



กิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา เพื่อเยียวยาความสูญเสีย Buddhist Psychology Activities for Healing a Losses

พระปณต คุณวฑฺฒโฒ (อิสรสกุล)

Phra Panot Gunavaddho (Isarasakul)

ประธานคณะกรรมการโครงการโรงเรียนวิถึพุทธ ร.ร.ภัทรนุสรณ์



บทคัดย่อ

สังคมแห่งการตื่นรู้สามารถเกิดได้ จากการตื่นรู้ของปัจเจกชนในสังคม และการตื่นรู้ของปัจเจกชนนั้นก็สามารถเกิดขึ้นได้แม้ในยามที่จิตใจประสบความทุกข์อย่างที่สุด คำสอนทางพุทธศาสนาอธิบายสาเหตุของความทุกข์ว่า ความทุกข์ โศก ร่ำไร ร่ำพัน ล้วนเกิดจากความรัก โดยมีวิชา ตัณหา อุปาทานเป็นปัจจัย หนทางแห่งความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงในหลักไตรสิกขา กระบวนการดับทุกข์นี้ได้รับการพิสูจน์หลายครั้ง ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ไม่เพียงแต่เยียวยาความทุกข์ในจิตใจ หากแต่ยังปัญญาให้ตื่นขึ้น รับรู้ความจริงของชีวิตอย่างเป็นสุข

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักคำสอนพุทธศาสนาเถรวาท แล้วนำมาประยุกต์ร่วมกับกระบวนการทางพุทธจิตวิทยาเพื่อสร้างกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาที่สามารถเอื้อให้เกิดการตื่นรู้ทั้งในทางจิตใจ (ลดความเศร้าโศก) และปัญญา (เพิ่มความเชื่อที่เป็นโลกียสัมมาทิฎฐิ) สำหรับผู้ที่มีความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก กิจกรรมดังกล่าวอาศัยอริยสังคี โดยมีการบวนการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ที่มีการพัฒนาจิตใจด้วยการเจริญเมตตาภาวนา และการพัฒนาปัญญาด้วยการสื่อนื้ออาหารมะเกี่ยวกับหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย โดยใช้ระยะเวลา ๔ วัน ประกอบด้วยกิจกรรม ๓๕ ชั่วโมง



การวิจัยเชิงทดลองที่ใช้กิจกรรมดังกล่าวเป็นตัวแปรจัดกระทำสำหรับกลุ่มตัวอย่างผู้สูญเสียจำนวน ๑๙ คน พิสูจน์ว่าการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ร่วมกับการปรึกษาทางพุทธจิตวิทยาเพื่อช่วยเยียวยาความเศร้าโศกในใจของผู้สูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเอื้อให้เกิดการตื่นรู้ทางปัญญาหลังจากการสูญเสียได้ทั้งในระดับบุคคลและสังคม

Abstract

An awakened society can be achieved by the awakening of each social member, and one individual can be awakened even in the time of grief and sorrow.

Buddhist teachings reveal the origin and the resolution of suffering; Grief, lamentation, pain, distress and despair spring indeed from *love*. The lack of knowledge (*Avijjà*), craving (*Taṇhà*) and attachment (*Upàdàna*) are causes of sorrow and suffering. The Path leading to the Cessation of Suffering (*Magga*) can be summarized in 3 steps of development, *Trisikkha – Sila, Samadhi, Panya*. Many cases in Tripitaka evidence that this approach not only minimizes the grief, but also awakens the mourners' spirit and insight.

This research studies Buddha's teachings together with Buddhist-psychological techniques to develop an integrated program of coping with bereavement. This program applies the essence of *Four Noble Truth* to awake the bereaved, presented in 2 benefits: mind (grief reduction) and insight (right worldly understanding - *Lokiya Sammàdiññhi*). The four days program composed of 35 hours of 11 sub-activities, grounded on the concept of *Trisikkha* to develop participant's mind by *Metta Bhavana* (development of friendliness towards all living beings) and to develop one's insight by delivering Dhamma concerning *Karma* and the afterlife.

The benefits of the proposed program were assessed through a quasi-experimental pre-test/post-test design with nineteen of the bereaved. These tests and participants' expression manifested that Buddhist practices and selected Dhamma can function collaboratively with Buddhist-psychological counseling techniques in producing individual and social benefits for grievers: awakening ones' spirit and insight.

๑. บทนำ : การสูญเสีย เสร้าโศก สูการเยียวยา และคืนรู้

พุทธะ คือความตื่น โดยความหมายว่า “ลึนกิเลสดูจความหลับทุกอย่าง เหมือนบุรุษตื่นขึ้น จากความหลับ เพราะละครมอันทำความหดหู่แห่งจิตได้”^๑ โดยนัยดังกล่าว *สังคัมแห่งความตื่นรู้* ก็คือหมู่แห่งชนผู้ลึนกิเลส ปรากฏจากจิตใจที่หดหู่ การสร้างสังคัมแห่งการตื่นรู้ขึ้น จึงเริ่มต้นที่การพัฒนาบุคคลในสังคัมให้ตื่นขึ้นจากความหลับไหลจมอยู่ใต้อำนาจกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

ปัญหาอันนำมาสู่การศึกษาครั้งนี้ คืออย่างไร บุคคลที่จมอยู่ห้วงกิเลสอันเป็นทุกข์ จักเกิดการตื่นรู้ทั้งทางจิตใจและปัญญา เป็นไปได้ที่ความทุกข์นั่นเองเป็นเหตุให้เกิดการตื่นรู้ ดุจเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะ และสาวกสาวิกาทิ้งหลายแห่งพระบรมศาสดา ผู้ซึ่งได้เห็นความทุกข์ของชีวิต มีความแก่ เจ็บ ตาย พลัดพราก เป็นต้น จึงพัฒนาตนเองจนสามารถล่วงพ้นความทุกข์ได้สิ้นเชิง

ความทุกข์ยิ่งใหญ่ประการหนึ่งของทุกชีวิตคือ การพลัดพรากและสูญเสีย การศึกษาจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางจิตใจและร่างกายอย่างรุนแรง บางคนถึงกับล้มป่วย และบางคนถึงแก่ความตาย^๒ การสูญเสียเช่นนี้เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน มีผลการวิจัยระบุว่า ผู้ใหญ่อ้อยละ ๘๒ ประสบกับการเสียชีวิตของคนใกล้ชิดในช่วงระยะ ๒ ปีก่อนการสำรวจนั้น^๓ รวมทั้งเรื่องราวในพุทธประวัติ อาทิ นางกิสาโคตมี ผู้ไม่อาจหา “เรือนที่ชื่อว่าไม่เคยมีคนตาย”^๔ ได้เลย

ในสถานะของการสูญเสียที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้นั้น มิได้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความทุกข์ โศก เสร้า เสียใจ ในทางตรงกันข้าม หลายครั้งในคราวพุทธกาล ผู้คนมากมายได้ใช้การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักให้กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจชีวิต จนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้อย่างน่าอัศจรรย์ ดังนั้นการเยียวยาหลังการสูญเสียจึงมิได้มีความสำคัญเพียงเพื่อบรรเทาความเศร้าโศกในจิตใจ หรือเพื่อการสังคัมสงเคราะห์ แต่มีนัยสำคัญที่สูงยิ่ง ครอบคลุมถึงการสร้างโอกาสในการพัฒนาปัญญาให้แก่ผู้สูญเสีย ได้เกิดเป็นความเข้าใจและเติบโตในทางจิตวิญญาณ อันเป็นจุดเริ่มต้นที่จะสร้างความตื่นรู้ให้เกิดขึ้นแก่บุคคล และสังคัมของบุคคลเหล่านั้นเป็นลำดับไป

^๑ ดูรายละเอียดใน ชุ.ช.อ. (ไทย) ๓๙/๑๐.

