที่ผู้พูดพูดพยายามไม่ได้เถียงหรือขัดคอ

(๑๐) ขจัดสิ่งที่เขวความสนใจ - พยายามไม่ถือปากกา ดินสอ กระดาษหรืออื่นๆ ขณะตั้งใจฟัง เพราะสิ่งเหล่านี้มักจะทำให้เขว ความสนใจ ปิดบังการสื่อสารและก่อความรำคาญแก่คู่สนทนา

(๑๑) พยายามจับประเด็นสำคัญ - พยายามหาแก่นสารของเรื่องที่พูดไม่เก็บเอารายละเอียดปลีกย่อยไม่จำเป็น

(๑๒) มีส่วนร่วม - โดยพยายามฟังเพื่อให้เข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจหน้าที่ของผู้ฟัง คือซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจ

(๑๓) ตอบโต้สิ่งที่คิด มิใช่บุคคล- พิจารณาความคิดที่ผู้พูดๆ และตอบโต้ที่ความนึกคิดเท่านั้น เพราะการมีอคติต่อผู้พูด เช่น ไม่ชอบผู้พูดจะทำให้การฟังลดประสิทธิภาพลงไป

(๑๔) อายนึกคำนึงเสียไป - การมีความคิดที่ค้านหรือโต้แย้งอยู่ในใจ จะทำให้ฟังได้อย่างไม่เต็มที่

(๑๕) ใช้ประโยชน์ของความเร็วในการคิด - ปกติคนเราจะฟังได้เร็วกว่าพูด ดังนั้นขณะที่ผู้อื่นพูด การฟังอย่างตั้งใจจะทำให้เราจับใจความที่สำคัญของผู้พูดได้ และทบทวนสาระสำคัญก่อนจะพูดออกไป

(๑๖) พยายามฟังสิ่งที่ผู้พูดไม่ได้พูด - บางครั้งเราอาจจะรู้จักผู้พูดได้ดีขึ้นจากสิ่งที่เขาหลีกเลี่ยงจะพูดถึงหรือไม่พูดถึงเลย

(๑๗) พยายามจับอารมณ์และความคิด - ปกติเรามักจะสนใจในเนื้อหาสาระของสิ่งที่พูดมากกว่าอารมณ์และทัศนคติที่เกี่ยวข้องแฝงเร้นซึ่งสิ่งนี้มักจะสำคัญมากกว่าเนื้อหาที่พูด

(๑๘) พยายามไม่ขัดแย้งกับผู้พูด- ผู้ฟังเองจะเป็นเหตุให้ผู้พูดปิดบังอารมณ์ความคิด อารมณ์ และทัศนคติของเขา โดยการที่ผู้ฟังแสดงการไม่เห็นด้วย โต้แย้ง ตีเถียง วิพากษ์วิจารณ์ จดบันทึกหรือถามคำถามบางอย่าง ผู้ฟังจึงต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะระมัดระวังไม่ให้ทำ

(๑๙) หลีกเลี่ยงการทักท้วง - ในการพยายามเข้าใจผู้อื่น ผู้ฟังที่ดีจะต้องคิดว่าผู้พูดอาจใช้ภาษาแตกต่างไปจากที่ตนใช้ และไม่คิดว่าผู้พูดไม่พูดอย่างที่เขาคือต้องการ แต่ต้องเข้าใจว่าเขาต้องการอะไร การทักท้วง อาจจะถูกต้องเป็นจริงก็ได้ แต่ปกติการทักท้วงจะทำให้สิ้นสุดการสนทนาเร็วขึ้น โดยไม่ได้สิ่งที่ต้องการ จึงควรหลีกเลี่ยงการทักท้วง แต่เลือกให้คำถามที่เหมาะสม หรือการทำให้กระจ่าง

(๒๐) หลีกเลี่ยงการ "จัดหมู่ผู้ฟัง" - บ่อยครั้งมากที่เราคิดว่าคนๆ นี้ต้องเป็นอย่างนี้ และพยายามแปลความทุกอย่างที่เขาพูดไปตามการ

ประเมินนั้น ซึ่งอาจจะมีประโยชน์ในบางแง่แต่จะไม่ถูกต้องทั้งหมด เพราะในชีวิตจริงคนเรามีบทบาทอีกหลายอย่าง

(๒๑) หลีกเลี่ยงการตกลงหรือตัดสินอย่างรีบด่วน - ควรคอยจนได้ข้อเท็จจริงครบถ้วนแล้วจึงจะตัดสินใจ หรือตกลงใจเพื่อกิจกรรมบางอย่าง

(๒๒) ตระหนักถึงอคติของตน - พยายามตระหนักหรือมีสติเตือนตนถึงอารมณ์ของตนเองต่อผู้พูดและเรื่องที่พูด เพราะอาจทำให้เกิดการฟังที่ไม่สมบูรณ์ได้

๕).ทักษะการโต้ตอบ (Action Responses Skills)

เป็นการโต้ตอบของผู้ให้การปรึกษาต่อคำกล่าวของผู้รับการปรึกษา ทักษะการโต้ตอบมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง และกล้ากระทำหรือแสดงออกอย่างมีเป้าหมาย

ทักษะการโต้ตอบ ๔ ลักษณะ การสอบซัก การเสริมสร้างกำลังใจ การเผชิญหน้า และการแปลความ

สิ่งสำคัญในการโต้ตอบคือ การเลือกเวลาที่เหมาะสม (Timing) ควรใช้ทักษะการโต้ตอบหลังจากได้รับฟังผู้รับการปรึกษาอย่างเพียงพอและได้สร้างความสนิทสนมแล้ว ทักษะการโต้ตอบเป็นการสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงความเข้าใจที่ผู้ให้การปรึกษามีต่อปัญหาของเขา ในขณะที่ทักษะการฟังเป็นการสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาของตัวเอง ทักษะการฟังช่วยปูพื้นให้ผู้รับการปรึกษายอมรับหรือเข้าใจการโต้ตอบของผู้ให้การปรึกษาง่ายขึ้น ดังนั้นหากผู้ให้การปรึกษาแสดงหรือโต้ตอบเร็วเกินควรก่อนเวลาที่เหมาะสม ผู้รับการปรึกษาก็มักจะมีปฏิกิริยาไม่เห็นด้วย ปฏิเสธ คัดค้าน หรือแม้กระทั่งหยุดรับการปรึกษารายละเอียด ของการฝึกทักษะการโต้ตอบมีดังนี้

● การสอบซัก (Probe)

การใช้คำถามปลายเปิดที่ขึ้นต้นด้วย "อะไร" "อย่างไร" "เมื่อไร" "ที่ไหน" หรือ "ใคร" เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

การสอบซักนำมาใช้เพื่อ

๑. เริ่มต้นการสัมภาษณ์ เช่น ถามว่า "จะคุยอะไรกันในวันนี้"
๒. เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาให้ข้อมูลเพิ่มเติม เช่น "โยมพอจะเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ไหม?"
๓. ขอร้องให้ผู้รับการปรึกษาพูดแสดงอารมณ์ เช่น "โยมรู้สึกอย่างไรเมื่อพูดเรื่องนี้?"
๔. ขอให้ผู้ได้รับการปรึกษายกตัวอย่างรายละเอียดที่จะช่วยให้ผู้ได้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น เช่น

"โยมกำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น?" "โยมคิดอะไรในตอนนั้น?"

ตัวอย่าง การสอบซัก ผู้รับการปรึกษา : เราเคยมีเรื่องมีราวกันครับ

ผู้ให้การปรึกษา : เรื่องราวมันเป็นอย่างไรพอจะเล่าให้ฟังได้ไหมครับ

● การเสริมกำลังใจ (Encouragement)

เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาชวนให้เห็นความสามารถ ของผู้รับการปรึกษาตามความเป็นจริงที่สัมผัสได้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจ มากขึ้น

ความสามารถ หรือศักยภาพของตนเอง การเสริมกำลังใจมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ

๑. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาซึ่งขาดการริเริ่ม ไม่มีความกระตือรือร้นหรือความมั่นใจในตนเอง ให้เริ่มทำที่ หรือแสดงพฤติกรรมบางอย่าง

๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ (aware) ถึงสมรรถภาพความสามารถของตนเอง

๓. ช่วยแนะนำพฤติกรรมบางอย่างที่ผู้ให้การปรึกษาคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์โดยที่ผู้รับการปรึกษาไม่เคยพิจารณามาก่อน

ดังนั้นการเสริมกำลังใจจึงเป็นการ "หยั่งเชิง" (stroking) ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้รู้สึกว่ามีผู้สนับสนุนให้กำลังใจ แต่ผู้ให้การปรึกษาต้องระวังที่จะไม่ผลักดันให้ผู้รับการปรึกษายอมรับหรือเห็นด้วยตลอดเวลา

ข้อควรระวังในการเสริมกำลังใจ

ไม่ควรใช้กับผู้รับการปรึกษาที่ชอบพูดดูถูกตัวเอง (Self-defeating comments)

ดังเช่น ผู้ที่ชอบพูดเสมอว่า "หนูเข้ากับคนอื่นไม่ได้ค่ะ" ถ้าหากตอบได้ว่า "เธอทำดีแล้ว พี่รู้ว่าเธอเข้ากับคนอื่นได้" จะเป็นการส่งเสริมให้เขาพูดซ้ำบ่อยๆไม่ควรใช้เพื่อสร้างความหวังผิดๆ หรือคำปลอบใจที่ไม่เป็นความจริง ไม่ควรใช้เพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งควรได้รับการสะท้อนความรู้สึกหรือ

● การเผชิญหน้า (Confrontation)

คือการที่ผู้ให้การปรึกษาอธิบายถึงความสับสนหรือขัดแย้งกันระหว่างพฤติกรรมความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษา ซึ่งไม่ทราบหรือมองเห็นความขัดแย้งนี้ ประโยชน์ของกลวิธีการเผชิญหน้ามีดังนี้

๑. ดึงดูดให้ผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจพฤติกรรมบางอย่างของตน ซึ่งถ้าเปลี่ยนแปลงก็จะนำไปสู่การเพิ่มสมรรถภาพได้

๒. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้วิเคราะห์ตนเองหรือพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้มีการปรับปรุงไปในทางดี

๓. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงความขัดแย้งระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง

ตัวอย่าง กลวิธีการเผชิญหน้า

ผู้รับการปรึกษา : เพื่อนๆ ไม่มีใครชอบผม ทุกคนเกลียดชังหน้าไม่มีใครอยากคบ

(ทั้งที่จริงตัวเขาเองเป็นฝ่ายรังเกียจและหลบหลีกเพื่อนๆ)

ผู้ให้การปรึกษา : น้องเชื่อว่าไม่มีใครชอบน้องและไม่มีใครอยากคบกับน้อง แต่น้องเคยบอกพี่ว่าน้องคอยหาทางหลีกเลี่ยงเขา ที่จริงแล้วดูเหมือนน้องเองเป็นฝ่ายรังเกียจพวกเพื่อน

ผู้ให้การปรึกษาควรใช้การเผชิญหน้าหลังจากสร้างความสนิทสนมไว้วางใจกับผู้รับการปรึกษา เพราะอาจทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดอารมณ์และขุนเคืองใจต่อกัน และควรกล่าวในลักษณะที่มาจากข้อเท็จจริงคือพูดออกมาตามความเป็นจริงไม่ใช่ความคิดเห็น การเลือกเวลาที่เหมาะสมในการใช้วิธีการเผชิญหน้าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีเวลาสำรวจตนเอง (Self-examination) จึงไม่ควรใช้ในปลายๆ ชั่วโมง (ก่อนจะหมดเวลา) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสแสดงปฏิกิริยาตอบสนองหรือกล่าวถกความคิดเห็นของตน ผู้ให้การปรึกษา ต้องพิจารณาถึงระดับความสนใจตั้งใจฟัง (Attention) ระดับความวิตกกังวล ความต้องการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและความอดทนอดกลั้นในการฟังของผู้รับการปรึกษา จึงไม่ควรใช้การเผชิญหน้าเกินกว่าหนึ่งครั้งในแต่ละชั่วโมงของการปรึกษา เพราะจะเป็นการเรียกร้องและหลั่งล้นความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามากเกินไปในช่วงเวลาอันสั้น

● การแปลความ (Interpretation)

เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจและสามารถตีความหมาย แจกแจงให้ผู้รับการปรึกษาทราบและ เข้าใจถึงปัญหาของตนในด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเป็นที่น่าสนใจ การแปลความหมายจะแตกต่างจากทักษะการฟัง (การทบทวนประโยค, การทำให้กระจ่าง, การสะท้อนความรู้สึก และการสรุปความ) ที่การแปลความจะเกี่ยวข้องอธิบายความหมายเป็นนัย ซึ่งผู้รับการปรึกษาไม่ได้กล่าวเปิดเผยออกมาตรงๆ

วัตถุประสงค์ของการแปลความเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาโดยการโน้มน้าวให้ผู้รับการปรึกษา ยอมเปิดเผยตนเอง และช่วยเพิ่มความเชื่อถือนในตัวผู้ให้การปรึกษาเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมคำพูดที่ผู้รับการปรึกษาแสดง หรือกล่าวออกมาขัดแย้งกับที่ความนัยเคลือบแฝงอยู่ช่วยชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจพฤติกรรมของตนเองในบางด้าน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปัญหาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจตนเอง (Insight) เกิดแรงจูงใจ และความกระตือรือร้นที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาไปในทางที่ดีกว่าที่ให้ความหมายและความสุขในชีวิต

ตัวอย่าง การแปลความ

ผู้รับการปรึกษา : ทุกอย่างน่าเบื่อไม่มีอะไรใหม่ ไม่มีอะไรน่าตื่นเต้น เพื่อนๆ ของหนูก็ไปคนละทิศทาง

หนูอยากจะมีเงินสักก้อนหนึ่งเพื่อจะได้ทำอะไรแตกต่างไปจากนี้บ้าง

ผู้ให้การปรึกษา : ดูเหมือนนโยบายจะต้องการเพื่อนและเงินเพื่อทำให้ชีวิตมีความสุขและสนุกมากขึ้น

หรือ : มันค่อนข้างยากสำหรับโคมที่จะหาความพอใจในชีวิตโดยไม่มีเพื่อนหรือเงินมาช่วย

หรือ : อาตมาสงสัยว่าโยมรู้สึกว่ามีเงินกับเพื่อนๆสามารถทำให้โยมมีความสุขกับชีวิตได้มากกว่าตัวโยมเอง

ผู้ให้การปรึกษาพยายามอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเป้าหมายของผู้รับการปรึกษาที่บอกออกมา กับพฤติกรรมของเขาที่มันย่ำว่าต้องการพึ่งพาอาศัยคนอื่นให้ช่วยบรรเทาความเป้าหมายเพื่อที่จะให้เขาเข้าใจตัวเองและสามารถสร้างสรรค์ความหมายและความสนุกให้ชีวิตได้

สรุป ทักษะหรือเทคนิคต่างๆ เป็นเครื่องมือที่ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับ เวลาเรื่องราว ปัญหาสถานการณ์ และสภาพอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา การที่จะทราบว่าใช้ได้เหมาะสมหรือใช้ได้ผลเพียงใด ในสถานการณ์ใด ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ผู้ให้การปรึกษาควรได้ฝึกใช้ทักษะต่างๆ เหล่านี้ในชีวิตประจำวัน เพราะทักษะการให้การปรึกษาเหล่านี้เป็นทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นในชีวิต

ประจำวันด้วย หากท่านได้นำทักษะต่างๆเหล่านี้ไปใช้ในการสนทนากับผู้อื่น ท่านก็จะเป็นบุคคลที่มีเสน่ห์ เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลที่ได้สนทนาด้วย และที่สำคัญยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษาที่ค้นพบทางออกของปัญหาของตนได้

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะประสบความสำเร็จได้ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทั้งความรู้และความรัก

ความรู้ หมายถึง เข้าใจธรรมชาติความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และสามารถใช้ทักษะต่างๆ อย่างเหมาะสม

ความรัก หมายถึง รักในเพื่อนมนุษย์และพร้อมที่จะช่วยเหลือ ไม่ว่าบุคคลที่อยู่ตรงหน้าจะเป็นใคร หากท่านมีความรู้ดีเลิศ สามารถใช้ทักษะต่างๆได้อย่างเหมาะสม แต่ปราศจากความรัก ความปรารถนาดีต่ออย่างจริงจัง บุคคลหนึ่งย่อมรับรู้ได้ และการให้การปรึกษาจะไม่สัมฤทธิ์ผลอย่างที่ต้องการ หรือหากท่านมีแต่ความปรารถนาดีแต่ไม่มีวิธีการที่จะช่วยให้รู้จักแก้ปัญหาของเขาเอง การให้การปรึกษาก็จะไม่สัมฤทธิ์ผลอย่างที่ต้องการเช่นเดียวกัน

การปรึกษาเป็นเครื่องมืออันมีค่าที่จะช่วยเหลือเกื้อกูล ให้คนผ่านอุปสรรคแห่งความไม่สบายใจของเขาในช่วงวิกฤตของชีวิตไปได้

การปรึกษาไม่ใช่ การให้คำตอบแต่เพียงอย่างเดียวเสมอไป แม้ว่าการปรึกษากันอาจจะมีการให้คำตอบหรือข้อมูลบางอย่างแก่กันบ้าง

การปรึกษาไม่ใช่ การให้คำปลอบโยนอย่างเดียว แม้ว่าการปรึกษากันอาจจะมีการให้กำลังใจแก่กันบ้าง การปรึกษาไม่ใช่ การสัมภาษณ์เก็บข้อมูล แม้ว่าการปรึกษากันจะมีการซักถามกันบ้าง

การปรึกษาไม่ใช่ การให้ความคิดเห็นหรือคำ แนะนำ อย่างเดียวเท่านั้น แม้ว่าการปรึกษากันอาจจะมีการให้ความคิดเห็นหรือคำ แนะนำ กันบ้าง (แต่หากเลี้ยงได้คำ แนะนำ ก็ไม่ควรนำมาใช้)

การปรึกษาไม่ใช่ การสั่งให้เขาทำ ในสิ่งที่เราเห็นว่าดี แต่เป็นการมองหาช่องทางให้เขาได้พบสิ่งที่เขาเห็นว่าดี และสิ่งที่เขาเห็นว่าเหมาะสมนั้นคืออะไร

การปรึกษาไม่ใช่ การฟังแต่เพียงอย่างเดียว แม้ว่าการฟังจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปรึกษา

การปรึกษาไม่ใช่ คำปรึกษา คำปรึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการปรึกษา

การปรึกษาไม่ใช่ การมาขอคำ แนะนำ หรือการให้คำ แนะนำ เท่านั้น แต่มันมักจะเกี่ยวข้องกับความต้องการความเข้าใจ ความเป็นมิตร และความเห็นอกเห็นใจ

การปรึกษาไม่ใช่ การรีบเร่งหาโจทย์ เพื่อจะได้รับตอบ แต่เป็นการเริ่มต้นการสนทนาด้วยการต้อนรับและการรับฟังสิ่งที่ควรระมัดระวังที่สุดในการปรึกษา คือการรับตอบคา ถาม ในลักษณะที่เขาให้เราประเมินการกระทำ ของเขาว่าดีหรือไม่ เพราะนั่นเป็นการประเมินไม่ใช่การปรึกษา

การปรึกษา เป็นการเสนอความเอื้อเฟื้อที่ตรงและสอดคล้องตามความต้องการในขณะนั้นของบุคคล


การปรึกษา เป็นมนุษยสัมพันธ์อันอ่อนโยน ซึ่งเชื่อมคนสองคนให้กลมกลืน เข้ามาอยู่ในโลกเดียวกัน