^๒ Stroebe M.S. and Stroebe W., “The mortality of bereavement: A review”, **Handbook of bereavement.** ed. by Stroebe M.S. et al., 10th ed. (NY : Cambridge University Press, 2008), pp. 175-195.

^๓ Kalish R.A., Reynolds D.K., *Death and ethnicity: A psychocultural study*, (LA: The University of Southern California Press, 1976). Cited in Hayslip B., **Cultural changes in attitudes toward death, dying, and bereavement**, (NY: Springer Publishing, 2005), pp. 23-58.

^๔ ดูรายละเอียดใน อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๓๓/๑๕๐/๕๐.

๒. ความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสีย : ความทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์

ความเศร้าโศก และความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นความทุกข์ในอริยสัจ ๔ ดังแสดงในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ว่า “ทุกขอริยสัจ เป็นอย่างไร คือชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวหะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์”^๕

ความพลัดพรากจากสัตว์ และสังขารทั้งหลายที่ซบใจ ชื่อว่า ปิยวิปโยโค ซึ่งมีความพลัดพรากจากวัตถุที่พอใจเป็นลักษณะ มีอันยังความโศกให้เกิดขึ้นเป็นกิจ มีความเสียหายไปเป็นผล ส่วนที่ว่าปิยวิปโยคเป็นทุกข์ พึงทราบว่าเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์คือ ความเศร้า^๖

เหตุของความเศร้าโศกนั้น มีแสดงไว้มากมาย เช่นในปิยชาติกสูตร พระพุทธเจ้าตรัสแก่คหบดีผู้สูญเสียลูกชายคนเดียวของตนว่า “โสกะ ปรีทเวหะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เกิดจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก”^๗

ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ทุกขทุกข์ โดยความเป็นโทมนัส^๘ แต่โทมนัสเวทนานั้นเกิดขึ้นในโทสมูลจิต ๒ ดวงเท่านั้น คือจิตที่สทรศตด้วยโทมนัสเวทนา สัมปยุตกับปฏิมะ ในเวลาที่บุคคลเศร้าโศก เสียใจเกี่ยวกับคนที่รักพลัดพรากไป เป็นต้น ในเวลานั้นชื่อว่ามีโทมนัสเวทนาเป็นประธานออกหน้า โทมนัสเวทนานั้นมีอนิฏฐารมณ้อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเหตุเกิดขึ้น^๙ ซึ่งอนิฏฐารมณเป็นอารมณ์ของอกุศลวิบากจิตอันเป็นผลของอกุศลกรรมทั้งปวง^{๑๐}

เมื่อพิจารณาโดยหลักอริยสัจ ๔ ความเศร้าโศกก็เป็นทุกขอริยสัจ โดยมีเหตุคือ ทุกขสมุหยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ ตัณหา ซึ่งเกิดขึ้น และตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป^{๑๑}

^๕ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

^๖ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๕๕๐/๘๑๙-๘๒๐.

^๗ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๓/๔๓๔.

^๘วิสุทธิ (ไทย) ๕๔๔/๘๑๖.

^๙ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์, **อภิธรรมัตถสังคหะ และคำอธิบาย ปริจเฉทที่ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๙ - ๓๒.

^{๑๐} พระสังฆมโตชิติกะ ธีมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมโตชิติกะ, ๒๕๕๑), หน้า ๖.

^{๑๑}ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

เมื่อพิจารณาตามหลักปรัชญาสมุปบาท ความเศร้าโศก เป็นอาการสำแดงออกของการมีอาสวะ เมื่อเกิดชราภวะอันเป็นเครื่องหมายแห่งความเสื่อมสิ้นสลายซึ่งขัดกับอาสวะ จึงเป็นปัจจัยที่จะให้ โสกะ เป็นต้น เกิดขึ้น แสดงอาการมืดมัวของจิตใจ ซึ่งก็เท่ากับพวงอวิชชาเกิดขึ้นมาด้วย^{๑๒} ดังที่ กล่าวในวิสุทธิธรรมคำ “โสกะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ย่อมมีแก่บุคคลผู้ยังไม่พราวจากอวิชชา ... เมื่อธรรมมีโสกะเป็นต้นเหล่านั้น เป็นไปแล้วอวิชชาก็เป็นอันมีอยู่เอง”^{๑๓} เมื่อไม่รู้จักชีวิตตามความ เป็นจริง หลงผิดว่ามีตัวตน ก็มีความอยากและความยึดถือเพื่อตัวตน ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงอวิชชา จึงมี ความหมายเชื่อมโยงไปถึงตัณหาและอุปาทานด้วยเสมอ หรือกล่าวว่า มูล ๒ ของวงจรปรัชญาสมุปบาท คือ อวิชชาเป็นจุดเริ่มในช่วงอดีต ส่งผลมายังปัจจุบันถึงเวทนามันที่สุด และตัณหาเป็นจุดเริ่มต้นใน ช่วงปัจจุบันต่อจากเวทนา ส่งผลไปยังอนาคตถึงชราภวะเป็นที่สุด^{๑๔}

สรุปความว่า ความเศร้าโศกเป็นทุกข์ทุกข์ ซึ่งมีมาจากสิ่งอันเป็นที่รัก มีเหตุคือ การพลัด พราวจากสัตว์และสังขารที่รัก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าความเศร้าโศก ไร้ไร เป็นต้นนี้ มีเหตุมาจาก อวิชชาและตัณหา โดยมีอาสวะเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เกิดอวิชชา และเกิดวงจรปรัชญาสมุปบาทเรื่อยไป หรืออาจแสดงเหตุของความเศร้าโศกโดยนัยอื่นๆ ได้แก่ ตัณหาประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนด ซึ่งเกิดขึ้นที่ปิยรูปสาตรูปเป็นเหตุของทุกข์ อีกนัยหนึ่งว่าอนิฏฐารมณซึ่งเป็นผลในปวัตติ กาลของอกุศลกรรมทั้งหลายเป็นเหตุของโทมนัส

๓. การเยียวยา และคิณัฐ : เป้าหมาย และแนวทางดับทุกข์

เมื่อความเศร้าโศกเกิดมีเนื่องจากสิ่งอันเป็นที่รัก ดังนั้นหนทางสู่ความไม่เศร้าโศกก็คือ การ ไม่ยึดถือในสิ่งรัก ดังพุทธอุทาน ในวิสาขาสู่ตร ว่า “เมื่อไม่มีสิ่งเป็นที่รัก ความเศร้าโศกเป็นต้นเหล่านี้ ก็ไม่มี ... ดังนั้นผู้ปราศจากความไม่เศร้าโศก ปราศจากกิเลสจตุลีสี่ จึงไม่ควรยึดถือสิ่งเป็นที่รักในโลก ไหนๆ”^{๑๕}

เมื่อความเศร้าโศกเป็นทุกข์ อันมีเหตุคือ ตัณหา ประกอบด้วยความเพลิดเพลิน และความ กำหนด อันเกิดและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป ในสังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค ได้แสดงวิธีการละความ

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๘๓-๑๐๒.

^{๑๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๖๕๒/๕๓๒.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๐๒-๑๐๕.

^{๑๕} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๘/๓๔๑.

เพลิตเพลิน กำหนดว่า “การเห็นความไม่เที่ยงของขั้นที่ ๕ เป็นลัมมาทัญญู อันเป็นเหตุให้เบื่อหน่าย เพราะสิ้นความเพลิตเพลิน ลึ้นกำหนด จึงหลุดพ้น”^{๑๖}

เมื่อความเศร้าโศกมีสภาพธรรมคือโทสมูลจิต ส่วนอโทสะคือธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อโทสะ อโทสะนั้นถึงฐานะเป็นพรหมวิหารก็เรียกว่าเมตตา อโทสะนั้นสามารถทำให้มีกำลังจนเอาชนะความโกรธ ชนะเวร ได้ด้วยการเจริญเมตตา^{๑๗} การเจริญเมตตาจึงเป็นวิธีหนึ่งในการช่วยบรรเทาความเศร้าโศกอันมีสภาพธรรมคือโทสมูลจิตได้ สอดคล้องกับความในมหานิทเทสว่า “พระผู้มีพระภาคยอมตรัสการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต”^{๑๘}

อีกนัยหนึ่ง เมื่อความเศร้าโศกเป็นทุกข์อริยสังข์ แนวทางหลักใหญ่ในการดับทุกข์ คือมรรค อริยสังข์ ดังตัวอย่างพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญมรรคมีองค์ ๘ เพื่อยุติเพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละสภาวะทุกข์ทั้ง ๓ ประการนี้ ฯลฯ”^{๑๙}

วิธีปฏิบัติต่อทุกข์อริยสังข์คือ ปริยญา ได้แก่การกำหนดรู้ ส่วนสิ่งที่พึงปฏิบัติต่อมรรค อริยสังข์คือ ภาวนา ได้แก่การทำให้เจริญ ดังนั้นการปฏิบัติต่อความเศร้าโศก ซึ่งเป็นความทุกข์ประการหนึ่ง คือการกำหนดรู้ความทุกข์ คือความเศร้าโศกนั้น และเจริญในมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงได้ในหลักปฏิบัติที่เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขาคือการฝึกความประพฤติสุจริต อธิจิตตสิกขาคือการฝึกคุณภาพและสมรรถภาพของจิต และอธิปัญญาสิกขาคือการฝึกให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนถึงความพ้นทุกข์^{๒๐}

กระบวนการดับทุกข์ หรือปฏิจจนมุขปาหนิโรชวาร เริ่มต้นจากความรู้จริงหรือความเข้าใจจึงจะแก้ปัญหาได้สำเร็จ ดับอวิชชา หรือไม่มีอวิชชา → สังขารดับ → วิญญาณดับ → นามรูปดับ → สฬายตนะดับ → ผัสสะดับ → เวทนาดับ → ตัณหาดับ → อุปาทานดับ → ภพดับ →ชาติดับ → ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ อุปายาสดับ แต่อีกนัยหนึ่ง ในทางปฏิบัติบางครั้งพระพุทธเจ้าทรงแสดงกระบวนการธรรมฝ่ายก่อนทุกข์เริ่มต้นที่การรับรู้ทางอายตนะ ๖ ละช่วงต้นของกระบวนการธรรมตั้งแต่อวิชชาเป็นต้นมาไว้ในฐานให้เข้าใจว่ามีแฝงอยู่ด้วยพร้อมในตัว ส่วนกระบวนการฝ่ายดับทุกข์ก็ตั้งต้นที่ดับตัณหาเป็นต้นไป ทั้งนี้ คำว่าดับนั้นมิใช่หมายความว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นมาแล้วจึงทำให้มันดับไป หดไป เท่านั้น แต่หมายความกว้างขวางรวมถึง การที่สิ่งนั้นๆ ไม่เกิดขึ้น

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๑/๕๑/๗๒.

^{๑๗} ไซยวัณณะ กปิลกถาจารย์, **อภิธรรมมัตถสังคหะ และคำอธิบาย ปริจเฉทที่ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓ - ๖๔.

^{๑๘} ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๕/๗๖.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๙๐๔-๙๑๕.

ตารางที่ ๑ หลักธรรมที่ใช้เป็นแนวทาง และสื่อในการดำเนินกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา

| | หลักธรรม | รายละเอียด |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| แนวทางของกิจกรรม | อริยสัจ ๔ | การได้พิจารณาถึงทุกข์ (ปัญหา) พร้อมทั้งสำรวจหาสาเหตุแห่งทุกข์ในใจตน ในปัจจุบันขณะ และพิจารณาภาวะและแนวทางสู่ความสิ้นไปแห่งปัญหา |
| | ไตรสิกขา | การเรียนรู้ และพัฒนาตน เป็นขั้นตอน เริ่มจากด้านพฤติกรรม การปฏิสัมพันธ์ต่อสังคม ระเบียบ พิธีกรรม อย่างรู้เข้าใจ สันติ และเป็นมิตร, การฝึกจิตให้สงบ มีเมตตา ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ, และการพัฒนาความเข้าใจที่ถูกต้องตามธรรมชาติ |
| เนื้อหา/สื่อในการดำเนินกิจกรรม | กรรมนิยาม, กฎแห่งกรรม | การตระหนักถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวง ที่มีผลเกี่ยวเนื่องจากการกระทำทางกาย วาจา ใจ และมีผลต่อชีวิตของตนเองในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต หลักการให้ผลของกรรม กรรมที่ส่งผลปฏิสนธิ และการแก้กรรมตามหลักพุทธศาสนา |
| | ภพภูมิ | การเข้าใจหลักคำสอนของการเวียนว่ายตายเกิดของสรรพชีวิตรูปแบบต่างๆ เพื่อนำไปสู่การยอมรับความตายในฐานะของการเปลี่ยนผ่าน มิใช่จุดจบ ความสิ้นสุด หรือความพ่ายแพ้ |
| | กระบวนการของจิตในคราวปฏิสนธิ | การเรียนรู้ และเข้าใจเชิงอนุমান เกี่ยวกับธรรมชาติของจิตที่เปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย อันนำไปสู่การยอมรับความตายในฐานะที่เป็นโอกาสของการเปลี่ยนแปลงที่ดีงาม ทั้งของตนเองและบุคคลอันเป็นที่รัก |