การปรึกษา เป็นการถ่ายทอดความรู้และความรักด้วยศิลปะการถ่ายทอด อย่างพิเศษ และแนบเนียนจากผู้หนึ่งไปสู่อีกผู้หนึ่ง เพื่อให้เขาผู้มาปรึกษานั้น ได้ปรับปรุงตนทั้งในส่วนตัวหรือในส่วนงานเพื่อการเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและคุณประโยชน์ต่อโลกเพิ่มมากขึ้น

ภาพประกอบ

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์





เชี่ยวชาญใจ
ด้วยธรรมะ

คู่มือ

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจ
ผู้ป่วยและญาติ "เยียวยาใจด้วยธรรมะ"

ภาคผนวก ค

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์



หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๑

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

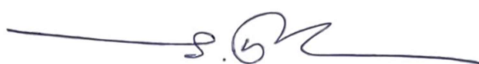
ข้าพเจ้า...พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ...ตำแหน่ง ...ประธานกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน กลุ่มงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คณะสงฆ์กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ 33 วัดสุวรรณารามราชวรวิหาร แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย / งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เรื่อง รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม
ซึ่งเป็นผลงานวิจัย / งานสร้างสรรค์ของ ...พระเทพสุวรรณเมธี (สุชาติ ทวลจิตต์)
โดยนำไปใช้ประโยชน์ คือ

- การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่นการบรรยาย,สอน,พัฒนารูปแบบการเรียนรู
- การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ พฤศจิกายน 2560 จนถึง กุมภาพันธ์ 2561 ซึ่งการนำ
ผลงานวิจัย / งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

1. มีแนวทางการปฏิบัติงานของการเยียวยาใจด้วยธรรมะ ของกลุ่มพระจิตอาสา
2. กลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม ได้สมาชิกเพิ่มขึ้นจากการฝึกอบรมโดยใช้งานวิจัยนี้
3. โรงพยาบาลที่กลุ่มพระจิตอาสาเข้าฝึกอบรมได้รับประโยชน์จากการนำงานวิจัยนี้ไปใช้

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ



(พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม

หมายเหตุ ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)



ที่ ๐๓๐๒/๒๓



ฝ่ายการศึกษา ภาค ๑
วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร
แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่
กรุงเทพมหานคร
๑๐๖๐๐

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญร่วมงานโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ฯ
เจริญพร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเชียงกลาง
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการและกำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยคณะสงฆ์ภาค ๑ ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ” รุ่นที่ ๓ ขึ้น ซึ่งแบ่งการจัดอบรมออกเป็น ๔ ระยะ โดยมีกลุ่มอาสาสมัครธรรม และบุคลากรทางการแพทย์เป็นกระบวนกรและวิทยากรในการจัดกิจกรรม เพื่อนำพาพระภิกษุผู้เข้ารับการอบรมสู่วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ตามหลักพุทธธรรมและการปรึกษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมรวมทั้งการรักษาทางการแพทย์ (Holistic Care) และเป็นอีกมิติหนึ่งของพระสงฆ์ที่จะได้เรียนรู้การนำหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการ ปรึกษาแนวพุทธมาใช้ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำพาบุคคลเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ สัมผัสถึงความเบิกบานภายใน และพบแสงสว่างคือปัญญาอันผ่องใส ด้วยความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรในสังกัดของท่าน ตามรายนามดังนี้ คือ ๑. คุณจินตนา แสงจันทร์ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ๒. คุณกชพร เชื้ออนธนะ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ๓. คุณรมิดา เชาว้ขวาเขต ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ เชี่ยวชาญ ได้เป็นวิทยากรขึ้นเสวนาแบ่งปันประสบการณ์ถวายความรู้แก่พระสงฆ์ผู้เข้าร่วมในโครงการ ในหัวข้อ “ใส่ใจเสียงภายนอก...จากใจโยม” ในวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาเข้าร่วมงาน ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระเทพปริยัติมุนี)

รองเจ้าคณะภาค ฝ่ายการศึกษา
ปฏิบัติกรแทนเจ้าคณะภาค ๑

ที่ ๐๑๐๒/๒๔



ฝ่ายการศึกษา ภาค ๑
 วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร
 แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่
 กรุงเทพมหานคร
 ๑๐๖๐๐

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร
 เจริญพร คณะบดีคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราชินี
 สิ่งที่มาด้วย โครงการและกำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยคณะสงฆ์ภาค ๑ ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ” รุ่นที่ ๓ ขึ้น ซึ่งแบ่งการจัดอบรมออกเป็น ๔ ระยะ โดยมีกลุ่มอาสาสมัครธรรม และบุคลากรทางการแพทย์เป็นกระบวนกรและวิทยากรในการจัดกิจกรรม เพื่อนำพาพระภิกษุผู้เข้ารับการอบรมสู่วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ตามหลักพุทธธรรมและการปรึกษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ (Holistic Care) และเป็นอีกมิติหนึ่งของพระสงฆ์ที่จะได้เรียนรู้การนำหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการ การปรึกษาแนวพุทธมาใช้ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำพาบุคคลเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ สัมผัสถึงความเบิกบานภายใน และพบแสงสว่างคือปัญญาอันส่องไส ด้วยความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ คุณนงลักษณ์ ทองอินทร์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้าหอผู้ป่วยอายุรกรรมพิเศษ ๓ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ เชี่ยวชาญ ได้เป็นวิทยากรขึ้นเสวนาแบ่งปันประสบการณ์ถวายความรู้แก่พระสงฆ์ผู้เข้าร่วมในโครงการ ในหัวข้อ “ใส่ใจเสียงภายนอก...จากใจโยม” ในวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาเข้าร่วมงาน ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระเทพปริยัติมุนี)

รองเจ้าคณะภาค ฝ่ายการศึกษา
 ปฏิบัติการแทนเจ้าคณะภาค ๑

ที่ ๐๑๐๒/๔๐



ฝ่ายการศึกษา ภาค ๓
 วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร
 แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่
 กรุงเทพมหานคร
 ๑๐๖๐๐

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร
 เจริญพร คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
 สิ่งที่มาด้วย โครงการและกำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยคณะสงฆ์ภาค ๑ ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ” รุ่นที่ ๓ ขึ้น ซึ่งแบ่งการจัดอบรมออกเป็น ๔ ระยะ โดยมีกลุ่มอาสาสมัครธรรม และบุคลากรทางการแพทย์เป็นกระบวนการและวิทยากรในการจัดกิจกรรม เพื่อนำพาพระภิกษุผู้เข้ารับการอบรมสู่วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ตามหลักพุทธธรรมและการปรึกษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ (Holistic Care) และเป็นอีกมิติหนึ่งของพระสงฆ์ที่จะได้เรียนรู้การนำหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการ การปรึกษาแนวพุทธมาใช้ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำพาบุคคลเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ สัมผัสถึงความเบิกบานภายใน และพบแสงสว่างคือปัญญาอันส่องไส ด้วยความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นางสาวสุริภรณ์ จันทร์ทอง ตำแหน่ง พนักงานมหาวิทยาลัย ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ (ชำนาญการ) สังกัดงานการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ปฏิบัติงานศูนย์กุมารบริรักษ์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ เชี่ยวชาญ ได้เป็นวิทยากรขึ้นเสวนาแบ่งปันประสบการณ์ถวายความรู้แก่พระสงฆ์ผู้เข้าร่วมในโครงการ ในหัวข้อ “ใส่ใจเสียงภายนอก...จากใจโยม” ในวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาและขอความอนุเคราะห์ ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระเทพปริยัติมุนี)

รองเจ้าคณะภาค ฝ่ายการศึกษา
 ปฏิบัติการแทนเจ้าคณะภาค ๑

ที่ ๐๓๐๒/๔๓



ฝ่ายการศึกษา ภาค ๓
 วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร
 แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่
 กรุงเทพมหานคร
 ๑๐๖๐๐

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร
 เจริญพร ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 สิ่งส่งมาด้วย โครงการและกำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ฯ จำนวน ๓ ชุด

ด้วยคณะสงฆ์ภาค ๓ ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ” รุ่นที่ ๓ ขึ้น ซึ่งแบ่งการจัดอบรมออกเป็น ๔ ระยะ โดยมีกลุ่มอาสาสมัครธรรม และบุคลากรทางการแพทย์เป็นกระบวนกรและวิทยากรในการจัดกิจกรรม เพื่อนำพาพระภิกษุผู้เข้ารับการอบรมสู่วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ตามหลักพุทธธรรมและการศึกษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ (Holistic Care) และเป็นอีกมิติหนึ่งของพระสงฆ์ที่จะได้เรียนรู้การนำหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการ การศึกษาแนวพุทธมาใช้ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำพาบุคคลเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ สัมผัสถึงความเบิกบานภายใน และพบแสงสว่างคือปัญญาอันผ่องใส ด้วยความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ นางวิมลรัตน์ เขาวินัย ตำแหน่ง หัวหน้างานการพยาบาลผู้ป่วยวิกฤต ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ เชี่ยวชาญ ได้เป็นวิทยากรขึ้นเสวนาแบ่งปันประสบการณ์ถวายความรู้แก่พระสงฆ์ผู้เข้าร่วมในโครงการ ในหัวข้อ “ใส่ใจเสียงภายนอก...จากใจโยม” ในวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ เวลา ๑๓.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาและขอความอนุเคราะห์ ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระเทพปริยัติมุนี)

รองเจ้าคณะภาค ฝ่ายการศึกษา
 ปฏิบัติการแทนเจ้าคณะภาค ๑

ที่ ๐๑๐๒/๔๒



ฝ่ายการศึกษา ภาค ๑
 วัดหงส์รัตนาราม ราชวรวิหาร
 แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่
 กรุงเทพมหานคร
 ๑๐๖๐๐

๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร
 เจริญพร คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการและกำหนดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยคณะสงฆ์ภาค ๑ ได้จัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ” รุ่นที่ ๓ ขึ้น ซึ่งแบ่งการจัดอบรมออกเป็น ๔ ระยะเวลา โดยมีกลุ่มอาสาสมัครธรรม และบุคลากรทางการแพทย์เป็นกระบวนกรและวิทยากรในการจัดกิจกรรม เพื่อนำพาพระภิกษุผู้เข้ารับการอบรมสู่วิถีแห่งการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ ตามหลักพุทธธรรมและการรักษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ (Holistic Care) และเป็นอีกมิติหนึ่งของพระสงฆ์ที่จะได้เรียนรู้การนำหลักพุทธธรรมและทักษะกระบวนการ การรักษาแนวพุทธมาใช้ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำพาบุคคลเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ทางจิตใจ สัมผัสถึงความเบิกบานภายใน และพบแสงสว่างคือปัญญาอันส่องไส ด้วยความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ให้บุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผศ.ดร.รุ่งนภา ผาณิตรัตน์ ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ เชี่ยวชาญ ได้เป็นวิทยากรขึ้นเสวนาแบ่งปันประสบการณ์ถ่ายทอดความรู้แก่พระสงฆ์ผู้เข้าร่วมในโครงการ ในหัวข้อ “พื้นที่ว่าง...แห่งดวงใจ” ในวันที่ ๓๐ พ.ย. ๖๐ เวลา ๐๙.๓๕ - ๑๑.๐๐ น. ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาและขอความอนุเคราะห์ ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระเทพปริยัติมุนี)

รองเจ้าคณะภาค ฝ่ายการศึกษา
 ปฏิบัติการแทนเจ้าคณะภาค ๑

ภาคผนวก ง

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑. คุณลักษณะ พระจิตอาสาใน การเยียวยาใจ ผู้ป่วยด้วยธรรมะ	จิตที่รู้จักและยกระดับปัญญา ภายในและสำนักสาธารณะ เพื่อบำเพ็ญประโยชน์เพื่อ สังคม มีความเมตตา กรุณา เป็นจิตที่เปี่ยมด้วยความสงบ เย็นและเต็มไปด้วยพลังแห่ง ความดี มีแนวทางในการดำเนินชีวิต ความเป็นผู้ดงามทั้งด้าน รูปแบบของความเป็น พระสงฆ์ และการนำ หลักธรรมมากำกับใจ	ข้อที่ ๑	เกิดการพัฒนาปัจจัยภายในและ ภายนอก โดยปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับภาวะทาง สัมพันธภาพของมนุษย์ และ ภาวะทางสังคมเป็นภาวะที่ลึกซึ้ง ที่มีผลต่อจิตสำนึกด้านต่างๆ การ พัฒนาพระสงฆ์ให้มีความเจริญ งอกงามโดยการศึกษปฏิบัติ พัฒนา ชัดเกลตาตนเองไปพร้อมๆ กับการกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้ อย่างมีประสิทธิภาพ
๒. การเตรียม พื้นฐานการ เยียวยาใจด้วย ธรรมะ	การเตรียมพื้นฐานสภาวะ จิตใจ ผู้ป่วยสำหรับการ เยียวยาถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ความทุกข์ทางใจที่ปรากฏ อาการทุกข์ เครียด ซึมเศร้า จิตใจจึงถูกทับถมด้วยตนและ ความยึดมั่นแห่งตนกลายเป็น กรงขังที่ทับถมจิตใจ จนทำให้ มองไม่เห็นความจริงแท้ของ ชีวิต ผู้ป่วยมีความพร้อมเข้า รับการปรึกษาจากพระอาสา หรือไม่ มีความสามารถในการ สนทนาได้มากน้อยเพียงใด และข้อพึงระวังในการ		พระอาสาต้องมีการประเมิน ตัวเองอยู่ตลอดเวลา มีการ ประเมินความพร้อม ทั้งทางกาย และการเตรียมพร้อมทางใจมี สภาพเป็นอย่างไร โดยการ ตรวจสอบและสังเกตใจตนเสมอ การเตรียมความพร้อมให้ตนเอง จะทำให้อยู่ในสภาวะที่พร้อมที่จะ ทำงานจิตอาสาด้วยใจที่เปิดกว้าง พร้อมที่จะรับฟังผู้ป่วยอย่างเข้าใจ จึงต้องเตรียมพร้อมตนเองอยู่ ตลอดทั้งก่อน ระหว่างและ หลังจากการเยียวยาผู้ป่วย

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
	สนทนากับผู้ป่วยในแต่ละราย อย่างไรกลุ่มพระอาสาศึกลาน ธรรม ควรเตรียมพื้นฐาน ตนเองและการเยียวยาผู้ป่วย อย่างไร		
๓. แนวทางการ เยียวยาใจด้วย ธรรมะ	ศึกษาวิธีการแสดงธรรมของ พระพุทธองค์เพื่อช่วยเหลือผู้ ที่มีปัญหา หรือความทุกข์ ให้ สามารถข้ามพ้นจากทุกข์ได้ ด้วยมีพระองค์เป็น กัลยาณมิตร พระพุทธเจ้าทรง แสดงไว้เพื่อปลดเปลื้องความ เขลาหรือความมืดมัว เพื่อ ปลดเปลื้องความประมาท เพื่อปลดเปลื้องความเกียจ คร้าน และเพื่อให้เกิดผล สัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ต้อง ประกอบไปด้วยวิธีการทั้ง ๔ ประการ คือ ชี้ให้ชัด ชวนให้ ปฏิบัติ ไร่ให้กล้า ปลุกให้ร่า เริง หรือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แกลั้วกล้า ร่าเริง		แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วย ธรรมะสิ่งแรกที่ต้องทำให้ผู้ป่วย เข้าใจตามความเป็นจริงในความ ทุกข์ที่กำลังเกิดทางจิตใจขึ้นเป็น อย่างไร การชวนให้ผู้ป่วยกลับไป ใคร่ครวญความคิดตัวเอง ชวน กลับไปมองความรู้สึกของตัวเอง ชวนกลับไปทำความเข้าใจตัวเอง ให้ผู้ป่วยได้เห็นตามความเป็นจริง จากทุกข์ของผู้ป่วย การทบทวน เรื่องราวและหนทางในการออก จากความทุกข์ พระอาสาจะชวน ให้ผู้ป่วยอยู่กับความมั่นใจนั้น
๔. การใช้ หลักธรรมในการ เยียวยาผู้ป่วย	พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญ อยู่ที่การนำเสนอหลักการตาม ธรรมชาติของกระบวนการ เกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้ง วิธีการปฏิบัติหรือวิธีการ ดำเนินชีวิตให้บรรลุถึง เป้าหมายของการดับทุกข์หรือ จัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้น		หลักธรรมที่สำคัญในการอธิบาย สภาวะในจิตใจเพื่อให้ผู้ป่วยได้อยู่ ด้วยปัญญาตามความเป็นจริงเป็น คำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนไตร ลักษณ์ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้อง กับชีวิตของมนุษย์ที่ประกอบด้วย รูปธรรมและนามธรรมเพราะคำ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
	ให้หมดสิ้นไป ช่วยขัดเกลา จิตใจให้สามารถมองเห็นและ เข้าใจถึงความเป็นจริงตาม หลักพุทธธรรม		สอนของพระพุทธองค์ เป็นสัจ ธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์รู้ ชีวิตตามความเป็นจริง แล้ว ดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความ จริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้น ทุกข์
๕. การออกแบบ โครงการ ฝึกอบรม กระบวนการ เยียวยาผู้ป่วย ด้วยธรรมะของ กลุ่มพระจิต อาสาชิลานธรรม	การออกแบบโครงการ ฝึกอบรมกระบวนการเยียวยา ผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระ จิตอาสาชิลานธรรม กระบวนการการเยียวยา ผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระ จิตอาสาชิลานธรรม มีรูปแบบ กระบวนการการเยียวยาใจ เชิงพุทธซึ่งได้ประยุกต์หลักคำ สอนทางพุทธศาสนา ร่วมกับ ทฤษฎีและแนวคิดทาง จิตวิทยาและกระบวนการให้ การปรึกษา ซึ่งเป็นแนวคิด แบบผสมผสาน มีการใช้ กิจกรรมเป็นสื่อ นำ กระบวนการคิด และแนวคิด เรื่องกระบวนการการให้การ ปรึกษาแนวพุทธและกิจกรรม	ข้อที่ ๒	ส่วนที่ ๑ กิจกรรมบทบาทและ การพัฒนาคุณลักษณะของพระ อาสาชิลานธรรม สร้างแรงบันดาลใจ พระจิต อาสาจากพระจริยาวัตรที่พระ พุทธองค์ทรงปฏิบัติต่อพระสาวก ในครั้งพุทธกาล บทบาทอัน เกื้อกูลและเอื้อเฟื้อของพระสงฆ์ ในการดูแลมิติทางจิตวิญญาณ ของผู้ป่วย ญาติ และสังคม บทบาทพระสงฆ์กับจิตอาสา ความจำเป็นของการฝึกฝน ทักษะ กระบวนการให้การ ปรึกษา ส่วนที่ ๒. กิจกรรมอบรมทักษะ ผู้ให้การปรึกษา การสังเกตรับรู้พฤติกรรมผู้อื่น การสำรวจความคิดและการ ตระหนักรู้ต่อการตัดสินใจอื่นของ ตนเอง การฟังอย่างลึกซึ้งการสะท้อน อย่างใคร่ครวญ ส่วนที่ ๓. กิจกรรมอบรม กระบวนการปรึกษาแนวพุทธ การสร้างสัมพันธภาพ ใน