กิจกรรมเชิงพุทธนี้ถูกออกแบบขึ้นสำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกทั้งหมด ๑๕ - ๒๐ คน และมีการแบ่งเป็นกลุ่มย่อยที่มีสมาชิก ๘ - ๑๐ คนประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๑๑ กิจกรรม ดังแสดงในตารางที่ ๒ โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่อง ๔ วัน ๓ คืน รวมระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๓๕ ชั่วโมง

รูปแบบกิจกรรมในวันแรกเน้นการพัฒนาด้านศีล และสัมพันธภาพ จากนั้นจึงเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ คือสมาธิและการเจริญเมตตาตั้งแต่ช่วงค่ำของวันที่ ๑ ถึงช่วงสายของวันที่ ๒ รวมถึงในช่วงเช้าของทุกวัน จากนั้นจึงเข้าสู่กระบวนการพัฒนาปัญญาผ่านการทำกิจกรรมกลุ่ม, การสนทนาธรรม และการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาตั้งแต่วันที่ ๒ ช่วงบ่ายเป็นต้นไป กิจกรรมในช่วงค่ำของวันที่ ๓ และช่วงสายวันที่ ๔ มุ่งเน้นกระบวนการเข้าใจเห็นจริงเกี่ยวกับความทุกข์ในใจของตน และการให้คำสัญญากับตนเองเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในชีวิต หลังสิ้นสุดกิจกรรม

ตารางที่ ๒ กิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา

| ลำดับ/วัน/เวลา | ชื่อกิจกรรม | เนื้อหา | กระบวนการ |
|----------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑) ๑/สาย | ด้วยรัก... รู้จักกัน (๑.๕/๐.๕/๐) | การรักษาศีล, สัมพันธภาพ ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม | กิจกรรมศิลปะ, การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา |
| ๒) ๑/บ่าย | “ด้วยบุญนี้ อุทิศให้” (๑/๑.๕/๑.๕) | ความหมายของบุญ และวิธี ทำ บุญตามหลักบุญกิริยา วัตถุ ๑๐ | การสนทนาธรรม, ฝึกเจริญ สติ, การปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา |
| ๓) ๑/ค่ำ | “ที่ใดมีรัก (แท้) ที่นั่น (ไม่) มีทุกข์” (๐/๑.๕/๑) | ความรักที่ประกอบด้วย ตัณหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ ความรักแท้คือเมตตา, การเจริญเมตตา | การสนทนาธรรม, การฝึก เจริญเมตตาภาวนา, การ ทดลองแม่เมตตา, การกอด |
| ๔) ทุกวัน/เช้า | สวดมนต์แปล, เดิน ภาวนา, น้ำชา ภาวนา (๐/๑.๕/๐) | พุทธานุสสติ, มรณานุสสติ, การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญสติในทุกอิริยาบถ | การสาธยายบทสวด และ พระสูตรที่เกี่ยวข้อง, การ เจริญสติในอิริยาบถเดิน ดื่มน้ำชา ฯลฯ |
| ๕) ๒/สาย | จิตตภาวนา (๐/๒.๕/๐) | การเจริญเมตตาภาวนา การเจริญสติในทุกอิริยาบถ | การนั่งสมาธิ เดินจงกรม ในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ |

ตารางที่ ๒ กิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยา (ต่อ)

| ลำดับ/วัน/เวลา | ชื่อกิจกรรม | เนื้อหา | กระบวนการ |
|----------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ๖) ๒/บ่าย | “หลังการจากลา” (๑) (๐/๐.๕/๓.๕) | ความเชื่อ เรื่องการเกิดใหม่, กระบวนการปฏิบัติ, ภาวนา | การสนทนาธรรม, ฝึกเจริญ สติ, การปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา |
| ๗) ๒/ค่ำ | “หลังการจากลา” (๒) (๐/๑/๑.๕) | ความรู้สึกต่อการสูญเสีย, ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ | ชมภาพยนตร์เรื่อง Departure, การปรึกษาเชิง พุทธจิตวิทยา |
| ๘) ๓/สาย | “หากย้อนเวลา..” (๐/๑/๑.๕) | ความรู้สึกต่อการสูญเสีย, เหตุแห่งทุกข์และทางดับทุกข์ | การปิดตา เพื่อทบทวนอดีต, การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา |
| ๙) ๓/บ่าย | “หากย้อนเวลา...ไม่ได้” (๐/๐.๕/๓.๕) | กรรม, การให้ผลของกรรม, การแก้กรรม | การสนทนาธรรม, ฝึกเจริญ สติ, การปรึกษาเชิงพุทธ จิตวิทยา |
| ๑๐) ๓/ค่ำ | “งอกงามสติใส แม่ในยามสูญเสีย” (๐/๑/๑.๕) | การแก้ปัญหาค้างคาในใจ การดับทุกข์ และการใช้ชีวิต เพื่อไม่ให้เกิดความทุกข์ | การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, การเขียนคำอธิษฐาน และ ภาวนารอบโคมไฟแห่งคำ อธิษฐาน |
| ๑๑) ๔/สาย | “สุดท้าย..ก็จากลา อุทิศมหากุศล” (๐.๕/๑.๕/๐.๕) | ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน, ความไม่ประมาท, ความเมตตา | การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา, การเจริญเมตตาภาวนา, การอุทิศกุศล |

หมายเหตุ - ตัวเลขในวงเล็บ คือจำนวนชั่วโมงโดยประมาณของกิจกรรมจำแนกตามการเน้นหนักในด้าน
ศีล / สมာธิ / ปัญญา (การพัฒนาทั้งสามด้านเกิดขึ้นร่วมกันแต่มีการเน้นหนักที่แตกต่างกัน)

๕. ธรรมะที่ใช้เป็นสื่อในการเยียวยาความเศร้าโศก

๕.๑ ธรรมะเกี่ยวกับหลักกรรม

อภิธรรมมัตถสังคหฎีกา แสดงกรรมเป็น ๔ จตุกกะ ได้แก่^{๒๓}

(๑) **กิจจจตุกกะ** ว่าโดยกิจ มี ๔ ได้แก่ ชนกรรม, อุปัตถัมภกรรม, อุปปีฬกรรม และอุปฆาตกรรม