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
			<p>กระบวนการให้การปรึกษาแนวพุทธขั้นต้น ฝึกปฏิบัติการภาวนา เพื่อค้นหาเรื่องราวแห่งความทุกข์ และการค้นหาร่องรอยอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ใจ เพื่อค้นหาร่องรอยอันเป็นเหตุแห่ง ความทุกข์ใจ การนำพาผู้ประสบความทุกข์ใจให้เกิดความตระหนักรู้ชีวิตและโลกตามความเป็นจริง</p> <p>ส่วนที่ ๔. กิจกรรมอบรมการดูแลมิติทางจิตวิญญาณ</p> <p>เรียนรู้หลักการและจุดมุ่งหมาย ความสำคัญของการใช้พิธีกรรม ในการให้การปรึกษาแนวพุทธอย่างเหมาะสมในโรงพยาบาล</p>
<p>๖. โครงการกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะ</p>	<p>เพื่อวิเคราะห์ความเหมาะสมของกระบวนการเยียวยาและ เพื่อเพิ่มความชัดเจนของกระบวนการเยียวยาและสามารถนำไปสู่การวิจัยอย่างมีคุณค่า โดยพระสงฆ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ๑๑๖ รูป แบ่งเป็นกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมโดยมีจำนวนผู้เข้าร่วมอบรมทั้งหมด ๕๘ รูป และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมจำนวน ๕๘ รูป</p>	<p>ข้อที่ ๓</p>	<p>หลังการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาให้ผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลาธรรม เมื่อเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมทดลองโปรแกรมกิจกรรมการฝึกอบรม โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ความเข้าใจ และทักษะ หลังการทดลองรวมทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ</p>

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
๗. คู่มือโครงการ กิจกรรมอบรม	ศึกษาหลักธรรมและรูปแบบ การเยียวยาใจผู้ป่วยด้วย ธรรมะทั้งจากพระคัมภีร์ใน พระพุทธานุชา และ การ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) อาศัยการ สัมภาษณ์กลุ่มพระสงฆ์ผู้ก่อตั้ง กลุ่มพระจิตอาสาศานิกานธรรม จำนวน ๑๐ รูป	ข้อที่ ๑-๒	๑. คุณลักษณะและหลักธรรมใน การทำงานพระจิตอาสาศานิกาน ธรรม ๒. หลักการเตรียมพื้นฐานการ เยียวยาใจด้วยธรรมะกลุ่มพระ อาสาศานิกานธรรม ๓. แนวทางการเยียวยาใจด้วย ธรรมะกลุ่มพระอาสาศานิกานธรรม ๔. หลักการใช้หลักพุทธธรรมที่ใช้ ในการเยียวยาผู้ป่วย
โปรแกรม กิจกรรมอบรม รูปแบบและ กระบวนการ เยียวยาใจด้วย ธรรมะ	ใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญ ทางพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านจิตวิทยาการให้การ ปรึกษาแนวพุทธ และกลุ่ม พระสงฆ์จิตอาสาศานิกานธรรม จำนวนทั้งสิ้น ๖ รูป/คน วิเคราะห์หลักธรรมตาม พระพุทธานุชา ทฤษฎี จิตวิทยาและกระบวนการการ ปรึกษาแนวพุทธ	ข้อที่ ๒-๓	การออกแบบรูปแบบกิจกรรม พุทธ : คุณบัณฑิตใจ การออกแบบกิจกรรมคุณธรรม แห่งผู้ให้ สู่ คุณภาวะใหม่ในใจเรา การออกแบบกิจกรรม “แค่เพียง รับรู้และดำรงอยู่ด้วยกัน” การออกแบบกิจกรรม “เพียงแค่ ใส่ใจและแบ่งปัน” การออกแบบกิจกรรม “สัมพันธ์ภาพครั้งใหม่ กับ ดวงใจ ที่ตื่นรู้” การออกแบบกิจกรรม “ร่องรอย ความหวังและความจริงอัน เจ็บปวด” การออกแบบกิจกรรม “สู้อย ทางแห่งความเบิกบาน” กิจกรรม “ การดูแลมิติทางจิต วิญญาณ ดูแลด้วยหัวใจ เยียวยา ใจด้วยธรรมะ”
๕. รายงานฉบับ สมบูรณ์	ได้รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สามารถตอบวัตถุประสงค์ โครงการวิจัยทั้ง ๓ ข้อ	ข้อ ๑-๒-๓	คณ ะ วิ จัย จิง ต ระ หน ก ใน ความสำคัญในแสวงหารูปแบบ และกระบวนการการเยียวยา

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลु วัตถุประสงค์	โดยทำให้
	<p>๑. เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาณธรรม</p> <p>๒. เพื่อสังเคราะห์กิจกรรมรูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาณธรรม</p> <p>๓. เพื่อศึกษาผลการทดลองกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาณธรรม</p>		<p>ผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิลาณธรรม โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยา ให้เกิดผลดีต่อการบรรเทาความทุกข์และการพัฒนาชีวิต ทั้งในด้านจิตใจและปัญญา และวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะตามแนวทางพระพุทธศาสนา นอกจากยกระดับคุณภาพพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะให้สอดคล้องกับสมณะรูปแล้ว อีกแนวทางหนึ่งคณะวิจัยจึงได้สังเคราะห์กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะเพื่อส่งเสริมให้พระจิตอาสาได้เกิดความรู้ ความเข้าใจและเกิดทักษะพื้นฐานในการเยียวยาผู้ป่วย โดยผสมผสานองค์ความรู้แบบบูรณาการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากความทุกข์ ความพลัดพรากอันเป็นสถานการณ์จริงสู่โลกแห่งความเป็นจริง</p>

ภาคผนวก จ

เครื่องมือวิจัย/ตัวอย่างแบบสอบถาม/สัมภาษณ์
แบบประเมินความรู้ ความเข้าใจ
และทักษะการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะ

ตอนที่ ๒ ส่วนของข้อคำถามแบบประเมินรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วย
ด้วยธรรมชาติของกลุ่มพระจิตอาสา ศิลานธรรม

ความหมาย

ท่านมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมดังกล่าวระดับมากที่สุด	=	๕	คะแนน
ท่านมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมดังกล่าวระดับมาก	=	๔	คะแนน
ท่านมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมดังกล่าวระดับปานกลาง	=	๓	คะแนน
ท่านมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมดังกล่าวระดับน้อย	=	๒	คะแนน
ท่านมีความรู้ ทักษะและพฤติกรรมดังกล่าวระดับน้อยที่สุด	=	๑	คะแนน

ข้อ	คำถาม	คะแนน				
		๑	๒	๓	๔	๕
๑. ด้านคุณลักษณะ						
๑.	ท่านสนใจสงเคราะห์สังคมและยินดีให้ความช่วยเหลือส่วนรวมด้วยความเต็มใจ					
๒.	ท่านดำเนินชีวิตด้วยความมัคน้อย เป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิด ฝึกฝน					
๓.	ท่านประพฤติตนอยู่ในพระธรรมวินัย					
๔.	ท่านศรัทธาในการทำความดี					
๕.	ท่านมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตัวเอง					
๒. การเตรียมพื้นฐาน						
๖.	ท่านรับรู้สภาวะร่างกายและจิตใจตนเองอยู่เสมอ					
๗.	ท่านมักตีความหมายจากการฟังโดยใช้ประสบการณ์ของตนเอง					
๘.	ท่านเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง					
๙.	ท่านเอาใจใส่และเห็นความสำคัญในคุณค่าของผู้อื่น					
๑๐.	ท่านเจริญสติ สวดมนต์ ภาวนาเป็นประจำ					
๓. การเยียวยาผู้ป่วย						
๑๑.	การให้การปรึกษาเน้นในเรื่องที่จะพูดมากกว่าเรื่องที่จะฟัง					
๑๒.	ความเป็นพระทำให้ท่านรู้สึกมีบารมีในการสนทนากับผู้ป่วย					

ข้อ	คำถาม	คะแนน				
		๑	๒	๓	๔	๕
๑๓.	ท่านมีวิธีค้นหาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วย					
๑๔.	ท่านสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยให้คลายจากความทุกข์ได้					
๑๕.	ท่านกังวลไม่รู้จะการสนทนาอย่างไรกับผู้ป่วย					
๔. การใช้หลักพุทธธรรม						
๑๖.	ท่านมีความมั่นใจในตนเองในการให้การปรึกษาผู้ป่วย					
๑๗.	ท่านรับรู้สัมพันธภาพที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา					
๑๘.	ท่านสามารถบอกกล่าวผู้ป่วยได้ตามปรารถนา					
๑๙.	ท่านหวังว่าผู้ป่วยที่ท่านไปเยียวยาใจต้องหายจากโรคร้ายที่เป็นอยู่					
๒๐.	ท่านมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร ตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต					

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณทุกท่านที่ร่วมตอบแบบประเมิน

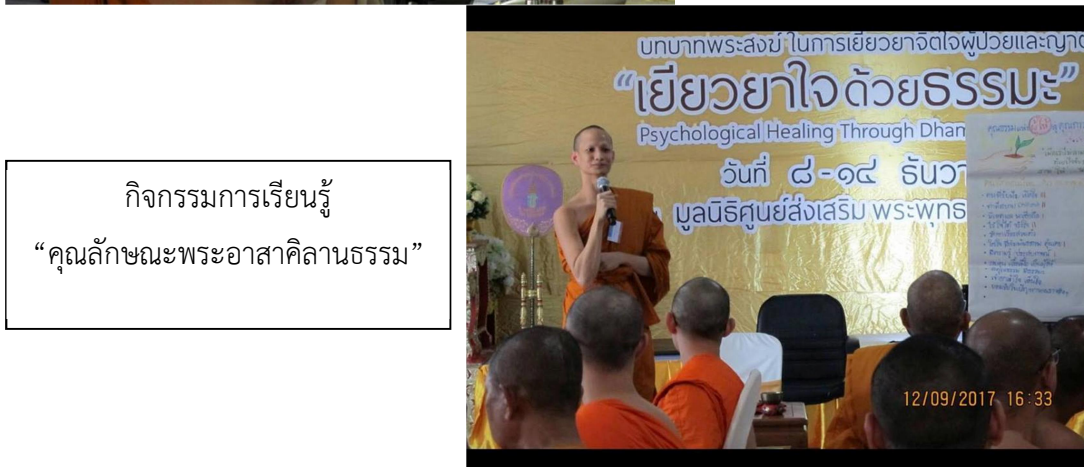
คณะวิจัย

ภาคผนวก ฉ

รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย
และรายชื่อพระวิทยากร/และผู้เข้าอบรมโครงการวิจัย



ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย/กิจกรรม



กิจกรรมการเรียนรู้
 “คุณลักษณะพระอาสาชิตานธรรม”



กิจกรรมเรียนรู้ การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา



กิจกรรมเรียนรู้ การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา ทักษะการฟัง



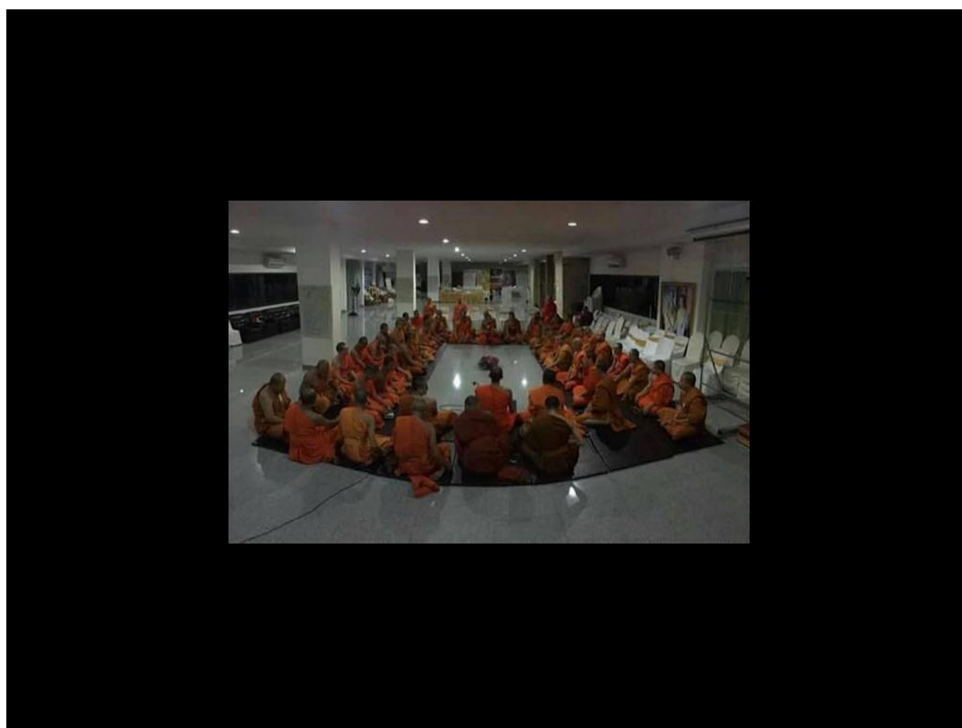
กิจกรรม แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ



กิจกรรม แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ



กิจกรรมประมวลองค์ความ



ความงดงามแห่งสังฆะ



นำกิจกรรมไปใช้ประโยชน์



ได้รับโอกาสจากโรงพยาบาลศิริราช

รายชื่อพระวิทายากรอบรม โครงการการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ
 บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ”
 ณ มูลนิธิศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย
 อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี
 ระหว่างวันที่ ๘ - ๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัดวัด
๑	พระมหาสุเทพ สุทธิธูชาโณ	วัดสังเวชวิศยาราม
๒	พระครูศรีวิรุฬหกิจ	วัดอมรคีรี
๓	พระปลัดอานนท์ กนฺตวีโร	วัดทอง
๔	พระครูธรรมรัต	วัดญาณเวศกวัน
๕	พระโชติก อภิชาโต	วัดสุวรรณาราม
๖	พระครูสิทธิสรกิจ	วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร
๗	พระมหาถาวร ถาวโร	วัดชลประทานรังสฤษฎ์
๘	พระมหาชลยุทธ ชยวุฑฺโฒ	วัดอมรินทราราม
๙	พระครูปริยัติธรรมคุณ	วัดขำนิหัตถการ
๑๐	พระครูใบฎีกาสันติ กิตติโสภโณ	วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต
๑๑	พระชนวัฒน์ ขนฺตธโร	วัดเสียบราษฎร์บำรุง
๑๒	พระชัยวัฒน์ อากาศโร	วัดประสาธตบุญญาวาส
๑๓	พระเทพพิทักษ์ อติพโล	วัดพรหมรังสี
๑๔	พระสิทธิภัสร์ สิทธิเตโช	วัดปทุมาวาส
๑๕	พระชัยรัตน์ ธีรปุณฺโญช	วัดบางบอน
๑๖	พระภัทรศิลป์ธอน สุภทฺโธ	สำนักสงฆ์ถ้ำพระโพธิญาณ
๑๗	พระภัทรพล ชุตินฺธโร	วัดบางแพรก
๑๘	พระวิรัตน์ วรกิจโจ	วัดหิรัญญูจิวรวิหาร
๑๙	พระสมศักดิ์ ธีรจิตโต	วัดบางยี่ขัน

รายชื่อพระสงฆ์เข้าร่วมอบรม โครงการการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติ
 บทบาทพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและญาติ “เยียวยาใจด้วยธรรมะ”

ณ มูลนิธิศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี

ระหว่างวันที่ ๘ - ๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ลำดับ	ชื่อ - ฉายา	พรรษา	สังกัดวัด
๑	พระอิสระพงศ์ ปิยวณฺโณ	๓๒	วัดรวกสุทธาราม
๒	พระมหาสมชาย โชติธฺยชาโณ	๒๕	วัดชัยฉิมพลี
๓	พระปลัดบุญเจิด สุจิตโต	๒๕	วัดกุฎี
๔	พระมหาชาญ เขมปญฺโญช	๒๔	วัดภาณุรังษี
๕	พระสมุห์ไชยวาลย์ ฐฺชานทินโน	๒๓	วัดใหญ่บางปลากรด
๖	พระทวีโชค เจตนาสุโก	๒๒	วัดโนนไทย
๗	พระครูปริยัติวรโสภิต	๒๑	วัดสำโรงเหนือ
๘	พระสมุห์อภิสุทธิ สุภาจาโร	๒๑	วัดบางไผ่พระอารามหลวง
๙	พระอำพรธณ โรจนธมฺโม	๒๐	วัดโพธิมงคล
๑๐	พระณรงค์ สุเมโธ	๑๘	วัดสหมิตรวนาราม
๑๑	พระมหาวิญญูตรง กลฺยาณธมฺโม	๑๖	วัดสมรโกฏิ
๑๒	พระมหานิมิตร ชยวุฒฺโธ	๑๖	วัดปลับปลา
๑๓	พระเดวิด สุจิตโต	๑๖	วัดปลายนา
๑๔	พระครูประคุณสรกิจ	๑๖	วัดญาณเวศกวัน
๑๕	พระครูสังฆรักษ์วีรพร จนทวโร	๑๔	วัดบางน้ำผึ้งนอก
๑๖	พระมหาธรรมศมฺภ์กรณ กิตติปญฺโญช	๑๓	วัดเทพิตาราม
๑๗	พระมหาทรงศักดิ์ จิรสุโท	๑๓	วัดปากน้ำ
๑๘	พระปลัดเจริญ ทนตจิตโต	๑๓	วัดนครอินทร์
๑๙	พระกรทิพย์ อภิณฺจโน	๑๓	วัดเสิงสาง
๒๐	พระวิริยะ ธมฺมทีโป	๑๓	วัดเจริญราษฎร์
๒๑	พระปลัดโกมุท สุธีโร	๑๑	วัดเทพิตารามวรวิหาร
๒๒	พระอนันตชัย อภินนฺโท	๑๐	วัดขุนสงฆ์

ลำดับ	ชื่อ - ฉายา	พรรษา	สังกัดวัด
๒๓	พระคณิน สีลคุโณ	๑๐	วัดพิรุณศาสตร์
๒๔	พระราชพล จิรคุโณ	๙	วัดบางประทุนนอก
๒๕	พระครูปลัดปรัชญา ปิยะจาโร	๙	วัดบางอ้อยช้าง
๒๖	พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุทฺโธ ดร.	๘	วัดราชสิทธิาราม
๒๗	พระวัชรินทร์ภักดี สิริบุญโญช	๗	วัดกระโจมทอง
๒๘	พระจารุ จารุธมโม	๗	วัดน้อยสุวรรณาราม
๒๙	พระยุทธนา ปณฺญชายุโต	๗	วัดบัวแก้วเกษร
๓๐	พระอนรรักษ์ อนรรักษิโต	๗	วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร
๓๑	พระปณิธิ กิตติธโร	๗	วัดลำนาราย
๓๒	พระปลัดอัศวบุรุษ ฉวีวณฺโณ	๖	วัดบางกะเจ้ากลาง
๓๓	พระปวิช ขยสาโร	๖	วัดพะไล
๓๔	พระชาย อภินนโท	๖	วัดเขาน้ำจั้น
๓๕	พระภวัต ธมฺมจาโร	๕	วัดเวฬุวนาราม
๓๖	พระมหาเอกพล มหพฺพโล	๕	วัดญาณเวศกวัน
๓๗	พระชลกภู ทตฺตวโร	๕	วัดไทรใหญ่
๓๘	พระสิทธิชัย ติกฺขปญฺโญช	๕	วัดโนนรังน้อย
๓๙	พระสุธิชาญ สุภทฺโท	๔	วัดไทร
๔๐	พระบุญเลิศ อคฺคปญฺโญช	๔	วัดทองบน
๔๑	พระพรหมภูมิ พรหมโชโต	๔	วัดไทรใหญ่
๔๒	พระธีรวุฒิ จิตตสํวโร	๔	วัดบางแก้ว
๔๓	พระประสิทธิชัย ธนปาโล	๔	วัดลานหินวนาราม
๔๔	พระอภิชาติ ติกฺขปญฺโญช	๔	วัดคลองมอญ
๔๕	พระกิตติภัทร กิตติภทฺโท	๓	วัดอภัยทายาราม
๔๖	พระจिरายู จิรธมฺโม	๓	วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร
๔๗	พระรัฐภัทร์ สุวณฺณรํสี	๓	วัดชลประทานรังสฤษดิ์
๔๘	พระพิชัย ภูริปญฺโญช	๓	วัดบางโกลง
๔๙	พระมานะ วิสุทฺธสีโล	๓	วัดไตรมิตรวราราม
๕๐	พระพะพล กนตสีโล	๓	วัดบ่อทอง
๕๑	พระบุญช่วย สุภาทโร	๓	วัดสุทธาวาส