อุปฆาตกรรม คือ กรรมที่ตัดกรรมอื่นๆ และวิบากของกรรมนั้นให้สิ้นลง มี ๒ อย่าง คือ ตัดชนกรรมอื่นๆ เพื่อไม่ให้มีโอกาสส่งผลตลอดไป และตัดนามรูปที่เกิดจากชนกรรมนั้นๆ ให้เสียไป อุปฆาตกรรมที่ตัดชนกรรมอื่นๆ เพื่อไม่ให้มีโอกาสส่งผลตลอดไปนั้น มี ๓ ประเภท คือ กุศลอุปฆาตกรรมตัดอกุศลชนกรรม, กุศลอุปฆาตกรรมตัดกุศลชนกรรม และอกุศลอุปฆาตกรรมตัดกุศลชนกรรม อุปฆาตกรรมที่ตัดนามรูปอันเกิดจากชนกรรมอื่นให้เสียไป มี ๔ ประเภท คือ กุศลอุปฆาตกรรมตัดนามรูปที่เป็นอกุศลวิบาก, กุศลอุปฆาตกรรมตัดนามรูปที่เป็นกุศลวิบาก, อกุศลอุปฆาตกรรมตัดนามรูปที่เป็นอกุศลวิบาก, อกุศลอุปฆาตกรรมตัดนามรูปที่เป็นกุศลวิบาก

(๒) **ปากทานปริยายจตุกกะ** ว่าโดยลำดับแห่งการให้ผล มี ๔ ได้แก่ ครุกรรม, อาสันนกรรม, อาจิณณกรรม และกฏัตตกรรม

(๓) **ปากกาลจตุกกะ** ว่าโดยเวลาที่ให้ผล มี ๔ ได้แก่ ทิฏฐุชัมมเวทนียกรรม, อุปัชชเวทนียกรรม, อปราปริยเวทนียกรรม และอโหสิกรรม

วิธีการแก้ไขอกุศลกรรมที่ตนได้กระทำไปแล้วให้กลายเป็นอโหสิกรรมคือ การอธิษฐานใจตนว่า จะไม่ทำทุจริตหรือทุจริตเช่นนี้อีกต่อไป แล้วพยายามสร้างกุศลอาจิณณกรรมให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติเช่นนั้นจนตลอดชีวิต อกุศลทิฏฐุชัมมเวทนียกรรม และอุปัชชเวทนียกรรมที่นอกจากครุกรรมย่อมไม่มีโอกาสส่งผล กลายเป็นอโหสิกรรมไปได้ สำหรับอกุศลอปราปริยเวทนียกรรมนั้น แม้จะไม่กลายเป็นอโหสิกรรมไปได้ก็จริง แต่ก็ทำให้การส่งผลของอกุศลกรรมชนิดนั้นเบาบางลงไปได้ด้วยอำนาจแห่งกุศลอาจิณณกรรมนั่นเอง อนึ่งอกุศลอปราปริยเวทนียกรรมที่จะเป็นอโหสิกรรมไปได้นั้น ก็ต้องเกี่ยวกับบุคคลผู้ทำกรรมนั้นต้องถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ ๕ ทุกๆ ซาติตั้งแต่ซาติที่ ๑ เป็นต้นไป กล่าวคือ เป็นผู้มี ปุพเพกตปุณญตา (การเป็นผู้ได้เคยสร้างสมกุศลไว้แต่ปางก่อน) ปฏิรูปเทสวาส (การได้อยู่ในถิ่นฐานที่ประกอบด้วยศีลธรรม) สंपริรูปนิสสย (การได้คบหาสมาคมกับพวกสัปบุรุษ) สหุชัมมสวน (การได้ฟังพระสัทธรรม) และอดตสมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ในทางที่ถูก) ^{๒๔}

^{๒๓} พระสังฆมณฑลสังคหะ ธรรมชาจริยะ, **ปรมัตถสังคหะ มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๔ เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมณฑลสังคหะ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐-๗๐.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๓๓/๓๔๖-๓๔๘., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๑/๗๙-๘๑.

(๔) **ปาฏิฐานนตูกกะ** ว่าโดยฐานะที่ให้ผล มี ๔ คือ อกุศลกรรม กามาวจรกุศลกรรม รูปาวจรกุศลกรรม และอรูปาวจรกุศลกรรม

๕.๒ ธรรมะเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย

ตามคำสอนในพุทธศาสนา เมื่อว่าตามหลักฐานในคัมภีร์ และแปลความตามตัวอักษรก็ตอบได้ว่า ชาติก่อน ชาตินี้ มีอยู่ แต่สำหรับคนสามัญ ก็คงอยู่ในขั้นศรัทธาหรือความเชื่ออยู่นั่นเอง สำหรับพระพุทธานามิได้เน้นการพิสูจน์เรื่องนี้ แต่เน้นว่าควรจะใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างไร^{๒๕} อปถนณสูตร แสดงว่า คนที่เชื่อเรื่องชาตินี้แล้วทำความดี ไม่ว่าชาตินี้จะมีจริงหรือไม่ เขาก็จะได้รับประโยชน์ทั้งในชาติปัจจุบัน และในชาตินี้^{๒๖}

ทิวฏฐิ คือ ความเห็น ซึ่งหมายรวมถึงความเชื่อ ลัทธิ ทฤษฎี ความเข้าใจตามนัยเหตุผลตามแนวความคิดของตน เป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการพัฒนาปัญญา เมื่อใดที่ทิวฏฐินั้นพัฒนาขึ้นไปจนเป็นความรู้ที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงก็เรียกว่าเป็นสัมมาทิวฏฐิ และจัดเป็นปัญญา สัมมาทิวฏฐิ แบ่งเป็น ๒ ระดับ คือ โลกุตตรสัมมาทิวฏฐิ และโลกียสัมมาทิวฏฐิ หรือ กัมมัตสกลตาญาณ ซึ่งหมายถึงความเชื่อเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความดี โดยมีหลักกลางสำหรับวัดความเป็นสัมมาทิวฏฐิ คือความสอดคล้องกับหลักกรรม หรือกฎแห่งกรรม^{๒๗} ความเห็นว่า โลกนี้มี โลกหน้า เป็นต้นนี้เป็นทิวฏฐิอย่างสัตตบุรุษ^{๒๘} ผู้มีทิวฏฐิเช่นนี้จักเว้นอกุศลธรรม ๓ จักสมทานกุศลธรรม ๓ เพราะเห็นโทษแห่งอกุศลธรรม เห็นอานิสงส์ในกุศลธรรม^{๒๙} และทิวฏฐิเหล่านี้ยังเป็นทางเจริญแห่งอริยมรรค^{๓๐}

เมื่อบุคคลเสียชีวิต จิตจิตเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นดุจเคลื่อนออกจากภพ จิตดวงต่อไปจึงเกิดขึ้นทำ ปฏิสนธิกิจ คือการสืบต่อภพปัจจุบันเข้ากับภพอดีต เป็นเหตุให้ภพของสัตว์ไม่ขาดสาย โดยมีฐานแห่งปฏิสนธิเรียกว่า ปฏิสนธิฐาน ได้แก่ที่ตั้งลงอันอยู่ระหว่างจิตจิต และภวังคจิต^{๓๑}

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖/๑๐๐.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๗๓๕-๗๔๐.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒/๑๐๘.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖/๓๙.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๖/๓๙-๑๐๐.

^{๓๑} ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์, **อภิธรรมมัตถสังคหะ และคำอธิบาย ปริจเฉทที่ ๓**, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖ - ๑๘.

เหตุที่ทำให้สัตว์ทั้งหลาย เมื่อตายแล้วไปเกิดในทุกข์ หรือสุขตินั้น “เพราะเหตุแห่งการประพาสไม่สม่ำเสมอ คือประพาสไม่ชอบธรรม สัตว์บางพวกในโลกนี้เมื่อตายแล้วจึงไปเกิดในอบายทุกข์ วินิบาต นรก เพราะเหตุแห่งการประพาสสม่ำเสมอ คือประพาสชอบธรรม สัตว์บางพวกในโลกนี้เมื่อตายแล้วจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แม้เมื่อเกิดในภูมิเดียวกันสัตว์ทั้งหลายก็มีความแตกต่างกันตามแต่กรรมที่ทำไว้ ดังตัวอย่างที่มาในจุฬามณีมังคลสูตร^{๓๒}

๖. ผลของกิจกรรมเชิงพุทธต่อการเยียวยาความเศร้าโศกและการตื่นรู้ทางปัญญา

เพื่อทดสอบแนวทางในการเยียวยาความเศร้าโศกและก่อให้เกิดการตื่นรู้สำหรับผู้สูญเสีย จึงทำการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๙ คน มีอายุตั้งแต่ ๒๔ ถึง ๗๗ ปี ที่ทำแบบประเมินความเศร้าโศก ๕ ด้าน คือ อารมณ์ การรู้คิด กายภาพ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งสิ้น ๓๓ ข้อ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบประเมินความเศร้าโศกแบบองค์รวมของเดวิด ไฟร์แมน^{๓๓} และแบบประเมินความเชื่อที่ถูกตรงเกี่ยวกับชีวิต (โลกียสัมมาทิฐิ) จากนั้นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธเป็นเวลาต่อเนื่อง ๔ วัน ๓ คืน แล้วกลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความเศร้าโศกและแบบประเมินความเชื่อ อีก ๒ ครั้ง คือ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม และในระยะติดตามผล ๒ สัปดาห์ จากนั้นวิเคราะห์คะแนนจากแบบประเมินด้วยวิธีการทางสถิติ ร่วมกับการวิเคราะห์บทสนทนา

๖.๑ ผลในระดับบุคคล ด้านจิตใจ : การเยียวยาความเศร้าโศก

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความเศร้าโศกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และในระยะติดตามผล ๒ สัปดาห์ ต่ำกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๔๘.๖ และ ๕๔.๓ ตามลำดับ ด้วยความเชื่อมั่นทางสถิติมากกว่าร้อยละ ๙๙.๙ ($P < .001$) โดยเฉพาะด้านอารมณ์ และสังคม^{๓๔}

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน ระบุว่าตนเองมีความเศร้าโศกลดลง โดยมีกระบวนการการคลี่คลายเงื่อนไขจิตใจที่แตกต่างกัน ดังตัวอย่างบทสนทนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังต่อไปนี้

^{๓๒}ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๕๓-๒๕๗/๓๔๙-๓๕๗.

^{๓๓}Fireman D., “The Center’s New Holistic Grief Scale”, <<http://www.griefcounselor.org/grief-recovery-art-griefscale.html>>, 8 Sept 2010

^{๓๔}พระปณต คุณวฑูโฒ, “ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ต่อความเศร้าโศก ของผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

“ได้ฝึกเจริญสติ โดยเฉพาะวันแรก ได้ฟังเรื่อง “ที่ได้มีรัก (แท้) ที่นั่น (ไม่) มีทุกข์” รู้สึกว่าที่เราเป็นทุกข์ ที่เราคิดถึงคุณแม่อยู่ที่นี่ เพราะเราอยากให้เป็นอย่างใจเรานะ เราไม่ได้เห็นหน้าแม่ ไม่ได้กอดแม่แล้ว มันก็เป็นคามคาดหวังในใจเรานะ แต่ว่าพอเราเข้าใจว่าควรจะเปลี่ยนเป็นความรักแบบเมตตา แล้วมันไม่ใช่แต่แม่ เหมือนกับเราก็ต้องไปทำกับทุกคน ให้มีความสุข แล้วพอเราทุกข์ก็คิดว่าเรื่องราวนี้ก็เป็นประโยชน์มาก”

“จากกิจกรรมต่างๆ ทำให้เรารู้สึกว่า เรากลัวตายน้อยลงค่ะ ความตายไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดนะค่ะ แล้วก็ไม่ได้เศร้าอย่างที่เคยรู้สึก ก็คือต้องเจอผู้ป่วยใช้มัยยะ จะรู้สึกเสียใจ ตกใจ แต่พอได้มาร่วมกิจกรรมก็ทำให้รู้ว่าเราจะมีวิธีที่เราจะรักษาใจของเราอย่างไร”

๖.๒ ผลในระดับบุคคล ด้านปัญญา : การพัฒนาความเชื่อที่เป็นโลกีย-สัมมาทิฐิ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อที่ถูกตรงเกี่ยวกับชีวิต (โลกียสัมมาทิฐิ) หลังการเข้าร่วมกิจกรรม และในระยะติดตามผล ๒ สัปดาห์ สูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ร้อยละ ๑๖.๕ และ ๑๘.๖ ตามลำดับ ด้วยความเชื่อมั่นทางสถิติมากกว่าร้อยละ ๙๙.๙ ($P < .001$) ผลในด้านการพัฒนาปัญญาที่เด่นชัดมี ๒ ประเด็นคือ (๑) การประจักษ์ถึงความมอกงามเนื่องจากการสูญเสีย (๒) การเห็นคุณค่าในปัจจุบัน และความสนใจในการพัฒนาชีวิต ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

“พอคนใกล้ชิดเสียไป เราก็อ้อ นี้นะทุกข์นะ ก็เหมือนเป็นโอกาสที่ได้เห็นัจธรรม เริ่มกลัวบาปกรรม แล้วก็ต้องเร่งสร้างบุญแล้วนะ มองเห็นความตายเป็นเรื่องที่ขยับเข้ามาใกล้ตัวเรา”

“ที่แรกกลัวมาก กลัว ตายแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร ตอนนั้นรู้แล้วว่าควรจะทำยังไง... เราก็ต้องทำแต่สิ่งดีๆ เราก็จะได้สิ่งที่ดีๆ แน่نون สะสมเสบียงเยอะๆ สะสมไว้ยาวๆ”

๖.๓ ผลในระดับสังคม

เมื่อผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมดังกล่าว ได้พัฒนาจิตและปัญญาแห่งตนให้เกิดการตื่นรู้แม้ในระดับโลกียะ ก็สามารถเอื้อให้เกิดการตื่นรู้ และการพัฒนาในระดับสังคมได้ ดังตัวอย่าง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่ง หลังจากกิจกรรมผ่านไปแล้ว ๓ วัน ได้บอกเล่าเรื่องราว ซึ่งแสดงถึงการใช้กระบวนการที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมเช่น การรับฟัง การกอด การเห็นคุณค่าของปัจจุบัน ทำให้

เกิดเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาชีวิต ที่งดงามทั้งตนเองและผู้คนรอบข้าง ดังนี้

“กลับมาบ้านเมื่อวานนี้เป็นกาวใจทั้งแม่กับป้า และพี่สาว เพราะทุกคนไม่รู้ว่าคุณเองกำลังสร้างแผลในใจตนเองโดยไม่รู้ตัว...จากนั้นก็ได้พูดคุยกับป้าถึงความต้องการ...ของตัวเองและของทุกคนในครอบครัว การตอบรับดีมาก ป้าไม่เดินหนี นั่งฟัง จากนั้นก็เข้าไปกอดป้าและแม่...และพาป้าไปทำธุระที่ท่านต้องการนับแต่นี้ต่อไป ผมจะใช้เวลาที่มันนับถอยหลังของพวกเราทุกคนเพื่อทำสิ่งที่ดีที่สุดด้วยเมตตา...และปัญญา เพื่อให้หัวใจของเราไม่มีแผล..ให้เป็นหนอง ตลอดไป”

อีกกรณีศึกษาหนึ่ง คือผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สูญเสียแม่ตอนที่ยังอายุน้อย และมีความรู้สึกไม่ดีกับพ่อและแม่เลี้ยงมาตลอด แต่เมื่อกลับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ในวันนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้นี้ได้บอกเล่าเรื่องราวผ่านเครือข่ายสังคมว่ามุมมองต่อความรัก และทำที่ต่อผู้คนที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

“เย็นนี้คุณพ่อไม่ค่อยสบายไปโรงพยาบาล คุณน้า (แม่เลี้ยง) ได้บีบๆ นวดๆ ให้พ่อ โยมเห็นแล้วรู้สึกดีมากทีเดียว มองเห็นความรักที่งดงาม เดินในโรงพยาบาลเห็นแม่กับลูกตัวน้อย มันดูอบอุ่นอย่างมากมายไม่เหมือนเมื่อก่อนที่เห็นแล้วก็รู้สึกวุ่นวาย แต่มันมีความอิจฉาอยู่เล็กๆ ผู้ป่วยเตียงใกล้ๆ คุณพ่อ มีพระมาเยี่ยม คุณพ่อกับคุณน้าเลยได้ถวายปัจจัยให้ท่านด้วย โลกมันดูสวยงามกว่าเมื่อก่อนจริงๆ”

๗. อภิปรายผลการศึกษา

๗.๑ ผลของการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา ต่อการตื่นรู้ของผู้สูญเสีย

กระบวนการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาเป็นที่ประจักษ์ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จของกิจกรรม และผลของกิจกรรมสอดคล้องกับแนวทางการดับทุกข์ตามกระบวนการปฏิบัติสมุปปาตนิโรธวาร ซึ่งมีเป้าหมายมิใช่เพียงการดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความสามารถที่จะป้องกันความทุกข์อาจเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นจุดเด่นของกิจกรรมนี้ ดังที่ปรากฏผ่านการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านหนึ่ง ดังต่อไปนี้

“กระบวนการที่จะให้คนขยับออกจากใจเน่ย์ พระอาจารย์ได้เตรียมวิธีการมาล่วงหน้า ๒ วัน ใช้มี๊ยะคะ ก็คือเปิดจิตเราก่อน เชื่อว่าถ้าพระอาจารย์ทำให้เราทั้งขยับวันแรก เราก็คงทิ้งไม่ออกหรือใช้ใหม่คะ แต่เปรียบเสมือนว่าวันที่ท่านพระครูธรรมธร (พระวิทยากรกิจกรรม “ที่ใดมีรัก (แท้) ที่นั่น (ไม่) มีทุกข์”) ให้เราอดกันวันแรกเน่ย์ ทุกคนยังก้อเขิน ใช้ใหม่คะ ทุกคนต้องก้อเขินเน่ เพราะเจอกันวันแรก ใจมันยังไม่เปิดนะ แต่พอวันนี้ วันที่เรามา นั่งคุยกันหลังจากที่เราผ่านกระบวนการมาวันละเล็กละน้อย มันทำให้ใจของคนทุกคนเน่ย์ เปิดกว้าง เปิดแล้วก็โยนขยะ พร้อมจะทิ้งไปเลย เพราะฉะนั้นพรุ่งนี้ โยมเชื่อว่าทุกคนจะกลับไปตัวเบาสบายและก็มีมีความสุข และรู้วิธีที่จะไม่เก็บขยะอีกแล้ว... เพราะว่ากระบวนการหนึ่ง ที่พระอาจารย์ นอกจากโยนขยะทิ้งแล้วเน่ย์ ยังมีกระบวนการคุยในการสร้างปัญญา ใช้ใหม่คะ มันไม่ใช่การโยนทิ้งเฉยๆ แต่มันมีการได้มาศึกษาเรียนรู้อะไรบางอย่าง ผ่านกระบวนการ อย่างมากมาย ซึ่งละเอียดลออมากนะคะ”

๗.๒ ผลของธรรมะเรื่องหลักกรรม ต่อการตื่นรู้ของผู้สูญเสีย

ผลการศึกษาพบว่าธรรมะเกี่ยวกับหลักกรรม ส่งผลดีต่อการเยียวยาความเศร้าโศก และเอื้อให้เกิดการตื่นรู้ทางปัญญา ในประเด็นที่สำคัญดังนี้

(๑) การเข้าใจว่า “อาจินณกรรมเป็นชนกกรรมได้ มีใช้เพียงอาสันนกรรมเท่านั้น” ทำให้ผู้สูญเสียคลายกังวลเกี่ยวกับหน้าที่สุดท้ายของผู้เสียชีวิตที่อาจจะไม่ตรงตามความคาดหวัง

(๒) การเข้าใจว่า “อารมณ์ของจิตเจตและปฏิสนธิจิต เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก แม้ว่าการตายจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน หรือเกิดขณะที่หลง ไม่รู้ตัว” ทำให้ผู้สูญเสียไม่ตัดสินว่าผู้เสียชีวิตจะไปสู่สุคติหรือทุคติจากอาการที่ปรากฏ เช่น ถูกยิงตาย หรือตายขณะที่กระวนกระวาย

(๓) การเข้าใจว่า “อุปฆาตกรรม เป็นได้ทั้งอกุศลกรรม และกุศลกรรม” ทำให้ผู้สูญเสียเกิดการยอมรับว่า การตายอาจเป็นการเปลี่ยนผ่านที่ดี และเกิดจากผลของกุศลกรรมก็ได้ การตายนั้นเองอาจทำให้ผู้ตายได้ไปอยู่ในภพภูมิที่ดี และมีความสุขมากกว่าที่เคยเป็น

(๔) การเข้าใจว่า “แม้ทำอกุศลกรรมไว้ ก็สามารถสร้างกุศลในปัจจุบัน เพื่อทำให้อกุศลกรรมที่ทำไปแล้วกลายเป็นโอฬาสกรรมได้” ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาความรู้สึกผิดในใจของตนเองได้ และมีแนวทางในการพัฒนาชีวิตของตนเองได้อย่างเต็มที่

๗.๓ ผลของธรรมะเรื่องชีวิตหลังความตาย ต่อการตื่นรู้ของผู้สูญเสีย

ผลการศึกษาพบว่าธรรมะเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย ส่งผลดีต่อการเยียวยาความเศร้าโศก และเอื้อให้เกิดการตื่นรู้ทางปัญญาเป็นอย่างมาก ในประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

(๑) การเข้าใจว่า “เมื่อตายจากภพปัจจุบันแล้ว จะปฏิสนธิในภพต่อไปทันที” ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เคยเข้าใจผิดว่าผู้ตายยังวนเวียน รอการเกิดใหม่ คลายความกังวลลง

(๒) การเข้าใจว่า “การเกิดใหม่ในภพภูมิใด ขึ้นอยู่กับกรรมที่ทำมา ทั้งกรรม อสังขารกรรม อาภินิหารกรรม” ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยอมรับได้ง่ายขึ้นว่าแต่ละคนมีกรรมเป็นของตนเอง การช่วยเหลือของญาติมิตรเป็นเพียงปัจจัยหนึ่ง และไม่มีประโยชน์ที่จะทุกข์ในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้

(๓) การเข้าใจว่า “สัตว์ทั้งหลาย เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์มาเป็นเวลายาวนาน เคยเป็นญาติมิตรกันมานับครั้งไม่ถ้วน” ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการประจักษ์ว่า การจากลาในครั้งนี้ เป็นเพียงการจากลาชั่วคราว เป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงครั้งหนึ่งในสังสารวัฏฏ์อันยาวไกล

(๔) การเข้าใจว่า “ชีวิตหลังความตายมีอยู่จริง และในบางภพภูมิก็สามารถรับรู้ ร่วมอนุโมทนาในกุศลกรรมของผู้สูญเสียกระทำ” ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยอมรับความตายได้มากขึ้น อธิ์ให้เกิดแนวคิดในการตอบแทนคุณความดีของผู้ตาย และส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมในพิธีกรรมทางศาสนา และการเข้าถึงกระบวนการช่วยเหลือทางศาสนาเพื่อบรรเทาความเศร้าโศกมากขึ้น

๔. บทสรุป

ความเศร้าโศก (โศก) และความพลัดพรากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก (ปิยวิโยโค) เป็นส่วนหนึ่งของ ทุกข์ในอริยสัจสี่ ซึ่งแม้จะเป็นความทุกข์อันใหญ่หลวงที่มีอาจหลีกเลี่ยง แต่พระพุทธศาสนาก็มีแนวทางปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวง นั่นคือ มัชฌิมาปฏิปทา กล่าวคืออริยมรรคอันมีองค์แปดประการ ซึ่งจัดได้เป็น ๓ หมวดคือ ไตรสิกขา ดังนั้น แนวทางในการเยียวยาผู้สูญเสียจึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนาปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิ ตั้งแต่ระดับโลกียสัมมาทิฏฐิ ซึ่งหมายถึงความเชื่อเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความดี คือหลักกรรม หรือกฎแห่งกรรม และความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย ซึ่งมีผลต่อการลดความเศร้าโศกของผู้สูญเสีย เมื่อสามารถไขข้อข้องใจและให้ข้อมูลที่ถูกต้องในประเด็นดังกล่าวก็จักสามารถเยียวยาผู้สูญเสีย และอธิ์ให้เกิดการพัฒนาตนเองทั้งในทางจิตใจและปัญญา

ผลการทดสอบกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาเป็นการพิสูจน์ว่า หลักธรรมและพิธีกรรมทางพุทธศาสนาที่อาศัยหลักอริยสัจ ๔ โดยมีการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เริ่มต้นเป็นลำดับจากการฝึกด้านศีล ต่อด้วยการพัฒนาจิตใจที่เน้นการเจริญเมตตาภาวนา แล้วพัฒนาปัญญาโดยใช้ธรรมะเรื่องหลักกรรม และชีวิตหลังความตายเป็นสื่อ สามารถนำมาประยุกต์ร่วมกับการศึกษาทางพุทธจิตวิทยาเพื่อช่วยเยียวยาความเศร้าโศก และอธิ์ให้เกิดการตื่นรู้ทางปัญญาสำหรับผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในระดับบุคคล และส่งผลในระดับสังคมด้วย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพ มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๙๑ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๓.**

นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆษะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).

กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง, ๒๕๔๗.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. **อภิธรรมัตถสังคหะ และคำอธิบาย ปริจเฉทที่ ๒.** กรุงเทพมหานคร :

ชวนพิมพ์, ๒๕๔๔.

_____ . **อภิธรรมัตถสังคหะ และคำอธิบาย ปริจเฉทที่ ๓.** กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕.

_____ . **อภิธรรมัตถสังคหะ และคำอธิบาย ปริจเฉทที่ ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

ชวนพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก,

๒๕๔๙.

พระสังฆมัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธรรมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๒.**

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมัมมโชติกะ, ๒๕๕๑.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระปณต คุณวฑูโฒ, “ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย

ต่อความเศร้าโศก ของผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์**

มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Fireman D., "The Center's New Holistic Grief Scale", <<http://www.griefcounselor.org/grief-recovery-art-griefscale.html>>, 8 Sept 2010.

Hayslip B. Jr. and Peveto C. A. **Cultural changes in attitudes toward death, dying, and bereavement.** NY: Springer Publishing, 2005.

Parkes C.M. **Bereavement : Studies of grief in adult life.** 2nd ed., NY: Tavistock Publications, 1986.

Stroebe M.S. et al. (ed.). **Handbook of bereavement.** 10th ed. NY : Cambridge University Press, 2008.