ลำดับ	ชื่อ - ฉายา	พรรษา	สังกัดวัด
๕๒	พระเอกลักษณ์ ปภัสสรโร	๓	วัดพุทธชินวงศ์วามาราม
๕๓	พระจุฑาทูธ ทีปธมโม	๒	วัดบางม่วง
๕๔	พระเทพชัย สุวณโณ	๒	วัดเสาชิงช้า
๕๕	พระปณตพล คุตตสีโล	๒	วัดไร่ขิง พระอารามหลวง
๕๖	พระธนสาร ภาททธมโม	๒	วัดญาณเวศกวัน
๕๗	พระภาณุพงษ์ ปิยธมโม	๑	วัดบางม่วง
๕๘	พระธีรวัฒน์ ธมมาโล	๑	วัดบางไผ่

ภาคผนวก ช

แบบสรุปโครงการวิจัย

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสรุปโครงการวิจัย
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่ : ว.๒๙๔/๒๕๖๑ MCU RS 610761294

ชื่อโครงการ : รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกิลา
 ธรรม

: The model and The Process of Mental Healing for Patients with
 Dhamma by Gilandhamma Group of Volunteer Monks.

ภายใต้แผนงานวิจัย : พระจิตอาสาศิกิลาธรรม : รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วย
 ด้วยธรรมะ

: Gilandhamma Group of Volunteer Monks : The Model and
 The Process of Mental Healing for Patients with Dhamma

หัวหน้าโครงการ : พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร. ๐๘๑-๖๙๔-๘๘๘๓

E-mail : Mcupali123@gmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญ

ครั้งสมัยพุทธกาล สมัยหนึ่ง คหบดีสูงวัยท่านหนึ่งชื่อนกุลปิตา^๑ เป็นผู้ถูกโรคภัยไข้เจ็บ
 เบียดเบียนอยู่เสมอและได้รับทุกขเวทนาอย่างหนัก ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกรู้สึกทุกข์และรำคาญใจ
 เป็นอย่างยิ่งครั้งหนึ่งได้มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงได้กราบทูลขอพรจากพระองค์ ถึงวิธีการแก้ไข
 เยียวารักษาโรคที่เป็นประจำอยู่ที่นี่ ซึ่งทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย ต้องทนทุกขเวทนาเป็นอย่าง
 ยิ่ง ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสบอกนกุลปิตาไปดังนี้ว่า พึงตั้งใจไว้อยู่เสมอว่า ถึงแม้ว่ากาย
 กระสับกระส่ายอยู่ก็ตาม แต่จิตจักไม่กระสับกระส่ายตามไปด้วย ครั้นคหบดีผู้สูงวัยท่านนั้นได้ฟัง
 อมตะธรรมนั้นแล้วก็เกิดความยินดี มีอินทรีย์ผ่องใส และสีหน้าบริสุทธ์ผ่องชื่นทันที^๒

ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ ซึ่งมีมากจากการพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักและสังขาร หรือ
 กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าความเศร้าโศก ร่ำไร เป็นต้น มีเหตุมาจากอวิชาและตัณหา โดยมีอสาระทั้ง ๔
 เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชา และเกิดดวงจรปฏิจสมุปบาทเรื่อยไป หรืออาจแสดงเหตุของความ

^๑ นกุลปิตา คืออุบาสกที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่ทำให้เกิดความคุ้นเคย

^๒ ส.ข.(ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

เศร้าโศกโดยนัยอื่นๆ ได้แก่ ตัณหาประกอบด้วยความเพิดเพลินและความกำหนัด ซึ่งเกิดขึ้นที่ปัยรูป สาตรูปเป็นเหตุของทุกข์ อีกนัยหนึ่งว่าอาฆาตวัตถุเป็นเหตุใกล้ให้เกิดโทสมูลจิต หรือ อนิฏฐารมณ์ซึ่งเป็นผลในวัตติกาลของอกุศลกรรมทั้งหลายเป็นเหตุของโทมนัสเวทนา

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ไม่ได้อธิบายอาการเจ็บป่วยในทันที แต่ให้ผู้ป่วยแยกสภาวะที่เป็นอาการเจ็บป่วยที่เป็นรูปธรรมและจิตที่รับรู้อาการป่วยอันเป็นนามธรรมเมื่อเข้าใจดีแล้วจิตที่ผูกมัด ทุณทุรายจากความทุกข์กายก็คลายจากความทุกข์นั้น และเหตุการณ์ในครั้งพุทธกาลจำนวนมาก ที่ผู้ประสบความสำเร็จได้รับธรรมะของพระพุทธองค์เป็นยาบรรเทาทุกข์ และสร้างปัญญาญาณอันประเสริฐแก่ตน ดังนั้นแนวทางในการเยียวยาจิตใจให้มีความสำคัญในการพัฒนาปัญญาหรือสัมมาทิฐิ ตั้งแต่ระดับโลกียสัมมาทิฐิ การไขข้อข้องใจและให้ข้อมูลที่ถูกต้องก็อาจเป็นผลดีทั้งในทางกาย จิตใจและปัญญา

รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยและญาติถือเป็นสิ่งสำคัญ รูปแบบ หรือ “แบบจำลอง” เป็นคำที่มาจากภาษาอังกฤษว่า “Model” มีความหมายว่าเป็นภาพสะท้อนความคิดสติปัญญาที่ช่วยให้เข้าใจบางสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้หรือไม่ได้รับประสบการณ์นั้นๆ โดยตรง ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณทั้งของผู้ป่วยและพระจิตอาสาผู้เข้าไปช่วยเหลือเยียวยาใจ ทำให้เกิดการพัฒนাজิตวิญญาณตนเอง รวมถึงความเข้าใจต่อสถานภาพและความเป็นอยู่ของชีวิตมนุษย์ วิธีการที่ทำให้เกิดความเข้าใจว่ากระบวนการเยียวยาจิตใจที่กำลังมีความทุกข์ ความเศร้าโศกสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณได้อย่างไรเมื่อเกิดช่วงเวลาแห่งการสูญเสีย Moody R. and Arcangel D. กล่าวว่า เมื่อผ่านกระบวนการเยียวยาผู้ป่วยจากการสูญเสียจะทำให้ผู้ป่วยเกิดการพัฒนাজิตวิญญาณตนเอง เช่น อ่อนโยนต่อตนเองและผู้คนรอบข้างมากขึ้น หรือมีความซาบซึ้งในคุณค่าของชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้บุคคลเหล่านี้ยังได้รับความกรุณา ความรักที่ปราศจากเงื่อนไข รวมถึงความเข้าใจหรือปัญญาเพิ่มขึ้น เกิดความเข้าใจในคุณค่า ความเชื่อ และอุดมคติของชีวิต ในขณะที่เดียวกันผู้สูญเสียก็มีการปรับตัว และมีวิถีชีวิตที่ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม^๓

เมื่อเกิดกระบวนการปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ป่วยทำให้เห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่เป็นอยู่และความทุกข์ก็จะมีไขความทุกข์ทรมานอีกต่อไป ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจใหม่หรือความหมายบางอย่างในตัวเองขึ้นมา และหากคนไข้มีศรัทธาเหนียวแน่นต่อความเชื่อทางศาสนา การใช้ผลเชิงบ่าบัดจากความเชื่อทางศาสนาและเอาเหตุผลทางจิตวิญญาณมาช่วยก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้^๔ และรายงานในบทความชื่อ “Therapy that keeps on the sunny side of

^๓ Moody R. and Arcangel D., *Life after loss*, (London: Rider, 2002) : 132-136.

^๔ วิกเตอร์ อี แฟรงเกิล, **มนุษย์ ความหมาย และค่ายกักกัน**, แปลโดย อรทัย เทพวิจิตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : สนพ. ไอ้พระเจ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๗๘, ๑๒๔-๑๒๗, ๑๖๑-๑๙๙.

life” กล่าวว่าการเยียวยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ศักยภาพของผู้ป่วย แล้วใช้กระบวนการต่างๆ เสริมจุดแข็งและแก้ไขปัญหามือผู้ป่วยกำลังประสบอยู่ และเทคนิควิธีการนี้ก็ได้จำกัดเพียงเพื่อผู้ป่วยทางจิตเท่านั้น แต่สามารถใช้ได้กับผู้ที่มีความผิดปกติที่ต้องการมีสภาพจิตใจที่มีคุณภาพดีขึ้นด้วย^๕

บทบาทของพระพุทธศาสนาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล การแสดงธรรมหรือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งพระสาวกที่มีบทบาทหรือหน้าที่สังเคราะห์สรรพสัตว์ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น จากเหตุผลที่กล่าวมา คณะวิจัยจึงตระหนักในความสำคัญในแสวงหารูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยา ให้เกิดผลดีต่อการบรรเทาความทุกข์และการพัฒนาชีวิตทั้งในด้านจิตใจและปัญญา และวิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อยกระดับคุณภาพพระจิตอาสาในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะให้สอดคล้องกับสมณะรูป อีกแนวทางหนึ่ง คณะวิจัยจึงได้สังเคราะห์กระบวนการเยียวยาใจด้วยธรรมะเพื่อส่งเสริมให้พระจิตอาสาได้เกิดความรู้ ความเข้าใจและเกิดทักษะพื้นฐานในการเยียวยาผู้ป่วย โดยผสมผสานองค์ความรู้แบบบูรณาการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากความทุกข์ ความพลัดพรากอันเป็นสถานการณ์จริงสู่โลกแห่งความเป็นจริง

วัตถุประสงค์โครงการ

- ๑) เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม
- ๒) เพื่อสังเคราะห์รูปแบบและกระบวนการการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม
- ๓) เพื่อศึกษาผลการทดลองกิจกรรมอบรมรูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีลานธรรม

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า หลักการ วิธีการ และแนวทางในการเยียวยาจิตผู้ป่วยที่เหมาะสมอันเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยและที่พึงทางใจของคนในสังคมได้ หากพระสงฆ์จิตอาสาเยียวยาจิตใจ

^๕ Bernstein E., “Therapy that keeps on the sunny side of life”, *The Wall Street Journal*, (September 26, 2006), <<http://www.post-gazette.com/pg/06269/725163-114.stm>>, 24 Sep 2009.

ผู้ป่วยไม่มีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานจิตใจ ขาดแนวทาง ทักษะหรือวิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่เหมาะสมแล้วอาจเกิดความสับสนเสี่ยงกับผู้ป่วยได้ ซึ่งรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ ๑ คุณลักษณะของพระจิตอาสาศीलานธรรม ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระสงฆ์ในการเยียวยาผู้ป่วย คุณสมบัติพื้นฐานของผู้ที่มีจิตอาสาและแนวทางการเสริมสร้างลักษณะของจิตใจที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น โดยยึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานให้เกิดคุณลักษณะของจิตอาสาทำให้เกิดความยินดีในการช่วยเหลือทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยความเต็มใจ การตระหนักถึงพระธรรมวินัยหรือสมณสาธูป และรู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย สามารถชี้แจงผู้ป่วยให้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกายและให้กำลังใจ

องค์ประกอบที่ ๒ การเตรียมพื้นฐานพระจิตอาสา การทำงานจิตอาสาใช้หัวใจของจิตอาสาอย่างเดียวนำมาทำงานจะไม่เกิดประสิทธิภาพ การเตรียมพื้นฐานการพัฒนาภายนอก ภายในของพระอาสาให้สามารถเข้าไปสู่โลกของผู้ป่วย ด้วยการรับรู้ การแปลความหมายและเข้าไปสู่เรื่องราวความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่จากการสื่อสารสองทางกับผู้ป่วย พระสงฆ์ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการประเมินและเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังถ้อยคำที่สื่อสารซึ่งกันและกันด้วยใจที่ปราศจากอคติ

องค์ประกอบที่ ๓ แนวทางในการเยียวยาผู้ป่วยด้วยธรรมะ เป็นการนำหลักธรรมและองค์ธรรมอริยสัจ ๔ มาสร้างสังเคราะห์ร่วมกับจิตวิทยาการศึกษา ผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธต้องเป็นผู้เจริญด้วยปัญญาและมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตรสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถให้คลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม

องค์ประกอบที่ ๔ การใช้หลักพุทธธรรมในการเยียวยาผู้ป่วย หลักพุทธธรรมเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ พระพุทธศาสนามีสาระสำคัญอยู่ที่การนำเสนอหลักการตามธรรมชาติของกระบวนการเกิดและดับทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการปฏิบัติหรือวิถีการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงเป้าหมายของการดับทุกข์หรือจัดการปัญหาในจิตใจที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป

หลังการทดลองใช้รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศीलานธรรม เมื่อเปรียบเทียบระดับค่าเฉลี่ยของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมทดลองโปรแกรมกิจกรรมการฝึกอบรม โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ หลังการทดลองรวมทุกด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. รูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะได้บูรณาการองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ทฤษฎีทางจิตวิทยาและจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ให้พระสงฆ์ได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยธรรมะได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น โครงการชายผ้าเหลืองข้างเตียง คลินิกพระคุณเจ้า และคลินิกธรรมะรักษาใจ เป็นต้น

๒. สถานพยาบาลต่างๆสามารถนำรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้

๓. เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างองค์กร เช่นบุคลากรทางการแพทย์และพระสงฆ์ ได้มีการประชุมร่วมกันเพื่อพัฒนาขีดความสามารถในการดูแลผู้ป่วยโดยมีผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง

๔. ผลักดันรูปแบบและกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยธรรมะสู่แผนพัฒนาและเป็นกรอบทิศทางการปฏิบัติการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ในระดับจังหวัดต่อไป

การประชาสัมพันธ์

๑. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเทอร์เน็ต

http://www.mcu.ac.th/site/major/major_index.php

๒. มีการตีพิมพ์เผยแพร่บทความงานวิจัยในวารสาร TCI

๓. คู่มือในการจัดโครงการอบรมและคู่มือการเยียวยาใจด้วยธรรมะ

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. (สุชาติ กิตติปัญญา)
- ว/ด/ป เกิด : ๒ ธันวาคม ๒๕๐๖
- สถานที่เกิด : ตำบลบึงชำอ้อ อำเภอนองเสือ จังหวัดปทุมธานี
- การศึกษา : ป.ธ. ๘ สำนักเรียนวัดดาวดึงษาราม
 พธ.บ. (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ศศ.ม. (ภาษาสันสกฤต) มหาวิทยาลัยศิลปากร
 พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ตำแหน่งคณะสงฆ์ : เจ้าอาวาสวัดสุวรรณารามราชวรวิหาร, รองเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร
- บรรพชา : พ.ศ. ๒๕๒๐ ณ วัดดาวดึงษาราม เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
- อุปสมบท : พ.ศ. ๒๕๒๗ ณ พัทธสีมาวัดดาวดึงษาราม เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสุวรรณารามราชวรวิหาร เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
- ตำแหน่งหน้าที่ : อาจารย์ผู้รับผิดชอบ/ประจำหลักสูตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 วิชาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- งานพิเศษ : พระธรรมทูตสายต่างประเทศ
 : คณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
 : เลขาธิการคณะกรรมการปฏิรูปกิจการพระพุทธศาสนา ฝ่ายเผยแผ่
 : คณะกรรมการขับเคลื่อนกิจการพระพุทธศาสนา โดยมติมหาเถรสมาคม
- สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
 นครปฐม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐
 โทรศัพท์/โทรสาร ๐๓๔-๒๙๙๓๕๖ Email : mcupal123@gmail.com

ผลงานทางวิชาการ

งานวิจัย

- : การอยู่ร่วมกันของประชาคมอาเซียน : แนวคิดและวิถีปฏิบัติตามแนวศาสนา (ผู้วิจัยร่วม)
- : การศึกษานโยบายและกลไกในการส่งเสริมและคุ้มครองมรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย (ผู้วิจัยร่วม)
- : การทดสอบประสิทธิภาพบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่องศีล ๕ สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖

บทความ

- : บทความวิจัย เรื่อง “รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศิกขานธรรม” (วารสารเชษฐ์จอห์น ปีที่ ๒๑, ๒๕๖๑)
- : บทความวิชาการ เรื่อง “หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนากับกาเยียวยาบาดแผลทางใจ” (วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๓ ๒๕๖๑)
- : บทความวิชาการ เรื่อง “หลักธรรมที่ปรากฏในพิธีงเด็ก” (National Research Symposium 2017 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)
- : บทความวิชาการ เรื่อง “เกณฑ์ตัดสินความดีในพุทธปรัชญาเถรวาทกับปรัชญาอุปนิษัท : วิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ” (การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๖๐)
- : บทความวิชาการ เรื่อง “ภาษาบาลี : คุณูปการต่อการศึกษารักษาสีบทอดพระไตรปิฎก (การประชุมสัมมนาวิชาการ ภาควิชาภาษาสันสกฤต คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร ๒๕๖๑)
- : บทความวิชาการ เรื่อง “การศึกษากลไกของรัฐและศักยภาพของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอนุรักษ์มรดกวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย” การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๕ มจร. ขอนแก่น ๒๕๖๑)

- : บทความวิชาการ เรื่อง “A Study Of The State Policy in The Conservation Of Buddhist Cultural Heritage in Thailand” International Conference 2018, MCU, Khon Kaen Campus
- : บทความวิชาการ เรื่อง “The Conservation of Buddhist Ancient Documents : A New Challenge To be Undertaken by MCU and iits Networks” The 9th International Buddhist Research Seminar, Sisaket Buddhist Sangha College, 2018

หนังสือ/สิ่งตีพิมพ์

- : หนังสือ “พัฒนาการการเทศน์มหาชาติเวสสันดรชาดกในสังคมไทย”
- : หนังสือ “การอนุรักษ์มรดกวัฒนธรรมโบราณสถานทางพระพุทธศาสนาของไทย”
- : หนังสือ “จารึกแม่บุญตะวันออก”
- : เอกสารคำสอนรายวิชา “สันสกฤตพื้นฐาน”



ที่ ๔๐/๒๕๖๑

ใบรับรองผลงานวิจัย
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โครงการวิจัยเรื่อง : รูปแบบและกระบวนการเยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศีกิถานธรรม

ปีงบประมาณ : ๒๕๖๑

คณะผู้วิจัย : พระเทพสุพรรณเมธี,ดร.

ผลงานวิจัยดังกล่าว สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ได้ตั้งผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญตามสายวิชานั้น เพื่อตรวจสอบผลการวิจัยเรื่องดังกล่าว ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ผู้ทรงคุณวุฒิ : พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ. ดร.
ศาสตราจารย์ ดร.จันทัก อติวัฒน์สิทธิ์

ได้พิจารณาตรวจสอบแล้วมีมติว่า ผลงานวิจัยเรื่องดังกล่าว มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการได้

จึงขอรับรองผลงานวิจัย เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

(พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย