รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

การศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย

The study of transformative experiences after participating on the Buddhist Counseling and Psychotherapy program and follow up of Kilannadham' psychological support work on death & dying patients.

เพริศพรรณ แดนศิลป์
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้มหาวิทยาลัยมหิดล
ปีงบประมาณ 2557
ภายใต้ศูนย์เรียนรู้และพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบครบวงจรและบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย เกิดขึ้นด้วยการสนับสนุนโดยทุนอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้มหาวิทยาลัยมหิดล ปีงบประมาณ 2557 ภายใต้ศูนย์เรียนรู้และพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบครบวงจรและบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย ซึ่งมีวิสัยทัศน์และปณิธานสอดคล้องกับคำสอนของพระราชบิดาที่กล่าวว่า “ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง” ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุก ๆ ฝ่ายที่สนับสนุนให้เกิดโครงการวิจัยนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความมุ่งมั่นตั้งใจของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่ทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ทั้ง 12 รูป ที่ทุ่มเทและยินดีเข้าร่วมงานวิจัย และพระคุณเจ้าทุกรูปที่ร่วมอุทิศแรงกายแรงใจในการนำพุทธธรรมมาเยียวยารักษาจิตใจผู้ป่วยและผู้คนในสังคม วัตรปฏิบัติของกลุ่มพระคุณเจ้าเป็นพลังแห่งกรุณาอันยิ่งใหญ่และแผ่ไปไม่มีสิ้นสุดทั้งญาติโยม และเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยตั้งใจที่จะเผยแพร่งานวิจัยนี้ให้สังคมไทยตระหนักถึงบทบาทของพระสงฆ์ที่เป็นที่พึ่งอันร่มเย็นและกระแสแห่งพุทธธรรมที่ช่วยบำบัดความทุกข์ของผู้คนในสังคมไทยมาช้านาน ขอกราบขอบพระคุณเจ้าอาวาสวัดอมรคีรี ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบบูชาครู รองศาสตราจารย์ ดร. โสรีช์ โพธิแก้ว ครูผู้ประสิทธิ์ประสาทองค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และอุทิศชีวิตในการผสานพุทธธรรมกับงานพัฒนา เยียวยา รักษาจิตใจผู้คนมาตลอด 40 ปี ครูผู้สร้างแรงบันดาลใจในงานเยียวยารักษาจิตใจ และร่วมถวายความรู้ในการอบรมให้พระสงฆ์อาสาคิลานธรรมในงานวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้นำกลุ่มในงานวิจัยทุกท่าน ดร.สุภาพร ประดับสมุทร คุณสัณห์ชาย โมสิกรัตน์ คุณวรัญญา วชิโรดม คุณปิ่มอารีย์ กิ่งแก้ว ที่อุทิศตน ร่วมถวายความรู้ และร่วมสร้างประสบการณ์ที่ดีงามร่วมกัน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร รุ่งเรืองกลกิจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ้งนภา ผาณิตรัตน์ คณาจารย์ผู้ร่วมวิจัยที่ให้คำแนะนำที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยเป็นอย่างยิ่ง ตลอดจนมอบความใส่ใจเสมือนพี่ดูแลน้อง ซึ่งช่วยให้งานวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบคุณมิตรภาพจากทีมผู้ช่วยวิจัย คุณกวินฉัตระสิริ เมืองไทย คุณจรินทิพย์ โคธีรานุรักษ์ คุณแสงเดือน จันทร์ศิริศรี คุณณัฐนัย โตปัญญาวุธ คุณจิรีรัตน์ สิทธิวงศ์ คุณพิมลพร กังวานตระกูล ที่เป็นกองหนุนช่วยเหลือผ่านการทำงานร่วมกันตลอดมา

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณญาติผู้ป่วยทุก ๆ ท่านที่แบ่งปันประสบการณ์ที่มีความหมายเพื่อส่งต่อคุณค่าในการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ขอขอบพระคุณ ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนา คุณสุรีภรณ์ จันทร์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงกวิวัณณ์ วีรกุล ที่มีส่วนสนับสนุน ช่วยเหลือให้กระบวนการประสานญาติผู้ป่วยดำเนินไปอย่างราบรื่นและอบอุ่นใจ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนและให้ความเชื่อมั่นทำให้ผู้วิจัยผ่านอุปสรรคด้วยความมั่นคง

ผู้วิจัยสำนึกขอบคุณบรรพบุรุษที่ทำให้ใกล้ชิดและศรัทธาในพระพุทธศาสนา ขออานิสงส์ผลบุญที่เกิดจากงานวิจัยนี้ เป็นปัจจัยส่งให้กับกัลยาณมิตรทุกท่านที่ไม่สามารถเอ่ยนามได้หมดที่ร่วมเอื้อเฟื้อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วง และขอส่งกุศลทั้งหมดให้แก่ผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัวที่เปรียบเสมือนครูแห่งวิชาชีวิตที่ส่งต่อคุณค่าแห่งพุทธธรรมที่นำพาให้สรรพชีวิตอยู่เหนือความเปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างสงบมั่นคง

การศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย

The study of transformative experiences after participating on the Buddhist Counseling and Psychotherapy program and follow up of Kilannadham' psychological support work on death & dying patients.

เพริศพรรณ แดนศิลป์, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, รุ้งนภา ผาณิตรัตน์

บทคัดย่อ

โครงการนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ภายหลังการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเพื่อการติดตามผลการปฏิบัติงานต่อผู้ป่วยระยะท้าย โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลักคือพระสงฆ์ที่เข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 12 รูป และผู้ให้ข้อมูลรอง จำนวน 16 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ (1) ญาติผู้ป่วย ที่สะท้อนภาพการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จำนวน 11คน (2) ผู้สอนและผู้นำกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตร จำนวน 5 คน เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และการจดบันทึก

ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ที่เข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน 3 ด้าน คือ (1) ด้านความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (2) ด้านทัศนะต่อโลกและชีวิต และ (3) ด้านสภาวะจิตใจที่มีภาวะจิตที่เป็นกุศลและมีคุณภาพเพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงภายในของพระสงฆ์ฯ เกิดจากปัจจัยภายนอก คือผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตรและกระบวนการสอนที่เอื้อให้ผู้เรียนประสบตรงในหลักอริยสัจ 4 และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และปัจจัยภายใน คือ กระบวนการโยนิโสมนสิการในผู้เรียนและต้นทุนในวิถีของพระสงฆ์ ความเปลี่ยนแปลงนี้มีความเข้มเพิ่มขึ้นจากการปฏิบัติงานในระยะติดตามผล และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพระสงฆ์ กระบวนการทำงาน และผลการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจต่อผู้ป่วยฯ และครอบครัว และต่อบุคคลกลุ่มอื่นๆ ที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป คือ การศึกษากระบวนการสร้างสังฆะที่เป็นต้นแบบในการทำงานเพื่อสังคมของพระสงฆ์ มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ คือ ผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ ในหลักสูตรนี้ จะต้องมีความรู้และความเชี่ยวชาญในระดับประสบตรง และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย คือ (1) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรจัดหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยจัดร่วมกับสถาบันวิชาการที่สอนเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรงให้กับพระสงฆ์ในฐานะผู้ช่วยเหลือทางจิตใจ และสร้างกลไกการมีส่วนร่วมระหว่างวัด โรงพยาบาล และชุมชน (2) กระทรวงสาธารณสุข ควรสนับสนุนให้มีการฝึกอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้กับบุคลากรทางการแพทย์ และสนับสนุนให้เกิดการทำงานร่วมกับพระสงฆ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับการดูแลแบบประคับประคอง

คำสำคัญ : การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน, การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ, การปฏิบัติงานต่อผู้ป่วยระยะท้าย

Abstract

A phenomenological methodology was used to study the transformative experiences of monks after participated in the Buddhist Counseling and Psychotherapy program and follow up their supportive work on death and dying patients. Twelve monks who have attended the program were key informants. Whilst secondary informants were separated into two groups. The first group were eleven patients' relatives who reflected on supportive works given to death and dying patients and the second group were five teachers and group leaders who run the program. Focused group, in-depth interview, and taking note were used for data collections.

The result indicates that transformative experiences of monks emerged in three main areas which are (1) the understanding of Buddhist principles and Buddhist Counseling, (2) the right view of world and life, and (3) an increasing of merit state of mind and psychological quality. These transformative experiences caused by external factors which are teachers who considered as Kạlyanamitr and teaching processes which facilitate direct experiences in understanding Four noble truths and Buddhist Counseling. Moreover, internal factors, learners' Yonisomanasikara process and basic principles as a monk, are also play an important role in these changes. The changes are intense during follow up period and affect monks' self-practice in both daily life and working situation. Working procedure quality and result of healing process given to patients, family members, and others are also increasing.

Keywords: Self- transformation, Buddhist Counseling and Psychotherapy, Supportive work on death and dying patients

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ ..... **ข**
บทคัดย่อ ..... **ค**
สารบัญ ..... **จ**
สารบัญตาราง ..... **ช**
สารบัญรูปภาพ ..... **ซ**
บทที่ 1 บทนำ **1**
1.1 ที่มาและความสำคัญ 1
1.2 วัตถุประสงค์ 4
1.3 คำถามงานวิจัย 4
1.4 ขั้นตอนการวิจัย 4
1.5 ขอบเขตการวิจัย 4
1.6 ขอบเขตประชากร 4
1.7 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย 5
1.8 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ 5
1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง **7**
2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling and Psychotherapy) 7
2.2 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน 31
2.3 ความสำคัญของผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย 48
2.4 พระสงฆ์กับบทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณในสังคมไทย 51
2.5 การอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้เยียวยาจิตใจ 56
2.6 การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) 59
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย **62**
3.1 ประชากรเป้าหมายและพื้นที่ศึกษา 62
3.2 การเก็บข้อมูล 68

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3.3 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล....70
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล....71
3.5 ข้อจำกัดในการวิจัย....72
บทที่ 4 ผลการวิจัย....73
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1 ผู้สอนและหลักสูตรการอบรมอันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง....73
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย 114
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 3 รูปแบบ กระบวนการ และผลการทำงานของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย.... 167
บทที่ 5 การอภิปรายผล....205
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ....241
6.1 สรุปผลการวิจัย.... 241
6.2 อุปสรรคในการวิจัย.... 243
6.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.... 244
6.4 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.... 244
6.5 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.... 244
รายการอ้างอิง....245
ประวัติผู้วิจัย....253

สารบัญตาราง

ตาราง **หน้า**

2.1 การเปรียบเทียบวิธีการของการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล (A Comparison of methods of personal change) (Banet, 1976).....33
3.1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล (พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม).....62
3.2 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล (ญาติผู้ป่วย).....65
4.1 สรุปความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้เรียนต่อหลักสูตร 111
4.2 สรุปการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล 162

สารบัญรูปภาพ

รูปภาพ		หน้า
2.1	แสดงวงจรของมรรคมีองค์ 8 (พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต), 2543)	15
2.2	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)	17
2.3	แสดงปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 225)	20
2.4	กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในมิติบุคคล (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2550)	24
4.1	วงจรกระบวนการศึกษาแบบไตรสิกขาของผู้สอน	74
4.2	ความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบ กระบวนการทำงาน และผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์ภายหลังจากการอบรมและในระยะติดตามผล	204
5.1	สรุปผลการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์มิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล และหลักสูตรอบรมอันเป็นปัจจัยหลักของการเปลี่ยนแปลง	206
5.2	ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)	208
6.1	การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มอาสาคิลานธรรม	243

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

กลุ่มอาสาคิลานธรรมเป็นกลุ่มของพระสงฆ์ที่รวมตัวกันด้วยความมุ่งมั่นที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคม ในแง่ของการฟื้นฟูและดูแลจิตใจ กลุ่มอาสาฯ เกิดขึ้นด้วยพระภิกษุ 2-3 รูป ที่เรียนระดับมหาบัณฑิต ในหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเมื่อได้ออกไปฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยระยะท้าย ณ โรงพยาบาลศิริราชวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ได้เห็นแนวทางของการอาศัยบทบาทของความเป็นพระสงฆ์ในการช่วยเยียวยารักษาจิตใจของผู้ป่วย จึงเกิดการรวมตัวของกลุ่มพระอาสาที่สนใจช่วยเหลืองานเยียวยารักษาผู้ป่วยระยะท้ายเพิ่มขึ้น ซึ่งแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับเป้าหมายสำคัญสูงสุดของพระบรมศาสดาที่มุ่งเน้นการดับทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่มนุษย์และสังคม

“สังคมไทยในอดีต พระสงฆ์และชุมชนมีความใกล้ชิดและพึ่งพาอาศัยกันมาโดยตลอด โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางชุมชน ทำหน้าที่ไม่เฉพาะในการเผยแผ่หลักธรรมะเท่านั้น หากยังเป็นแหล่งศึกษาศิลปวิทยาการต่าง ๆ อีกด้วย แต่บทบาทดังกล่าวค่อย ๆ ถูกดึงออกไปจากวัด โดยสถาบันสมัยใหม่เมื่อร้อยกว่าปีที่ผ่านมา เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล ฯลฯ และมีส่วนทำให้พระสงฆ์กับชุมชนเหินห่างกันออกไป จนส่วนใหญ่วัดและพระสงฆ์มีบทบาทเพียงเป็นผู้ทำพิธีกรรมในปัจจุบัน” (http://www.budnet.org/sunset/node/110) บทบาทและการทำงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมจึงเป็นการฟื้นฟูวิถีการเยียวยารักษาจิตใจกับผู้ป่วยระยะท้าย ซึ่งวิถีชีวิตดั้งเดิม การอยู่ร่วมกันในสังคมที่บ้าน วัด และชุมชน ยังมีความเชื่อมโยงกัน

จากการสนทนาและเก็บข้อมูลอย่างไม่เป็นทางการ ทำให้ผู้วิจัยพบว่า แม้พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมบางรูปจะมีความรู้พื้นฐานจากการเรียนในหลักสูตรชีวิตและความตายอยู่ แต่ประสบการณ์การทำงานภาคสนามอันเป็นการปฏิบัติงานนั้น ท่านยังไม่มีโอกาสได้ลงมืออย่างจริงจัง ท่านจึงพยายามหาช่องทางที่จะเพิ่มพูนความรู้จากหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจให้เพียงพอที่จะทำงานในการเยียวยา รักษา และฟื้นฟูจิตใจ โดยเฉพาะกับผู้ป่วยระยะท้ายอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา เปิดสอนในระดับมหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528 รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว ได้เป็น

ผู้นำในการพัฒนาจากฐานทฤษฎีจิตวิทยาการปรึกษาแนวตะวันตกมาอาศัยฐานพุทธธรรมและมีหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธขึ้นในปี 2545 ซึ่งเป็นความพยายามที่จะนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์เข้าสู่ศาสตร์ร่วมสมัยที่มุ่งการพัฒนา เยียวยา และรักษาฟื้นฟูจิตใจ อย่างสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย และแบ่งปันผลจากการสังเคราะห์แนวคิดให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตรักษาวิชาชีพในโลกตะวันตกและนานาชาติด้วย

คณะพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมได้เลือกหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นหลักสูตรหนึ่งในการพัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย และญาติผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านจิตใจที่ต้องการความช่วยเหลือ พระสงฆ์กลุ่มดังกล่าวได้เชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว และคณะ มาให้การฝึกอบรมแก่พระสงฆ์กลุ่มดังกล่าว ซึ่งได้มีการดำเนินการขึ้นทุก ๆ ปีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน โดยจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการปีละครั้ง ครั้งละ 7 วัน 6 คืน เพื่อเป็นการเตรียมพระสงฆ์ในฐานะผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้มีความเข้าใจและเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential learning) กับความทุกข์ กระบวนการคลี่คลายทุกข์อย่างประจักษ์ชัดด้วยตนเอง

งานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายเป็นที่สนใจมากขึ้นด้วยการทำงานอย่างหนักของ Kübler-Ross (1969), Saunders (1960), และ Mount (1983) ซึ่งมีจุดสำคัญอย่างยิ่งอยู่ที่การดูแลเยียวยาในด้านของจิตใจเพิ่มเติมให้แก่การดูแลรักษาทางร่างกาย เพราะการรักษาทางด้านร่างกายแต่เพียงอย่างเดียวนั้น มักจะอยู่ในลักษณะการประคับประคองให้ชีวิตพอจะดำเนินไปได้ ส่วนการดูแลเยียวยาจิตใจนั้นเป็นการเพิ่มคุณภาพของการยอมรับสภาพของตนเองของผู้ป่วย และเป็นการขยายจิตใจต้อนรับกับสภาวะนั้น ทั้งยังครอบคลุมไปถึงการยอมรับการสิ้นสุดของชีวิต ดังที่ พระไพศาล วิสาโล (2553) กล่าวถึงความสัมพันธ์ทางกายและใจของผู้ป่วยว่า “สำหรับผู้ป่วยระยะท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาร่างกายให้หายหรือดีขึ้นกว่าเดิมแล้ว การดูแลช่วยเหลือทางจิตใจกลับจะมีความสำคัญยิ่งกว่า เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ แต่จิตใจยังมีโอกาสที่จะกลับมาดีขึ้น หายทุรนทุราย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายของชีวิต ทั้งนี้เพราะกายกับใจแม้จะสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อกายทุกข์ ไม่จำเป็นว่าใจจะต้องเป็นทุกข์ไปกับกายด้วยเสมอไป เราสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์ไปกับกายได้” นอกจากนี้ การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ หากไม่ได้รับความร่วมมือสนับสนุนจากทุก ๆ ฝ่าย นอกจากบุคลากรทางการแพทย์แล้ว ยังหมายถึงบทบาทของนักสังคมสงเคราะห์ บทบาทอาสาสมัคร บทบาทผู้ใกล้ชิดในครอบครัวและเพื่อนฝูง ตลอดจนบทบาทของผู้นำทางศาสนาและความเชื่อ (เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี, 2550)

องค์การอนามัยโลก (WHO) สมาคมผู้เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพ นักวิจัย นักปฏิบัติการ และผู้ป่วยได้ระบุให้เรื่องของจิตวิญญาณและการดูแลทางด้านจิตวิญญาณเป็นองค์ประกอบสำคัญของการดูแลแบบประคับประคอง (Sinclair, 2009) พระสงฆ์ ในฐานะผู้นำทางจิตวิญญาณ ผู้นำทางไปสู่ความหมดทุกข์ จึงเปรียบเสมือน ที่พึ่งทางจิตใจให้กับญาติโยม การพัฒนาศักยภาพและองค์ความรู้ที่

สอดคล้องกับวิถีปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงเป็นคุณค่าสูงสุดที่ช่วยให้เกิดการสงเคราะห์ผู้คนและสังคม ดังนั้น กระบวนการเตรียมความพร้อมให้แก่พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม โดยผ่านหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จึงมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง ที่พระสงฆ์จะได้นำหลักพุทธธรรมในการเยียวยารักษาและฟื้นฟูจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย ให้สามารถดูแลสภาพจิตใจให้มีความมั่นคงทางจิตใจ และต้อนรับกับความจริงของชีวิต ตลอดจนกระบวนการพัฒนาจิตใจของผู้ช่วยเหลือที่จะค้นพบและประจักษ์ถึงสัจธรรม ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตไปพร้อม ๆ กัน

วิชาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ ในรูปแบบการบรรยายแบบสนทนา (dialogue) ควบคู่ไปกับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในกลุ่ม (group experiential learning) และการฝึกปฏิบัติการโดยใช้แบบฝึกหัดและสื่อการเรียนรู้อื่น ๆ ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้ร่วมฝึกอบรมได้เรียนรู้และทดลองด้วยตนเอง (laboratory training) โดยมีวิทยากรเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการสำรวจ เรียนรู้ แลกเปลี่ยน และบูรณาการความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นนั้นไปสู่ทัศนะที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิตและโครงสร้างของจิตใจที่เป็นสุข/ไม่เป็นสุข งานช่วยเหลือและดูแลทางจิตใจเป็นงานที่ต้องได้รับการฝึกฝนและปฏิบัติผ่านการประสบตรง กระบวนการเรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมอบรมจึงเป็นช่วงเวลาที่พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมจะได้เรียนรู้โดยอาศัยตนเองเป็นแหล่งเรียนรู้ แหล่งฝึกฝน ทดทลอง เพื่อจะสามารถเข้าถึงความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องและการเยียวยารักษาจิตใจ

การทำงานดูแล รักษา และเยียวยาจิตใจผู้ป่วย เป็นกระบวนการทำงานระหว่างจิตใจของผู้ช่วยเหลือทางจิตใจ (Psychological helper) และผู้ได้รับการรักษา (คาเรน คิสเซล เวเกลา, 2547) ดังนั้น ผู้ที่ทำงานดูแล รักษาจิตใจ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจ ตระหนักรู้ในตนเอง สังเกต ตลอดจนรู้เท่าทันการทำงานและโครงสร้างของจิตใจตนเอง ก่อนที่จะสามารถไปช่วยเหลือเยียวยาจิตใจให้กับผู้อื่น ประสิทธิภาพในการสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในใจของผู้ที่ทำงานดูแลรักษาฯ จึงเป็นภาพสะท้อนการทำงานดูแลจิตใจแก่ผู้ป่วยไปพร้อม ๆ กัน

ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการศึกษา ทำความเข้าใจในกระบวนการทางจิตใจของพระสงฆ์ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในงานช่วยเหลือทางจิตใจ การวิจัยครั้งนี้จึงสนใจศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในหลังการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย โดยมุ่งศึกษาและทำความเข้าใจถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้น ในความรู้สึกนึกคิด ทัศนะ ท่าที โลกทัศน์ ฯลฯ ของพระสงฆ์ที่ทำงานดูแลจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ภายหลังการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และเพื่อการติดตามผลการปฏิบัติงานต่อผู้ป่วยระยะท้าย

1.3 คำถามงานวิจัย

ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและประสบการณ์การปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้ายเป็นเช่นไร

1.4 ขั้นตอนการวิจัย

1) การสนทนากลุ่มผู้สอนและผู้สอนกลุ่มย่อยในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สำหรับพระสงฆ์ที่ทำงานเยียวยารักษาจิตใจ

2) การเก็บข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ (1) พระสงฆ์ ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม การบันทึก ใบงาน หลังการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และระยะติดตามการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ตลอดจนการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และ (2) การเก็บข้อมูลของญาติผู้ป่วย ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสองส่วนจะทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเข้าใจ ทัศนะ ความรู้สึก สภาวะจิตใจระหว่างการเข้าร่วมหลักสูตรฯ และระหว่างระยะติดตาม เพื่อนำมารวบรวม จัดประเด็น และหาความหมาย

3) สรุปผลการวิจัย

1.5 ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ศึกษาคือ พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นพื้นที่หลักในการดำเนินการวิจัย

1.6 ขอบเขตประชากร

ประชากร ประกอบด้วย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม ที่เข้าร่วมอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตลอดการอบรม และมีประสบการณ์ในงานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายก่อนการอบรมมาไม่น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 12 รูป และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลประกอบ ในงานวิจัยคือ

1) ญาติผู้ป่วย จำนวน 11 คน โดยเป็นญาติผู้ป่วยที่มีความใกล้ชิดกับผู้ป่วย ได้สนทนาในกระบวนการดูแลรักษาจิตใจโดยพระสงฆ์ที่เข้าร่วมในการวิจัยนี้ และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย

2) ผู้สอนหลักและผู้สอนกลุ่มย่อย รวม 5 คน ซึ่งทำหน้าที่ในการบรรยาย/ฝึกปฏิบัติการกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อศึกษาแนวคิด กระบวนการ และการฝึกปฏิบัติในการอบรม

1.7 ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 1 ปี ตั้งแต่ได้รับการพิจารณาอนุมัติทุนวิจัย โดยมีระยะเวลาตั้งแต่ วันที่ 1มกราคม 2559 ถึง 30 ธันวาคม 2559

1.8 นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1) การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน (Inner transformation) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของบุคคลที่อธิบายตามหลักไตรสิกขา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติทางกาย คือ การดำรงชีวิตอย่างเกื้อกูล (ศีล) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ คือ จิตมีคุณภาพ ผ่องใส ไร้ความทุกข์ (สมาธิ) และการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจ คือ มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (ปัญญา) ซึ่งสภาวะศีล สมาธิ ปัญญานั้นจะซ่อนซ้อนอยู่ด้วยกัน เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นธรรมสามัคคี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) ที่มาอยู่พร้อมกัน

2) หลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling and Psychotherapy) เป็นกระบวนการอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการที่จัดขึ้นให้แก่พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม โดยรองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว วิทยากรที่มีความชำนาญและประสบการณ์ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากว่า 40 ปี มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ตรงในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาจิตใจ โดยมีระยะเวลาในการเรียนรู้ตลอดการอบรม จำนวน 7 วัน 6 คืน ในกระบวนการเรียนรู้จะมีทั้งการบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติการในกลุ่มย่อย โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้ทั้งในบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษาและในฐานะผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3) กลุ่มอาสาคิลานธรรม ในงานวิจัยนี้หมายถึง พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีประสบการณ์ทำงานดูแลเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมา ไม่น้อยกว่า 1 ปี และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้

1.9 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ประโยชน์โดยตรงที่จะเกิดแก่พระสงฆ์ที่ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จะเกิดความเข้าใจและแนวทางฝึกฝนที่ถูกต้องในงานเยียวยารักษาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง (Experiential learning) จนประจักษ์ในความทุกข์และแนวทางคลี่คลายความทุกข์ ความไม่สบายทางจิตใจแก่ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย ผ่านการฝึกปฏิบัติและกระบวนการสังเกตตนเอง

ประโยชน์ต่อปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและความเป็นชุมชน งานวิจัยนี้จะทำให้เกิดสังฆะแห่งการเรียนรู้และเกิดปฏิสัมพันธ์ร่วมกันอย่างเป็นธรรมชาติระหว่างพระสงฆ์ ผู้ป่วยระยะท้าย และสมาชิกในครอบครัว นำไปสู่กระบวนการทำงานเยียวยารักษาร่วมกันในครอบครัว นำให้เกิดความใส่ใจตระหนักถึงคุณค่าของกันและกัน เกิดการรับฟังกันอย่างลึกซึ้งระหว่างผู้ป่วยและญาติ สร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและมีความหมายร่วมกันในวาระสุดท้าย ตลอดจนเป็นโอกาสของการขยายทัศนะในการดำเนินชีวิตในแต่ละขณะอย่างมีประสิทธิภาพของทั้งผู้ป่วยระยะท้ายและญาติ

ประโยชน์ต่อสังคมและบุคลากรทางการแพทย์ งานวิจัยนี้จะช่วยขยายความเข้าใจและการสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาบุคลากรที่มีความรู้ ความเข้าใจในงานเยียวยารักษาจิตใจวิถีพุทธในสังคมไทย ซึ่งพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในการดำรงอยู่ในวิถีแห่งธรรม ซึ่งเป็นยาสำคัญในการดูแลเยียวยารักษาจิตใจของผู้ป่วยระยะท้าย

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้า และรวบรวมแนวคิด เอกสาร บทความ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เห็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2.2 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

2.3 ความสำคัญของผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย

2.4 พระสงฆ์กับบทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณในสังคมไทย

2.5 การอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้เยียวยาจิตใจ

2.6 การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา

2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling and Psychotherapy)

2.1.1 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2.1.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ

2.1.3 หลักธรรมพื้นฐาน

2.1.4 กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2.1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

2.1.1 แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ความเป็นมาเริ่มขึ้นจากแนวคิดของ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว แห่งคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อันเป็นผลจากการสังเคราะห์ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการทางจิตวิทยาจากประสบการณ์ศึกษาและลงมือปฏิบัติการกลุ่มมาเป็นเวลายาวนานกว่า 40 ปีของท่าน โดยมีพื้นฐานทางด้านจิตวิทยาภายใต้กรอบความรู้ แนวทฤษฎีของนักจิตวิทยาตะวันตก เช่น Encounter Group ของ Carl Rogers, Gestalt Group ของ Fritz Perls, Basic Encounter Group ของ William Schultz, Sensitivity Training Group ของ Kurt Lewin ตลอดจนความคิดของนักจิตวิทยาที่ทำงานเรื่องกระบวนการพัฒนาตนท่านอื่น ๆ เช่น Rollo May, Viktor Frankl,

Nataniel Branden, Eric Berne, Erich Fromm, และตลอดจนนักคิด นักจิตวิทยารุ่นใหม่ ๆ เช่น John Welwood, Ken Wilber, Ralph Metzner, และอีกหลาย ๆ ท่านที่เริ่มให้ความสนใจกับปรัชญาจิตวิทยาด้านตะวันออกและพุทธธรรม

ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาผสานกับความเข้าใจที่กว้างขวางและการตระหนักรู้ที่แจ่มใส ทำให้ท่านได้นำความรู้ต่าง ๆ มาสังเคราะห์ มาวิเคราะห์ มาพิจารณาจนความรู้ความเข้าใจค่อย ๆ ตกผลึกมาเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในฐานพุทธธรรม

แนวคิดดังกล่าวมุ่งให้เกิดการสร้างสรรค์ชีวิตมนุษย์ให้สามารถดำรงอยู่กับความเป็นจริงอย่างสอดคล้อง โดยมีวัตถุประสงค์ที่ผสมผสานทั้ง 1) การส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) หรือเรียกว่า มิติของการพัฒนาความงอกงาม ซึ่งหมายถึง ภาวะแห่งการเปิดใจกว้าง ยืดหยุ่น ยอมรับ สัมผัส สังเกต ติดตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก และสัมพันธ์ภายในและภายนอกได้อย่างชัดเจน และ 2) การแก้ไขขจัดปัญหาที่เป็นประเด็นคงค้างล้ำลึกซ่อนอยู่ในใจของผู้รับบริการการปรึกษา หรือเรียกว่า มิติของการแก้ปัญหา (Problem solving) โดยมิติทั้ง 2 นี้จะผสมผสานเป็นเนื้อเดียวกันในการดำเนินกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยอาศัยรากฐานโครงความคิดของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติงานกลุ่มที่ครอบคลุมแนวคิดอื่น ๆ ทั้งหมดได้อย่างครบถ้วน (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2547ก)

โสรีช์ โพธิแก้ว (2553) ให้ความหมายและขอบเขตของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ไว้ว่า

> *“กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพาผู้คนออกจากความทุกข์ไปสู่ภาวะดับทุกข์ในโจทย์หรือปัญหาที่เข้านำมาหารือกับนักจิตวิทยาการปรึกษาในขณะนั้น ๆ ซึ่งอาจแบ่งเป็นรูปแบบใหญ่ ๆ ได้แก่ แบบรายบุคคล และแบบรายกลุ่ม ... เป็นกระบวนการที่ใช้แก้ปัญหาในใจของผู้คนและยังเพิ่มพูนเนื้อที่ภาวะอันเป็นกุศลในใจของผู้ที่มาสนทนาด้วย ... โดยมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่สำหรับการเดินทางที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจะอาศัยเป็นคู่มือที่จะนำพาผู้คนที่มาปรึกษาร่วมเดินทางอย่างชัดเจน” โสรีช์ โพธิแก้ว (2553)*

2.1.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (โสรีช์ โพธิแก้ว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 2545) คือ การพาคนออกจากภาวะมืดมน สับสน หดหู่ เศร้าโศก โมโห ซึ่งเรียกว่า อวิชชา ไปสู่ภาวะที่แจ่มใส โล่งโปร่ง มีความสุข มั่นคง สงบ ซึ่งเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ เป็นการพาบุคคลออกจากความชอบหรือความยึดมั่นถือมั่นของตน มาสู่ความจริงและนอบน้อม ยอมรับต่อความจริงอันเกิดขึ้นในชีวิตนั้นด้วยปัญญา ซึ่ง

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ 4 เพื่อนำพาผู้คนไปสู่ความใสสว่างแห่งชีวิต นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องเข้าใจและศึกษาหลักอริยสัจ 4 อย่างลึกซึ้งจนประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ซึ่งอาจด้วยการสังเกตตนเองหรือต้องอาศัยครู อาจารย์ จนแจ่มแจ้งในหลักธรรม เมื่อมีผู้รับการปรึกษาที่อยู่ในความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ เขาก็จะสงบมั่นคง เพื่อที่จะรับรู้โลกทั้งหมดของผู้รับการปรึกษา โดยจะต้องนำตัวเองเข้าเชื่อม (สมานัตตตา) นั่นหมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ต้องทิ้งโลกของตนเอง นั่นคือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ เพื่อรับรู้ผู้รับการปรึกษาอย่างครบถ้วน ชัดเจน ในการเข้าไปรับรู้อย่างครบถ้วน ชัดเจนนั้นคือ การค้นหาปมประเด็นที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความปั่นป่วนในใจทั้งปวง ปมประเด็นนั้น โดยหลักธรรมคือ ความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) เป็นรอยแยกระหว่างความจริงที่เกิดขึ้นกับความปรารถนาของคน ๆ นั้น ยึดไว้อาจตั้งใจและไม่ตั้งใจ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเห็นปมประเด็นนั้นแล้วก็จะค่อย ๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญา นำหลักความจริงมาสื่อหรือสร้างถนนเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดปัญญามองเห็นโจทย์และทางออกของเขาด้วยของเขาเอง

กล่าวสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การเอื้อให้บุคคลได้ดำรงชีวิตอยู่กับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ของความผันแปร ความเปลี่ยนแปลง ความไม่มั่นคง ไม่คงที่ของชีวิต ซึ่งเป็นไปตามหลักธรรมชาติของการอิงอาศัยซึ่งกันและกันของทุกสรรพสิ่ง ให้ได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจในกระแสของปรากฏการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้จนอยู่ในภาวะจิตใจที่สงบโปร่ง โล่ง ไม่ถูกปรากฏการณ์เหล่านั้นบีบคั้น เกิดความปั่นป่วนในจิตใจและความทุกข์ในการดำรงชีวิต

2.1.3 หลักธรรมพื้นฐาน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาแนวพุทธ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนความเข้าใจพื้นฐานที่มีต่อชีวิตและเป็นสัจธรรม (truth) หลักธรรมที่นำมาใช้เป็นแนวคิดพื้นฐาน ได้แก่ อริยสัจ 4 ซึ่งอริยสัจ 4 นั้น ครอบคลุมปรากฏการณ์ของชีวิต ครอบคลุมคุณภาพการดำรงชีวิต จึงเห็นได้ว่า การดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ถูกต้อง ไม่สามารถยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์ที่ไม่นำความสุขสงบมาให้แก่ชีวิตของบุคคล คือ อวิชชา เป็นจิตสำนึกที่มีลักษณะคับแคบด้วยขอบเขตของตนเอง ไม่ได้อยู่กับธรรมชาติอย่างกลมกลืน นำไปสู่ความรู้สึกแปลกแยกกับธรรมชาติ ขณะที่การดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง ความสงบสุขก็เกิดมีได้ เป็นภาวะแห่งความสว่างไสวที่เป็นอิสระแห่งความปราศจากตนเอง ซึ่งเป็นทัศนะแห่งความเป็นหนึ่งเดียวกันกับสรรพสิ่ง

ความเข้าใจเช่นนี้ เป็นการยกระดับความเข้าใจซึ่งนำไปสู่การยกระดับจิตใจที่ลึกซึ้ง เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ที่จะเปลี่ยนแปลงการมองโลก (Paradigm shift) อันจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำของบุคคล ในสัมพันธภาพที่เขามีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสรรพสิ่ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นความพยายามพาคนจากอวิชชา มาสู่สัมมาทิฏฐิ เป็นการพาบุคคล

ออกจากความชอบหรือความยึดมั่นถือมั่นของตน มาสู่ความจริง พร้อมนอบน้อมและยอมรับต่อความจริงอันเกิดขึ้นในชีวิตนั้นด้วยปัญญา กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลพ้นทุกข์นั่นเอง

การพาบุคคลจากอวิชชา มาสู่สัมมาทิฏฐิ จากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง มาสู่ความเข้าใจ เห็นชอบตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เริ่มจากผู้ให้การปรึกษา (Counselor) หรือ ผู้ช่วยเหลือด้านจิตใจ (Psychological helper) เป็นกัลยาณมิตร หรือเป็นปรโตโฆสะที่ดี คือ เป็นเสียงจากภายนอกที่ถ่ายทอด กระตุ้น เอื้ออำนวย แนะนำทางสู่ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ที่ดีงาม ตรงตามสภาวะความเป็นจริงของโลกและชีวิต เพื่อเอื้อให้บุคคลรู้จักคิด ใคร่ครวญ พิจารณา สำรวจภายในตัวบุคคล ซึ่งเรียกว่า เกิดโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย อย่างมีระเบียบ เพื่อแยกแยะดูสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง จนทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ เกิดปัญญาในการพัฒนาตนเองตลอดจนการตัดสินใจ ใคร่ครวญแก้ไขปัญหา และกระทำการต่าง ๆ ไปด้วยความถูกต้องดีงาม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นกระบวนการปรึกษาที่อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐาน ซึ่งหลักธรรมในที่นี้มิใช่คำสอน แต่เป็นสิ่งหรือภาวะที่คำสอนได้กล่าวถึงเป็นสิ่งที่แฝงไว้อยู่ในความจริงที่ได้เห็น ได้สัมผัส ได้รับรู้ ซึ่งครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต เพื่อเอื้อให้เกิดความเข้าใจเห็นจริงในชีวิตอย่างชัดเจน และช่วยพาบุคคลออกจากความทุกข์ อันเกิดจากความเข้าใจไม่ถูกต้อง ไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความเข้าใจถูกต้องตามจริงในทุกแง่มุมของชีวิต และสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างกลมกลืน และที่สำคัญพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีพุทธธรรมเป็นฐานนั้น คุณลักษณะของนักจิตวิทยาถือว่ามีส่วนสำคัญต่อกระบวนการปรึกษาเป็นอย่างมาก การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้รับการบ่มเพาะตนเองด้วยวิปัสสนาเพื่อให้เกิดภาวะจิตใจที่มีธรรมะ เช่น ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น ล้วนเอื้อต่อการสร้างศรัทธา การสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับบริการในการปรึกษาทั้งสิ้น (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

นอกจากนี้ความเคลื่อนไหวในวงการจิตวิทยาในโลกตะวันตก มีความพยายามนำหลักพุทธศาสนาและแนวทางปฏิบัติมาผสานในงานจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดมากมาย เพื่อใช้เป็นแนวทางการฝึกฝนตนเองของนักจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาจิตใจและความงอกงามส่วนตน ตลอดจนการประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อกระบวนการทำงานรักษา แก้ไขปัญหา และการเยียวยาจิตใจ (Nissanka, 1993; Ken Wilber, 2000; Welwood, 2000; Olson, 2002; Moran, 2003)

หลักธรรมที่นำมาใช้ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หมายถึงเป็นหลักธรรมที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตได้ตามจริงอย่างที่สุด ประกอบด้วย หลักธรรมของอริยสัจ 4 อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ ทั้งนี้เพราะทุกหลักธรรมมีความเชื่อมโยงผสมกลมกลืนเพื่อความดับทุกข์ของชีวิต ซึ่งซ่อนซ้อนอย่างกลมกลืนในหลักอริยสัจ 4 ทั้งสิ้น

หลักพุทธธรรมต่าง ๆ ที่เป็นฐาน โครงความคิดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีสาระสำคัญ ดังนี้

อริยสัจ 4

หลักอริสัจ 4 เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงถึงกฎของชีวิตและสรรพสิ่งในจักรวาลอย่างทั่วถ้วนและไม่มีสิ่งใดอยู่นอกเหนือจากกฎนี้ ดังที่บันทึกไว้ว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เที่ยวไปบนผืนแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้น กล่าวได้ว่ายอดเยี่ยม ในบรรดารอยเท้าเหล่านั้น โดยความมีขนาดใหญ่ฉันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ 4 ฉันนั้น” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 893)

อริยสัจ 4 เป็นการหุบเอาปรากฏการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตลงไปด้วยถ้อยคำสั้น ๆ กระชับ ได้ใจความเป็น 4 คำ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่คำเหล่านี้สามารถจะขยายสัจธรรมความลึกซึ้งที่อยู่ภายใต้คำเหล่านี้ออกมาก็จะเป็นความจริงของธรรมชาติอย่างมหาศาล ดังที่ โสรีช์ โพธิแก้ว (2547ข) กล่าวว่า “หากมีเวลาใคร่ครวญ พิจารณา และทำความเข้าใจให้ลึกซึ้ง ซึ่งต้องอาศัย “ตา” ที่ชัดเจนและใสสะอาด จะพบว่า จักรวาลตั้งแต่กว้างสุดจนถึงแคบที่สุด สภาวะที่ใหญ่ที่สุดจนถึงเล็กที่สุด ประสบการณ์ตั้งแต่ล้ำเลิศที่สุดจนถึงต้อยต่ำที่สุด เหตุการณ์หรือสิ่งก่อสร้างหรือปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตามอยู่ในกรอบของอริยสัจสี่เต็มทั้งหมด” และเมื่อมีผู้ถามว่า “พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?” อาจตอบว่าตรัสรู้อริยสัจ 4 หรืออาจตอบว่า ตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาทก็ได้ คำตอบทั้งสองอย่างนั้น ตามที่จริงแล้วก็ถูกต้องด้วยกัน และมีความหมายลงกันได้เป็นอันหนึ่งอันเดียว กล่าวคือ ปฏิจจสมุปบาทก็เป็นเนื้อหาสำคัญของอริยสัจ และอริยสัจก็มีความหมายครอบคลุมปฏิจจสมุปบาท (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 897)

อริยสัจ เป็นการนำหลักปฏิจจสมุปบาทมาแสดงถึงกระบวนการสืบสวนค้นคว้าอย่างมีระเบียบเพื่อให้มนุษย์ได้นำไปใช้ให้เกิดผลในการดับทุกข์ ซึ่งประการสำคัญในอริยสัจ 4 นั้น คือ เป็นธรรมที่ครอบคลุมองค์ธรรมต่าง ๆ ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ กล่าวคือ หลักอริยสัจ 4 มีอย่างเดียว แต่สามารถมีคำอธิบายต่อหลักธรรมอื่นๆ ได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง เป็นความจริงอันประเสริฐในเรื่องทุกข์ (ทุกข์), เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย), ความดับทุกข์ (นิโรธ), และข้อปฏิบัติวิถีบรรลุถึงความดับทุกข์ (มรรค) (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 897)

อริยสัจ 4 มีความหมายทั้ง 4 ประการ ดังนี้

1) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิ่มแท้จริง พร้อมที่จะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน ทุกข์มิใช่ของเที่ยงแท้แน่นอนจะต้องคงอยู่ตลอดไป การรู้เท่าทันคือการทำหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้อง โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจสภาวะของทุกข์หรือปัญหานั้น เราไม่มีหน้าที่

กำจัดทุกข์หรือละเว้น เพราะทุกข์จะละที่ตัวมันเองไม่ได้ ต้องละที่เหตุของมัน สาระสำคัญของอริยสัจข้อที่ 1 คือ ยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ แล้วมองดูรู้จักชีวิตและโลกตามที่มันเป็นจริง

2) ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย แปลว่าเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งจะเสพเสวย ที่จะได้จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่ง โล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ... ที่สืบเนื่องมาจากตัณหา คือ ที่มาแห่งปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ ตัณหามี 3 อย่างคือ กามตัณหา อยากกาม ได้แก่ อยากได้อยากเอา อยากเสพเสวยอย่างหนึ่ง ภวตัณหา อยากภพ ได้แก่ อยากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป อยากมีชีวิตนิรันดรอย่างหนึ่ง วิภวตัณหา อยากสิ้นภพ ได้แก่ ปรารถนาภาวะสิ้นสูญอย่างหนึ่ง และลึกลงไปกว่านั้นคือกระบวนการปฏิจจสมุปบาท อันมีอวิชชาเป็นมูลเหตุของตัณหา เมื่อกำจัดอวิชชาตัณหาที่เป็นต้นตอของปัญหา และเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้แล้ว มนุษย์ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกิเลสปกป้องตัวตนทั้งหลาย เมื่อนั้นเขาก็จะสามารถปฏิบัติต่อชีวิตและสัมพันธ์กับโลกทั้งส่วนมนุษย์ สัตว์อื่น และธรรมชาติ ด้วยปัญญาที่เข้าใจสภาวะและรู้เหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ซึ่งจะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเต็มความสามารถและสติปัญญาของมนุษย์ แม้ความทุกข์ยังมีเหลืออยู่ก็เป็นเพียงทุกข์ตามสภาวะธรรมดาและก็ไม่มีอิทธิพลครอบงำจิตใจได้

3) ทุกขนิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์หรือภาวะหมดปัญหา ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหานั้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่า นิพพาน ทั้งนี้เมื่อกำจัดตัณหาพร้อมทั้งกิเลสที่คอยกดขี่ บีบคั้น ครอบงำ และหลอนล่อจิตลงได้ จิตก็ไม่ต้องถูกทรมานด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวาย ความหวาดหวั่นพรั่นกลัว ความกระทบกระทั่ง ความหงอยเหงาและความเบื่อหน่าย จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นตัวของมันเอง ปลอดโปร่ง สงบ เบิกบาน เมื่อจิตหลุดพ้นจากกิเลสที่บีบคั้น ครอบงำ หลอนล่อ และเงื่อนปมที่ติดข้อง ภายในเป็นอิสระ ผ่องใสแล้ว อวิชชาไม่มีอิทธิพลหนุนนำชักใยอีกต่อไป ปัญญาก็พลอยหลุดพ้นจากกิเลสที่บดบัง เคลือบคลุม บิดเบือนบริสุทธิ์และเป็นอิสระไปด้วย ทำให้สามารถคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและตามเหตุปัจจัย มีปัญญาในการชักนำพฤติกรรม ทำให้วางใจ ปฏิบัติตน แสดงออกสัมพันธ์กับโลกและชีวิตด้วยความรู้เท่าทันคติแห่งธรรมดา ปัญญานั้นนอกจากจะเป็นรากฐานแห่งความบริสุทธิ์ เป็นอิสระของจิตในส่วนชีวิตด้านในแล้ว ในส่วนชีวิตด้านนอก ก็ช่วยให้ใช้ความรู้ความสามารถของตนไปในทางที่เป็นไปเพื่อการแก้ปัญหา เสริมสร้างประโยชน์สุขได้อย่างแท้จริง เป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญาหรือชีวิตที่ดำเนินไปด้วยปัญญา

4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้น ๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ มรรคเป็นเหมือนหนทางที่นำไปสู่จุดหมาย ชื่อว่ามีองค์แปด เพราะว่าเป็นทางสายเดียว แต่มีส่วนประกอบแปดอย่าง การเดินทางสู่จุดหมายจะสำเร็จได้ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้งแปดอย่างนั้นทำหน้าที่คอยเสริมกันและประสานสอดคล้องกันอย่างพอเหมาะพอดี มรรคมีความหมายครอบคลุมธรรมภาคปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมคำว่าจริยธรรมทั้งหมดหรือเป็นระบบจริยธรรมทั้งหมด ครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามทั้งหมด

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงอาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทาง บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็คือ การพาผู้คนออกจากความปรารถนาซึ่งบีบคั้นกดดันชีวิตและจิตใจเขาในขณะนั้น ๆ ให้ออกไปพบกับอิสรภาพของการได้เคลื่อนไหวไปตามกระแสความจริงแห่งความเปลี่ยนแปลง หรือความไม่เป็นไปตามใจปรารถนา (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2547ก)

กิจในอริยสัจ สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง หน้าที่แต่ละข้อเมื่อเขียนให้เห็นกิจแต่ละด้านจะมีดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 901-902)

- ปริญญา (การกำหนดรู้) หมายถึง การศึกษาให้รู้จัก ให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็น

- ปหานะ (การละ) หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ การแก้ไข กำจัดต้นตอของปัญหา

- สัจฉิกิริยา (การทำให้แจ้ง) หมายถึง การประจักษ์แจ้ง การเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น

- ภาวนา (การเจริญ) หมายถึง การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์

เมื่อพิจารณาหลักอริยสัจ 4 แล้ว จะพบว่าเป็นหลักที่แสดงความจริงและสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ทุกคน พึงศึกษาเพื่อเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความเข้าใจถูกต้อง ดังที่ พุทธทาสภิกขุ (2536ก) กล่าวถึงความลึกซึ้งไว้ว่า “คุณค่าชนิดพิเศษของการรู้อริยสัจ คือ ใช้เป็นเครื่องสงเคราะห์ผู้อื่นด้วย “การสงเคราะห์อันสูงสุด” ไม่มีการสงเคราะห์อื่นสูงเท่า ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ถ้าจะสงเคราะห์ใครด้วยการสงเคราะห์สูงสุดแล้ว จงสงเคราะห์เขาด้วยการทำให้เขารู้อริยสัจเถิด”

สรุปได้ว่า หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักความจริงที่อธิบายระบบและกระแสการปฏิบัติการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ต่อเนื่อง เสนอผลและเหตุในทุกย่างก้าวของชีวิต ครบทั้งหลักการ วิธีการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ โดยใช้วิธีการแห่งปัญญา สติ และเหตุผล เพื่อการแก้ปัญหาโดยการวิเคราะห์ตนเอง จึงเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าเด่นหลายประการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) สรุปได้ ดังนี้

1) หลักอริยสัจ 4 เป็นวิธีการแห่งปัญญา ซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล

2) หลักอริยสัจ 4 เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์

3) หลักอริยสัจ 4 เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใด ๆขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน ไม่ว่าจะเจริญขึ้น เสื่อมลง หรือสูญสลายไปแล้ว หลักความจริงนี้ก็ยังคงยืนยง ใหม่ และใช้ประโยชน์ได้ตลอดทุกกาล

มัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา หรือ อริยสัจข้อสุดท้าย คือ มรรค ซึ่งมีชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมัคค์ หมายถึง ข้อปฏิบัติ หรือทางดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ มีองค์ประกอบ 8 ข้อ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของทางสายเดียวกัน ต้องอาศัยกัน เปรียบเหมือนเชือก 8 เกลียวที่รวมกันเป็นเชือกเส้นเดียว โดยต้องปฏิบัติเคียงข้างกันไปตลอดอย่างสอดคล้อง โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวขบวนที่มีบทบาททุกขั้นตอน (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 581) องค์ประกอบทั้ง 8 อย่าง มีดังนี้

1) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ หมายถึง การมีความเห็นที่สอดคล้องตามความเป็นจริง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความเป็นจริง

2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ หมายถึง การดำริตริตรอง ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว ความนึกคิดในทางที่ถูกต้อง

3) สัมมาวาจา คือ วาจาชอบ หมายถึง การพูด หรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงตามจริง ไม่ส่อเสียด ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย เป็นไปในทางสร้างสรรค์ก่อประโยชน์

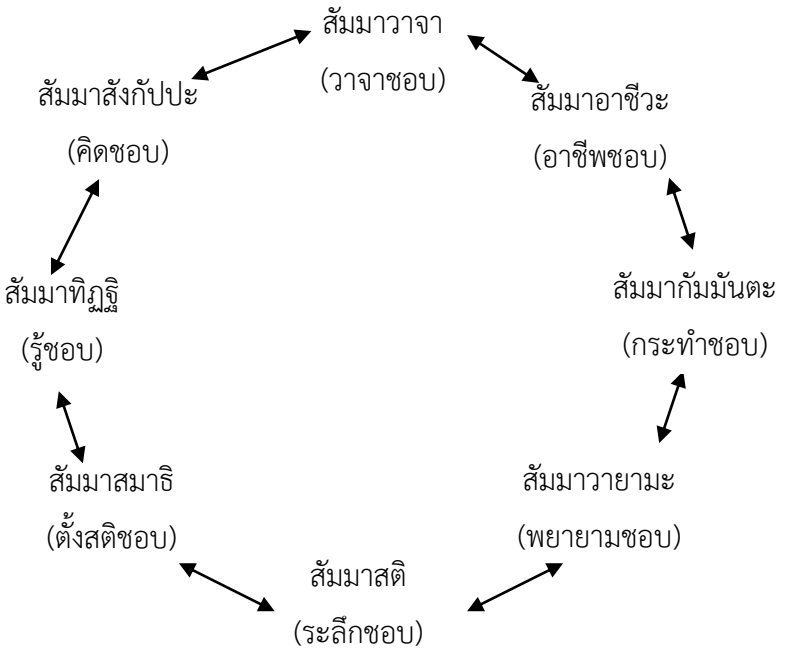
4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ หมายถึง การกระทำที่ดีงาม สุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน

5) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การประกอบอาชีพในทางที่ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

6) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ หมายถึง การเพียรพยายามในทางที่ดีงามชอบธรรม คือเพียรหลีกเว้นป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น เพียรละเลิกกำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งที่ดีงามหรือกุศลธรรมที่เกิดมีแล้ว ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

7) สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ หมายถึง การมีสติกำกับตัว คุมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลานั้น ระลึกได้ถึงสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์

8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงาน หรือในสิ่งที่กำหนดได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว



รูปภาพ 2.1 แสดงวงจรของมรรคมีองค์ 8 (พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต), 2543)

สัมมาทิฏฐิ มีปัจจัยน้อมนำ 2 อย่าง คือ “บุพนิมิตแห่งมัชฌิมา” ประกอบด้วย ปัจจัยช่วยเหลือจากภายนอกที่เรียกว่า “ปรโตโฆสะ” และการรู้คิดพิจารณาจากภายในที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 621) มีดังนี้

1) ปรโตโฆสะ ปัจจัยภายนอก หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ การถ่ายทอด การโฆษณา คำบอกเล่า ข่าวสาร ข้อเขียน คำชี้แจง อธิบาย การได้เรียนรู้จากผู้อื่น ในที่นี้หมายเอาเฉพาะส่วนที่ดีงามถูกต้อง เฉพาะอย่างยิ่งการรับฟังธรรม ความรู้ หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีการแห่งศรัทธา

กัลยาณมิตรธรรม ประกอบด้วยคุณสมบัติ 7 ประการ ได้แก่

1.1) ปิโย แปลว่า น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม

1.2) ครุ แปลว่า น่าเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย

1.3) ภาวนีโย แปลว่า น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ่ยอ้าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ

1.4) วัตตา จะ แปลว่า รู้จักพูดให้ได้ผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

1.5) วจนักขโม แปลว่า ทนต่อถ้อยคำ คือ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ได้ และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตน พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือน อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

1.6) คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา แปลว่า แถลงเรื่องล้ำลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

1.7) โน จัฏฐาเน นิโยชะเย แปลว่า ไม่นำในอฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

การเป็นกัลยาณมิตรถือเป็นบทบาทสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนตนเองไปสู่สัมมาทิฏฐิ ทำหน้าที่เอื้อให้ผู้รับบริการที่มีปัญหาสภาพจิตใจเกิดสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องอันนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับสภาพที่เขาเผชิญอยู่ โดยนำพาให้ผู้รับบริการได้คิดใคร่ครวญอย่างมีระบบระเบียบพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามจริง ซึ่งจะเป็นแนวทางที่เขาจะใช้ในการพัฒนาสัมมาทิฏฐิได้ด้วยตัวของเขาเองต่อไป (ยุวดี เมืองไทย, 2551)

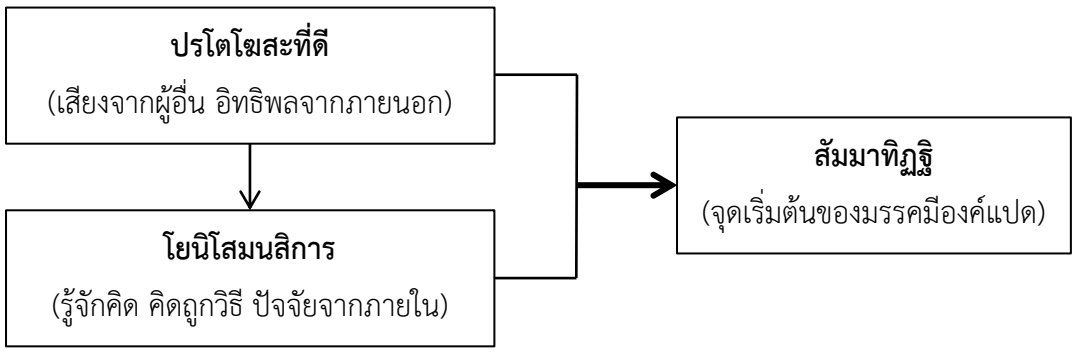
2) โยนิโสมนสิการ ปัจจัยภายใน หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็น และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ ให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีการแห่งปัญญา

การที่กัลยาณมิตรซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ต้องมีคุณสมบัติภายในของตนเองด้วย ผู้สอนก็ดีหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธก็ดี จะเป็นกัลยาณมิตรให้แก่บุคคลอื่นได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่แจ่มแจ้งถึงสัมมาทิฏฐิ ดัง พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, น. 631) กล่าวไว้ว่า “คนดีมีปัญญา ที่เรียกว่าบัณฑิต หรือสัตบุรุษนี้ เมื่อใครไปเสวนาคบหา หรือเมื่อเขาเองทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้ หรือความดีงามแก่ผู้อื่น ชักจูงให้ผู้อื่นมีความรู้ความเห็นถูกต้อง หรือให้มีศรัทธาที่จะถือตามอย่างตนอย่างใดอย่างหนึ่ง จะโดยการสั่งสอน การแนะนำ หรือกระจายความรู้ความเข้าใจนั้นออกไปทางหนึ่งทางใดก็ตาม ด้วยความปรารถนาดี ด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิและการประพฤติดีปฏิบัติชอบขึ้น ก็เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร” ดังนั้น กระบวนการบ่มเพาะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ส่งเสริมให้ผู้ศึกษาเข้าถึงอริยสัจ 4 ที่ตนเองก่อนในอันดับแรก

โสรีช์ โพธิแก้ว (2547ก) กล่าวถึงกระบวนการบ่มเพาะนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า

> *“ในการเตรียมนักจิตวิทยาการปรึกษาที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาจารย์ผู้สอนจะเป็นปรโตโฆสะ ที่จะนำเสนอหลักความจริงของธรรมชาติและให้นิสิตได้นำไปใคร่ครวญพิจารณาตนเองของเขาทุกวัน...สอนโดยอาศัยประสบการณ์ ซึ่งเกิดจากการฝึกฝนและวิเคราะห์ใคร่ครวญรวมกันจนเกิดก้อนความรู้แล้วค่อย ๆ ป้อนให้ลูกศิษย์ ให้เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์เข้าใจ เป็นการถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ เป็นการถ่ายถอดแบบ แบ่งปันที่เราเข้าใจไปยังลูกศิษย์ แบ่งจากใจของเราไปยังใจลูกศิษย์ แบ่งไป ถ่ายไป อาจารย์เป็นปรโตโฆสะ เพื่อให้ลูกศิษย์เกิดโยนิโสมนสิการ ซึ่งอาจารย์เองก็เกิดโยนิโสมนสิการ วนกันไปเรื่อย ๆ”*

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงเปรียบเสมือนปัจจัยภายนอก ที่เอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการพิจารณาตามความเป็นจริงอันเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้ง 2 นี้ จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน ช่วยชักจูงให้เกิดสัมมาทิฏฐิ สามารถแสดงในรูป ได้ดังนี้



รูปภาพ 2.2 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

> *“... สำหรับปุถุชนทั่วไปตามปกติ พอได้รับรู้อารมณ์แล้ว ความคิดก็มักเดินไปตามกระบวนธรรมแห่งอวิชชาตัณหา คือเอาความชอบใจ ไม่ชอบใจต่ออารมณ์ที่รับรู้นั้น หรือเอาภาพความคิดที่ยึดถือไว้แล้วมาเทียบทาบ เป็นจุดก่อตัวที่จะปรุงแต่งความคิดเกี่ยวกับอารมณ์หรือประสบการณ์นั้นต่อไป เรียกว่าเป็นกระบวนธรรมแห่งอวิชชาตัณหา ทั้งนี้เพราะได้สั่งสมความเคยชินไว้อย่างนั้น การมองและการคิดตามแนวของอวิชชาตัณหานี้ เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามที่อยากให้มันเป็นหรือไม่อยากให้มันเป็น เป็นการคิดตามอำนาจความติดใจหรือขัดใจ การคิดแบบนี้นอกจากทำให้ไม่มองเห็นตามความ*

เป็นจริง เกิดความเอนเอียงไปตามความชอบความชัง ทำให้เข้าใจผิด หลงผิด หรือได้ภาพที่บิดเบือนแล้ว ยังทำให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ความเหี่ยวแห้ง อ้างว้าง ว้าเหว่ หวั่นหวาด ความสมหวัง ผิดหวัง ความกดดัน ความคับข้องใจต่าง ซึ่งรวมเรียกว่า ความทุกข์ ตามมาด้วย" (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 674)

"...ส่วนโยนิโสมนสิการ เป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชชาตัณหา พูดอีกอย่างหนึ่งว่า มองตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่มองตามที่เราอยากให้มันเป็น หรือไม่อยากให้มันเป็น ปุถุชนพบรับรู้อะไร ความคิดก็จะพรวดเข้าสู่ความชอบใจไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เข้าสกัดหรือตัดหน้าในตอนนี้ ชิงเอาบทบาทไปเสีย แล้วเป็นตัวนำกระบวนความคิดบริสุทธิ์ที่พิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย คิดเป็นทางไปอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลกรรม อย่างน้อยก็ทำให้วางใจ วางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆได้เหมาะสม ดีที่สุดในคราวนั้น ๆ" (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 675)

กระบวนการโยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นภายในผู้เรียน (นักจิตวิทยาการปรึกษา) ซึ่งได้รับจากกัลยาณมิตร (ผู้สอน)จึงมีความสำคัญในการเตรียมนักจิตวิทยาการปรึกษา และส่งผลเป็นปัจจัยเนื่องต่อกันไปเมื่อผู้เรียนได้ปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง จะสนับสนุนให้ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษามีความเป็นกัลยาณมิตรเพื่อนำพาให้ผู้รับบริการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ชักนำไปสู่การคิด พิจารณาสิ่ง ๆ ต่าง ๆ อย่างที่มันเป็น

อิทัปปัจจยตา

อิทัปปัจจยตา เป็นกฎของธรรมชาติที่มีอำนาจเฉียบขาด อันแปลว่า " เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เมื่อสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ดับไป" เป็นกฎที่แสดงว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวตนของมันเองโดยส่วนเดียว มันมีการอาศัยกัน ในฐานะเป็นเหตุผล คือเป็นปัจจัยแก่กันและกัน แล้วทุกสิ่งก็เป็นไปตามปัจจัย ซึ่งสามารถพิจารณาตั้งแต่สิ่งไม่มีชีวิต จนมาถึงสิ่งมีชีวิตจะดำรงอยู่ภายใต้กฎนี้ (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

โสรีช์ โพธิแก้ว (2547ก) กล่าวถึงความเข้าใจในหลักอิทัปปัจจยตาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องเห็นความจริงนี้ว่า

> *"ความจริงที่ว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด เพราะมีเหตุปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงมาประกอบกันให้เกิด สภาวะเช่นนี้เป็นไปตามสภาพของมัน เช่นนั้นเอง และเป็นสภาวะที่รวมมนุษย์เข้าไปเป็นปัจจัยหนึ่งด้วย สภาวะนี้จึงเป็นสภาวะแห่งความจริงตามธรรมชาติ แม้ว่ามนุษย์จะสามารถและมีประสิทธิภาพในการสร้างความรู้ ใน*

การสร้างอุปกรณ์ ในการสร้างเทคโนโลยีต่าง ๆ มากแค่ไหนก็ตาม สภาวะของการที่ว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิดเมื่อมีปัจจัยมาประกอบกันให้เกิดขึ้น จึงเป็นกฎธรรมชาติที่มนุษย์ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเป็นสภาวะความจริงของธรรมชาติซึ่งครอบคลุมทุกอย่างรวมทั้งตัวมนุษย์อยู่ด้วย"

ความทุกข์ของมนุษย์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นจึงมาจากความหลงผิด และเข้าใจคลาดเคลื่อน และไม่สามารถเข้าใจในกฎธรรมชาตินี้ ดังที่ พุทธทาสภิกขุ (2545) ได้กล่าวว่า

"พุทธบริษัทจำเป็นต้องเรียนรู้อิทัปปัจจยตา เพราะว่ามนุษย์ที่รู้หลักอิทัปปัจจยตา จะเข้าใจกฎการดำรงอยู่ในภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง และบังเกิดสติปัญญาตามมาว่าจะทำอะไรได้มากน้อยแค่ไหน ในเงื่อนไขอย่างไร สิ่งใดที่อยู่ในภาวะเกินเงื่อนไขการรับรู้ก็จักเข้าใจศักยภาพของตัวเองว่ากระทำได้หรือไม่ หรือมิฉะนั้นก็กระทำการศึกษาให้รู้เหตุปัจจัยอื่นที่เป็นจริงต่อไป"

ดังนั้น ผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิจึงหมายถึง ผู้ที่มีความเข้าใจในหลัก "อิทัปปัจจยตา" ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งช่วยให้มนุษย์มีความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต และสามารถจัดตนเองอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับวิถีการดำเนินชีวิต ทั้งสัมพันธภาพระหว่างตนเองและสรรพสิ่งรอบๆ ตัว

ปฏิจจสมุปบาท

พุทธทาสภิกขุ (2549, 2556) กล่าวไว้ว่า "ปฏิจจสมุปบาทนี้ก็คือ อริยสัจที่สมบูรณ์แบบ คือว่าเต็มขนาด" หลักธรรมปฏิจจสมุปบาทนั้น แสดงให้ทราบว่าทุกข์นั้นเกิดอย่างไรและดับลงไปได้อย่างไร ซึ่งเป็นธรรมเดียวกันในอริยสัจ 4 ที่แสดงเรื่องทุกข์ (ทุกข์) เรื่องเหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) เรื่องความไม่มีทุกข์ (นิโรธ) และเรื่องหนทางในการดับทุกข์ (มรรค) ความเป็นเนื้อเดียวกันของหลักธรรมยังแสดงให้เห็นชัดได้ยิ่งขึ้นในหลักธรรมอิทัปปัจจยตาและอริยสัจ 4 และเป็นหลักธรรมที่มีความลึกซึ้งที่สุด สมกับเป็นหัวใจของพุทธศาสนา หรือตัวแท้ของศาสนา (พุทธทาสภิกขุ, 2549, 2556)

เมื่อพิจารณาความหมายของหลักอริยสัจ 4 เทียบเข้ากับหลักปฏิจจสมุปบาท พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, น. 899) กล่าวถึงความหมายที่ตรงกันว่า "...ความหมายที่ตรงกันของหลักใหญ่ทั้งสองนี้ มองเห็นได้ง่าย เพื่อความรวบรัด ขอให้ดูเทียบกันดังนี้"

1) สมุทยวาร: อวิชชาเกิด → สังขารเกิด → ฯลฯ ชาติเกิด → ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ อุปายาสเกิด
2) นิโรธวาร: อวิชชาดับ → สังขารดับ → ฯลฯ ชาติดับ → ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ อุปายาสดับ

ข้อที่ 1 คือ ปฏิจจสมุปบาทสมุทยวาร แสดงกระบวนการเกิดทุกข์ เท่ากับรวมอริยสัจข้อ 1 (ทุกข์) และข้อ 2 (สมุทัย) ไว้ในข้อเดียวกัน แต่ในอริยสัจ แยกเป็นสองข้อ เพราะแยกเอาท่อนท้าย (ชาติ ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ) ที่เป็นผลปรากฏออกไปตั้งต่างหากเป็นอริยสัจข้อแรก ในฐานะเป็นปัญหา

ที่ต้องประสบซึ่งจะต้องคิดแก้ไข แล้วจึงย้อนกลับมาหาท่อนที่เป็นกระบวนการทั้งหมด ตั้งเป็นข้อที่ 2 ในฐานะเป็นการสืบสาวหาต้นเหตุแห่งปัญหา

ข้อที่ 2 คือ ปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร แสดงกระบวนการดับทุกข์ เท่ากับอริยสัจข้อที่ 3 (นิโรธ) แสดงให้เห็นว่าเมื่อแก้ปัญหาถูกต้องตรงสาเหตุแล้ว ปัญหานั้นก็จะดับไปได้อย่างไร ตามแนวทางของเหตุปัจจัย แม้ว่าโดยตรง ปฏิจจสมุปบาทนัยนี้ จะตรงกับอริยสัจข้อที่ 3 แต่ก็ถือว่ากินความรวมถึงอริยสัจข้อที่ 4 ได้ด้วย เพราะกระบวนการดับสลายของตัวปัญหา ย่อมส่อให้เห็นแนวทางดำเนินการหรือวิธีการทั่วไปที่จะต้องลงมือปฏิบัติในการจัดการแก้ปัญหาไปด้วยในตัว ดังนั้น เมื่อสรุปหลักอริยสัจให้เหลือน้อยลงอีกก็ได้ 2 ข้อ คือ ฝ่ายมีทุกข์ (ข้อ1 และ 2) กับฝ่ายหมดทุกข์ (ข้อ 3 และ 4)

อวิชชาดับ ⟶ สังขารดับ ⟶ วิญญาณดับ ⟶ นามรูปดับ ⟶ สฬายตนะดับ ⟶
ผัสสะดับ ⟶ เวทนาดับ ⟶ ตัณหาดับ ⟶ อุปาทานดับ⟶ ภพดับ ⟶
ชาติดับ ⟶ ชรามรณะ : โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ดับ = ทุกขนิโรธ

รูปภาพ 2.3 แสดงปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 225)

และสามารถแสดงปัจจัยการเกิดตลอดสายได้ ดังนี้

> *“ภิกษุ ท.!. ด้วยเหตุนี้แหละ, เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัย จึงเกิดมีวิญญาณ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย จึงเกิดมีนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย จึงเกิดมีอายตนะหก เพราะอายตนะหกเป็นปัจจัย จึงเกิดมีผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย จึงเกิดมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงเกิดมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โศก ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงเกิดมีพร้อม ความก่อขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้นย่อมมีได้ ด้วยอาการอย่างนี้ แล.” (พุทธทาสภิกขุ, 2536ข, น. 332)*

เมื่อพิจารณากระบวนการเกิดทุกข์ เทียบกับกระบวนการดับทุกข์ ช่วยให้เห็นกระบวนการเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ที่อาศัยความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 เพื่อพาให้บุคคลที่อยู่ในภาวะทุกข์ ซึ่ง โสรีช์ โพธิแก้ว ได้ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายว่า “ความคาดหวัง” และการประจักษ์ในความจริงและหมดทุกข์ในขณะนั้นใช้คำว่า “ความจริง” พุทธทาสภิกขุ (2549) ได้ยกตัวอย่างให้เห็นชัดขึ้น ดังนี้

*“เด็กเล็กคนหนึ่งร้องไห้จ้าขึ้นมาเพราะตุ๊กตาแตก พอเขาเห็นตุ๊กตาตกแตก นี้เรียกว่า ตากระทบรูปเกิดจักษุวิญญาณขึ้นมา รู้ว่าตุ๊กตาแตก ตามธรรมดาเด็กคนนี้ประกอบด้วย**อวิชชา** เพราะเขาไม่เคยรู้ธรรมะอะไรเลย เมื่อรู้ว่าตุ๊กตาแตกนั้น ใจของเขาประกอบอยู่ด้วยอวิชชา อวิชชา จึงปรุงแต่งให้เกิด**สังขาร** ที่จะทำให้เกิดความคิดความนึกอันหนึ่ง คือวิญญาณ สิ่งที่คือ**วิญญาณ**ก็คือ เห็นตุ๊กตาตกแตก อันนี้เป็นวิญญาณทางตา เมื่อมีอวิชชาอยู่ขณะนั้นคือไม่มีสติ ฉะนั้นจึงเกิดอำนาจปรุงแต่ง วิญญาณที่จะเห็นรูปนี้ไปในทางที่จะเป็นทุกข์ ความประจวบกันของตากับรูป คือตุ๊กตาแล้วกับวิญญาณที่รู้นี้ รวมกันเรียก**ผัสสะ...**”*

*“...ตามธรรมดาร่างกายจิตใจของเราไม่อยู่ในลักษณะที่จะเป็นทุกข์ จะต้องมีอวิชชา หรือมีอะไรมาปรุงแต่งมันให้เป็นทุกข์ ดังนั้น**นามรูป**ก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้...แล้วในนามรูปชนิดนี้จะเกิดมีอายตนะอันพร้อมที่จะเป็นทุกข์ คือไม่หลับอยู่ตามปกติ แล้วมันก็มี**เวทนา**คือ รู้สึกเป็นทุกข์ ความทุกข์นี้ก็ทำให้เกิด**ตัณหา** อยากไปตามอำนาจของความทุกข์นั้น อุปาทานยึดมั่นเป็นความทุกข์ของกูมันก็เกิดกูขึ้นมา เรียกว่า ภพ แล้วเบิกบานเต็มที่เรียกว่าชาติ แล้วมีความทุกข์ในเรื่องตุ๊กตาตกแตกนี้คือ ร้องไห้ คือ อุปายาส”*

ตัวอย่างของเด็กน้อยคนนี้ จึงช่วยฉายภาพกระบวนการเกิดทุกข์ที่มีปัจจัยซ้อนอยู่เนื่องอยู่ด้วยกันความทุกข์ที่ปรากฏจึงมีปัจจัยสืบเนื่องมาตลอดสาย ที่เริ่มต้นด้วยอวิชชา และส่งผลให้ความคิดที่เป็นปัจจัยต่อมาเกิดการปรุงแต่งเป็นความทุกข์ ซึ่งในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคนวงจรดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและหลายรอบ

ดังนั้น ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมสำคัญที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ เพื่อให้ชัดเจนในกระบวนการพาคนจากความคาดหวัง (วงจรทุกข์) มาสู่ความจริง (การดับทุกข์) อย่างละเอียด อีกทั้งยังช่วยสะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งทั้งในฐานะที่เป็นสาเหตุและในฐานะที่เป็นปัจจัยให้แก่กันและกัน หากมนุษย์ดำรงอยู่ด้วยความไม่รู้ในความจริง (อวิชชา) ก็ย่อมประสบกับความทุกข์เพราะเป็นการอยู่ภายใต้บงการของกิเลส การดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาทิฏฐิ (ปัญญา) ก็จะเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตสอดคล้องกลมกลืน

ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะหรือข้อกำหนดที่ทำให้มองเห็นและเข้าใจได้ถึงความจริงของชีวิตและโลก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันหรือเหมือนกันของสรรพสิ่ง สรรพสิ่งทั้งหลายตกอยู่ในลักษณะนี้ ซึ่งหลักไตรลักษณ์ (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) มีดังนี้

1) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง (อนิจจตา) หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

2) สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ (ทุกขตา) หมายถึง ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ฝืน และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง ก่อทุกข์แก่ผู้ยึดมั่น เป็นความแผดเผากายและใจ

3) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา (อนัตตตา) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง หมายความว่า แท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนดำรงอยู่ตลอดเวลา เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นกระบวนแห่งการรวมตัวขององค์ต่าง ๆ ที่ประชุมพร้อมกัน ซึ่งทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

ไตรลักษณ์ คือ ภาวะความจริงของสรรพสิ่งของทุกปรากฏการณ์ ของทุกสิ่ง นั่นคือ มีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) มีความไม่อยู่คงที่ (ทุกขัง) และมีความเป็นกระแส ไม่มีตัวที่แท้ถาวร (อนัตตา) ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งถึงภาวะไตรลักษณ์จะช่วยให้บุคคลเป็นอิสระ จากการยึดมั่น การยึดถือ เพราะไม่มีสิ่งใดให้ยึด และสิ่งที่ไปยึดก็ไม่มี ถ้ามีก็แสดงถึงความเข้าใจอันคลาดเคลื่อนไปจากความจริง และการยึดถือไว้จะทำให้เกิดความบีบคั้น เพราะเป็นการกระทำที่ฝืนกับความจริง ความโล่งโปร่งใจจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเข้าใจในภาวะไตรลักษณ์และปล่อยวางจากการยึด (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550)

งานของนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็นการพาผู้รับบริการเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่ถูกต้องตามหลักอริยสัจ 4 ตามหลักอิทัปปัจจยตา ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ตามหลักไตรลักษณ์ ดังที่ โสรีช์ โพธิแก้ว (2547ก) ย้ำว่า “งานของนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ การเพิ่มพูนสัมมาทิฏฐิให้แก่สมาชิก คือ การที่นักจิตฯ จะต้อง *“เป็น”* สัมมาทิฏฐิด้วยตัวเขาเองอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งบางระดับอยู่ก่อน เพื่อว่าจะได้ถ่ายทอดและเปิดประตูให้สมาชิกได้สัมผัสรสชาติของสัมมาทิฏฐินี้”

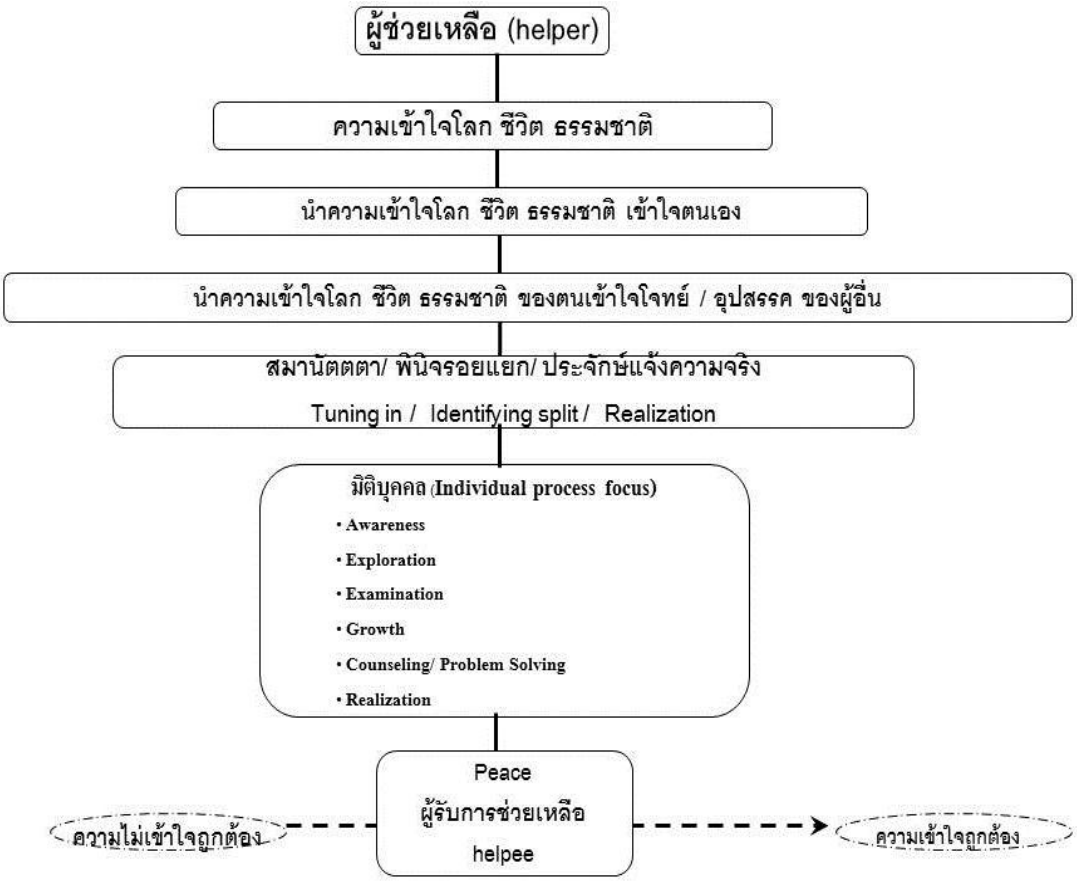
หลักธรรมพื้นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่นำเสนอ จะมีหลักอริยสัจ 4 ในฐานะเป็นหลักธรรมหลักที่ครอบคลุมความเข้าใจในความจริงที่ถูกต้องในชีวิตไว้ และมีความทับซ้อนในแง่สภาวธรรมที่เกิดขึ้นด้วย ซึ่ง โสรีช์ โพธิแก้ว (การสื่อสารส่วนบุคคล, 30 ตุลาคม 2557) ได้กล่าวถึงความซ่อนซ้อนของหลักธรรมและปรากฏการณ์จริงที่หลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ที่จะนำไตรสิกขาไปสู่

การช่วยแก้ไขความทุกข์ของผู้ที่มารับการปรึกษา และความเข้าใจในอริยสัจ 4 สะท้อนถึงความเข้าใจในกฎไตรลักษณ์ อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาทที่อยู่ในคราวเดียวกัน

> *“เราจะทำงานกับเคส เราก็จะอาศัยอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ที่จะเข้าใจง่ายและเห็นชัด และนำไปใช้ได้ ไปใช้ง่าย เพราะว่าประสบการณ์ของมนุษย์ไม่ใช่ตัวหนังสือ เราจะต้องเข้าใจประสบการณ์เหล่านั้นผ่านตัวหนังสือเหล่านี้เช่น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่ง ทุกข์ก็คือความไม่สงบ มักจะมาจากวงกลมที่เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท ทีนี้เราก็จะหยิบมาตัวหนึ่งเช่น อุปาทาน ซึ่งแปลว่ายึด อุปาทานจะมากับตัณหา และเรามักจะเห็นสภาวธรรมสองสภาวะนี้ปรากฏอยู่ในเรื่องของคนที่มีความทุกข์...” (โสรีช์ โพธิแก้ว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 30 ตุลาคม 2557)*

2.1.4 กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling and Psychotherapy Process)

กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถแบ่งออกเป็นการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและสมานัตตตา ซึ่งเป็นการนำตนเองเข้าเชื่อมสู่โลกของผู้รับบริการ เพื่อค้นหาประเด็น อุปสรรค หรือปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจของผู้รับบริการ แล้วจึงอาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นโจทย์และทางออกภายใต้การเลือกด้วยปัญญาที่จะนำพาให้ชีวิตของบุคคลดำเนินไปสู่วิถีที่สอดคล้องกับธรรมชาติ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงต้องพัฒนาตนให้มีความเข้าใจชีวิตและโลกตามหลักพุทธธรรม เพื่อจะได้ดำเนินกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เกิดกระแสกลุ่มและกระแสบุคคลที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงของผู้มารับบริการ ซึ่งสามารถเขียนเป็นรูปดังแสดงในภาพ 2.4 (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2550)



รูปภาพ 2.4 กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในมิติบุคคล (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2550)

ความเข้าใจชีวิต โลก และธรรมชาติ ตามหลักพุทธธรรม

บทบาทนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ที่ต้องพาผู้รับบริการที่ถูกครอบงำด้วยอวิชชา อันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งมวล เป็นภาวะจิตใจที่ถูกปิดกั้น ไม่อาจเข้าถึงสัจธรรมความจริงของโลกและชีวิตที่แท้จริงได้ ไปสู่การมีสัมมาทิฏฐิ ที่เป็นปัจจัยในการขจัดทุกข์ อันก่อให้เกิดสุขที่สมบูรณ์ เป็นการพาให้มาสู่การดำรงชีวิตอยู่อย่างเข้าใจสอดคล้องกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ดังนั้น นักจิตวิทยาปรึกษาแนวพุทธ จำเป็นต้องพัฒนาความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถ่องแท้ ลึกซึ้ง โดยอาศัยหลักพุทธธรรมต่าง ๆ นำโดยหลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่น ๆ ได้อย่างครบถ้วน

ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้มิใช่เป็นการเข้าใจด้วยการอ่านจากตำรา แต่เป็นการ “เข้าใจ” อย่าง “เข้าถึง” เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง ซึ่งต้องผ่านการฝึกฝน ใคร่ครวญตนเองในชีวิตประจำวันอย่างถี่ถ้วน สม่ำเสมอ ด้วยการขัดเกลาการรับรู้ตนเองผ่านการประจักษ์ถึงความเกี่ยวโยงของสรรพสิ่ง จนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของชีวิตกับทุกสรรพสิ่ง คือ หลักอิทัปปัจจยตา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง ในกฎการพึ่งพิงอาศัยกันของสรรพสิ่งในธรรมชาติ อันเป็นการรักษา

ภาวะความสมดุลของจิตใจ เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง กระจ่างในทุกการดำเนินของชีวิตตามความเป็นจริง สามารถอยู่อย่างสอดคล้องเป็นเนื้อเดียวกับกระแสความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นในทุกขณะของชีวิต เป็นการขยาย เพิ่มพูน เสริมสร้าง สัมมาทิฏฐิ พร้อมกับเป็นการลด ขจัด สลาย มิจฉาทิฏฐิให้เกิดในตนเอง โดยผ่านการเรียนรู้ ขัดเกลาทั้งจากประสบการณ์โดยตรงและประสบการณ์ที่ผ่านการศึกษา ค้นคว้า เพื่อเข้าใจในความเป็นจริงของโลกและชีวิตหรือแผนที่ชีวิตในทุก ๆ เส้นทาง โดยเฉพาะในหนทางต่อการพาออกจากภาวะใจต่าง ๆ เช่น ความหม่นหมอง เป็นทุกข์ ที่ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับความเป็นจริงของชีวิต

นำความเข้าใจโลก ชีวิต ธรรมชาติ เข้าใจตนเอง

เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีความเข้าใจในความสอดประสานกันของความสัมพันธ์ระหว่างโลก ชีวิต และธรรมชาติแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาตินั้น โดยมีกระบวนการพัฒนาจิตใจ อันเป็นการทำให้ใจสูงขึ้น ยกระดับความเข้าใจจากภาวะแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฏฐิ ไปสู่ภาวะแห่งสัมมาทิฏฐิ นั่นคือ จากภาวะมืดมนแห่งการหมกมุ่นอยู่กับโลกของตนเอง ไปสู่ภาวะแห่งความสว่างไสวที่เป็นอิสระแห่งความปราศจากตนเอง ซึ่งอาจด้วยการสังเกตตนเองหรือต้องอาศัยครู อาจารย์ ช่วยให้เห็นหรือรู้สิ่งที่อยู่ในใจเมื่อเกิดความอยาก ความชอบ อยากเป็น ยึ้อยุดสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามใจตน ที่ล้วนแล้วทำให้เกิดทุกข์ และเรียนรู้ที่จะปล่อยวางความปั่นป่วนที่เกิดขึ้นในใจทุกช่วงเวลาของชีวิตนำความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติของตน เข้าใจโจทย์และอุปสรรคของผู้อื่น

เมื่อมีบุคคลที่อยู่ในความทุกข์ หม่นหมอง สับสน ผิดหวัง ฯลฯ มาเป็นผู้รับบริการ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จะอาศัยใจที่สงบ มั่นคง ละทิ้งค่านิยม ความรู้ ความเชื่อของตน เพื่อเปิดกว้างต่อการรับรู้โลกทั้งหมดของผู้รับการปรึกษา ตลอดจนเข้าใจถึงฐานของโจทย์หรืออุปสรรคของบุคคลนั้น ซึ่งมาจากฐาน “อวิชชา” ทั้งสิ้น โดยจะต้องนำตนเองเข้าเชื่อมหรือสมานัตตตา

สมานัตตตา

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเชื่อมตนหรือรับรู้อย่างแจ่มชัดที่สุดในโลกของผู้รับบริการหรือปรากฏการณ์ภายในได้อย่างครบถ้วน เป็นเนื้อเดียวกันในระดับที่ใกล้เคียงจนถึงระดับเดียวกันกับผู้รับบริการมากที่สุดนั้น ต้องอาศัยคุณสมบัติประการหนึ่ง คือ สมานัตตตา ซึ่งสมานัตตตาในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนี้ เปรียบเสมือนการเชื่อมผสานตัวตนของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้รับบริการอย่างกลมกลืน อยู่ในกระแสความรับรู้เดียวกันอย่างลึกซึ้ง ด้วยการอาศัยการตั้งใจฟังด้วยใจที่สงบนิ่ง มั่นคง พร้อมด้วยสติปัญญา เป็นการใช้องค์รวมทั้งหมดของนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อการรับฟังที่ไม่มากไป ไม่น้อยไป ด้วยน้ำเสียง ทีท่า และคำพูดคำถามที่แสดง

ถึงการต้อนรับทั้งหมดของผู้รับบริการ พร้อมทั้งสื่อสารความเข้าใจให้ผู้รับบริการรับรู้ได้ นั่นหมายถึง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ต้องทิ้งโลกของตนเอง คือ ค่านิยม อคติ ความรู้ ความเชื่อ กฎเกณฑ์ ฯลฯ เพื่อรับรู้ผู้รับการปรึกษาอย่างครบถ้วน ชัดเจน แล้วสามารถค้นหาปมประเด็นที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความปั่นป่วนในใจทั้งปวง ซึ่งปมประเด็นนั้นโดยหลักธรรมคือ ความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นอวิชชา ที่เป็นรอยแยกระหว่างความจริงที่เกิดขึ้นกับความปรารถนาของคน ๆ นั้น ที่ยึดไว้โดยอาจตั้งใจและไม่ตั้งใจ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเห็นปมประเด็นนั้นแล้ว ก็จะค่อย ๆ อาศัยกระบวนการแห่งปัญญานำหลักความจริงมาสื่อ คลี่คลายความทุกข์อันเกิดจากความเข้าใจไม่ถูกต้อง หรือสร้างถนนเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดปัญญา มองเห็นโจทย์ เข้าใจ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง และพบทางออกของเขาด้วยตัวของเขาเอง

ซึ่งกระบวนการผสานหลักธรรมเข้ากับการทำงานนั้น โสรีช์ โพธิแก้ว (การสื่อสารส่วนบุคคล, 30 ตุลาคม 2557) เน้นย้ำว่า

> *“...ดังนั้นตรงนี้เป็นประเด็นที่ค่อนข้างสำคัญ ในการจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาพุทธ เพราะเราจะไม่ได้จำทฤษฎีไปใช้ แต่เราจะเป็นภาวะของปัญญา ที่จะช่วยเหลือ ขจัดผู้คนออกจากการตกอยู่ในอวิชชา ในแต่ละเรื่องที่เขานำมาเสนอเรานั้น และการจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ มันจะต้องเข้าใจหลักธรรมนั้นที่ตัวเรา” (โสรีช์ โพธิแก้ว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 30 ตุลาคม 2557)*

กล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มีหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาแจ่มแจ้งในความจริงของชีวิต นั่นคือ นำให้เกิดความเข้าใจชัดเจนต่อความจริงแท้ของชีวิตโดยเตรียมช่องทางให้ผู้มารับบริการได้ค่อย ๆ ก้าวออกจากความไม่แจ่มแจ้ง หรือความไม่เข้าใจ หรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ซึ่งกักขังให้เขาเกิดความทุกข์ หม่นหมองอยู่กับเหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่นั้น (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2547ก) สมานัตตตาที่สมบูรณ์นั้นเป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาต้องตั้งมั่นใน ศีล สมาธิ และปัญญา ในการเชื่อมตนเองเข้ากับโลกของผู้มารับบริการ กล่าวคือ มีสมาธิในการติดตามเรื่องราวของผู้รับบริการ ศีลคือการวางตัว ท่าทีที่เปิดรับทุกอย่างของผู้รับบริการ โดยไม่ตัดสิน และปัญญาคือการสร้างคำถามที่จะช่วยนำพาให้ผู้รับบริการฉุกคิดและมองเห็นอวิชชาของตน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป นักจิตวิทยาจะไม่สามารถเข้าเชื่อมกับโลกของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม

โดยปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอธิบายได้เป็น 3 ภาวะ

กระแสที่เกิดขึ้นในกระบวนการ แบ่งเป็น 3 ภาวะ คือ

1) การเชื่อมสมาน (Tuning in) คือ ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาใส่ใจฟัง ใส่ใจสังเกต รับรู้อย่างชัดเจน จนอีกฝ่ายรับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาอยู่กับเขา เข้าใจเขา เปรียบเสมือน สมานัตตตา ซึ่งคือผู้ให้การปรึกษาต้องละทิ้งโลกของตนเองจึงจะสามารถเข้าไปรับรู้โลกของผู้รับการปรึกษาได้อย่างครบถ้วน ชัดเจน

2) การพินิจรอยแยก (Identify split) คือ การค้นหาปมประเด็น ซึ่งคือ ภาวะทุกข์หม่นหมอง กระวนกระวาย ไม่สงบสุข โกรธเคือง ซึ่งทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความคาดหวัง ความปรารถนา การไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ฯลฯ จึงเป็นหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องอาศัยการรับรู้ที่ชัดเจน ละเอียด และคมกริบ อันอาศัยปัญญา สมาธิ ศีล อย่างล้ำลึกเพื่อให้เห็นปมที่ซ่อนอยู่

3) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) คือ ภาวะที่ผู้ให้การปรึกษาอาศัยกระบวนการแห่งปัญญา พาให้ผู้รับการปรึกษาออกจากความยึดมั่นถือมั่น (อวิชชา) มาสู่ความจริง (สัมมาทิฏฐิ) และผู้ให้การปรึกษาคือคนที่พยายามให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ปัญญาของตนในการมองเห็นปมประเด็นที่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อเห็นโจทย์ชัดเจน ผู้ให้การปรึกษาก็อาศัยหลักสัมมาทิฏฐิ ซึ่งเป็นความจริงเพื่อสื่อให้อยู่กับความจริงได้อย่างสงบมั่นคง

ภาวะที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดคุณลักษณะ 6 ประการ ดังนี้

1) การสังเกต (Awareness) ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักและใส่ใจในตนเอง

2) การสำรวจ (Exploration) ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง ค้นหาตนเอง และสิ่งที่กำลังประสบ

3) การตรวจพิจารณา (Examination) ผู้รับการปรึกษาได้ตรวจสอบความคิด ความรู้สึกและการกระทำ

4) การเกิดความงอกงาม (Growth) ผู้รับการปรึกษาเกิดความปลาบปลื้มใจ ความเชื่อมั่น มีกำลังใจในตนเอง เกิดการตระหนักในการกระทำที่มีคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

5) การแก้ปัญหา (Problem Solving) ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อค้นพบสิ่งที่เป็นประโยชน์กับตนเอง

6) การเข้าใจเห็นจริง (Realization) ผู้รับการปรึกษาเกิดความประจักษ์แจ้งในตนเองและยอมรับกับความจริงของชีวิต

2.1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

งานวิจัยเชิงทดลองจำนวนมากได้แสดงถึงประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ส่งผลต่อผู้เข้ารับการช่วยเหลือเยียวยาและพัฒนาจิตใจ เช่น ในการศึกษาของสหรัฐ เจตมโนรมย์ (2548) ที่พบว่า กลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธสามารถทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มเกิด

ความเปลี่ยนแปลงขึ้นในจิตใจ มีภาวะสัจการแห่งตนสูงขึ้น และรายงานตนเองว่าได้รู้จักตนเอง รู้จักข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ได้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาทั้งภาวะภายในตนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้การศึกษาอื่น ๆ เกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในนักศึกษา พบว่า สมาชิกมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2550) มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น (สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์, 2549) มีเชาวน์อารมณ์เพิ่มขึ้น (นิลภา สุขเจริญ, 2550) เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น (ธีรวรรธ ธนะพานิช, 2550) มีความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และความจริงแท้เพิ่มขึ้น (กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง, 2550) มีสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้น (นฤมล วิจารณกุล, 2550) มีคะแนนวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเพิ่มขึ้น (จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550) ซึ่งผลการวิจัยแสดงถึงการเรียนรู้และพัฒนาตน สอดคล้องกับการศึกษาของ ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่พบว่า กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ส่งผลต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการ เช่นเดียวกับที่ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) พบว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีผลต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในนักศึกษา และค้นพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเปรียบเสมือนปัจจัยภายนอกหรือเรียกว่า กัลยาณมิตร ที่เอื้อให้เกิดปัญญาในนักศึกษา

ในระยะหลังมานี้ ยังมีงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาอีกจำนวนหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยเพิ่มคุณลักษณะทางจิตวิทยาให้เกิดประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยสมาชิกที่เข้าร่วมกระบวนการเกิดการพัฒนาภาวะต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) ความเข้มแข็งอดทน (สิริกาญจน์ สง่า, 2551) ความเอื้อเฟื้อ (จรินทิพย์ โคธีรานุรักษ์, 2551) ความสันโดษ (ธารีวรรณ เทียมเมฆ, 2551) ความสามารถในการฟื้นพลัง (สุภาวดี ดิสโร, 2551) การเผชิญปัญหากับความสุข (จิระสุข สุขสวัสดิ์, 2558) และการสร้างสันติภาวะภายในใจ (ดลดาว ปูรณานนท์, 2551) ซึ่งสภาวะจิตใจ ตลอดจนคุณภาพใจที่เกิดขึ้นหลังการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นในสมาชิกที่ร่วมการวิจัย หรืออธิบายจากหลักอริยสัจ 4 คือ ฐานของจิตใจที่เคลื่อนจากมิจฉาทิฏฐิมาสู่สัมมาทิฏฐิ

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยของ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ที่มุ่งเน้นการพิจารณาตรวจสอบกระบวนการการเกิดขึ้นของปัญญาระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการพิจารณาติดตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ และพิจารณา “ชี้” ถึงภาวะปัญญาที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นในผู้รับบริการ เคียงคู่ไปกับการนำทางของนักจิตวิทยาการปรึกษา จนผู้รับบริการสามารถย้ายตนเองจากภาวะความมีปัญหาไปสู่ภาวะการแก้ไขปัญหาได้อย่างชัดเจน ซึ่งเป็นงานวิจัยที่เป็นการเพิ่มน้ำหนักให้แก่ความมีอยู่และความเป็นไปได้ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เป็นอย่างดี (โสรีช์ โพธิแก้ว, 2553)

อีกทั้ง ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในกลุ่มผู้ที่มีภาวะเจ็บป่วย เพื่อเพิ่มสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ (ยุวดี เมืองไทย, 2551) การเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังรักษามะเร็งเต้านม (ศุลีพร ปรมาภูติ, 2554; พรรณพนัช แซ่เจ็ง, 2555; พิมพนิต คอนดี, 2558)

มีการผสมผสานกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษากับนิเวศบำบัดและพืชสวนบำบัด เพื่อเชื่อมโยงธรรมชาติกับงานรักษาจิตใจ พบว่า กระบวนการกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาสามารถเพิ่มคะแนนปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในด้านความเข้าใจว่า ชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกันและกัน และการตระหนักรู้สำนึกขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง (พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ, 2554) และ อติชาต ตันติโสภณวนิช (2558) ศึกษาผลของโปรแกรมพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (กลุ่มทดลองที่ 1) ต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงและความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีกลุ่มพืชสวนบำบัด (กลุ่มทดลองที่ 2) เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า (1) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม (2) หลังการทดลอง คะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม (3) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 2 (4) หลังการทดลอง คะแนนความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติของกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

สำหรับการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ค้นพบประสบการณ์ทางจิตใจที่มีความละเอียดลึกซึ้งมากขึ้น ตลอดจนการทำความเข้าใจถึงสภาวะจิตใจของผู้ให้ข้อมูล มีความครอบคลุมและสะท้อนถึงการเรียนรู้ประเด็นที่ค้นพบอื่น ๆ ดังงานวิจัยของ ณัฐเดช วัชรศิริ (2553) พบว่า สมาชิกที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เกิดประสบการณ์ทางด้านจิตใจหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ การเยียวยารักษาจิตใจ ความเติบโตงอกงาม ความรู้สึกดีที่สมาชิกกลุ่มมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม และการยอมรับความแตกต่างทางศาสนาภายในกลุ่ม สะท้อนให้เห็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่สมาชิกกลุ่มได้รับการยกระดับจิตใจให้คลายจากปัญหาที่บีบคั้นปั่นป่วนจิตใจ รวมถึงพัฒนาความเข้าใจต่อตนเองและชีวิตของสมาชิกกลุ่มให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

จิรีรัตน์ สิทธิวงศ์ (2555) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มฯ นักเรียนเกิดประสบการณ์ 3 ประเด็น ดังนี้ (1) การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การมีโอกาสในการสำรวจตนเอง และการเกิดขึ้นของการยอมรับตนเอง (2) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น เอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย การ

ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า และการมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน และ (3) การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงในตนเองด้านพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองด้านความคิดและมุมมองในชีวิต

ณัฐนลิน คำสำเภา (2555) ทำการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่ พบว่า งานวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองและความยากลำบากที่เกิดขึ้น พบ 3 ประเด็นหลัก คือ ประเด็นแรก ความยากลำบากที่เผชิญ ประเด็นที่สอง การรับรู้ตนเองผ่านประสบการณ์ทางวิชาชีพ และประเด็นที่สาม การพัฒนาตนผ่านประสบการณ์ทางวิชาชีพ ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่เมื่อได้ผ่านประสบการณ์การทำงานรวมถึงประสบการณ์การใช้ชีวิตของตนแล้ว ประสบการณ์ตรงนี้ได้ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองทั้งภายในและภายนอก ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับบุคคลรอบตัว

มัณฑณา วรนิมมานนท์ (2558) ศึกษาความทุกข์ทางใจและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาแบบประคับประคอง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงประสบการณ์ความทุกข์ 5 ประเด็น ดังนี้ (1) มุมมองต่อโรคมะเร็ง (2) ความทุกข์จากโรคมะเร็ง (3) การจัดการความทุกข์ของผู้ป่วยมะเร็ง (4) ปัจจัยสนับสนุนในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง และ (5) บทเรียนจากโรคมะเร็ง สำหรับผลการวิจัยด้านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถสรุปได้ 3 ขั้นตอน ดังนี้ (1) ภาวะบีบคั้นทางใจ ประกอบด้วย อาการของใจที่บีบคั้น ความขัดแย้งในใจ ความคาดหวังกับความจริงไม่สอดคล้องกัน การดิ้นรนหลีกหนี (2) การพิจารณาความทุกข์ ประกอบด้วย พิจารณาอาการความทุกข์ทางใจ พิจารณารากสาเหตุของทุกข์ พิจารณาความคาดหวังกับความจริงไม่สอดคล้องกัน และ (3) ใจที่คลี่คลายทุกข์ ประกอบด้วย เห็นถึงที่มาของความทุกข์ ยอมรับสภาพด้วยใจที่นิ่งชั่วขณะ อยู่กับความทุกข์ด้วยใจที่ยอมรับมากขึ้น เห็นทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

การศึกษาค้นคว้างานวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา ที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ศึกษาในกลุ่มพระสงฆ์ในฐานะผู้ช่วยเหลือทางจิตใจ ยังไม่พบว่ามีการศึกษามาก่อน ดังนั้นผู้วิจัยเล็งเห็นว่า องค์ความรู้ในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ได้รับการศึกษาวิจัยทั้งในแง่ผลของกระบวนการที่ส่งผลให้เกิดประโยชน์และเพิ่มพูนคุณลักษณะทางจิตใจ ตลอดจนสภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยที่ได้ปรากฏมีค่อนข้างมากและได้ผลเชิงประจักษ์ชัดเจน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะนำมาศึกษาวิจัยในกลุ่มที่ใหม่ คือ พระสงฆ์ โดยอาศัยการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้เห็นกระบวนการเติบโตภายในและการบ่มเพาะที่เกิดขึ้นในพระสงฆ์ ซึ่งจะเกิดคุณูปการทั้งในแง่ การเยียวยารักษาจิตใจ การเผยแพร่พุทธศาสนาผ่านงานจิตวิทยาการปรึกษาไปสู่สังคม และงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ต่อไป

2.2 แนวคิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน (Inner transformation) ที่มาและความสนใจในประเด็น “การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน” ค่อย ๆ เริ่มขึ้นเมื่อผู้วิจัยศึกษาในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและสัมผัสกับประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น เมื่อนำตนเองเข้าไปประสบตรงกับกระบวนการทั้งในฐานะของผู้รับบริการการปรึกษา (Counselee) และในฐานะการเป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counselor) เป็นช่วงเวลาของการเติบโตและเกิดความงอกงามทางจิตใจ การแผ่ขยายความรู้สึกเป็นเนื้อเดียวกันกับสรรพสิ่ง ใจที่กรุณากับตนเองและผู้คนรอบข้าง การสัมผัสกับภาวะทุกข์ของผู้คน ตลอดจนการได้เห็นอานุภาพของการก้าวข้ามทุกข์อันหนักหน่วงจนใจโล่ง โปร่ง มีกำลังขึ้นอย่างอัศจรรย์ของผู้มารับบริการ ฯลฯ ปรากฏการณ์เหล่านี้อยู่ในความสนใจของผู้วิจัยตั้งแต่ศึกษาระดับมหาบัณฑิต ตลอดจนการทำงานวิชาชีพตั้งแต่ ปี 2544 การศึกษาค้นคว้าถึงภาวะดังกล่าวในแวดวงวิชาการและงานจิตวิทยาร่วมสมัย ความเคลื่อนไหวของนักจิตวิทยา นักปรัชญา นักการศึกษาในโลกตะวันตกที่กำลังให้ความสนใจกับพระพุทธศาสนาช่วยให้ความสนใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงมิติภายในกับงานจิตวิทยาการปรึกษานั้นค่อย ๆ ชัดเจนมากขึ้น

ความเคลื่อนไหวในวงการการศึกษาเรื่องแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) โดย แจ็ค เมสิโรว์ แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ซึ่งได้ศึกษาวิจัยคุณลักษณะเชิงมุมมอง พบว่า บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อเขาสามารถขยายกรอบ หรือปรับเปลี่ยนกรอบการอ้างอิง (Frame of reference) ที่คนเรามักคุ้นชินและติดอยู่ในกรอบความเชื่อเหล่านี้ในการใช้ชีวิตและการมีทัศนะต่อโลก ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกรอบการอ้างอิง คือการใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection) และการสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse) (ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, ธีรพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, และสรยุทธ รัตนพจนารถ, 2551)

ความเคลื่อนไหวในวงการแพทย์ จอห์น คาแบต ซินน์ ศาสตราจารย์กิตติคุณของคณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ได้ศึกษาพุทธศาสนาและเป็นลูกศิษย์ของ ท่านติช นัท ฮันห์ และอาจารย์เซน เขาเป็นผู้ที่นำการเจริญสติเข้าเชื่อมกับวงการแพทย์ได้อย่างเป็นรูปธรรมที่สุดคนหนึ่ง และงานศึกษาวิจัยของเขาได้แสดงหลักฐานของประโยชน์ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจของการเจริญสติ โดยเฉพาะวิธี MBSR (Mindfulness-based stress reduction) เป็นโปรแกรมการลดความตึงเตรียดด้วยการเจริญสติ การวิจัยของเขาแพร่หลายในศูนย์การแพทย์ โรงพยาบาล สถานศึกษา เรือนจำ ฯลฯ

ความเคลื่อนไหวในวงการเมือง ทิม ไรอัน (Tim Ryan) ผู้ว่ารัฐโอไฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ประกาศให้นโยบายในเรื่องการฝึกสติเป็นวาระแห่งชาติ (Ryan, 2013)

ความเคลื่อนไหวในวงการการจิตวิทยา คาเรน คิสเซล เวเกลา (Karen Kissel Wegela) เป็นอาจารย์สอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวภาวนาที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ (Naropa University) ตั้งแต่ปี 1980 ซึ่งแนวคิดในการเรียนการสอนวิชาจิตบำบัดแนวภาวนาและจิตวิทยาพุทธศาสนานั้น คาเรนอาศัยหลักอริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 การภาวนาและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในการเตรียมตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตบำบัดแนวภาวนา (คาเรน คิสเซล เวเกลา, 2547)

นอกจากนี้ สถาบันมายด์ แอน ไลฟ์ (Mind and Life Institute) เป็นสถาบันชั้นนำที่มีการรวมตัวของนักฟิสิกส์ นักวิทยาศาสตร์ด้านสมอง และนักวิทยาศาสตร์ชั้นแนวหน้าของโลกที่กำลังขับเคลื่อนสังคมโลกด้วยโลกทัศน์ใหม่ ที่ไม่ใช่เป็นการนำเสนอความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี หรือการค้นคว้าองค์ความรู้ทางโลกเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการนำความทันสมัย ความก้าวหน้าของโลกวิทยาศาสตร์มาเชื่อมพุทธธรรมสู่โลกปัจจุบันอย่างน่าสนใจ เช่น การทดลองในห้องทดลองวิทยาศาสตร์ที่พบอานุภาพของจิตที่สงบ ความสัมพันธ์ของความโกรธกับโรคทางกาย งานวิจัยที่เกิดขึ้นค่อย ๆ เคลื่อนจากโลกวัตถุวิสัย (Objective) มาสู่อัตตวิสัย (Subjective) มากขึ้น โดยบุคคลสำคัญที่ตรึงให้นักวิชาการทั่วโลกมาร่วมผสานความรู้ทางวิทยาศาสตร์กับความเข้าใจในพระพุทธศาสนาคือ องค์ทะไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของทิเบต (www.mindandlife.org) (Goleman, 2003)

นิตยสาร Lion’s Roar เป็นสื่อเพื่อการเปลี่ยนแปลงมิติภายในร่วมสมัยที่ช่วยสร้างแนวโน้มให้โลกตะวันตกหันกลับมามองคุณค่าที่แฝงอยู่ในวิถีและคำสอนในพระพุทธศาสนา ประเด็นที่นิตยสารได้นำเสนอล้วนเป็นสาระสำคัญและแก่นพุทธศาสนาที่จับต้องได้ง่ายกับผู้คนในยุคเทคโนโลยีที่ย้ำเตือนให้คนในสังคมตระหนักว่า แม้วิทยาการที่ก้าวไปอย่างไม่หยุดยั้ง แต่สาระที่นำเสนอพาให้ผู้อ่านกลับมาตระหนักรู้ทุก ๆ ขณะว่าจะดำรงอยู่อย่างไม่ประมาทอย่างไร และการระลึกรู้กับลมหายใจทุก ๆ วัน เป็นการตระหนักรู้ที่สำคัญของมนุษย์ทุกคนบนโลก อย่างไม่มีแบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา

การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นกำลังสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่ทุกวงการให้ความตระหนักและเห็นความสำคัญ สอดคล้องกับ จอห์น โรแวน ซึ่งได้ประมวลแนวคิดพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงภายในไว้เป็นระดับชั้นอย่างน่าสนใจ (Rowan, 1983; Banet, 1976) ซึ่งช่วยให้เห็นภาพการเคลื่อนของกระบวนการเปลี่ยนแปลงมิติภายในจากตัวตน ไปสู่ตัวตนที่สูงขึ้น และขอบเขตของนิยามนี้ได้ชัดขึ้น ตามกระบวนการที่หลากหลายที่เข้ามาเป็นปัจจัย

ตาราง 2.1

การเปรียบเทียบวิธีการของการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคล (A Comparison of methods of personal change) (Banet, 1976)

	จิตบำบัด (Psychotherapy)	**ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)**	**การยกระดับจิต (Transformation)**
การวิเคราะห์ของ Rowan (Rowan Level)	(อัตตา/ส่วนตัว) (Ego/Personal)	(ตนแท้) (Real Self)	(ตนสูง) (Higher Self)
ตน (Self)	ฉันถูกนิยามโดยคนอื่น (I am defined by others)	ฉันนิยามตัวเอง (I define who I am)	ฉันถูกนิยามโดย “ผู้อื่น” (I am defined by the Other)
แรงจูงใจ (Motivation)	ความต้องการ (Need)	การเลือก (Choice)	ยินยอม (Surrender)
เป้าหมายส่วนตัว (Personal goal)	การปรับตัว (Adjustment)	บรรลุตนแท้ (Self-Actualization)	กลมกลืน (Union)
เป้าหมายเชิงสังคม (Social goal)	สังคมหล่อหลอม (Socialization)	อิสรภาพ (Liberation)	หลุดพ้น (Salvation)
กระบวนการ (Process)	การรักษา สร้างอัตตา (Healing-Ego building)	พัฒนา เสริมอัตตา (Development-Ego-enhancement)	ประจักษ์แจ้ง (Enlightenment-Ego-reduction)
บทบาทผู้ช่วยเหลือแบบเก่า (Traditional role of helper)	แพทย์ (นักวิเคราะห์) (Analyst)	ครู (ผู้เอื้ออำนวย) (Facilitator)	พระ (ผู้นำทางจิตวิญญาณ) (Guide)
วิธีการที่ใช้ (Representative Method)	รักษาในโรงพยาบาล (Hospitalization) บำบัดด้วยเคมี (Chemotherapy) จิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) จิตบำบัดตรง (Direct Therapeutic)	กลุ่ม T (T-Group) จิตบำบัดเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter) กลุ่มตระหนักรู้ (Sensory Awareness)	เซน (Zen) โยคะ (Yoga) อริจะ (Arica) การเปลี่ยนระดับจิต (Altered States)

	จิตบำบัด (Psychotherapy)	**ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)**	**การยกระดับจิต (Transformation)**
	ความสัมพันธ์วิเคราะห์ (Transactional Analysis) จิตบำบัดแบบการรู้คิด (Cognitive Therapy) จิตบำบัดแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational Emotion Therapy)	จิตบำบัดทางกาย (Body Therapeutic) จิตละคร (Psychodrama) การมีผู้ร่วมให้การปรึกษา (Co-counseling) จิตย้อนอดีต (Regression)	รหัสยนิยม (Mysticism) การบวช (Monasticism) จิตสังเคราะห์ (Psycho Synthesis) จิตบำบัดจุง (Jungian Therapy)
จุดสนใจ (Focus)	รายบุคคล (Individual)	กลุ่ม (Group)	ชุมชนเกื้อกูล (Supporting Community)

Rowan (1983) ยังได้อธิบายถึงเส้นการพัฒนาการโดยแบ่งเป็น 3 เนื้อที่ คือ

ทางกาย	ทางจิตใจ	ทางจิตวิญญาณ
Physical	Mental	Spiritual

เส้นการพัฒนาที่ Rowan (1983) เสนอไว้ทำให้เห็นแนวคิดและแนวทางในการพัฒนามนุษย์ในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาได้ชัดเจน ซึ่งช่วยแสดงถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นในกระบวนการพัฒนามนุษย์ และเกิดการยกระดับจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในระดับจิตวิญญาณมีผู้ที่กล่าวถึงไว้ คือ “มิติทางจิตวิญญาณ หมายถึง การไม่ได้เน้นตรงที่ปัญหาภายนอก แต่ให้ความสำคัญกับการที่คุณจะมีชีวิตอยู่กับปัญหาเหล่านั้นได้ ไม่ได้เน้นที่ความรู้สึกแต่เน้นที่คุณจะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร และไม่ได้ให้ความสำคัญกับสถานะของคุณในสังคม แต่ให้ความสำคัญกับความตระหนักรู้ภายในใจคุณ” (จอห์น แมคคอนแนล, 2552)

เมซิโรว์ (1996, อ้างถึงใน พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556) มองว่า การเปลี่ยนแปลงมิติภายในต้องเกิดจากการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนทัศนะ ซึ่งเป็น “กระบวนการที่บุคคลใช้การแปลความหมายที่เคยใช้ในอดีตมาพัฒนาให้เกิดความคิดใหม่ หรือเป็นการทบทวนการแปลความหมายประสบการณ์ของตน เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่การปฏิบัติในอนาคต” ทั้งนี้ “บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดที่เคยยึดถือมา (เช่น นิสัย สิ่งที่ตนเคยยึดถือ) ไปเป็นทัศนะใหม่ที่มีความหมายครอบคลุมกว่าเดิม เปิดกว้าง มีความชัดเจน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด เป็นทัศนะที่เกิดจากการพิจารณา

ใคร่ครวญที่ก่อให้เกิดความคิดความเชื่อใหม่ขึ้นมา และรับการยอมรับว่าเหมาะสมและสามารถเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป” โดยอาศัยเครื่องมือการเรียนรู้ที่สำคัญ 2 อย่างคือ การใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection) และการสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse) และปัจจัยที่นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของการสนทนาเชิงวิพากษ์ก็คือ การมี “วุฒิภาวะทางอารมณ์” ได้แก่ การตระหนักรู้ควบคุมตนเองได้ การเห็นอกเห็นใจ การตั้งมั่น ความกระตือรือร้น การซื่อตรงต่อตนเอง การคิดอย่างแจ่มชัด ทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ยังต้องพัฒนาทักษะของการห้อยแขวนเสียงตัดสินในใจ การฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ปลอดภัย มีสัมพันธภาพที่เอื้ออำนวยต่อความเติบโต มีความรักความเมตตา นำไปสู่การเป็นตัวของตัวเองที่เข้มแข็ง และซื่อตรง (Mezirow, 2003)

เมสิโรว์ได้อธิบายถึงรายละเอียดของประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร สรุปไว้เป็น 10 ขั้นตอน (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551) คือ

1) เกิดประสบการณ์ขัดแย้งกับกรอบอ้างอิงหรือการมองโลกแบบเดิมของตน

2) เกิดการสำรวจตนเองที่มาพร้อมกับความรู้สึกรุนแรง เช่น โกรธ หวาดกลัว รู้สึกผิดหรืออับอาย

3) เกิดการตรวจสอบใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณต่อสมมุติฐานเดิมของตนในมิติต่าง ๆ

4) เกิดการตระหนักรู้ว่าความรู้สึกไม่พึงปรารถนา และกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงภายในตนเป็นประสบการณ์ร่วมที่ผู้อื่นได้เคยเผชิญมาแล้ว

5) สำรวจหาทางเลือกใหม่ ๆ เกี่ยวกับบทบาท สัมพันธภาพ ความสัมพันธ์และการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง

6) ลงมือวางแผนขั้นตอนหาทางปฏิบัติ

7) แสวงหาความรู้และทักษะเพื่อนำแผนไปปฏิบัติ

8) ทดลองปฏิบัติบทบาทใหม่ ๆ ในขั้นต้น

9) เพิ่มพูนสมรรถนะและความเชื่อมั่นในบทบาทและสัมพันธภาพใหม่ ๆ

10)หลอมรวมความเปลี่ยนแปลงเข้ากับวิถีชีวิต บนพื้นฐานที่เป็นนั้น มาจากมุมมองการมองโลกแบบใหม่

ในภายหลัง กระบวนการนี้ถูกปรับเปลี่ยนและลดขั้นตอนไปตามข้อค้นพบเพิ่มเติมในการศึกษาและวิจัยต่าง ๆ เช่น เมสิโรว์ (1995, อ้างถึงใน พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556) ปรับกระบวนการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนทัศนะ เป็น 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การใช้ประสบการณ์ชีวิตในการเรียนรู้ ระยะที่ 2 การพิจารณาใคร่ครวญความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ระยะที่ 3 การปฏิรูปหรือพัฒนากรอบความคิดใหม่ และระยะที่ 4 การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ที่บูรณาการเข้ากับวิถีชีวิต เมสิโรว์ (2003, อ้างถึงใน พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556) ได้สรุปกระบวนการที่สำคัญ 2 แบบ ที่มีการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนทัศนะเกิดขึ้น ดังนี้

1) บุคคลเกิดมีความรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ หรือทนได้ยากในสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ (A disorienting dilemma)

การปรับเปลี่ยนทัศนะ เป็นการเรียนรู้ที่มักสืบเนื่องมาจากการประสบภาวะวิกฤติในชีวิต ที่สร้างความกดดัน คับข้อง หรือความไม่สบายใจแก่บุคคล เป็นจุดเริ่มของการตระหนักในความหมาย ของประสบการณ์ชีวิต และเข้าใจถึงผลกระทบทางความรู้ สังคมวัฒนธรรม และการปรุงแต่งทางจิต ของตัวเอง นำไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เหมาะสมกับบริบทชีวิต

พีรเทพ รุ่งคุณากร (2556) อธิบายไว้ว่า ความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจเป็นภาวะที่บุคคลยาก จะตัดสินใจหรือกระทำการสิ่งใดให้เด็ดขาดลงไปได้จริง ๆ เนื่องจากสภาพการณ์มักจะสร้างความ ขัดแย้งในการเลือก ทำให้ยังห่วงหน้าพะวงหลัง ไม่แน่ใจ ประกอบกับบุคคลมีภาวะใจที่ขุ่นมัวด้วย ความเครียดสับสน ความยุ่งยากลำบากใจ หรือความไม่พึงพอใจทำให้เกิดความเครียด ในทางตรงกัน ข้าม หากบุคคลไม่พัฒนาต่อไปจากระยะเริ่มต้นนี้ ก็จะดำเนินชีวิตในวังวนเดิมอย่างไม่เหมาะสม หรือไม่เกิดการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีผู้ช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลเกิด การเรียนรู้ และใช้โอกาสนี้ในการเปลี่ยนแปลงในทางที่สร้างสรรค์ความเจริญงอกงามของตัวเองและผู้มี ส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเรื่องของการจัดการศึกษาเพื่อความเป็นไท หรือการศึกษาแบบวิวัฒน์จิต เป็นต้น

2) บุคคลสำรวจตัวเอง พิจารณาทบทวนตรวจสอบความคิดความเชื่อ ตระหนักรู้ และ เปลี่ยนแปลงที่ตัวเอง

จากระยะที่ 1 มีการรวบระยะ 2-10 เข้าด้วยกันด้วยความลื่นไหลเป็นกระแสเดียวของ พลวัตรกระบวนการเรียนรู้แบบปรับเปลี่ยนทัศนะ ทั้งนี้ เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ หรือ ทนได้ยาก เป็นความอัดอั้นตันใจอย่างยิ่งจากสภาพการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคิดความเชื่อ หรือ ความรู้สึกของตัวเอง จึงเป็นโอกาสสำคัญของการสำรวจตัวเอง พิจารณาทบทวนตรวจสอบความคิด ความเชื่อ ตระหนักรู้ และเปลี่ยนแปลงบทบาท สัมพันธภาพ และการกระทำใหม่ที่ตัวเอง

เส้นทางการเปลี่ยนแปลงที่ เมสิโรว์ กล่าวไว้ สะท้อนถึงคุณภาพของจิตใจที่ค่อย ๆ ได้รับ การสะสม บ่มเพาะ และช่วงภาวะสำคัญที่เปรียบเสมือนพบทางแยก ทางตัน หรือวิกฤติ จะเป็นทาง แยกสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ขั้นที่หนึ่งจึงเปรียบเหมือนบุคคลที่กำลังบีบคั้น อึดอัด สับสน หรือภาวะดังกล่าวในพุทธศาสนาเรียกว่า การประสบกับทุกข์ และมีขั้นที่สองถึงสิบที่จะค่อย ๆ พาให้บุคคลพิจารณากับกรอบการอ้างอิงที่มีจนถึงการขยายกรอบหรือสะท้อนมองกลับไปอย่าง ตรงไปตรงมามากขึ้น จนสามารถพบกับความเป็นไปได้ใหม่ ๆ มุมมองใหม่ ๆ ที่สามารถหลอมรวมกับ วิถีชีวิตได้

ซึ่งการวิจัยของ พีรเทพ รุ่งคุณากร (2556) พบการเปลี่ยนแปลงในตัวเองที่ส่งผลต่อ 3 มิติ ได้แก่ (1) มิติการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่เหมาะสม เป็นจริง และสอดคล้องกับบริบทของ บุคคล (2) มิติการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ โดยบุคคลมองเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกตนมีพลังอำนาจ มี

อิสรภาพ เป็นไท และเป็นตัวของตัวเอง และ (3) การเปลี่ยนแปลงการกระทำและการดำเนินชีวิต บุคคลมีการพัฒนาความสามารถและทักษะในการดำเนินชีวิตยิ่งขึ้น

โรเบิร์ต บอยด์ ผู้ริเริ่มการจัดการศึกษาแบบวิวัฒน์จิต (Transformative education) มีมุมมองต่อการปรับเปลี่ยนทัศนะว่า ประกอบไปด้วยมิติต่าง ๆ ทางจิตใจ โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ความรู้สึก สุนทรียภาพ และจิตวิญญาณ ซึ่งมักดำรงอยู่ในสัญชาตญาณและจิตระดับไร้สำนึก นำไปสู่การเรียนรู้ที่สมบูรณ์ ซึ่งการใช้เพียงเหตุผลในการพิจารณาใคร่ครวญหรือพูดคุยกัน อาจละเลยภาวะที่ซับซ้อนทางจิตใจ (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556) ในทัศนะของ บอยด์ การเปลี่ยนแปลงภายใน เป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับฐานรากของบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งเกิดจากการได้ข้อสรุปจากทางเลือกที่ขัดแย้งส่วนตัวและการขยายจิตสำนึก ที่เกิดจากการบูรณาการเชิงบุคลิกภาพ โดยอาศัยสิ่งที่เหนือกว่าเหตุผล เช่น สัญลักษณ์ ภาพพจน์ (Image) และแบบฉบับ (Archrtypes) ต่างๆ ในการช่วยให้เกิดวิสัยทัศน์หรือความหมายส่วนตัวที่ว่าการเป็นมนุษย์คืออะไร ทั้งนี้ ปัจเจกบุคคลจะต้องเปิดรับต่อการรับการแสดงความหมายกระแสทางเลือกต่างๆ และตระหนักยอมรับความจริงแท้ของความหมายใหม่นั้น (สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, 2552, น. 21)

โรเจอร์ วอลช์ ศาสตราจารย์ด้านจิตแพทย์ ปรัชญา และมานุษยวิทยา จากวิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบวิถีปฏิบัติที่ปรากฏร่วมอยู่ในศาสนาหลัก 7 ศาสนาของโลก ได้แก่ พุทธ คริสต์ อิสลาม ยิว ฮินดู เต๋า และขงจื๊อ ซึ่งเป็นแนวทางบ่มเพาะคุณสมบัติทางจิตวิญญาณ วิถีปฏิบัติเหล่านั้นคือ 1) เปลี่ยนแรงจูงใจ โดยการลดกิเลสและค้นพบความต้องการทางจิตวิญญาณของตนเอง 2) บ่มเพาะปัญญาทางอารมณ์ให้งอกงาม โดยการเยียวยาจิตใจจากความกลัวและความโกรธ และเรียนรู้ที่จะรัก 3) ปฏิบัติชอบ การทำดีจะทำให้รู้สึกดี 4) มีจิตใจสงบ ตั้งมั่น 5) เปิดดวงตาแห่งจิตวิญญาณ ทำให้สามารถตระหนักชัดถึงความศักดิ์สิทธิ์ของสรรพสิ่ง 6) บ่มเพาะความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อพัฒนาปัญญาและความเข้าใจชีวิต และ 7) เผยจิตวิญญาณสู่การกระทำ โดยเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น และทำงานบริการสาธารณะอย่างมีความสุข (1999, อ้างถึงใน สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, 2552, น. 29-30)

อาเธอร์ ซายอนซ์ (Arthur Zajonc) นำเสนอญาณวิทยาแห่งความรักและกระบวนการแปรเปลี่ยนความรู้ด้วยความรัก โดยมีลำดับขั้นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน มีขั้นตอนดังนี้ 1) ต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่จะเรียนรู้ด้วยความเคารพ (Respect) 2) เข้าถึงปรากฏการณ์ด้วยความละเอียดอ่อน (Gentleness) และ 3) ขณะเดียวกันจะต้องมีความใกล้ชิด (Intimacy) ซึ่งนำไปสู่การมีส่วนร่วม (Participation) ของผู้สืบค้น จนเป็นหนึ่งเดียวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความจริงแท้ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีความเชื่อมั่นถึงระดับที่รู้สึกเปราะบาง (Vulnerability) โดยมั่นคงมากพอที่จะปล่อยวางตัวตนไปตามกระแสของสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อนั้นสิ่งที่อยู่ภายนอกก็จะถูกสะท้อนเข้ามา

ภายใน กลายเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Transformation) ภายใน ส่งผลให้เกิดการหยั่งรู้ (อ้างถึงใน สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, 2552, น. 32-33)

นอกจากนี้ ราฟ เมสเนอร์ (Metzner, 1980) ได้พยายามสื่อสารถึงสภาวะที่สะท้อนถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเติบโตภายในของมนุษย์ กระบวนการเคลื่อนของจิตใจที่เกิดขึ้นเสมือนวิวัฒนาการของจิต โดยสรุปไว้ใน 10 ถ้อยคำอุปมาอุปมัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภายในตน (Ten Classical Metaphors of Self-Transformation) ซึ่งมาจากหลาย ๆ แนวคิดและศาสนา ดังนี้

1) จากที่หลับฝันสู่การตื่นรู้ (From Dream-Sleep to Awakening)

เราจะตื่นจากฝันสู่การตื่นรู้ ด้วยการขยายการตระหนักรู้ไปยังทุก ๆ อย่างรอบตัวเราและในความจริงอันกว้างใหญ่ไพศาล บางครั้งการตระหนักรู้เกิดขึ้นอย่างทันใดในขณะนั้น ที่เรียกว่า ซาโตริ แต่การตระหนักรู้ก็เป็นกระบวนการที่เป็นไปอย่างเป็นขั้นเป็นตอนด้วย

2) จากความหลงมาสู่การประจักษ์แจ้ง (From Illusion to Realization)

เมื่อประตูแห่งการรับรู้ถูกชำระจากมายาคติ ความจริงก็จะปรากฏในทุก ๆ วันของการดำรงชีวิต จิตเป็นเงาของมายาและภาพต่าง ๆ การจะเปลี่ยนผ่านหรือแก้ไขจิตจากตาข่ายของมายาสู่การประจักษ์แจ้งความจริง จะต้องอาศัยการรับรู้ที่ใสสะอาด กว้างใหญ่ และลึกซึ้ง ในทุกมิติทุกการเคลื่อนไหวของชีวิต

3) จากความมืดมนมาสู่การบรรลุความจริง (From Darkness to Enlightenment)

มายาภาพ คือสิ่งที่บดบังวิสัยทัศน์และแสงสว่างในจิตใจ แสงสว่างในจิตใจจะเกิดขึ้นจากการตื่นรู้ การรับรู้ที่ใสสะอาด และความชัดเจนภายใน

4) จากการถูกจองจำมาสู่การเป็นอิสระ (From Imprisonment to Liberation)

ผู้คนถูกขัง ด้วยชุดความรู้ที่เป็นโลกทัศน์ กรอบความคิดที่ยึดติดตายตัว และสภาวะที่ติดขัดอย่างสุดขั้ว และไม่มีทางออก ขาดอิสรภาพ หนทางที่จะเป็นอิสรภาพจากมันได้ คือการยอมรับการมีอยู่ของมัน และเป็นการไถ่ถอนตัวเองออกจากการยึดติดนั้น

5) จากการแยกส่วนมาสู่องค์รวม (From Fragmentation to Wholeness)

โรคของร่างกายและจิตใจ มักจะมาจากความแตกแยก การแยกส่วน หรือการขาดการสื่อสัมพันธ์กันระหว่างส่วนต่าง ๆ ของจิตใจ ซึ่งมักแสดงออกในรูปของความรู้สึก 'ฉีกขาด' 'แตกเป็นเสี่ยง ๆ' หลักในการช่วยเหลือ คือการประสานโครงสร้างและหน้าที่ของทั้งหมดเข้าด้วยกัน

6) จากการแบ่งแยกมาสู่ความเป็นหนึ่งเดียว (From Separation to Oneness)

จิตที่แบ่งแยกจะมีขั้ว เช่น ชาย-หญิง ดี-ชั่ว มนุษย์-พระเจ้า ซึ่งเป็นปกติของจิตมนุษย์ที่ถูกวางเงื่อนไขไว้ ทำให้เกิดการแบ่งแยกและสร้างความขัดแย้งต่อกัน

7) จากการเดินทางมาสู่การพบจุดหมายปลายทาง (From Being on a Journey to Arriving at the Destination)

ชีวิตเป็นความไหลลื่นเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เปรียบเหมือนการเดินทางหรือวิถีของจักรวาลนี้ และการเปลี่ยนผ่านของจิตเป็นการเดินทางสู่แผ่นดินแห่งใหม่ เหมือนการข้ามแม่น้ำ การขึ้นภูเขา การผ่านป่ารก สู่ใจกลางของโลกและมหาสมุทร ปรัชญาเต๋าเรียกว่า มันคือหนทาง

8) จากการลี้ภัยมาสู่การกลับบ้าน (From Being in Exile to Coming Home)

ประสบการณ์หนึ่งของจิตใจ คือการกลับบ้าน จากการอยู่ในดินแดนต่างถิ่น จากการมองไม่เห็นจุดหมาย จากความรู้สึกแปลกหน้าที่ขยายตัวขึ้นในจิตใจมนุษย์ จากความรู้สึกแปลกแยกที่พบในโรคจิตที่ความรู้สึกที่กดทับไว้แล้วก็หลงลืมไป

การเริ่มต้นตระหนักรู้ในการแตกแยกและเงื่อนไขของความแปลกแยกของตนเองอย่างแท้จริง เป็นก้าวแรกที่จะพาให้คนได้กลับบ้าน ความเข้าใจจะทำให้กลับคืนสู่ครอบครัว และความรู้สึกของความเหินห่างเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะที่มีความสุข ความทรงจำที่แจ่มใส

9) จากเมล็ดพันธุ์สู่การเติบโตผลิบาน (From Seed to Flowering Tree)

จิตเต็มเปี่ยมไปด้วยศักยภาพและความเป็นไปได้ที่จะเปลี่ยนจากเมล็ดพันธุ์ไปสู่ความผลิบาน หนทางคือการกลับเข้าไปเชื่อมกับแกนภายในตน เปรียบดั่งต้นไม้ที่เริ่มต้นจากเมล็ดพันธ์สู่ความเติบโตผ่านกาลเวลา

10)จากความตายสู่การเกิดใหม่ (From Death to Rebirth)

การเดินทางของจิตที่เปลี่ยนผ่านจากความตายสู่การเกิดใหม่อีกครั้ง คือความรู้สึกว่าได้ตายหรือจบจากความเป็นตัวตนที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น เป็นความสว่างไสวและการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด เช่นการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์พื้นฐาน มุมมองที่ใหม่และแตกต่างออกไป การมีทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปและทำให้เกิดความสดใหม่ สายตาที่ไร้เดียงสาเช่นเดียวกับเด็กน้อย คือการถอนตัวออกจากความเป็นตัวตน จากนิสัยความคิด ความรู้สึก การรับรู้ และพฤติกรรม ซึ่งส่งผลให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปด้วย

ความหมายของแต่ละอุปมาอุปมัย ช่วยแสดงให้เห็นภาวะของการตื่นรู้ การประจักษ์แจ้ง ความกระจ่าง การเป็นอิสระจากเงื่อนไขของความคิดและการยึดติดในความทรงจำ การหลอมรวม การเข้าถึงความจริง การกลับคืนสู่สภาวะจิตเดิมแท้ การคลี่คลายหรือการเกิดใหม่ ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในการตระหนักรู้ และการคลายจากความยึดติดในความรู้ความเชื่อ ความเป็นตัวตนและสภาวะทั้ง 10 ในอุปมาอุปมัยนั้น เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกี่ยวเนื่องกันมิได้แยกขาดจากกัน (Metzner, 1980) อุปมาอุปมัยดังกล่าวช่วยให้เห็นขอบเขตการเคลื่อนของสภาวะจิตใจที่สามารถเชื่อมโยงเทียบเคียงได้กับ ทุกขภาวะมาสู่สุขภาวะ มิจฉาทิฏฐิมาสู่สัมมาทิฏฐิ ในพระพุทธศาสนา

การศึกษาความสำคัญและนิยามความหมายที่นักวิชาการโลกตะวันตกได้กล่าวถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน ทำให้ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการเรียนรู้และกระบวนการค้นพบการ

เปลี่ยนแปลงมิติภายในที่มีการกล่าวถึงนั้น มีจุดร่วมของประสบการณ์ คือ การที่ผู้เล่าประสบการณ์ได้เคยมีการศึกษาและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จึงทำให้ผู้วิจัยนึกถึงความหมายในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึง กระบวนการสังเกตตนเองและกระบวนการศึกษาที่กลับมาพิจารณาที่ตนเอง

การพบจุดร่วมดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยตระหนักชัดเจนขึ้นว่า การเปลี่ยนแปลงมิติภายในนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้สังเกตตนเอง พิจารณาเข้าไปในจิตใจ ในความคิดของตนเอง และแนวทางที่จะขจัดต้นตอที่รบกวนจิตใจนั้น

เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีบริบทและขอบเขตอยู่ในแนวคิดพุทธธรรมโดยเน้นหลักอริยสัจ 4 เป็นหลัก จึงจะให้นิยามที่เฉพาะเจาะจงไปอีกว่า การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน หมายถึงการพัฒนาการมองโลกและการดำรงชีวิตจากสภาวะอวิชชามาสู่สภาวะสัมมาทิฏฐิ ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักคำสอนที่เด่น ๆ มานำเสนอ เพื่อจะได้เห็นถึงกระบวนการหรือวิถีของการเปลี่ยนแปลงมิติภายในในบริบทของพุทธธรรม

2.2.1 กระบวนการแห่งอริยสัจ 4

ความเข้าใจในกิจของอริยสัจ 4 ช่วยให้เห็นวิถีของการพัฒนาภายในโดยอาศัยแนวทางของอริยสัจ 4 ได้อย่างชัดเจน ในกระบวนการนั้นเริ่มด้วยการตระหนัก ด้วยการสังเกต ด้วยการสัมผัสกับความทุกข์ที่เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในชีวิตในขณะที่เพลี่ยงพล้ำต่ออวิชชา แล้วค่อย ๆ สังเกตที่ต้นตอ ตลอดจนยกระดับจิตใจด้วยปัญญา อันเป็นวิถีของความเย็นในชีวิตที่เป็นจริงจนจัดการกับความทุกข์ได้

- กิจต่อทุกข์ (ปริญญา)

ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง บีบคั้น ที่คนได้ประสบ สำหรับทุกข์นี้ เรามีหน้าที่เพียง “กำหนดรู้” คือ ทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัด เหมือนกับแพทย์กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่าเป็นอาการของโรคอะไร เป็นที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า “ปริญญา” เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิดมาแบกไว้หรือคิดขัดเคืองเป็นปฏิปักษ์กับความทุกข์หรือห่วงกังวลอยากหายทุกข์ เพราะคิดอย่างนั้นมีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้ แต่เราก็แก้ทุกข์ด้วยความอยากไม่ได้ เราต้องแก้ด้วยการรู้มันและกำจัดเหตุของมัน เมื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหา ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์เสร็จสิ้น พึงก้าวไปสู่ขั้นที่ 2 ทันที

- กิจต่อสมุทัย (ปหาน)

สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ ได้แก่เหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้ง ส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน ขัดข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่องในรูปต่าง ๆ กันไป อันจะต้องค้นหาให้พบ และทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง คือ “ปหาน” ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้น

กำกับชีวิตอยู่ควบคู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์คือ ตัณหา (ตัวแสดงหน้าโรง) และการสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท (ระดับเต็มกระบวนหรือเต็มโรง)

- กิจต่อนิโรธ (สัจฉิกิริยา)

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา ซึ่งเรามีหน้าที่ “สัจฉิกิริยา” หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จหรือบรรลุถึง ในขั้นนี้จะต้องกำหนดได้ว่าจุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้จะปฏิบัติไปเพื่ออะไร จะทำกันไปไหน เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรองหรือจุดหมายลดหลั่นแบ่งเป็นขั้นตอนในระหว่างได้อย่างไรบ้าง

- กิจต่อมรรค (ภาวนา)

ภาวนา คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ หรือวิธีแก้ปัญหา ได้แก่วิธีการและรายละเอียดสิ่งที่ต้องปฏิบัติ เพื่อกำจัดเหตุแห่งปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ “ภาวนา” คือปฏิบัติ ลงมือทำ สิ่งที่พึงทำในขั้นความคิดก็คือ กำหนดวางวิธีการ แผนการ และรายการสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งจะช่วยให้แก้ไขสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จสอดคล้องกับจุดหมายที่ต้องการ

กิจในอริยสัจ สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้อง หน้าที่แต่ละข้อเมื่อเขียนให้เห็นกิจแต่ละด้าน จะมีดังนี้

- ปริญญา (การกำหนดรู้) หมายถึง การศึกษาให้รู้จัก ให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่เป็น

- ปหานะ (การละ) หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ การแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

- สัจฉิกิริยา (การทำให้แจ้ง) หมายถึง การประจักษ์แจ้ง การเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น

- ภาวนา (การเจริญ) หมายถึง การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์

การทำหน้าที่ได้ถูกต้อง ต้องอาศัยความรู้หรือญาณ การรู้กิจในอริยสัจ เรียกว่า กิจญาณ เมื่อเอาญาณมาเชื่อมโยงอริยสัจแต่ละข้อเข้ากับกิจของมันก็จะเห็นเป็นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาได้ทุกระดับ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 903)

1) กิจญาณในทุกข์ หมายถึง รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ตามสภาพที่แท้ของมัน (มิใช่รู้ตามที่เราอยากให้มันเป็นหรือตามที่เราเกลียดชังมัน) เป็นขั้นสำรวจปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต

2) กิจญาณในสมุทัย หมายถึง รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุของทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย เป็นขั้นสืบค้น วิเคราะห์ วินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

3) กิจญาณในนิโรธ หมายถึง รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องกระทำให้ประจักษ์แจ้ง เป็นขั้นเล็งรู้ภาวะหมดปัญหาที่เอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่าการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ

4) กิจญาณในมรรค หมายถึง รู้มรรคา คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติ เป็นขั้นกำหนดวางหรือรับทราบวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหานั้น ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการต่อไป

เมื่อนำมาเขียนให้เห็นภาพง่ายขึ้น คือ

กำหนดรู้ ⟶ ละ/กำจัดเหตุ ⟶ ทำให้แจ้ง ⟶ ลงมือปฏิบัติ

หลักกิจในอริยสัจสอนว่า สิ่งใดก็ตามที่เป็นปัญหาแก่ตน มนุษย์จะต้องศึกษาสิ่งนั้นให้รู้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนที่สุด ก่อนที่จะลงมือจัดการแก้ไขปัญหานั้น การศึกษาปัญหามิได้หมายความว่าเป็นการสร้างปัญหาหรือเอาปัญหามาใส่ตน แต่เป็นวิธีการที่จะทำให้ปัญหาหมดไปต่างหาก ผู้ที่ไม่ทราบหลักกิจในอริยสัจอาจปฏิบัติต่อทุกข์อย่างผิดพลาด ไร้จุดหมาย เขวออกนอกทาง และอาจเป็นการเพิ่มทุกข์แก่ตนด้วยการมองโลกในแง่ร้ายไปก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 74)

เมื่อพิจารณาความหมายของกิจในอริยสัจ ยิ่งทำให้เห็นสภาวะจากทุกข์ไปสู่การดับทุกข์ที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นมากมาย และทุกขั้นมีญาณเป็นตัวรู้กำกับทุกขั้นตอน ตั้งแต่การกำหนดรู้ ละ ทำให้แจ้ง จึงจะเจริญขึ้นหรือพัฒนาขึ้น และยังช่วยแสดงกระบวนการดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาตั้งแต่หยาบสุดจนถึงละเอียดที่สุด ล้วนอยู่ในกระบวนการดังกล่าวทั้งสิ้น จึงกล่าวได้ว่า ภาวะที่บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน กำลังแสดงถึงปรากฏการณ์ที่บุคคลได้ผ่านการเผชิญโจทย์หรือปัญหา (ทุกข์) ไม่ว่าเล็กสุดไปถึงใหญ่สุดในชีวิต และค่อย ๆ ได้พบกับความคลี่คลายหรือพบทางออกของปัญหาแล้ว (นิโรธ)

กิจในอริยสัจ จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

2.2.2 กระบวนการแห่งมรรคและไตรสิกขา

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่น่าสนใจอีกวิถีหนึ่งคือ วิถีแห่งมรรคและไตรสิกขา มรรคและไตรสิกขานั้นมีความซ่อนซ้อนกันอยู่เพราะเป็นหลักธรรมเดียวกัน แต่มรรคนั้นเป็นการนำหลักความจริงที่ใช้โดยตรงกับการดำรงชีวิต ส่วนไตรสิกขาคือ หลักการ การศึกษา และการปฏิบัติที่เป็นการพัฒนาตนเองด้วยเหมือนกัน

> *“ไตรสิกขานั้นถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นสมบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงการปฏิบัติธรรม และมักใช้เป็นแม่บทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม ในที่นี้ขอกล่าวสรุปว่า มรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหาฉันใด ไตรสิกขาก็เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งานฉันนั้น และไตรสิกขานี้แหละ*

ที่มารับช่วงหลักปฏิบัติในส่วนรายละเอียดอย่างกว้างขวางต่อไป...” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 601)

“คำว่า มรรคมีองค์ 8 มีความหมายชัดเจนอยู่ว่า หมายถึงทางสายเดียวมีส่วนประกอบ 8 อย่าง...” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 602)

“...ท่านจัดองค์ประกอบทั้ง 8 ของมรรคเข้าเป็นประเภท ๆ เรียกว่า ขันธ์หรือธรรมขันธ์ แปลว่า หมวดธรรมหรือกองธรรม มี 3 ขันธ์ หรือ 3 ธรรมขันธ์ กล่าวคือ ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ เรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา โดยจัดสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เข้าเป็นหมวดศีล...จัดสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เข้าเป็นหมวดสมาธิ...จัดสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เข้าเป็นหมวดปัญญา” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 602)

“คำว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นหรือนิพพาน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 603)

สิกขา 3 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 603-604) มีความหมายคร่าว ๆ ดังนี้

1) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ (Training in higher Morality)

2) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ (Training in higher Mentality)

3) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in higher Wisdom)

เมื่อกล่าวถึงความมุ่งหมายในไตรสิกขาแล้ว จะช่วยให้เกิดความชัดเจน คือ การฝึกปรือความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ซึ่งเป็นไปเพื่อสามารถแก้ปัญหาของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระที่แท้จริง

สาระของไตรสิกขา สามารถแสดงออกและปรากฏได้ ดังนี้

1) สาระของอธิศีล คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนสร้างสรรค์รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

2) สาระของอธิจิตต์ คือ การพัฒนาคุณภาพจิตหรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพให้มีสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

3) สาระของอธิปัญญา คือ การมองดู รู้จัก และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจ วางท่าที และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน

สาระสำคัญของไตรสิกขา แสดงตัวออกมาไม่เฉพาะที่การปฏิบัติของบุคคลเท่านั้น แต่ส่องถึงภารกิจที่มนุษย์จะต้องจัดทำในระดับชุมชนและสังคมด้วย กล่าวคือ การจัดวางระบบแบบแผน จัดตั้งสถาบันและกิจการต่าง ๆ เพื่อให้มนุษย์ดำรงอยู่ในสาระของไตรสิกขา นอกจากนี้ สิกขายังมีความหมายคล้ายกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งแปลว่า การทำให้เจริญ การเจริญเพิ่มพูนขึ้น

สิกขาและไตรสิกขา จึงเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย วาจา จิตใจ และปัญญาของบุคคลที่เกิดขึ้น มิใช่แนวระนาบแยกเป็นส่วน ๆ แต่เป็นกระแสสภาวะของการพัฒนาที่เนื่องซ้อนกันในแต่ละมิติโดยไม่แยกขาดจากกัน เช่น ในการดูแลกาย ความใส่ใจกับการงาน ก็ส่งผลต่อคุณภาพจิตของผู้ทำงานขณะนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกำลังที่จะมองเห็นและเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นในงานที่มีความเสียหาย เป็นต้น

สภาวะที่เกิดขึ้นในสิกขาและไตรสิกขา คือ การดำรงชีวิตอย่างเกื้อกูล จิตมีคุณภาพ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามจริง ผลที่ปรากฏคือ สุขใจ จิตใจผ่องใส ไร้ความทุกข์ อิสระ สดชื่นเบิกบาน การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่ปรากฏ คือ การเปลี่ยนแปลงมิติการปฏิบัติตน (ศีล) การเปลี่ยนแปลงมิติจิตใจ (สมาธิ) การเปลี่ยนแปลงมิติความเข้าใจ (ปัญญา)

> *“ควรกล่าวย้ำถึงความสำคัญของสัมมาทิฏฐิ หรือ องค์ธรรมฝ่ายปัญญาไว้เป็นพิเศษว่า ระบบปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะมองในแง่ของมรรคหรือไตรสิกขาก็ตาม ล้วนเริ่มต้นด้วยปัญญาและจบลงด้วยปัญญา สำหรับไตรสิกขา แม้จะมีศีลเป็นข้อแรก แต่ความจริงก็ต้องอาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่จะลงมือปฏิบัติเป็นต้นทุนไว้ก่อน ซึ่งได้แก่มีสัมมาทิฏฐินั่นเอง แต่เพราะความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นนี้ เป็นเพื่อความรู้ว่าทางไหนตนจะพึงไปและตั้งต้นที่ไหนเท่านั้น จึงไม่จัดเป็นขั้นตอนของระบบการฝึกอบรม*

แบบช่วงกว้างของไตรสิกขา เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจหรือความเชื่อถูกต้องเป็นพื้นฐานต้นทุนอยู่แล้ว ก็เริ่มการฝึกอบรมที่ความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีวะ (ศีล) ก่อน เมื่อศีลพร้อมดีแล้ว ก็ฝึกขั้นประณีตขึ้นมาถึงการฝึกอบรมจิต (สมาธิ) จนถึงขั้นสุดท้าย คืออบรมปัญญาให้แก่กล้า จนพ้นอวิชชา...” (พระพรหม-คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552)

“...จึงเห็นได้ว่าตอนท้ายของมรรคก็จบลงด้วยปัญญา ซึ่งเป็นองค์ธรรมตัวการที่มีบทบาทเด่นชัดในการทำให้บรรลุที่หมาย โดยนัยนี้ต่อจากมรรคมีองค์ 8 บางแห่ง ท่านจึงเพิ่มองค์ประกอบเข้าไปอีก 2 ข้อ คือ สัมมาญาณะ (ความรู้ชอบ เทียบกับ ญาณกรณี สร้างการรู้ จักขุกรณี สร้างการเห็น และสัมมาวิมุตติ (หลุดพ้นชอบ เทียบกับความสงบ) ฯลฯ นิพพาน ตามแนวนี้ สัมมาทิฏฐิจึงเป็นเหมือนสะพานสำหรับทอดข้ามจากอวิชชาไปสู่วิชชา เมื่อมีวิชชาก็เกิดสัมมาญาณะและย่อมหลุดพ้นเป็นสัมมาวิมุตติ” (พระพรหม-คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 612)

วิถีแห่งมรรคและไตรสิกขา จึงเป็นกระบวนการที่นำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน ที่ยืนยันการข้ามสะพานจากอวิชชาไปสู่วิชชา เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างเข้าใจความจริงของชีวิต

2.2.3 กระบวนการแห่งโพชฌงค์ 7

หากจะแปลหลักธรรมโพชฌงค์ 7 ให้เป็นที่เข้าใจในชีวิตประจำวันและเป็นประโยชน์มากขึ้น โพชฌงค์ คือการสังเกตอย่างชัดเจน ลึกซึ้ง ซึ่งนำให้เกิดสมาธิที่ละเอียดและสามารถจะขจัดตัวกวนใจต่าง ๆ ป้องกันตัวกวนใจต่าง ๆ และพามุ่งไปสู่การเห็นความจริงตามจริงได้ จัดเป็นปัญญาอันเยี่ยมยอดและให้คุณ และเมื่อมองจากนิยามของการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน โพชฌงค์สามารถเป็นกระบวนการที่นำพาคนจากภาวะที่ใจถูกรบกวนด้วยนิวรณ์ ไปสู่ใจที่นิ่งสงบด้วยปัญญา คือ ความเข้าใจและเห็นแจ้งในความจริงได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, น. 880-882) ได้ให้อรรถาธิบายโพชฌงค์ 7 ไว้อย่างละเอียดว่า

“โพชฌงค์เป็นทั้งธรรมเกื้อหนุนในการเจริญสมาธิและเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือวิชชาและวิมุตติ”

โพชฌงค์เป็นธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพจิตและช่วยให้มีสุขภาพจิตดี เป็นเครื่องบำรุงและวัดสุขภาพจิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 880-882) โพชฌงค์ 7 นั้นมีความหมายในรายข้อ ดังนี้

1) สติ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถทวนระลึกนึกถึงหรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัวและใจ อยู่กับสิ่งที่กำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้วหรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา

2) ธัมมวิจยะ ความเฟ้นธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่สติระลึกรวมมานำเสนอนั้นตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะดีที่สุดในกรณีนั้น ๆ หรือเข้าใจสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ

3) วิริยะ ความเพียร หมายถึง ความแกล้วกล้า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเฟ้นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หดหู่ ถดถอย หรือท้อแท้

4) ปีติ ความอิ่มใจ หมายถึง ความอิ่มเอิบ ปลาบปลื้ม ปรีดิ์เปรม ดื่มด่ำ ซาบซึ้ง แช่มชื่น ซาบซ่าน ฟูใจ

5) ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ หมายถึง ความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

6) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น หมายถึง ความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัว สม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

7) อุเบกขา ความวางทีเฉยดู หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง สามารถวางทีเรียบเฉย นิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดไว้หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอดแส่ ไม่แทรกแซง

โพชฌงค์จึงเปรียบเป็นเครื่องส่งเสริมคุณภาพจิตและเมื่อศึกษาอาหารของโพชฌงค์คือโยนิโสมนสิการ มี 7 ประการดังนี้ (พระธรรมปิฎก , 2543: 882)

1. สติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ
2. ธัมมวิจยะ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นกุศลอกุศล มีโทษไม่มีโทษ ฯลฯ
3. วิริยะ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในความริเริ่ม ความก้าวหน้า บากบั่น
3. ปีติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งปิติ
5. ปัสสัทธิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในกายปัสสัทธิและจิตตปัสสัทธิ
6. สมาธิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในสมาธินิมิต ในสิ่งที่ไม่ทำให้ใจพร่าสับสน
7. อุเบกขา มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขา

การทำงานที่เกิดขึ้นในองค์ธรรมของโพชฌงค์ 7 ที่แจกแจงไว้เป็นลายลักษณ์อักษรนั้น ในแง่ของสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริง มีความละเอียดและที่มาของการเกิดที่สำคัญมาก ทำให้เข้าใจถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นนั้นมีฐานกำลังของมรรคมีองค์ 8 ซ่อนซ้อนอยู่ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับข้อความข้างต้นที่กล่าวถึงโยนิโสมนสิการว่าเป็นอาหารของโพชฌงค์ ปัจจัยแห่งการเกิดโยนิโสมนสิการที่สำคัญก็คือ สัมมาทิฏฐิ หัวขบวนในมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง

กระบวนการทั้ง 3 กระบวนการที่ยกมาเป็นตัวอย่างตามแบบแผนของการเปลี่ยนแปลงมิติภายในในบริบทของพุทธธรรม ความจริงยังมีกระบวนธรรมอื่น ๆ อีก แต่ก็เป็นกระบวนการที่ซ่อนซ้อนอยู่ในกระบวนการหลัก ๆ 3 กระบวนการนี้เอง เช่นการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการอโยนิโสมนสิการ ไปสู่โยนิโสมนสิการ หรือกระบวนการแห่งอานาปานสติ เป็นต้น

การได้ศึกษานิยามของศัพท์ที่แสดงถึงสภาวธรรมต่าง ๆ ในบริบทพุทธศาสนาที่เป็นไปในลักษณะที่สอดคล้องกับกระบวนการการเปลี่ยนแปลงมิติภายในในงานวิจัย ทำให้พบว่า ศัพท์หนึ่งคำในพระพุทธศาสนา มิได้แยกขาดออกจากกัน จากศัพท์ตัวอื่น ๆ เป็นตัว ๆ แต่ทุกคำศัพท์เป็นกระแสที่แสดงถึงสภาวะที่เกิดขึ้น ที่สะท้อนการทำงานของจิตที่เกิดขึ้นจริงทีละขณะ และมีปัจจัยต่าง ๆ เนื่องโยงกันอยู่อย่างไม่แยกขาดจากกัน ถ้อยคำต่าง ๆ ไม่สามารถสื่อความได้ครอบคลุม ดังตัวอย่างที่กล่าวถึงกระบวนการทำงานของมรรคมีองค์ 8 ที่ทำงานพร้อมกันตลอดสายทั้ง 8 องค์ธรรมในหนึ่งขณะ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, น. 887) ได้ยกตัวอย่างว่า

> *“คนยิงปืนแม่น ในวันที่จะประกวดแสดง เราเห็นเขายิงปืนแม่นถูกเป้า ประสบความสำเร็จ เขาได้รับชัยชนะ ยิงถูกเป้าด้วยการยิงที่เป็นไปในเวลาขณะเดียวเท่านั้น ถ้ามองผิวเผิน อาจพูดเพียงแค่ว่า เขามือดีหรือมือแม่นจึงยิงถูก แล้วก็ผ่านไป แต่ถ้ามองเหตุปัจจัยให้ลึกซึ้ง เบื้องหลังความมีมือดีมือแม่นและการยิงถูกขณะเดียวคราวเดียวนั้น เราอาจสืบเห็นการฝึกหัดซักซ้อมที่ใช้เวลาก่อนหน้านั้นยาวนาน เขาอาจฝึกตั้งแต่การวางท่า การยืน การจับอาวุธ วิธียืน การหัดใช้กำลังให้พอดี ปัญญา ไหวพริบ การตัดสินใจ และจิตที่แน่วแน่ เป็นต้น จนเกิดความแคล่วคล่อง ช่ำชอง เหมือนไม่ต้องใช้ความพยายาม ครั้นถึงคราวแสดง ในเวลาที่เขายิงถูกเป้าอย่างแม่นยำ อันเป็นไปในขณะเดียวนั้น ย่อมมีความจริงที่เราไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่า การยิงแม่นวิบเดียวนั้นเป็นผลรวมของการจับถือ วางกิริยาท่าทาง ใช้กำลังพอดีด้านร่างกาย ความมั่นใจ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ และความรู้ไหวพริบทั้งหมดที่เป็นเหตุปัจจัยพรั่งพร้อมอยู่เบื้องหลังตั้งมากมาย”*

การศึกษาด้วยการทำความเข้าใจนิยามศัพท์อย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ ผู้วิจัยพบว่า การทำความเข้าใจต้นตอของการเกิด ที่มาของการเกิดขึ้น กระบวนการทำงาน ฯลฯ ช่วยให้เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งและครอบคลุมใจความได้ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น และเกิดความชัดเจนในงานที่ศึกษามากขึ้นไปอีก ด้วยความเข้าใจความจริงที่ศัพท์กล่าวถึง ทำให้เห็นภาพขยายของหลักอริยสัจ 4 ที่กว้างสุดลูกหูลูกตา ที่แผ่ขยายความกระจ่างออกมาในชื่อองค์ธรรมอื่น ๆ สอดคล้องกับที่กล่าวไว้ว่า อริยสัจ 4 เปรียบเป็นรอยเท้าช้างที่บรรจุทุกรอยเท้าอื่น ๆ อยู่ในนั้น เมื่อกลับมาตรงประเด็นที่ผู้วิจัย มุ่งศึกษาหาความหมายคือการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน ซึ่งทับซ้อนอยู่กับการพัฒนาและการศึกษาสิ่งที่ภายในบริบทพุทธศาสนาเรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งเป็นส่วนของมรรคมีองค์ 8 ที่เป็นภาคปฏิบัติของอริยสัจ 4 มีปัญญาเป็นผู้นำขบวน หนทางที่จะเกิดปัญญาจึงต้องมีความเข้าใจกิจในอริยสัจให้ถูกต้อง เพื่อการใช้ชีวิตอยู่ในสนามปฏิบัติการทางปัญญาที่ว่านั้น ซึ่งมีอีกชื่อที่เรียกว่า โพชฌงค์ 7 โดยปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดได้ ต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร และปัจจัยภายในตัวบุคคลที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ดังนั้นกระบวนการไตรสิกขาจึงครอบคลุมองค์ธรรมอื่นไปด้วยแล้ว

การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน จึงสามารถอธิบายได้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของบุคคลที่อธิบายตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติทางกาย คือ การดำรงชีวิตอย่างเกื้อกูล (ศีล) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ คือ จิตมีคุณภาพ ผ่องใส ไร้ความทุกข์ (สมาธิ) และการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจ คือ มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (ปัญญา)

2.3 ความสำคัญของผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย

บุคคลที่ดูแลผู้ป่วยระยะท้าย มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้าย ซึ่งกลุ่มบุคคลเหล่านี้มาจากหลากหลายตำแหน่งหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นหมอ พยาบาล ทีมสหวิชาชีพ ครอบครัวและญาติ ตลอดจนนักบวชแต่ละศาสนาที่ผู้ป่วยนับถือ การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัวที่มีปัญหาสุขภาพจึงต้องมีความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เข้าใจปฏิกิริยาและความต้องการของผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว นอกเหนือจากปัญหาทางสุขภาพกายเพียงอย่างเดียว โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีพัฒนาการในระยะการปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง ซึมเศร้า จนถึงระยะมีความยอมรับความจริง (พรเลิศ ฉัตรแก้ว, 2553) โดยผู้ป่วยแต่ละคนอาจไม่ได้ผ่านครบทุกระยะและอาจไม่ได้เป็นไปตามลำดับขั้นที่เหมือนกันทุกคน ดังนั้น หากเราต้องทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลหรือรักษาผู้ป่วยโดยเฉพาะผู้ป่วยระยะท้ายนั้น สิ่งที่จำเป็นที่เราต้องมีความรู้เป็นอันดับแรก คือเรื่องของจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sinclair (2009) ที่กล่าวว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายไม่เพียงแต่เป็นสักขีพยานในเรื่องความตายและวาระสุดท้ายเท่านั้น แต่ยังบอกเล่าถึงความหมายและความลี้ลับในช่วงสุดท้ายของชีวิตได้ด้วย

เรื่องของจิตใจกับผู้ป่วยระยะท้ายนั้นมีความสำคัญ ปัญหาทางสุขภาพกาย อาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นแม้จะมีความสำคัญ และจำเป็นต้องรักษาไปตามอาการที่เกิดขึ้น แต่ถ้าจิตใจผู้ป่วยไม่ยอมรับ ไม่มีกำลังใจ สิ้นหวัง ก็จะทำให้กระบวนการรักษาและผลลัพธ์ไม่มีประสิทธิภาพ วงการแพทย์จึงเกิดรูปแบบการดูแลและรักษาที่เรียกว่า Palliative Care ขึ้น เพื่อดูแลผู้ป่วยระยะท้ายแบบองค์รวม ไม่ได้เน้นแต่การรักษาทางกาย แต่เน้นการดูแลกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ ประสานความร่วมมือกับสหวิชาชีพ ให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม มุ่นเน้นไปที่ความสุขใจของผู้ป่วยมากกว่าความต้องการรักษาให้หายแต่ทนทุกข์ทรมานและไม่ทราบผลแน่ชัดว่าจะหายขาดหรือไม่ การดูแล Palliative Care จึงเป็นการดูแลแบบประคับประคอง มุ่งให้ความสุขสบายแก่ผู้ป่วย ช่วยลดความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวด ครอบคลุมถึงจิตวิญญาณ และตระหนักถึงการตายอย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (dignified death) รวมถึงครอบครัวที่มีผู้ป่วยอยู่ในระยะท้ายและหลังเสียชีวิตแล้ว (ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์, ม.ป.ป.) โดยมีหลัก คือ

1) มุ่งประโยชน์ต่อตัวผู้ป่วยเป็นหลัก มิใช่ตัวโรค

2) มุ่งช่วยลดอาการเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับความสุขสบายทั้งร่างกายและจิตใจ ในวาระสุดท้ายของชีวิต

3) ดูแลครอบคลุมถึงการตอบสนองทางด้านจิตวิญญาณของผู้ป่วย

4) ดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยตั้งแต่เริ่มต้นจนวาระสุดท้าย เพื่อเตรียมตัวเผชิญกับความตายอย่างสงบ

5) ดูแลครอบคลุมถึงคนในครอบครัวของผู้ป่วย ทั้งในระยะที่ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่และหลังเสียชีวิตแล้ว

6) ช่วยให้ผู้ป่วยเสียชีวิตอย่างสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (ในสถานที่ซึ่งผู้ป่วยเลือกเอง ถ้าเป็นไปได้)

7) ไม่ควรเร่งรัดหรือเหนี่ยวรั้งความตายจนเกินกว่าเหตุ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zheng, Guo, Dong, และ Owens (2015) ศึกษาประสบการณ์ของพยาบาลชาวจีนในการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายของชีวิต โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ สัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับพยาบาลในวอร์ดผู้ป่วยมะเร็ง จำนวน 28 คน ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะท้าย ผลการวิจัยทำให้ทราบว่า สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย คือ 1) ช่วงระยะเวลาสุดท้ายของชีวิตของผู้ป่วย พยาบาลจะทำหน้าที่ของตนเองในการดูแลทางกายเบื้องต้นให้ดีที่สุด เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานจากเครื่องมือแพทย์ และสนับสนุนทางด้านจิตวิญญาณ คือ พยาบาลเรียนรู้และเข้าใจความเชื่อของผู้ป่วย นำความศรัทธาของผู้ป่วยมาเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับความเจ็บปวด และเอื้อให้ครอบครัวและเพื่อนของผู้ป่วยได้มีบทบาทสร้างความสัมพันธ์ ความรัก กำลังใจให้แก่กัน การจัดสภาพพื้นที่ภายในห้องให้เหมาะและสงบ 2) ช่วงระยะเวลาสุดท้ายสำหรับครอบครัว

ของผู้ป่วย พยาบาลต้องดูแลครอบครัวของผู้ป่วยให้เข้มแข็ง สร้างขวัญกำลังใจเพราะครอบครัวอาจจะไม่มีความรู้และไม่สามารถรับมือกับอาการที่เกิดขึ้นของผู้ป่วยได้ การให้ความรู้และความเข้าใจกับครอบครัว ทำให้ครอบครัวพร้อมที่จะรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ครอบครัวจะตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วย การแสดงความรักและกำลังใจให้กับผู้ป่วยอย่างถูกวิธี 3) การเรียนรู้วัฒนธรรมที่ละเอียดอ่อนของผู้ป่วยและครอบครัว เพื่อที่จะสื่อสารด้วยความเข้าใจ 4) ความกังวลใจและรู้สึกผิดต่อตนเอง ผู้ป่วย และครอบครัว เพราะพยาบาลจะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ทุ่มเทดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มความสามารถ แต่ด้วยข้อจำกัดทางกายภาพกับงานที่หนักจนเกินไป อาจทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ ความเหนื่อยล้า และหมดพลัง ไม่มีกำลังใจในการทำงานดูแลอย่างเต็มที่ นำมาซึ่งความรู้สึกผิดต่อตนเอง นอกจากนี้ สิ่งที่พยาบาลเหล่านี้เจอคือการขาดความรู้และการจัดการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว ไม่เข้าใจสภาวะจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัว และไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่คับขันได้ และ 5) การพบข้อดีจากการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย คือ การได้พัฒนาตนเองในการเข้าใจชีวิตและความตาย ตระหนักถึงความหมายของชีวิตของตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองในสายวิชาชีพ มีความสงบและใจเย็นขึ้นในการรับมือกับสถานการณ์ที่คับขัน

ประเด็นสำคัญที่พบในงานวิจัย คือ การเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านความรู้เรื่องสภาพทางร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยระยะท้าย การเตรียมสภาวะจิตใจให้มีความมั่นคงของผู้ดูแล ล้วนมีความสำคัญในการจัดการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว เพราะการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายที่กำลังจากไป รวมทั้งการที่ต้องเผชิญกับการตอบสนองทางอารมณ์ของครอบครัวผู้ป่วยในลักษณะต่าง ๆ อาจทำให้ผู้ดูแลรู้สึกขัดแย้ง เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ตามปกติ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่อยู่นานหรือผู้ป่วยที่ต้องเสียชีวิตก่อนเวลาอันควร สิ่งสำคัญคือ ผู้ดูแลจะปรับตัวอย่างไรกับสภาพเหล่านี้ หลายคนใช้วิธีการปฏิเสธหรือละทิ้งความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Emotional disengaging) โดยไม่ตั้งใจ การทำเช่นนี้อาจส่งผลให้เกิดความเฉยชา มีผลต่อทักษะและการเข้าถึงความรู้สึกและจิตใจของผู้ป่วยและครอบครัว (พรเลิศ ฉัตรแก้ว, 2553) และนำมาซึ่งผลเสียต่อผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วย

ผู้ดูแลควรรักษาจิตใจและพัฒนาตนเอง กล่าวคือ ผู้ดูแลต้องเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและของโรค ผู้ดูแลควรทำหน้าที่ตนเองให้เต็มที่ทั้งการดูแลรักษาทางกายและการดูแลแบบองค์รวม นอกจากนี้ อาจมีปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้อีกมากที่ทำให้ผลที่ได้ไม่เป็นตามต้องการ ส่วนกลุ่มผู้ดูแลอาจมีการช่วยเหลือกันโดยการร่วมรับรู้เรื่องราวที่ผ่านมา ซึ่งสามารถช่วยในการทำความเข้าใจปัญหา ลดความตึงเครียด และช่วยพัฒนาตนเองให้มีความรู้มากขึ้น พรเลิศ ฉัตรแก้ว (2553) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาบุคลากรที่ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายไว้ 3 ด้าน คือ

1) ด้านองค์ความรู้ โดยผ่านกระบวนการให้ข้อมูลจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในด้านต่าง ๆ การซักถามแสดงความคิดเห็น ตลอดจนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่มของบุคลากรเอง สนับสนุนบุคลากรเข้าร่วมประชุมวิชาการเรื่องเกี่ยวกับมิติทางจิตวิญญาณ นอกจากนี้ ด้านองค์ความรู้

นั้น เน้นให้บุคลากรเข้าใจการดูแลผู้ป่วยและครอบครัวแบบ Palliative care และ End of life care ว่าเป็นการดูแลผู้ป่วยที่เน้นความสบายและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วย และถ้าต้องจากไป ต้องเกื้อกูลให้จากไปอย่างดี

2) ด้านทัศนคติ มีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการแก่บุคลากรเพื่อช่วยให้เกิดการรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยและครอบครัว และทำงานอย่างมีความสุข โดยเน้นที่การมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัวด้วยความเข้าใจ เติมความรักและความเมตตาในการปฏิบัติงาน

3) ด้านวิธีการปฏิบัติ ร่วมมือในการทำงานกับทีมสหวิชาชีพในการฝึกปฏิบัติงานทางจิตวิทยาและจิตวิญญาณ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจ หาแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลผู้ป่วยและครอบครัวในทุกมิติ

บทบาทของผู้ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายมีความสำคัญและเป็นกลไกในการเสริมสร้างพลังใจให้กับผู้ป่วยและครอบครัว นอกจากการรักษาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว ความเข้าใจในชีวิต ความตาย และสภาวะจิตใจผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ดูแล จะเป็นดั่งแผนที่ในการแสดงออกซึ่งความรักและความเมตตาแก่ผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยมีพลังในการฟันฝ่ากับความทุกข์ทรมานทางกาย ถ้าผู้ป่วยจะสิ้นชีวิต ก็จะเป็นการจากไปอย่างสงบ ด้วยความเข้าใจในความหมายของชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งต้องเริ่มต้นจากผู้ดูแลในการฝึกฝนพัฒนาตนเองในการเข้าใจชีวิต ความหมายของชีวิต และเรียนรู้ที่จะอยู่กับความไม่เที่ยงแท้แน่นอนด้วยจิตใจที่มั่นคง

2.4 พระสงฆ์กับบทบาทผู้นำทางจิตวิญญาณในสังคมไทย

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีเสรีภาพในการนับถือศาสนา ศาสนาในประเทศไทยจึงมีทั้งศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม และอีกหลากหลายศาสนา ซึ่งคนไทยสามารถเลือกนับถือเป็นศาสนิกชนศาสนาใดก็ได้ อย่างไรก็ตาม เกิน 50 เปอร์เซ็นต์ คนไทยทั่วทุกภูมิภาคนับถือศาสนาพุทธ ศาสนาพุทธจึงมีบทบาทในการดำเนินชีวิตของชาวพุทธจำนวนมาก ตั้งแต่การเกิดจนกระทั่งการสิ้นชีวิต คำสอนทางศาสนาพุทธได้เข้าไปอยู่ในความเชื่อ ความคิด และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา จนมีบทบาทออกมาในรูปของพิธีกรรมและประเพณี ซึ่งผสมผสานเข้ากับความเชื่อพื้นฐานของวัฒนธรรมไทยได้อย่างกลมกลืน (คนึงนิตย์ จันทบุตร, 2532)

องค์ประกอบของศาสนาพุทธ ประกอบด้วยพุทธบริษัท 4 ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา (คนึงนิตย์ จันทบุตร, 2532) ทั้ง 4 คือเสาหลักค้ำชูพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ต่อไป โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มหนึ่ง ภิกษุ ภิกษุณี เป็นกลุ่มนักบวช ตัวแทนของพระพุทธเจ้าในการเผยแพร่คำสอนทางศาสนา กลุ่มสอง อุบาสก อุบาสิกา เป็นกลุ่มฆราวาส ที่ไม่ใช่นักบวช ประพฤติตนครองเรือน มี

หน้าที่สนับสนุนเกื้อกูลนักบวช อย่างไรก็ตามทั้งสองกลุ่มเดินตามรอยคำสอนของพระพุทธศาสนา ดำรงตนอยู่ในศีลและธรรม

กลุ่มนักบวชถือได้ว่ามีบทบาทสำคัญต่อชาวพุทธ เพราะเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้าในการนำคำสอนทางพุทธศาสนามาสั่งสอนและช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก ให้เข้าถึงในหลักธรรมและน้อมนำเอาธรรมะมาใช้ในการแก้ไขปัญหาชีวิต อย่างไรก็ตามศาสนาพุทธในประเทศไทยนั้นเป็นศาสนาพุทธนิกายเถรวาท มีเพียงภิกษุหรือพระสงฆ์เท่านั้น (พระศรีวิสุทธิโมลี, 2516) พระสงฆ์ หมายถึง ผู้ชายที่มีอายุครบ 20 ปีขึ้นไป มีความตั้งใจในการบวช เพื่อศึกษา และสืบต่อพระพุทธศาสนา (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) โดยการดำรงตนให้เป็นแบบอย่างและนำคำสอนมาเผยแพร่ให้กับชาวพุทธ

พระสงฆ์จึงเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ คือ นำให้ชาวพุทธเข้าถึงแก่นธรรมของพระพุทธศาสนา โดยนำเอาความศรัทธาและความเชื่อพื้นฐานของมนุษย์มาใช้เป็นเครื่องมือให้ชาวพุทธเข้าถึง สามารถน้อมนำเอาหลักธรรมมาพิจารณาเพื่อแก้ปัญหาให้กับชีวิตได้

บทบาทของพระสงฆ์ที่มีต่อสังคมแสดงออกมาในหลากหลายรูปแบบ เช่น พระครูจันทคุณวัฒน์ วัดน้ำวน กับบทบาทหมอพระช่วยเหลือผู้คนที่มีปัญหาทางกาย พระเทพสีมาภรณ์กับงานพัฒนาชนบทในจังหวัดนครราชสีมา และพระปพนพัชร์ จิรธัมโมกับงานเยียวยาทางจิตใจ ผู้ป่วยมะเร็งและญาติผู้ป่วยตามแนวทางพระพุทธศาสนา (ณัฐนัย โตปัญญาวุธ, 2553) ดังนั้นจะเห็นว่าบทบาทของพระสงฆ์แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้นำของชาวพุทธในหลายด้าน แต่อย่างไรก็ตาม ในเรื่องของจิตใจ ความสุข ความทุกข์ ชาวพุทธจำนวนมากหันหน้าเข้าหาศาสนาเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเยียวยาความทุกข์ พระสงฆ์จึงมีบทบาทในการนำคำสอนมาใช้ในการเยียวยาจิตใจที่มีทุกข์ และพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นตามแนวทางพุทธศาสนาต่อไป (ณัฐนัย โตปัญญาวุธ, 2553) ซึ่งรูปแบบและวิธีการของพระสงฆ์แต่ละรูปก็มีวิธีการที่แตกต่างออกไป บางท่านใช้พิธีกรรมในการเยียวยา บางท่านใช้การเทศนาสอนธรรม บางท่านใช้การพูดคุยให้คำปรึกษา (พระศรีวิสุทธิโมลี, 2516) แต่วัตถุประสงค์คือการให้ชาวพุทธได้พ้นทุกข์ทางจิตใจ

จิตวิทยาตะวันตกได้ศึกษาโครงสร้างมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ระบบร่างกายและระบบจิตใจต่างสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ความเจ็บป่วยทางกาย หรือความทุกข์ทางจิตใจล้วนมาจากระบบการทำงานของทั้งสอง รวมเข้ากับสภาพสังคมหรือประสบการณ์ของมนุษย์ที่เผชิญอยู่ ณ ขณะนั้น ก่อเกิดกลายเป็นปัญหาทางกายและใจขึ้น (Plante, 2007)

ทางศาสนามองขึ้นไปในระดับของจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงแค่การเยียวยา และแก้ไขปัญหาทางจิตใจ แต่ยังหมายถึงการนำเอาความเชื่อทางศาสนา ประเพณีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นมาช่วยในการเยียวยาฟื้นฟูจิตใจผู้ที่มีความทุกข์ จิตวิญญาณจึงเป็นความเชื่อส่วนบุคคล เกิดจากประสบการณ์ชีวิตโดยตรงของบุคคลนั้น ซึ่งมีความหมายในชีวิตและมีคุณค่าต่อพวกเขา (Chandler, Holden, & Kolander, 1992)

มนุษย์ส่วนมากมีความสุขและมีความทุกข์อยู่ด้วยกันในชีวิตประจำวัน ความสุขและความทุกข์เข้ามาในชีวิตของมนุษย์ได้เนื่องจากการรับรู้ของมนุษย์แต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน มนุษย์คนหนึ่งมีประสบการณ์ความคิดความเชื่ออาจจะไม่เหมือนอีกคนหนึ่ง โลกทางจิตวิญญาณคือโลกภายในตนเอง เป็นการเรียนรู้ชีวิตตนเอง ความสุขความทุกข์เกิดจากภายในตนไม่ใช่การแสวงหาจากภายนอก ศาสนาและความเชื่อทางวัฒนธรรมที่แตกต่างมีบทบาททางจิตวิญญาณ สร้างวิธีการคิดและการปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์ขึ้น กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในแต่ละวัน เป็นคุณค่าที่มนุษย์ให้ความหมาย เช่น แนวคำสอนของขงจื๊อ สะท้อนออกมาเป็นความเชื่อและการปฏิบัติของคนจีนในเรื่องของความกตัญญู ความเชื่อเรื่องสวรรค์นรกของศาสนิกชนในแต่ละศาสนา สะท้อนออกมาเป็นการปฏิบัติในเรื่องความผิดชอบชั่วดีบุญบาปของแต่ละคน ซึ่งเป็นมุมมองที่แตกต่างกันไปของแต่ละศาสนาและวัฒนธรรม (Plante, 2007) แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวและที่พึ่งทางจิตใจของมนุษย์แต่ละคนตั้งแต่อดีตมาจนถึงปัจจุบัน

หลักธรรมของพระพุทธศาสนามุ่งเน้นในเรื่องความทุกข์และการขจัดทุกข์ การดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่สงบมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามกระแสภายนอกที่เข้ามากระทบจิตใจ (พระธรรมปิฎก (ป อ. ปยุตโต), 2543) สิ่งเหล่านี้คือแก่นธรรมของพระพุทธศาสนา การที่จะให้ชาวพุทธเข้าใจและเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา แม้จะเป็นเรื่องใกล้ตัว เป็นความจริงของชีวิต แต่ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะชาวพุทธมีหลายระดับ ดังที่พระพุทธเจ้าเปรียบบุคคลไว้สี่เหล่า ชาวพุทธบางคนเมื่อประสบกับความทุกข์ เพียงได้ฟังหรืออ่านธรรมะก็อาจจะคลายความทุกข์ด้วยตนเอง ชาวพุทธบางคนอาจจะต้องยกตัวอย่างหรือทำให้เห็น ต้องลงมือทำจึงทำให้พวกเขาคลายความทุกข์ได้ หลายคนอาจต้องการที่พึ่งที่ทำให้พวกเขารู้สึกสบายใจแล้วจึงจะน้อมนำคำสอนมาใช้กับชีวิตได้ ดังนั้น พระสงฆ์จึงเข้ามามีบทบาทในการเป็นที่พึ่งทางจิตใจ กลายเป็นความศรัทธาเลื่อมใสที่ชาวพุทธมีต่อพระสงฆ์

รูปแบบความศรัทธาผนวกกับวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณีของคนไทยหลอมรวมกลายเป็นความเชื่อทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นความศรัทธาของแต่ละบุคคล (Heinze, 1977) แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาไม่ได้หลุดหายไป แต่วิธีการเข้าถึงแก่นแท้นั้นพระสงฆ์แต่ละรูปก็ใช้แตกต่างกันไป บางคำสอนและความเชื่อถูกนำมาใช้เพื่อให้เข้าถึงชาวพุทธได้มากขึ้น เช่น กฎแห่งกรรม การเวียนว่ายตายเกิด ความเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ บุญบาป เทวดาภูตผี ถูกนำมาใช้ในการรักษาเยียวยาจิตใจและร่างกายของผู้ที่มีความทุกข์ ซึ่งบางความเชื่อเป็นความเชื่อพื้นฐานที่แฝงมากับวัฒนธรรมไทยมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในต่างจังหวัด เมื่อพระพุทธศาสนาเข้ามามีบทบาทในประเทศไทยก็รวมวัฒนธรรมความเชื่อเหล่านี้เข้าด้วยกัน (คนึงนิตย์ จันทบุตร, 2532) สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อจิตใจที่จะส่งผลถึงความสุขและความทุกข์ของชาวพุทธอย่างมาก โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นที่เคารพเลื่อมใสศรัทธาของชาวพุทธ

ดังที่ Plante (2007) ได้ศึกษาว่าความเชื่อทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อการเยียวยาทางจิตใจ ศาสนิกชนหลายคนเมื่อประสบความทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือจิตใจ เมื่อพวกเขาได้พูดคุยกับนักบวชหรือผู้นำทางศาสนา พวกเขาจะมีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหา หรือสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับชีวิตพวกเขาได้ โดยนักบวชหรือผู้นำทางศาสนาได้นำเอาความเชื่อหรือคำสอนที่พวกเขาศรัทธามาใช้ในการพูดคุยหรือแม้กระทั่งการประกอบพิธีกรรม หรือที่ ณัฐนัย โตปัญญาวุธ (2553) ได้ศึกษาวิธีการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมะเร็งและญาติผู้ป่วยของพระปพนพัชร์ จิรธัมโม วัดคำประมง ทราบว่าผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยมีความศรัทธาในพระปพนพัชร์ โดยพระปพนพัชร์ใช้การทำสมาธิ การสวดมนต์ ผสมผสานกับการเทศนาสอนธรรม เจริญมรณสติ ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติเพื่อให้เห็นถึงความจริงของชีวิต ทำให้ผู้ป่วยและญาติเกิดการยอมรับและเรียนรู้ที่จะอยู่กับความตายด้วยจิตใจที่เป็นสุขและสงบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Brewer (2016) ที่ศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับมุมมองพุทธศาสนา พบว่า กรอบความคิดการดูแลรักษาตามแนวพุทธและการเยียวยารักษาผู้ป่วยระยะท้าย มีสิ่งที่มีความเหมือนกัน เช่น การพิจารณาถึงความไม่เที่ยง สามารถลดความผิดหวังเศร้าโศกเสียใจได้ทั้งผู้ที่มีชีวิตอยู่และผู้ที่กำลังจะเสียชีวิต และการทำความเข้าใจในพุทธศาสนานั้น ใช้กระบวนการคิดทำความเข้าใจอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ ต้องอาศัยการปฏิบัติฝึกฝนอย่างขยันหมั่นเพียรด้วยจึงจะส่งผลต่อการหยั่งรู้ทางปัญญา

พระไพศาล วิสาโล พระสงฆ์นักปฏิบัติและพัฒนา ทั้งยังเป็นพระสงฆ์รูปที่มีความสำคัญในการบุกเบิก และสร้างการตระหนักรู้เรื่องความตายให้แก่สังคมในประเด็นเรื่อง “การเผชิญความตายอย่างสงบ” อย่างเป็นรูปธรรมในนามว่า “โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา” กิจกรรมและความเคลื่อนไหวของโครงการได้รับความสนใจจากประชาชน ทั้งผู้ที่เจ็บป่วยและผู้ดูแล ตลอดจนสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในระบบสาธารณสุขด้วย “แพทย์และพยาบาลมีจำนวนมากขึ้นที่ให้ความสำคัญกับจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะท้าย หลายคนแม้จะไม่สามารถช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตต่อไปได้ แต่ครอบครัวและญาติมิตรของผู้ตายก็ซาบซึ้งที่แพทย์และพยาบาลช่วยให้คนรักของเขาจากไปอย่างสงบ ความสำเร็จของแพทย์และพยาบาลเหล่านั้นอยู่ตรงที่ไม่พยายามยื้อชีวิตของผู้ป่วยให้นานที่สุด แต่พยายามประคับประคองให้เขาบรรลุวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างเจ็บป่วยน้อยที่สุดและมีจิตเป็นกุศลหรือสงบมากที่สุด” (ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย, อิศรางค์ นุชประยูร, พรเลิศ ฉัตรแก้ว, และ ฉันชาย สิทธิพันธุ์ (บ.ก.), 2550) ท่านได้ให้แนวทางในการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ ไว้ดังนี้

1) การให้ความรักและความเห็นอกเห็นใจ ผู้ป่วยระยะท้ายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกายมารุมเร้าเท่านั้น หากยังถูกรบกวนด้วยความกลัว เช่น ความกลัวตาย กลัวจะถูกทอดทิ้ง ความกลัวดังกล่าวอาจสร้างความทุกข์ให้แก่เขายิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกายด้วยซ้ำ ความรักและกำลังใจจาก

ลูกหลานญาติมิตรเป็นสิ่งสำคัญในยามนี้ เพราะสามารถลดทอนความกลัวและช่วยให้เขาเกิดความมั่นคงในจิตใจได้

2) การช่วยให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่จะมาถึง โดยทั่วไปแล้ว แพทย์จะมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ โดยเฉพาะหลังจากที่ได้สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือได้รับความไว้วางใจจากผู้ป่วยแล้ว แต่แม้กระนั้นการทำให้ผู้ป่วยยอมรับความตายที่กำลังจะเกิดขึ้น มักเป็นกระบวนการที่ใช้เวลานาน นอกเหนือจากความรักและความไว้วางใจแล้ว แพทย์และพยาบาล ตลอดจนญาติมิตร จำต้องมีความอดทน และพร้อมที่จะฟังความในใจจากผู้ป่วย

3) การช่วยให้จิตใจจดจ่อกับสิ่งดีงาม การนึกถึงสิ่งดีงามช่วยให้จิตใจเป็นกุศลและบังเกิดความสงบ ทำให้ความกลัวคุกคามจิตใจได้น้อยลง และสามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้ดีขึ้น วิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกแนะนำให้ผู้ใกล้ตายปฏิบัติคือ การระลึกถึงและมีศรัทธามั่นในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จากนั้นก็ตั้งต้นอยู่ในศีลและระลึกถึงศีลที่ได้บำเพ็ญมา พระรัตนตรัยกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ สิ่งดีงามที่ผู้ป่วยนับถือ ส่วนศีลนั้นคือ ความดีงามที่ตนได้กระทำมา

4) การช่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ โดยสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดความทุกข์แก่จิตใจและทำให้ไม่อาจตายอย่างสงบ ก็คือ ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง ความห่วงกังวลหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจ เป็นสิ่งที่สมควรได้รับการปลดเปลื้องอย่างเร่งด่วน หาไม่แล้ว จะทำให้ผู้ป่วยทุรนทุรายหนักอกหนักใจ พยายามปฏิเสธผลักไสความตาย และตายอย่างไม่สงบ

5) การช่วยให้ผู้ป่วยปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ทั้งนี้ การปฏิเสธความตาย เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยในระยะท้าย เพราะยังยึดติดกับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพรากจากสิ่งนั้นได้ อาจได้แก่ ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สมบัติ งานการ หรือโลกทั้งโลกที่ตนคุ้นเคย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ควบคู่กับความกลัวที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักเหล่านั้น ญาติมิตร ตลอดจนแพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางมากที่สุด ในบรรดาความยึดติดทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่ลึกซึ้งแน่นหนากว่าความยึดติดในตัวตน ความตายในสายตาของคนบางคนหมายถึงการดับสูญของตัวตน ในทางพุทธศาสนา ตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง หากเป็นสิ่งที่เราทึกทักขึ้นมาเองเพราะความไม่รู้ อย่างไรก็ตาม ในกรณีที่ญาติมิตร แพทย์ และพยาบาลมีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีพอ ควรแนะนำให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ปล่อยวางในความยึดถือตัวตน เริ่มจากปล่อยวางในร่างกาย ว่าเราไม่สามารถบังคับร่างกายให้เป็นไปตามปรารถนาได้ ต้องยอมรับสภาพที่เป็นจริง ขั้นตอนต่อไปก็คือการช่วยแนะให้ผู้ป่วยปล่อยวางความรู้สึก ไม่ยึดเอาความรู้สึกใด ๆ เป็นของตน วิธีนี้จะช่วยลดทอนความทุกข์ความเจ็บปวดได้มาก เพราะความทุกข์มักเกิดขึ้นเพราะไปยึดเอาความเจ็บปวดนั้นเป็นของตน

6) การสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความสงบใจและการปล่อยวางสิ่งค้างคาติดยึดในใจผู้ป่วยนั้นจะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องมีบรรยากาศรอบตัวที่เอื้ออำนวยด้วย สิ่งที่ญาติมิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้ นั่นก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ เพราะสภาวะ

จิตใจของคนรอบตัวนั้นสามารถส่งผลต่อบรรยากาศและต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อน สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตาม

7) การกล่าวคำอำลา ขณะที่ผู้ป่วยกำลังจะจากไป หากลูกหลานและญาติมิตรปรารถนาจะกล่าวคำอำลา ขอให้ตั้งสติ ระงับความโศกเศร้า จากนั้นให้กระซิบที่ข้างหู พูดถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อเขา ชื่นชมและขอบคุณในคุณงามความดีของเขาที่ได้กระทำ พร้อมทั้งขอขมาในกรรมใด ๆ ที่ล่วงเกิน จากนั้นก็น้อมนำจิตผู้ป่วยให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น โดยแนะนำให้เขาปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายลงเสีย อย่าได้มีความเป็นห่วงกังวลใด ๆ อีกเลย แล้วให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เขานับถือ โดยทั่วไปแพทย์และญาติผู้ป่วยมักจะคิดแต่การช่วยเหลือทางกาย โดยลืมคิดถึงการช่วยเหลือทางจิตใจ จึงมักสนับสนุนให้มีการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ทุกอย่างที่มีเพื่อช่วยต่อลมหายใจให้ผู้ป่วย ทั้ง ๆ ที่ในภาวะใกล้ตาย สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการมากที่สุดได้แก่ การช่วยเหลือทางจิตใจ ดังนั้น หากผู้ป่วยมีอาการหนักจนหมดหวังจะรักษาชีวิตไว้ได้แล้ว ญาติผู้ป่วยน่าจะคำนึงถึงคุณภาพหรือสภาวะจิตของผู้ป่วยมากกว่า

พระสงฆ์ในฐานะที่พึ่งทางจิตใจแก่สังคม จึงมีบทบาทโดยตรงที่จะช่วยฟื้นฟูจิตใจให้กับผู้ที่กำลังอยู่ในความทุกข์ ซึ่งหากมองผ่านความหมายที่ลึกซึ้งทางพุทธศาสนาแล้ว ผู้ที่มีความทุกข์ในบริบทโรงพยาบาล จึงมิได้กินความที่ผู้ป่วยเพียงอย่างเดียว แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ และบุคลากรทางการแพทย์ ที่กำลังดำเนินภารกิจของตนเองด้วยความเร่งรีบ บีบคั้น ผู้ป่วยที่กำลังเผชิญกับความทุกข์ทางกาย และจิตใจที่ถูกกัดกร่อนด้วยความทุกข์ทางจิตใจ ญาติผู้ป่วยเป็นความหวังที่จะช่วยคลายความทุกข์ทางจิตใจให้กับผู้ป่วย เพราะในบทบาทของหมอและพยาบาลส่วนใหญ่แล้ว มุ่งให้การดูแลเรื่องกายเป็นสำคัญ จากการสนทนากับพระสงฆ์ที่ดูแลผู้ป่วยระยะท้ายทำให้พบว่า โจทย์ที่หนักไม่แพ้กับผู้ป่วย คือ ความทุกข์ทางจิตใจที่ญาติแบกรับทุก ๆ ปัญหาไว้ ด้วยภาระทางการงาน ความวิตกกังวล ความกลัวไปในอนาคต ฯลฯ บทบาทพระสงฆ์อาสาจึงเข้ามามีส่วนช่วยดูแล เยียวยาจิตใจกับญาติผู้ป่วยโดยตรง และส่งผลกับการเผชิญความเจ็บป่วยของญาติและครอบครัวด้วย ตลอดจนความเข้าใจที่มีต่อกระบวนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ พระสงฆ์อาสามีส่วนสำคัญในงานดูแลจิตใจบุคลากรทางการแพทย์อย่างเชื่อมโยงกัน (www.gilanadhamma.org)

2.5 การอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้เยียวยาจิตใจ

ความรู้ความสามารถในการดูแลจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ ฝึกฝน บ่มเพาะให้เกิดขึ้น งานการรักษาเยียวยาจิตใจเป็นงานที่ละเอียดอ่อน ซับซ้อน เพราะเป็นการทำงานกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิด ของผู้คน ดังนั้น ผู้ที่ทำงานสายนี้ต้องศึกษาฝึกฝนตนเองเก็บเกี่ยวประสบการณ์จากการปฏิบัติให้มากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาได้อย่างเต็มความสามารถ ทฤษฎีการให้

คำปรึกษาและวิธีการปฏิบัติเพื่อเยียวยาจิตใจมีหลากหลายรูปแบบแล้วแต่ผู้ให้คำปรึกษาจะศึกษาและหยิบใช้ให้เหมาะกับตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะให้คำปรึกษา

ผู้เยียวยาจิตใจ คือ บุคคลที่ทำหน้าที่ดูแล รักษา เยียวยา และฟื้นฟูจิตใจ ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มแรก เป็นกลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตที่ได้รับการศึกษาและฝึกฝนมาทางสุขภาพจิต มีใบรับรองประกาศนียบัตรเป็นเครื่องรับประกันความรู้ และความสามารถ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลสายจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ ผู้ให้คำปรึกษาทางสุขภาพจิต เป็นต้น กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มบุคคลที่ทำงานทางสุขภาพจิต แต่ไม่ได้จบสายสุขภาพจิตโดยตรง แต่มีองค์ความรู้ความสามารถด้านจิตใจ เป็นที่ยอมรับในสังคมนั้น ๆ เช่น นักบวชในศาสนา หมอ พยาบาล และบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่สาขาเฉพาะทางสุขภาพจิต แต่เปิดให้คำปรึกษาทางจิตใจ เป็นต้น (John & Williams, 2013)

ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและฝึกประสบการณ์การทำงานเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาทางจิตใจกลุ่มแรกต้องศึกษาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ในขณะที่กลุ่มให้คำปรึกษาทางจิตใจกลุ่มที่สองไม่ใช้ทฤษฎีหรือศึกษาสิ่งเหล่านี้กันทุกคน มีเพียงบางคนที่ผ่านการฝึกอบรม หลายคนใช้ความรู้จากการศึกษาด้วยตนเอง และประสบการณ์ของตนเองมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาจิตใจผู้ที่มีความทุกข์ ดังงานวิจัยของ Moran และคณะ (2005) ที่ทำการศึกษาการทำงานของนักบวชใน 4 โรงพยาบาลบริเวณพื้นที่เมืองนิวยอร์ก ในบทบาทด้านการเยียวยาทางจิตใจผู้ป่วย ซึ่งค้นพบว่า เรื่องที่พบจากการให้คำปรึกษาทางจิตใจแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก เป็นกลุ่มที่พบบ่อยในการให้คำปรึกษา คือ เรื่องความเกรงกลัวต่อบาป ความตาย และการปฏิเสธความตาย ความวิตกกังวล และปัญหาคู่ชีวิต กลุ่มที่สอง คือ ปัญหาซึมเศร้า ติดแอลกอฮอล์และยาเสพติด ความรุนแรงภายในครอบครัว เอชไอวี และการฆ่าตัวตาย นักบวชจะไม่มีความเชื่อมั่นในการให้คำปรึกษา ขาดทักษะความเชี่ยวชาญในการปรึกษาทางจิตใจ และพบว่านักบวชเกินครึ่งของงานวิจัยไม่ได้รับการฝึกอบรมในด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักบวชจะใช้ความรู้ทางศาสนาและประสบการณ์ของตนเองในการให้คำปรึกษากับผู้ป่วย

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Beaumont (2011) ซึ่งทำการสำรวจการปฏิบัติงานการปรึกษาทางจิตใจของนักบวชศาสนาคริสต์แต่ละนิกายในประเทศออสเตรเลีย โดยการส่งแบบสอบถามไปตามอีเมลของนักบวชที่อาศัยอยู่ในรัฐควีนส์แลนด์ ผลตอบรับ 1,954 คน พบว่า การปรึกษาทางจิตใจถือเป็นงานหลักของนักบวชคริสต์ในรัฐควีนส์แลนด์ นอกเหนือจากการสอนศีลธรรมและเผยแผ่ธรรม ในกระบวนการปรึกษาทางจิตใจ นักบวชใช้มุมมองทางศาสนา คำสอน ความเชื่อ ในการให้คำปรึกษา นอกจากนั้น ยังมีการใช้ประสบการณ์ตรง การเรียนรู้ด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ และคัมภีร์ประกอบการให้คำปรึกษาทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม พบว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของนักบวชในงานวิจัยควรที่จะได้รับการฝึกอบรมการให้คำปรึกษาทางจิตใจก่อนที่จะให้คำปรึกษา เพื่อสร้างความมั่นใจและสามารถแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ในขณะให้คำปรึกษาทางจิตใจ

จะเห็นว่านักบวชในแต่ละศาสนาจะมีบทบาทในการเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้กับศาสนิกชน นอกเหนือจากบทบาทหลักของนักบวชคืองานสอนศีลธรรม จริยธรรม และการเผยแผ่ธรรม ซึ่งถ้าจะกล่าวถึงผู้ให้คำปรึกษาทางจิตใจนอกเหนือจากผู้ทำงานสายวิชาชีพทางสุขภาพจิตแล้ว นักบวชในศาสนา คือกลุ่มบุคคลที่เป็นที่ยอมรับในการเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ในทางวิชาการบทบาทของนักบวชจึงถูกเรียกว่า ผู้นำทางจิตวิญญาณ (Masters, 2010) ซึ่งเป็นการผสมผสานเรื่องของจิตใจและความเชื่อทางศาสนาวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล นำมาใช้ในการเยียวยาให้คำปรึกษาแก่ผู้มารับคำปรึกษา ด้วยบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิญญาณ ผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นบุคคลที่อยู่ในฐานะหรือตำแหน่งที่คนในสังคมให้การยอมรับเชื่อถือ จึงเป็นเรื่องง่ายที่มีคนเข้าหานักบวชเพื่อขอรับคำปรึกษา นอกเหนือจากนักบวชแล้ว ยังมีบุคคลหลากหลายตำแหน่งที่สามารถใช้แนวทางจิตวิญญาณให้คำปรึกษาได้ เช่น ครู อาจารย์ ผู้นำชุมชน หมอ เป็นต้น คนจะรู้สึกสบายใจและเลือกเข้าหาบุคคลกลุ่มนี้มากกว่าจะเลือกเข้าหาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต ที่เป็นฝ่ายตั้งรับมากกว่าจะเข้าหาชุมชน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคม คนกลุ่มนี้จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชนในหลายด้าน เช่น นักบวชสอนศาสนา ประกอบพิธีกรรมเกี่ยวข้องกับการเกิด แก่ เจ็บ จนกระทั่งตาย หมอรักษาคนในชุมชน ผู้นำชุมชนพัฒนาส่งเสริมศักยภาพคนในชุมชน เป็นต้น คนเหล่านี้แม้จะอยู่ในบทบาทที่ไม่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ ยกเว้นนักบวช แต่การที่พวกเขามีพื้นฐานทางสังคมที่ดีกับคนในชุมชน จึงเป็นเรื่องง่ายในการเข้าถึงผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิต (Heinze, 1977)

บุคคลกลุ่มนี้ อาศัยความรู้จากการศึกษาด้วยตนเอง ประสบการณ์ตนเองมาใช้ในการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจจะส่งผลดีกับผู้ที่มีปัญหาบางคน แต่ไม่ใช่ทุกสถานการณ์ที่พวกเขาจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ในการปรึกษาได้ ดังที่ได้เห็นงานวิจัยข้างต้น นักบวชจำนวนมากไม่สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษาทางจิตใจ และมีความต้องการรับการอบรมทักษะการให้คำปรึกษาทางจิตใจอย่างเป็นทางการก่อนที่จะออกไปให้คำปรึกษาทางจิตใจกับผู้มารับคำปรึกษา (Beaumont, 2011; Moran et al., 2005) ในขณะที่นักบวชที่รับการฝึกฝนอบรมแล้ว จะมีความมั่นใจในการให้คำปรึกษา และมีเครือข่ายส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตได้โดยตรง เมื่อพบว่าผู้รับคำปรึกษามีปัญหาสุขภาพจิตที่นักบวชไม่สามารถแก้ปัญหาได้ (Beaumont, 2011)

งานวิจัยได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของผู้เยียวยาจิตใจที่ควรได้รับองค์ความรู้และความเข้าใจในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อประโยชน์ทั้งในการให้บริการและการรับมือกับภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ละเอียดอ่อนด้วย ในงานวิจัยนี้จึงเล็งเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมหลักสูตรต่อเนื่องของศาสตร์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับพระสงฆ์ในฐานะผู้เยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย

2.6 การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นการวิจัยมุ่งศึกษาการให้ความหมายประสบการณ์ต่าง ๆ ตามการรับรู้ของผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา อาศัยแนวความคิดจากปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือในการศึกษาปรากฏการณ์และประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งให้ความสนใจต่อภาวะการมีอยู่ ภาวะดำรงอยู่ (existence) ของมนุษย์ การวิจัยแบบนี้มุ่งทำความเข้าใจความหมายประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบเป็นหลัก (lived experience) (ชาย โพธิสิตา, 2550) เพื่อมุ่งทำความเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ และศึกษาทำความเข้าใจว่าประสบการณ์ในเรื่องนั้นมีความหมายอย่างไร (Cohen, Kahn, & Steeves, 2000, อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2547)

การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาให้ความสำคัญแก่ข้อมูลที่เป็นความรู้สึกนึกคิด โลกทัศน์ ค่านิยม อุดมการณ์เฉพาะตนของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความหมายที่มนุษย์ให้ต่อประสบการณ์นั้น ๆ เน้นการเข้าไปสัมผัสกับปรากฏการณ์ หรือประสบการณ์นั้นโดยตรง โดยที่นักวิจัยต้องสลัดความเชื่อหรือระบบคิดเดิมออกไป เพื่อทำความเข้าใจผ่านความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่ให้ข้อมูล (สุภางค์ จันทวานิช, 2554)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงเล็งเห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายของพระสงฆ์ ที่สะท้อนผ่านความรู้สึกนึกคิด สภาวะจิตใจ การมองโลก ท่าทีที่มีต่อชีวิตและสัมพันธภาพกับผู้คน ซึ่งการศึกษาด้วยปรากฏการณ์วิทยาจะช่วยให้เกิดการทำความเข้าใจความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนและครอบคลุมที่สุด

2.6.1 ลักษณะสำคัญของการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา

Streubert และ Carpenter (1995) ได้สรุปหลักในการวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยมของ Husserl ไว้ ดังนี้

1) การพรรณนา (Description phenomenology) เกี่ยวข้องกับการสืบค้น (direct exploration) การวิเคราะห์ (analysis) และการบรรยาย (description) โดนปราศจากการเดาเพื่อให้เกิดการเข้าใจอย่างถ่องแท้ โดยเน้นที่ความสมบูรณ์ของข้อมูล (richness) รายละเอียด (fullness) และความลึกซึ้ง (depth) ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1.1) การหยั่งรู้ (Intuiting) จะเกิดขึ้นโดยผู้วิจัยอ่านทบทวนข้อมูลที่ได้หลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่ศึกษา

1.2) การวิเคราะห์ (Analyzing) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่สำคัญหรือเป็นแก่น (essences)

1.3) การบรรยาย (Describing) มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสื่อสาร เพื่อการบรรยายหรือการเปรียบเทียบ

2) การสืบค้นแก่นความรู้ (Study of essence) เป็นการสืบค้นข้อมูลแบบเจาะลึก เพื่อหาประเด็นในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยแก่นความรู้ หมายถึง ความหมายที่แท้จริงที่อยู่เบื้องหลังประสบการณ์ของบุคคล

3) การทอนความคิด (Reduction) เป็นกระบวนการศึกษาปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยใช้การจัดกรอบความคิด (bracket) ซึ่งเป็นการเก็บอคติ ความเชื่อ และความรู้เดิมของผู้วิจัยเอาไว้ ไม่ให้มารบกวนความจริงที่พบจากปรากฏการณ์ที่ศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการทบทวนวรรณกรรมเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างคำถามอย่างครอบคลุม ตลอดจนการตรวจสอบพิจารณาอคติ ความเชื่อของผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือในการวิจัย

2.6.2 วิธีดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา

การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา มีวิธีการดำเนินการโดยทั่วไปคล้าย ๆ กับวิธีการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพอื่น ๆ ซึ่ง Moustakas (1994, อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2547) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ดังนี้

1) การกำหนดหัวข้อและคำถามในการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งคือการเลือกปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาทำความเข้าใจถึงประสบการณ์นั้น ๆ รวมทั้งการค้นหาความหมายของประสบการณ์นั้น โดยปรากฏการณ์ที่ศึกษานั้น ควรเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าในทางปฏิบัติ

2) การทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาให้ครอบคลุม

3) การกำหนดเกณฑ์สำหรับคัดเลือกบุคคลและปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา โดยจะต้องเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์นั้นโดยตรงและอยู่ในปรากฏการณ์นั้นในระยะเวลาที่มากพอ เพื่ออนุมานได้ว่า เป็นผู้มีความเข้าใจในประสบการณ์นั้นเพียงพอ

4) การให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา เช่น ทำวิจัยเรื่องอะไร มีวัตถุประสงค์อะไร รวมทั้งให้ข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมในการวิจัย

5) กำหนดประเด็น หรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก นิยมใช้การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหรือการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือสำคัญโดยจะมีการเตรียมประเด็นคำถามในการสนทนาไว้ล่วงหน้าและสามารถปรับหรือยืดหยุ่นได้

6) ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียด โดยการสัมภาษณ์จะต้องพยายามลงลึกไปถึงความหมายของประสบการณ์ เพื่อที่จะสามารถตอบคำถามได้ว่า การมีประสบการณ์นั้นมีความหมายอย่างไร อาจจำเป็นต้องทำการสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้ง

7) เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาไม่ได้มีวิธีการแตกต่างไปจากการวิจัยเชิงคุณภาพทั่ว ๆ ไป แต่อย่างใด เพียงแต่สิ่งสำคัญที่ปรากฏการณ์วิทยาจะมุ่งเน้นเป็นพิเศษในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การกลั่นเอาความหมายของประสบการณ์จากข้อมูล

2.6.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การสนทนากลุ่ม (Focus group) การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยสนทนากลุ่มในประเด็นที่ต้องการทำความเข้าใจประสบการณ์ที่ทุกคนได้เข้าร่วมเหมือนกัน เพื่อศึกษาความรู้สึก มุมมอง โลกทัศน์ที่มีต่อประสบการณ์เดียวกัน

การสัมภาษณ์เชิงลึกหรือการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบเข้มและไม่มีทิศทาง ส่วนมากจะใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ ในการใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้างนั้น มีลักษณะของการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการหรือไม่มีโครงสร้าง ซึ่งจะมีการสังเกตร่วมกันอยู่และเป็นการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบให้รายละเอียด

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล มีขั้นตอนในการวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากรเป้าหมายและพื้นที่ศึกษา

3.1.1 ประชากรเป้าหมาย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ได้แก่ พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม จำนวน 12 รูป

ภาพรวมของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม เป็นพระสงฆ์ที่มีประสบการณ์ปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจมาไม่น้อยกว่า 1 ปี มีอายุอยู่ระหว่าง 29-51 ปี มีประสบการณ์ปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมาตั้งแต่ 4-10 ปี ดังแสดงในตาราง 3.1

ตาราง 3.1

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล (พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	อายุ (ปี)	การศึกษา	พรรษา	วัด	ประสบการณ์งานเยียวยาผู้ป่วย	หน่วยงานที่ปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจ
ID 01	46	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 7 ประโยค ป.โท ชีวิตและความตาย	26	วัดสังเวชวิศยาราม	2551-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล รพ.จุฬาลงกรณ์สถาบันมะเร็ง รพ.ชลประทาน รพ.เลิดสิน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	อายุ (ปี)	การศึกษา	พรรษา	วัด	ประสบการณ์งานเยียวยาผู้ป่วย	หน่วยงานที่ปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจ
ID 02	35	นักธรรมเอก ป.โท ชีวิตและความตาย	10	วัดคฤหบดี	2553-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล
ID 03	41	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 6 ประโยค ป.โท ชีวิตและความตาย	21	วัดอมรคีรี	2551-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล
ID 04	41	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 7ประโยค ป.ตรี รัฐศาสตรบัณฑิต	18	วัดชลประทานรังสฤษดิ์	2556-ปัจจุบัน	รพ.ชลประทาน รพ.วชิรพยาบาล
ID 05	42	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 1-2 ประโยค	19	วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม)	2555-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล สถาบันบำราศนราดูร
ID 06	45	นักธรรมเอก ป.โท ชีวิตและความตาย	22	วัดสุวรรณาราม	2555-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล รพ.จุฬาลงกรณ์ รพ.ชลประทาน สถาบันมะเร็ง รพ.เลิดสิน
ID 07	58	นักธรรมเอก ป.โท พุทธจิตวิทยา	38	วัดสังเวชวิศยาราม	2551-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล
ID 08	35	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 4 ประโยค ป.โท ชีวิตและความตาย	11	วัดสระเกศราชวรวิหาร	2554-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล
ID 09	51	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 7 ประโยค	25	วัดสังเวชวิศยาราม	2553-ปัจจุบัน	รพ.วชิรพยาบาล สถาบันมะเร็ง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	อายุ (ปี)	การศึกษา	พรรษา	วัด	ประสบการณ์งานเยียวยาผู้ป่วย	หน่วยงานที่ปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจ
ID 10	36	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 3 ประโยค ป.ตรี นิเทศศาสตร ประกาศนียบัตรบัณฑิต พระไตรปิฎกศึกษา	12	วัดญาณเวศกวัน	2553-ปัจจุบัน	รพ.ศิริราช รพ.วชิรพยาบาล รพ.จุฬาลงกรณ์
ID 11	30	นักธรรมเอก เปรียญธรรม 5 ประโยค ป.โท พุทธจิตวิทยา	8	วัดบางแพรก	2556-ปัจจุบัน	รพ.วชิรพยาบาล
ID 12	34	นักธรรมตรี โท ป.โท พุทธจิตวิทยา	6	วัดเปรมประชา	2556-ปัจจุบัน	รพ.วชิรพยาบาล

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 12 รูป เป็นสมาชิกพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม ซึ่งรวมตัวกันเพื่ออาสาปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจกับผู้ป่วย

ในงานวิจัยนี้ ยังมีผู้ให้ข้อมูลประกอบ คือ ญาติผู้ป่วย จำนวน 11 คน ทำการสัมภาษณ์เพื่อสะท้อนการปฏิบัติงานเยียวยารักษาจิตใจของพระสงฆ์ โดยญาติผู้ป่วยที่เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอความร่วมมือพระสงฆ์ที่เข้าร่วมการวิจัย ในการแนะนำกรณีศึกษาของญาติผู้ป่วยที่ได้ผ่านการเยี่ยมไข้และการเยียวยาจิตใจที่ท่านเล็งเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้วิจัยประสานติดต่อเพื่อขอสัมภาษณ์ ซึ่งระยะเวลาของการประสานญาติผู้ป่วย ผู้วิจัยพบว่ามีความละเอียดอ่อนและอาศัยระยะเวลาที่ญาติผู้ป่วยจะพร้อมแบ่งปันประสบการณ์ จึงต้องคัดเลือกกรณีศึกษาและช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูล บางกรณีมีโอกาสได้พบเจอพระอาสาเยียวยาจิตใจสองรูปต่างโอกาส บางกรณีเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่พระอาสาไปปฏิบัติงานร่วมกันเป็นกลุ่มและมีเหตุได้พบกับผู้ป่วยอย่างกะทันหันจึงได้มีโอกาสเยียวยาจิตใจทั้งทีมอาสา

ภาพรวมของข้อมูลเบื้องต้นของญาติผู้ป่วยที่เคยร่วมสนทนากับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม มีรายละเอียดดังแสดงในตาราง 3.2

ตาราง 3.2

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล (ญาติผู้ป่วย)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	อายุ (ปี)	ความสัมพันธ์กับผู้ป่วย	ผู้ป่วย	อาชีพ	ศาสนา	พระสงฆ์ที่สนทนา
C 01	43	ลูกสะใภ้	พ่อสามี	ค้าขาย	พุทธ	ID 01
C 02	33	บิดา	ลูกชาย	ชาวประมง	พุทธ	ID 03
C 03	30	มารดา	ลูกสาว	ค้าขาย	พุทธ	ID 03, ID 06
C 04	73	มารดา	ลูกสาว	เกษียณราชการ	อิสลาม	ID 02, ID 10
C 05	55	ลูกสาว	บิดา	ข้าราชการ	พุทธ	ID 03, ID 02
C 06	53	มารดา	ลูกสาว	ชาวสวน	พุทธ	ID 01, ID 02, ID 05, ID 06
C 07	59	น้องสาว	พี่สาว	รัฐวิสาหกิจ	พุทธ	ID 01
C 08	69	ภรรยา	สามี	แม่บ้าน	พุทธ	ID 02
C 09	62	น้อง	พี่เขย	อดีตอาจารย์พยาบาล	พุทธ	ID 02
C 10	50	ลูกสาว	บิดา	ครู	พุทธ	ID 04
C 11	70	ลูกชาย	มารดา	เกษียนราชการ	พุทธ	ID 07

ญาติผู้ป่วยที่เป็นผู้ให้ข้อมูลประกอบในงานวิจัย มีอายุตั้งแต่ 30 ปี ถึง 70 ปี ส่วนใหญ่ญาติผู้ป่วยมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ป่วย เช่น เป็นลูกสาว เป็นภรรยา เป็นบิดา เป็นมารดา เป็นลูกสะใภ้ เป็นต้น และสิ่งสำคัญคือ เป็นผู้ที่ได้รับประสบการณ์ตรงขณะพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจกับผู้ป่วย ซึ่งญาติผู้ป่วยที่เข้าร่วมในงานวิจัยล้วนแล้วแต่ผ่านช่วงเวลาของการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายมายาวนาน และสัมผัสกับคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการที่ได้สนทนากับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ และค้นพบความหมายสุดท้ายของชีวิตจากการสูญเสีย ญาติผู้ป่วยทุกคนที่ให้สัมภาษณ์มีความยินดีและพร้อมจะบอกเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งมองว่าเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่ทุกคนได้มีโอกาสสนทนากับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่เปรียบเสมือนเทวดามาโปรดในยามที่ทุกข์ที่สุดของชีวิต

3.1.2 พื้นที่การศึกษาวิจัย พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม

ความเป็นมา

กลุ่มคิลานธรรมเกิดขึ้นจากแนวความคิดของกลุ่มพระนิสิตจิตอาสาสาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (พ.ศ. 2551 ถึงปัจจุบัน) ที่ก้าวเข้ามาเรียนรู้สู่วิถีแห่งการเยียวยาผู้ป่วยและญาติมิตร ด้วยหวังให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายจากความทุกข์และความเจ็บปวด ตามหลักวิชาการให้การปรึกษาแนวพุทธ อันเป็นส่วนหนึ่ง

ของการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ ซึ่งขณะนี้กำลังเติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเริ่มจากการเยี่ยมเยียนให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติมิตรแบบข้างเตียง การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้การปรึกษา สร้างขวัญกำลังใจ แนะนำการวางท่าทีต่อความเจ็บไข้และชีวิตอย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม รวมทั้งการออกแบบและจัดกิจกรรมสำหรับหน่วยงานที่แจ้งความประสงค์ภายใต้กรอบองค์ความรู้ของกลุ่ม เช่น การอบรมพยาบาลวิชาชีพ นักศึกษาพยาบาล นักศึกษาแพทย์แผนไทยประยุกต์ ครูแนะแนว และนิสิตจิตวิทยา มจร. ฯลฯ

วัตถุประสงค์

1) เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติสามารถยอมรับและกล้าเผชิญกับความทุกข์ตามความเป็นจริง

2) เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติมีแนวทางแก้ไขความทุกข์และพัฒนาคุณภาพชีวิตตามศักยภาพ

3) เพื่อให้ความรู้เชิงวิชาการและพัฒนาศีลธรรมแก่บุคคลทั่วไป

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม นอกจากภารกิจที่พระสงฆ์แต่ละรูปจะมีกิจประจำของวัดที่ท่านสังกัดแล้ว งานอาสาในกลุ่มคิลานธรรมก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มอาสาคือ การนำพุทธธรรมไปช่วยบำบัดทุกข์ให้แก่ญาติโยมในสังคม และงานพัฒนาก็คือ การให้ความรู้อบรมแก่บุคลากรทางการแพทย์และนักศึกษามากมาย

การเยี่ยมไข้ผู้ป่วยข้างเตียงเป็นภารกิจหลักที่พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมได้จัดสรรตารางการเยี่ยมไข้ และพระอาสาที่จะลงปฏิบัติงานล่วงหน้าทุก ๆ เดือน กระบวนการเตรียมงานเริ่มจากพื้นที่ของโรงพยาบาลที่อยู่ในความดูแล ได้แก่ ศิริราชพยาบาล วชิรพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลเลิดสิน โรงพยาบาลชลประทาน โรงพยาบาลภูมิพล สถาบันมะเร็ง ฯลฯ โดยพระสงฆ์จะประชุมหารือพระอาสาเพื่อให้สอดคล้องกับพื้นที่ นอกจากนั้น ในแต่ละพื้นที่ก็จะมีการประชุมหารือกับสหวิชาชีพที่ทำงานในโรงพยาบาลนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจของผู้ป่วยและการทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น

เมื่อได้ศึกษาตารางเวรเยี่ยมไข้ของพระอาสาที่กำหนดไว้ในแต่ละสัปดาห์ ทำให้เห็นภาพชัดเจนถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของทีมพระอาสาที่กระจายกำลังกันเพื่อช่วยเหลือญาติโยมอย่างเต็มความสามารถ และยังเห็นถึงความต้องการแหล่งที่พึ่งทางจิตใจที่ทุกโรงพยาบาลต่างเฝ้ารอ เวรวันอังคารของโรงพยาบาลจุฬาฯ วันพุธของสถาบันมะเร็ง วันศุกร์ของโรงพยาบาลวชิระ และโรงพยาบาลชลประทาน เป็นต้น หลังจากภารกิจเยี่ยมไข้เสร็จสิ้นแล้ว พระอาสาจะมีช่วงเวลาสะท้อนการเรียนรู้และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการเยี่ยมไข้แต่ละวันให้กับพยาบาลและแพทย์เจ้าของไข้ ช่วงเวลาของการถอดบทเรียนจึงเป็นโอกาสให้บุคลากรทางการแพทย์ได้เห็นภาพการทำงานเยียวยาจิตใจของพระอาสาที่เกิดขึ้นไปด้วย บ่อยครั้งที่การสนทนาของพระอาสาที่ใส่ใจรับฟังและพาให้ตระหนักถึงความจริงตรงหน้าที่เกิดขึ้นอย่างอ่อนโยนและเข้าใจ กลับกลายเป็นการช่วยดูแลจิตใจของบุคลากรทางการแพทย์ด้วยโดยตรง เมื่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจเป็นที่ประจักษ์ชัดกับบุคลากรทางการ

แพทย์ด้วยการประสบตรง การส่งต่อผู้ป่วย การแนะนำบอกต่อกันถึงงานพระอาสาเยี่ยมไข้ข้างเตียง และการร่วมไม้ร่วมมือกันในตึกผู้ป่วย ก็เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ

หลังจากผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูล จึงได้ข้อสรุปในการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อสัมภาษณ์ประสบการณ์หลังการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและติดตามการปฏิบัติงานกับผู้ป่วยระยะท้าย พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมจะมีการประชุม นัดหมายเพื่อทำกิจกรรมของกลุ่มอาสาเป็นประจำ ซึ่งสถานที่ที่สะดวกในการสัมภาษณ์พระสงฆ์แบบกลุ่ม จะอาศัยวัดอมรคีรี พระรามแปดเป็นพื้นที่หลัก โดยวัดดังกล่าวมีพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมเป็นรองเจ้าอาวาส นอกจากนี้ ในกรณีการขอสัมภาษณ์เชิงลึกพระสงฆ์อาจใช้วัดอมรคีรี และในกรณีที่ท่านไม่สะดวกจะมีการเปลี่ยนแปลงสถานที่นัดหมายเป็นบริเวณพื้นที่วัดที่ท่านจำพรรษาอยู่

วัดอมรคีรี เป็นสถานที่ในการนัดสัมภาษณ์กลุ่ม โดยใช้อาคารประชุมชื่อ “อาคารเรียนพระปริยัติธรรม” บริเวณชั้นสอง เป็นโถงโล่ง บรรยากาศสงบ ในกรณีวัดที่พระสงฆ์จำพรรษา จะอาศัยพื้นที่โบสถ์หรือลานโล่งหน้ากุฏิ ซึ่งเป็นที่สงบ

3.1.3 ผู้ให้ข้อมูล

การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการคัดเลือกแบบจำเพาะเจาะจง โดยพิจารณาจาก

1) ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยมาไม่น้อยกว่า 1 ปี
2) เคยมีประสบการณ์เข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตลอดหลักสูตร
3) ความเต็มใจของการให้ข้อมูล

3.1.4 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เริ่มต้นประชาสัมพันธ์ขอความร่วมมือในโอกาสที่ได้ไปเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยแนะนำตัวครั้งแรกที่การสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จากนั้นผู้วิจัยเล่าถึงความเป็นมาของการวิจัย ขอความร่วมมือจากพระสงฆ์ในการบันทึกประสบการณ์ตลอดการอบรม และขออนุญาตประสานขอความร่วมมือภายหลังการอบรมสิ้นสุด

การเริ่มต้นเตรียมเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเริ่มด้วยการทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล แจ้งรายละเอียดต่าง ๆ ในการทำการวิจัยต่อเจ้าอาวาสวัดที่ขอความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจงพระสงฆ์ที่เข้าเกณฑ์ในการศึกษางานวิจัย จากนั้นประสานขอเข้าเก็บข้อมูลภายหลังการนัดหมายพระสงฆ์แต่ละรูป และขอความอนุเคราะห์พระสงฆ์ในการคัดเลือกญาติผู้ป่วยที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยและมีโอกาสร่วมสนทนากับพระสงฆ์

หลังจากผู้วิจัยได้ข้อมูลญาติผู้ป่วยจากพระสงฆ์แล้ว ผู้วิจัยประสานนัดหมายการสัมภาษณ์เชิงลึกและชี้แจงเอกสารชี้แจงและเอกสารยินยอมในการวิจัย

การเก็บข้อมูลกลุ่มพระสงฆ์ด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มเกิดขึ้น 4 ครั้ง และการสัมภาษณ์เชิงลึกรูปละ 2-3 ครั้งตามแต่ความสะดวกและการนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูล

การสัมภาษณ์เชิงลึกญาติผู้ป่วย 2 ครั้ง ณ วัดอมรคีรีและตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล

3.1.5 ข้อจำกัดในการเก็บข้อมูล

1) การกำหนดขอความอนุเคราะห์จากพระสงฆ์ในการขอสนทนากับญาติผู้ป่วยที่เคยสนทนากับพระสงฆ์อาสา พบข้อจำกัดในการสนทนากับผู้ป่วยและบริบทของญาติผู้ป่วย จากข้อจำกัดนี้ ผู้วิจัยจึงไม่ได้กำหนดเกณฑ์ที่ตายตัวว่าพระสงฆ์ทุกรูปจะต้องยกตัวอย่างกรณีศึกษา แต่เน้นตามบริบทที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับช่วงระยะเวลาวิจัย

2) ช่วงเวลาการเก็บข้อมูลกับสภาวะจิตใจของญาติผู้ป่วยที่ผู้วิจัยคำนึงถึงอย่างระมัดระวังการติดตามขอข้อมูลประสบการณ์ของญาติผู้ป่วยฯ มีช่วงเวลาที่ต้องขยายเวลา เนื่องด้วยบางกรณีที่เพิ่งเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และบางครั้งต้องหาผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่พบอุปสรรค เช่น การติดต่อไม่ได้ ผู้ป่วยระยะท้ายบางคนก็ไม่มีญาติมาอยู่ด้วยในขณะที่พระสงฆ์มาเยี่ยมไข้

3.2 การเก็บข้อมูล

3.2.1 เครื่องมือในการเก็บข้อมูล

ตัวผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการวิจัย การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตและจดบันทึก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องเตรียมตัวเองให้เป็นเครื่องมือที่มีความใสสะอาด คมชัด โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยมีการเตรียมตัวในการวิจัย ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารงานวิจัยและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

2) หลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัย จบการศึกษามหาบัณฑิตและดุษฎีบัณฑิตในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งช่วยให้เห็นกระบวนการพัฒนา เติบโตทางด้านจิตใจของผู้รับบริการ ความเข้าใจดังกล่าวจึงนำมาพัฒนาเป็นแนวคำถามผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัย

3) การสะท้อนตนเองในฐานะนักวิชาชีพงานจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ กระบวนการสังเกตตนเอง ตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัยได้รับการถ่ายทอดมาตั้งแต่เรียน การหมั่นพิจารณาปฏิกิริยาในจิตใจตน จึงช่วยให้ผู้วิจัยกลับมาทบทวน

ตรวจสอบตนเองเสมอ ๆ เพื่อให้ชัดเจนกับการดำเนินงานวิจัย เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์กับผู้ให้ข้อมูลการวิจัย ด้วยผู้วิจัยเป็นส่วนหนึ่งทั้งในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและในฐานะผู้วิจัย ดังนั้นผู้วิจัยตระหนักในความสัมพันธ์นี้และพึงระมัดระวังกระบวนการเก็บข้อมูลให้ดำเนินไปอย่างเกิดอคติน้อยที่สุด โดยการสัมภาษณ์กลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยอาศัยผู้ช่วยวิจัยที่มีความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยดำเนินการและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยอาศัยการรับฟังจากทีมวิจัยร่วมกัน

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด 3 ชุด ดังนี้

1) แนวคำถามกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์กลุ่มคณะผู้สอนเกี่ยวกับแนวคิด การออกแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการกลุ่ม ฯลฯ

2) แนวคำถามกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้เข้าร่วมวิจัย (พระสงฆ์) ในประเด็นประสบการณ์การปฏิบัติงานว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมหลักสูตรฯ มีผลต่อการปฏิบัติงานเยียวยารักษาจิตใจอย่างไร

3) แนวคำถามกึ่งโครงสร้างในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมวิจัย (ญาติผู้ป่วย) ในประเด็นการรับรู้ถึงประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดหลังการสนทนากับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม

3.2.2 วิธีการเก็บข้อมูล

ภายหลังผ่านการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยในคนเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัย (พระสงฆ์/ญาติผู้ป่วย) มีขั้นตอนดังนี้

1) การสนทนากลุ่ม (Focus group) พระสงฆ์ 12 รูป ในประเด็นประสบการณ์การปฏิบัติงานการดูแลผู้ป่วย/ญาติผู้ป่วยระยะท้ายของท่านในช่วงหลังการอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นอย่างไรบ้าง ส่งผลต่อท่านในด้านใดบ้าง (ตนเอง สัมพันธภาพ การทำงาน การเยียวยารักษาผู้ป่วย ฯลฯ)

2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แนวคำถาม (interview guide) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น บันทึกข้อมูลโดยการบันทึกเทปเสียง โดยแบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1) สัมภาษณ์พระสงฆ์ 12 รูป ในประเด็นประสบการณ์เชิงลึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง การเชื่อมโยงความเข้าใจในการอบรมไปใช้ในงานได้อย่างไรบ้าง ท่านพบผลสะท้อนและการเรียนรู้จากผู้ป่วย/ญาติอย่างไรบ้าง ท่านพบว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ข้อสังเกตในการปฏิบัติงานฯ และการค้นพบในการศึกษาตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงนี้

2.2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยสัมภาษณ์ญาติผู้ป่วย 11 คน ส่วนประเด็นในการสัมภาษณ์ คือ

- ก่อนและหลังการได้สนทนากับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม ท่านมีความรู้สึก นึกคิด ทัศนะต่อการดำเนินชีวิตและความเจ็บป่วยของท่านและผู้ป่วยอย่างไรบ้าง
- การปฏิบัติงานการดูแลผู้ป่วยของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม ส่งผลต่อท่านและผู้ป่วยอย่างไรบ้าง (ความรู้สึก ทัศนคติ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การเผชิญความเจ็บป่วยทางกาย ฯลฯ)
- ท่านรู้สึกว่าการปฏิบัติงานและกระบวนการสนทนากับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม มีประโยชน์ต่อการดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและท่านอย่างไรบ้าง

3) การสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยมีผู้เข้าร่วมการสนทนา คือ ผู้สอนหลักและผู้สอนกลุ่มย่อยในกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธในการอบรมจำนวน 5 คน ซึ่งผู้สอนหลัก คือ รศ. ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว 1คน และทีมผู้นำกลุ่มย่อยในการฝึกปฏิบัติการคือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จบการศึกษาในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานไม่ต่ำกว่า 3,000 ชั่วโมง และมีประสบการณ์การทำงานในวิชาชีพมายาวนานจำนวน 4 คน ดำเนินการสนทนากลุ่มหลังการอบรมสิ้นสุด การสนทนากลุ่มใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง ประเด็นหลักในการสนทนา คือ

- หลักการ แนวคิด ทฤษฎี ที่ใช้ในการจัดการอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
- วัตถุประสงค์และวิธีการฝึกปฏิบัติการเยียวยารักษาจิตใจ การออกแบบกระบวนการอบรม
- การเชื่อมโยงความรู้ความเข้าใจจากการบรรยาย มาสู่กระบวนการฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย
- กระบวนการฝึกปฏิบัติและการเรียนรู้จากผู้รับการอบรมต่อการพัฒนามิติจิตใจ
- กระบวนการนิเทศและเรียนรู้จากกรณีศึกษาที่เกิดขึ้น (Case supervision and conference)

3.3 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 8 เดือน คือ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2559

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงคุณภาพในประสบการณ์การเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ครอบคลุมประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ความรู้สึกนึกคิด การมีปฏิสัมพันธ์ และประสบการณ์ฝึกปฏิบัติกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) มีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ดังนี้

3.4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การจัดระเบียบข้อมูล ผู้วิจัยนำเทปบันทึกการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) แล้วตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเหล่านั้นอีกครั้ง โดยเปรียบเทียบจากการฟังเทปบันทึกเสียงซ้ำ

2) การให้รหัสข้อมูล อ่านข้อมูลที่ถูกจัดระเบียบแล้วอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจรวบยอดเกี่ยวกับเรื่องนั้น พยายามสังเกตความหมายของคำบรรยายทุกขั้นตอน เพื่อหาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา เมื่อพบข้อความที่มีความหมายตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษาก็ทำการกำหนดรหัส (coding) แทนความหมายของข้อความนั้น

3) การจัดกลุ่มข้อมูล ทำโดยนำรหัส (coding) ที่ได้มาจัดให้เป็นกลุ่ม ๆ (categorize) หรือบางครั้งเรียกว่า ประเด็นย่อย (subtheme) สรุปรวมประเภทของเรื่องหรือประเด็นย่อยเหล่านี้เป็นกลุ่ม จากนั้นจึงรวบยอดเข้าเป็นเรื่องหรือกลุ่มเรื่องเดียวกัน ซึ่งเรียกขั้นตอนนี้ว่า การสรุป ประเด็นหลัก (theme)

4) นำข้อมูลที่ได้จัดเป็นหมวดหมู่แล้วมาหาข้อสรุป โดยวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เชื่อมโยงในประเด็นต่าง ๆ และนำข้อมูลที่ได้มาเขียนสรุปเป็นข้อมูลเชิงพรรณนา

3.4.2 ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีการควบคุมคุณภาพงานวิจัย ดังนี้

1) ความเชื่อถือได้ (Credibility) เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความตรงและเชื่อถือได้ ผู้วิจัยได้กระทำ ดังนี้

1.1) ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจกับผู้ให้ข้อมูลหลักก่อนจะเข้าประเด็นในการสนทนา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงและสามารถเข้าถึงข้อมูลที่งานวิจัยต้องการได้มากขึ้น

1.2) มีการทำการวิจัยอย่างมีขั้นตอน คือ ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความ ผู้วิจัยทำการถอดเทปคำต่อคำและมีการตรวจสอบความถูกต้องของบทสัมภาษณ์อีกครั้งโดยการฟังเทปซ้ำ

1.3) ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้เชี่ยวชาญ (Peer debriefing) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ความชำนาญในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และมีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อร่วมตรวจสอบอีกครั้ง

2) การถ่ายโอนข้อมูล (Transferability) คือการนำผลการวิจัยไปอ้างอิงในกรณีที่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนผู้ให้ข้อมูลหลักเท่านั้น จะไม่นำไปอ้างอิงในประชากรกลุ่มอื่น ๆ

3) การใช้เกณฑ์พึ่งพาอื่น ๆ (Dependability) มีการใช้ระเบียบวิธีวิจัย (Research Method) ในการทำวิจัยอย่างมีขั้นตอน ประกอบด้วย นำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครบถ้วน และครอบคลุม (Dense description data) โดยการแสดงการถอดรหัสและการตรวจซ้ำ (Code-recode procedure) ที่ทำให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ และประเด็นหลัก (theme) มีการตรวจสอบ (Peer debriefing)

4) การยืนยันผลการวิจัย (Conformability) เป็นการจัดการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ สามารถตรวจสอบได้ (Audit trail) ประกอบด้วย

4.1) การบันทึกเทปขณะสัมภาษณ์

4.2) การจดบันทึกรายละเอียดข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ได้แก่ ครั้งที่ วันเวลาและสถานที่ในการให้สัมภาษณ์

4.3) การถอดเทปแบบคำต่อคำ (verbatim) มีการตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนโดยการฟังเทปซ้ำ

4.4) การอ้างคำพูด (Direct quotes) ของผู้ให้ข้อมูลโดยตรงในการนำเสนอข้อมูล

4.5) การนำภาพสรุปของประเด็นต่าง ๆ มาปรึกษาทบทวนกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญ

3.5 ข้อจำกัดในการวิจัย

1) ผลการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่เข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้ายเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ไม่ครอบคลุมและอ้างอิงไปถึงพระสงฆ์อาสาในภาพรวมทั้งหมด

2) การวิจัยนี้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงประเด็นความเป็นคนในของผู้วิจัย ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และบทบาทนักวิจัยด้วย

บทที่ 4
ผลการวิจัย

ผู้วิจัยรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยเรียบเรียงและแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1 ผู้สอนและหลักสูตรการอบรมอันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 3 รูปแบบ กระบวนการ และผลการทำงานของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

โดยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละส่วน ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1
ผู้สอนและหลักสูตรการอบรมอันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 1 ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วน ส่วนแรกคือการศึกษาและวิเคราะห์การออกแบบหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของผู้สอน และส่วนที่สองนำเสนอความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้เรียนต่อหลักสูตร ซึ่งสะท้อนถึงตัวผู้สอน (รศ. ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว) และผู้นำกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์การออกแบบหลักสูตร

หลักสูตรการอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling) เป็นนวัตกรรมทางการศึกษา ศาสนาและจิตวิทยาที่ผสานองค์ความรู้ในพุทธธรรมและจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อนำมาเป็นองค์ความรู้ในการเยียวยาความทุกข์ในจิตใจของผู้คน

ผู้วิจัยศึกษาและวิเคราะห์การออกแบบหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของผู้สอน และสรุปออกมาเป็นวงจรกระบวนการศึกษาแบบไตรสิกขาของผู้สอน ซึ่งเริ่มต้นดังนี้

รูปภาพ 4.1 วงจรกระบวนการศึกษาแบบไตรสิกขาของผู้สอน

วงจรกระบวนการศึกษาแบบไตรสิกขาของผู้สอน มีองค์ประกอบดังนี้

1. ตัวผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร ที่ฝึกฝน สังเกตตนเองด้วยหลักอริยสัจ 4

2. กระบวนการนำเสนอแบบความคิดรวบยอด เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจโครงสร้างอริยสัจ 4 และงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3. กระบวนการเอื้อให้ผู้เรียนพิจารณาความจริงที่ตนเองแบบสันทิฏฐิโก (Direct Experience)

4. กระบวนการสาธิต การที่ผู้สอนเป็นแม่แบบ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ผู้เรียนได้สัมผัสและคลี่กระบวนการเยียวยารักษาด้วยหลักอริยสัจ 4

5. กระบวนการฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย ให้สมาชิกมีโอกาสสัมผัสทุกข์และคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง นำไปสู่การตกผลึกในความคิดและประสบการณ์

1. ตัวผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร ที่ฝึกฝน สังเกตตนเองด้วยหลักอริยสัจ 4

หลักสูตร การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ(Buddhist Counseling Program) เกิดขึ้นจากการออกแบบด้วยความรู้ความเชี่ยวชาญในงานสอนและงานวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ของ รศ. ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว ผู้เป็น “ครู” ผู้สอนและผู้สอนฝึกอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากว่า 40 ปี

รศ. ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว-ครูผู้สอน ได้สะท้อนถึงเส้นทางการพัฒนาความรู้ความเชี่ยวชาญและการพัฒนาหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอันยาวนานที่ท่านมุ่งมั่นศึกษาและประสานความรู้ความเชี่ยวชาญในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความรู้ความเข้าใจหลักพุทธธรรมในระดับประสบตรง (direct experience) หรือสันทิฏฐิโก จนค่อย ๆ ตกผลึกและทดสอบทดลองเป็นเวลายาวนาน ก่อนจะมาเป็นนวัตกรรมใหม่ของจิตวิทยาการปรึกษาที่ขยายฐานแนวคิดจิตวิทยาการปรึกษาตะวันตกสู่ทรรศนะที่วางอยู่บนความจริงอย่างกว้างขวางลึกซึ้งของพุทธธรรม

กระบวนการบ่มเพาะตนเองและศึกษาในพุทธธรรมของผู้สอนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการเรียนการสอน สาระสำคัญที่กล่าวไว้ คือ

1.1) ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในสิ่งที่กำลังสอน

การพัฒนาวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของผู้สอน เริ่มต้นตั้งแต่สมัยทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอกในช่วงราว ๆ ปี 2519-2521 แต่เมื่อกลับมาสอนที่ภาควิชาจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้สอนกลับพบว่าความรู้ความเข้าใจของตัวเอง ยังไม่สามารถเข้าใจ "หลักธรรม" ได้อย่างแท้จริง

“ข้าพเจ้าพยายามพัฒนาวิชา การปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเชิงพุทธมา ตั้งแต่สมัยทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก ที่มหาวิทยาลัย นอร์ธเทิร์นอิลลินอยส์ ในช่วงราว ๆ ปี 2519-2521 แต่เมื่อกลับมาสอนที่ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่อปี 2521 กลับพบว่าความรู้ความเข้าใจของตัวเองยังไม่ถึง ยังไม่สามารถเข้าใจ "หลักธรรม" ได้อย่างแท้จริง ความเข้าใจที่มีอยู่เป็นเพียงความเข้าใจในระดับตัวหนังสือ หรือที่เรียกว่าระดับ intellectual เท่านั้น ยังไม่ถึงระดับประสพตรง หรือ direct experience หรือ สันทิฏฐิโก”

“ข้าพเจ้างดสอนวิชาดังกล่าวไปช่วงใหญ่ ระหว่างนั้นข้าพเจ้าก็อาศัยแนวคิดจิตวิทยาจิตวิทยาตะวันตกในการสอน ในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่นการทำกลุ่ม การบริการรายบุคคล การทำ training and development ในการนำมาทำงานวิจัยร่วมกับนิสิต ในการประยุกต์ไปใช้พัฒนาผู้บริหาร และการพัฒนาทีมอย่างกว้างขวาง และความเข้าใจในแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ ของแนวตะวันตกลึกซึ้งขึ้นมาก ในขณะเดียวกันข้าพเจ้าก็ทำการศึกษาแนวพุทธที่ข้าพเจ้ามีรากฐานมาตั้งแต่การทำวิทยานิพนธ์ไปพร้อม ๆ กันด้วย”

“เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ทำหลักสูตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งเปิดเป็นครั้งแรกในประเทศไทยเมื่อราว ๆ ปี 2528 นั้น ในหลักสูตรมีกลิ่นอายของแนวคิดตะวันออกอยู่ด้วยเช่นในวิชา Eastern psychologies and human growth ซึ่งนำนิสิตให้ทำความรู้จักอย่างกว้าง ๆ ในแนวคิดของพราหมณ์ พุทธ คริสต์ อิสลาม เซน เต๋า และกฤษณะมูรติ และวิชา Counseling within Buddhist context ซึ่งมีสาระเดียวกับ Buddhist counseling and psychotherapy ซึ่งเน้นการนำหลักพุทธธรรมมาผสานกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั่นเอง”

ผู้สอนได้เกิดกระบวนการสังเกตตนเองและพิจารณาตนเองอย่างซื่อตรง และในช่วงเวลาตั้งแต่ปี 2529 ผู้สอนได้พานิสิตลงไปศึกษาและปฏิบัติธรรมที่สวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา สุราษฎร์ธานี ในการศึกษาปฏิบัติธรรมผู้สอนได้กระบวนการสังเกตและพิจารณาตนเองอย่างซื่อตรง ช่วยให้เกิดความกระจ่างและสว่าง และเกิดความเข้าใจพุทธธรรมระดับสันทิฏฐิโก และช่วยให้เกิดจุดประสานพุทธธรรมเข้ามาสู่กระบวนการการปรึกษาทางจิตวิทยาได้ตรงขึ้น ชัดขึ้น

“...การได้ฟังท่านพุทธทาสบรรยายธรรมและการได้กราบสนทนากับท่านในเวลาเย็นที่สวนโมกข์ปราศจากผู้คน การได้ฝึกทำสมาธิกับท่านอาจารย์โพธิ์ พุทธมฺโม ตลอดจนครูบาอาจารย์พระสงฆ์แห่งสวนโมกข์ช่วยให้ข้าพเจ้าเกิดความกระจ่างและสว่างและเกิดวามรู้ระดับสันทิฏฐิโกที่น่าตื่นตาตื่นใจนำให้เกิดปีติเป็นอย่างยิ่ง”

“ความเข้าใจพุทธธรรมในระดับสันทิฏฐิโกช่วยให้ข้าพเจ้าพินิจพิจารณาการประสานเข้ามาสู่กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ตรงขึ้น ชัดขึ้น แนบเนียนขึ้น และถ่ายทอดให้ผู้เรียนเห็น เข้าใจและใช้ประโยชน์ได้ง่ายขึ้น”

1.2) การผสานพุทธธรรมกับงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้สอนศึกษาอย่างยาวนานและพบว่า พุทธธรรมอธิบายถึงความเป็นมนุษย์ได้อย่างหมดจด ทุก ๆ แง่ทุก ๆ มุม ทั้งจิตใจ ร่างกาย ทั้งในมิติภายในและภายนอกที่สืบเนื่องเกี่ยวข้องกับสรรพสิ่ง ความรู้เรื่องอิทัปปัจจยตาปฏิจจสมุปบาท ความเข้าใจในอริยสัจ4 ก็ครอบคลุมความจริงแท้ของชีวิต ของมนุษย์ ของธรรมชาติได้อย่างหมดจด และจุดสำคัญยังพบอีกว่าแนวคิดปรัชญาจิตวิทยาตะวันตกนั้นก็ซ่อนซ้อนเป็นส่วนย่อยอยู่ในโลกทัศน์ของพุทธธรรมด้วย

กรอบแนวคิดของจิตวิทยาการปรึกษาตะวันตกแต่ละแนวคิดนั้นสร้างประโยชน์ในการเยียวยารักษาจิตใจและเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนได้มาก แต่ยังไม่สมบูรณ์และมีความเชื่อเพียงเนื้อที่หนึ่งเท่านั้นที่จะอธิบายความเป็นมนุษย์

“กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะดำเนินไปได้ก็ด้วยโลกทัศน์ที่สามารถอธิบายความเป็นมนุษย์ บุคลิกภาพ และพฤติกรรม นักจิตวิทยาการปรึกษาตะวันตกก็ล้วนทำงานด้วยกรอบหรือแนวทางเช่นนี้ ตามความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวแตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่นว่า แนวคิดของกลุ่มจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud ก็มองว่าพฤติกรรมของคนเรามาจากแรงขับ (drive) จากจิตใต้สำนึก แนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมก็มองว่าพฤติกรรมของคนมาจากสิ่งเร้าภายนอก แนวคิดของกลุ่มอัตถิภาวะนิยม (existential)ก็มองว่าพฤติกรรมของคนมาจากการเลือก การกำหนดของตน ส่วนพวกดำรินิยม(cognitive) ก็มองว่าพฤติกรรมของคนมาจากผลของการคิด แนวคิดทุกแนวคิดนี้ก็สร้างประโยชน์ในการเยียวยารักษาจิตใจและเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนได้มาก แต่การพิจารณาอย่างชัด ๆ จะเห็นได้ว่าความเชื่อพื้นฐานของแต่ละแนวคิดนั้นไม่สมบูรณ์และมีความเชื่อเพียงเนื้อที่หนึ่งเท่านั้นที่จะอธิบายความเป็นมนุษย์”

“ข้าพเจ้าก็พบด้วยว่าแนวคิดปรัชญาจิตวิทยาตะวันตกนั้นก็ซ่อนซ้อนเป็น subset อยู่ในโลกทัศน์ของพุทธธรรมด้วย เช่น แนวคิดเรื่องจิตใต้สำนึกของกลุ่มจิตวิเคราะห์นั้นน่าจะเทียบบางส่วนได้กับความรู้เรื่องโมหะในพุทธศาสนา ทัศนะเรื่องพฤติกรรมของกลุ่มพฤติกรรมนิยมก็น่าจะอยู่ในบางส่วนของกายกรรม ส่วนกลุ่มดำรินิยมนั้นก็น่าจะมีบางส่วนที่ทับซ้อนกับวจีกรรมและมโนกรรม เป็นต้น การวิเคราะห์และสังเคราะห์ในเรื่องความซ้อนกันของแนวคิดต่าง ๆ กับพุทธธรรมเป็นเรื่องน่าสนใจไม่น้อย”

ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้สอนศึกษาพุทธธรรมเพื่อนำให้เกิดการเยียวยารักษาและพัฒนาจิตใจซึ่งมุ่งเน้นการเอื้อเฟื้อให้ผู้คนได้หลุดพ้นไปจากความทุกข์ที่รบกวนจิตใจของตนจากเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตของเขา การพินิจพิจารณากระบวนการที่พระพุทธเจ้านำกีสาให้ "บรรลุธรรม" ช่วยให้กีสา "ตื่นจากฝัน"มาสว่างในความจริงของชีวิต และเกิดการยอมรับความจริง ปล่อยวาง เป็นอิสระ เป็นกระบวนการยกระดับจิตใจที่เป็นแม่แบบของการเยียวยารักษาจิตใจให้เพื่อนมนุษย์

> *“เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสให้กีสาโคตมีไปหาเม็ดผักกาดขาวจากบ้านที่ไม่มีคนตายในชุมชนพาราณสี เพื่อเอามาใช้เป็นยาช่วยชุบชีวิตลูกที่เสียชีวิต ซึ่งสร้างความทุกข์ความปวดร้าวใจในการสูญเสียลูกที่รักของตนอย่างที่สุด และเมื่อกีสาไต่ถามถึงบ้านที่ไม่มีคนตาย ในกระบวนการนั้น ด้วยความพร้อมอย่างใดอย่างหนึ่งช่วยให้กีสาได้เข้าใจและประจักษ์แจ้งในความจริงของชีวิต กระบวนการนั้นช่วยให้กีสา "ตื่นจากฝัน"มาสว่างในความจริงของชีวิต และเกิดการยอมรับความจริง ปล่อยวาง เป็นอิสระ และจัดการกับร่างของลูกอย่างยอมรับ ภาวการณ์ประจักษ์แจ้งของกีสาในสายตาของพุทธศาสนิกชนอาจจะมองว่าเป็นการสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อนำกีสาให้ "บรรลุธรรม" และพ้นไปจากอวิชชาและความทุกข์ที่กักขังเธอไว้ และเมื่อมองจากสายตาพุทธศาสนิกที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตรักษาย่อมมองเห็นว่าในการสอนนั้น เกิดการเยียวยารักษา ฟื้นฟู ยกระดับจิตใจให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจแฝงเร้นอยู่ด้วย และข้าพเจ้าก็รู้สึกว่ามิติของการเยียวยารักษาจิตใจเช่นนี้ถูกมองข้ามไปในสังคมชาวพุทธ ทั้ง ๆ ที่มันเป็นกระบวนการที่จะช่วยเยียวยารักษาผู้คนที่มีความทุกข์ได้อย่างตรงไปตรงมาและมีประโยชน์อย่างยิ่ง ข้าพเจ้าเชื่อว่าเราจะช่วยเหลือเกื้อกูลทางจิตใจกันและกัน ที่จะนำให้เกิดสุขภาวะทางจิตใจในสังคมได้อีกมากในสัมพันธภาพต่าง ๆ”*

1.3) การย้ายความเข้าใจพื้นฐานจากตะวันตกมาเป็นพุทธธรรม

เมื่อความเข้าใจในพุทธธรรมตกผลึกเพิ่มมากขึ้น ผู้สอนจึงค่อย ๆ ย้ายกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวตะวันตกเข้ามาในขอบเขตและหลักของพุทธธรรม กระบวนการตกผลึกของผู้สอนจึงส่งผลให้กระบวนการถ่ายทอดไปสู่ผู้เรียนเกิดความชัดเจน กระจ่างในพุทธธรรมไปด้วย

> *“ข้าพเจ้าค่อย ๆ ย้ายกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเข้ามาในขอบเขตและหลักของพุทธธรรมทีละเล็กทีละน้อย การประสานพุทธธรรมเข้าสู่กระบวนการเป็นกระบวนการที่น่าสนใจอย่างยิ่ง มันเป็นการค่อย ๆ ย้ายความเข้าใจในศัพท์เทคนิคต่าง ๆ ของตะวันตกให้ลึกขึ้น กว้างขึ้น ชัดขึ้น ละเอียดประณีตขึ้น ด้วยภาวะไร้ขอบเขตของพุทธธรรมที่ดำรงอยู่ในภาวะของสมาธิวิปัสสนาและเพ่งพินิจกระบวนการการปรึกษาและจัดวางความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเข้าไปแทนที่”*

“ยกตัวอย่างเช่นว่าการฟังซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นประการหนึ่งในกระบวนการ เมื่อสมานเข้ากับสมาธิการฟังจึงสลายกลายเป็นสมาธิทำให้เกิดความเฉียบคมในการรับรู้มากขึ้น เมื่อมีศีลเข้ามาเพิ่มเติม การใช้ภาษาก็มีคุณภาพ มีความตรง มีความอ่อนนุ่มและสอดคล้องกับคู่สนทนามากขึ้น และเมื่อมีปัญญาเข้ามาประกอบ จึงช่วยให้การจับประเด็นปัญหาและการแก้ปัญหาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นมาก การฟังที่เป็นทักษะเบื้องต้นจึงขยายและแปลงกายมาเป็นไตรสิกขาทำให้กระบวนการกลายเป็นแนวพุทธที่มีประสิทธิภาพช่วยการรักษาเยียวยามากขึ้น และถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมหรือการภาวนาพร้อมกันได้อีกด้วย”

เส้นทางการศึกษาและบ่มเพาะตนเองของผู้สอน จึงเป็นการแสดงถึงการศึกษาและประจักษ์ในหลักอริยสัจ 4 และหลักธรรมต่าง ๆ ที่ตัวผู้สอน ประสบการณ์ตรงและส่งผลให้เกิดการผสานพุทธธรรมกับงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กระบวนการเรียนการสอนที่อาศัยฐานพุทธธรรม

ประสบการณ์ที่กล่าวมาเปรียบเสมือนต้นทางที่นำให้ผู้สอนเข้ามามีส่วนกับการพัฒนาพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมกับงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย การถวายความรู้ในวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่พระสงฆ์และนิสิตในหลักสูตร "ชีวิตและความตาย" ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยในรูปแบบของการอบรมเชิงปฏิบัติการตั้งแต่ปี 2551 และการปฏิบัติงานเยี่ยมผู้ป่วยระยะท้ายด้วยการอาศัยหลักการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามข้อกำหนดในหลักสูตร เป็นเหตุปัจจัยและแรงบันดาลใจให้แก่พระสงฆ์ที่จะออกไปทำงานเพื่อเกื้อกูลโลก

“ข้าพเจ้ามีโอกาสถวายความรู้ในวิชา Buddhist counseling and psychotherapy แก่พระสงฆ์และนิสิตในหลักสูตร "ชีวิตและความตาย"ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยในรูปแบบของ workshop อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ลูกศิษย์ของข้าพเจ้า (ดร.สาระ มุขดี และ ดร.วิชชุดา ฐิติโชติวัฒนา) ได้สอนในหลักสูตรและกำหนดให้มีการไปเยี่ยมผู้ป่วยที่โรงพยาบาลศิริราชโดยมีลูกศิษย์ที่เป็นอาจารย์พยาบาล (ผศ.ดร.รุ้งนภา ผาณิตรัตน์) ติดต่อประสานงานกับทางโรงพยาบาลให้”

“การเยี่ยมผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยการอาศัยหลักการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสร้างแรงบันดาลใจให้แก่พระสงฆ์มากจนเกิดความคิดว่ากิจนี้น่าจะพึงเป็นกิจของสงฆ์ด้วย เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถช่วยเยียวยารักษาและพัฒนาจิตใจของผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วยไปด้วยกัน”

“ข้าพเจ้ารู้สึกอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะเมื่อหลายปีก่อน ข้าพเจ้าได้ปรารภกับพระนิสิตระดับปริญญาโทที่เรียนวิชาจิตวิทยาพุทธศาสนา (Buddhist

psychology) ที่ มจร.ว่าสมัยข้าพเจ้าเป็นเด็ก บ้านอยู่ในเมืองเชียงใหม่ ตอนค่ำ ๆ มักจะมีพระจากวัดละแวกบ้านแวะมาเยี่ยมเยือนอยู่เสมอ ทำให้อบอุ่นใจและมีใจคล้อยสู่ศาสนามากและเมื่อภรรยาข้าพเจ้าคลอดลูกที่อิลลินอยส์ห่างไกลจากญาติพี่น้องนั้น รู้สึกดีมาก ๆ เมื่อมีบาทหลวงจากโบสถ์ใกล้โรงพยาบาลแวะมาเยี่ยมพร้อมของใช้เล็ก ๆ น้อย ๆ สำหรับเด็กอ่อน ข้าพเจ้านึกอยากเห็นภาพเช่นว่านี้ในพระสงฆ์ร่วมสมัยบ้าง เพราะ "การออกไปพบ" (Outreach program) ถือเป็นงานส่วนหนึ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษา พระสงฆ์ซึ่งเคยทำกิจอย่างนี้น่าจะทำให้เกิดความอบอุ่นใจแก่ญาติโยมอีก พระสงฆ์ในชั้นวิสัชนาแก่ข้าพเจ้าว่า "เคยไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลมาเหมือนกัน โยมอาจารย์ แต่เขาไม่ค่อยต้อนรับ เพราะคิดว่าไปแช่งเขา" ข้าพเจ้ารู้สึกใจหายที่เห็นความห่างกันระหว่างวัดกับบ้าน และเมื่อจะมีการเยี่ยมไข้โดยอาศัยหลักการจิตวิทยาการปรึกษาที่ข้าพเจ้าได้ถวายความรู้ จึงรู้สึกอนุโมทนาอย่างยิ่ง”

“ข้าพเจ้าปวารณาถวายความรู้ในวิชา Buddhist counseling and psychotherapy แก่พระกลุ่มคิลานธรรมปีละหนึ่งครั้ง ๆ ละราวหนึ่งสัปดาห์ และบางปีอาจมีสองครั้งตามโอกาสที่เอื้ออำนวย ข้าพเจ้าถวายความรู้ท่านตั้งแต่ตอนต้น ๆ ของการจัดตั้งกลุ่มจนถึงปัจจุบันก็ราวเก้าปีสิบปีแล้ว”

การมุ่งหวังและตั้งใจในหลักสูตรที่ถวายความรู้แก่พระสงฆ์ มุ่งหวังให้ท่านได้เป็น "พระที่เป็นพระ" ในความหมายของผู้ช่วยดับความทุกข์ให้แก่บุคคลที่สามารถทำงานได้ทันทีในทุกที่

“ในการเรียนเพื่อเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างเป็นนักวิชาชีพนั้นจะต้องเรียนเนื้อหาในวิชาชีพที่กว้างขวาง จะต้องฝึกงานภาคสนาม และทำงานวิจัยเพื่อจะได้จบในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก แต่สำหรับพระสงฆ์กลุ่มคิลานธรรมข้าพเจ้ามุ่งถวายความรู้ที่ท่านสามารถจะปฏิบัติงานภาคสนามได้ในระดับหนึ่ง โดยมุ่งหวังให้ท่านได้เป็น "พระที่เป็นพระ" ในความหมายของผู้ช่วยดับความทุกข์ให้แก่บุคคลที่สามารถทำงานได้ทันทีในทุกที่”

ในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สำหรับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม ซึ่งผู้สอนและผู้นำกลุ่มการปรึกษาฯ เป็นปัจจัยในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ซึ่งผู้สอนหลัก คือ รศ. ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว และทีมผู้นำกลุ่มย่อยในการฝึกปฏิบัติการคือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จบการศึกษาในระดับปริญญาโทหรือปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติงานไม่ต่ำกว่า 3,000 ชั่วโมง และมีประสบการณ์การทำงานในวิชาชีพมายาวนาน

2. กระบวนการนำเสนอแบบความคิดรวบยอด เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจโครงสร้างอริยสัจ 4 และงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้สอนได้เล่าถึงการออกแบบหลักสูตรของผู้สอนซึ่งมีลักษณะการถ่ายทอดและการนำเสนอคือ

2.1) การสอนแบบนำเสนอหลักรวม (conceptualization)

ผู้สอนอธิบายถึงกระบวนการสอนในการอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ว่าเป็นการสอนแบบนำเสนอหลักรวม (conceptualization) คือการทำความเข้าใจในหลักนั้น และการนำหลักนั้นสู่ระดับการปฏิบัติกับผู้มีความทุกข์ โดยผู้สอนจะพิจารณาต้นทุนของผู้เรียนและจัดสรรเนื้อหาที่สอดคล้องกับผู้เรียนโดยยืดหยุ่นตามกระแสของการเรียนรู้ ผู้สอนให้ข้อมูลไว้ว่า

“การสอนแบบนำเสนอหลักรวม (conceptualization) การทำความเข้าใจในหลักนั้น และการนำหลักนั้นสู่ระดับการปฏิบัติกับผู้มีความทุกข์ เป็นโมเดลที่ข้าพเจ้าใช้ในการฝึกฝนผู้คนให้ทำการเยียวยาได้ในระดับหนึ่งในเวลาสั้นในหนึ่งสัปดาห์ ผู้เรียนจะชัดเจนในโมเดลมากและลึกซึ้งขึ้นเมื่อนำไปปฏิบัติ”

ผู้นำกลุ่มในฐานะผู้สอนกลุ่มย่อย ที่จบสาขาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยตรง ที่อยู่ในกระบวนการเรียนการสอนแบบนำเสนอหลักรวม ได้พบว่า การบรรยายของผู้สอนช่วยเตรียมความพร้อมของผู้นำกลุ่ม เป็นการกลับมาทบทวนสิ่งเดิมด้วยการรับรู้ใหม่ เพราะการทำงานกับชีวิตจิตใจเป็นงานที่เกิดขึ้นทีละขณะ สดใหม่ทุก ๆ โอกาสและเนื้อหาการบรรยายที่ทรงพลังทำให้เป็นประเด็นที่กลับมาทบทวนตลอดการทำงานของตนเองไปด้วย ดังที่ผู้นำกลุ่มแบ่งปันว่า

“แม้ว่าเนื้อหาที่อาจารย์บรรยายหลาย ๆ เรื่องเป็นเรื่องที่ได้ฟังมาแล้วหลายครั้ง แต่ขณะที่ฟังร่วมไปกับการใคร่ครวญ สิ่งที่ฟังมาจะช่วยกระจ่างประสบการณ์ที่กำลังใคร่ครวญให้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือเห็นประสบการณ์นั้นในแง่มุมใหม่ ๆ มากขึ้น และความกระจ่างนั้นได้ยกระดับจิตใจของผมในขณะนั้นให้อิ่มเอิบเป็นสุขขึ้น ” (L 01)

“ลีลาการบรรยายด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ท่าทีเป็นกันเอง ทำให้ผู้เรียนผ่อนคลาย มีอารมณ์ร่วม มีส่วนร่วมได้ ติดตามได้ต่อเนื่อง มีอารมณ์ขัน ดึงผู้เรียนมามีส่วนร่วมได้ง่าย เช่น ยกตัวอย่างด้วยชื่อผู้เรียน หรือชื่อตัวอย่าง หรืออากัปกิริยา อาจารย์บรรยายจากความเข้าใจของอาจารย์ที่บ่มเพาะมานาน ละเอียดในการเลือกใช้ถ้อยคำความอ่อนโยน มันคือการพาผู้เรียนเปิดโลกทัศน์ใหม่แบบไม่รู้ตัว” (L 02)

“บางทีคำถามที่อาจารย์ถามพระสงฆ์ว่าเป็นพระไปทำไม ตัวเราก็นำกลับมาพิจารณานะว่า เราเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาไปทำไม มันกระตุกใจ มันระลึกตาม แล้วมันพาใจเรากลับไปสังเกตตนเอง ทบทวนตนเองต่อน่ะ” (L 03)

"ความโดดเด่น หลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่อาจารย์โสรีช์เป็นผู้สอน ประการแรกคือการบรรยายที่พาไปเข้าใจความจริงของชีวิต ด้วยการพาผู้เรียนไปเห็นและเชื่อมโยงกับชีวิตของตน มันทำให้เรารู้จักหลักอิทธิปัจจยตา ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ 4 และหลักธรรมอื่น ๆ อย่างลึกซึ้งว่ามันเกี่ยวโยงกับเรายังไงในชีวิต" (L4)

2.2) กระบวนการพาให้ผู้เรียนเข้าใจอริยสัจในชีวิต

"การอาศัยหลักอริยสัจเป็นแผนที่สำหรับการทำงานเพื่อแก้ปัญหาให้แก่เพื่อนมนุษย์เพราะข้าพเจ้าเห็นว่าหลักอริยสัจเป็นหลักธรรมหลัก การเข้าใจหลักให้ชัดเจนลึกซึ้งจะช่วยให้เกิดความหลากหลายในการประยุกต์ได้ราบรื่น อริยสัจเองก็เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมความจริงทุกอย่างทุกประการได้อย่างหมดจด และปัญญาที่เห็นความจริงนี้จะช่วยการเยียวยารักษาจิตใจได้อย่างกว้างขวาง ความจริงอริยสัจก็เป็นหลักธรรมที่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง การขยายความเข้าใจให้เข้าสู่กระแสชีวิตประจำวันก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น"

อริยสัจ 4 ในฐานะแผนที่การทำงานเพื่อแก้ปัญหาเพื่อนมนุษย์ และขณะเดียวกันเป็นแผนที่ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องอาศัยนำทางชีวิตตนเองด้วย ผู้นำกลุ่มแบ่งปันไว้ว่า

"การบรรยายสร้างความเข้าใจทีละเล็กทีละน้อยเมื่อคิดตาม ชวนสังเกตสิ่งที่ไม่เคยสังเกต เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็น ประจักษ์ความจริงผ่านการสังเกตตามการบรรยาย" (L 02)

"คำว่าแผนที่ที่อาจารย์บรรยาย ฟังมาหลายร้อยเที่ยว แต่มันเป็นการฝึกฝนทุก ๆ วัน ซึ่งเรายังเดินออกนอกเส้นทางอยู่นะ พอหลุดทีนึง มันช่วยเตือนให้เรากลับมาเห็น บางครั้งหลุดไปนานก็มี พอนึกได้ไม่พอใจตัวเองอีกเพราะโมโหตัวเองว่านี่ขนาดเราเรียนมาแล้ว เรารู้แล้ว เรามีเชื้อโรคแบบที่อาจารย์สอนทันที มันเผลอคาดหวังให้ตัวเองดีกว่านี้ รู้สึกว่าอาจารย์ให้แผนที่เราชัดเจนมาก ๆ แต่การใช้ชีวิตของเราแต่ละมันใจมันสกปรก ขุ่นมัวจนมองทางไม่ชัด" (L 03)

2.3) กระบวนการพาให้ผู้เรียนเห็นโครงสร้างจิตใจมนุษย์ที่เป็นสากล

"เนื่องจากจิตของมนุษย์ไม่ว่าจะเชื้อชาติใด เผ่าพันธุ์ไหน การศึกษาสูงเพียงไหน พูดภาษาอย่างไร ไม่ว่าจะศาสนาไหนด้วยก็ตามหากมีความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นเมื่อใดความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อนั้น เมื่อเกิดความปรารถนาหรือการยื้อยุดในใจ ไม่ว่าจะเป็น

คนประเทศใดนับถือศาสนาไหนก็ตาม ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชายถ้าเกิดความยึดมั่นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นพุทธธรรมจึงเป็นเรื่องของสากลไม่จำกัดเฉพาะผู้ที่เรียกตนเองว่าชาวพุทธเท่านั้น ถ้าเราเข้าใจเช่นนี้เราก็จะสามารถทำงานได้ทุกหนทุกแห่ง”

ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงและซึมซับการบรรยายผ่านชีวิตของตน

“การร่วมฟังบรรยาย พี่จะได้สังเกตกระบวนการบรรยายและการอยู่กับผู้เข้าอบรมไปด้วย ทำให้พี่ได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจเดิมและเพิ่มพูนความเข้าใจในแง่มุมใหม่ อันนี้ช่วยขัดเกลาใจพี่ให้มันผ่องใส หมดจด รู้สึกว่าเป็นประโยชน์กับตนเองมัน เตรียมความพร้อมของพี่ในการทำงานในกลุ่มย่อยต่อให้มีทิศทางเดียวกับการบรรยายในครั้งนั้น ๆ” (L 02)

“ขณะที่พวกเราผู้นำกลุ่มด้วยนั่งฟังบรรยายคือการเรียนไปด้วย มันรู้สึกว่าได้ขยายพื้นที่ของจิตใจ คือความสงบ อิ่มเอิบ เบิกบาน และเห็นคุณค่าของตัวเองและสรรพสิ่งรอบตัว" (L4)

2.4) การพาไปสืบค้นกับความจริงในทุกข์จากการพลัดพราก เป็นกระบวนการพาผู้เรียนประจักษ์ในทุกข์และหนทางดับทุกข์ที่พระพุทธเจ้าค้นไว้ให้แล้ว และเชื้อเชิญให้ผู้เรียนติดตามค้นหา ด้วยอุปกรณ์สำคัญคือการสังเกตตนเอง

“...ที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุดก็คือ เราจะต้องหาร่องรอยให้ได้ว่า พระพุทธเจ้าเยียวยาจิตใจผู้คนอย่างไร ในภาวะที่ท่านเป็นตัวท่าน.....เราจะต้องพยายามหาร่องรอยให้ได้ว่าพระพุทธเจ้าท่านทำอย่างไร เพื่อจะได้นำแนวทางนั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในวิถีของการที่เราจะปวารณาตัวเองเป็นนักปรึกษาจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งการหาร่องรอย การฝึกฝนตนเองไปตามร่องรอยนั้น ๆ เป็นการศึกษาที่น่าตื่นตาตื่นใจ แล้วต้องอาศัยวันเวลาที่ค่อนข้างยาวนานมาก เพราะการที่เราจะเข้าถึงภาวะแต่ละภาวะที่กำหนดไว้ในพระพุทธศาสนานั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก เพราะว่าแต่ละอย่างบางทีต้องอาศัยการสังเกตที่ค่อนข้างละเอียด แต่ชีวิตของเรานี้ เราไม่ได้ฝึกตัวเองให้มีการสังเกตที่ละเอียดขนาดนั้น เราจึงต้องค่อย ๆ ใจเย็น ๆ ใช้เวลาอยู่กับมัน ข่มตนคิดมัน ใคร่ครวญ ต่อเนื่องยาวนานมาก”

กระบวนการบ่มเพาะ ฝึกฝนตนเองของผู้สอน พาให้ผู้นำกลุ่มศรัทธาและนับถือเป็นแบบอย่าง

“อาจารย์สุดยอด เก่งจริง ๆ คือสามารถถ่ายทอดสิ่งที่สอนออกมาทำให้ดูทั้งสาธิตเคสและในชีวิตประจำวัน ทึ่ง และมหัศจรรย์กับการทำงานของอาจารย์ การอยู่กับอาจารย์มันสร้างแรงบันดาลใจให้อยากเดินตาม และเดินตามด้วยสติปัญญาของตน ” (L 02)

"ประการที่สอง คือการเป็นให้ดูอยู่ให้เห็น เราเห็นแบบอย่างของความสงบมั่นคง เบิกบาน และกรุณา มันเหมือนสิ่งที่อาจารย์บรรยายเป็นเนื้อเป็นตัวอยู่ในตัวอาจารย์ ขณะเดียวกัน ก็เพียบพร้อมด้วย เทคนิคทักษะลีลา ในการถ่ายทอดในการเป็นแบบอย่างการปฏิบัติงานการ สาธิต แก้โจทย์ความทุกข์ จากกรณีตัวอย่างจริงที่ยกขึ้นมาในระหว่างการบรรยายในกลุ่มใหญ่" (L4)

3. การศึกษาที่มุ่งสันทิฏฐิโก คือนำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในระดับประสบตรง

การศึกษาวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีวิธีการที่สอดคล้องกับการศึกษาพุทธธรรม คือเป็นการศึกษาที่มุ่งสันทิฏฐิโก หมายถึง “เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง" และต้อง "โอปะนะยิโก" หมายถึง "เป็นสิ่งที่น้อมเข้ามาใส่ตัว” นั่นคือ การค่อย ๆ ทำความเข้าใจหลักแนวคิดต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณาที่ตนเอง ค้นหาสภาวธรรมต่าง ๆ นั้นที่ตนเอง ผู้สอนจะนำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในระดับประสบตรง (experiential learning) ที่ไม่ใช่การเรียนที่จะรู้จักเฉพาะตัวหนังสือเท่านั้น แต่เป็นการรู้จักแผนที่นั้น “ที่ตัวเอง” โดยการสร้างวิถีการสังเกตตัวเองผสมกับการนิเทศ (supervision) ในลักษณะที่เอื้อให้ผู้เรียนได้เห็นแผนที่และเข้าใจแผนที่นั้นที่ตนเองมากขึ้น ซึ่งจะช่วยย้ำให้การฝึกฝนตนเองได้ประโยชน์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผู้สอนอธิบายเพิ่มเติมว่า ตัวหนังสือที่ปรากฏอยู่ในหนังสือกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจที่สามารถประสบได้โดยตรงนั้นเป็นคนละภาวะกัน และการประสบตรงทำให้รู้แจ้งในภาวะที่พระพุทธเจ้าได้สอนที่ตัวของเราเอง

การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น ผู้สอนอธิบายไว้ดังนี้

“หลักสำคัญในการฝึกฝนการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาคือการจะใช้แผนที่อะไรก็ตามในการเยียวยาและรักษาจิตใจ เขาจะต้องรู้จักแผนที่นั้น "ที่ตัวเอง" มันไม่ใช่การท่องจำแล้วไปสอน แต่มันคือการค่อย ๆ ทำความเข้าใจหลักแนวคิดต่าง ๆ แล้วนำมาพิจารณาที่ตนเอง เพราะการเข้าใจที่ตนเองอย่างชัดเจนจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการ

ช่วยเหลือเยียวยาผู้อื่น ครูผู้สอนจะสร้างวิถีการสังเกตตัวเองผสมกับงาน supervision ในลักษณะที่เอื้อให้ผู้เรียนได้เห็นแผนที่และเข้าใจแผนที่นั้นที่ตนเองมากขึ้น”

“ประโยชน์อย่างแท้จริงของพุทธธรรมก็คือการศึกษาแบบสันทิฏฐิโก นั่นคือ"เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง" และต้อง "โอปะนะยิโก"นั่นคือ "เป็นสิ่งที่น้อมเข้ามาใส่ตัว" ดังนั้นการศึกษาจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีวิธีการที่สอดคล้องกับการศึกษาพุทธธรรมอยู่ และการศึกษาแบบสันทิฏฐิโกจะช่วยย้ำให้การฝึกฝนตนเองได้ประโยชน์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น”

“สิ่งนี้เป็นการเรียนที่มีคุณค่าอย่างยิ่งหากเราจะเป็นนักศึกษาพุทธธรรมแล้วก็นำมันมาใช้เป็นประโยชน์ให้แก่เพื่อนมนุษย์ เพราะตัวหนังสือที่ปรากฏอยู่ในหนังสือกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจที่สามารถประสบได้โดยตรงนั้น เป็นคนละภาวะกัน และการประสบตรงทำให้เราเหมือนกับรู้แจ้งในภาวะที่พระพุทธเจ้าได้สอน ที่ตัวของเราเองซึ่งมันก็จะมีผลทำให้เราเข้าใจผู้อื่น ที่เป็นเพื่อนมนุษย์เหมือนกับเราเองได้ด้วย”

“ เพราะฉะนั้นหากเราเข้าใจความทุกข์ที่ตัวเราเอง เรามักจะต้องเข้าใจความทุกข์ที่คนอื่น และถ้าหากว่าเราเห็นว่าความทุกข์มาจากเรื่องเช่นนี้เองที่ตัวของเรา เราก็จะเข้าใจว่ามันเป็นเช่นเดียวกับที่คนอื่นด้วย และถ้าหากว่าเราทราบว่ารากเหง้ามันมาจากไหน หากเราสามารถกำจัดมันได้ แก้มันได้ ปรับมันได้ เราก็จะสามารถทำมันได้เช่นเดียวกันกับในผู้อื่น ดังนั้นตรงนี้เป็นประเด็นที่ค่อนข้างสำคัญ ในการจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาพุทธ ***เพราะเราจะไม่ได้จำทฤษฎีไปใช้ แต่เราจะเป็นภาวะของปัญญา ที่จะช่วยเหลือ*** *ขจัดผู้คนออกจากการตกอยู่ในอวิชชา ในแต่ละเรื่องที่เขานำมาเสนอเรานั้น”*

และ *“การจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมันจะต้องเข้าใจทฤษฎีนั้นด้วยตัวเรา”*

การศึกษาที่มุ่งสันทิฏฐิโก คือ กระบวนการสังเกตตนเองด้วยการรับรู้ที่ใสสะอาดชัดเจน เป็นการทำงานกับจิตใจของผู้นำกลุ่มที่จะต้องสังเกต สืบค้น หมั่นทบทวนตนเองไปด้วย ดังผู้นำกลุ่มกล่าวว่า

“มีหลายครั้งที่พี่ไม่ทันกระแสกลุ่มย่อยในกลุ่มใหญ่ มันทำให้ขัดข้องในใจแต่ ณ เวลานั้นตามความเชื่อของตนเอง ทำให้ไม่ได้จัดการอะไรไปแบบใจว่าง แต่เรารู้สึกได้ว่ามันมีความขุ่นใจตามมา แต่ยังดีที่พี่ปรึกษาอาจารย์หรือรุ่นพี่หรือเพื่อน ทำให้ได้เห็นโจทย์หรือความยึดในใจตน และได้คลายลงด้วยความเข้าใจในที่สุด” (L 02)

"ถ้าหากจะพูดถึงอุปสรรคในการนำกลุ่มฝึก ก็จะมีด่านสำคัญที่อาจจะเรียกว่าเป็นอุปสรรคภายนอก คือการยอมรับจากพระสงฆ์ ที่ท่านมีสมณเพศ แต่ตัวเราเป็นญาติโยม แล้วแถมยังเป็นผู้หญิงด้วย ท่านเองก็ยังไม่คุ้นเคยและไม่ใช่วิสัยปกติที่จะให้มาเอื้ออำนวยการเรียนรู้ของพระสงฆ์ ตัวเราเองก็ต้องฝึกฝนที่จะฝ่าด่านนี้ในใจเรา คือการละทิ้งการให้ความสำคัญกับตนเอง และทำงานกับท่านด้วยใจที่กว้าง ว่างและใส สะอาด เพื่อที่จะให้ความรู้ความสามารถของเราเป็นประโยชน์กับการฝึกฝนร่วมกันมากที่สุด จนเมื่อท่านเห็นว่าความรู้ความเข้าใจความสามารถของเรา ช่วยเคสได้จริง พาท่านฝึกช่วยเคสและพาให้เข้าใจได้จริง ท่านเห็นความสงบ แจ่มชัด ความอดทนความนอบน้อมของผู้นำกลุ่ม ท่านจึงแบ่งปันภายหลังว่าท่านเกิดความยอมรับศรัทธาในที่สุด" (L 04)

การสังเกตและรับรู้ปฏิกิริยาในใจตนอย่างตรงไปตรงมา และ ชัดเจน จึงช่วยพาให้ผู้นำกลุ่มกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และเห็นคุณค่าในการฝึกฝนตนเองที่ส่งผลต่อผู้รับบริการ ดังที่ผู้นำกลุ่มเล่าว่า

“ตัวเราได้เห็นการสมานัตตตาของอาจารย์ เป็นหัวใจในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ยิ่งสามารถสมานเข้ากับภาวะของผู้มาปรึกษาได้แนบสนิทเพียงใด ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองก็จะใช้ทักษะหรือเลือกใช้เทคนิคได้อย่างสร้างสรรค์ และจะเข้ากันได้กับความพร้อมหรือความต้องการในการรักษาตนของผู้มาปรึกษามากเท่านั้น” (L 01)

“พี่พบว่าการนำกลุ่มบางครั้งพี่ก็มีข้อติดขัดข้อสงสัยเกิดขึ้นในใจเหมือนกัน มันทำให้เราต้องกลับมาดูแลความไม่โล่งเคลียตรงนี้ ซึ่งพอได้ปรึกษาผู้รู้คืออาจารย์หรือรุ่นพี่จะช่วยให้พี่ชัดขึ้นในการทำงานครั้งต่อ ๆ ไป” (L 02)

"แท้จริงแล้วในกระบวนการเรียนทั้งหมด อาจารย์และผู้นำกลุ่มจึงเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้เรียน และผู้เรียนเป็นกัลยาณมิตรให้แก่กัน อีกทั้งผู้เรียนก็จะนำองค์ความรู้ที่มีนี้ไปเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ผู้มาปรึกษาอีกทีหนึ่งด้วย เป็นวงล้อของกระบวนการสอน การเรียนและการปฏิบัติงาน สู่ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงามของชีวิตไปด้วยกันตลอดสาย" (L 04)

4. การสอนแบบสาธิต คือ การที่ผู้สอนเป็นแม่แบบ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ผู้เรียนได้สัมผัสและคลี่กระบวนการเยียวยารักษาด้วยหลักอริยสัจ 4

กระบวนการสาธิต หรือ การทำให้ดูเปรียบเสมือนอาจารย์แพทย์กำลังสาธิตผ่าตัดอย่างชำนาญ ซึ่งในความชำนาญเปรียบกับนักจิตวิทยาการปรึกษาแล้วนั้นแฝงไว้ด้วย ความรู้ความเข้าใจในโครงสร้างจิตใจ กระบวนการรักษาให้จิตใจหมดทุกข์ ซึ่งทั้งหมดอาศัยการถ่ายทอดออกมาจากความเข้าใจ ปรากฏออกมาเป็นถ้อยคำ ท่าทีที่อยู่กับคนตรงหน้า น้ำเสียงหนักเบาที่ใช้ การจัดวางถ้อยคำ ฯลฯ นำไปสู่การช่วยเหลือให้คนตรงหน้าคลายจากโรคร้าย หรือ ความทุกข์

ในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การสาธิตเป็นกระบวนการสำคัญอันหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้สัมผัสกับสภาวะทุกข์ของกรณีศึกษาที่กำลังถ่ายทอด ขณะเดียวกันก็เป็นโอกาสที่ผู้สอนจะให้ผู้เรียนสัมผัสกับประสบการณ์ตรงไปด้วยกันกับกรณีศึกษา เพราะขณะนั้นผู้เรียนจะได้รับรู้ความทุกข์ ติดตามอารมณ์ความรู้สึกไปพร้อม ๆ กันกับกรณีศึกษา และเป็นโอกาสได้สังเกตปฏิกิริยาในใจตนกับความบีบคั้นที่เกิด ไปจนถึงความรู้สึกคลี่คลาย ปลอดโปร่งในกระบวนการเยียวยารักษา

> *“เรามักจะยกตัวอย่างเป็นเรื่อง เป็นภาวะแล้วก็ชี้ให้เห็นว่า ตรงนี้เป็นทุกข์ สมมุติว่า เด็กผู้หญิงมาหาด้วยความเสียอกเสียใจ เสียดายผิดหวัง เพราะ แฟนไปเป็นอื่น เราก็ต้องเข้าใจว่าการพลัดพรากเป็นเรื่องปกติ แต่ที่ไม่ปกติก็เพราะว่าเขาไม่อยากให้เกิดการพลัดพราก ที่ไม่อยากให้เกิดการพลัดพรากเป็นตัณหา อยากให้เหมือนเดิม ดูว่าเขายึดไว้เป็นอุปาทาน เมื่อเห็นคาดหวัง เราก็พยายามให้เขาเกิดสติปัญญาเห็นว่า การคาดหวัง การยื้อยุด หรือความปรารถนา มันเป็นไปได้ในโลกความเป็นจริงของหรือไม่ พอเขาบอกว่าไม่ได้ เข้าใจขึ้น ความโล่งโปร่งก็เกิดขึ้น ความโล่งโปร่งก็ถือว่าเป็นนิโรธ เกิดจากความเข้าใจว่า เขาไม่สามารถจะยื้อยุด สิ่งที่เคยมีไว้ อย่างถาวรได้อย่างนี้”*

กระบวนการสาธิต ยังช่วยให้ผู้เรียนตระหนักในความสำคัญของผู้เยียวยาที่ต้องฝึกฝนตนเอง และเปรียบได้กับกระบวนการพัฒนาจิตของตนไปด้วย (ภาวนา)

> *“กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษาเชิงพุทธจึงเป็นกระบวนการภาวนาที่counselorในขณะที่ทำ counseling ต้องอยู่ในภาวะที่สงบและตระหนักในตนเอง ที่จะให้ปัญญาของตนเองแจ่มชัดและระวังไม่ให้ความเชื่อหรืออวิชชามาขวางกั้นการทำงานของตน ในขณะที่ค่อยพาให้ client ค่อย ๆ สังเกตตนเองจนเห็นความทุกข์และค่อย ๆ สำรวจหนทางแก้ไขที่เหมาะกับสภาพของตน นั่นคือการค่อย ๆ เกิดขึ้นของปัญญาของ client ที่counselor เป็นเพื่อนในการเดินทางอยู่อย่างใกล้ชิดและก้าวไปด้วยกัน”*

“ถ้าจะสรุปอย่างย่อ ๆ ง่าย ๆ กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งมีหลักอริยสัจสี่เป็นแผนที่นั้นจะประกอบไปด้วยปรากฏการณ์ของการกระทำ 3 กระแส ซึ่งในที่นี้จะขออาศัยภาษาอังกฤษเป็นภาษาในการสื่อสาร กระแส 3 กระแสนั้นประกอบไปด้วย กระแสที่เป็นพื้นฐานสำคัญเรียกชื่อว่า tuning in ซึ่งหมายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธดำรงตนอยู่ด้วยความสงบ เพื่อรับคลื่นจิตใจของผู้รับบริการที่จะปรากฏออกมาเป็นภาษาพูดที่บรรยายถึงความรู้สึกนึกคิดของเขาที่เป็นความทุกข์หรือมีความทุกข์แฝงเร้นอยู่ ในกระแสแห่ง tuning in ความจริงก็คือการทำงานอย่างผสมกลมกลืนกันของไตรสิกขาที่ปรากฏขึ้นเพื่อรับและรู้ถึงปรากฏการณ์จิตใจของคนที่อยู่เบื้องหน้าและตอบสนองเขาอย่างกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว อย่างเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก เพื่อให้คลื่นของความไม่สบายใจนั้นได้ปรากฏอย่างเต็มที่และชัดเจนขึ้นในการรับรู้ของผู้รับบริการ กระแสอีกกระแสหนึ่งที่ซ่อนซ้อนอยู่ใน tuning in ก็คือ identifying split นั่นคือ ความแหลมคมในการแยกความคาดหวัง (วงจรปฏิจจสมุปบาท) ออกมาแสดงให้ผู้รับบริการเห็นชัดเจนว่ามันคือภาวะของความทุกข์ที่มีความปรารถนาความยึดมั่นและความไม่เข้าใจความจริงของหลักอิทัปปัจจยตาและหลักไตรลักษณ์แฝงอยู่ และกระแสที่สาม คือ realization ซึ่งก็คือการชวนให้ผู้รับบริการเห็นว่าความทุกข์ของเขานั้น เนื่องมาจากความคาดหวัง ความต้องการหรือความปรารถนา (ตัณหา) ซึ่งก็คือการยึดถือ (อุปาทาน) ที่เขาอยากจะตอบสนองตัวตน (อัตตา/อวิชชา) ของตน ซึ่งทั้งหมดเป็นอาการของความไม่เข้าใจชีวิตที่ปรากฏตัวของมันแสดงออกมาเป็นความทุกข์ และนำทางให้ผู้รับบริการเกิดปัญญาที่จะสลายความคาดหวังของตน เพื่อจะได้กลับมาอยู่กับชีวิตตามจริงและจัดการได้ตามจริง ไม่ถูกความปรารถนาที่อยากจะให้ทุกสิ่งเป็นไปตามใจตนมารบกวนอีกต่อไป”

กระบวนการสอนแบบสาธิต โดยหลักแล้วผู้สอนจะทำงานเยียวยารักษาผ่านกรณีจริงมากกว่าเรื่องราวสมมุติ และในหลักสูตรการอบรมฯครั้งนี้ กรณีจริงเป็นคุณแม่ที่เพิ่งสูญเสียลูกสาวไป และคุณแม่ท่านนี้ได้มีโอกาสสนทนากับพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมจึงขออาสามารับส่งเพื่ออำนวยความสะดวกแก่พระสงฆ์ด้วย การมีโอกาสนั่งฟังบรรยายจากผู้สอน การรับฟังการไต่ถามคำถามจากกลุ่ม ในวันที่สามของการอบรมโยมผู้หญิงท่านนี้จึงได้แบ่งปันเรื่องราวที่ค้างคาใจจากการสูญเสียลูก ปรากฏการณ์เช่นนี้เป็นสิ่งที่ผู้สอนมิสามารถคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า การดำรงอยู่อย่างมั่นคงของผู้สอนและสามารถเป็นพื้นที่ที่วางใจให้แม่ที่กำลังทุกข์แสนสาหัสได้กลั่นความทุกข์ออกมา การถ่ายทอดความเข้าใจในหลักธรรมที่ปรากฏออกมาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ค่อย ๆ พาคนจาก

ที่มืด (ทุกข์) มาสู่ที่สว่างนั้น เกิดการสัมผัสและเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างอ่อนโยนและช่วยชำระความเจ็บปวดด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งของผู้สอน

ในช่วงการสาธิตยังเป็นการคลี่หลักธรรม คลี่กระบวนการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพาให้เห็นแม่แบบของหมอผ่าตัดที่มีความชำนาญ เข้าใจตัวโรค และการักษามายาวนาน (ปัญญา) และคุณภาพใจที่จดจ่อ สงบมั่นคงในการติดตามเรื่องราวของเคส ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในท่าทีความโศกเศร้าที่ปรากฏ (สมาธิ) โดยอาวุธในการผ่าตัดคือ ถ้อยคำที่ใช้ การจัดวางประโยค น้ำเสียงหนักเบา ท่าทีที่ดำรงอยู่ อากัปกิริยา ฯลฯ ที่พอเหมาะพอดีกับเคส (ศีล) การทำงานทุกขณะที่เกิดขึ้นจึงแสดงกระบวนการไตรสิกขาที่ซ้อนอยู่ในทุกขณะ ผู้นำกลุ่มย่อยได้แบ่งปันถึงช่วงเวลาในการสาธิตว่า

> *“สิ่งสำคัญที่ผมได้เรียนรู้ คือ ภาวะสมานัตตตา นั้นนำไปสู่การเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ทางตะวันตกที่อาจารย์มีเช่นเทคนิคของ Psychodrama และ Gestalt มาใช้ในช่วยเหลือเคสอย่างเหมาะสม กลมกลืนกับสภาวะจิตใจของเขา” (L 01)*
>
> *“การสังเกตตอนอาจารย์ทำเคส มันเป็นโอกาสสำคัญในชีวิตที่ได้เห็นกระบวนการช่วยเหลือที่อ่อนโยน สอดคล้อง เป็นเนื้อเดียวกับเคส การติดตามเคสอย่างค่อยเป็นค่อยไป จนเข้าใจทุกข์ของเคส และเห็นวิธีการพาเคสออกจากความทุกข์ในรูปแบบใหม่ ๆ ความเมตตา กรุณาที่อาจารย์มีต่อเคสมันทำให้พี่ได้ซึมซับ ตั้งใจนำความเข้าใจนี้ไปอยู่กับการทำงาน” (L 02)*
>
> *“เป็นเหตุปัจจัยที่พาให้คุณแม่ท่านนี้มาอยู่กับเราในการอบรมนี้ รู้สึกว่าคุณแม่ท่านนี้มาแสดงความจริงของชีวิตให้เห็น อาจารย์เป็นความสงบ สะอาดที่มันชะล้างความเข้าใจผิด ความรู้สึกผิดติดค้างใจ ให้กลับมาฟื้นคือพลังได้อีกครั้ง” (L 03)*
>
> *“...ค่ำนั้นได้เห็นความเป็นมนุษย์ที่เหมือนกันทุกคน ทั้งพระ ทั้งโยม ร้องไห้ซาบซึ้งเมื่อเห็นการช่วยเหลือคุณแม่คนนี้จากความทุกข์ที่ถ่วงใจไว้ถูกคลี่คลาย มันเป็นการได้ยินเสียงสวดชยันโตที่ไพเราะที่สุดที่เคยได้ยิน มันไม่ใช่เพียงเสียงสวด แต่มันเหมือนการโอบกอดคุณแม่คนนี้ไว้ด้วยเสียงของทุกคน” (L 03)*
>
> *"...ตื่นตะลึงกับการแก้โจทย์ความทุกข์ที่ยาก ๆ ที่อาจารย์แสดงให้เห็น มันเป็นการเรียนที่เราได้เรียนจากการประสบตรง และติดตามใคร่ครวญไปด้วยในการช่วยแก้โจทย์ความทุกข์ให้คลี่คลาย เราจะได้สัมผัสสภาวะใจที่เดินทางจากความทุกข์ที่ทับถมใจไปสู่ความโปร่งโล่งอย่างน่าอัศจรรย์ ในส่วนของตัวเองตัวเองก็เคย และครั้งนี้ได้เป็นผู้ช่วยของอาจารย์ขณะทำเคสคุณแม่ที่มีความทุกข์ท่วมใจจากการสูญเสียลูกน้อยและยังคงมีเรื่องราวติดค้างในใจ อาจารย์ก็ช่วยทำงานแก้โจทย์ให้ ครั้งนั้นได้สัมผัสทั้งความกรุณาในการเยียวยา ความสามารถของครู และการเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับคน ๆ หนึ่งจน*

เดินทางไปสู่ความดับทุกข์ในใจขณะนั้นด้วยกันค่ะ เสียงพระสงฆ์สวดชยันโตเพื่อแสดงความอนุโมทนาร่วมยินดีกับแม่ท่านนั้น ก้องศาลาวัด ยังก้องอยู่ในใจจนถึงตอนนี้" (L 04)

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือความโล่ง ความโปร่ง ความสบายใจ เหมือนหลุดออกจากกรงขัง หรือหลุดจากที่มืด ดังอุปมาอุปมัยที่ผู้สอนมักจะนำมาถ่ายทอดให้แก่ผู้เรียนว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือ "การพาคนจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง ซึ่งความจริงก็คือการพาคนจากภาวะแห่งปฏิจจสมุปบาทหรืออวิชชา มาสู่ปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิ" นั่นคือสภาวะจิตใจที่นิโรธะ ผู้สอนกล่าวถึงผลที่มักจะปรากฏขึ้นหลังกระบวนการว่า

"เกิดความโล่ง ความโปร่ง ความสบายใจ เหมือนหลุดออกจากกรงขัง หลุดจากที่มืด ก็ ณ เวลาเราเรียนด้วยกันก็คงจะมีคำพูดอุปมาอุปมัยเสมอ เช่น พาคนจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง พาคนจากที่ถูกคุมขังมาสู่อิสรภาพ พาคนหลงทางกลับบ้าน ความจริงก็คือการพาคนจากภาวะแห่งปฏิจจสมุปบาทหรืออวิชชา มาสู่ปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิ คำว่านิโรธในอริยสัจ 4 นี้ แยกอธิบายได้ว่า นิ แปลว่าไม่มี โรธะ แปลว่าขัง นิโรธะ แปลว่าไม่ถูกขัง ที่ไม่ถูกขังก็เพราะว่า ไม่ยึดอะไรไว้ ที่ถูกขังก็เพราะว่ายึด การที่เราจะไม่ยึดเราก็ต้องเข้าใจว่าเรายึดอะไรไว้ไม่ได้ เพราะความเป็นจริงชีวิตล้วนแต่หลั่งไหล ผันแปรไปตามวิถีของมันเสมอ ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ชีวิตเราก็จะอิสระ ที่จะทำแต่ละวัน ๆ แต่ละชั่วโมงแต่ละขณะ เพราะว่ามันจะมีความใหม่เกิดขึ้นที่เราเสมอ แต่เรามักอยากจะอยู่ที่เดิม เมื่อวาน มันก็เลยออกห่างจากชีวิตที่ สด ๆ ใหม่ ๆ ใส ๆ ในแต่ละขณะไปเสีย"

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการพาคนจากที่มืดไปสู่ที่สว่าง ผู้นำกลุ่มได้สัมผัสความสว่างไปพร้อม ๆ กับผู้รับบริการ

"ในกระบวนการแก้โจทย์หรือคลี่คลายทุกข์ในกลุ่มย่อยที่ฝึกฝนที่จะเดินไปพร้อม ๆ กับผู้ที่มาปรึกษา ภาวะที่แก้โจทย์ได้มันเป็นความสว่างที่เกิดในใจเราไปด้วย มันเบา โล่ง สงบ ที่สำคัญมันพ้นไปจากความเป็นพระเป็นฆราวาส มันอิ่มเอิบ ทุกคนในกลุ่มร่วมอยู่ในเลือดเนื้อและชีวิตไปด้วยกัน" (L 03)

5. การฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสัมผัสทุกข์และคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง นำไปสู่การตกผลึกในความคิดและประสบการณ์

การฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มย่อย คือกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้อให้พระสงฆ์ได้อาศัยเรื่องราวของตนเองเป็นที่ฝึกฝนสังเกตจิตใจตนเองและ

การฝึกใส่ใจในเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกโดยมีโครงสร้างอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการสังเกตพิจารณาตนเอง การฝึกปฏิบัติดังกล่าวเป็นการช่วยจำลองกระบวนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเมื่อทำงานกับผู้รับบริการ ในกระบวนการดังกล่าวจึงช่วยให้เกิดการฝึกฝน สังเกตที่ละเอียด ผ่านสัมพันธภาพในการอยู่ร่วมกันของสมาชิก กระบวนการฝึกทีละช่วง จะเป็นโอกาสที่ผู้เรียนจะได้สัมผัสเนื้อหาที่ได้ฟังแบบประสบการณ์ตรง

การฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในกลุ่มย่อย ผู้นำกลุ่มจะนำพาผู้เรียนให้ “อยู่” กับคนที่อยู่เบื้องหน้าตนเองให้เต็มที่ ซึ่งมีนัยยะอีกด้านหนึ่งคือ “การละทิ้งตนเอง” และภาวะดังกล่าวนี้จะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยธรรมชาติตามลำดับ เป็นการพัฒนาไตรสิกขาที่ตัวผู้เรียน

> *“ในการฝึกกลุ่ม ฝึกเคสนี้ เป็นการช่วยให้เกิดการพัฒนาในตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอยู่แล้ว เพราะว่าเราไม่สามารถจะทำกลุ่มหรือทำเคสได้ด้วยที่ใจไม่กรุณาเลย เราไม่สามารถทำได้เมื่อใจของเรามืดบอด กังวล วิตก เห็นแก่ตัวเลย ถ้าเราอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่มีวันที่งานของเราจะประสบความสำเร็จ ดังนั้นเราจะต้องค่อย ๆ ฝึกละทิ้งตัวเองไปอยู่กับผู้อื่นให้เต็มที่ ทั้งหมดนี้ก็เป็น keyword การละตัวเองเพื่ออยู่กับผู้อื่นเต็มที่ จริง ๆ แล้วก็คือสมาธิที่ละเอียด ทำให้เกิดการใช้ถ้อยคำที่กลมกลืนกับผู้อื่น ซึ่งก็คือศีล การที่จะกำหนดให้เกิดศีลได้ก็ต้องมีปัญญาที่จะกำหนดว่าต้องอาศัยการพูดอย่างนี้ คำพูดอย่างนี้ สำเนียงอย่างนี้ จังหวะเช่นนี้ การนั่งอย่างนี้ การละทิ้งตนเองเช่นนี้จะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยธรรมชาติตามลำดับ เป็นการพัฒนาไตรสิกขาที่ภาวะของตัวเอง”*

และภาวะของการ “อยู่” เป็นภาวะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นและฝึกฝนให้สมาชิกรับรู้ด้วย

> *“การชี้ชวนให้ท่านสังเกตทักษะของตน ผมต้องดำเนินไปด้วยท่าทีที่ผ่อนคลาย คือ ไม่แสดงออกว่าการกระทำของท่านนั้นผิดพลาดร้ายแรงหรือเป็นเรื่องคอขาดบาดตาย ผมเชื่อมั่นว่าท่าทีเช่นนั้นสามารถเชื้อเชิญให้ท่านมีความผ่อนคลายในการสังเกตทักษะของตน” (L 01)*
>
> *“ความสงบ ความเงียบภายในใจของตัวเองจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากควบคู่กับความเมตตา ปรารถนาดีต่อผู้เป็นสมาชิกทุกคนและความเข้าใจที่ถูกต้องแม่นยำ ในการทำงานก็ตั้งใจนำกลุ่มอย่างดีที่สุดเท่าที่ขณะนั้นตัวเราจะมีกำลัง” (L 02)*
>
> *"ตัวเองมีโอกาสได้เป็นผู้นำกลุ่มฝึกการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับกลุ่มผู้ช่วยเหลือหลาย ๆ กลุ่ม ก็เห็นใจที่เมตตากรุณาและพร้อมจะช่วยเหลือ ซึ่งทุกกลุ่มมี แต่จะเห็นลักษณะที่โดดเด่นในกลุ่มพระสงฆ์คือความสงบและการรับรู้ที่ชัดเจน ซึ่งคิดว่าน่าจะมาจากวิถีปฏิบัติของพระสงฆ์ที่มีความสำรวม การฝึกสติ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของท่าน แต่*

ท่านเองก็กลับมาสังเกตว่า ท่านมีจุดที่จะต้องฝึกใหม่คือแพทเทิร์นของการสื่อสารที่เป็นการสอนการเทศน์การบอกโดยละเลยการฟังอย่างเข้าใจที่จะเป็นสะพานเชื่อมไปหาคนที่มีความทุกข์ ทำให้บางทีท่านคิดเองสรุปเองหรือพาคนที่มาปรึกษาไปยังบทสรุปที่เป็นของท่านเอง แล้วก็ช่วยคลายทุกข์คลายโจทย์ให้เขาไม่ได้ การเห็นจุดนี้ และฝึกฝนในวิถีใหม่ จึงเป็นสิ่งที่ท่านเห็นว่าตอนแรกก็ยากอยู่แต่ก็สำคัญมากที่จะต้องฝึกและพาท่านผ่านด่านนี้" (L 04)

การฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย ช่วยให้ผู้เรียนตกผลึกสิ่งที่ผู้สอนถ่ายทอด สัมผัสภาวะที่คำสอนพูดถึงในประสบการณ์ของตน และกระบวนการฝึกฝนแท้จริงแล้วคือ กระบวนการไตรสิกขาที่เกิดขึ้นในทุกขณะ

"ไตรสิกขา ก็คือการปฏิบัติไตรสิกขา แต่ในที่นี้ไม่ได้ใช้ไตรสิกขาแบบตายตัวตามตำราที่ว่าไว้ว่า ศีลต้องเป็นเช่นนั้น สมาธิต้องเป็นเช่นนี้ แยกกันอยู่คนละที่ แต่คำว่าศีลในที่นี้คือการพูดการจาที่สอดคล้องกลมกลืนเป็นมิตรกับคนที่มาปรึกษา เมื่อไม่มีโทสะก็ไม่มีปาณาติปาต ไม่รู้สึกละโมบ(อทินนาทาน)ทั้งหลาย คือมีใจสะอาด ทำให้เปล่งถ้อยคำที่กลมกลืนกับเขา ซึ่งในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ เราจะต้องฝึกทักษะที่จะอยู่กับผู้อื่น และการพูดที่เป็นศีล ก็คือการกล่าวถ้อยคำและการกระทำที่เกิดขึ้นจากใจ ซึ่งสงบสุขหรือปกติหรือมั่นคง ฉะนั้นศีลก็คือการกระทำใด ๆ ไม่ว่าจะถ้อยคำ พูดง่าย ๆ ว่าเป็นวจีกรรมหรือกายกรรมซึ่งมาจากใจที่สงบ แล้วอันนั้นมันก็จะเหมาะสมสำหรับกรณีแต่ละกรณีเอง หรือจะเป็นการพูดที่เหมาะเช่นการพูดกับน้อง ให้กำลังใจ ให้เขารู้สึกมีกำลังใจ พูดกับพ่อแม่แบบเคารพ ก็ถือเป็นศีลทั้งนั้น ฉะนั้นเราจะใช้คำนี้ในความหมายที่กว้างและ practical ในชีวิตประจำวัน"

การสังเกตตนเอง คืออุปกรณ์สำคัญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้เยียวยาจิตใจจึงต้องฝึกฝนการสังเกตของตนในทุก ๆ วัน กับผู้คนรอบข้างทุก ๆ ขณะ

"ในพุทธศาสนามีคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้นจริง ๆ แล้วคือการสังเกตตัวเอง คือการศึกษาที่แท้ดังนั้นกระบวนการเรียนการสอน การอยู่ด้วยกัน มักจะแทรกไปด้วยการสังเกตตัวเองอยู่เสมอ ๆ ทั้งการเรียนในชั้น การกินข้าวกินปลาด้วยกัน... มันมีหลักในการสังเกตตัวเอง แล้วก็ในที่สุดลูกศิษย์ก็จะพบว่าอุปสรรคในการทำ counseling ก็คือตนเอง เป็นความคาดหวัง ความกลัว ความวิตก ความกังวล แล้วก็จะค่อย ๆ ขจัดความกลัว ความวิตก ความกังวล ให้มากขึ้นด้วยการทำความเข้าใจความเป็นจริง ผ่านการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในการเยียวยารักษา"

กระบวนการฝึกฝนในกลุ่มย่อย คือ การพาให้ผู้เรียนไปสัมผัสกับภาวะนั้นในชีวิตจริง

“การฝึกภาคปฏิบัติมีทั้งการสาธิต ซึ่งต้องจดจ่อจึงจะเข้าใจ การฝึกกลุ่มย่อยเพื่อเพิ่มความเข้าใจผ่านตนเองและผ่านเพื่อนสมาชิกในกลุ่มย่อย ทำให้สมาชิกกล้าถามมากขึ้น มีโอกาสและเวลาค่อยๆทำความเข้าใจผ่านการปฏิบัติและมีผู้นำกลุ่มช่วยชี้นำให้เกิดการสังเกต การมีทั้งสองส่วนนี้ทำให้เกิดความเข้าใจและการนำไปใช้ได้อย่างครอบคลุม” (L 02)

“...หลังการฝึกกลุ่มครั้งแรกพระคุณเจ้าสะท้อนว่า ท่านคิดว่าตนเองเป็นคนที่ฟังและเข้าใจญาติโยม แต่จริง ๆ คือท่านฟังนิดเดียวแหละเพื่อที่จะแนะนำและสั่งสอน บางอย่างท่านคิดว่าท่านกำลัง tuning in แต่จริง ๆ แล้ว ท่านกำลังสนทนา 'คนละเรื่องเดียวกัน' หรือบางครั้งท่านเห็นความรีบร้อน ความปรารถนาจะช่วยของตนจนกระทั่งใจขุ่นมัวก็มี" (L 04)

ผู้นำกลุ่มแม้จะมีบทบาทเสมือนผู้สอน แต่กระบวนการฝึกฝนที่แท้จริงแล้ว ก็คือการสังเกตจิตใจตนเองไปพร้อม ๆ กับผู้เรียน ดังที่ผู้นำกลุ่มเล่าว่า

“การฝึกในกลุ่มย่อย มันทำให้ผมฝึกละวางความคาดหวังอย่างเข้มข้นที่ผมมีต่อทักษะของสมาชิก ตลอดการฝึกผมต้องคอยนึกเสมอ ทบทวนเสมอถึงความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ ไม่อย่างนั้นใจผมจะเกิดความคาดหวังกับความเป็นพระสงฆ์ด้วย ” (L 01)

“กระบวนการทำงานในกลุ่มย่อย เป็นห้องแลปที่ฉายหรือเอ็กซเรย์จิตใจของผู้นำกลุ่มไปด้วย เราสงบกลุ่มก็ราบรื่น เรากังวลวิตก กลุ่มก็ชัดส่าย ไม่มั่นคง บางครั้งหงุดหงิดว่าท่านทำไมยังทำไม่ได้ หรือท่านสื่อสารแบบนี้เป็นโทษกับเพื่อน แต่นั่นไม่ใช่ปัญหาของท่านเลย มันคือปัญหาที่เราต้องสังเกตจิตใจเราให้ทัน เพราะถ้าไม่ทัน เรากำลังโยนปัญหาไปให้ท่าน งานที่ท้าทายของผู้เยียวยาคือการทำงานกับจิตใจตนเอง เหมือนที่เรากำลังชวนท่านมาสังเกตสิ่งนี้ มันกระตุกเตือนเราตลอดการทำงานเลยที่ต้องหมั่นเห็นหมั่นสังเกต” (L 03)

การฝึกฝนปฏิบัติในกลุ่มย่อย เปรียบเสมือนด่านแรกของการละทิ้งความคุ้นชิน

"การฝึกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในหลักสูตรนี้จะเป็นทั้ง การนำความเข้าใจแนวคิดจากการบรรยายและการสาธิตมาสู่การฝึกปฏิบัติจริงให้แก่พระคุณเจ้าที่เข้าร่วมร่วมทั้ง และมีลักษณะเป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเอื้อให้พระสงฆ์ ได้สัมผัสเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ของตนเองจริง ๆ และ facilitate ให้เกิดการช่วย

คลี่คลายทุกข์ ดังนั้นงานของผู้นำกลุ่มจึงเป็นการชี้ให้เห็นการปฏิบัติงานที่ถูกต้องโดยที่ให้พระคุณเจ้าท่านเข้าใจและมีกำลังใจที่จะฝึกในสิ่งที่ แรก ๆ ท่านก็รู้สึกฝืนรูปแบบเดิมที่ท่านมักจะเทศน์สั่งสอนตัดสินถูกผิดดีชั่วตามหลักศีลธรรม" (L 04)

ความรู้ความเชี่ยวชาญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยการบ่มเพาะและฝึกฝนต่อเนื่องยาวนาน นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องเป็นนักศึกษาในเรื่องทุกข์และดับทุกข์ไปตลอดชีวิต

“นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้นก็ยังคงเป็นนักศึกษาในเรื่องทุกข์และดับทุกข์ไปตลอดชีวิตและเขาต้องเข้าใจว่าชีวิตจะเป็นสิ่งที่แสดงให้เขาเห็นทุกข์และเขาจะต้องรับผิดชอบที่จะเห็นทุกข์และพาให้ตนเองพ้นจากทุกข์นั้น ทั้งหมดจะเป็นแบบฝึกหัดที่เขาต้องทำกับตนเอง การรู้จักตนเองในแง่มุมเช่นนี้จะช่วยให้เขาช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพตามลำดับ นักจิตวิทยาการแนวพุทธ เป็นเพียงผู้ที่ตั้งใจจะเดินไปตามถนนของอริยะบุคคล เพื่อจะอาศัยความรู้ของท่านเหล่านั้นมาพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของตนเท่านั้น”

การที่ผู้เรียนได้สัมผัสกับความทุกข์ของตนเป็นเส้นทางฝึกฝนที่จะเป็นผู้เยียวยาที่มีประสิทธิภาพ

"ในการฝึกกลุ่มย่อย ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกและได้เข้าใจกระบวนการช่วยเหลือ ได้สังเกตได้ขจัดอุปสรรคในการเป็น counselor ของตนเอง เช่น ความกลัว ความกังวล ความลังเลสงสัย ความปรารถนา ความหงุดหงิดใจที่ยังช่วยไม่ได้ ความรู้สึกมืดมนและจมกับความทุกข์ไปพร้อมกับเคส หรือการที่เห็นว่าตนเองมีความคิดมารบกวนในระหว่างการปฏิบัติงาน สมาชิกจะได้เรียนรู้รายละเอียดที่สำคัญ เช่นการสื่อสารหรือใช้ถ้อยคำเพื่อให้ตรงกับสภาวะของเคส และเทคนิค แนวทางในการคลี่คลายทุกข์ที่ผู้นำกลุ่มสาธิตให้เห็น และเอื้อให้ทดลองทำเองจนสำเร็จ และสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสเป็นผู้รับการปรึกษา ซึ่งการได้เป็นเคสและได้รับการช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจ ทำให้สมาชิกเข้าใจสภาวะของการเป็นเคสที่ตนเอง มีใจที่สว่างโปร่งโล่งจากการคลี่คลายทุกข์ และเข้าใจจังหวะของกระบวนการช่วยคนอื่น จากการที่ตนเองเป็นเคสและเป็นผู้สังเกตไปด้วย" (L 04)

กระบวนการฝึกฝนสัมผัสอริยสัจ 4 ที่ประสบการณ์ตรงในกลุ่มย่อย ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความชัดเจน กลับมาตระหนักรู้ เท่าทันกับจิตใจตนมากขึ้น การเห็นจริง รู้ชัดก็ส่งผลให้สัมพันธภาพ

ความใกล้ชิด คุ้นเคยกัน ไว้วางใจกันค่อย ๆ เกิดเป็นลำดับ บรรยากาศในกลุ่มย่อยจะเคลื่อนจากความไม่คุ้นเคยมาสู่ความไว้วางใจกัน และอาศัยเป็นพื้นที่แบ่งปันประสบการณ์ที่ลึกขึ้น และนำไปสู่การช่วยเหลือคลี่คลายทุกข์ ซึ่งเป็นภาวะของการคลี่คลายทุกข์ในเรื่องนั้น ขณะนั้น ที่ผู้เรียนจะได้สัมผัสด้วยตนเอง เสมือนการเข้าใจความรู้สึกของคนที่มีทุกข์ (counselee) และสัมผัสถึงกระบวนการที่มีคนพาออกไปจากทุกข์ได้ด้วยตนเอง และเข้าใจในบทบาทของการเป็นผู้ช่วยเหลือเยียวยา (counselor) และผู้เรียนจะเกิดพลังของความตื่นรู้ การเห็นคุณค่าในสิ่งที่กำลังศึกษาก็ส่งต่อไปยังช่วงการบรรยาย

ผู้เรียนจะรู้สึกมีส่วนร่วมและซักถามเรื่องราวของตนเอง สิ่งที่ยังติดขัดมาเป็นประเด็นซักถามในการเรียนการสอน ซึ่งส่งผลต่อบรรยากาศการเรียนในห้องบรรยายต่อไป โดยที่ทุก ๆ ขณะผู้สอนอาศัยความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 เพื่อเอื้อให้เกิดกระบวนการเรียนการสอนที่ให้ความสำคัญในตัวผู้เรียนเป็นหลัก

ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้เรียนต่อหลักสูตร

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมอบรมฯ ได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่เป็นมุมมองต่อการออกแบบหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเป็นภาพสะท้อนของผู้สอน (รศ. ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว) และผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื้อหาของหลักสูตร กระบวนการ และมุมมองอื่น ๆ ต่อหลักสูตรไว้ดังนี้

1. ผู้สอนและผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่เป็นมุมมองต่อผู้สอนและผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่า 6 ประการ ได้แก่ (1) ผู้เรียนยอมรับศรัทธาในความรู้ความสามารถของผู้สอน (2) ผู้สอนมีความสามารถในการใช้ภาษาและการอธิบายถ่ายทอดจนผู้เรียนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง (3) ผู้สอนมีความสามารถในการเอื้อให้เกิดการประสบตรงและประจักษ์แจ้งความจริงที่ตนเอง (4) ผู้สอนและผู้นำกลุ่มเป็นแม่แบบในการปฏิบัติตนและการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (5) ผู้สอนมีความสามารถในการตอบข้อสงสัยและช่วยแก้ไขสิ่งที่ติดขัดให้กับผู้เรียน (6) ผู้สอนมีความสามารถในการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ให้กับผู้คน

คุณลักษณะของผู้สอนและผู้นำกลุ่มทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งที่ตนเอง เห็นแบบอย่างการปฏิบัติตน ปฏิบัติงาน และสัมผัสคุณภาพจิตใจของผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯในกระบวนการอบรม จึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธา ใส่ใจมุ่งมั่น เกิดฉันทะในการเรียน และเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการนำธรรมะมาดับทุกข์ให้กับตนเองและผู้คน

1.1) ผู้เรียนยอมรับศรัทธาในความรู้ความสามารถของผู้สอน

พระสงฆ์เกิดความรู้สึกศรัทธายอมรับในความรู้ความสามารถของผู้สอน อย่างที่ท่านสะท้อนว่า *“ไม่ใช่ว่าพระจะยอมรับใครง่าย ๆ”* แต่เพราะท่านเห็นว่า (1) ผู้สอนมีความละเอียดลึกซึ้งครบถ้วนถูกต้องในองค์ความรู้พุทธธรรม และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้พุทธธรรมให้ผู้เรียนเข้าใจอย่างชัดเจน ซึ่งการได้เรียนจากผู้สอนทำให้ท่านสามารถนำไปสื่อสารได้ชัดเจนและนำไปใช้ช่วยเหลือญาติโยมได้มากขึ้น และ (2) ผู้สอนมีความรู้ความเชี่ยวชาญในแนวคิด กระบวนการ และทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้และปฏิบัติงานซึ่ง *“หยั่งถึง”* เข้าใจการปรึกษาฯ อย่างแท้จริง จนสามารถนำความองค์ความรู้ทั้งสองอย่างมาผสมผสานเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่าง *“ลงตัวที่สุด”* และเมื่อนำมาสอน นำมาถ่ายทอด ก็ทำให้ง่ายต่อความเข้าใจและนำไปใช้งานได้จริง

ดังที่พระสงฆ์กล่าวถึงการยอมรับศรัทธาในความรู้ความสามารถของผู้สอนไว้ว่า

“องค์ความรู้ที่เป็นทักษะเชิงกระบวนการให้คำปรึกษากับองค์ความรู้ของท่านที่เป็นในเชิงพุทธของท่านนี่ลึก ลึกแล้วก็สามารถที่จะผสมผสานกันได้อย่างลงตัวที่สุด และสามารถเอามาใช้ได้จริง นั่นคือเป็นการผ่านการยอมรับนะ ตรงนี้ไม่ใช่ว่า ไม่ใช่ว่าพระจะยอมรับใครง่าย ๆ เหมือนกันนะ นี่ก็บอกตรง ๆ เลยว่า ผ่านการยอมรับว่าท่านสามารถที่จะนำเสนอผ่านกระบวนการทางตะวันตกและก็กระบวนการทางเชิงพุทธได้อย่างลงตัวที่สุด” (ID 04)

“จากอาจารย์โสรีช์นี่ อาตมาเห็นชัด ๆ เลย สามส่วน ก็คือเรื่องของ skill, process แล้วก็ knowledge ตรงนี้ ด้วยความที่พอหลักธรรมมันถูกคลี่ออกมา เราก็เข้าใจได้ชัดขึ้น เป็นความเข้าใจจริง ๆ และละเอียดขึ้นกว่าเดิม พอเราจะถ่ายทอดหรือสื่อสารออกไปมันก็ตรง ชัดเจน และเมื่อเวลาที่คู่สนทนาอีกฝ่ายหนึ่งเขามีปฏิกิริยาหรือถ่ายทอดกลับมา เราก็จับได้ชัดเจนมากขึ้นและช่วยเขาคลี่ให้เห็นความชัดเจนในตัวของเขามากขึ้น อันนี้เกิดจากตัวองค์ความรู้ในกระบวนการสอนครับ ซึ่งเดิมในความเข้าใจของเรามันไม่มีมาก่อน” (ID 08)

“ที่จริงต้องบอกว่าการสอนของอาจารย์โสรีช์นี่ เป็นอะไรที่ไม่เหมือนกับสิ่งที่เราเคยเรียนรู้มาเลย เมื่อก่อนเรารู้แค่ผิวเผิน ทั้งเรื่องของกระบวนการ ทั้งเรื่องของทักษะอะไรต่าง ๆ แต่กระบวนการของท่านนี่ ท่านเป็นคนที่หยั่งถึงแล้วในกระบวนการนั้น” (ID 04)

1.2) ผู้สอนมีความสามารถในการใช้ภาษาและการอธิบายถ่ายทอดจนผู้เรียนเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง

ผู้สอนมีความสามารถ *“คลี่” “ย่อย”* อธิบายถ่ายทอดด้วยภาษาสมัยใหม่และเชื่อมโยงความเข้าใจหลักพุทธธรรมสู่ชีวิต จนผู้เรียนเข้าใจกระจ่างแจ่มแจ้ง ผู้สอนสามารถ “ย่อย” องค์ธรรมที่พระสงฆ์มีอยู่แล้วให้กระจ่างขึ้น ด้วยภาษาของการถ่ายทอดสมัยใหม่และการอธิบาย เน้นย้ำ และยกตัวอย่างที่ทำให้เข้าใจหลักธรรมและเห็นถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างชัดเจน เป็นการพาผู้เรียนให้กลับเข้าไปมองโลกมองชีวิตและเชื่อมโยงกับพุทธธรรมจนเกิดความเข้าใจชัดเจน เห็นธรรมะที่ชีวิตตนและรอบ ๆ ตัว ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว รู้สึกถึงความอิสระในจิตใจ และเชื่อมั่นในการนำธรรมะมาดับทุกข์

> *“ตัวอาตมาเองนี่ สนใจในเรื่องการปฏิบัติอยู่แล้ว การปฏิบัติของตัวเองมันมีองค์ความรู้พุทธอยู่แล้ว ฉะนั้นองค์ความรู้ที่อาจารย์โสรีช์มีและถ่ายทอดชุดองค์ความรู้ที่เป็นแบบของเรานี่แหละ แต่มันมีมุมมอง แง่มุม ในฐานะของศาสตร์จากภูมิปัญญาของคนสมัยใหม่ มุมมอง ทัศนคติ ภาษาของการถ่ายทอดสมัยใหม่ ซึ่งต่างจากในแบบของพระหรือว่าในแบบที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ในประเทศไทยที่เราเรียนในรูปแบบเก่า ภาษาในรูปแบบเก่า ไม่สามารถจะถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่เข้าใจชัดเจนได้” (ID 08)*

> *“มันเป็นเหมือนวิถีพุทธที่เราศึกษานั่นแหล่ะ แต่พอ อ. โสรีช์ มาคลี่ มาย่อย ให้เห็น ใน 4 - 5วัน ที่ได้เจอกัน อ.บรรยายยิ่งทำให้เราชัดขึ้น มันทำให้เราชัดกับพุทธธรรมขึ้นนะ...ระหว่างกระบวนการที่อยู่กับอาจารย์ มันเป็นการกลับเข้าไปมองโลกมองชีวิตแล้วมันก็เชื่อมโยงกับพุทธธรรม เช่น อิทัปปัจจยตา หรือการวางใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น” (ID 02)*

1.3) ผู้สอนเอื้อให้ผู้เรียนเกิดการประสบตรงและประจักษ์แจ้งความจริงที่ตนเอง

ผู้สอนมีความสามารถในการเอื้อให้ผู้เรียนเกิดการประสบตรงและประจักษ์แจ้งความจริงที่ตนเอง โดยการชี้ให้เห็นและตระหนักถึงความเชื่อมโยงของชีวิตและสิ่งรอบตัว ซึ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความเป็นอิสระและความงอกงามในจิตใจจากความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งต่าง ๆ และสัมผัสว่าธรรมะอยู่รอบตัวและดับทุกข์ได้จริง

> *“สิ่งที่อาตมาได้จาก อ.โสรีช์ อย่างชัดเจนเลย คือการเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกัน อย่างเดิมเราก็ศึกษาปฏิบัติของเรา ดูเป็นก้อน ยังไม่เป็นเนื้อเดียวกันเท่าไหร่ แต่พอมาฟัง อ.โสรีช์ มันทำให้รอยต่อแต่ละจุดที่มันขาดมันถูกเติมเข้ามา ดูเหมือนสอดประสานเป็นเรื่องราวเดียว มันก็เป็นเส้นที่มันร้อยเรียงเป็นเรื่องเดียวกัน การรู้อันนี้ ใน inner ของเรา มันก็ทำให้เราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น พื้นที่ของความ*

เป็นสากลส่วนรวมมันกว้างขึ้นในจิตวิญญาณ แค่เพียงเฉพาะรู้อันนี้ อาตมารู้สึกว่าชีวิตเป็นอิสระมากขึ้น ชีวิตมันไม่แคบ มันกว้างขึ้น" (ID 08)

"อาตมารู้สึกว่ามันแจ่มแจ้งชัดเจนว่า ธรรมะมัน มันอยู่ตอนนี้เวลานี้แล้ว มันอยู่รอบตัวเรา แล้วก็รู้สึกว่ามันมีความหวังว่า ธรรมะมันสามารถดับทุกข์เราได้จริงอย่างไร อันนี้ชัดมากขึ้นจริง ๆ เพราะมันเห็นภาพ สไตล์อาจารย์โสรีช์ท่านก็จะบรรยายทั้งวันทั้งคืน สี่ห้าวันติด ๆ กัน พูดเรื่องเดิม ๆ แต่เคลียร์ชัดขึ้น ๆ ทำให้เราเข้าใจและรู้สึกชัดว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ" (ID 05)

1.4) ผู้สอนและผู้นำกลุ่มเป็นแม่แบบในการปฏิบัติตนและการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานด้วยคุณลักษณะแห่งใจที่กรุณา อดทน ลดอัตตาตนเอง รับฟังอย่างไม่ตัดสิน ให้พื้นที่กับผู้อื่น และเป็นแบบอย่างของกระบวนการปรึกษาที่นำธรรมะไปช่วยผู้คนอย่าง "เดินเคียงข้าง" "เดินด้วยกัน" ด้วยจังหวะ ลีลาท่าที น้ำเสียง กิริยาท่าทางที่พอเหมาะพอดี สดใหม่และเต็มไปด้วยพลัง ซึ่งทำให้พระสงฆ์ได้ "ซึมซับ" และเห็นแนวทางที่ชัดเจนในการทำงานปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการเยี่ยมไข้ผู้ป่วย

พระสงฆ์ *"ทึ่งในการทำหน้าที่"* ของผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ ซึ่งทำให้ท่านได้เห็นว่า *"กระบวนเยียวยาเป็นกระบวนการการใช้ธรรมะในวิถีชีวิต"* ท่านได้ตระหนักถึงการลดอัตตาตนเองลงและทำงานเพื่อผู้อื่นด้วยความอดทนที่จะ *"อยู่กับเขา"* เดินเคียงข้าง รับฟัง ไม่ตัดสิน ด้วยใจที่กรุณาและช่วยเยียวยาความทุกข์ผู้อื่นอย่างแท้จริง ดังที่ท่านเล่าไว้ว่า

"ทึ่งในการทำหน้าที่ว่า เฮ้ย..มันกระตุ้นเตือนให้เราถ้าเราจะทำเพื่อผู้อื่นเราต้องลดอัตตาเยอะมาก แล้วเราเห็นจาก จาก leader ด้วย ซึ่งเป็นโยมธรรมดา แต่ทำให้เห็นว่ากระบวนเยียวยาเป็นกระบวนการการใช้ธรรมะในวิถีชีวิต เพราะฉะนั้นสิ่งที่ leader แสดงให้เราเห็นมันก็ทำให้เรากลับมาตระหนักว่า ถ้าเราจะทำงานเพื่อผู้อื่นตัวตนเราจะต้องน้อยลง ความอดทนเราจะต้องมากขึ้น เราจะต้องมีตัวเราน้อยลง เราจะต้องให้พื้นที่กับคนที่อยู่ในวงมากกว่า" (ID 09)

"เวลาท่านอยู่กับเรานี่ จากหนึ่งทุ่มยันตีสองตีสาม คือถ้าไม่จบเคสหรือไม่ได้ประเด็นอะไรบางอย่าง ไม่คลี่คลายอะไรบางอย่าง ท่านก็จะอยู่กับเรา ไม่ขยับเลย ไม่รู้ท่านใส่แพมเพิร์สรึเปล่านะ ไม่ยอมไปไหนเลยน่ะ อยู่กับเราตั้งแต่เย็นยันหลังเที่ยงคืน ห้าหกเจ็ดชั่วโมง ซึ่งเป็นอะไรที่เราเพิ่งเรียนรู้ อย่างนี้ ว่า 'อยู่กับเค้า ๆๆ' คำเหล่านี้ เป็นต้น นี่ก็คืออยู่กับความทุกข์ของเค้า" (ID 04)

“เห็นลักษณะของการเดินเคียงข้างไปของ group leader ไม่ล้ำหน้า รู้สึกว่าเรื่องนี้เห็นชัด ซึ่งเมื่อก่อนอาตมาไม่ค่อยชัดเจน แล้วก็ไม่รู้เรื่องนี้ แล้วก็อีกเรื่องคือเรื่องการตัดสินคู่สนทนาจะไม่มีเลย...ได้เห็นเรื่องการเดินเคียงข้างจาก group leader ว่าสมาชิกจะเป็นอย่างไรก็เอาตรงที่เราพูดอย่างเดียว จะไม่เอานอกเหนือจากนั้นเข้ามาเลย คือเขาจะพูดมากพูดน้อยขนาดไหน ก็เอาตรงที่เขาพูดมาทำงาน” (ID 07)

ความศรัทธาในตัวผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ ศรัทธาในบุคลิก ท่าที การปฏิบัติตน ความรู้สามารถในเรื่องที่สอน ทำให้ผู้เรียนเกิดความประทับใจ แรงบันดาลใจและตั้งใจที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ ดังที่พระสงฆ์สะท้อนว่า ท่านซึมซับความเป็น *“ผู้ฟังที่ดีเลิศ”* ที่รับฟังและปฏิบัติงานด้วยความนิ่งสงบ อดทน และความมีพลังจดจ่อกับการงานของผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ

“ปกติเรื่องของกระบวนการที่จะสะท้อนกัน ที่เรียนมาอย่างอื่นมันยาก เพราะเราไม่ฟัง แต่กระบวนการที่เราไปเรียนครั้งนี้นี่เราเรียนการเป็นผู้ฟัง ได้เห็นจากครูบาอาจารย์ จนต้องยอมรับว่าสิ่งที่ทำให้พระทึ่งตั้งแต่กระบวนการแรก ๆ ก็คือ การเป็นผู้นิ่ง การเป็นผู้ฟัง อดทน อาจารย์ทุกท่านเลยที่ไปของอาจารย์โสรีช์นี่ อดทนมาก มีความเป็นผู้ฟังที่ดีเลิศ” (ID 04)

“เห็นพลังของผู้สอนที่ทั้งในกลุ่มย่อยนี่ ทำกันไม่รู้ตั้งกี่ชั่วโมง อู้ยย..ก็นิ่งตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่มีริ้วรอยของความอ่อนล้า หรือพลิกไปพลิกมา นี่ไม่มี ทำให้เราก็ซึมซับความรู้สึกเหล่านี้ได้ ได้หมดนะ” (ID 10)

ความประทับใจในความอบอุ่น เมตตา ของผู้สอน ความรู้ที่สามารถหยิบทุกอย่างมาเป็นบทเรียน และได้สัมผัสการถ่ายทอดธรรมะที่บริสุทธิ์

“บุคลิกอาจารย์ อบอุ่น เป็นคนที่เหมือนพ่ออยู่กับลูก เหมือนอาจารย์ที่ใจดี มีอะไรก็ถ่ายทอดให้หมด อย่างการมองเรื่องธรรมชาติ รากไม้ ใบไม้ ก็สามารถเอามาสอนได้ ทำให้เห็นว่าแม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถเอามาสอนได้ อันนี้ภาพที่มองเห็นภายนอก ส่วนที่เห็นภายใน เท่าที่ได้เข้าไปใกล้ชิด เหมือนท่านเป็นลูกศิษย์ท่านพุทธทาส เวลาถ่ายทอดออกมาก็เป็นตัวธรรมของท่านพุทธทาส แล้ว อ.ก็ศรัทธาในพระพุทธองค์จริง ๆ สิ่งที่พูดออกมาจึงบริสุทธิ์ไม่มีอะไรเจือ” (ID 11)

“อาตมาเห็นอาจารย์โสรีช์ทำกลุ่มแล้วก็น้ำตาไหลไปกับสภาวะของเขา อาตมาก็รู้สึกมันอิ่มน่ะ เราเห็นความกรุณาของคนที่อยู่ข้างหน้าเรา ที่เป็นใครไม่รู้ อาตมารู้สึกอิ่ม” (ID 05)

1.5) ผู้สอนมีความสามารถในการตอบข้อสงสัยและช่วยแก้ไขสิ่งที่ติดขัดให้กับผู้เรียน

ผู้สอนมีความสามารถในการตอบข้อสงสัยและเอื้อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยแก้ไขสิ่งที่ผู้เรียนติดขัดในกระบวนการปรึกษาฯ

“การพัฒนาที่เราเห็นได้ชัด คือจากเดิม เราเรียนมาแล้วหละ แต่มันยังไม่ชัดเจน แต่พอเข้าไปอบรมนี่มันชัดเจนขึ้น มันจับได้ มันเข้าใจขึ้น อะไรที่เราเคยสงสัย พอได้ถาม อาจารย์ได้ตอบ แล้วมันก็ เออ ใช่ แต่ว่าอันหนึ่งคือเนื่องจากว่า เราได้เรียนในห้องเรียนมาก่อน คือเรียนกับอาจารย์สาระ อาจารย์วิชชุดานี่นะครับ แล้วก็ได้มีโอกาสได้ทำ มันเหมือนเรามีประสบการณ์ เพียงแต่ประสบการณ์ของเรามัน มันยังติด ๆ ขัด ๆ อยู่ในการที่เราจะทำ แต่พอเจออาจารย์โสรีช์ เราเอาประสบการณ์ของเราเข้ามา เหมือนว่าเราผ่านแล้ว เราเห็นภาพว่ามันเกิดอะไรขึ้นบ้างตอนที่เราทำในกระบวนการเหล่านี้ มันก็ประสบว่า เออ ปัญหาเรามันอยู่ตรงไหน แล้วเราเคยเจอยังไง เมื่อเรามาเจออาจารย์โสรีช์ แล้วได้เห็นกระบวนการเรียนรู้ที่อาจารย์ได้ทำ แล้วก็ค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ แล้วก็เห็นความชัดเจนขึ้นว่า เอ้ย ตรงนั้นไงที่เรา ที่เราทำอย่างนั้นน่ะมันถึงไม่ได้ผล ไอ้ตรงนี้ ที่เราคิดอย่างนี้ มันถึงเป็นการปิดกั้นตัวเอง ติดอยู่กับตัวเอง” (ID 08)

1.6) ผู้สอนมีความสามารถในการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ให้กับผู้คน

ผู้สอนมีความสามารถในการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ให้กับผู้คน เป็นความสามารถในการพาคนออกจากความทุกข์ที่ “ตรึงใจ” และเป็นแบบอย่างที่สำคัญให้ผู้เรียนนำไปใช้ในการทำงานช่วยเหลือผู้คน

“การสูญเสีย ไม่ว่าจะสูญเสียอะไรก็แล้วแต่ พอเขาได้อยู่ตรงนั้น มันยากนะที่จะดึงเขาขึ้นมา หรือจะใช้อุปกรณ์อะไรที่จะสามารถช่วยเขาให้ขึ้นมา อ.โสรีช์ สามารถที่จะพันเชือกที่มีลักษณะเหมือนเป็นเกลียว ที่จับได้มั่นแล้วก็โอบเขาขึ้นมา มันตรึงใจมาก” (ID 12)

“การเผชิญกับสถานการณ์ที่ กำลังทุกข์หนัก โศกหนัก เศร้าหนัก หรืออะไรก็แล้วแต่ที่เรากำลังเห็นตัวอย่าง อ๋อ อย่างนี้ ไอ้ตัวนี้มันทำให้เรากล้าขึ้นไง บางทีเราทำ ๆ ไป ถ้าไม่มีปัญหาเราก็สบาย ๆ ใช่ไหม พอเจอปัญหาปุ๊บ บางทีเราก็เคว้ง แต่พอเคว้งปุ๊บ หากเรานึกถึงภาพครูบาอาจารย์ มันก็จะทำให้เรา เดินต่อไป ตรงนี้สำคัญ สำคัญ” (ID 01)

2. เนื้อหาของหลักสูตร

เนื้อหาของหลักสูตรอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธประกอบด้วยองค์ความรู้พุทธธรรมและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งผู้เรียนได้รายงานเนื้อหาหลักของหลักสูตรไว้ 2 ประเด็น คือ (1) ผู้เรียนได้เรียนรู้องค์ความรู้พุทธธรรมอย่างละเอียด ชัดเจน กระจ่าง โดยผู้สอนพาให้เข้าถึงสภาวะและเชื่อมโยงสู่ความเข้าใจชีวิตด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำความเข้าใจนี้ไปเชื่อมต่อกับความเข้าใจธรรมะที่ตนมี และสามารถร้อยเรียงสื่อสารออกมาเป็นประโยชน์กับผู้รับได้ง่ายขึ้น

ขณะเดียวกันผู้เรียนก็ได้ (2) สัมผัสความละเอียด กระจ่างชัด ครบถ้วน ของแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งนำเสนอ “แผนที่” ในการช่วยให้ผู้คนคลี่คลายความทุกข์ (ในเรื่องนั้นขณะนั้น) กระบวนการ และทักษะในการปรึกษาฯ รวมถึงกระบวนการฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาคุณลักษณะและความรู้ความสามารถของผู้เรียน ผ่านการฟังบรรยาย กระบวนการสาธิต การนำให้ฝึกปฏิบัติ การแก้ไขสิ่งที่ติดขัดในการทำงาน และฝึกฝนผ่านการสังเกตและประสบตรงที่ตนเอง

พระสงฆ์ได้นำประสบการณ์เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าเป็นองค์ความรู้ที่ “ตอบโจทย์” การเยียวยาความทุกข์และยังเป็นแนวทางการฝึกฝนธรรมะและถ่ายทอดธรรมะไปในตัว ผู้เรียนรายงานถึงเนื้อหาการอบรมไว้ดังนี้

2.1) ความละเอียด กระจ่างชัด ครบถ้วน ในองค์ความรู้พุทธธรรม

ผู้สอนนำเสนอหลักธรรมคำสอนในพุทธธรรมอย่างละเอียด ชัดเจน กระจ่าง และเชื่อมโยงสู่ความเข้าใจชีวิตด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย พาให้เข้าถึงสภาวะนั้นได้ และไม่ซับซ้อน ช่วยให้พระสงฆ์ *“มีมุมมองกว้างขึ้นจากเดิม”* สามารถนำความเข้าใจนี้ไปเชื่อมต่อกับความเข้าใจในองค์ธรรมที่ท่านมีอยู่ได้อย่างสนิท และช่วยให้ท่านสามารถร้อยเรียงความเข้าใจหลักธรรมแล้วสื่อสารออกมาเป็นประโยชน์กับผู้รับได้ง่ายขึ้น

> *“ก็ได้มาเข้าของอ.โสรีช์ เห็นอิทัปปจยตา เห็นคำสอนของท่านพุทธทาสย่อยออกมาแล้วออกมาเป็นแบบที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ฟังแล้วไม่เกิดข้อกังขาในใจว่าอย่างนั้นอย่างนี้” (ID 12)*

> *“การเรียนกับ อ.โสรีช์ ที่ทำให้มันชัดขึ้น แล้วมันใช้เป็นตัวสำเร็จรูปกับเราได้ คือก่อนหน้านี้มันอาจจะเชื่อมโยงไม่ติด ต่อกันไม่ติด องค์ธรรมเรามีอยู่แล้ว ความรู้เรามีอยู่แล้วนะ แต่เหมือนว่ามันเป็นท่อน ๆ พอจะมาพูดคุยกับโยมหรือเราใช้ในการสื่อสารนี่มันเชื่อมไม่สนิท มันเหมือนเรามีท่อน เราก็วางไปเป็นท่อน แล้วเค้าก็ไม่รับท่อนนั้นเลย แต่ อ.โสรีช์ ย่อยให้มันละเอียดกว่านั้น แล้วเราก็อาศัยที่เรามีท่อนอยู่แล้วมาบด ทำให้เชื่อมต่อกันได้สนิทขึ้น สื่อสารกันรู้เรื่อง เข้าใจง่ายขึ้น แล้วเค้าก็รับได้ โดยที่ถ้าเค้ารับไม่ได้เราก็ค่อย ๆ ปรับ ๆๆๆ ให้มันละเอียดขึ้นครับ” (ID 08)*

“พอพูดคำว่า พรหมวิหาร คือ ก็พอนึกออกนะ แต่ยังไงเรียกว่าพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มันยังไงน่ะ คือมันเหมือนเป็นคำ ๆ แล้วก็เป็นท่อน สำเร็จรูป แต่มันยังไม่เข้าถึง ไม่เข้าใจ แต่อาจารย์โสรีช์ เหมือน ย่อย คำ ภาษาเหล่านี้ ให้เป็นภาษาคนปัจจุบัน แล้วมันทำให้เรารู้สึก เออ ใช่! แล้วมันก็กระจ่างชัดขึ้นไงครับ เหมือนพอเราพูดคำว่ารัก คนเราก็พูดรวม ๆ แต่พอเข้าไปในรายละเอียดว่า แล้วจริง ๆ มันคืออะไร มันเป็นอารมณ์ไหน ความรู้สึกยังไง มันชัดเจนขึ้นนะ มันทำให้เรามีมุมมองกว้างขึ้นจากเดิม แล้วก็การสื่อสารของอาจารย์โสรีช์ ที่ใช้ภาษาของคนปัจจุบัน มันก็ทำให้เราซึ่งเรียนรู้จากระบบของคนปัจจุบันแล้วอ่ะ เราอยู่ในกระบวนการศึกษารูปแบบใหม่ที่อาศัยจากตะวันตกเข้ามา วิธีคิดแบบนี้เข้ามาผสมสานแล้วก็ทำให้เรา ตีแตก กระจ่างอันนี้ในส่วนของหลักธรรมที่ได้” (ID 08)

2.2) ความละเอียดครบถ้วนในองค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ในการอบรม ผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ นำเสนอองค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งประกอบด้วย 1) แนวคิดหรือ “แผนที่” ในการช่วยให้ผู้คนคลี่คลายความทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) 2) กระบวนการและทักษะในการปรึกษาฯ รวมถึง 3) กระบวนการฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาคุณลักษณะและความรู้ความสามารถของผู้เรียน 4) เนื้อหาทั้งหมดสอดแทรกอยู่ในการบรรยาย กระบวนการสาธิต การนำฝึกปฏิบัติ และฝึกฝนผ่านการสังเกตและประสบตรงที่ตนเอง ซึ่งในมุมมองของพระสงฆ์พบว่าคือการ *“ฝึกฝนธรรมะ เป็นการถ่ายทอดธรรมะ”* และ *กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดนี้ นำพาให้ไปถึง”*

พระสงฆ์ที่เข้าอบรมสะท้อนว่า องค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ได้เรียนนี้ทำให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการให้การปรึกษาฯ ชัดเจนและนำไปใช้ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ท่านมีแผนที่ความเข้าใจที่จะไปอยู่กับอารมณ์และกระบวนการเยียวยาที่อยู่กับความเข้าใจในชีวิตที่ความคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงของคนที่อยู่ตรงหน้า จากแต่เดิมยังไม่มีแผนที่และทิศทางช่วยคนคลายทุกข์ ช่วยให้การไปอยู่กับกรณีผู้รับบริการที่มีความทุกข์หนัก เช่น กรณีผู้รับบริการที่มีความทุกข์จนพยายามฆ่าตัวตาย ก็มีแนวทางช่วยเขาได้จัดการความคาดหวังที่มันคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงและคลายทุกข์ได้

“ในเรื่องขององค์ความรู้ในกระบวนการให้การปรึกษาฯ อาตมาเข้าใจชัดขึ้นและใช้ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ความเข้าใจที่จะไปอยู่กับอารมณ์และกระบวนการเยียวยาที่อยู่กับความเข้าใจในชีวิตที่ความคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงของคนที่อยู่ตรงหน้า คือแต่เดิมมันสะเปะสะปะ ไม่รู้ว่าจะไปไหน ไม่มีแผนที่อย่างที่บอก เพียงแต่อยู่กับการสังเกต แต่ตอนที่เข้าอบรมแล้วมันชัดว่าสิ่งที่มัน split ก็คือความคาดหวังที่

คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงและความไม่กระจ่างของเขา เวลาเราฟังมันก็จะมี line ของมันแล้วว่า สิ่งที่เราจะชวนเขาดูคืออะไร ทำให้เขาเห็นชัด ทำให้เขาชัดว่ามันคืออะไร เพราะกระบวนการที่อาตมาเคยทำกับโยมที่เคยคิดฆ่าตัวตาย คือมันชัดมากขึ้น เป็นแก่นของความรู้สึกที่เป็นกรอบ คือตัวความคาดหวังว่ามันอย่างนี้เท่านั้นน่ะที่มันคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง" (ID 08)

พระสงฆ์สะท้อนว่าเนื้อหาที่ได้เรียน *"ตอบโจทย์"* เป็นแนวทางการฝึกฝนธรรมะและการเชื่อมโยงถ่ายทอดธรรมะผ่านกระบวนการปรึกษาฯ ที่เอื้อให้พระสงฆ์ได้สัมผัสสภาวะในจิตใจที่นิ่งสงบผ่านการปฏิบัติงาน เหมือนได้ *"ชิมพระธรรมแบบเล็ก ๆ ที่พระพุทธเจ้าสอนสาวกไว้"*

"ในส่วนขององค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา ที่ผสมผสานเข้ามา ทำให้เราเห็นความเชื่อมโยง ซึ่งตรงนี้สำคัญ ในตอนที่มันมาเป็น process ที่เอาความรู้จากกระบวนการการให้คำปรึกษา กระบวนการที่มันจะถ่ายทอด จะเชื่อมโยงไปถึงคนอื่น ๆ โดยที่เอาธรรมะ ผ่านกระบวนการคิดที่แปลเป็นปัจจุบันแล้ว สื่อสารไปกับเขา เชื่อมโยงไปกับเขา แล้วก็อาศัยทักษะนี่แหละที่เป็นตัวเชื่อม" (ID 08)

"กระบวนการที่เรียนกับ อ.ดร.โสรีช์ มันตอบโจทย์ ตอบโจทย์ทางด้านพระพุทธศาสนา หลาย ๆ ครั้งที่พระพุทธเจ้าไปโปรดก็คือการคุย การคุยก็คือการฟัง การฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างเข้าใจ อาตมาว่าเราลองฝึกไปเรื่อย ๆ ๆ มันจะเข้าใจพระพุทธเจ้ามากขึ้น แบบที่ตัวเองนี่ ที่เล่าประสบการณ์เมื่อกี้นี้ พอโดนสะท้อนแล้วรู้สึกว่าเฮ้ย! เรานิ่งได้ เฮ้ย! เรา ถึงขนาดนั้นนะ เราเข้าใจพระพุทธเจ้าเลย แต่เราไม่ได้ไปเปรียบพระพุทธเจ้านะ ...อาตมาว่าภาวะที่เราได้สัมผัสการนิ่งตรงนั้นน่ะ โอ้โห! นี่ เหมือนกับว่าเราได้เข้าไปชิมพระธรรมแบบเล็ก ๆ ที่พระพุทธเจ้าได้สอนสาวกไว้ นี่มันเป็นการฝึกฝนธรรมะและเป็นการถ่ายทอดธรรมะด้วย แล้วกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดนี่มันนำพาให้ไปถึง อาตมาว่ามันเป็นประโยชน์" (ID 01)

3. กระบวนการ

กระบวนการสอนและกระบวนการกลุ่ม มีลักษณะของการเอื้อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ แบ่งปัน ฝึกฝน ผ่านการสังเกตและประสบตรงจากการฟังบรรยาย การสาธิต การตอบคำถาม การคลี่คลายทุกข์ที่ตนเองในฐานะผู้รับบริการปรึกษาฯ การฝึกเป็นผู้ให้บริการปรึกษาฯ การสังเกตตนเองและการสะท้อนการปฏิบัติงานจากผู้เชี่ยวชาญและเพื่อนสมาชิก ท่ามกลางบรรยากาศที่เข้าใจ โอบอุ้ม

และรู้สึกปลอดภัย ซึ่งเป็นการออกแบบกระบวนการโดยเอาฐานของผู้เรียนเป็นที่ตั้ง แล้วร้อยเรียงเนื้อหา กระบวนการสอนและกระบวนการกลุ่มให้ยืดหยุ่นผสานกับผู้เรียนและความเป็นจริง

ผู้เรียนเล่าถึงลักษณะของกระบวนการที่ได้สัมผัสผ่านประสบการณ์ ดังนี้

3.1) เอื้อให้เข้าใจองค์ความรู้และความเข้าใจสภาวะในจิตใจตนผ่านการสังเกตและประสบตรง

กระบวนการสอนและกระบวนการกลุ่มเอื้อให้เข้าใจองค์ความรู้และความเข้าใจสภาวะในจิตใจตนผ่านการสังเกตและประสบตรง การนำเอาความเข้าใจหลักธรรมะมองเข้าไปในชีวิตตนเอง และการตระหนักรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความคิด สภาวะจิตใจผ่านประสบการณ์ตรงในแต่ละขณะ จนผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ความเข้าใจความจริงที่ตนเอง และความเข้าใจเนื้อหาสาระที่บรรจุไว้ในกระบวนการอย่าง *“ซึมลึกสู่ใจ”*

> *“ได้เรียนรู้เรื่องการย่อยธรรมะที่เป็นชิ้น ๆ ที่เราได้ยิน ได้ฟังมานี่แหละ ให้มองเข้าไปในชีวิต อ๋อ..นี่ความเข้าใจธรรมะที่มันเป็นหนึ่งเดียวกับชีวิตมันเป็นยังไง ย่อยธรรมะให้เข้าสู่ชีวิตประจำวัน แล้วก็สัมผัสได้ ถูกต้อง ได้อย่างละเอียด” (ID 01)*
>
> *“วันที่ 1 ได้เห็นมุมมองจิตวิทยาที่แตกต่างหลากหลาย ความมีวาทศิลป์การรู้จักเข้ามาเชื่อมเรา ...วันที่ 2 เริ่มรู้สึกเบื่อและจำเจกับบรรยาย แต่ก็ยังทึ่งในทุกสิ่งที่ท่านได้ค้นคว้าศึกษา เสียงเล็ก ๆ อย่าเก่งกว่าท่าน และเห็นว่าเป็นกำลังสำคัญในการประกาศและเผยแผ่พระพุทธศาสนา...วันที่ 3 เริ่มกระสับกระส่าย ไม่อยากฟังคำบรรยาย ทั้งที่เนื้อหายังน่าสนใจอยู่ แต่รู้สึกรูปแบบมันน่าเบื่อ เมื่อย จำเจ...วันที่ 4 การฟังอย่างตั้งใจ จะได้ยินถ้อยคำในใจ ได้ค้นลงไปที่ความรู้สึก ตัวตน และมีความกล้าที่จะเปิดตัวตนเห็น รับรู้ชัดเจน มันเป็นเราอีกคนในมุมมืด อาจารย์โสรีช์เรียกมันว่า ‘ตัวก่อกวน’ แต่ส่วนตัวมองว่ามันเป็นความดี และแอบชื่นชมเจ้าตัวนี้อยู่ลึก ๆ และเคยใช้ประโยชน์จากมันอย่างมีประสิทธิภาพ...วันที่ 5 เป็นวันที่ฟังคำบรรยายอย่างประทับใจ เพราะที่สุดมันซึมลึกสู่ใจ ได้พบว่า ทุกคนมีศักยภาพที่จะเรียนรู้ หาทางออก ทางแก้ปัญหาของตนเองด้วยตนเองได้” (ID 04)*

3.2) เอื้อให้ตระหนักและเข้าใจ “แผนที่อริยสัจ4” ในการคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง

กระบวนการสอนและกระบวนการกลุ่มเอื้อให้ตระหนักและเข้าใจ “แผนที่อริยสัจ4” ในการคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง ผ่านการฟังบรรยายและตัวอย่างกรณีศึกษาจนเกิดการประจักษ์แจ้งที่ตนเอง และการได้รับความช่วยเหลือให้คลี่คลายความทุกข์ในฐานะผู้รับบริการในกระบวนการปรึกษา

พระสงฆ์สะท้อนภาพการเรียนรู้จากกระบวนการว่า ท่านได้มีโอกาสได้ฟังตัวอย่างกรณีศึกษา แล้วเทียบเคียงเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของท่านเองที่มีความไม่พอใจและติดค้างอยู่ในใจ การพิจารณาตามหลักที่ผู้สอนอธิบาย ทำให้ท่านเข้าใจการแนวทางการปฏิบัติงาน คลายความขัดข้องในใจลงและได้ทำสิ่งที่พึงกระทำอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์นั้น

> *“มันเป็นกรณีเดียวกันกับที่ พยาบาลคนหนึ่งเค้า รู้ว่าคนไข้คนนี้มีปัญหาชีวิต ซึ่งเค้าก็อยากจะฆ่าตัวตาย แต่เค้าก็ไม่ได้โทรมาแล้วเค้าก็ขาดการติดต่อไปเลย ก็ทำให้เค้าติดค้าง แล้วในกระบวนการของ อ.โสรีช์บอกว่า ในขณะนั้นน่ะ เราทำเต็มที่แล้วใช่มั้ย เออ เต็มที่แล้ว เค้าบอก เมื่อเต็มที่แล้วนี่ มันก็น่าจะสมบูรณ์แล้วนะ อะไรอย่างนี้ คือเราก็มารู้ว่า มันก็คล้าย ๆ กับของเรา เออ มันก็เป็นแบบนั้น” (ID 07)*

> *“เราอยากที่จะช่วย แต่ว่ามันเข้าใจกันผิด คิดว่าก็แล้วแต่ แล้วก็รู้สึกโกรธ แต่ว่าตอนหลังนี่ พอไปฟัง อ.โสรีช์ อ.โสรีช์บอกว่า มันต้องมีทั้งสองด้านนะ ต้องมีคนที่ตั้งใจที่จะช่วย และคนที่จะรับการช่วยต้องเต็มใจรับ มันถึงจะได้ผล ถ้าไปช่วยโดยที่เค้าไม่อยากให้ช่วย มันก็ไม่ได้ผล เราก็ เออ ได้เข้าใจแง่นี้ขึ้นมา เราก็ โอเค ก็พยายามที่จะปรับความสัมพันธ์ และความโกรธก็ลดลง ก็ได้ติดต่อกันบ้าง และปรับใจตรงนั้นขึ้นมาได้อีกด้วย เป็นอานิสงส์ของการไปอบรม” (ID 07)*

พระสงฆ์แบ่งปันความซาบซึ้งใจในการเรียนรู้จากกระบวนการว่า ท่านได้รับการช่วยเหลือให้คลี่คลายความทุกข์ใจในฐานะผู้รับบริการปรึกษาฯ ได้รับการช่วยเหลือให้สังเกต สำรวจ ตรวจสอบ พิจารณาเรื่องราวที่เป็นความทุกข์ในชีวิตตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มฯ ช่วยโอบอุ้มด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง และเอื้อให้ท่าน *“หลุดจากกรงอะไรบางอย่าง...และสัมผัสได้ถึงเสรีภาพ”* ท่านได้ *“ค้นพบคำตอบ ทางออก วิธีการแนวคิด และถึงกับพลิกความรู้สึกนึกคิด”* ซึ่งท่านเห็นว่าประสบการณ์ ‘การเป็นผู้ถูกช่วยเหลือ’ มีความสำคัญมากสำหรับ ‘การเป็นผู้ช่วยเหลือ’ ทั้งนี้เพราะการเคยเป็นผู้ถูกช่วยเหลือมาก่อนจะรู้ว่าในสภาวะนั้นผู้ถูกช่วยเหลือรู้สึกอย่างไรและต้องการอะไร เมื่อไปทำงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจก็จะทำให้รับรู้และเข้าใจผู้ถูกช่วยเหลือได้อย่างชัดเจน

> *“อาตมานึกถึงผู้นำกลุ่มตลอดเลย ก็ขอบคุณผู้นำกลุ่มที่ช่วยอาตมาเยอะมาก ช่วยโอบอุ้มความรู้สึกอาตมา เข้าใจอาตมา และให้อาตมาหลุดจากกรงอะไรบางอย่าง อาตมาเข้าใจ สัมผัสได้ถึงเสรีภาพ” (ID 05)*

> *“เมื่อได้รับประสบการณ์การเป็นผู้ถูกช่วยเหลือด้วย เรารับรู้ได้จริง ๆ ว่ารู้สึกอย่างไง มีผลมาก มาก ๆๆ รู้สึกขอบคุณ มันทำให้เราเข้าใจกันและกัน เราเข้าใจว่าในสภาวะนั้นเราต้องการยังไง พอเราไปช่วยเราก็รับรู้ใจเขาชัดขึ้น” (ID 05)*

“การได้ตรวจสอบดูภายในความคิด การได้ขุดค้นตัวเอง ได้ระบายในสิ่งที่อัดอั้น สุดท้ายได้ค้นพบคำตอบ ทางออก วิธีการแนวคิด และถึงกับพลิกความรู้สึกนึกคิดได้ แค่มีคนได้รับรู้เข้าใจจริง ๆ” (ID 04)

3.3) เอื้อให้เกิดการฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการสอนและกระบวนการกลุ่มเอื้อให้เกิดการฝึกฝนการเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งผู้เรียนเห็นว่าเป็นประโยชน์มากที่ได้เชื่อมโยงทฤษฎีสู่การปฏิบัติ ได้เห็นแบบอย่างและได้ฝึกฝน “ลงมือทำ” ในกระบวนการกลุ่มย่อย ได้เห็นรายละเอียด ทักษะ สิ่งที่พึงทำ-ไม่พึงทำ รูปแบบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ การเอื้อให้เพื่อนสมาชิกคลี่คลายปัญหาความทุกข์ในประเด็นต่าง ๆ โดยมีกรณีตัวอย่างและฝึกปฏิบัติการแก้โจทย์ความทุกข์ที่นำมาเรียนรู้ร่วมกันตลอดกระบวนการ

ผู้เรียน *“เรียนรู้ที่จะเห็นตัวเอง”* โดยการสังเกตตนเองจากการฝึกฝน ประกอบกับมีผู้นำกลุ่มที่มีความเชี่ยวชาญในกระบวนการปรึกษาฯ และเพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมสังเกตและสะท้อนภาพการฝึกอีกครั้งหนึ่ง

การได้เห็นแบบอย่างและฝึกฝนในกระบวนการกลุ่มช่วย*“สร้างความมั่นใจ”* และยังช่วยทำให้เข้าใจแนวทางการวางท่าที บทบาท ในการไปทำงานเยี่ยมผู้ป่วยอีกด้วย

พระสงฆ์ถ่ายทอดประโยชน์และความประทับใจที่ท่านได้สัมผัสในกระบวนการไว้ดังนี้

- การเชื่อมโยงทฤษฎีสู่การปฏิบัติ ได้เห็นแบบอย่างและได้ฝึกฝนจนเห็นรายละเอียด ทักษะ สิ่งที่พึงทำ-ไม่พึงทำ รูปแบบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้งาน และการเอื้อให้เพื่อนสมาชิกคลี่คลายปัญหาความทุกข์ในประเด็นต่าง ๆ

“กลุ่มย่อยเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เรื่องของการเห็นรายละเอียด ไม่ว่าจะเป็นตัวทักษะต่าง ๆ เพราะเราได้ฝึก ได้มีโอกาสได้ฝึก ซึ่งมันต่างกับวงใหญ่ วงใหญ่มันได้เห็น ได้ดู ได้ฟัง แต่ในกลุ่มย่อยนี่มันได้ลงมือทำเลย เพราะฉะนั้นมันจะเห็นกระบวนการต่าง ๆ ได้มากขึ้น” (ID 06)

“ได้จากที่อาจารย์บรรยายก็เยอะ เป็นทฤษฎีที่ทำให้เราเข้าใจขึ้น แล้วเราก็บวกกับในกลุ่มย่อย ซึ่งทำให้เราเห็นความชัดเจน เราก็รู้ว่า อ๋อ! ตรงนี้เขาห้ามอยู่นะ แต่ว่าใหม่ ๆ มันก็ยังมีอยู่นะ แต่เราก็พอจะเรียนรู้ได้” (ID 11)

“เบื้องต้นนี่จะได้เรื่องของรูปแบบ แล้วก็เหมือนกับนักเรียนแล้วก็ศึกษาเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วก็ยิ่งมีความเชื่อใจ มั่นใจในกระบวนการหรือครูบาอาจารย์ที่

นำเสนอ เราก็รู้สึกว่าทุกอย่างที่ท่านนำเสนอมันมีนัยยะ มันมีอะไรแฝงอยู่ตรงนั้น หนึ่งคือจะได้รูปแบบให้เรานำมาปรับประยุกต์ใช้ได้ สองก็คือ เรื่องของการจัดการ จัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ อย่างเช่นกลุ่มย่อยนี่ เป็นอะไรที่จะได้ความลึก ความคม รายละเอียด แล้วก็คลี่คลายปัญหา ประเด็นต่าง ๆ ได้จริง เราเรียนรู้ร่วมกัน เมื่อมีประเด็นเกิดขึ้น แล้วก็มีเคสตัวอย่างตลอด และได้จัดการตรงนั้นเลย" (ID 04)

- การสังเกตตนเองจากการฝึกฝน ประกอบกับมีผู้นำกลุ่มที่มีความเชี่ยวชาญในกระบวนการปรึกษาฯ และเพื่อนสมาชิกกลุ่มร่วมสะท้อนภาพการฝึก

"เราได้จับของจริง จับของจริงก็คือเราได้สัมผัสกับสภาวะนั้นจริง ๆ เฮ้ย.. อ๋อ รู้แล้ว! พอตัวเราหงุดหงิดแล้วมันมีอาการอย่างนี้เลย ทั้ง ๆ ที่มันก็เป็นเจตนาเดียวกันคืออยากจะให้เขาพ้นทุกข์ แต่ว่าวิธีการหรือการสื่อสารและพลังงานที่มันออกไป มันมาจากปัจจัยคือความหงุดหงิด เพราะฉะนั้นผู้ที่อยู่ต่อหน้าเราก็ไม่ได้รับสารหรือเจตนาแล้ว แต่รับเอาอารมณ์หรือความรู้สึกที่หงุดหงิดของเรา ที่มันเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยคือความความคาดหวังอะไรบางอย่างของเรา แล้วถ้าเป็นการทำงานกับคนทั่วไปก็จะไม่ได้สะท้อนเราว่าเป็นอะไรยังไง แต่ว่าพอมี professional มันทำให้เรากลับมาเห็นชัดตรงนั้น มันเป็นช็อต slow motion ที่จะทำให้เราไปเห็น" (ID 09)

"ตัวการแบ่งกลุ่มย่อยนี้ มันเหมือนเป็นสิ่งที่เอื้อให้กระบวนการเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะมันสามารถย่อยได้ คือพอคนจำนวนน้อย การเรียนรู้มันได้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เรียนวงใหญ่ ๆ แล้วทำกลุ่ม แล้วกลับไปวงใหญ่ อย่างนี้ครับ การฝึกทักษะจากวงใหญ่ เข้ามาฝึกในกลุ่มย่อย แล้วก็เรียนรู้ร่วมกันครับ ในปกติชีวิตประจำวัน มันไม่มีใครจะมาชี้ จะมาดู หรือว่ามาแบ่งปันกันอย่างนี้ คือต่างคนต่างมองไม่เห็น แต่ ณ ช่วงเวลานั้นคือ เราได้เรียนรู้ที่จะเห็นตัวเอง" (ID 08)

- การปฏิบัติการฝึกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Laboratory) โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยการฝึกปฏิบัติการ ช่วยเอื้อให้พระสงฆ์สังเกต ตรวจสอบ และแก้ไข สร้างความมั่นใจให้กับพระสงฆ์ เพราะทำให้ท่านได้เตรียมตัวและเข้าใจแนวทางการวางท่าที บทบาท ในการไปทำงานเยี่ยมผู้ป่วยอย่างชัดเจน

"การเรียนรู้กันก็เกิดจากการได้ยินได้ฟังและการอบรม และก็ช่วงที่ได้มาสนทนากลุ่มตรงนี้ก็สำคัญ สิ่งสำคัญที่มันสร้างความมั่นใจให้กับอาตมาขึ้นมาก็คือ เราได้เข้าใจ ในเรื่องของการที่เราจะเข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยว่าเราจะต้องมีท่าทียังไง หรือบทบาทเรายังไง ตรงนี้มันชัดเจนขึ้น มันทำให้เรามั่นใจขึ้น" (ID 09)

3.4) การเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ปลอดภัย เข้าใจ โอบอุ้ม ไว้วางใจ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

กระบวนการสอนและกระบวนการกลุ่มที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ปลอดภัย เข้าใจ โอบอุ้ม ไว้วางใจ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ระหว่างผู้สอน ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกทั้งหมด ส่งผลต่อความพร้อมในสภาวะจิตใจของสมาชิกในการแบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวความทุกข์ การเยียวยาจิตใจ และความเข้าใจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านการประสบตรง

“อาตมาไปเข้าเรียนกับอาจารย์กลุ่มย่อยครั้งที่แล้ว อาจารย์กลุ่มช่วยย่อยเยียวยาอาตมา รู้สึกเป็นอันหนึ่งเดียวกันแล้วร้องไห้ไปด้วยกัน รู้สึกมีเพื่อน แล้วมันก็เคลียร์ แล้วมันก็คลาย ถ้ามีสายตาแปลก ๆ ว่าร้องไห้ทำไมก็เหมือนถูกดันออกจากกลุ่มจากตรงหน้าทันที ถ้าคนข้างหน้าเรารู้สึกอย่างนั้น” (ID 05)

“พื้นฐานแล้วเราต้องการการโอบอุ้มนะ ต้องการคนเข้าใจ ต้องการใครสักคนที่เราไว้ใจ แล้วมันต้องตอนนั้นด้วย บรรยากาศก็ต้องได้เหมือนอย่างในกลุ่มอย่างนี้ เพราะฉะนั้นกระบวนการกลุ่มที่ทำให้ไปถึงจุดที่เชื่อใจหรือรู้ว่ามีคนรอบข้างเขาโอบอุ้มนี่สำคัญ” (ID 04)

3.5) การออกแบบกระบวนการที่ร้อยเรียง ต่อเนื่อง และยืดหยุ่นผสานกับความเป็นจริง

ผู้เรียนได้รับประโยชน์และชื่นชมการออกแบบกระบวนการอบรมที่มีการร้อยเรียงเนื้อหาสาระและกระบวนการอย่างชัดเจน เข้มข้น ต่อเนื่อง กลมกลืน และต่อยอดกันขึ้นไป ทำให้เกิดการการพัฒนาตนเองที่ผู้เรียนสัมผัสได้ชัด ขณะเดียวกันการออกแบบมีลักษณะ*“ไร้กระบวนท่า” “ไร้รูปแบบ”* เพราะยืดหยุ่นผสานกับผู้เรียนและความเป็นจริง ไม่ได้เป็นขั้นตอนที่แข็งตายตัว ซึ่งผู้เรียนเห็นว่า การออกแบบกระบวนการในลักษณะนี้มีความสอดคล้องกับความเป็นจริง แต่จะต้องอาศัยประสบการณ์ความเชี่ยวชาญของผู้สอนอย่างมากเช่นกัน

“ขณะที่อยู่ในหลักสูตรของอาจารย์แต่ละครั้ง ได้ฟังอาจารย์ร้อยเรียงให้เราเห็นภาพความเป็นเหตุเป็นปัจจัย และเห็นความยืดหยุ่นของกระบวนการ ซึ่งอันนี้อาตมาชอบ รู้สึกว่า มันไม่ 1 2 3 น่ะ แต่มันต้องอาศัยประสบการณ์ของผู้สอนมาก เพราะฉะนั้นในคอร์สนี่ มันมีกระบวนการนะ แต่มีลักษณะแบบไร้รูปแบบ มีความยืดหยุ่นอยู่ อันนี้มันก็ทำให้เรารู้สึกว่า มันเป็นของจริงมากกว่าที่จะ ทุกอย่างแพทเทิร์นเดียวกันหมด ซึ่งในความเป็นจริงในโลกนี้มันไม่มี คนมันไม่ได้เป็นคน ๆ เดียวกันหมด มันคล้าย ๆ แต่มันไม่เหมือนกันหมด” (ID 10)

“อันหนึ่งก็เห็นจากอาจารย์โสรีช์เหมือนกัน เรื่องของเวลาถวายความรู้กับพระสงฆ์นี่ อาจารย์โสรีช์ก็มีกระบวนการชัด แต่ว่ามันจะกลมกลืน มันไม่ได้เป็นหนึ่งสอง

สาม ถ้าเกิดบอกว่าไร้กระบวนท่าก็ว่าได้นะ คือก็ขึ้นอยู่กับเคสที่อยู่ข้างหน้า ไม่จำเป็นว่าทุกเคสจะต้องเหมือนกัน มันไม่ใช่" (ID 06)

"สิ่งที่เหมือนเราได้มาศึกษาที่เป็นการเรียนรู้ที่เข้มข้นขึ้น คือไม่ใช่แค่ชั่วโมงเรียน คาบนึงสองคาบนี้ แต่มันเป็นการอบรมที่มีการต่อเนื่อง ทุก ๆ วัน สี่วันห้าวันอย่างนี้ครับ พอมันมีความต่อเนื่อง แล้วก็ต่อยอดกันไปเรื่อย ๆ นี่ มันก็มีการพัฒนาที่เราเห็นได้ชัด" (ID 08)

4. มุมมองอื่น ๆ ต่อหลักสูตร

พระสงฆ์รายงานว่าการบ่มเพาะอย่างต่อเนื่องช่วยให้ท่านเกิดความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ชัดเจนลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ดังที่พระสงฆ์ที่เข้าร่วมอบรมในหลักสูตรนี้มากกว่าหนึ่งครั้งและมีโอกาสได้การนำไปใช้ในการปฏิบัติงานเยียวยาผู้ป่วยระยะท้าย พบว่า แม้จะเป็นการเรียนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเรื่องเดิม แต่ท่านได้สัมผัสสภาวะและเข้าใจองค์ความรู้ชัดเจนมากขึ้นในตนเอง ยิ่งเรียนก็พบว่ายิ่งมีความเข้าใจที่ปรากฏชัดและลึกซึ้งขึ้น สามารถเก็บรายละเอียดได้มากขึ้น เข้าใจประเด็นและเทคนิคที่ผู้สอนถ่ายทอดได้มากขึ้น และย้อนกลับไปเข้าใจประเด็นและเทคนิคที่ผู้สอนนำเสนอในการอบรมครั้งก่อน ๆ เพิ่มเติมด้วย ท่านมองว่าการเข้าร่วมอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือการ *"บ่มเพาะ"* ที่อาศัยความต่อเนื่องและได้ประโยชน์เพิ่มพูนทุกครั้งที่เข้าอบรม ดังที่พระสงฆ์บอกเล่าถึงการเข้าร่วมหลักสูตรไว้ว่า

ยิ่งเรียน "ยิ่งเข้าใจ"

"ในทุกครั้งที่บรรยายนี่ แต่ละครั้งมันก็จะทำให้รู้สึกเข้าใจ ยิ่งเข้าใจ ยิ่งเข้าใจ ในแต่ละครั้ง ถึงแม้ในแต่ละปีเป็นหนึ่งปี มันก็เลยทำให้เราเข้าใจยิ่งขึ้น มันรู้สึกถึงความลึกซึ้ง ถึงสิ่งที่อาจารย์กำลังอธิบายบางอย่าง ของการมองสรรพสิ่ง การมองผู้คน การมองใจเรา ความคาดหวังอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เก็บรายละเอียดได้เยอะ ชัดขึ้น แล้วก็เมื่อเราชัดขึ้น บางประเด็นหรือเทคนิค เทคนิคบางอย่างมันปรากฏชัด หรือเทคนิคบางอย่างนี่มันทำให้เราเข้าใจอาจารย์ก่อนหน้านี้" (ID 02)

"พอไปฟังอาจารย์โสรีช์ก็เหมือนเราไปฟังเรื่องเดิม ๆ แต่มันไปแต่ละครั้งก็จะได้สัมผัสอะไรบางอย่างที่มันชัดมากขึ้น อย่างเช่นสิ่งแรกที่มันชัดมากขึ้นก็คือโครงสร้างทั้งหมดว่ามันอยู่ในเนื้อในตัว มันอยู่ในวิถีชีวิต มันอยู่ในอิทัปปัจจยตา เวลาอาจารย์โสรีช์พูด อาตมารู้สึกว่าอ๋อ มันใกล้กว่าที่เราได้ยินได้ฟังเสียอีก เวลาอยู่วัดมันก็

เป็นหลักธรรมบทนี้ แต่เวลาอาจารย์โสรีช์พูดก็จะโยงไปโยงมา จนเราเห็นว่ามันก็อยู่ในเนื้อในตัว ในชีวิตปกติ ๆ ของเรานี้แหละ" (ID 05)

"อาจารย์โสรีช์ได้บรรยาย คำบางคำ ที่ได้ยินเมื่อปีที่แล้วนี่ ปีนี้ก็ได้ยินอีก แต่เรารู้สึกว่า ไอ้ปีนี้ที่เราได้ยินอีกนี่ เราเข้าใจมากขึ้น เฮ้ย! นี่ คำนี้ เรารู้แล้ว แต่ว่า เมื่อครั้งที่แล้วนี่ยังมึน ๆ อยู่ อะไรอย่างนี้ คือเราจะเห็น เราจะเข้าไปสัมผัส คำพูดบางคำ เช่น ยกตัวอย่างเช่นคำว่า เต๋า ก่อนเรียนเต๋าเห็นภูเขาเป็นภูเขา กำลังเรียนเต๋าเห็นภูเขาไม่ใช่ภูเขาละ หลังจากเรียนเต๋าเสร็จ เราก็เห็นภูเขาเป็นภูเขาอีก พอมาได้ยินอีกครั้งในปีต่อไปนี่ อาตมารู้สึกว่า เฮ้ย เอ๊ะ คำนี้ เรารู้แล้ว จากครั้งที่แล้วมันก็อาจจะได้รู้ในระดับหนึ่ง แต่ครั้งนี้ รู้สึกว่าความลึกของความรู้ ความเข้าใจข้างในนี้ มันปรากฏชัด" (ID 01)

คือการบ่มเพาะ ที่ได้ประโยชน์เพิ่มพูนทุกครั้งที่เข้าอบรม

"คำว่าบ่มเพาะ เพาะบ่ม ตรงนั้น มันทำให้เราขยันขึ้นแล้วอยากที่จะไปอบรม ที่จะทำให้เราเปลี่ยนแปลงมากบ้างน้อยบ้างก็ยังดี ก็เลยพยายามที่จะไปอบรมทุกครั้งที่มี เหมือนถ้าไปแล้วก็จะได้ ก็ไม่ผิดหวัง" (ID 07)

สรุปความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้เรียนต่อหลักสูตร

ผู้เรียนรายงานความคิดเห็นและความรู้สึกต่อหลักสูตรในประเด็นที่เกี่ยวกับผู้สอน (รศ.ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว) และผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื้อหาของหลักสูตร และกระบวนการ รวมถึงมุมมองอื่น ๆ ต่อหลักสูตร โดยสรุปได้ดังตารางที่ 4.1

ตาราง 4.1

สรุปความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้เรียนต่อหลักสูตร

ผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ	**เนื้อหา**	**กระบวนการและบรรยากาศ**
ผู้เรียนมีความคิดเห็นและความรู้สึกต่อผู้สอนและผู้นำกลุ่ม 6 ประเด็น ดังนี้ 1. ผู้เรียนยอมรับศรัทธาในความรู้ความสามารถของผู้สอน 2. ความสามารถในการใช้ภาษาและการอธิบายถ่ายทอด 3. ความสามารถในการเอื้อให้เกิดการประสบตรงและประจักษ์แจ้งความจริง 4. ความเป็นแม่แบบในการปฏิบัติตนและการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 5. ความสามารถในการตอบข้อสงสัยและช่วยแก้ไขสิ่งที่ติดขัดให้กับผู้เรียน 6. ความสามารถในการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ให้กับผู้คน	ผู้เรียนมีความคิดเห็นและความรู้สึกต่อเนื้อหาของหลักสูตร 2 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1. องค์ความรู้พุทธธรรม มีความละเอียด กระจ่างชัด ครบถ้วน และการเชื่อมโยงสู่ความเข้าใจชีวิตด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย 2. องค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีความละเอียด กระจ่างชัด ครบถ้วน -แนวคิดหรือ“แผนที่อริยสัจ4” ที่ช่วยให้ผู้คนคลี่คลายทุกข์ - กระบวนการและทักษะในการปรึกษาฯ - กระบวนการฝึกฝนตนเอง - ตอบโจทย์การนำพุทธธรรมไปแก้ไขความทุกข์ - เป็นการฝึกฝนธรรมะและการถ่ายทอดธรรมะไปในตัว	ผู้เรียนมีความคิดเห็นต่อกระบวนการและบรรยากาศ 5 ประการ ดังนี้ 1. การเอื้อให้เข้าใจองค์ความรู้และความเข้าใจสภาวะในจิตใจตนผ่านการสังเกตและประสบตรง 2. การเอื้อให้ตระหนักและเข้าใจ “แผนที่อริยสัจ4” ในการคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง 3. การเอื้อให้ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 4. การเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ปลอดภัย เข้าใจ โอบอุ้ม ไว้วางใจ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และ 5. การออกแบบกระบวนการที่ร้อยเรียง ต่อเนื่อง และยืดหยุ่นผสานกับความเป็นจริง
การบ่มเพาะอย่างต่อเนื่องช่วยให้เกิดความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ชัดเจนลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น		

โดยสรุปความคิดเห็นและความรู้สึกต่อผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ เนื้อหา กระบวนการและบรรยากาศ ได้ดังนี้

1. ประเด็นที่เกี่ยวกับผู้สอน (รศ. ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว) และผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

1.1) ผู้เรียนยอมรับศรัทธาในความรู้ความสามารถของผู้สอน

ผู้เรียนยอมรับศรัทธาในความรู้ความสามารถของผู้สอน ว่าเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมอย่างลึกซึ้ง สามารถนำเอาความเข้าใจนั้นมาผสมผสานกับความรู้และความเชี่ยวชาญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างลงตัว

1.2) ผู้สอนมีความสามารถในการใช้ภาษาและการอธิบายถ่ายทอดจนผู้เรียนเข้าใจแจ่มแจ้ง

ผู้สอนสามารถถ่ายทอดและเชื่อมโยงองค์ธรรมและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสู่ความเข้าใจในชีวิตได้อย่างชัดเจนด้วยความสามารถในการอธิบายถ่ายทอดและการใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย

1.3) ความสามารถในการเอื้อให้เกิดการประสบตรงและประจักษ์แจ้งความจริงที่ตนเอง

ผู้สอนพาให้ผู้เรียนได้เรียนรู้แบบประสบตรงด้วยการนำความรู้ความเข้าใจที่ผู้สอนถ่ายทอดมาสังเกตทำความเข้าใจที่ตนเอง จนเกิดความเข้าใจความจริงนั้นที่ตนเอง และส่งผลต่อการขยายทัศนะที่มีต่อชีวิตและความงอกงามในจิตใจของผู้เรียน

1.4) ความเป็นแม่แบบในการปฏิบัติตนและการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯ เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนด้วยความอ่อนน้อม อดทน สงบมั่นคง และเป็นแบบอย่างในการสอนและการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เอื้อให้สมาชิกเข้าใจหลักการ เห็นแนวทางการปฏิบัติงานจริง ซึ่งผู้เรียนได้รับความรู้ควบคู่ไปกับการซึมซับจิตใจที่กรุณาและสงบมั่นคงของตัวแบบ (Role Model) อันเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้ช่วยเหลือไปพร้อมกัน

1.5) ความสามารถในการตอบข้อสงสัยและช่วยแก้ไขสิ่งที่ติดขัดให้กับผู้เรียน

ผู้สอนมีความสามารถในการตอบข้อสงสัยและเอื้อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยแก้ไขสิ่งที่ผู้เรียนติดขัดในกระบวนการปรึกษาฯ

1.6) ความสามารถในการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ให้กับผู้คน

ผู้สอนมีความสามารถในการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ให้กับผู้คน เป็นความสามารถในการพาคนออกจากความทุกข์ที่เป็นแบบอย่างที่สำคัญให้ผู้เรียนนำไปใช้ในการทำงานช่วยเหลือผู้คน

คุณลักษณะของผู้สอนทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างประจักษ์แจ้งที่ตนเอง เห็นแบบอย่างการปฏิบัติตน ปฏิบัติงาน และสัมผัสคุณภาพจิตใจของผู้สอนและผู้นำกลุ่มฯในกระบวนการอบรม จึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธา ใส่ใจมุ่งมั่น เกิดฉันทะในการเรียน และเกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการนำธรรมะมาดับทุกข์ให้กับตนเองและผู้คน

2. ประเด็นที่เกี่ยวกับเนื้อหาของหลักสูตร

เนื้อหาของหลักสูตรประกอบด้วยองค์ความรู้พุทธธรรม และองค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งผู้เรียนได้รายงานไว้ดังนี้

2.1) เนื้อหาเกี่ยวกับองค์ความรู้พุทธธรรม มีความละเอียด กระจ่างชัด ครบถ้วน และการเชื่อมโยงสู่ความเข้าใจชีวิตด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและไม่ซับซ้อน และพาผู้เรียนให้เข้าถึงสภาวะนั้น ส่งผลให้ผู้เรียนเข้าใจพุทธธรรมมากยิ่งขึ้นและสามารถนำความเข้าใจนี้ไปเชื่อมต่อกับความเข้าใจที่มีอยู่และสื่อสารออกมาเป็นประโยชน์กับผู้รับได้ง่ายขึ้น

2.2) เนื้อหาเกี่ยวกับองค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีความละเอียด กระจ่างชัด ครบถ้วน ประกอบด้วยแนวคิดหรือ “แผนที่” ในการช่วยให้ผู้คนคลี่คลายความทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) กระบวนการและทักษะในการปรึกษาฯ รวมถึงกระบวนการฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาคุณลักษณะและความรู้ความสามารถของผู้เรียน เนื้อหาทั้งหมดสอดแทรกอยู่ในการบรรยาย กระบวนการสาธิต การนำฝึกปฏิบัติ และฝึกฝนผ่านการสังเกตและประสบตรงที่ตนเอง นับเป็นการเป็นการฝึกฝนธรรมะและการถ่ายทอดธรรมะไปในตัว

3. ประเด็นที่เกี่ยวกับกระบวนการและบรรยากาศของหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้เรียนเข้าร่วมอบรม มีลักษณะสำคัญ 5 ประการคือ (1) การเอื้อให้เข้าใจองค์ความรู้และความเข้าใจสภาวะในจิตใจตนผ่านการสังเกตและประสบตรง (2) การเอื้อให้ตระหนักและเข้าใจ “แผนที่อริยสัจ4” ในการคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง (3) การเอื้อให้ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (4) การเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ปลอดภัย เข้าใจ โอบอุ้ม ไว้วางใจ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และ (5) การออกแบบกระบวนการที่ร้อยเรียง ต่อเนื่อง และยืดหยุ่นผสานกับความเป็นจริง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 2
การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรม
หลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผล
การปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย

การวิเคราะห์ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้ายในพื้นที่ของโรงพยาบาลต่าง ๆ ได้แก่ ศิริราชพยาบาล วชิรพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลเลิดสิน โรงพยาบาลชลประทาน โรงพยาบาลภูมิพล สถาบันมะเร็ง ฯลฯ โดยนำข้อมูลหลักจากการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล การสนทนากลุ่ม และบันทึกการอบรมของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม จำนวน 12 รูป และการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลของญาติผู้ป่วยที่มีโอกาสสนทนากับพระสงฆ์และสะท้อนภาพการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จำนวน 11 กรณี มาวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูล (Content analysis) ตามแนวทางการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological research)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบการเปลี่ยนแปลงใน 3 มิติ คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านทัศนะ และด้านสภาวะจิตใจ โดยที่ด้านความรู้ความเข้าใจ หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นและสั่งสมจากการเรียน การฟัง การคิด การปฏิบัติการ และการฝึกฝนผ่านประสบการณ์ ด้านทัศนะ หมายถึง มุมมอง แนวคิด ความคิดเห็น ต่อโลกและชีวิต ต่อตนเอง ต่อความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการอบรม ต่อการปฏิบัติงานปรึกษาฯ และด้านสภาวะจิตใจ หมายถึง ลักษณะหรือสิ่งที่ปรากฏและสะท้อนธรรมชาติแห่งจิตใจ

ผู้วิจัยรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยเรียบเรียงและนำเสนอ 4 ประเด็นหลัก ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้สภาวะภายในของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการก่อนการเข้าอบรม
2. การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นหลังสิ้นสุดการอบรม
3. การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นในระยะติดตามผล
4. สรุปการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การรับรู้สภาวะภายในของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการก่อนการเข้าอบรม

การรับรู้สภาวะภายในของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการก่อนการเข้าอบรม หมายถึง การรับรู้ถึงความรู้ความเข้าใจ ทัศนะ และสภาวะจิตใจของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมก่อนการเข้าอบรม พระสงฆ์ได้สำรวจและรายงานตนเอง

ในด้านความรู้ความเข้าใจก่อนการเข้าร่วมโครงการฯ ว่า พระสงฆ์ทุกรูปรายงานว่าท่านมีความรู้ในเนื้อหาสาระของพุทธธรรมมาก่อนเข้าร่วมโครงการฯ แต่ความรู้นั้นยังไม่ปรากฏเป็นความเข้าใจชัดเจนที่การดำเนินชีวิต ขณะเดียวกันพระสงฆ์จำนวน 4 รูปสะท้อนว่าท่านยังไม่มีความรู้และทักษะในกระบวนการเยียวยาความทุกข์ในจิตใจผู้คน แม้ว่าพระสงฆ์อีก 8 รูป จะมีพื้นฐานความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นต้นทุนเดิมจากการเรียนในมหาวิทยาลัยอยู่แล้ว แต่ท่านก็ยังไม่มั่นใจในความรู้ที่มีว่าจะสามารถปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างมีประสิทธิผล

ในด้านทัศนะ พระสงฆ์สะท้อนตนเองว่า ท่านมีจิตที่ศรัทธาว่าหลักธรรมของพระพุทธเจ้าสามารถช่วยเปลี่ยนแปลงระดับจิตใจของมนุษย์จากปุถุชนไปสู่อริยบุคคลได้ ซึ่งทำให้ท่านมุ่งฝึกฝนตนเองในวิถีพุทธธรรมและตั้งใจจะนำธรรมะไปช่วยเหลือผู้คนอยู่เป็นทุนเดิม เมื่อท่านมาปฏิบัติงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ท่านได้อุปสรรคในการทำงานหลายประการ แต่ท่านก็ยังมุ่งมั่นจะทำงานนี้ต่อไปเพราะได้สัมผัสว่างานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เป็นงานที่มีคุณค่าต่อจิตใจของท่าน

ในด้านสภาวะจิตใจ ก่อนการเข้าร่วมอบรมฯ พระสงฆ์มีพื้นฐานจิตใจที่กรุณา ปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมจะเป็นที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้คนโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ แต่ในการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ท่านพบว่า ท่านเองก็มีความทุกข์เมื่อเผชิญกับทุกขเวทนาของญาติโยม จนบางครั้งไม่สามารถตั้งสติที่จะทำงานได้มีประสิทธิภาพ และท่านสัมผัสความบีบคั้นในใจตนเองจากความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเป็นอย่างมาก และคาดหวังตนเองว่าจะต้องช่วยเหลือญาติโยมให้ได้

พระสงฆ์ได้สำรวจและรายงานตนเองไว้ ดังนี้

1.1) ด้านความรู้ความเข้าใจ

พระสงฆ์รายงานความรู้ความเข้าใจของตนในสองเรื่องหลัก คือ หลักความรู้พุทธธรรมและความรู้ความเข้าใจในหลักการ ทักษะ กระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งท่านสะท้อนว่าในวิถีการเรียนและปฏิบัติธรรมของท่านเองนั้น ท่านมีความเข้าใจในเนื้อหาสาระของพุทธธรรมแบบที่ท่องจำตัวหนังสือและเข้าใจความหมาย แต่ยังไม่เห็นความเชื่อมโยงมาสู่ชีวิตจนเข้าใจอย่างชัดเจน และหากพิจารณาในส่วนของความรู้ความเข้าใจจิตวิทยาการปรึกษา ท่านเห็นว่า ตนเองยังไม่มีความรู้ความเข้าใจและทักษะในกระบวนการเยียวยาความทุกข์ในจิตใจ จะมีเพียงพระสงฆ์บางรูปที่มีพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านการเรียนในมหาวิทยาลัยมาก่อน แต่ท่านก็ยังไม่มั่นใจในความรู้ที่มีว่าจะเพียงพอกับการปฏิบัติงาน

1.1.1) *“พุทธธรรมอยู่ในหนังสือ”* : มีความรู้ในเนื้อหาสาระของพุทธธรรม แต่ยังไม่เข้าใจชัดเจนที่ชีวิต

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการสำรวจตนเองและรายงานว่า ท่านเรียนธรรมะมาตลอดตั้งแต่เริ่มบวช จึงมีความรู้ในเนื้อหาสาระของพุทธธรรมอยู่แล้ว แต่ท่านมองว่าที่ผ่านมาเป็นการเรียนแบบ *“ท่องจำ”* โดยเฉพาะในวิถีพระเมืองที่ *“พุทธธรรมที่เรียนมาอยู่ในหนังสือ”* โอกาสที่จะนำธรรมะมาพิจารณาโลกและชีวิตจึงไม่มากนัก และยังไม่เข้าใจธรรมะที่อยู่ในชีวิตประจำวันอย่างกระจ่างชัดเจน แต่ท่านเห็นความสำคัญของการจะไปช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้ายที่จำเป็นจะต้องอาศัยการนำธรรมะมามองโลกอย่างเข้าใจเพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความจริงของชีวิตที่ไม่ใช่การบอกกล่าวธรรมะ *“แบบตัวอักษร”*

ดังที่ท่านเล่าว่า

> *“พระเราเรียนรู้มาตลอดตั้งแต่บวชเลย ธาตุปฺจจเวก ทุกอย่างเป็นเพียงแค่ธาตุตามธรรมชาติ ไม่มีสมมุติ ไม่มีติดคำ ไม่มีชาย ไม่มีหญิง ไม่มีอะไรทั้งสิ้น มันมีแต่สภาวะ มีแต่สภาวะเท่านั้น อันนี้คือสิ่งที่พระท่องมาตั้งแต่ตอนบวชเลยนะ แต่เราไม่เข้าใจเลย เราไม่เคยแตะเลย แม้กระทั่งในชีวิตประจำวันเราจริง ๆ เราก็ยังแตะอยู่ ติดแค่คำอยู่ว่ามันคืออะไร มันเป็นหญิง มันเป็นชาย มันเป็นสิ่งนั้น มันเป็นสิ่งนี้ แต่มันซาบซึ้งนะ แล้วสะเทือนมากที่เวลาอาจารย์พูดว่าไม่ติดในธรรม แต่พาเราเรียนรู้กับเรื่องราว คือสภาวะทุกข์ของเขา อยู่กับเขาแค่นั้นพอ” (ID 07)*
>
> *“พุทธธรรมที่เราเรียนมามันอยู่ในหนังสือ แล้วในวิถีพระเมือง หนังสือก็คือหนังสือ การที่เราจะค่อย ๆ กลับไปมองโลกมันก็น้อยนะ” (ID 02)*
>
> *“ตรงนี้สำคัญมาก เพราะเราจะไม่รู้เลยว่าเราจะพาเขา(ผู้ป่วย)ไปไหน เมื่อเรายังกลัวตายอยู่เลย เมื่อเรายังมีปัญหา ยังมองโลกอย่างไม่เข้าใจเลย แล้วเราจะพาเขาไปไหนล่ะ ไม่งั้นเราจะพาเขาไปแบบตัวอักษรที่เป็นท่อน ๆ ทื่อ ๆ” (ID 02)*

1.1.2) ไม่มีความรู้และทักษะในกระบวนการเยียวยาความทุกข์ในจิตใจ

พระสงฆ์หลายรูปสะท้อนตนเองว่า ท่านมีความรู้พุทธธรรม แต่ไม่มีความรู้ทักษะ และกระบวนการปรึกษาฯ ที่จะนำพุทธธรรมไปเยียวยาความทุกข์ของผู้คน คือ *“ปรุงไม่เป็น”* เพราะไม่ทราบกระบวนการขั้นตอน ด้วยเหตุนี้จึงไม่มั่นใจและกลัวว่าท่านจะทำไม่ได้เพราะไม่ได้เรียนมา

> *“บางทีเรามีความรู้ มีพุทธธรรม แต่เราไม่มีกระบวนการ ที่เราไปเยียวยาผู้ป่วย หรือเรามีความรู้เรื่องพุทธธรรม แต่เราไม่รู้ว่า เฮ้ย จะเอาไปใช้ยังไง 1 2 3 4 5 จึงจะเยียวยาความทุกข์เค้าได้ เราไม่รู้กระบวนการ เราไม่รู้ขั้นตอน เราไม่รู้จะใส่อะไรก่อนหลัง เราปรุงไม่เป็น” (ID 10)*

“บางอย่างอาตมาก็กลัวลึก ๆ ว่า กลัวเราทำไม่ได้ เหมือนกลุ่มในพระคิลานฯ ที่หลายท่านก็เรียนมาโดยตรง แล้วก็ไปทำงานของท่าน เราก็เห็น ฮู้!..ทำไมเก่งจัง กลัวว่าเราไม่ได้เรียนมา เราทำไม่ได้แน่” (ID 05)

ประเด็นที่พระสงฆ์พบว่าสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ เมื่อท่านไปเยี่ยมไข้ผู้ป่วยระยะท้าย ท่านไม่แน่ใจว่าจะสามารถช่วยเยียวยาจิตใจผู้ป่วยได้ เพราะท่านเองยังก็ *“ยังกลัว ยังมองโลกอย่างไม่เข้าใจ”* จึงเกรงว่าตนจะทำได้เพียงการช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยการนำธรรมะมาบรรยายด้วยการ *“พาเขาไปแบบตัวอักษรที่เป็นท่อน ๆ ที่อ ๆ”*

“ตรงนี้สำคัญมาก เพราะเราจะไม่รู้เลยว่าเราจะพาเขาไปไหน ในเมื่อเรายังกลัวตายอยู่เลย ในเมื่อเรายังมีปัญหา ยังมองโลกอย่างไม่เข้าใจเลย แล้วเราจะพาเขาไปไหนล่ะ หากเราเองยังไม่เข้าใจ เราก็จะพาเขาไปแบบตัวอักษรที่เป็นท่อน ๆ ที่อ ๆ” (ID 02)

พระสงฆ์สะท้อนมุมมองเพิ่มเติมจากประสบการณ์ที่ท่านพบว่า การนำเกณฑ์หรือหลักการไปสอนญาติโยมอย่างไม่พอเหมาะพอดีกับกรณีของเขาก็จะเป็นการ *“ทำร้ายเขา”* ได้เช่นกัน

“บางทีการสอนของเราก็ทำร้ายเขาด้วย เช่น เมื่อวานมีโยมคนหนึ่ง เขาเคยบวชแล้วเขาก็ทำผิดอะไรร้ายแรงมาก ถ้าเป็นแต่ก่อนเราก็จะเอาพระธรรมวินัยมาเลยว่าต้องเป็นอย่างนี้ หนึ่งสองสามสี่ เขาแค่ต้องการหาพื้นที่ปลอดภัยแล้วก็บอกท่านคนเดียวนะ เพื่อความสบายใจของเขา แต่คำสอน การเรียนรู้ของเราที่ถูกต้องตามพระธรรมวินัย แต่ถ้าบอกสอนไป ยิ่งเป็นการตอกย้ำ เหมือนเอามีดไปทิ่มเขารอยเดิมอีก” (ID 05)

1.1.3) มีพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ยังไม่มั่นใจในความรู้ที่มี

พระสงฆ์บางรูปมีพื้นฐานความรู้ด้านการช่วยเหลือทางจิตวิทยาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากการเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในสมัยเรียนปริญญาโท สาขาชีวิตและความตาย ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ท่านเล่าว่า *“มีต้นทุนอยู่บ้าง”* แต่ยังไม่มั่นใจในความรู้ ทักษะ และกระบวนการที่เรียนรู้มา การมาเข้าอบรมฯ จึงเป็นการเพิ่มเติมต่อยอดองค์ความรู้และการฝึกฝน จนทำให้ท่านมีความรู้ที่เข้มข้น มีความมั่นใจ และมีความพร้อมในการทำงาน

“คือถามว่ากระบวนการที่เราเรียน ตอนที่เราเรียนปริญญาโท มันมีส่วนพวกนี้มั้ย ก็มีนะ แต่ก็ยังไม่ถึง แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าเพราะเรามีพื้นฐานนะ บวกกับว่า

พื้นฐานนี้มาได้รับองค์ความรู้อย่างนี้ ได้รับการสื่อสารอย่างนี้ที่มันสามารถทำให้เราต่อยอด จนทำให้เรามีความรู้ มีความมั่นใจ มีความพร้อม" (ID 08)

"มีต้นทุนอยู่บ้าง ก็สายอาจารย์ ดร.โสรีช์นี่แหละ เพราะว่าเคยเรียนรู้กับลูกศิษย์ของอาจารย์อีกที แล้วก็มาเพิ่มเติมในส่วนที่เข้มข้นขึ้นกับอาจารย์ ดร.โสรีช์" (ID 01)

1.2) ทัศนะ

พระสงฆ์สะท้อนมุมมองที่มีต่อตนเองในการทำงานเยียวยาจิตใจว่า ตนเองมีจิตที่ศรัทธาเชื่อมั่นในพุทธธรรมที่จะเป็นหนทางสู่การดับทุกข์และมุ่งฝึกฝนตนเองในวิถีพุทธธรรมเป็นทุนเดิม และเมื่อได้มาทำงานทำงานเยียวยาจิตใจก็ได้สัมผัสคุณค่าในงานช่วยเหลือ ซึ่งท่านพบว่าตนเองได้ทำงานที่มีคุณค่าต่อเพื่อนมนุษย์ แม้จะมีอุปสรรค แต่ก็ยังคงตั้งใจจะทำงานต่อไป

1.2.1) จิตที่ศรัทธาและมุ่งฝึกฝนตนเองในวิถีพุทธธรรมเป็นทุนเดิม

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมการอบรมฯ สะท้อนว่า ตัวท่านมีจิตที่ศรัทธาและมุ่งฝึกฝนตนเองในวิถีพุทธธรรมอยู่เป็นทุนเดิม ด้วยความเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่ว่าหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับจิตใจของมนุษย์จากปุถุชนเป็นอริยะบุคคลที่ปราศจากกิเลสครอบงำและมีพลังที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้

"เราเชื่อในกระบวนการของพระพุทธเจ้า มันเกิดจาก ศรัทธาว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเปลี่ยนคนธรรมดา เปลี่ยนจากปุถุชนให้เป็นพระอริยะได้ ความเป็นอริยะมันมาจากไหน ก็คือคนธรรมดาที่ไม่ถูกกิเลสครอบงำ มันเกิดขึ้นได้ยังไง คนที่ไม่หมดพลังนี่มันเกิดขึ้นได้ยังไง คนที่ทำเพื่อผู้อื่นได้ มันเปลี่ยนแปลงคนได้" (ID 04)

1.2.2) สัมผัสคุณค่าในงานช่วยเหลือ : แม้มีอุปสรรค แต่ก็ตั้งใจจะทำงานช่วยเหลือต่อไป

การเห็นคุณค่าในงานช่วยเหลือผู้ที่เผชิญกับความทุกข์ คือทัศนะสำคัญของพระสงฆ์ ที่ *"เป็นแรงผลักดัน"* ให้ท่านมีปณิธานมั่นคงในการทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย แม้ว่าท่านจะพบอุปสรรคในการทำงานมากมายและเหน็ดเหนื่อยกายใจสักเพียงใด แต่ท่านก็ยังคงทำงานต่ออย่างไม่คิดล้มเลิก

"บางทีเราก็เหนื่อย บางทีเราก็ท้อ บางทีเราก็อะไรอย่างนี้ ปัญหาอุปสรรคเยอะแยะมากมาย แต่ด้วยเนื้องานที่เราเห็นว่ามัน มันมีคุณค่า มันดี เรายังได้สัมผัสตรงนี้ เราก็ไปทำ เป็นแรงผลักดันให้เราได้ทำไปเรื่อย ๆ เหนื่อยแต่ก็ทำ" (ID 01)

1.3) สภาวะจิตใจ

ก่อนการเข้าร่วมอบรมฯ พระสงฆ์มีพื้นฐานจิตใจที่ปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมจะเป็นที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้คนโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ แต่ในหลาย ๆ สถานการณ์ ท่านพบว่า ตัวท่านเป็นผู้ช่วยเหลือที่มีความทุกข์เสียเอง

เมื่อพบผู้ที่เจ็บป่วยและมีความทุกข์หนักหน่วง พระสงฆ์พบว่าท่านรู้สึกสะเทือนใจ เครียด กังวล และกลัว จนไม่สามารถวางใจไว้อย่างมีสติมั่นคง จนทำให้บางครั้งท่านคิดจะวางมือและหลีกหนีไปเสียจากสภาวะนั้น ท่านสังเกตตนเองในภายหลังว่า ความรู้สึกเหล่านี้เริ่มต้นจากการตั้งสติไม่ทันเมื่อท่านเผชิญความทุกข์แสนสาหัสของเพื่อนมนุษย์ และท่านรู้สึกบีบคั้นใจเมื่อคาดหวังว่าตนเองจะสามารถคลี่คลายความทุกข์ของญาติโยมได้อย่างสมบูรณ์แบบ ซึ่งในความเป็นจริงก็ย่อมมีบางโจทย์ที่อาจจะปฏิบัติงานได้ไม่ครบถ้วน หรือเกินกำลังความสามารถของท่านในขณะนั้น

1.3.1) พื้นฐานจิตใจที่ปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่น

พระสงฆ์รายงานตนเองว่า ท่านมีพื้นฐานจิตใจที่ปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่น คือ มีจิตใจที่อ่อนโยนและมีความรู้สึกอยากจะช่วยเหลือผู้คนโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ไม่ว่าใครจะมาปรึกษาก็พร้อมที่จะรับฟังและยินดีช่วยเหลือ

> *“พื้นฐานเดิมเราเป็นคนที่มีใจอยากจะช่วยเหลือผู้คนอยู่แล้ว ใครถามเพื่อนปรึกษา ก็ได้แต่พยายามปลอบ อย่างเพื่อนที่เป็นฆราวาสที่เป็นสมัยเด็ก ๆ หรือตอนโต ก็ได้แต่รับฟัง” (ID 02)*

> *“ไปเจอผู้ป่วย ทำให้เราหวั่นไหว ทำให้เราอ่อนโยน ทำให้เรารู้สึกว่าเราปรารถนาที่จะช่วยเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข” (ID 01)*

1.3.2) เป็นผู้ช่วยเหลือที่มีความทุกข์เสียเอง

ก่อนการเข้าอบรมฯ พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมได้ไปทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้ายในโรงพยาบาลมาก่อน ท่านเล่าถึงประสบการณ์ความทุกข์ใจในฐานผู้ช่วยเหลือว่าท่านรู้สึกสะเทือนใจ หวั่นไหว เครียด อึดอัด ทรมานใจกับความทุกข์ของญาติโยม ท่านพบว่าเป็นการยากมากที่จะวางใจไว้อย่างมีสติมั่นคงเมื่อเผชิญกับสภาวะความทุกข์อย่างหนักของผู้ป่วยที่อยู่ตรงหน้า

สิ่งหนึ่งที่ทำให้ท่านรู้สึกหวั่นไหวมากขึ้นไปอีก คือความรู้สึกกลัวว่าตนเองจะไม่สามารถช่วยเหลือเยียวยาความทุกข์ใจของผู้ป่วย จนบางครั้งท่านคิดจะวางมือและหลีกหนีไปเสียจากสภาวะนั้น

พระสงฆ์สังเกตตนเองว่า ความทุกข์ที่บีบคั้นจิตใจของท่านมาจากความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยเป็นอย่างมาก แต่บางครั้งโจทย์ความทุกข์ของญาติโยมก็เกินกำลัง

ความสามารถที่ท่านมีอยู่ ณ ขณะนั้น ท่านเห็นว่าตนเอง *“อยากจะช่วยมากไป” “อยากทำแต่มันเหนื่อย มันไม่ไหว” “เราไม่มีศักยภาพ เราไม่คม ทำแล้วมันไม่ได้ดั่งใจ” “พยายามตะเกียกตะกายที่จะทำให้มันสมบูรณ์”* ส่งผลให้ท่านรู้สึกกังวล ตึงเครียด บีบคั้น ท้อใจ และบางครั้งก็จมความทุกข์ไปด้วยกันกับผู้ป่วย

พระสงฆ์หลายรูปเล่าถึงสถานการณ์ที่ท่านไม่สามารถวางใจไว้อย่างมั่นคงเมื่อเผชิญกับความทุกข์ของผู้ป่วย ดังนี้

> *“ไปเจอผู้ป่วยกำลัง ขึ่ก ๆๆๆ แบบนี้ก็ใจสั่น เขาไม่ถึงขนาดตาย แต่ว่าเขากำลังทุกข์เรื่องนั่น ๆ อยู่ เขาน้ำตาไหล เพราะว่าทุกข์ เขาถามปัญหาที่มันง่ายที่สุดที่พระจะตอบได้ แต่ขณะนั้นเราตอบไม่ได้...ปัญหาที่มันง่ายที่สุดที่พระจะตอบได้นะ! แต่ในขณะนั้นเราไม่มีอะไรเลย มันหายไปไหนหมด เขาถามอะไรผม ทำไมผมตอบไม่ได้ คือ ใจมัน...ใจมันขนาดนั้นเลยน่ะ อันนี้เลยเห็นว่า โอ้โห! การเผชิญกับตรงนี้มันไม่ใช่ธรรมดา” (ID 01)*
>
> *“ครั้งแรกเลยอาตมานั่งบ่นว่าโยมในใจตลอดเวลา คือ บ่นว่า อะไรหนักหนา มีคำถามกรุ่นอยู่ในใจ แต่ด้านหน้าก็ฝืนยิ้มแล้วก็รับฟัง แต่ในใจก็ทรมานตลอดเวลา ทรมานมาก” (ID 05)*
>
> *“เมื่อก่อน บางทีใจก็หนัก ๆ กลับไปวัด เครียดกลับไปวัด เป็นอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ” (ID 06)*

ใจที่ปรารถนาจะช่วยเหลือ แต่ก็หวั่นไหว อยากหลีกหนี เพราะกลัวไปว่าตนเองยังมีความสามารถและมีความสงบไม่เพียงพอที่จะช่วยเยียวยาความทุกข์ใจของผู้ป่วย

> *“ยากมากที่จะให้ไปถึงตรงนั้นนะ เราหวั่นไหว บางครั้งหวั่นไหวมาก ว่าหนึ่ง เราจะช่วยเขาได้ไหม หรือแม้กระทั่งบางครั้งเราก็เผลอ ตอนแรก ๆ ก็รู้สึกว่าอันนี้ไม่ไหวแล้ว เราหนักเกินไป เราจะหนี จะโดดหนีเขาเสียนั่นน่ะ ปล่อยให้เขาล้มไปเถอะอะไรประมาณนั้น ไม่ใช่เรื่องของเราแล้ว อะไรประมาณนี้ คือมันยังมีกลไกป้องกันตัวเองอยู่ ประมาณนี้” (ID 04)*
>
> *“เรารู้สึกกลัวน่ะเวลาต้องไปเจอกับเคสที่เราต้องพบ ต้องทำ แล้วเราก็รู้สึกตึง ๆ ต้าน ๆ ด้วย ความรู้สึก คืออยากช่วย อยากทำเต็มที่ แต่มันเหมือนมีอะไรมากั้น ๆ อยู่ คือเราอาจจะกลัวเรื่องผลกระทบ อาจจะกลัวว่าเราจะทำได้ไม่ดีอะไรอย่างนี้ แล้วมันก็มีความรู้สึกว่าเรายัง เรายังนิ่งไม่พอ เรายังสงบไม่พอ เรายังเปิดใจไม่กว้างพอ” (ID 11)*

ความปรารถนาจะช่วยเหลือญาติโยมให้คลี่คลายความทุกข์ แต่ยังช่วยไม่ได้ส่งผลให้ท่านเกิดความรู้สึกตึงเครียด บีบคั้น ท้อใจ และบางครั้งจมความทุกข์ไปด้วยกันกับผู้ป่วย

“ไอ้ตัวความทุกข์ของเรานี่ บางครั้งเราอยากทำแต่มันเหนื่อย มันไม่ไหว เราไม่มีศักยภาพ เราไม่คม ทำแล้วมันไม่ได้ดั่งใจ มันติดไปหมดเลยนะ” (ID 04)

“ก่อนเข้าโครงการมันจะตึงไปน่ะ คิดว่ามันตึงไป เราไปเค้นมากไป รีเปล่า อยากจะช่วยมากไป บางทีรู้สึกกังวลเองก็มี ส่งผลกับเราเหมือนกัน ช่วงแรก ๆ นี่ไปให้การปรึกษานี่ จนทำให้เรารู้สึกว่าเครียด ท้อก็มี ไหลไปกับเขาก็มีบางครั้ง” (ID 12)

ความกังวล ติดค้างใจ ในการปฏิบัติงานที่ตนเห็นว่ายังไม่สมบูรณ์ครบถ้วน

“มีคน ๆ หนึ่งเค้าเป็นชาวกัมพูชามาทำงานที่ประเทศไทย แล้วก็เป็นโรคที่ร้ายแรง และปัญหาเรื่องการเงิน และเค้าก็มีคำพูดคำหนึ่งว่า เค้าไม่อยากมีชีวิตอยู่แล้ว คำ ๆ นี้เรารู้ว่าน่าจะเป็นประเด็นที่จะต้องส่งต่อให้กับเจ้าหน้าที่ ทีนี้ เราลืม พอเรากลับมาแล้วเราก็ยังพยายามที่จะให้พระอีกรูปหนึ่งช่วยติดต่อพยาบาลที่เค้ารู้จักเพื่อแจ้งว่ามีประเด็นนี้ ซึ่งเราก็พยายามที่เราจะไม่ทิ้ง แต่มันไม่ได้ว่า แค่นั้นมันจบ เราก็เก็บเอามากังวลใจ ที่มารู้ตอนหลังว่า จบมันก็คือจบ ได้แค่ไหนก็แค่นั้น เราก็ไม่รู้ไง เราก็พยายามตะเกียกตะกายที่จะทำให้มันสมบูรณ์ แต่ก็ไม่รู้ว่ามันควรที่จะแค่ไหน” (ID 07)

2. การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นหลังสิ้นสุดการอบรม

การรับรู้สภาวะภายในของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการหลังสิ้นสุดการอบรม หมายถึง การรับรู้ถึงความรู้ความเข้าใจ ทัศนะ และสภาวะจิตใจของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมหลังจากสิ้นสุดการอบรมแล้ว

พระสงฆ์ได้สำรวจและรายงานตนเองในด้านความรู้ความเข้าใจหลังจากสิ้นสุดการอบรม ว่า ท่านมีความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมที่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่มุมของการนำธรรมะมาสู่ชีวิต ซึ่งท่านได้เข้าใจและเชื่อมโยงหลักธรรมสู่ชีวิตและการนำไปใช้ได้จริง จากเดิมที่เพียงเข้าใจแบบรู้จัก จดจำได้ และนำมาใช้ได้เพียงบางส่วน เช่น การสอนให้ญาติโยมให้ทาน ถือศีล แต่เมื่อเข้าอบรมท่านได้ *“เข้าใจพุทธธรรมแบบมีชีวิต”* ที่เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงในชีวิตและสามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้คลี่คลายทุกข์ของตนเองและจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้

นอกจากความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมที่เพิ่มขึ้นแล้ว ท่านได้รับความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งประกอบด้วยหลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะการปรึกษาฯ คุณภาพจิตใจของผู้ช่วยเหลือ โดยเรียนรู้จากการบรรยายการสาธิตเป็นแบบอย่างจากตัวแบบและการฝึกฝนปฏิบัติจริง ซึ่งท่านพบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นกระบวนการนำคนจากสภาวะทุกข์

ไปสู่การคลี่คลายความทุกข์ โดยที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีคุณภาพจิตที่ถึงพร้อมด้วยสติและสมาธิขณะปฏิบัติงาน ฝึกฝนการสังเกตตนเอง ชะลอตนเอง สังเกตตนเองจนเห็นภาวะและรูปแบบที่ติดขัดในใจและส่งผลต่อสัมพันธภาพในการช่วยเหลือ ฝึกที่จะรับฟังจนกระทั่งเข้าใจคู่สนทนาให้ชัด ไม่แนะนำ ไม่ตัดสิน เป็นการฝึกฝนกระบวนการปรึกษาที่นำให้เกิดภาวะของการเชื่อมตนเองไปหาผู้อื่น (tuning in) การนำพาให้เขาเห็นถึงความจริงและความคาดหวัง (identifying split) และการนำให้เกิดการประจักษ์ความจริง (realization) จนความทุกข์คลี่คลายลง ซึ่งท่านเห็นว่าความรู้ความเข้าใจที่ได้เรียนรู้นั้นเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงทั้งกับตนเองและผู้อื่น

ในด้านทัศนะ พระสงฆ์สะท้อนมุมมองต่อตนเอง ต่อความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการอบรม และต่อการปฏิบัติงานปรึกษาฯ ว่าท่านมีมุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่กว้างขึ้น เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริงซึ่งเป็นผลมาจากการนำความเข้าใจพุทธธรรมและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มาสังเกต สำรวจ จนเกิดความเข้าใจตนเอง โลกและชีวิตมากขึ้น และท่านเกิดความศรัทธาเชื่อมั่นในพุทธธรรมกับการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่ ที่ท่านมีความมั่นใจเมื่อได้ทดลองปฏิบัติและเห็นผล ท่านมองว่าสามารถประยุกต์การเจริญสติสู่การปฏิบัติงานการปรึกษาฯ และได้พบว่ากระบวนการปรึกษาฯ คือการปฏิบัติธรรมไปในตัว ซึ่งเมื่อท่านใคร่ครวญองค์ความรู้ที่ได้เรียนมาโดยละเอียดแล้วทำให้ท่านกลับมาตระหนักในคุณค่าของพุทธธรรมที่ท่านศึกษาและปฏิบัติอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งมีความกล้าหาญที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปช่วยเหลือเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยฯ อย่างมั่นใจ

ในด้านสภาวะจิตใจ พระสงฆ์ได้รายงานถึงภาวะจิตใจที่เป็นกุศลและคุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้น โดยท่านสะท้อนภาวะจิตที่เป็นกุศลว่าประกอบไปด้วยความสุขจากการเข้าถึงการมองโลกตามความเป็นจริง ความซาบซึ้งใจและขอบคุณจากการได้สัมผัสและเข้าถึงการเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกันกับสรรพสิ่งรอบตัว ความรักความกรุณาและมั่นคงไม่หวั่นกลัวสิ่งใดจากการเปิดใจรับฟังความทุกข์และช่วยเหลือผู้คนให้คลายทุกข์ ความอิ่มเอมใจ ฉันทะและความมั่นใจในการในงานจากความรู้ความเข้าใจที่ประจักษ์แจ้งขึ้นในตนเอง และความภาคภูมิใจในความเปลี่ยนแปลงในตนเมื่อรับฟังผู้อื่นด้วยใจที่มีสมาธิและสงบเย็น และในส่วนของคุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยจิตใจที่สงบมั่นคงและมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นจากความเข้าใจอย่างชัดเจนในองค์ความรู้และความเข้าใจชีวิตที่ได้เรียนรู้ การมีใจที่ตื่นรู้ งอกงาม เจริญขึ้น ด้วยการฝึกฝนที่จะลดความยึดถือในตนเองลง การมีสติที่เท่าทันกับสถานการณ์ที่มากระทบ การมีคุณภาพใจที่เปิดรับ ให้พื้นที่ การมีใจเย็นอดทนกับความไม่พอใจของผู้อื่น และการมีใจที่เปิดกว้างและยืดหยุ่นตามกระแสของปรากฏการณ์ความเป็นจริง ซึ่งเป็นคุณลักษณะของจิตใจที่ส่งผลให้พระสงฆ์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงและปฏิบัติงานการปรึกษาฯได้อย่างมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

พระสงฆ์ได้สำรวจและรายงานไว้ ดังนี้

2.1) ความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มพูนขึ้นหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมอบรมฯ

หลังจากสิ้นสุดการอบรม พระสงฆ์รายงานความรู้ความเข้าใจของตนใน 2 เรื่องหลัก คือ หลักความรู้พุทธธรรมและความรู้ความเข้าใจในหลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะ และคุณภาพจิตของผู้ให้การปรึกษาฯ ที่เพิ่มพูนขึ้น และความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธซึ่งประกอบด้วยหลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะการปรึกษาฯ คุณภาพจิตใจของผู้ช่วยเหลือ โดยเรียนรู้จากการบรรยาย การสาธิตเป็นแบบอย่างจากตัวแบบ และการฝึกฝนปฏิบัติจริง ซึ่งท่านได้เข้าใจหลักการและโครงสร้างของการนำคนจากสภาวะทุกข์ไปสู่การคลี่คลายความทุกข์ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ท่านได้ตระหนักความสำคัญของคุณภาพจิตของผู้ให้การปรึกษาจะต้องถึงพร้อมด้วยสติและสมาธิขณะปฏิบัติงาน ได้เรียนรู้ที่จะฝึกฝนการสังเกตตนเอง ชะลอตนเอง สังเกตตนเองจนเห็นภาวะและรูปแบบที่ติดขัดในใจและส่งผลต่อสัมพันธภาพในการช่วยเหลือ ได้ฝึกที่จะรับฟังจนกระทั่งเข้าใจคู่สนทนาให้ชัด ไม่แนะนำ ไม่ตัดสิน และการอบรมยังช่วยให้ท่านได้สังเกตและสัมผัสกระบวนการปรึกษาจากตัวแบบอย่างชัดเจน พร้อมทั้งได้ฝึกฝนกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมตนเองไปหาผู้อื่น (tuning in) นำพาผู้รับการปรึกษาให้เห็นถึงรอยแยกของความจริงและความคาดหวัง (identifying split) และนำให้เกิดการประจักษ์ความจริง (realization) จนความทุกข์ขณะนั้นคลี่คลายลง

พระสงฆ์สะท้อนถึงความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มพูนขึ้นไว้ ดังนี้

2.1.1) ความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมที่เพิ่มขึ้น

ความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมที่เพิ่มขึ้น คือ การเข้าใจหลักธรรมเชื่อมโยงหลักธรรมสู่ชีวิตและการนำไปใช้ได้จริง โดยเริ่มจากการสังเกตและเข้าใจธรรมะที่ชีวิตตนเอง เท่าทันตนเอง นำหลักพุทธธรรมมาใช้คลี่คลายความทุกข์ที่ติดขัดในใจตนเอง และจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ด้วยใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว

(1) “เข้าใจพุทธธรรมแบบมีชีวิต” : เชื่อมโยงหลักธรรมสู่ชีวิตและการนำไปใช้ได้จริง

หลังสิ้นสุดการอบรม พระสงฆ์รายงานว่า ท่านมีความรู้ความเข้าใจพุทธธรรมกว้างขึ้น จากเดิมที่มีความเข้าใจองค์ธรรมอยู่ *“แบบรู้จักและจำได้”* ซึ่งยังเป็นความเข้าใจในระดับตัวหนังสือ ภายหลังจากที่ได้เข้าอบรม ท่านได้ *“เข้าใจพุทธธรรมแบบมีชีวิต”* คือ การสังเกตและสัมผัสธรรมะที่ตนเอง เข้าใจความหมายกระจ่างชัดที่ตนเอง และเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของตนเองกับสรรพสิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน

พระสงฆ์สะท้อนเพิ่มเติมอีกว่า ความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นนี้ทำให้ท่านเห็นช่องทางปฏิบัติที่จะนำพุทธธรรมไปสู่กระบวนการเยียวยาแก้ไขความทุกข์ของญาติโยม จากเดิมที่ท่านสอนหรือเทศน์ญาติโยมให้รู้จักข้อธรรมะและอาจจะปฏิบัติจริงเพียงระดับหนึ่ง เช่น การให้ทาน การรักษาศีล แต่เป้าหมายที่ท่านตั้งใจนั้น ไม่เพียงแค่สอนหรือเทศน์ให้รู้จักเท่านั้น แต่อยากให้ญาติโยมเอาธรรมะไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันด้วย การมาอบรมทำให้ท่านเกิดความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมเพิ่มขึ้นและมองเห็นช่องทางที่จะนำหลักธรรมมาปฏิบัติจริงกับญาติโยมได้มากขึ้น ดังที่ท่านสะท้อนภายหลังสิ้นสุดการอบรมว่า

เข้าใจธรรมะที่ชีวิตตนเอง

“ได้เข้าใจพุทธธรรมแบบมีชีวิต เข้าใจธรรมะหรือพุทธธรรมแบบที่มีชีวิตแล้วอยู่กับเนื้อกับตัวโดยที่เราไม่ได้แค่ติดอยู่ในตัวหนังสืออย่างนี้ ตรงนี้มันจะทำให้ได้สัมผัสแล้วก็ลึกซึ้งอยู่กับสิ่งที่เราเรียกว่าพุทธธรรม” (ID 02)

“หลังจากที่อาจารย์บรรยายเราก็พยายามแบบคิดตามใช่ไหม แต่พอเลิกคลาสเราก็ลองไปสำรวจตัวเองดู เราลองเดินเข้าไปตามป่าตามลำธารอะไรอย่างนี้ เออ..แล้วก็เออใช่ มันใช่อย่างที่อาจารย์พูดจริง ๆ ในการละลายตัวเองก็ทำตัวให้มันสงบนิ่งจริง ๆ แล้วมันจะรู้สึกถึงธรรมชาติรอบข้างได้ชัดเจนมากขึ้น” (ID 11)

“จริง ๆ ตอนที่อบรมกับอาจารย์โสรีช์ อาตมาอยู่สวนโมกข์ อ.โสรีช์ ก็ศึกษางานของท่านพุทธทาสอยู่แล้ว ช่วงอาตมาอยู่ก็ได้ยินได้ฟัง ว่าธรรมะมันเป็นอย่างนี้อย่างนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้มาทั้งหมดแหละ พอไปฟังอาจารย์โสรีช์ก็เหมือนเราไปฟังเรื่องเดิม ๆ แต่มันไปแต่ละครั้งก็จะได้สัมผัสอะไรบางอย่างที่มันชัดมากขึ้น อย่างเช่นสิ่งแรกที่มันชัดมากขึ้นก็คือ โครงสร้างทั้งหมดว่ามันอยู่ในเนื้อในตัว มันอยู่ในวิถีชีวิต มันอยู่ในอิทัปปัจจยตา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ธรรมะที่มันง่ายในการที่เราหันไปดูมันก็เห็นแล้ว อันนี้คือโครงสร้างที่อาจารย์โสรีช์บรรยาย เวลาอาจารย์โสรีช์พูด อาตมารู้สึกว่า อ๋อ! มันใกล้กว่าที่เราได้ยินได้ฟังเสียอีก เวลาอยู่วัดมันก็เป็นหลักธรรมบทนี้ แต่เวลาอาจารย์โสรีช์พูดก็จะโยงไปโยงมา จนเราเห็นว่ามันก็อยู่ในเนื้อในตัว ในชีวิตปกติ ๆ ของเรานี่แหละ” (ID 05)

“เราเห็นเมตตา เราเห็นละ แล้วก็นึกถึงองค์ธรรมะต่าง ๆ เห็นปฏิจจสมุปบาท อิทัปปัจจยตา ก็ชัดขึ้นนะ เดี๋ยวนี้ก็รู้สึกว่า อ๋อ! มันเห็น เห็นวงรอบของมันชัดเจนขึ้นในตัวเรา” (ID 01)

“ธรรมะซ่อนอยู่ในคำต่าง ๆ เสมอ ในหนึ่งคำ สะท้อน ทิฏฐิ ภพ ชาติ ตัณหา ฯลฯ สืบเนื่องโยงใยมากมาย จนเป็นปฏิจจสมุปบาท” (ID 01, บันทึก)

“ในความคงที่ จะมีการเคลื่อนที่ซ่อนอยู่ สรรพสิ่ง ถ้าอยู่กับมันตลอดเวลา เราจะไม่เห็นความเคลื่อน ซึ่งคือความเปลี่ยนแปลงเกิดดับ” (ID 07, บันทึก)

จาก *“การรู้จักและจำได้”* สู่การย่อยหลักธรรมให้นำไปใช้เยียวยาแก้ไขความทุกข์ได้จริง

“มีมุมมองที่กว้างขึ้นในเนื้อหาธรรมะของพระพุทธเจ้า เดิมเราก็จะมีการเรียนรู้ในขั้นการรู้จักและจำได้ ทรงจำไว้ มีแนวทางเล็กน้อยในการที่จะไปเชื่อมโยงกับชีวิต เช่น การให้ทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนา นี่ก็นำไปสู่การปฏิบัติได้ระดับหนึ่งในหลักการ แต่ว่าเนื้อหาธรรมะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจในยามที่มีทุกข์ มีปัญหาเกิดขึ้นนี่ หลายท่านที่มีการปฏิบัติธรรมอย่างเข้มงวด ก็อาจจะก้าวข้ามความทุกข์เหล่านั้นได้ ไม่ยากนัก แต่ว่าสำหรับผู้คนในสังคม ซึ่งในปัจจุบันนี้ การเข้าวัดมันมีช่องว่างมากขึ้น เนื่องจากว่า วิถีชีวิตการทำงาน การดำรงชีวิต ก็จึงทำให้เหินห่างจากการปฏิบัติ ดังนั้นก็ทำให้มองเห็นว่า ตัวธรรมะอื่น ๆ ที่จะนำไปสู่กระบวนการในการนำไปใช้ได้จริงเพื่อเยียวยาแก้ไขความทุกข์ของตน มันยังมีช่องทางในรูปแบบนี้ ให้ปฏิบัติได้จริง จากการแค่รู้จักแล้วก็จำไว้เฉย ๆ ให้มันปฏิบัติได้” (ID 03)

“เรามีองค์ธรรมอยู่แล้ว เราปฏิบัติมันอยู่แล้ว แต่ด้วยมุมมอง ด้วยการผสมผสาน แล้วก็การย่อยของอาจารย์โสรีช์ ทำให้อาตมากระจ่างตรงนี้ชัดขึ้น จากเดิมธรรมะเราเห็นเป็นก้อน มันก็เริ่มนุ่มนวลขึ้น มันนุ่มนวลกว่าเดิม นำไปใช้ได้ชัดกว่าเดิม คือใช้คำว่าดีกว่าเดิม” (ID 08)

(2) นำหลักพุทธธรรมมาใช้คลี่คลายทุกข์ของตนเองและจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้

พระสงฆ์สะท้อนตนเองภายหลังจากการอบรมว่า ท่านสามารถ *“ใช้พุทธธรรมกับตัวเองได้ชัดขึ้น”* โดยนำหลักพุทธธรรมมาใช้ทำความเข้าใจและคลี่คลายสภาวะติดขัดในใจตนผ่านการสังเกตและประสบตรง เมื่อท่านเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ท่านสามารถเท่าทันอารมณ์ที่เป็นโทษได้เร็วขึ้น และคลี่คลายทุกข์ในใจของตนและจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้โดยไม่ทุกข์ร้อนใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ เหมือนเช่นเคย ซึ่งมาจากการที่ท่านมองเหตุการณ์นั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์อันหนึ่งที่ท้าทายให้ท่านแก้ไขและดูแลจัดการไปตามความเป็นจริง โดยท่านเล่าถึงสภาวะที่เกิดขึ้นดังนี้

“ถอนได้กระทั่งราก” : สลายสภาวะติดขัดในใจตนผ่านการสังเกตและประสบตรง

“เป็นอีกวันที่ขุดรากปมในใจ ได้เห็นตัวตน เมื่อเห็นภาพชัดเจนลงไป ก็มีอาการตกใจเล็กน้อย มีคำถาม มีตัวตนนี้อยู่จริงเหรอ จนต้องใช้ความสงบพิจารณาจนเห็นชัด ไม่ปฏิเสธ ไม่หลบหนี ไม่กลบเกลื่อน แต่กล้าเผชิญหน้า และยอมรับจนเกิดการจางคลาย จนระลึกถึงพระพุทธพจน์ “ถอนได้กระทั่งราก” “รู้ได้ด้วยตน” “ดับไม่มีเชื้อ” หรือคำอื่น ๆ มากมายที่เคยได้ศึกษา เรียนรู้มาแต่ไม่เคยได้เข้าใจจนถึงวันนี้” (ID 04)

“มันทำให้เรากลับมาใช้พุทธธรรมกับตัวเองได้ชัดขึ้น เห็นในความหมายของ ภาษาพระก็คือ เข้าใจ เห็นแจ้งด้วยตัวเองว่า อ๋อ! ไอ้แบบนี้ที่มันไม่ได้ผลเพราะว่ามันแบบนี้ มันติดตรงนี้ มันติดที่เรา ติดที่เขา เช่น สภาวะของเรา เป็นสภาวะที่อยากจะให้มันเป็น มันมีปัญหาครอบงำอยู่ เป็นกิเลสของเรานะ เพราะฉะนั้น การเชื่อมโยงของสัมพันธภาพมันจึงไม่ได้แน่นแฟ้น หรือว่าไม่ได้สอดประสานกันเพราะมันมีอะไรบางอย่างมาขวางอยู่ นี่มันก็เห็นเลย เพราะว่าเราฝึกปฏิบัติ เหมือนว่าอบรมวิปัสสนา ประมาณนั้น” (ID 10)

คลี่คลายทุกข์ของตนเองและจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

“เราจัดการตัวเองได้ จัดการกับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยที่ไม่ทำให้เราเดือดร้อนหรือคนที่มาอยู่รอบข้างเราเขาเดือดร้อนไปด้วยกับเรา แต่เราจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะดูปัญหาแล้วก็จะค่อย ๆ คลี่คลาย น่าจะเป็นส่วนนั้นมากกว่า ถ้าจะถามว่าไม่มีทุกข์ก็จะเป็นการอวดอ้างไป แต่เราสามารถจะจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้ เราคลี่คลายได้ เราไม่เดือดร้อนกับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นแค่ปรากฏการณ์ เป็นแค่สถานการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วมันท้าทาย เรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะเรื่อง แล้วก็จัดการกันไปตามสถานการณ์” (ID 04)

“มันได้ถูกใช้ในชีวิตประจำวันเรื่อย ๆ นะครับ แต่ว่า อาตมาว่าอิทธิพลเนี่ยมันมาจากตอนที่อบรมจาก อ.โสรีช์ นี่แหละ ที่ทำให้เราใช้กระบวนการ เราคิดอย่างนี้ มีมุมมองอย่างนี้ได้บ่อยขึ้น คือบ่อยนี่หมายถึงว่า นึกออก เข้าใจชัด อย่างมีอยู่ทีหนึ่ง อาตมาโมโห คือโกรธ ไม่พอใจ ด้วยความที่มีโยมคนหนึ่งเข้าใจอาตมาผิด เราบอกว่าเรื่องมันเป็นอย่างนี้นะ แต่เค้าไม่เข้าใจอย่างที่เราอธิบาย เราก็เลย โมโหน่ะครับ แล้วมันก็หงุดหงิดมากเลย หลังจากที่หยุดการสนทนาอะไรไปเรียบร้อยสักพักหนึ่งแล้ว มันก็เกิดเป็นคำถามที่อาตมาถามตัวเองว่า ทำไมเราต้องโกรธที่เค้าไม่เข้าใจเรา คือเราพยายามจะบอกให้เค้าเข้าใจแต่เค้าก็ไม่เข้าใจเรา เค้าสามารถเข้าใจผิดได้มั้ย เออ! เค้าสามารถเข้าใจผิดได้ เกิดขึ้นได้ใช่มั้ย ใช่ เออ! มันไม่จำเป็นว่าเค้าจะต้องเข้าใจเรา จังหวะนั้นน่ะครับมัน ดีกรีความรู้สึกหงุดหงิด วื๊บ! ลงมาเลย” (ID 08)

“ปัญหาความทุกข์ เกิดขึ้น เกิดจากการมองข้ามความเป็นจริงแล้วแขวนชีวิตจิตใจของตนไว้ที่ความคาดหวัง ความต้องการ สร้างมาตรฐานที่ควรจะเป็น อยากจะเป็นตัวตนที่มาเคยเป็นได้อย่างสมบูรณ์ และพยายามไขว่คว้าอย่างไม่สิ้นสุด สนองความดี ชั่วที่สังคมบริบทรอบข้างกรอบไว้ โดยไม่ยอมรับมองเห็นสภาพตามความเป็นจริง” (ID 11, บันทึก)

2.1.2) ความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ภายหลังสิ้นสุดการอบรม พระสงฆ์สะท้อนว่าท่านได้รับความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากการบรรยาย แบบอย่างจากตัวแบบ และการฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งความรู้ความเข้าใจที่ได้รับนี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตตนเองและการนำไปช่วยเหลือผู้อื่น

พระสงฆ์ได้เรียนรู้หลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะการปรึกษาฯ และตระหนักความสำคัญของคุณภาพจิตของผู้ช่วยเหลือที่ต้องถึงพร้อมด้วยสติและสมาธิเพื่อการรับรู้ที่ใสสะอาด ว่องไว คมชัดแม่นยำ ท่านได้เรียนรู้จากการบรรยาย ตัวแบบ และการร่วมกระบวนการกลุ่มการปรึกษาฯสำหรับการฝึกฝนและนิเทศ โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่เชี่ยวชาญเป็นผู้นำกลุ่ม (group leader) พื้นที่ในการฝึกฝนนี้นับเป็นห้องทดลองเชิงปฏิบัติการที่เอื้อให้ท่านสังเกตเห็นภาวะใจตนเองขณะฝึก สังเกตเห็นภาวะและรูปแบบที่ติดขัดในใจท่านซึ่งส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพในการช่วยเหลือ การฝึกฝนช่วยให้ท่านได้ชะลอตนเองที่จะสังเกต รับฟัง และเข้าใจคู่สนทนาให้ชัดเจน ไม่ด่วนแนะนำ ไม่ด่วนตัดสิน ทั้งยังได้สัมผัสกระบวนการปรึกษาที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษา *“เกิดปัญญาหยั่งรู้”* จากตัวแบบ และได้ฝึกฝนกระบวนการเชื่อมตนเองไปหาผู้อื่น (tuning in) การนำพาให้เขาเห็นถึงความจริงและความคาดหวัง (identifying split) และการ *“คลี่คลายความทุกข์ของเขา”* จากการประจักษ์ความจริง (realization) ดังที่ท่านให้ข้อมูลไว้ ดังนี้

(1) เรียนรู้หลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะ และคุณภาพจิตของผู้ช่วยเหลือ

พระสงฆ์รายงานว่าท่านได้เรียนรู้หลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะการปรึกษา และคุณภาพจิตของผู้ช่วยเหลือ โดยหลักและกระบวนการในการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจที่ได้เรียนรู้นี้ท่านมั่นใจว่าจะสามารถนำไปใช้คลี่คลายความทุกข์ ซึ่งท่านเห็นว่าเป็นประโยชน์ทั้งกับตนเองและการเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น

ท่านประทับใจการเรียนรู้จากการบรรยายเชื่อมโยงและการสาธิตจากตัวแบบ ที่ทำให้ท่านได้สัมผัส *“ประสบการณ์ที่สด จริง ที่ไม่เคยเห็นภาพนี้มาก่อน หาดูยาก”* ได้เห็น *“การใช้ธรรมะที่ชัดเจน”* ที่ค่อย ๆ ช่วยให้คนที่เป็นทุกข์กลับเบิกบานด้วยการเกิด *“ปัญญาหยั่งรู้”*

ท่านได้เรียนรู้และฝึกฝนคุณภาพจิตที่สำคัญของผู้เยียวยา ซึ่งประกอบด้วย สติ สมาธิ ที่ทำงานในกระบวนการปรึกษาฯ ด้วยคุณภาพของ *“ใจใส ๆ” “เปิดใจ” “อยู่กับปัจจุบัน” “ไม่ต้องคาดหวัง” “เอาสติมากำหนดรู้” “ มั่นคงที่จะรับฟัง” “ได้ยินไปจนถึงความรู้สึกจริง ๆ” “เห็นใจที่ตัดสิน”* ซึ่งคุณภาพจิตนี้ทำให้ท่านรู้ตัว รับฟังความทุกข์ของผู้รับการปรึกษาฯ อย่างไม่รีบด่วนที่จะเข้าไปจัดการหรือว่าให้คำแนะนำ และได้พบว่าการฟังที่ตั้งสติตั้งสมาธิให้นิ่งที่สุดนั้นสามารถที่จะรับรู้และตอบสนองอย่างชัดเจนถูกต้อง ท่านสะท้อนว่า *“รู้สึกว่าได้ผล ครั้งใดที่ตั้งจิตได้เป็นสมาธิ นิ่งจริง ๆ ครั้งนั้นจะไม่ผิดพลาด”*

พระสงฆ์เล่าถึงความรู้ความเข้าใจที่ท่านได้เรียนรู้ ดังนี้

ได้เรียนรู้หลักและกระบวนการในการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจที่เป็นประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

“ได้เรียนรู้กระบวนการที่เราจะนำไปช่วย หรือเอื้อเฟื้อต่อผู้คนให้ ความทุกข์ความเศร้านี้มันคลายลงหรือหายไป เราจะได้ทั้งตัวเราเองด้วย แล้วก็ได้ประโยชน์กับผู้อื่น ได้เทคนิค กระบวนการต่าง ๆ เพื่อไปช่วยเหลือผู้คนด้วยเช่นเดียวกัน” (ID 02)

“เรื่องของการให้การปรึกษามันก็มีโครงสร้างของมันที่ชัดเจน เพราะฉะนั้นพอเราเรียนรู้โครงสร้างนี่ทำให้เรามีความมั่นใจในงานที่จะทำเหมือนที่พระอาจารย์พูดถึงเรื่องของความมั่นใจ เพราะมันมีโครงสร้างที่ชัดเจน แล้วเราก็มีความมั่นใจในการที่จะไปอยู่กับผู้ป่วย แต่ในเรื่องของโครงสร้างนี่ พอเรามีประสบการณ์มากขึ้นมันก็ไม่ได้ตามโครงสร้างเสมอไป เราก็สามารถปรับ เพราะว่าหลักของมันคืออยู่ที่ปัจจุบันขณะนั่นแหละ” (ID 06)

“บทเรียนวันนี้ ความเงียบ จิตใจที่สงบ ความเป็นมิตร คือยารักษาโรคชั้นดี” (ID 07, บันทึก)

“บทเรียนจากกรณีโยมพยายามฆ่าตัวตาย เกิดจากความคาดหวังว่าเรารักเขาแล้วต้องได้รับความรักตอบ ทำอย่างไรจึงจะคลายโทสะที่เกิดขึ้น คลายโทสะด้วยความรัก ความรักคือการให้ที่ว่างให้ใจสำหรับเขา” (ID 07, บันทึก)

เรียนรู้กระบวนการและทักษะจากการบรรยายและแบบอย่างจากตัวแบบ

“ถ้าถามความเปลี่ยนแปลงนี่ จากครั้งที่ 1 ครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 นี่ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวอาตมาเอง แลดูเห็นได้ชัดนะ เห็นได้ชัด ครั้งที่ 1 นี่ รู้สึกว่าจะไปที่สุพรรณบุรี เราก็ได้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ตลอด 3 วัน พอไปครั้งที่ 2 นี่ รู้สึกว่าจะไปที่ภาคใต้ 5 วัน มันเห็นแบบอย่าง เห็นบทเรียน ที่ อ.โสรีช์ได้ทำนี่มันเข้มข้นมากขึ้น จากที่

โยมอาจารย์ได้ทำให้เราดู ให้เห็น โอ๊ย! อย่างนี้มันมี! อย่างนี้มันเห็น! และมันเป็นประสบการณ์ที่สด จริง เราไม่เคยเห็นภาพนี้มาก่อน มันทำให้รู้สึกว่า เฮ้ย! ความคมของการใช้ทักษะ ความชัดเจนในการใช้ทักษะ หรือประสบการณ์ตรงที่เราได้เห็นนี่ เอ้อ! นี่ ๆ มันหาดูยาก" (ID 01)

"ช่วงที่โยมอาจารย์ทำเคสกรณีศึกษาโยมที่สูญเสียลูก ได้รับรู้ถึงจิตวิญญาณของผู้ให้อย่างเต็มที่ เปรียบเหมือนหนังจีนที่อาจารย์ถ่ายทอดกำลังภายในเพื่อรักษาลูกศิษย์ที่ได้รับพิษร้ายแรง ให้หายจากอาการนั้น จนทำให้หมดพลังไปมาก แต่เมื่อศิษย์หายจากอาการนั้นรอดพ้นจากความตาย พลังปีติได้เพิ่มพูนมากขึ้นกับศิษย์และอาจารย์เป็นอย่างมาก คิดไม่ถึงขนาดนั้น" (ID 01, บันทึก)

"นอกจากเราเห็นองค์ความรู้ที่ อ.โสรีช์ถ่ายทอดอันหนึ่ง ที่พูดถึง ธรรมะ พูดถึงการเชื่อมโยงของ อ.โสรีช์ จะด้วยจิตวิทยาก็ตาม ด้วยธรรมชาติก็ตาม บวกกับการที่เราได้ศึกษากระบวนการปรึกษา รวมไปถึงทักษะที่ทุกครั้งที่ทำคือได้ฝึกฝนตัวเอง ทั้งหมดนี้มันมารวมกันแล้วทำให้ใจของเรามันเบา แต่ไม่ได้หมายถึงว่าโหมดนี้มันจะเปิดอยู่ตลอดเวลานะ แต่ว่าเรา พอมันเข้าโหมดการทำงานเมื่อไหร่มันก็จะปรากฏ ปึ๊ง เหมือนว่า ชั้นพร้อมละที่ชั้นจะอยู่ในสภาวะนี้นะ...ทั้งหมดมันเกิดจากการอบรม การเพาะบ่ม การฝึกฝน ซึ่งสิ่งที่มาอบรมกับ อ.โสรีช์ มันเอื้อ เพราะเราไม่เคยรู้อย่างนี้มาก่อน และสิ่งที่รู้มันก็ไม่ถูกเชื่อมโยงให้เห็นกับชีวิต กับผู้คน อย่างนี้" (ID 08)

"อาตมายังจำภาพได้นะ ที่เค้าจะมีโยมผู้หญิงท่านหนึ่ง แล้วก็ให้พวกเราเข้าไปให้คำปรึกษา เวียนไป ๆๆ แล้วในท้ายที่สุด อาจารย์โสรีช์ก็มาพูดสองคำ ปิ๊ง แล้วก็หลุดไปเลย อย่างงี้ โอ้โห! มัน มันไม่ธรรมดานะนี่ อันนี้เราเห็นภาพว่า เออนี่! ธรรมะมันใช้ได้ผล ธรรมะที่ โดนค่อย ๆ ปู ๆๆ ไปนี่ แล้วก็ไปถึงจุดหนึ่ง เหมือน จุดเติมเต็มแล้ว แล้วมีคำพูดคำหนึ่ง ซึ่งมันไปทำให้รู้สึกว่า เกิดปัญญาหยั่งรู้ตรงนั้น มันจริง จากคนที่รู้สึกซึมเศร้า มันกลับเบิกบานจริง ๆ ครับ เราได้เห็นการใช้ธรรมะที่ชัดเจน" (ID 01)

"โยมผู้นำกลุ่มเก่งมาก นุ่มนวล เฉียบคม ลุ่มลึก ไม่ขัดขืน ไม่ยัดเยียด ยืนอยู่เคียงข้าง และพาเดินออกสู่แสงสว่างอย่างสัมผัสได้จริง ๆ ขอชื่นชม" (ID 01, บันทึก)

ตระหนักความสำคัญและฝึกฝนคุณภาพจิตของผู้เยียวยา: ถึงพร้อมด้วยสติและสมาธิ

"ทักษะหนึ่งที่อาจารย์ท่านพยายามบอกว่า ถ้าเราเปิดใจ เราก็จะได้ยินเค้าชัดขึ้น โดยที่ไม่ใช่ได้ยินแค่เรื่องราวที่เค้าให้เราฟัง แต่มันได้ยินไปจนถึงความรู้สึกจริง ๆ ของเค้าที่อยู่ข้างใน ก็ทำให้เราเอาสติมากำหนดรู้ตรงนี้ จากการที่ หนึ่ง เรารู้ทัน

แล้วว่าเรากำลังจะรับมือกับอารมณ์ที่มันรุนแรง สติมันก็มั่นคงที่จะรับฟัง อันนี้ก็ไปเพ่งเอาที่เค้ากำลังถ่ายทอดเรื่องราวโดยมีความรู้สึกแฝงอยู่ตรงนั้นน่ะ ก็ทำให้ได้ยินเค้าชัดขึ้น อันนี้เป็นส่วนของการฟัง ที่อาจารย์โสรีช์ท่านเน้น" (ID 03)

"อำนาจสมาธิ สามารถฟังสิ่งที่ละเอียดอ่อนได้ สามารถรับรู้และชัดเจนในสิ่งที่รู้ได้ยาก หูทำหน้าที่ได้ยินเสียง สมาธิเป็นตัวเชื่อมให้ถึงใจ" (ID 07, บันทึก)

"วันนี้มีบางจุดในการให้คำปรึกษา เมื่ออาจารย์ชี้แนะทำให้เห็นชัดขึ้นอีก เช่นความคาดหวังในกระบวนการอริยสัจ และการใช้คำถามเข้าไปเขย่า สะกิด หรือเรียกสติ" (ID 08, บันทึก)

"แล้วพอมาเจอว่าไม่ต้องคาดหวัง ไม่ต้องไปอะไร เหมือนกับ here and now เอาใจใส ๆ เรานี่แหล่ะ พึ่งเข้าใจแล้วตอนแรกก็ไม่เข้าใจว่าทำใจใส ๆ นี่คืออะไร ก็คือสตินี่แหล่ะ อยู่กับปัจจุบัน" (ID 11)

"แต่ก่อนคือเราไปไหนต่อไหนแล้วเราก็ไม่รู้ตัวด้วยนะ แต่นี่เราเห็น ใจที่ตัดสิน เราตัดสิน เฮ้ย..ใจเรามันเริ่มคิดไอ้นั่นไอ้นี่ อ้าว..เราก็เห็นว่าไอ้ตัวคิดของเรามันเริ่มทำงานแล้ว มันก็เอากลับมาใหม่ก่อน มาอยู่ตรงนี้ก่อนแล้วค่อยว่ากัน อย่างนี้ มันจะทำงานกับข้างนอกด้วยแล้วก็ทำงานกับใจเราด้วยอีกต่างหาก ซึ่งมองดูแล้วกลายเป็นว่าได้ผลดีว่า ถึงแม้มันจะต้องใช้เวลาที่จะดู ต้องใช้เวลากับการสนทนา ที่แบบแล้วแต่ยาวนานไม่เท่ากัน แต่รู้สึกว่าได้ผล" (ID 02)

"ไม่รีบด่วนที่จะเข้าไปจัดการ หรือว่าไปให้คำแนะนำ และ เราต้องฟังต้องให้นิ่งที่สุด ตั้งสติ ตั้งสมาธิให้นิ่งที่สุด แล้วก็อยู่กับคนที่เราสนทนาด้วย คนไข้ ให้นิ่งที่สุดก็แล้วกัน พอถึงเวลา มันจะมีคำหนึ่งลอยฟ้บ ขึ้นมาจากข้างใน ไอ้คำนั้นแหละ ใช้ได้ เราก็หยิบคำนั้นมาใช้...สมาธินี่สำคัญอย่าให้วอกแวก ถ้าวอกแวกปุ๊บ คลื่นรับก็จะไม่ชัด แล้วคลื่นภายในที่จะพูดอะไรออกมา หรือว่า จะอะไรที่จะส่งออกไปก็ไม่ชัดอีก ถ้าเรานิ่งพอมันจะลงตัวของมันเอง ในนั้นมันจะมีตัวปัญญา ที่มันจะเป็นคำพูดที่มันลอยฟ้ด ขึ้นมา จะเห็นอันนี้ได้ชัด ครั้งใดที่ตั้งจิตได้เป็นสมาธิ นิ่งจริง ๆ ครั้งนั้นจะไม่ผิดพลาด" (ID 01)

(2) ความรู้ความเข้าใจจากกระบวนการฝึกฝน : สังเกต สัมผัส ฝึกฝน เข้าใจ

พื้นที่ในการฝึกฝนร่วมกันในการอบรม เอื้อให้ท่านสังเกตเห็นภาวะใจตนเอง สังเกตเห็นภาวะและรูปแบบที่ติดขัดในใจท่านซึ่งส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพในการช่วยเหลือ สามารถชะลอตนเองที่จะสังเกต รับฟัง และเข้าใจคู่สนทนาให้ชัดเจน ไม่ด่วนแนะนำ ไม่ด่วนตัดสิน ได้ฝึกฝนกระบวนการเชื่อมตนเองไปหาผู้อื่น (tuning in) การนำพาให้เขาเห็นถึงความจริงและความ

คาดหวัง (identifying split) และการ *“คลี่คลายจากความทุกข์ของเขา”* จากการประจักษ์ความจริง (realization) โดยท่านได้ถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจจากประสบการณ์ของท่าน ดังนี้

การฝึกฝนเชื่อมตนเองไปหาผู้อื่น

“บรรยากาศในกลุ่มย่อยเป็นไปด้วยดี ได้ฝึกกันมากขึ้น และได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อน พร้อมทั้งได้ช่วยเหลือให้กำลังใจ ยิ่งทำกลุ่มมากเท่าใดก็ยิ่งเข้าใจเห็นใจเพื่อนมากเท่านั้น” (ID 01, บันทึก)

“ในการฝึกกลุ่มย่อย เห็นถึงความละเอียดในการเชื่อมโยงถ้อยคำที่เหมาะสม นุ่มนวล พอดี” (ID 02, บันทึก)

“นอกจากประสบการณ์แล้ว มันยังมีเรื่องของการแบ่งปัน ทำอย่างไรจะให้คน ๆ หนึ่ง เขาอยากจะแบ่งปันกับเรา แต่ไม่ได้คาดหวังว่าเขาจะต้องพูดกับเรานะ ไม่ใช่ คือนึกแค่ว่าเหมือนเราไปคุยกับญาติ ไปคุยกับพี่คุยกับคนที่เรารู้จักสนิทประมาณนั้น” (ID 12)

“มีทักษะหนึ่งที่อาตมารู้สึกว่าไปเห็นชัด สัมผัสได้และเห็นของจริง คือที่อาจารย์โสรีช์ใช้ว่า สมานัตตตา คือการอยู่กับเขา โดยอาศัยความเป็นสมาธิ อันนี้ที่อันที่อาตมาเข้าอบรม แล้วก็เห็นแล้วก็รู้สึก อ๋อ ถึงบางอ้อ ว่ามันเป็นอย่างนี้นี่เอง การที่เราอยู่กับคนป่วยอยู่กับญาติผู้ป่วย หรือคนที่ป่วยทางจิตไม่ว่า ไม่จำเป็นต้องนอนอยู่บนเตียงอย่างนี้ การที่เราอยู่กับเขาจริง ๆ มันคือการที่เราอยู่ตรงนั้นจริง ๆ อาตมาสัมผัสได้ว่าไม่มีตัว เราไม่มีตัวตน ไม่มีเราไม่มีเขา เราเห็นแต่สภาวะทุกข์” (ID 05)

การสังเกตตนเอง ชะลอตนเอง เข้าใจคู่สนทนาให้ชัด ไม่ด่วนแนะนำ

“เริ่มเห็นว่ากระบวนการมันต้องช้ากว่านี้หน่อย กระบวนการการสนทนาของเราต้องช้าลง อย่าพึ่งไปแนะนำ ค่อย ๆ ไปกับเขาก่อน ตอนนี้ก็เริ่มช้าลงในการสนทนา เริ่มเข้าใจกับกระบวนการ เริ่มมองออกในคำพูดที่เห็นถึงความรู้สึก เห็นถึงความคิดของเขาในขณะนั้น และเริ่มขยายความคิดของเขาในขณะนั้นบ้าง” (ID 02)

“การที่เราไปอยู่เคียงข้างอย่างเหมาะสม ด้วยใจที่สงบ จะทำให้เขารู้สึกมั่นคง สงบ” (ID 07, บันทึก)

การสังเกตตนเองจนเห็นภาวะและรูปแบบที่ติดขัดในใจและส่งผลต่อสัมพันธภาพในการช่วยเหลือ

“ได้เห็นว่า ความปรารถนาที่เราจะช่วยคนอื่นมันไม่ประสบความสำเร็จหรือว่ามันมีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพที่ไม่ดี ทั้ง ๆ ที่เรามีเจตนาดีนี่ ลึก ๆ แล้ว คือ

เบื้องหลังของมันหรือเหตุปัจจัยที่แท้ของมันก็คือท่าทีที่เราที่ช่วยด้วยความรู้สึกที่ปฏิฆะ คืออยากให้เขาเป็นอย่างนี้แล้วมันไม่เป็นอย่างนั้น ฉันก็เลยพยายามจะทำให้เขาเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา แต่เราจะให้เหตุผลกับกิเลสของตัวเอง ว่าฉันจริงใจ ฉันเต็มที่ ฉันเป็นแบบนี้แหละ ก็ธรรมชาติของฉันมันเป็นอย่างนี้ มันเป็นเอกลักษณ์ มันเป็นอัตลักษณ์ คนอื่นก็ต้องเข้าใจเราสิ แล้วเราก็ให้เหตุผลว่าก็สิ่งที่เราทำก็ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายนี่ เป็นสิ่งที่ดีไม่ใช่เหรอ แต่ว่าพอวันนั้นที่มันปรากฏขึ้นมาในใจเรานี่ มันชัดแล้วมันทำให้เราละอาย แต่เราก็ไม่ปฏิเสธว่า มันเกิดขึ้นจริง ๆ แล้วเราก็สงบลง แล้วมันก็มีจังหวะที่ leader เห็น leader ก็ชวนเรากลับมาตระหนักว่า เฮ้ย..มันเกิดอะไรขึ้นกับเรา ก็เลยสัมผัสมันเต็ม ๆ เลยว่า อ๋อ..อย่างนี้นี่เอง อันนี้อาตมาเข้าใจว่ามันเป็นปัจจัยนะที่ทำให้อาตมารู้สึกสงบขึ้น ตอนนี้มัน มันไม่มีอะไรถือไว้" (ID 10)

การสังเกต ฝึกฝน และสัมผัสกระบวนการปรึกษาอย่างชัดเจน

"เราได้เห็นกระบวนการ มันต้องมีอะไรที่มาประกอบด้วย ยกตัวอย่างเช่น สานสัมพันธ์ อย่างท่าทาง การปรับเปลี่ยน แววตา การส่ง ได้ tuning in ลึก ๆ ลงไป มันเลยได้เข้าใจว่า อ๋อ มันไม่ได้แค่เชื่อมเขาอย่างเดียว มันเป็นอย่างนี้นะ...จากเส้นด้ายบาง ๆ ที่กำลังเชื่อมกันอยู่ ก็จะเริ่มก่อตัวจากเส้นด้ายค่อยถักเหมือนไหมพรมที่เป็นผ้าพันคอค่อย ๆ โอบให้เขาค่อย ๆ อุ่น ไม่ใช่แบบว่า ห่มแล้วมัด ๆ ให้อุ่น" (ID 12)

"เริ่มเห็นว่าการนำพาให้เขาเห็นถึงความจริง ความคาดหวัง หรือบางครั้งเห็นถึงการ realization ว่ามันก็คือการซื่อตรงต่อความรู้สึกของเขาเอง แล้วมันก็เห็นผลได้นะ มันทำให้ปลดจากความทุกข์ของเขาได้ด้วยนะ มันก็ยิ่งเห็นว่า tuning in เราเห็นแล้ว แต่เราเริ่มเห็นชัดขึ้นไปอีกก็คือการพาไปสู่เป้าหมายที่ทำให้เขารู้สึกปลอดโปร่งโล่งสบายขึ้น" (ID 02)

2.2) ทัศนะของพระสงฆ์ที่เปลี่ยนแปลงหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมอบรมฯ

ทัศนะ หมายถึง มุมมอง แนวคิด ความคิดเห็น ของพระสงฆ์ ต่อตนเอง ต่อความรู้ความเข้าใจที่ได้รับจากการอบรม และต่อการปฏิบัติงานปรึกษาฯ ซึ่งภายหลังสิ้นสุดการอบรม พระสงฆ์สะท้อนว่าท่านมีมุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่กว้างขึ้น เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง *"รู้จักชีวิต เข้าใจชีวิต แล้วก็ยอมรับชีวิต"* ซึ่งเป็นผลมาจากการนำความเข้าใจพุทธธรรมและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาสังเกต สำรวจ จนเกิดความเข้าใจตนเอง โลกและชีวิตมากขึ้น

พระสงฆ์มีศรัทธาเชื่อมั่นว่าพุทธธรรมจะช่วยดับทุกข์และแก้ปัญหาชีวิตได้ เพียงแต่ยังไม่มีความเข้าใจที่ชัดเจนในกระบวนการที่จะนำพุทธธรรมไปใช้ช่วยพาคนดับทุกข์ เมื่อผู้สอนนำให้เกิด

ความกระจ่างในเนื้อหาสาระของพุทธธรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตและผสานพุทธธรรมที่ท่านเรียนรู้มาแต่ดั้งเดิมเข้ากับกระบวนการปรึกษาซึ่งเป็นศาสตร์สมัยใหม่อย่างลงตัว แล้วพิสูจน์ให้ท่านเห็นตลอดกระบวนการว่าองค์ความรู้จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสามารถช่วยคลี่คลายความทุกข์ในจิตใจผู้คนได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งพาให้ท่านเองได้ทดลองปฏิบัติจนเห็นผล และได้เห็นความเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของประยุกต์การเจริญสติมาสู่งานการปรึกษาฯ จนท่านได้พบว่ากระบวนการปรึกษาฯ คือการปฏิบัติธรรมไปในตัวอีกด้วย

ปัจจัยที่พระสงฆ์พิจารณาข้างต้น ทำให้ท่านเห็นว่า *"ของเราที่มีอยู่แล้วนี่ดีมากเลย"* ท่านตระหนักถึงคุณค่าของพุทธธรรมมากยิ่งขึ้นและเชื่อมั่นว่าหลักพุทธธรรมจะเป็นรากฐานสำคัญในการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และสามารถรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี และมีความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถใช้ความรู้ความเข้าใจในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธช่วยเหลือเยียว ยาจิตใจของผู้ป่วยฯ ได้ ดังมุมมองที่ท่านสะท้อนไว้ดังนี้

2.2.1) มุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่กว้างขึ้น: เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง

การสอนให้เข้าใจพุทธธรรม "แบบมีชีวิต" และการเรียนรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่นำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในโลกและชีวิตตามจริง พระสงฆ์ได้นำหลักความรู้ที่ได้ฟังได้เห็นจากการบรรยายและตัวอย่าง มาสังเกต สำรวจ พิจารณา จนเกิดความเข้าใจที่ชีวิตตนเองมากขึ้น และรู้จัก เข้าใจ ยอมรับ*"ธรรมดาของชีวิต"* ดังที่ท่านสะท้อนว่าหลักสูตรนี้ทำให้ *"รู้จักชีวิต เข้าใจชีวิต แล้วก็ยอมรับชีวิต"* ซึ่งส่งผลให้ท่านมีมุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่กว้างขวางและมีจิตใจที่มั่นคงมากขึ้นในการกลับไปทำงานเยียวยาผู้ป่วยฯ ท่านเล่าถึงสภาวะที่เกิดกับท่านว่า *"ทำให้เราอยู่กับเขาได้อย่างใจเราไม่กลัว"* ดังที่ท่านเล่าว่า

> การได้สังเกต สำรวจตรวจสอบ และเข้าใจตนเองมากขึ้น
>
> *"บ่ายวันแรกของการฝึกอบรมการปรึกษาแนวพุทธ มีคำถามเกิดขึ้นว่าเป็นพระไปทำไม มีคำตอบเกิดขึ้นหลากหลาย แต่มีคำตอบหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ เพื่อเป็นที่พึ่งของสังคม" (ID 01, บันทึก)*
>
> *"มันเป็นการทำงานกับตัวเองมากกว่าที่จะไปมองว่าเราไปทำงานกับใครหรือจะช่วยใครนะ คือ ตอนนี้ไม่ได้เป็นความรู้สึกว่า เอ้ย..ฉันอยากจะช่วยใคร หรือว่าฉันจะไปทำอะไร อะไรยังไง แต่มันคือความรู้สึกที่เรา มันอยู่กับตัวเรามากขึ้น แล้วก็เข้าใจตัวเราเองมากขึ้นมากกว่า" (ID 10)*
>
> *"เข้ามาเรียนรู้ตรงนี้มันเป็นการเข้าไปสำรวจตรวจสอบแง่มุมชีวิตของตัวเอง ก็บางทีเราอาจจะมองไม่เห็น บางทีมันอาจจะต้องมีวิธีการบางอย่างที่เราจะได้*

เหมือนมันต้องมีเครื่องมือน่ะ เราต้องมีกระจก แต่กระจกนี้ถ้าเราจะอาศัยคนอื่นอยู่ตลอดเวลา มันก็คงเป็นไปไม่ได้ตลอดน่ะ แต่ถ้าเรามีกระจกอยู่ในมือของเราตลอด เราก็ส่องได้ตลอด ไม่ต้องอาศัยกระจกจากผู้อื่น แล้วจริง ๆ มันก็มีอยู่ในตัวเรา" (ID 10)

"ปัญหาความทุกข์ เกิดขึ้น เกิดจากการมองข้ามความเป็นจริงแล้วแขวนชีวิตจิตใจของตนไว้ที่ความคาดหวัง ความต้องการ สร้างมาตรฐานที่ควรจะเป็น อยากจะเป็นตัวตนที่มาเคยเป็นได้อย่างสมบูรณ์ และพยายามไขว่คว้าอย่างไม่สิ้นสุด สนองความดี ชั่วที่สังคมบริบทรอบข้างกรอบไว้ โดยไม่ยอมรับมองเห็นสภาพตามความเป็นจริง" (ID 11, บันทึก)

รู้จักชีวิต เข้าใจชีวิต แล้วก็ยอมรับชีวิต

"การเรียนกับ อ.โสรีช์ ทำให้เราเข้าไปสัมผัสจริง ๆ ว่าของจริงมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นเหมือนการสอนธรรมะที่ทำให้เราไปเข้าใจตรงนั้นก่อน แล้วพอใจเราเห็นว่าการตายก็เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เราก็เริ่มมั่นใจขึ้น รู้สึกธรรมดาว่ามันเป็นการเดินทางอย่างหนึ่ง แล้วก็กลับไปสนทนากับผู้ป่วย แล้วทำให้เราอยู่กับเขาได้อย่าง ใจเราไม่กลัว แล้วบางครั้งสามารถคลี่ให้เขาเห็นมุมนี้ของชีวิต" (ID 02)

"อาจารย์โสรีช์สอน แนะนำ บอกตั้งแต่ว่า ตัวร่างกายเรานี้เป็นยังไง จิตใจเราเป็นยังไง แล้วการเข้าถึงใจผู้อื่นน่ะมันเป็นยังไง เพราะฉะนั้นอาตมามองว่าจุดนี้ ถ้าจะไปบอกถึงหลักสูตรนะ มันก็คือเรื่องรู้จักชีวิต เข้าใจชีวิต แล้วก็ยอมรับชีวิต ถ้าอยากจะรู้จักสามตัวนี้ ชีวิตคืออะไรต้องมาที่นี่" (ID 10)

"ธรรมชาติ สรรพสิ่งมีจุดเชื่อมโยงกัน เกี่ยวข้องกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนหากจะถามว่ากระดาษมาจากไหน หากพิจารณาด้วยปัญญาตามความเป็นจริงแล้วจะเห็นว่ามาจากสรรพสิ่งมาจากทุกที่ เป็นเหมือนทุกอย่าง เกิดขึ้นและหมุนไปด้วยเหตุปัจจัยที่ถึงพร้อม..." (ID 11, บันทึก)

2.2.2) เชื่อมั่นในพุทธธรรมในการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่

หลังการอบรมฯ พระสงฆ์มีความเชื่อมั่นในพุทธธรรมในการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่ท่านมีศรัทธาว่าพุทธธรรมจะช่วยดับทุกข์และแก้ปัญหาชีวิตได้ เพียงแต่ที่ผ่านมาท่านยังไม่มีความเข้าใจที่ชัดเจนในกระบวนการที่จะนำพุทธธรรมไปใช้ช่วยพาคนดับทุกข์ เมื่อท่านได้เรียนและเกิดความกระจ่างในเนื้อหาสาระของพุทธธรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตและเข้าใจกระบวนการปรึกษาซึ่งเป็นศาสตร์สมัยใหม่ และได้เห็นตัวอย่างจากการสาธิต ได้ทดลองปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผสานพุทธธรรมและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจนเห็นผล ได้เห็น

ความเชื่อมโยงเป็นเนื้อเดียวกันของประยุกต์การเจริญสติมาสู่งานการปฏิบัติงานปรึกษาฯ และได้พบว่ากระบวนการปรึกษาฯ คือการปฏิบัติธรรมของของผู้ให้บริการปรึกษาฯไปในตัว ท่านจึงตระหนักถึงคุณค่าของพุทธธรรมมากยิ่งขึ้นและเชื่อมั่นว่าหลักพุทธธรรมจะเป็นรากฐานสำคัญในการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และสามารถรองรับกับองค์ความรู้สมัยใหม่ได้เป็นอย่างดี และมีความแกล้วกล้าและมั่นใจว่าตนจะสามารถนำความรู้ความเข้าใจในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธไปช่วยเหลือเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยฯ อย่างสัมฤทธิ์ผล

ศรัทธาในตัวผู้สอน

“สิ่งที่โยมอาจารย์ได้บรรยายมาเป็นธรรมะ เหตุนี้ทำให้เรามั่นใจในพุทธศาสนา เพราะเชื่อในความรู้ของอาจารย์ เพราะโยมอาจารย์ก็ศึกษาและจบจากต่างประเทศ มีความรู้ทางตะวันตกมาก แต่โยมอาจารย์ยังยกและศรัทธาในพุทธศาสนา” (ID 02, บันทึก)

ศรัทธาในพุทธธรรมในการดับทุกข์และรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่

“อาตมาศรัทธาในพุทธธรรมก่อนนะ พออาจารย์เอาพุทธธรรมมาใช้อธิบายจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มันทำให้เรารู้สึกว่า เฮ้ย! มันยิ่งมั่นใจในพุทธธรรมมากขึ้น ที่สำคัญก็คือว่า มันเป็นองค์ความรู้ที่เรามีความรู้ในส่วนของพุทธธรรมอยู่แล้ว ...พอมาศึกษาพุทธธรรมจริง ๆ เราพบว่าพุทธธรรมก็เป็นเรื่องวิถีชีวิตอยู่แล้ว” (ID 10)

“อาตมารู้สึกว่า ความชัดเจนในแง่มุมของการใช้ศาสตร์สมัยใหม่กับพุทธธรรมนี่มันไปด้วยกันได้ แล้วก็ทำให้มีความคิด ความเห็น ความเชื่อ ความมั่นใจ ว่าพุทธธรรมมันรองรับองค์ความรู้มากมาย ถ้าเราถอดรหัสออกมาได้ เราก็จะสามารถเชื่อมโยงพุทธธรรมกับศาสตร์อื่น ๆ ได้อย่างลงตัว แล้วนำไปสู่เป้าหมาย คือความดับทุกข์ได้ การแก้ปัญหาชีวิตได้ ก็เลยทำให้รู้สึกว่า เฮ้ย! ไอ้ที่เราเชื่อ แต่เราไม่ชัดนี่ก็ทำให้ชัดขึ้น” (ID 10)

ความมั่นใจเมื่อได้ทดลองและเห็นผล

“เป็นทักษะในทางพุทธศาสนา ก็ได้เห็นว่า โอ้... จริง ๆ พระองค์ใช้มาก่อนแล้ว และเราพอเอามาใช้แล้วมันเห็นผลได้อย่างนั้นจริง ๆ เออ พอเราได้ฟังเขา เขาได้พูดออกมาทั้งหมดทั้งสิ้นนี่ ส่วนหนึ่ง เราเห็นความคลี่คลายของผู้คนที่อยู่ข้างหน้า แค่เพียงเขาได้พูดระบายสิ่งที่เกิดขึ้นทางใจ เขาเกิดความผ่อนคลาย จากนั้นเราก็จะชวนให้เขาได้ดูความทุกข์ของเขาว่ามันมีอะไรบ้าง แล้วพาเขาให้ได้สำรวจดูตนเองของเขา ซึ่งเราก็อยู่กับเขาในขณะเดียวกัน เราไม่ได้ไปชี้นำก่อน ไม่ได้ไปผลักดัน เขาควรจะต้องอย่างนี้นะ

อันที่จริงมันคืออันนี้ ๆ ไม่ใช่ แต่ชวนให้เขาดูไปพร้อมกับเรา ให้เห็นไปพร้อมกับเรา แท้ที่จริงว่าทุกข์ของเขานี้ อันที่จริงมันเกิดขึ้นจากสาเหตุ" (ID 03)

"อาตมาว่าสิ่งที่อาตมาเห็นภาพชัดเลยคือความมั่นใจในพุทธธรรม เวลาเราไปใช้งานแล้วมีกระบวนการที่ชัดเจนนี่ อาตมารู้สึกว่าไม่หวาดหวั่นต่อการไปทำงาน... เมื่อก่อนอาจจะมีความรู้สึกว่าทำยังไง 12345 อะไรนี่ แล้วก็อาจจะมีความกังวลอยู่ แต่ถ้าถามว่าวันนี้ต้องเดินเข้าไป แล้วทำงานยังไง ก็รู้สึกว่าไม่ค่อยหวาดหวั่น มีความมั่นใจความไม่หวาดหวั่นต่อสิ่งที่ทำ" (ID 10)

ประยุกต์การเจริญสติสู่การปฏิบัติงานการปรึกษาฯ

"กรรมฐานที่เราเจริญสติ เพ่งดูเฉพาะตัวเราเนี่ย เราก็ได้นำไปประยุกต์จากการที่ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของเรา ปรับออกไปรู้เท่าทันความรู้สึกของบุคคลที่กำลังมีความทุกข์อยู่ข้างหน้า ก็ทำให้สติของเรา มันมีความมั่นคงและก็คล่องแคล่วมากขึ้น" (ID 03)

"พอได้เข้ารับการอบรมนี่ หนึ่ง ความมั่นใจของการที่เรามีทักษะ สอง กรรมฐานที่มีอยู่นี่ การเจริญสติทำให้เรามาปรับใช้ในการเอาสติมาปรับใช้เพื่อที่จะให้อยู่กับปัจจุบัน โดยที่ไม่ไปอยู่ในเรื่องราว แต่อยู่กับสิ่งที่มันเกิดขึ้นตรงนั้น" (ID 03)

ได้พบว่ากระบวนการปรึกษาฯ คือการปฏิบัติธรรมไปในตัว

"อาตมามองว่าการให้การปรึกษาแบบนี้ มันเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมมาก ๆ เพราะว่า ผู้ที่ให้การปรึกษาได้ละตัวตนไปด้วย มันได้ปฏิบัติธรรมในตัว เพราะในขณะที่ทุกครั้งเวลาเรา identify split เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ใช่ว่าเราจะไปสัมผัส ไปรับรู้ identify split ของคนที่อยู่ข้างหน้าเราอย่างเดียว แต่ว่าเราต้องรับรู้ identify split ของเราด้วย และสิ่งที่สำคัญเราต้องเชื่อมตัวเราก่อนด้วย อันนั้นคือ พอเราไปเชื่อมกับตัวเรา ก็ทำให้ตัวตนของเราลดลง เบาลง เพราะฉะนั้น การให้การปรึกษาแบบนี้มันเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัวด้วย" (ID 06)

ตระหนักในคุณค่าของพุทธธรรมที่ท่านศึกษาและปฏิบัติมามากยิ่งขึ้น

"พอมาได้รับการถ่ายทอดจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแนวพุทธ ก็รู้สึกว่าของเราที่มีอยู่แล้วนี่ดีมากเลย ธรรมะอะไรของเราก็ดีอยู่แล้วแต่เราไม่รู้จักเอาไปใช้เอง ยิ่งเราเห็นกระบวนการ เราเห็นแนวทางที่อยู่กับธรรมชาตินี่แหละก็ความจริงรอบตัวเรานี่แหล่ะ แต่เราไม่รู้จักเอามาสมาน เอามาวาง เราเลยได้เอาสิ่งนี้แหละไปเป็นแกนแรกระหว่างที่ไป

counseling ระหว่างที่ไปเยี่ยมไข้ ก็รู้สึกเข้าใจมากขึ้น จับประเด็นได้...เป็นความรู้ใหม่ ๆ ที่ อาตมาไม่เคยรู้ คือมาเรียนพุทธจิตก็จะเป็นมุมที่เป็นพุทธที่ผสมกับจิตวิทยา แต่ของ อ.โสรีช์เขาจะเป็นจิตวิทยาที่ลึก เป็นจิตวิทยาที่ใหม่สำหรับพระอาจารย์ที่ผ่านมาไม่เท่าไหร่ ก็ทำให้นำมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน ใช้ในการเรียนรู้ของตัวเองได้" (ID 11)

ความกล้าหาญและมั่นใจที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปช่วยเหลือเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยฯ

"ความกล้าที่เกิดจากกระบวนการที่เรามั่นใจว่าเรามีกระบวนการบางอย่าง เรามีอาวุธ ซึ่งเราได้จากกระบวนการที่ท่านให้ ทั้งทักษะ ทั้งกระบวนการนี่แหละ เมื่อก่อนเรารู้สึกว่า จะเอาไปใช้ได้เหรอ กระบวนการให้คำปรึกษานี่ เราจะไปทำยังไงกับคนที่อยู่ต่อหน้าเรา คนกำลังใกล้ตาย หรือคนที่กำลังจะใกล้สูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักนี่ นั่นคือเรา เมื่อก่อนเรา เหมือนกับว่าเรายังไม่มีความมั่นใจ อันนี้คือความมั่นใจที่เราได้ ความมั่นใจที่เราได้นี่ ไม่จำเป็นต้องแบก ไม่จำเป็นต้องขนอะไรไป ไม่ต้องมีอะไรเลย ไม่ต้องมีความรู้ หรืออย่างที่พระอาจารย์บอกว่า เราวางไว้ทุกอย่าง เราแค่อยู่กับเค้าตรงนั้น อยู่กับเค้า แล้วซึ่งอาจารย์โสรีช์ทำให้เราเห็น" (ID 04)

"เรามีหลัก เรามีความกล้ามากขึ้น แต่ว่า ความกล้านี้ มันก็อาจจะมีความสมบูรณ์ไม่สมบูรณ์ ว่าไปตาม นั่นอีกที บางทีมันก็ เอ่อ กลับมาแบบ ยิ้มบ้างไม่ยิ้มบ้าง เป็นต้น ก็ว่ากันไป แต่อย่างน้อยเราก็มีความกล้าแหละ" (ID 01)

2.3) สภาวะจิตใจหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมอบรมฯ

สภาวะจิตใจ คือลักษณะหรือสิ่งที่ปรากฏและสะท้อนธรรมชาติแห่งจิตใจของพระสงฆ์ ซึ่งหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมอบรมฯ พระสงฆ์ได้รายงานถึงภาวะจิตใจที่งอกงามเป็นกุศล และคุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้น ดังนี้

2.3.1) ภาวะจิตใจที่เป็นกุศล

ภาวะจิตที่เป็นกุศล เป็นผลมาจากความรู้ความเข้าใจ ทัศนะ และการกระทำที่เป็นคุณแก่ตนเองและทุก ๆ อย่างรอบตัว ภายหลังการอบรมฯ พระสงฆ์สะท้อนภาวะจิตที่เป็นกุศลของท่านว่าประกอบไปด้วยความสุขจากการเข้าถึงการมองโลกตามความเป็นจริง ความซาบซึ้งใจและขอบคุณจากการได้สัมผัสและเข้าถึงการเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกันกับสรรพสิ่งรอบตัว ความยินดีที่ได้เปิดใจรับฟังความทุกข์ของผู้คนด้วยใจที่ใสสะอาดและช่วยเหลือผู้คนให้คลายทุกข์ ซึ่งนำให้เกิดภาวะใจที่มีความรักความกรุณามากขึ้นและมั่นคงไม่หวั่นกลัวสิ่งใด ความอิ่มเอมใจ ฉันทะและ

ความมั่นใจในการในงานจากความรู้ความเข้าใจที่ประจักษ์แจ้งขึ้นในตนเอง และภาคภูมิใจในความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดของตนเมื่อช่วยเหลือรับฟังผู้อื่นได้อย่างมีสมาธิต่อเนื่องและมีใจที่สงบเย็น ไม่หงุดหงิดและตัดสินผู้อื่นอย่างที่เคยเป็นมา

ท่านแบ่งปันภาวะที่ปรากฏในใจดังนี้

ความสุขจากการเข้าถึงการมองโลกตามความจริง

“อาตมาเข้าถึงการมองโลกตามจริงที่มันทำให้เรารู้สึกมีความสุขขึ้น” (ID 02)

ความซาบซึ้งใจและขอบคุณจากการได้สัมผัสและเข้าถึงการเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกันกับสรรพสิ่งรอบตัว

“เข้าใจจากเดิมที่เรารู้มาก่อนบ้างแล้ว รู้สึกว่ามัน deep มันลึกขึ้น แล้วก็รู้สึกว่าเราสัมผัสกับคนรอบข้างได้มากยิ่งขึ้น แล้วมันก่อให้เกิดความรู้สึกที่มันซาบซึ้ง แล้วก็ขอบคุณ ขอบคุณกับสิ่งรอบข้าง มันรู้สึกถึงคำว่าสมานัตตตาได้เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม แล้วก็รู้สึกว่าเราเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกัน” (ID 11)

“ผมขอบคุณที่ผมได้เข้าถึง เข้าถึงแบบที่ว่าได้สัมผัสถึงต้นไม้ ใบหญ้า ก้อนหิน สิ่งรอบข้างรอบตัวผม ทำให้ผมสัมผัสกับสิ่งนั้นครับ มันเป็นอะไรที่ผมได้สัมผัสนะครับ แล้วมันก็รู้สึกว่ามันมีคุณค่า แล้วก็ขอบคุณทุกอย่างที่ทำให้ได้มาถึงตรงนี้” (ID 11)

ความรักและกรุณา และมั่นคงไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด เมื่อได้เปิดใจรับฟังความทุกข์ของผู้คนด้วยใจที่ใสสะอาดและยินดีที่ได้ช่วยเหลือผู้คนให้คลายทุกข์

“อาตมารู้สึกว่าตนเอง มีความรักความกรุณามากขึ้นนะ มาก ๆๆ มากจริง ๆ มากกว่าแต่ก่อน พอใจเรามันไม่ได้ไปเปิดรับสภาวะความทุกข์ของคนอื่นมันก็คับแคบ เรารู้สึกว่าใจเราเปิดแล้วเราก็อยู่กับเขา อยู่กับสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ของผู้อื่น รู้สึกว่าใจเรากว้าง ไม่กลัว ไม่มีความกลัวต่อสิ่งใดเลย” (ID 05)

ความปีติจากการโอบอุ้มรับฟังด้วยใจที่ใสสะอาด

“ขอสารภาพ แต่ก่อนบางทีเห็นหน้าโยมเราก็เหนื่อยแล้ว พอคุยไปวนไปวนมา ทำไมมันวนอยู่อย่างนี้ ก็เหนื่อย แล้วเราก็เซ็ง คือก็ ขอโทษนะ บางทีก็ต้องแสร้งอยู่กับตรงนั้น มันไม่เป็นธรรมชาติจริง ๆ ในการโอบอุ้มเขา แต่พอได้รู้ทักษะ (การฟังด้วยใจที่ใสสะอาด) นี้ คือมันแบบว่า มันปีติ ขณะที่เราอยู่กับเขา และเราก็รับรู้เขา ว่าเขาก็รับรู้ได้ว่าเราก็อยู่กับเขา ปีติ มีความสุข ไม่เหนื่อยใจ” (ID 05)

ความอิ่มเอมใจและฉันทะในการทำงาน จากความรู้ความเข้าใจที่ประจักษ์แจ้งขึ้นในตนเอง

“บางจังหวะ บางอารมณ์เราได้ยินแล้วก็ซาโตริ โพล่ง แม้ว่าคำนี้เราก็ได้ยิน เมื่อวานก็ได้ยิน วานซืนก็ได้ยิน แต่วันนี้มันกลับโพล่งขึ้นมา แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ทุกคอร์สเป็นอย่างนี้ shot สอง shot แล้วก็อิ่มเอมกลับมา มีไฟในการใช้ชีวิต ในการทำงาน มันมีฉันทะในการทำอะไรเยอะ” (ID 05)

“การอบรมครั้งนี้ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวเองและเพื่อน ๆ เป็นอย่างมาก ส่วนเพื่อนที่เคยอบรมแล้วก็สนิทมากขึ้นจนสัมผัสได้ด้วยสายตา ความรู้สึก น้ำเสียง คำพูด บ่งบอกได้ชัดเจนถึงความรู้สึกที่เป็นกัลยาณมิตร จนมีเพื่อนบางรูปบอกว่า การอบรมเหมือนนำไปใช้กับผู้อื่น แต่กลับกลายเป็นว่าได้เยียวยาภายในตนเอง ฟังคำนี้แล้วรู้สึกชัดเจน และมองเห็นการเจอกันบ่อย ๆ ต่อเนื่องและยาวนานจึงจะส่งผลดีและเห็นการเปลี่ยนแปลง” (ID 01, บันทึก)

ความภาคภูมิใจในความเปลี่ยนแปลงของตน : ฟังผู้อื่นได้อย่างมีสมาธิต่อเนื่องและมีใจที่สงบเย็น

“รู้สึกภาคภูมิใจว่าเราสัมผัสได้ถึงสมาธิเวลาฟังใครจริง ๆ ทั้งที่จริง ๆ ก็มีสมาธินะ แต่มันก็มักจะมีตัวคิดซ้อนกันไปซ้อนกันมาอะไรอย่างนี้ แต่ครั้งนี้รู้สึกว่ามีสมาธิอย่างต่อเนื่อง แล้วก็ทำให้อารมณ์เราเย็น แต่ก่อนฟังใครก็จะตัดสิน หงุดหงิด ปุ๊บ ๆๆๆ ตอนนี้ก็ใจเย็น ซึ่งเป็นคนละคนกับที่ใคร ๆ เคยรู้จักเรามานะ” (ID 05)

2.3.2) คุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้น

คุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้นภายหลังจากการอบรม เป็นคุณลักษณะของจิตที่ส่งผลให้พระสงฆ์สามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติงานการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น พระสงฆ์รายงานว่าท่านมีจิตใจที่สงบมั่นคงและมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะอยู่กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจและไม่จมไปกับความทุกข์ของเขา ภาวะจิตใจเช่นนี้เป็นผลมาจากความเข้าใจอย่างชัดเจนในองค์ความรู้ที่ศึกษาและความเข้าใจชีวิตเข้าใจผู้คนที่ได้เรียนรู้จากการอบรมฯ ซึ่งท่านได้พบว่าความสงบมั่นคงและความมั่นใจนี้ช่วยให้กระบวนการช่วยเหลือมีประสิทธิภาพดีขึ้น

การอบรมยังได้เอื้อให้ท่านพัฒนาคุณภาพจิตใจที่ *“ตื่นรู้”* ซึ่งหมายถึง *“งอกงาม” “เพิ่มพูน” “เจริญขึ้น”* ท่านฝึกฝนที่จะลดความยึดถือในตนเองลง มีสติที่เท่าทันกับสถานการณ์ที่มากระทบอย่างรุนแรงได้ ท่านกล่าวว่าความเปลี่ยนแปลงมิติภายในจากการอบรมฯ *คือ “ทำให้ข้างในเรางอกงาม และก็สงบอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มาเร้าอารมณ์ได้”* ซึ่งการลดความยึดถือในอัตตาตัวตน

ลงและเปลี่ยนท่าทีเป็นการวางใจไว้กับการอยู่ร่วมกันมากกว่ายึดถือที่ตนเอง ช่วยทำให้เกิดประสิทธิภาพในการรับรู้และการสื่อสารที่มีความเข้าใจและเป็นเนื้อเดียวกันกับผู้อื่นมากขึ้น มีคุณภาพใจที่เปิดรับ ให้พื้นที่ ใจเย็นอดทนด้วยความสงบมากพอที่จะอยู่กับความไม่พอใจของผู้อื่นได้ดีขึ้น

มิติภายในที่เปลี่ยนแปลงอีกประการหนึ่งคือ การมีคุณภาพจิตใจที่เปิดกว้างและยืดหยุ่นตามความเป็นจริงมากขึ้น จากแต่เดิมท่านจะมีกรอบความคิดและกรอบกฎเกณฑ์ที่แคบและตายตัวการให้บริการปรึกษาฯและการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ แต่เมื่อผ่านกระบวนการอบรมฯ ที่ท่านได้เห็นแบบอย่างที่มีความยืดหยุ่นในการอยู่กับกระแสของปรากฏการณ์ตามจริง ซึ่งทำให้ท่านมีใจที่เปิดกว้างและยืดหยุ่นขยับขยายขึ้น ฝึกที่จะรับรู้และอยู่กับกระแสความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่พบด้วยใจที่บีบคั้นน้อยลง ทำให้เข้าใจตัวเอง เข้าใจบุคคล และเข้าใจสถานการณ์ได้มากขึ้น และสามารถใช้สติปัญญาจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าตามความเหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น โดยท่านแบ่งปันคุณภาพของจิตใจตนเองที่เพิ่มพูนขึ้นไว้ ดังนี้

พระสงฆ์มีจิตใจที่สงบมั่นคงและมีความมั่นใจที่เพิ่มขึ้น เป็นผลมาจากความเข้าใจชัดเจนในองค์ความรู้ ความเข้าใจชีวิตและเข้าใจผู้คน ทำให้อยู่กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ สังเกตด้วยใจที่เป็นกลางมากขึ้น และไม่จมไปกับความทุกข์ของเขา ซึ่งทำให้กระบวนการช่วยเหลือมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

> *“หลังจากจบการอบรม มันอยู่ในความสงบ อาตมาขอใช้คำว่า อยู่ในความเข้าใจดีกว่า พอเข้าใจแล้วก็เลยสงบ เข้าใจคนนี้ เข้าใจคนนั้น แล้วก็กลายเป็นว่าเราก็สงบใจก็ไม่แกว่งไปไหน แล้วสำหรับคนที่อยู่ข้างหน้า ก็ทำให้เรามีความมั่นใจขึ้นกับการที่จะมีคนเข้ามาสนทนาด้วยความทุกข์ด้วยใจของเราที่สงบ ไม่ว่าเขาจะทุกข์เขาจะร้องไห้โลกหนักมากมายสารพัด มันทำให้เราอยู่กับเขาด้วยความเข้าใจและไม่ได้จมไปกับเขา แล้วก็ทำให้กระบวนการที่เราจะเข้าใจเขาดีขึ้น แล้วก็เห็นว่าประโยคที่เขาพูดออกมา เห็นถึงความรู้สึกที่มันมีอยู่ในนั้นได้ดี มีประสิทธิภาพได้ดีขึ้น” (ID 02)*

> *“อาจารย์ช่วยให้เราชัดเจนกับสิ่งที่เราศึกษา นอกจากจะทำให้เราชัดเจนแล้วยังทำให้เรามั่นใจยิ่งขึ้น แล้วก็ทำให้เรามีความสามารถขึ้นในการจะเข้าไปช่วยผู้คน ไม่รู้ว่ามันคือตรงไหนนะแต่มันทำให้เราได้ตรงนี้...ให้เราสงบ ให้เรานิ่งขึ้น อยู่กับคนได้ดีขึ้น สังเกตได้เยอะขึ้น ด้วยใจที่เป็นกลาง ๆ ขึ้น” (ID 02)*

> *“มั่นใจในตัวเองในเวลาที่เราไปทำงาน แต่เรายังไม่มั่นใจว่าเราจะทำได้อย่างโยมอาจารย์หรอก แต่ว่าเรามีความมั่นใจในพลังของการทำงานที่เราต้องเป็นคนทำเคส แล้วเวลาที่อาจารย์บรรยายนี่อาตมาตามทัน เข้าใจ คำว่าสมาธิมันเป็นยังไง พอถึงเวลามันจะปุ๊บ ๆๆ ปัญญามันจะลอยขึ้นมาเอง” (ID 10)*

พระสงฆ์มีคุณภาพจิตใจที่ *“ตื่นรู้”* ในที่นี้หมายถึง *“งอกงาม” “เพิ่มพูน” “เจริญขึ้น”* ด้วยสมรรถนะที่สามารถรับมือกับทิฐิมานะ ตัวตนของตน ได้ดีกว่าเดิม สามารถรับรู้และเท่าทันอารมณ์ที่คุกรุ่นขึ้นมาภายในและจัดการกับอารมณ์ได้ จากเดิมที่ท่านมองว่า *“การจัดการอารมณ์มันก็เป็นวิถีของพระอยู่แล้ว”* แต่เมื่อท่านเข้าใจและนำไปเรียนรู้กับสิ่งที่เข้ามากระทบบ่อยขึ้น ท่านก็สามารถลดความยึดถือในตนเองลง มีสติที่ว่องไวและชัดเจนขึ้นในการเผชิญกับสถานการณ์ที่กระทบตัวท่านอย่างรุนแรงและสามารถจะวางใจรับฟังโดยที่ไม่ตัดสินได้ ท่านกล่าวว่าความเปลี่ยนแปลงมิติภายในจากการอบรมฯ *คือ “ทำให้ข้างในเรางอกงาม และก็สงบอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มาเร้าอารมณ์ได้”*

> *“การเปลี่ยนแปลงภายในของอาตมา อาตมาใช้คำว่า ‘ตื่นรู้’ คือตื่นรู้ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงว่า Enlightenment หรืออะไรขนาดนั้นนะครับ แต่ว่า มันงอกงาม มันเพิ่มพูน ...ทางพระ ใช้คำว่าเจริญขึ้น ดีขึ้น...ทิฐิมานะ ตัวตน มันลดลงมา มันอาจจะไม่ได้น้อยลงอย่างสมบูรณ์ก็ได้ แต่ว่า ในกระบวนการจัดการ รับมือกับสถานการณ์ที่ตัวมานะทิฐิมันขึ้นมา สามารถทำได้ดีกว่าเดิม ไอ้ที่บอกว่ารักโลภโกรธหลงนี่มันอาจจะไม่ได้ลดลงก็ได้ แต่เวลาที่มันจะปรากฏก็จัดการกับมันได้ดีกว่าเดิม” (ID 08)*
>
> *“คือจริง ๆ แล้ว การจัดการอารมณ์มันก็เป็นวิถีของพระอยู่แล้วแหละ คือให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่มันเกิดขึ้น แต่พอเราได้ไปเผชิญกับตัวปัญหาซึ่งมันมาเร้าอารมณ์แรงขึ้น บ่อยขึ้น ก็ทำให้เราไวกับการเข้าไปจัดการมากขึ้น แล้วก็ชัดยิ่งขึ้น ซึ่งบางครั้งบางทีเราไปเจออารมณ์ของผู้ป่วยที่ โอ้โห! ต้องตำหนิพระอย่างรุนแรง อะไรอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นตัวตนของเราเลย แต่เดิมเราก็อาจจะ อื้ม! ใจมันก็คุกรุ่นขึ้นมาด้วยอะไรต่าง ๆ ภายใน แต่ว่า ตรงนี้เราก็เรียนรู้ที่จะปรับให้เท่าทัน แล้วก็ฟังเค้าโดยที่เราไม่ต้องไปตัดสินเค้า เออ ให้เค้าว่าอย่างสบายใจได้ อะไรอย่างนี้ฮะ ตรงนี้มันก็ทำให้ข้างในเรางอกงามและก็สงบอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มาเร้าอารมณ์ได้” (ID 03)*

เมื่อการลดความยึดถือในอัตตาตัวตนลง *“เปลี่ยนเป็นการวางใจไว้กับการอยู่ร่วมกัน”* ก็ทำให้การรับรู้และการสื่อสาร ทั้งด้วยวาจาและไม่ใช้วาจา มีความเป็นเนื้อเดียวกันมากขึ้น

> *“มันเหมือนว่า อัตตา ไอ้คำว่า เป็นเรา แล้วมันก็ต้อง ฉัน เท่านั้นน่ะ มันลดลง แล้วมันก็เปลี่ยนเป็นวางใจไว้กับการอยู่ร่วมกัน มันไม่ใช่ฉัน เวลาอยู่กับผู้คนน่ะครับ เช่น เวลาฟัง ในกระบวนการทักษะการฟังนี่ พอมันเข้าโหมดการฟังปุ๊บ มันก็เป็นการฟังจริง ๆ พอมันฟังจริง ๆ ฟังแบบ ตั้งใจที่จะฟัง ไม่ใช่แค่คำพูด ไม่ใช่แค่สำเนียงภาษา แต่ใจที่มันถ่ายทอดออกมา มันสัมผัสได้ชัดกว่าที่ไม่เคยผ่านกระบวนการพวกนี้มาก่อนเลย เหมือนที่พระอาจารย์ท่านพูดเมื่อเช้าคือ มันรับรู้ได้ แล้วเวลาเรารับรู้ได้แล้วเรา*

ก็สะท้อนมันกลับไป มันเหมือนว่า มันเป็นเนื้อเดียวกัน มันเหมือนว่า ตอนนี้ สถานที่นี้ มันไม่ใช่ ฉันอยู่ เธออยู่ แต่ว่ามันเป็น เราอยู่ร่วมกัน คือการสื่อสาร ทั้งที่ด้วยวาจา ทั้งที่ไม่ใช้วาจาก็ตามนี่ครับ มันทำให้เราเป็นเนื้อเดียวกันมากขึ้น" (ID 08)

พระสงฆ์ได้พบว่าการลดความยึดถือในตนเองลง มีใจที่เปิดรับ ให้พื้นที่ ใจเย็น อดทนด้วยความสงบมากพอที่จะอยู่กับความไม่พอใจของผู้อื่น ก็ทำให้สลายความเป็นปฏิปักษ์ของผู้ที่ท่านอยู่ด้วยและเกิดการเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพไปในทางที่ดี ท่านอุปมาถึงมิติภายในที่พัฒนาขึ้นเช่นนี้ว่า *"ทะเลนี้มันกว้างพอให้แม่น้ำทุกสายลงครับ"*

"กับโยมที่เค้าโกรธเรานี่แหละ...แต่เราอยู่กับอย่างที่เค้าเป็น และใจเราไม่ได้กระเพื่อมที่จะกระตุกว่า ทำอย่างนี้นี่ โดนสักป้าบดีมั้ย หรือจะไปด่า หรือจะไปว่า จะไปหงุดหงิดใส่ ไม่ใช่! คือเราก็ใจเย็นมากพอที่จะอยู่กับความไม่พอใจของเค้า แล้วเราค่อย ๆ เราให้เวลา ให้พื้นที่ กับการที่เค้าจะเงียบก็ไม่เป็นไร กับพื้นที่ตรงนี้ถ้าเค้าจะขยับก็ขยับได้เลย จะทำอะไรก็ได้เลย แล้วเราก็ค่อย ๆ หย่อนไปทีละหน่อย เราก็จะเห็นการเปลี่ยนแปลงนะ ... แต่เราต้องมีความอดทนมากพอ แต่มันไม่ใช่การอดทนแบบเกร็ง แต่ว่า มันสงบพอน่ะครับ มันมีใจเยือกเย็นพอที่จะอยู่กับภาวะของเค้าอย่างนั้น...อาตมาว่าคำว่าตัวตนนี่แหละครับ มันสำคัญ คือ ไปอย่างใส ๆ แล้วก็อยู่กับเค้า คือถ้าเกิดมันมีคำว่า 'เรา' เมื่อไหร่นี่มันเหมือนว่า มันจะต้องเอามาเปรียบเทียบ ทำไมจะต้องอย่างนั้น ทำไมจะต้องอย่างนี้ แต่นี่คือเราอยู่กับสิ่งที่เค้าเป็นแล้วก็เปิดรับ ...อะไรก็ได้ ทะเลนี้มันกว้างพอให้แม่น้ำทุกสายลงครับ" (ID 08)

พระสงฆ์เล่าว่า ท่านมีคุณภาพจิตใจที่เปิดกว้างและยืดหยุ่นตามความเป็นจริงมากขึ้น จากแต่เดิมท่านจะมีกรอบความคิดและกรอบกฎเกณฑ์ที่แคบและตายตัว การให้บริการปรึกษาฯ และการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ท่านเป็นผู้จัดเอง แต่เมื่อผ่านกระบวนการอบรมฯ ท่านได้เห็นแบบอย่างที่มีความยืดหยุ่นในการอยู่กับกระแสของปรากฏการณ์ตามจริง ซึ่งทำให้ท่านมีใจที่เปิดกว้างและยืดหยุ่นขยับขยายขึ้น ฝึกที่จะรับรู้และอยู่กับกระแสความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ที่พบด้วยใจที่บีบคั้นน้อยลง ทำให้เข้าใจตัวเอง เข้าใจบุคคล และเข้าใจสถานการณ์ได้มากขึ้น และสามารถใช้สติปัญญาจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้าตามความเหมาะสมได้

"ความเงียบ คือ ยา ประโยคนี้รู้สึกชัดเจนในใจเรามาก เพราะทุกครั้งที่อยู่กับคนไข้หรือผู้ที่มีความทุกข์ จะเงียบและสงบ มีสมาธิกับเรื่องราวของคนไข้ ไม่รีบด่วนตัดสิน หรือรีบตอบคำถาม แต่บางครั้งก็ยอมรับว่าพลาด รีบพูด พอได้สติก็กลับมาสงบ มี

ความตั้งใจกับคนที่อยู่กับเรา ทำให้เราชัดเจนในปัญหาของเขา เห็นถึงความรู้สึก และเรื่องราว และวิธีการนำพาเขาออกมา" (ID 02, บันทึก)

"เมื่อก่อนนี่เราจะติดอยู่ในกรอบเล็กน้อยว่า เวลานั่งคุยจะต้องสักชั่วโมงสองชั่วโมง พออบรมไปอบรมมา โอ้โห! เลิกตีสองตีสาม โอ้โห! เราเห็น ตรงนี้ อ๋อ! มันไม่มีที่สุด ถ้ามันพร้อมมันคือพร้อม ถ้ามันดำเนินได้มันคือดำเนินได้ มันอยู่ที่พลังงานและความมุ่งมั่น และสิ่งต่าง ๆ ที่มันเกิดในขณะนั้นนะ มันไม่ใช่ว่าต้อง เป๊ะ! เลิกนะ เพราะฉะนั้น มันจะหลุดกรอบจากความยืดหยุ่นออกไป หลุดออกจากกรอบของความเป๊ะ มันก็มีความยืดหยุ่น ตรงนี้รู้สึกว่าตัวเองก็เอาไปใช้" (ID 01)

"บางทีเราเอาไปจัดกระบวนการของเราบ้าง บางทีเราก็พยายามที่จะให้มันตรงเวลานะ เพราะบางกิจกรรมนี่มันก็ควรตรงเวลา แต่ว่าบางที ถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นมันทำให้เวลามันตรงไม่ได้ ก็เข้าใจว่าตรงไม่ได้ก็คือตรงไม่ได้ ถ้าเกิดว่า กำลังจะจบกลุ่มแล้ว มันมีเรื่องเกิดขึ้นมา แล้วมันรู้สึกว่ามันหวั่นไหว เราก็ต้องอยู่กับสถานการณ์ เลยก็คือเลย ถ้าเพื่อนเลย เพื่อนก็คือเลย ก็ไม่เป็นไร เราก็เห็นความยืดหยุ่นของสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น แต่คิดว่าทุกคนก็พยายามจะให้มันตรงนะ แต่ถ้าเกิดว่ามีก็ มันเลยก็คือเลย อันนี้ภาวะที่จะบีบคั้นใจตัวเอง ก็รู้สึกว่าก็น้อยลง ๆ" (ID 01)

"เวลาที่ไปคุยกับคนไข้ บางที มันก็ไม่ได้เป็นไปตามกำหนดเวลาที่เราจะต้องคุย สามสิบนาที หรือสี่สิบห้านาทีเลิก ก็ไม่ใช่ แต่บางทีมันคุยไปถึงตรงนั้นละ เฮ้ยมันมีอะไรบางอย่าง แล้วพลังงานของคนที่สนทนาด้วย เค้ายังมีพลังงานอยู่ ยังมีความสนใจ มีความใส่ใจที่จะไปได้อยู่ แล้วเราก็คำนวณดูแล้วยังไปได้ เราก็ไปต่อ พอความยืดหยุ่นเข้ามา ความเป๊ะ ๆ อะไรอย่างนี้มันก็น้อยลงแล้วก็สามารถนั่งคุยไปได้เรื่อย ๆ แต่ว่าคุยไปได้เรื่อย ๆ ก็ไม่ใช่คุยแบบ สัพเพเหระนะ แต่ว่าคุยในลักษณะมีประเด็น มีเป้าหมายในการสนทนา ถ้าเค้ายังไม่อ่อนแรง เค้ายังไม่อ่อนล้า ผมก็สามารถอยู่กับเค้าได้ ความยืดหยุ่นมันก็เป็นลักษณะนี้ แต่บางครั้ง คุยแป๊บเดียวก็เห็นท่าว่า น่าจะพอสมควรแล้ว เราก็เลิก" (ID 01)

"เดิมคือเราจะมีกรอบและมันแคบ แต่ด้วยการผ่านกระบวนการอบรมของอ.โสรีช์ ทำให้ทุก ๆ ด้านขยับขยายตัวขึ้น มันไม่ตีกรอบแคบแล้ว เรือที่มันอยู่ในคลื่นทะเล คือคลื่นมันสูง เรือมันก็ยกตัวสูงได้น่ะครับ พอคลื่นมันลง มันก็ลดตัวลง คือมันไม่ใช่ว่า เรืออยู่ที่เดิม คลื่นสูงก็ทับเรือ คลื่นลงเรือก็ลอยกลางอากาศ คือมันก็ไม่ใช่ มันก็ไปพร้อมกับกระแสขณะนั้นที่กำลังเกิดขึ้น คือมันไม่ไปสู่การปิดกั้นว่ามันจะต้องอยู่ตรงนี้... มันแทรกไปในหลาย ๆ เรื่องเหมือนกัน ยกตัวอย่างเรื่องของ เนื้อหา หรือว่าคำตอบ หรือวิธีคิดก็ได้ครับ คือพอเราคิดอะไรไว้บางอย่าง มันก็จะไปตีกรอบ เวลาเราคุยกับคู่สนทนา

อย่างการคุยกับเคสอย่างนี้ พอเราคิดอะไรไว้บางอย่าง เราก็จะไปตีกรอบและยึดกับความคิด ซึ่งโดยความเป็นจริง ขณะที่พูดคุยมันเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แต่พอเรายืดหยุ่น คือเปิดใจกว้างขึ้นและอยู่กับกระแสที่มันเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้เราเข้าใจเค้าได้มากขึ้น และทำให้เราเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น" (ID 08)

3. การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นในระยะติดตามผล

พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม 12 รูป ที่เข้าร่วมอบรมฯ และทำงานอาสาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย นำความรู้ความเข้าใจ ทัศนะและสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นหลังจากการอบรมไปปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย และยังจัดสรรเวลาทำงานเพื่อเป็นประโยชน์กับบุคคลกลุ่มอื่น ๆ เช่น การจัดกิจกรรมเยียวยาจิตใจให้กับครอบครัวผู้สูญเสีย การจัดอบรมการเยียวยาจิตใจให้แก่กลุ่มพระสงฆ์ และการพัฒนากลุ่มสังฆะคิลานธรรม เป็นต้น การศึกษาการเปลี่ยนแปลงมิติภายในในระยะติดตามผลนี้จึงจะนำเสนอการเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่ปรากฏชัดเจนในการทำงานอาสาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้ายในโรงพยาบาล รวมทั้งการทำงานกับกลุ่มอื่น ๆ ตามที่กล่าวมาด้วย

พระสงฆ์ได้รายงานความเปลี่ยนแปลงมิติภายในในระยะติดตามผล ดังนี้

3.1) การเปลี่ยนแปลงมิติภายในหลังจากการได้ทำงานกับผู้ป่วยระยะท้าย

ผู้วิจัยนำเสนอการเปลี่ยนแปลงมิติภายในหลังจากการได้ทำงานกับผู้ป่วยระยะท้ายใน 3 มิติ คือ ด้านความรู้ความเข้าใจ ทัศนะ และสภาวะจิตใจ

พระสงฆ์รายงานการเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจในระยะติดตามผลไว้ว่า ท่านมีความเข้าใจธรรมะในชีวิตมากขึ้นจากสนามการทำงาน คือการได้สัมผัสหลักธรรมและเห็นความเป็นธรรมดาหรือความจริงของชีวิตผ่านประสบการณ์จริงจากการทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยฯ การสืบสาวเห็นความจริงของเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกระบวนการปรึกษาฯ จนท่านเข้าใจและปรับใจยอมรับผลที่เกิดขึ้น และการตระหนักและสัมผัสถึงสภาวะของการวางความปรารถนา ความกังวลใจและความรีบร้อนของตนเองลง แล้วเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้รับการปรึกษาฯ อย่างสมานัตตตา และท่านมีความรู้ความเข้าใจที่จะช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วยฯ ได้มากขึ้น ซึ่งคือความเข้าใจองค์ธรรมที่เชื่อมโยงในชีวิต ทักษะกระบวนการ การสื่อสาร และเมื่อท่านนำมาลงมือปฏิบัติจริงท่านก็เกิดความเข้าใจและตระหนักมากขึ้นว่า เมื่อผู้ป่วยเป็นทุกข์ใจก็จะต้องมีกระบวนการช่วยคลี่คลาย ท่านจะต้องเห็นว่าทุกข์ของเขาคืออะไร และพาเขาสู่กระบวนการคลี่คลายทุกข์ ซึ่งก็ไม่ใช่การชี้นำถูกผิดดีชั่ว อย่างที่เคยเป็นมา แต่เป็นการพาเขาพิจารณาอย่างทั่วถ้วนจนเขาคลายทุกข์ใจและรู้ด้วยตัวเขาเองว่าจะจัดการอย่างไรกับชีวิตของตน

พระสงฆ์รายงานการเปลี่ยนแปลงทัศนะในระยะติดตามผลไว้ว่า หลังจากการอบรมและท่านได้ผ่านการทำงานเยียวยาจิตใจมาระยะหนึ่ง ท่านตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจที่ได้ช่วยรับฟังและปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้คน ท่านเห็นว่า *“เป็นอานิสงส์” “เป็นบุญที่ยิ่งใหญ่” “มันยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว”* เพราะท่านได้ผ่านประสบการณ์ตรงในการได้รับการช่วยเหลือและได้ช่วยผู้อื่นมาแล้ว ท่านมองว่า *“การเยียวยา...คือความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ที่มนุษย์มีต่อมนุษย์ด้วยกัน”* ที่สามารถบ่มเพาะและขยายไปสู่คนรอบข้างและสังคม นอกจากความกรุณาที่เกิดขึ้นในการเยียวยาแล้ว ท่านยังได้พิจารณาว่า *“ปัญญา ความรู้ จิตใจ จิตวิญญาณ มันได้เติบโตจากการทำงานเยียวยา”* ด้วย ซึ่งความเติบโตนี้มาจากการเห็นคุณค่าของชีวิตตนเองและสรรพสิ่งชัดเจนขึ้น ที่ท่านรายงานว่า ท่านรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงตนเอง มองเห็นและตระหนักถึงคุณค่า ความหมาย ความสามารถ และศักยภาพของตนเองจากทำงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย ขณะเดียวกันก็ตระหนักในคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้อง เมื่อได้พบว่าคนทุกคนมีศักยภาพที่จะข้ามผ่านความทุกข์ และความลุล่วงในงานช่วยเหลือนั้นอาศัยผู้คนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ร่วมด้วย

พระสงฆ์รายงานการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจในระยะติดตามผลไว้ว่า หลังจากการอบรมและผ่านการทำงานเยียวยาจิตใจ ท่านพบว่า ตัวท่านมีภาวะจิตใจที่งอกงามเป็นกุศล คือมีความรักและกรุณามากขึ้น มีความกล้าหาญ มีพลัง สามารถรับมือกับความสะเทือนใจได้ดีขึ้น ท่านรู้สึกปลอดภัย กล้าพูดคุย กล้าฟังความทุกข์ของผู้อื่น ท่านมีความซื่อตรงต่อตนเอง มีความหวั่นกลัวและวิตกกังวลน้อยลง มีความมั่นใจจากการมีที่พึ่งในจิตใจ มีความเบาสบาย ปีติ แจ่มใส เบิกบาน และมีความสุขจากการทำงานโดยที่ไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบ และท่านสังเกตว่า มีความเปลี่ยนแปลงในคุณภาพจิตใจของท่านเช่นกัน กล่าวคือ มีความมั่นคงในการดูแลจัดการใจตนเองได้เมื่อเผชิญปัญหา สามารถรับฟังอย่างไม่ตัดสิน สามารถสร้างพลังในตนเอง สามารถเผชิญกับทุกข์ของญาติโยมได้ด้วยการอยู่กับเขาตามจริง ท่านสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในงานเยียวยาจิตใจ ปล่อยวางได้ ไม่แบบทุกข์กลับวัดเช่นเดิม และท่านยังพบว่าจิตมีความสงบ มั่นคง จดจ่อแน่วแน่ เป็นสมาธิ และมีความละเอียดในการรับรู้อย่างใสสะอาดเพิ่มขึ้น

พระสงฆ์แบ่งปันประสบการณ์ในระยะติดตามผลไว้ดังนี้

3.1.1) การเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจในระยะติดตามผล

พระสงฆ์รายงานถึงการเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจในระยะติดตามผลว่า ท่านมีความเข้าใจหลักธรรมะในชีวิตมากขึ้นจากสนามการทำงาน และมีความรู้ความเข้าใจในการช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วยฯ มากขึ้น ดังนี้

(1) ความเข้าใจธรรมะในชีวิตมากขึ้นจากสนามการทำงาน

ความเข้าใจธรรมะในชีวิตมากขึ้นจากสนามการทำงาน หมายถึงการที่พระสงฆ์สัมผัสหลักธรรมและเห็นความเป็นธรรมดาหรือความจริงของชีวิตผ่านประสบการณ์จริงในการทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยฯ พระสงฆ์เล่าว่าท่านเห็นธรรมะมากขึ้นเมื่อได้ออกไปเยี่ยมไข้ ท่านเห็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและความทุกข์ที่มันแปรปรวนไป เห็นความเกิดดับ เกิดแก่เจ็บตายอยู่กับผู้คน และเมื่อสะท้อนกลับมาดูความเปลี่ยนแปลงของภายในของตน ก็เห็นว่ากำลังพลัดพรากและเสื่อมลงไปโดยลำดับเช่นกัน

พระสงฆ์สะท้อนว่า ความปรารถนาจะช่วยเหลือญาติโยมเคยทำให้ท่านเป็นทุกข์ใจเมื่อช่วยเหลือญาติโยมไม่ได้ตามที่หวังไว้ แต่ภายหลังจากที่ท่านได้เรียนรู้จากการอบรมและนำกลับมาปฏิบัติงาน ท่านได้นำความเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัยมาพิจารณากระบวนการปรึกษาฯ และได้สืบสาวเห็นความจริงของเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ท่านจึงเข้าใจและปรับใจยอมรับผลที่เกิดขึ้นเท่าที่ได้ทำอย่างทำเต็มกำลังแล้ว และได้ตระหนักและสัมผัสถึงภาวะของการวางความปรารถนา ความกังวลใจและความรีบร้อนของตนเองลง แล้วเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้รับการปรึกษาฯ อย่าง *“เดินเคียงข้าง”* ด้วยความชัดเจนในสภาวะของหลักธรรม *“สมานัตตตา”*

ดังที่ท่านกรุณาแบ่งปันความเข้าใจธรรมะในชีวิตจากสนามการทำงานไว้ว่า

> *“พอเราได้ออกไปเยี่ยมไข้แล้ว เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงหรือความทุกข์ที่มันแปรปรวนไป และความเกิดดับ เกิดแก่เจ็บตายอยู่กับผู้คน ก็ทำให้เราได้เรียนรู้ทั้งภายนอก แล้วก็สะท้อนกลับมาดูความเปลี่ยนแปลงของภายในของเรา ซึ่งมันก็กำลังพลัดพรากและเสื่อมลงไปโดยลำดับ นั่นก็ทำให้เห็นตัวธรรมะมากขึ้น และก็อีกส่วนหนึ่งอย่างที่พระท่านแบ่งปันว่า มันลดภาวะตัวตนของเราลงมากขึ้น” (ID 03)*
>
> *“เมื่อก่อนพอรู้ว่ามันจะหมดเวลา แล้วรู้สึกว่าเค้ายังไม่ได้คลี่คลาย ก็เป็นความกังวลเราทั้งหมดเลย เราต้องรีบแล้ว เราต้องกลับแล้ว แต่ต่อมาเรามารู้สึกว่าแค่ไหนก็แค่นั้นแหละ แต่เราจะอยู่กับเค้าตรงนี้อย่าง ไปไหนไปด้วยกัน ที่อาจารย์ท่านใช้หลักธรรมสมานัตตตา คือไปด้วยกัน เราจะไม่ลากจูงเค้า เราจะไม่ล้าหลังเค้า แต่เราจะเดินเคียงข้างเค้า นี่คือรูปแบบที่สามารถอธิบายได้เลยว่าเราจะเคียงข้างเค้าในทุกเส้นทางที่เค้าไปด้วยกันกับเรา เราไปด้วยกันกับเค้า” (ID 04)*
>
> *“เมื่อก่อนนี้จะกังวลใจตอนที่ไปเยี่ยมไข้แล้วบางครั้งมันไม่ได้อย่างที่เราหวังเราก็จะกังวลใจ เราก็จะทุกข์ใจ ตอนหลังนี่ พอมาอบรมแล้วรู้ว่า เอ๊ย! กระบวนการบางครั้งนี่ ด้วยเหตุปัจจัยมันไปไม่ถึงนะ เราก็ต้องยอมรับตรงนั้น คือมันก็ทำให้เราได้มุมมองความจริงหลาย ๆ แง่ขึ้นมา ซึ่งทำให้มาปรับใจเรา ว่าบางครั้งมันก็แค่นั้น มันสุดแล้ว แค่นั้นมันเต็มที่แล้ว มันก็เต็มที่แล้วก็วางใจว่าเต็มที่แล้ว” (ID 07)*

(2) มีความรู้ความเข้าใจในการช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วยฯ มากขึ้น

พระสงฆ์มีความรู้ความเข้าใจในการช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วยฯ มากขึ้น ท่านพิจารณาว่า ความรู้ความเข้าใจในการเยียวยาจิตใจนี้ มีพื้นฐานคือ *“เครื่องมือภายใน”* ที่ท่านมีอยู่แล้วส่วนหนึ่งจากที่เคยเรียนและปฏิบัติสั่งสมมา และเมื่อได้มาเข้าอบรมฯ ท่านก็ได้ *“เครื่องมือที่สำคัญมาเพิ่ม”* คือความเข้าใจองค์ธรรมที่เชื่อมโยงในชีวิต ทักษะ วิธีการ การสื่อสาร แล้วเมื่อท่านนำมาปรับใช้ในการทำงาน ท่านก็ได้ประสบการณ์ตรงและเข้าใจมากขึ้นจากการทำงานเยียวยาผู้ป่วยฯ อีกทีหนึ่ง ซึ่งท่านเห็นว่าท่านได้แนวทางและรูปแบบจากการอบรมฯ ส่วนความแตกฉานและความชำนาญนั้น *“ต้องอาศัยชั่วโมงบิน”* จากประสบการณ์ที่ท่านลงมือปฏิบัติเอง

ความรู้ที่ได้อบรมมาและประสบการณ์การทำงานทำให้ท่านตระหนักว่าเมื่อผู้ป่วยเป็นทุกข์ใจก็จะต้องมีกระบวนการช่วยคลี่คลาย โดยที่ไม่เพียงมุ่งกล่าวให้กำลังใจเหมือนแต่ก่อน แต่ท่านจะต้องเห็นว่าทุกข์ของเขาคืออะไรและพาเขาสู่กระบวนการคลี่คลายทุกข์ ซึ่งก็ไม่ใช่การชี้นำ *“นี่ถูก นี่ผิด นี่ดี นี่ชั่ว”* อย่างที่เคยเป็นมา แต่เป็นการ *“ประคับประคองไปด้วยกัน แล้วก็อาศัยหลักในทางพุทธศาสนาพาให้คนเห็นทาง”* โดยท่านจะค่อย ๆ พาเขาพิจารณาอย่างทั่วถ้วนจนเขาคลายทุกข์ใจและรู้ด้วยตัวเขาเองว่าจะจัดการอย่างไรกับชีวิตของตน

ท่านแบ่งปันไว้ดังนี้

> *“มันเหมือนได้เครื่องมือที่สำคัญมาเพิ่ม ซึ่งเครื่องมือภายใน ซึ่งเรามีอยู่แล้วส่วนหนึ่งที่เราเคยเรียนสั่งสมมา แล้วก็ไปเข้าใจองค์ธรรมที่เชื่อมโยงในชีวิต ไปเรียนทักษะ วิธีการ การสื่อสาร แล้วก็เอามาปรับใช้กับผู้ป่วย และเราก็มาได้ประสบการณ์ตรงและเข้าใจมากขึ้นจากการทำงานเยียวยาผู้ป่วยฯ อีกทีหนึ่ง” (ID 08)*
>
> *“อาจารย์โสรีช์เองก็ให้แนวทางและรูปแบบ ส่วนความแตกฉาน ความชำนาญอันนี้อาจารย์ก็บอกอยู่แล้วว่ามันขึ้นอยู่กับการที่เราลงมือปฏิบัติ แล้วประสบการณ์ตัวนั้น มันจะทำให้เราเกิดความแตกฉานเอง ซึ่งมันถ่ายทอดไม่ได้ มันแบ่งปันกันให้เป็นกันตรงนั้นไม่ได้ มันต้องอาศัยชั่วโมงบินของแต่ละรูปว่า จะแตกฉานแค่ไหน” (ID 03)*
>
> *“แต่ก่อนนี้ คำว่าปมทุกข์นี่ ไม่รู้จัก ไปเยี่ยมไข้ก็มุ่งอย่างเดียวว่าให้กำลังใจ คือตรงนั้นเป็นเป้าอย่างเดียว เป็นเป้าอย่างเดียวเลย พอตอนหลังมารู้ว่ามันต้องมีกระบวนการคลี่คลายนะ ทุกคนมันต้องมีปมทุกข์อยู่ แต่ว่าการที่เราจะหาเจอหรือไม่เจอมันอีกเรื่องหนึ่ง” (ID 07)*
>
> *“นิสัยของพระในการชี้นำ นี่ถูก นี่ผิด นี่ดี นี่ชั่ว เดี๋ยวนี้เราก็ไม่มี ตอนนี้เราก็แค่รู้สึกว่าประคับประคองไปด้วยกัน แล้วก็อาศัยหลักในทางพุทธศาสนาพาให้คนเห็น*

ทาง เรามีทาง แต่ไม่ได้เป็นคนผลักให้เขาไปในทางที่เราต้องการเหมือนแต่ก่อน...คือ เราไม่มีธงตั้งไว้ก่อน เราค่อย ๆ พาเขาพิจารณาจนเขาคลายทุกข์ใจและเขาจะรู้ด้วยตัวเขาเองว่าจะจัดการอย่างไรกับชีวิต" (ID 05)

3.1.2) การเปลี่ยนแปลงทัศนะในระยะติดตามผล

พระสงฆ์เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนะในระยะติดตามผลว่า หลังจากการอบรมและผ่านการทำงานเยียวยาจิตใจมาระยะหนึ่ง ท่านตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจที่ได้ช่วยรับฟังและปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้คนในเรื่องราวและช่วงเวลาที่เป็นทุกข์ ณ ขณะนั้น และตระหนักในคุณค่าของตนเอง จากการที่ท่านรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงตนเอง มองเห็นและตระหนักถึงคุณค่า ความหมาย ความสามารถ และศักยภาพของตนเองจากทำงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย ขณะเดียวกันก็ตระหนักในคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยมุมมองที่เข้าใจว่าการทำงานช่วยเหลือนั้นอาศัยผู้คนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมาย ดังที่ท่านเล่าไว้ว่า

(1) ตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ

พระสงฆ์เห็นว่าเป็นอานิสงส์ เป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ที่ได้ช่วยชีวิตคนด้วยการรับฟังความทุกข์ของเขาและช่วยให้เขาปลดเปลื้องความทุกข์ลงได้

"อาตมาเห็นคุณค่า เห็นอานิสงส์ เห็นความเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ในการรับฟังใครสักคนอย่างที่คุณโยม (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และอย่างที่ใครหลาย ๆ คนได้ทำกัน มันช่วยชีวิตเขา อาตมาผ่านการช่วยชีวิตมาแล้วก็รู้ว่ามันยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว ถ้ามนุษย์เกิดมามีทุกข์ แล้วมีคนรับรู้และช่วยปลดเปลื้องได้ มันที่สุด ณ ขณะนั้น ณ เวลา ณ เรื่องนั้นแล้ว" (ID 05)

การเยียวยาเป็นความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ที่มนุษย์มีต่อมนุษย์ด้วยกัน

"ในมุมของอาตมา การเยียวยา เป็นการแสดงความกรุณา ถ้าโฟกัสคำหนึ่งอาตมานึกถึงคำว่า เป็นความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ที่มนุษย์มีต่อมนุษย์ด้วยกัน มันคือชีวิต อาตมาว่ามันไม่ได้อยู่แค่ใครทุกข์มาแล้วเราจะไปรับรู้รับฟังเขาเท่านั้น แต่มันอยู่ในตัวของเรา คนรอบข้าง สังคมของเรามันก็เริ่มจากเรา ถ้าใจเราเปิดกว้างรับรู้สภาวะที่มันเกิดขึ้น ยอมรับและเข้าใจเขา อาตมาว่ามนุษย์มันคงไม่อ้างว้าง ไม่โดดเดี่ยว หดหู่ ถ้ามีการรับรู้ยอมรับและใจกันอย่างนี้" (ID 05)

“ปัญญา ความรู้ จิตใจ จิตวิญญาณ” เติบโตจากการทำงานเยียวยา

“ในส่วนของปัญญา ความรู้ จิตใจ จิตวิญญาณ มันได้เติบโตจากการทำงานเยียวยา เพราะว่าเราเห็นคุณค่าของชีวิตผู้คนได้ชัดเจนขึ้น แม้แต่ชีวิตของเราเองด้วย” (ID 10)

(2) การตระหนักในคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่ง

การตระหนักในคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่ง คือการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองที่เกิดขึ้นในระยะติดตามผล ที่พระสงฆ์ประจักษ์และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง คุณค่าของผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัว ซึ่งมาจากความเชื่อมั่นและการพัฒนาความสามารถการทำงานเยียวยาจิตใจเพื่อเป็นประโยชน์ให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้ การมองเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงในการพึ่งพาอาศัยกันและให้เกียรติว่าทุกชีวิตมีคุณค่า ทุกชีวิตมีศักยภาพในการข้ามพ้นความทุกข์ในตนเอง ทุกชีวิตมีความสำคัญ ทุกชีวิตเกื้อกูลซึ่งกันและกันไม่ทางตรงก็ทางอ้อม

การตระหนักในคุณค่าของตนเอง

พระสงฆ์สะท้อนถึงการตระหนักถึงคุณค่าในตนเองว่าคือการที่ท่านรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจเพิ่มมากขึ้น ความเชื่อมั่นว่า *“มีความรู้ความสามารถที่จะช่วยเหลืออยู่กับตัว แล้วทำได้ เราทำได้!”* เป็นปัจจัยให้ท่านประจักษ์ในคุณค่า ความหมาย ความสามารถ และศักยภาพที่ตนมี

“เหมือนเรารู้คนเดียว คนอื่นเขาไม่รู้หรอกว่านี่คือการช่วยเขา แต่ดูเป็นการพูดคุยของเรา เรารู้แนวทางอยู่แล้ว ก็เลยรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น ความรู้ประสบการณ์ที่เราทำได้แบบนี้” (ID 05)

“มันมีความรู้ความสามารถที่จะช่วยเหลืออยู่กับตัว แล้วทำได้ แล้วเราทำได้! รู้สึกว่ามันชัดขึ้น ชัดขึ้นว่าตัวเองทำได้ ตัวเองทำได้เพราะศรัทธา เพราะเชื่อมั่นตัวนี้มันจะเป็น ธัมมกามตา(ความเป็นผู้ใฝ่ความรู้ความจริง) หรือเป็นศรัทธา ที่มันผุดขึ้น มันชัดขึ้น” (ID 01)

การตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัว

พระสงฆ์สะท้อนถึงการตระหนักถึงคุณค่าของผู้อื่นและสรรพสิ่งรอบตัวว่าหลังจากการอบรมและทำงานเยียวยาผู้ป่วย ท่านได้เห็นศักยภาพในการข้ามผ่านความทุกข์ของบุคคลและเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงพึ่งพาอาศัยกันและกันในการก้าวพ้นความทุกข์นั้น ทัศนะนี้เอื้อให้ท่านทำงานและอยู่ร่วมกับผู้คนที่เกี่ยวข้องด้วยความอ่อนโยนใส่ใจ ให้ความสำคัญ ให้โอกาส ให้เกียรติและช่วยเหลือเกื้อกูล

“มันทำให้เรารู้สึกอ่อนโยน ความอ่อนโยนเกิดขึ้น ความใส่ใจก็เกิดขึ้น คือใส่ใจนี่ต้องใส่ใจในเรื่องของคนที่เราคุยด้วย คือ ให้ความสำคัญ ให้โอกาสเขามากขึ้น ฟังเขามากขึ้น...ถ้าเป็นบุคคลใกล้ชิดของเราล้มป่วยขึ้นมา เราก็น่าจะ เห็นความสำคัญตรงนั้นเต็มที่ จึงมีความสำคัญ แล้ว การทำงานเชิงนี้ มันไม่ใช่ว่าทำงานเพียงแค่คน ๆ เดียว มันทำงานกับคนทั้งครอบครัว...ชีวิตมันไม่ได้มีแค่นั้น ชีวิตคน ๆ หนึ่งนี่มันก็ต้องเชื่อมโยงกับคนอีกตั้ง หนึ่งครอบครัว สองครอบครัว สามครอบครัว” (ID 01)

“ใช่ เขามีพื้นที่ เขามีความเป็นอิสระ เขามีคุณค่าในตัวเอง เขามีศักยภาพที่จะข้ามผ่าน ข้ามพ้นตรงนี้ได้...เคารพในศักยภาพของเขา ว่าเขามีคุณค่านะ เขามีศักยภาพนะ เขาทำอะไรได้ คือให้เห็นตามความเป็นจริงนะ เราไม่ทิ้ง เราไม่ไปยัดเยียดอะไรเขา แต่ว่าให้เขาเห็นในสิ่งที่เขามี เห็นในสิ่งที่เขาเป็น” (ID 04)

“รู้สึกว่าเราเป็นผู้ให้เกียรติเขา ให้เกียรติทุกคนมากขึ้นด้วย จากที่เราทำงานด้านนี้มากขึ้น” (ID 05)

3.1.3) การเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิตใจในระยะติดตามผล

พระสงฆ์เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจในระยะติดตามผลว่า หลังจากการอบรมและผ่านการทำงานเยียวยาจิตใจ ท่านพบว่า ตัวท่านมีภาวะจิตใจที่งอกงามเป็นกุศล และมีความเปลี่ยนแปลงในคุณภาพจิตใจ ดังข้อมูลที่ท่านให้ไว้ ดังนี้

(1) ภาวะจิตใจที่งอกงามเป็นกุศล

หลังจากการอบรมและผ่านการทำงานเยียวยาจิตใจ พระสงฆ์พบว่า ท่านมีภาวะจิตใจที่งอกงามเป็นกุศล คือมีความรักและกรุณามากขึ้นกว่าแต่ก่อน ซึ่งภาวะใจนี้มาจากการที่ท่านได้เปิดใจรับฟังสภาวะทุกข์ของผู้อื่น ท่านเล่าว่าเมื่อมีความชำนาญในงานเยียวยาจิตใจมากขึ้น ก็มีความกล้าหาญในการทำงาน ไม่กลัวความผิดพลาด รู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย กล้าพูดคุย กล้าที่จะรับฟังความทุกข์ของผู้ป่วยฯ รู้สึกว่าตนเองมีพลัง มีความละเอียดอ่อน และรับมือกับความสะเทือนใจได้ดียิ่งขึ้น ท่านท่านสังเกตว่าท่านมีความซื่อตรงต่อตนเองเพิ่มขึ้นจากในอดีตเป็นอย่างมาก สามารถยอมรับมันตนเองตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่กลบเกลื่อนบิดเบือนหรือปกปิด ซึ่งเป็นผลพวงจากที่ท่านได้เห็นแบบอย่างของผู้คนที่สามารถคลี่คลายทุกข์ที่เขาเรียนรู้จากความทุกข์ในลักษณะนี้

พระสงฆ์กรุณาเล่าเพิ่มเติมว่า ในใจท่านมีความหวั่นกลัวและวิตกกังวลน้อยลงด้วยความเข้าใจชัดเจนว่าแนวทางการช่วยเหลือผู้คนให้คลายทุกข์นั้นอยู่ในกรอบของอริยสัจที่ท่านเองมีความรู้อยู่แล้ว แล้วเมื่อท่านได้ทดลองมีประสบการณ์ตรงในการไปโอบอุ้มสภาวะทุกข์ของ

ผู้คน ท่านก็เห็นว่า *“เราก็ทำได้”* ความกลัวความหวาดหวั่น ความวิตกจึงลดน้อยลง และท่านยังสามารถนำความเข้าใจนี้ไปใช้อยู่กับพระและเณรในชีวิตประจำวันอีกด้วย

ท่านมีความมั่นใจจากการมีที่พึ่งในจิตใจ คือการเป็นศิษย์มีครู *“ครูบาอาจารย์คอยให้กำลังใจ ให้เรารับถ่ายทอดมา”* การได้รับการถ่ายทอดบ่มเพาะ*“เครื่องมือ”* หรือความรู้ความเข้าใจในหลักการ กระบวนการ ทักษะและการฝึกฝนจากครูบาอาจารย์นี้เองที่ช่วยให้ท่านไปทำงานเยี่ยมไข้ด้วยความเบาสบาย ปีติ แจ่มใส เบิกบาน และมีความสุขจากการทำงานมากขึ้นเมื่อไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบ โดยท่านได้ให้ข้อมูลไว้ ดังนี้

การมีความรักและกรุณามากขึ้น

“อาตมารู้สึกว่าตนเอง มีความรักความกรุณามากขึ้นนะ มากกว่าแต่ก่อน พอใจเรามันไม่ได้ไปเปิดรับสภาวะความทุกข์ของคนอื่นมันก็คับแคบ เรารู้สึกว่าใจเราเปิดแล้วเราก็อยู่กับเขา อยู่กับสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ของผู้อื่น รู้สึกว่าใจเรากว้าง” (ID 05)

การมีความกล้าหาญในรับรู้ความทุกข์ของผู้ป่วยฯ ทำงานโดยไม่กลัวความผิดพลาด มีพลัง มีความละเอียดอ่อนในการรับรู้ และรับมือความสะเทือนใจได้ดีขึ้น

“ประสบการณ์ในการฝึก พอฝึกไปเรื่อย ๆ ก็ทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น ทำให้รับมือกับความสะเทือนใจได้มากขึ้น ก็จึงทำให้กล้าที่จะทำงาน กล้าที่จะรับรู้เรื่องราวความทุกข์ ความละเอียดอ่อนทางด้านความรู้สึกในจิตใจของผู้คนได้มากขึ้น เป็นเมล็ดพันธุ์หนึ่งที่งอกงามขึ้น” (ID 03)

“ช่วงแรก ๆ ถามว่าชอบในเรื่องของการให้คำปรึกษาข้างเตียงมั้ย ไม่! เป็นคนที่ไม่อยากคุยกับผู้ป่วย แล้วความรู้สึกเรา คือเราเองมีจิตใจที่ยังไม่แข็งแรง หรือว่ามันยังไม่เข้มแข็งพอ ไม่กล้าที่จะเผชิญกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายแล้วพร้อมที่จะไปแล้ว แล้วเรากลัวว่า เราจะไปพูด มันจะทำให้เค้าดีขึ้นเหรอ หรือว่าไปทำให้เค้าแย่ลง กลัวผิดพลาด แต่พอเข้าไปอบรมของ อ.โสรีช์ มันก็เริ่มตัดไปได้ ทีละเปลาะ ๆ มันไม่ได้ว่า ตัดโชะ ๆ มันไม่ใช่นะ มันยังคงอยู่ แต่ว่ามันน้อยลง เราก็เริ่มก่ายหน้าผากน้อยลง” (ID 12)

“รู้สึกปลอดภัยในความรู้สึกลึก ๆ นะ แล้วก็เราก็กล้าคุย กล้าเล่น กล้าอะไรได้มากขึ้นกว่าเดิม รู้สึกผ่อนคลาย” (ID 11)

การซื่อตรงต่อตนเอง

“อาตมาซื่อตรงต่อตนเองมากขึ้น คือเรารู้สึกว่า เรามีสภาวะอย่างไรเราก็ยอมรับมันอย่างนั้น คือมันจะเห็นตัวเองชัด ตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่กลบเกลื่อน

บิดเบือน ไม่พยายามที่จะปกปิดอะไรมัน ชัดขึ้นจากอดีต มากขึ้น ๆๆ จากที่เราได้เห็นผู้คนที่อยู่ข้างหน้าเรา เรียนรู้จากความทุกข์แบบนี้" (ID 05)

การมีความหวั่นกลัวและวิตกกังวลน้อยลง

"พอผ่านคอร์สมาเราก็ได้เห็นว่า จริง ๆ แล้วมันก็อยู่ในกรอบของอริยสัจ กรอบของธรรมะของพระพุทธเจ้า แล้วเราก็รู้อยู่แล้ว เพียงแค่เรามีประสบการณ์ตรงในการไปโอบอุ้มสภาวะทุกข์ของคนอื่น ๆ เราก็ทำได้ ความกลัวความหวาดหวั่น ความวิตกมันก็น้อยลง ทั้งพระทั้งเณรเลยทุกวันนี้ที่เราสามารถเข้าไปอยู่กับเขาได้จริง" (ID 05)

การมีความมั่นใจ มีที่พึ่งในจิตใจ

"เรารู้สึกว่า เรามีความมั่นใจมากขึ้นในขณะที่เราได้ทำงาน รู้สึกว่าเรามีพลัง แล้วมันเหมือนมีที่พึ่งในใจน่ะ เหมือนกับว่ามีครูบาอาจารย์คอยให้กำลังใจ ให้เรารับถ่ายทอดมา ตรงนี้มันทำให้เราไม่หวั่นไหวในการทำงาน อันนี้ชัด แล้วเวลาที่เราไม่หวั่นไหวในการทำงาน ในการสนทนา ในการฟัง ประกอบกับสมาธิที่เราพยายามที่จะตั้งมั่น มันทำให้หลายสิ่งหลายอย่างก็เกิดขึ้นตามลำดับ" (ID 01)

การมีใจที่เบาสบาย ปีติ แจ่มใส เบิกบาน จากความเข้าใจและมั่นใจในกระบวนการปรึกษาฯ และความสุขจากการทำงานด้วยใจที่ไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบ

"ในเรื่องของการทำงาน ในส่วนหนึ่งที่อาตมามองว่า มันเบาสบายอย่างที่พระอาจารย์พูดน่ะ มันไม่ได้ต่างไปจากการไปดื่มน้ำ เวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยนี่นะ มันไม่ได้รู้สึกปั่นป่วนอะไร เพราะเรามีใจที่เบิกบาน อันหนึ่งก็เนื่องมาจากการบ่มเพาะเรื่องเครื่องมือที่อาจารย์โสรีช์ให้นั่นแหละ แต่ถ้าไม่มี อาตมาก็เชื่อว่าก็คงวน ๆ เวียนแน่ ๆ อาจจะใช้เวลานานจนแบบว่า จนท้ายที่สุดอาจจะหนักกลับไป ตัวเองก็รู้สึกเครียดกลับไป แต่ว่าพอมาได้เรียนรู้แบบนี้แล้วนี่ เวลาก่อนเข้า กับตอนที่ออกจากโรงพยาบาลนี่ ตอนออกจากโรงพยาบาลมันจะมีความเบิกบาน มันจะมีปีติเกิดขึ้น" (ID 06)

"ความรู้สึกมันแตกต่างโดยที่ ครั้งแรกนี่ไปด้วยความกังวล ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง หรือว่าอาจจะมีอะไรที่เราอาจจะรับมือไม่ได้ นู่นนี่นั่น มากมาย แต่พอเราไปเข้ากระบวนการที่อาจารย์ได้ถ่ายทอดมา ก็สบายมากขึ้น ไม่กังวล ไม่เครียด เข้าไปก็รู้สึกว่า เออ! เราสัมผัสถึงอะไรคือความทุกข์ที่เราไปคุยกับเคสหรือว่าผู้ป่วยที่เค้าอยากให้เราได้เข้าไปคุยด้วย...พอเราเข้าอบรมของ อ.โสรีช์ มันก็รู้สึกว่า เออ ก็สบาย ๆ ก็เข้าไปคุยปกติ ไม่ต้องไปกะเกณฑ์ หรือว่าคาดหวังอะไรทั้งนั้น" (ID 12)

“คือแค่รู้สึกว่า ถ้าเราไปคุยกับเค้าแล้วเค้ามีความสุข เราก็มีความสุขละเค้า เหมือนมาเติมให้กับเรา คือไปแต่ละครั้งนี่ไม่ได้คาดหวังว่าต้องดี perfect หรือสมบูรณ์ หรือ complete หรืออะไร แต่ไปเพราะว่า เฮ้ย! เราไปแล้วมันมีความสุขนะเหมือนกับว่าเห็นอะไรสักอย่างที่มันเติมเราได้ด้วยน่ะ เติมผู้ป่วยได้ด้วยแล้วก็เติมเราได้ด้วย มันก็มีความสุข แต่ก็มีเคสที่แบบ ไปแล้วก็มีความรู้สึกว่า กลับมาเราก็ยังนอนก่ายหน้าผากก็มี แต่มันก็ ฟรึ๊บ! แล้วก็หายไป” (ID 12)

(2) คุณภาพจิตใจของพระสงฆ์ในระยะติดตามผล

พระสงฆ์เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงคุณภาพจิตใจในระยะติดตามผลว่า ท่านมีใจที่มั่นคงในยามคับขัน เช่น สามารถรับฟังคนอื่นอย่างไม่เข้าไปตัดสินในสถานการณ์ที่ตึงเครียดและกระทบกับตัวท่านโดยตรง สามารถสร้างพลังให้กับตนเองในการทำงานและในยามพบอุปสรรคได้อย่างน่าอัศจรรย์ ท่านสามารถเผชิญกับทุกข์ของญาติโยมได้ด้วยการอยู่กับเขาตามจริง จากเมื่อก่อนท่านมีภาวะใจที่ปั่นป่วนและวางตัวไม่ถูก เช่นในสถานการณ์ที่ไปพบผู้ป่วยกำลังร้องไห้เศร้าโศก แต่พอมาภายหลังจากการอบรมและปฏิบัติงานมาระยะหนึ่ง ท่านประคองสติตนเองและอยู่กับผู้ป่วยที่ในสภาวะทุกข์ได้

“หลัง ๆ มานี้ อาตมาไม่แบกกลับมาวัดแล้ว เป็นอะไรที่มันเปลี่ยนแปลงไป” เป็นคุณภาพใจที่ท่านสามารถปล่อยวางได้ ไม่ติดค้างใจ และไม่คาดหวังตนเองและผลจากการทำงานจนทำให้กลายเป็นการแบกความทุกข์กลับวัดเช่นที่เคยเป็นมา ความเข้าใจจากการบรรยายและการฝึกฝนในการอบรม การบ่มเพาะและแบ่งปันในกลุ่มพระอาสาเยี่ยมไข้ ช่วยให้ท่านปล่อยวางในการปฏิบัติงาน จากเดิมเมื่อทำงานเยี่ยมไข้เสร็จแล้วแต่ท่านยังรู้สึกไม่พอใจเพราะประเมินตนเองว่าน่าจะทำได้ดีกว่าที่เกิดขึ้น แต่มาภายหลังท่านเข้าใจว่า หากงานเสร็จสิ้นผ่านไปแล้วและแก้ไขอะไรไม่ได้มากกว่าที่เป็นแล้วก็ต้องวางใจกับที่ท่านได้ทำอย่าง “เต็มที่แล้ว””

พระสงฆ์ยังพบว่าจิตมีความสงบ มั่นคง และแน่วแน่จดจ่อกับงานตรงหน้าได้อย่างดี จากเดิมที่ท่านมักจะพะวงกับกรอบกฎเกณฑ์ เวลา ประเด็น หรือปัญหาต่าง ๆ ของตนเองทำให้ท่าน *“ไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน”* แต่หลังจากการอบรมและทำงานเยียวยา ท่านสังเกตเห็นสภาวะนี้ที่เป็นอุปสรรคในการทำงาน ท่านจึงกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เต็มที่ ท่านสังเกตเพิ่มเติมว่า ใจที่สงบมั่นคงของท่าน ทำให้รับรู้ เข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยฯ อย่างเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกันและถ่ายทอดภาวะความสงบมั่นคงจากท่านไปยังผู้ป่วยฯ ได้อีกด้วย

คุณภาพของจิตใจที่เพิ่มพูนขึ้น ยังรวมถึงความละเอียดในการสังเกตและรับรู้ด้วยใจที่ใสสะอาด ที่ท่านเรียกว่า *“สมาธิ” หรือ “ใจใส ๆ”* ท่านสะท้อนว่า ท่านสังเกตและรับรู้

รายละเอียดต่าง ๆ เช่น น้ำเสียง สีหน้า สัมผัส ความรู้สึกได้มากและละเอียดยิ่งขึ้น สมาธิหรือใจที่ใสสะอาดนี้เองช่วยให้ท่านรับรู้และตอบสนองต่อผู้ป่วยฯได้อย่างถูกต้องชัดเจน

ท่านสะท้อนคุณภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงในระยะติดตามผล ดังนี้

ใจที่สงบมั่นคงในยามคับขัน

“ดีใจที่เรา เราฝึก พยายามสั่งสมมาเรื่อย ๆ จนถึงในระดับหนึ่งที่มันเกิดวิกฤติ แต่ว่าสิ่งที่เราได้ไปเรียนรู้ สิ่งที่เราได้ไปนั่งคุยกับคนไข้ ให้กำลังใจผู้ป่วย ให้กำลังใจคนทุกข์ เมื่อถึงเวลานี่มันมาจัดการกับใจตัวเองในยามคับขัน มันกลับกลายเป็น เฮ้ย! มันเกิดขึ้นกับใจของเราในขณะนี้ อันนี้ยกตัวอย่าง ที่เราไปทำงานอย่างอื่น ที่เราฟังคนอื่นอย่างไม่เข้าไปตัดสิน ทำได้จริง ๆ” (ID 01)

การสร้างพลังให้กับตนเองในการทำงานและยามพบอุปสรรคได้อย่างน่าอัศจรรย์

“ทบทวนตัวเองว่าจะสร้างพลังยังไงให้กับตัวเอง ให้มันมีพลังที่ต่อเนื่อง เช่นเมื่อตัวเองตอนนี้กำลังไม่มั่นใจว่า ไอ้สิ่งที่เราอยากทำบางครั้งมันจะแผ่ว หรือมันจะล้า มันจะท้อ มันจะทำไม่ได้ พอเอามาพิจารณาแล้วมันก็สามารถที่จะมาสร้างแรงให้กับตัวเองได้ เริ่มมีพลัง แล้วก็ทำได้ ก็ทำได้ดีเกินคาด เราเองยังทึ่งกับการที่เราทำได้ เราอยู่กับเขา อยู่กับงาน อยู่กับอุปสรรค ต้องบอกว่าอยู่กับปัญหาได้อย่าง จัดการปัญหาได้อย่างเหลือเชื่อ ต้องบอกอย่างนั้นนะ” (ID 04)

เผชิญกับทุกข์ของญาติโยมได้ด้วยการอยู่กับเขาตามจริง

“เมื่อก่อนบางทีมีสภาวะที่ทำอะไรไม่ถูก เช่น ไปเจอผู้ป่วยร้องไห้ฮือ ๆ ประมาณนี้ โอ๊ะ! มันจะอึ้งไปอยู่ช่วงสั้น ๆ ว่าทำอะไรดีล่ะ มันก็จะมา อึ๊ก! อยู่กับตัวเองครับ ช่วงนั้นน่ะมันก็จะเป็นช่วงที่มีภาวะสับสนอยู่ข้างใน อืน ๆ สักพักเราจึงค่อยเคลียร์พอมาภายหลังมานี้ เข้าใจมากขึ้น รู้สึกว่า ร้องก็ร้อง เราก็อยู่กับเค้า ก็แค่นั้นเอง มันมีภาวะเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นในตัวเรา” (ID 01)

ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง ปล่อยวางได้ ไม่แบกทุกข์กลับวัดเช่นเดิม

บางครั้งที่ท่านมองว่าตนเองทำงานผิดพลาดหรือไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านก็จะพยายามจะแก้ไขจัดการให้มันสมบูรณ์ที่สุด เมื่อได้จัดการแก้ไขเท่าที่จะทำได้ไปแล้ว ก็อาจจะยังมีความสงสัยหรือไม่พอใจติดค้างอยู่ในใจ แต่เมื่อได้ความเข้าใจจากการอบรม ก็ช่วยทำให้ท่านเข้าใจและปล่อยวางได้

“หลัง ๆ มานี้ อาตมาไม่แบกกลับมาวัดแล้ว เป็นอะไรที่มันเปลี่ยนแปลงไป มันมาจากการบ่มเพาะ แม้ว่าเราอาจจะทำงานไม่ได้บ่อยนักในประสบการณ์นั้น แต่มันก็มีการเปลี่ยนแปลง มันเติบโตขึ้น...อาตมาว่ามันเป็นการบ่มเพาะนะ บ่มเพาะจากได้ยินได้ฟังจากครูอาจารย์ การได้ยินได้แชร์กันจากท่านที่ไปเยี่ยมผู้ป่วยมา” (ID 09)

“ทำให้เราทำใจได้ดีกว่าเดิม เมื่อก่อนเราจะคิดว่าถ้าไม่มีตรงนั้นมันน่าจะดีกว่านี้ ถ้ามีตรงนี้มันน่าจะดีกว่านี้ ก็ทำให้เรากังวลใจในขณะที่เรากลับมาแล้ว แต่ตอนหลังรู้สึกว่าในเมื่อมันแก้อะไรไม่ได้ละก็ต้องปล่อยมันไป เพราะเราก็เต็มที่แล้วตรงนั้น” (ID 07)

“ก็จะเป็นเรื่องของการปล่อย ปล่อยในเรื่องของสิ่งที่เราทำไปแล้ว แล้วเรารู้สึกยังไม่โอเค แล้วทำอย่างไรจึงจะปลดปล่อยได้ คือเราทำเต็มที่แล้ว ด้วยบรรยากาศด้วยสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าเราทำดีที่สุดแล้วแค่ไหนก็คือแค่นั้น ก็ต้องปล่อยมันไป...เห็นการกระทำมากกว่า คือเห็นแล้วเราก็คิดว่า อืม! มันก็จริง แล้วเราก็เอามาเปรียบเทียบกับสิ่งที่เราทำมา ว่ามันผ่านมาแล้วนะ ก็ไม่ติดเหมือนอย่างวันนั้นอะนะ เพราะมันทำให้เราไม่มีความสุขกับการทำงาน พอมันไม่ดีก็ไม่อยากทำ แล้วพอมีตรงนี้เข้ามาเราก็จะรู้สึกว่ามันทำได้เยอะขึ้น ตรงนี้มันได้แค่นี้ก็ทำใหม่” (ID 07)

ความสงบ มั่นคง และแน่วแน่จดจ่อกับงานตรงหน้า

“เมื่อก่อนเราจะมี เราจะโดนกรอบจากคนรอบข้าง โดนกรอบจากตัวเองที่เราตีกรอบตัวเองเรื่องของเวลา เรื่องของประเด็น เรื่องของปัญหาอะไรต่าง ๆ ที่เราจะไปเจอ นั่นคือเราไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ก็คือกรอบเหล่านั้นแหละมันจะสร้างความกังวลให้กับเรา ตอนนี้ก็คือ ถ้าอยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนั้น ทำอะไรอยู่ ก็อยู่กับสิ่งที่เราทำตรงนั้น ก็เลยกลายเป็นว่า ประเด็นเหล่านี้ เราผ่านการเรียนรู้ มันรู้ตอนไหนไม่รู้นะ แต่เรารู้ว่าเราจะอยู่ตรงนั้น แล้วก็มีความมั่นคง มีความใสกับสิ่งที่เรากำลังเป็นตรงนี้” (ID 04)

“การที่เอาใจเราไปอยู่กับเค้า หรือ เอาใจเค้ามาใส่ใจเรานี่ เหมือนกับเรามีใจดวงเดียวกัน สามารถเรียนรู้ได้เลยว่าเค้ารู้สึกยังไงตอนนี้ แล้วขับเคลื่อนไปด้วยกัน นั่นคือความรู้สึกมั่นคง เรามั่นคง เมื่อเรารู้สึกมั่นคง เค้าก็จะรู้สึกไปด้วย ทีนี้ อาจจะอธิบายในมุมของตัวเองว่า ถ้าเกิดว่าเรารู้สึกมั่นคง เราอยู่กับเค้าอย่างมั่นคง เค้าก็จะมั่นคงกับเราในภาวะของอารมณ์นี่ เมื่อเรามั่นคงก็เหมือนกับเราสามารถที่จะเป็นแกน เป็นหลักให้เค้าสามารถยึด ให้เค้าสามารถเกาะ เค้าก็สามารถมั่นคงมากขึ้นกับสถานการณ์ที่เค้าต้องยอมรับว่า เมื่อเค้าเจอสถานการณ์ว่าเค้ากำลังเจอทุกข์ เค้ามีทุกข์ ญาติเค้ากำลังจะเสีย เค้ากำลังกลัวความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้น เค้าจะหมดลมหายใจเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ คนข้างหลัง

เค้าจะเป็นยังไง ซึ่งนั่นคือความไม่แน่นอนทั้งหมดเลย นั่นคือเค้าไม่มั่นคง เมื่อเราสามารถที่จะยืนหยัดอย่างมั่นคงอยู่เคียงข้างเค้าได้นี่ จะทำให้เค้ามั่นคงได้อย่างดีมากขึ้น" (ID 04)

ความละเอียดในการสังเกตและรับรู้ด้วยใจที่ใสสะอาด

เรารู้สึกว่าเราสังเกตรายละเอียดได้มากขึ้น เราสังเกตน้ำเสียงเขาได้มากขึ้น รู้สึกว่าเราเป็นผู้สังเกตมากขึ้น กับคนที่อยู่ข้างหน้าเรา ทั้งสีหน้าน้ำเสียง ทั้งความรู้สึก" (ID 05)

"เราได้ยินเสียงได้มากขึ้นกว่าเดิม สมาธิที่มากขึ้น มันเริ่มเห็นรายละเอียดอะไรเล็ก ๆ ที่เราเคยมองข้ามไป ความรู้สึกเจ็บเท้าที่ก้าวไปบนพื้น เราก็รู้สึกว่ามันชัดเจนมากขึ้น (ID 11)

"ทำใจให้ใส ๆ แล้วก็มันจะมีปรากฏการณ์อะไรบางอย่างเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ ด้วยพลังของสมาธิที่มันนิ่ง สักพักมันจะมีข้อความปรี๊ด! ขึ้นมาเอง เมื่อมันขึ้นมาก็เอาข้อความนั้นส่งต่อไป โดยที่ไม่ต้องไปใคร่ครวญว่า เฮ้ย!..มันใช่หรือไม่ใช่ ซึ่งมันแปลกเหมือนกันนะ ทำนิ่ง ๆ ปุ๊บอะไรมันขึ้นมาปั๊บเราก็พูดออกไปเลย อันนั้นน่ะใช่" (ID 01)

3.2) การเปลี่ยนแปลงมิติภายในหลังจากการได้ทำงานกับสมาชิกกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมและกลุ่มอื่น ๆ

พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่เข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทำงานอาสาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้ายในโรงพยาบาลต่าง ๆ และยังได้สร้างสังฆะเพื่อการดูแลพัฒนาบุคลากรกลุ่มอาสาคิลานธรรมของท่านเอง รวมทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และทำงานให้กับบุคลากรกลุ่มอื่น ๆ เพื่อสาธารณะประโยชน์อีกด้วย เช่น การจัดโครงการสำหรับเยียวยาจิตใจญาติผู้ป่วย การอบรมหลักสูตรการเยียวยาจิตใจให้แก่พระสงฆ์ในกรุงเทพมหานครและขยายไปยังกลุ่มพระสงฆ์ที่มีความสนใจทั่วประเทศ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดูแลจิตใจให้แก่บุคคลทั่วไป เป็นต้น

ท่านแบ่งปันความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นว่า การทำงานร่วมกับสมาชิกของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมและบุคลากรกลุ่มอื่น ๆ ทำให้ท่านมีแนวทางความรู้ความเข้าใจการฝึกฝนตนเองในการอยู่ร่วมกันที่สร้างกระบวนการทำงานที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน ยืดหยุ่น เกื้อกูลกันและกัน ด้วยสาระสำคัญคือการมุ่งพัฒนาสู่ความดับทุกข์

ท่านมีตระหนักในคุณค่าของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่า *"การให้คำปรึกษาฯ ต้องเอามาใช้ในวิถีชีวิตจริง ๆ มันไม่ใช่แค่เอาไปใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยอย่างเดียว"* เพราะความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถนำมาใช้ในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ยอมรับ เข้าใจ เยียวยาความทุกข์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ และท่านมีความมุ่งหวังว่าจะพัฒนาให้เกิดขึ้นในสังฆะของแต่ละ

วัดซึ่งจะเป็นคุณูปการต่อคณะสงฆ์ที่จะทำงานอย่างเข้าใจความทุกข์ของผู้คนมากขึ้น และหวังให้เป็นคุณูปการไปถึงญาติโยมที่จะได้รับการช่วยเยียวยาทุกข์จากพระสงฆ์ด้วย

พระสงฆ์สะท้อนสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกับสมาชิกพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมและกลุ่มอื่น ๆ ว่า ท่านมีภาวะใจที่มีความสุข มีความปีติภายในใจ ที่เกิดจาก *“ฐานใจ”*ที่สมดุลกับความคิด โดยท่านเปิดใจเข้าใจความต้องการของผู้อื่นและสร้างความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งทำให้ท่านได้สัมผัสว่า *“ทำให้ผู้คนกล้าเข้าหาเรามากขึ้น”* เกิดความเข้าใจกันและเชื่อมสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกันมากขึ้น นอกจากนี้ท่านยังได้พบแนวทางในการฝึกฝนและเกื้อกูลช่วยเหลือคลี่คลายทุกข์ให้แก่กันและกันในสังฆะ ด้วยการการสังเกตตนเองอย่างซื่อตรง การวางความคิดที่เป็นปฏิปักษ์จากความรู้สึกไม่พอใจของตนเองลง ซึ่งส่งผลให้ท่านรับฟังกันอย่างเข้าใจ สื่อสารได้ตรงกับความรู้สึก และรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ได้ ดังที่ท่านรายงานว่า

3.2.1) ความรู้ความเข้าใจจากการได้ทำงานกับสมาชิกพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมและกลุ่มอื่น ๆ

พระสงฆ์แบ่งปันความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นว่า การทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมและบุคลากรกลุ่มอื่น ๆ ทำให้ท่านมีแนวทางในการฝึกฝนตนเองและสร้างกระบวนการทำงานที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ตระหนักในกรอบกฎเกณฑ์ และชุดความรู้ที่ตนมี และที่สำคัญที่สุดคือการสามารถยอมรับซึ่งกันและกัน *“ให้พื้นที่ ให้ทุกคนได้ยืนร่วมกัน”* มีความยืดหยุ่นและเกื้อกูลกัน โดยมีเป้าหมายคือการมุ่งพัฒนากันและกันสู่ความดับทุกข์ ดังที่ท่านได้แบ่งปันไว้ว่า

> *“ในกลุ่มคิลานธรรมมันทำให้เห็นภาพนั้นชัดขึ้น มันมีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน คุณไม่ต้องมานั่งทะเลาะกันเรื่องวินัย แต่คุณเกื้อกูลกันในวินัย คุณเคร่ง คนนี้ไม่เคร่ง แต่คุณเกื้อกูลกันได้มั้ยล่ะ คุณยอมรับกันได้มั้ย คุณให้พื้นที่ ให้ทุกคนได้ยืนร่วมกันได้มั้ย ได้จับมือกัน เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ใช่ตรงนี้ ไม่ใช่กรอบที่ท่านสร้างมา แต่เป็นเรื่องเนื้อหาสาระที่จะช่วยกันพัฒนากันและกันให้ไปสู่เป้าหมาย คือ ดับทุกข์” (ID 10)*
>
> *“การยอมรับ ยอมได้นี่อาตมาว่าสำคัญที่สุด เพราะว่าการเข้าไปอยู่ในกลุ่มไหน โดยปกติแล้วเราก็จะมีชุดความรู้ของเราแหละ แม้แต่เราไปอบรมมาแล้วว่ามันต้องยืดหยุ่นอย่างนี้ ๆ นะ แต่ว่าเราไปถึงเราก็มักอยู่กับความคิดของเราว่า สิ่งที่ดีที่สุด ณ เวลานี้ที่มันควรจะเป็น มันจะเกิดขึ้นในหัวเราแล้ว” (ID 10)*

3.2.2) ทัศนะจากการได้ทำงานกับสมาชิกกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมและกลุ่มอื่น ๆ

พระสงฆ์มีทัศนะจากการได้ทำงานกับสมาชิกกลุ่มพระอาสาคิลานธรรมและกลุ่มอื่น ๆ ว่า ความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถนำมาใช้ในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ยอมรับ เข้าใจ เยียวยาความทุกข์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ *"มันเอามาใช้ในวิถีชีวิตได้จริง ๆ มันไม่ใช่แค่เอาไปใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยอย่างเดียว"* ซึ่งท่านมีความมุ่งหวังว่าจะพัฒนาความรู้ความเข้าและวิถีของการเยียวยาความทุกข์ให้แก่กันและกันนี้ให้เกิดขึ้นในสังฆะของพระสงฆ์ในแต่ละวัด เพราะท่านเชื่อว่าจะเป็นคุณูปการต่อคณะสงฆ์ที่จะทำงานอย่างเข้าใจความทุกข์ของผู้คนมากขึ้น และหวังให้เป็นคุณูปการไปถึงญาติโยมด้วย

> *"การให้คำปรึกษาอย่างที่พวกเราอบรมกัน มันเอามาใช้ในวิถีชีวิตจริง ๆ มันไม่ใช่แค่เอาไปใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยอย่างเดียวนะ มันนำมาใช้ในวิถีชีวิต แล้วพอเราทำงานแบบนี้ได้แล้วสามารถทำให้มันเกิดขึ้นในสังฆะของแต่ละวัดได้ อาตมาว่ามันเป็นคุณูปการต่อคณะสงฆ์ทั้งประเทศเลย แล้วมันก็จะเป็นคุณูปการต่อญาติโยมด้วย" (ID 01)*
>
> *"การให้คำปรึกษาอย่างที่พวกเราอบรมกัน มันเอามาใช้ในวิถีชีวิตจริง ๆ มันไม่ใช่แค่เอาไปใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยอย่างเดียวนะ มันนำมาใช้ในวิถีชีวิตให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ยอมรับ เข้าใจ ช่วยแก้ทุกข์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แล้วพอเราทำงานแบบนี้ได้แล้วสามารถทำให้มันเกิดขึ้นในสังฆะของแต่ละวัดได้นี่อาตมาว่ามันเป็นคุณูปการต่อคณะสงฆ์ทั้งประเทศเลย แล้วมันก็จะเป็นคุณูปการต่อญาติโยมด้วย เพราะว่าเมื่อพระเราเยียวยาความทุกข์ เข้าใจซึ่งความทุกข์ เราก็จะเข้าใจความทุกข์ของคนข้างนอกมากขึ้น" (ID 10)*

3.2.3) สภาวะจิตใจ

พระสงฆ์สะท้อนสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกับสมาชิกพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมและกลุ่มอื่น ๆ ว่า ท่านมีภาวะใจที่มีความสุข มีความปีติภายในใจ ที่เกิดจาก *"ฐานใจ"* ที่เปิดรับเข้าใจความต้องการของผู้อื่นและสร้างความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจต่อกันและเชื่อมสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกันมากขึ้น เช่นเดียวกับการมีคุณภาพจิตใจที่กล้าหาญพร้อมจะสังเกตตนเองอย่างซื่อตรง การวางความคิดที่เป็นปฏิปักษ์จากความรู้สึกไม่พอใจของตนเองลง ก็ส่งผลให้ท่านรับฟังกันอย่างเข้าใจ สื่อสารได้ตรงกับความรู้สึก และรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้ได้

> *"เราทำให้ผู้คนกล้าเข้าหาเรามากขึ้นด้วย เพราะเมื่อก่อนคนจะมองพระอีกแบบคือ แต่ตอนนี้มันนิ่งแบบเราก็รับข้อมูลคนอื่น คือเราก็เข้าใจความต้องการของคนอื่น*

ด้วย แต่ในบางเรื่องก็ต้องทำความเข้าใจร่วมกัน ก็เลยรู้สึกว่าในการทำงานโหมดนี้ ในเรื่องของความสมดุลของสมอง เอ๊ะ! มันมีความสุขนะ ในการทำงานที่ใช้ฐานใจให้เกิดความสมดุล เออมันมีปีติภายในอยู่ มันเป็นความทรงจำที่ดีมาก" (ID 06)

"เป็นเรื่องราวที่อยู่ในสังฆะ แล้วก็เรารู้สึกมีปัญหากับพระรูปหนึ่งที่เราสนิทกันมาก พระอาจารย์รูปหนึ่งบอกว่า คือวิธีการที่เราสื่อสารกับพระเพื่อนที่สนิทมันทำให้เกิดการปะทะ แล้วก็ทำให้ไม่สามารถเชื่อมกันได้ ...แล้วพอได้เรียนกระบวนการนี้ เราเริ่มคลิกอะไรบางอย่าง เข้าใจว่าการที่เราจะปล่อยวางตรงนั้นได้และจะเข้าไปคุยสร้างสัมพันธ์ใหม่มันยังไง มันก็ทำให้ชัดมากขึ้นว่าในส่วนของเราก็สื่อสารกับเค้าไม่ตรงกับที่เราอยากบอก คือเราไปพูดเหมือนกับว่า เฮ้ย! เธอต้องทำอย่างนั้นสิ เธอต้องทำอย่างนี้สิ เหมือนกับไปบังคับเค้า แต่เราก็ไม่รู้เลยว่าเค้าต้องการอะไร จนในที่สุดเราวางของเรา เราได้เข้าไปคุยกับเค้า ฟังเค้า แล้วมันก็สามารถที่จะเชื่อมกันได้" (ID 12)

4. สรุปการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ว่า พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่เข้าร่วมอบรมในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน ในระยะหลังการอบรมและติดตามผล โดยมีการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน 3 ด้านหลัก คือ ด้านความรู้ ความเข้าใจ ด้านทัศนะ และด้านสภาวะจิตใจ ดังนี้

4.1) การเปลี่ยนแปลงมิติภายในด้านความรู้ความเข้าใจ ประกอบด้วย 3 มิติ คือ

(1) ความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมที่เพิ่มพูนขึ้น

พระสงฆ์มีต้นทุนเดิมที่สำคัญคือองค์ความรู้พุทธธรรมและวิถีการปฏิบัติตน แต่ท่านเห็นว่าความรู้ที่มีมาก่อนนั้นยังเป็นการรู้จักและจดจำข้อธรรมะตามความหมายในตัวหนังสือซึ่งนำมาใช้ได้กับตนเองและถ่ายทอดสู่ญาติโยมได้เพียงบางส่วน แต่หลังการอบรมฯ พระสงฆ์ได้ "เข้าใจพุทธธรรมแบบมีชีวิต" คือการเชื่อมโยงหลักธรรมสู่ชีวิต สามารถนำหลักพุทธธรรมมาใช้กับการดูแลคลายทุกข์ในจิตใจตนเองและจัดการปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี และความรู้ความเข้าใจพุทธธรรมอันเป็นความจริงของชีวิตได้ขยายเพิ่มขึ้นไปอีกเมื่อท่านได้ทำงานในสนามการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย

(2) ความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เพิ่มพูนขึ้น

พระสงฆ์มีความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เพิ่มพูนขึ้น ท่านได้เรียนรู้หลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะ คุณภาพจิตของผู้ช่วยเหลือ และกระบวนการฝึกฝนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และสามารถนำความรู้ความเข้าใจไปช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วยฯ ได้อย่างมั่นใจมากขึ้น จากเดิมที่พระสงฆ์ท่านยังไม่มีความรู้ในการปรึกษาฯ หรือบางรูปมีความรู้จากการเรียนในมหาวิทยาลัยมาบ้าง แต่ท่านยังไม่มีความมั่นใจว่าจะสามารถเยียวยาจิตใจผู้ป่วยฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(3) แนวทางการประยุกต์ความรู้จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสู่การสร้างสังฆะและกระบวนการทำงาน

พระสงฆ์เรียนรู้แนวทางการประยุกต์ความรู้จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสู่การสร้างสังฆะพระอาสาคิลานธรรมและฝึกฝนกระบวนการทำงานที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันด้วยการยอมรับ ยืดหยุ่น เกื้อกูลซึ่งกันและกัน โดยมีเป้าหมายสำคัญคือการมุ่งพัฒนากันและกันสู่ความดับทุกข์

4.2) การเปลี่ยนแปลงมิติภายในด้านทัศนะ ประกอบด้วย 5 มิติ คือ

(1) มุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่กว้างขึ้น: เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง

พระสงฆ์นำความเข้าใจจากเนื้อหาสาระในการอบรมฯและประสบการณ์จากการลงสนามทำงานมาพิจารณาชีวิต ได้เห็นความเป็นธรรมดาของชีวิต ได้สืบสาวถึงเหตุปัจจัย ได้รู้จัก เข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิต และฝึกที่จะยอมรับชีวิตตามจริง

(2) เชื่อมั่นในพุทธธรรมในการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่

จากเดิมที่พระสงฆ์มีศรัทธาและฝึกฝนตนเองในพุทธธรรมเพื่อการดับทุกข์อยู่แล้ว การมาอบรมฯและได้เห็นด้วยตนเองว่าองค์ความรู้พุทธธรรมนั้นรองรับศาสตร์จิตวิทยาตะวันตกและนำมาผสานเป็นกระบวนการนำคนสู่การคลี่คลายความทุกข์ได้จริง ก็ทำให้ท่านมีศรัทธาเชื่อมั่นแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และมีความมั่นใจที่จะนำกระบวนการปรึกษาอันมีรากฐานความเข้าใจในพุทธธรรมไปใช้ช่วยเหลือญาติโยมมากยิ่งขึ้น

(3) ตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจมากยิ่งขึ้น

ก่อนการอบรมฯ พระสงฆ์ได้สัมผัสคุณค่าในงานช่วยเหลือ ที่แม้ท่านจะพบอุปสรรคและยังไม่มั่นใจนักว่าจะทำได้ แต่ท่านก็ยังคงทำงานเยียวยาจิตใจที่ท่านเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยฯ จนกระทั่งท่านได้มาอบรมฯ และกลับไปปฏิบัติงานภาคสนาม ท่านได้เห็นอานิสงส์และความเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ที่ได้ช่วยชีวิตคน ได้เห็นว่าการเยียวยาเป็นความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ที่มนุษย์มีต่อมนุษย์ด้วยกัน และพบว่า “ปัญญา ความรู้ จิตใจ จิตวิญญาณ” เติบโตจากการทำงานเยียวยา ท่านจึงมีทัศนะที่ตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

(4) การตระหนักในคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่ง

พระสงฆ์เห็นคุณภาพ ศักยภาพและความสามารถของตนที่เพิ่มขึ้นในงานช่วยเหลือ ประจักษ์ในศักยภาพในการก้าวพ้นความทุกข์ของผู้อื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงที่เป็นปัจจัยพึ่งพาอาศัยกัน จึงเกิดความการตระหนักในคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่งเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม

(5) ตระหนักในคุณค่าขององค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

พระสงฆ์ตระหนักในคุณค่าขององค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่สามารถนำมาใช้ในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ยอมรับ เข้าใจ เยียวยาความทุกข์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในวิถีชีวิตจริง ที่ไม่ใช่เพียงการเอาไปใช้เพื่อการเยียวยาผู้ป่วยฯ อย่างเดียว

4.3 การเปลี่ยนแปลงมิติภายในด้านสภาวะจิตใจ ประกอบด้วย 2 มิติ คือ

(1) ภาวะจิตใจที่เป็นกุศล

ก่อนการอบรมฯ พระสงฆ์ทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยด้วยใจที่เจือไปด้วยความสะเทือนใจ หวั่นไหว ตึงเครียด อึดอัด ทรมานใจ บีบคั้น ท้อใจ และจมความทุกข์ไปด้วยกันกับผู้ป่วย ท่านมีความกลัวว่าตนจะไม่สามารถเยียวยาความทุกข์ใจของผู้ป่วยได้ และมีความกังวลติดค้าง ไม่พอใจ ในการปฏิบัติงานของตน

หลังจากการอบรมฯและการทำงานในภาคสนาม พระสงฆ์มีภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ท่านมีความสุขจากการเข้าถึงการมองโลกตามความจริง มีความซาบซึ้งใจและขอบคุณจากการได้สัมผัสและเข้าถึงการเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกันกับสรรพสิ่งรอบตัว มีความรักและกรุณาและมั่นคงไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด เมื่อได้เปิดใจรับฟังความทุกข์ของผู้คนด้วยใจที่ใสสะอาดและยินดีที่ได้ช่วยเหลือผู้คนให้คลายทุกข์ มีความปีติจากการโอบอุ้มรับฟังผู้อื่นด้วยใจที่ใสสะอาด มีความอิ่มเอมใจและฉันทะในการทำงานจากความรู้ความเข้าใจที่ประจักษ์แจ้งขึ้นในตนเอง มีความภาคภูมิใจในความ

เปลี่ยนแปลงของตนที่รับฟังผู้อื่นได้อย่างมีสมาธิต่อเนื่องและมีใจที่สงบเย็น และมีความกล้าหาญซื่อตรงต่อตนเอง

(2) คุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้น

ก่อนการอบรมฯ พระสงฆ์มีพื้นฐานจิตใจที่อ่อนโยนและปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่น แต่ยังมีความหวั่นไหว ไม่มั่นใจในการทำงานเยียวยาความทุกข์ของผู้ป่วยฯ

หลังจากการอบรมฯและการทำงานในภาคสนาม พระสงฆ์มีคุณภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ท่านมีความสงบมั่นคงทั้งในยามปกติและในยามคับขัน มีความมั่นใจมากขึ้นที่จะอยู่กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจและไม่จมไปกับความทุกข์ของเขา มีความตื่นรู้ งอกงาม เพิ่มพูน เจริญขึ้นด้วยสมรรถนะที่สามารถรับมือกับทิฐิมานะหรือตัวตนของตนได้ดีกว่าเดิม มีการรับรู้และมีสติว่องไวเท่าทันอารมณ์ที่คุกรุ่นขึ้นมาภายในและจัดการกับอารมณ์ได้ มีความยึดถือในอัตตาตัวตนลดลง มีใจที่เปิดรับ ให้พื้นที่ ใจเย็น อดทน เปิดกว้างและยืดหยุ่น มีใจที่สามารถสร้างพลังให้กับตนเองในการทำงานและยามพบอุปสรรคได้อย่างน่าอัศจรรย์ มีใจที่ต้อนรับความจริง ปล่อยวางได้มากขึ้น ไม่แบบความทุกข์เช่นเดิม มีใจที่แน่วแน่จดจ่อกับงานตรงหน้า และมีความละเอียดในการสังเกตและการรับรู้อย่างใสสะอาดมากขึ้น

ดังข้อมูลสรุปการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล ในตาราง 4.2

ตาราง 4.2

สรุปการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล

มิติภายในก่อนการอบรม	มิติภายในหลังการอบรมและติดตามผล
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจเรื่องพุทธธรรมและจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธออกเป็น 3 กลุ่ม 1.1) *“พุทธธรรมอยู่ในหนังสือ”* : มีความรู้ในเนื้อหาสาระของพุทธธรรม แต่ยังไม่เข้าใจชัดเจนที่ชีวิต (สะท้อนจากพระสงฆ์ทั้ง 12 รูป) 1.2) ไม่มีความรู้และทักษะในกระบวนการเยียวยาความทุกข์ในจิตใจ	**1. ด้านความรู้ความเข้าใจ** 1.1) ความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรมที่เพิ่มขึ้น (1) “เข้าใจพุทธธรรมแบบมีชีวิต” : เชื่อมโยงหลักธรรมสู่ชีวิตและการนำไปใช้ (2) นำหลักพุทธธรรมมาใช้กับตนเองและจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้ (3) ความเข้าใจธรรมะในชีวิตมากขึ้นจากสนามการทำงาน 1.2) มีความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

มิติภายในก่อนการอบรม	มิติภายในหลังการอบรมและติดตามผล
(พระสงฆ์จำนวน 4 รูป) 1.3) มีพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ยังไม่มั่นใจในความรู้ที่มี (พระสงฆ์จำนวน 8 รูป)	(1) เรียนรู้หลักการ โครงสร้าง กระบวนการ ทักษะ และคุณภาพจิตของผู้ช่วยเหลือ (2) ได้ความรู้ความเข้าใจจากกระบวนการฝึกฝน : สังเกต สัมผัส ฝึกฝน เข้าใจ (3) สามารถนำความรู้ความเข้าใจไปช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วยฯ ได้อย่างมั่นใจมากขึ้น 1.3) มีแนวทางการประยุกต์สู่การสร้างสังฆะและกระบวนการทำงานที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย โดยมีเป้าหมายคือการมุ่งพัฒนาสู่ความดับทุกข์
2. ด้านทัศนะ 2.1) จิตที่ศรัทธาและมุ่งฝึกฝนตนเองในวิถีพุทธธรรมเป็นทุนเดิม 2.2) สัมผัสคุณค่าในงานช่วยเหลือ : แม้มีอุปสรรค และยังไม่มั่นใจนัก แต่ก็ยังคงทำ	**2. ด้านทัศนะ** 2.1) มุมมองเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่กว้างขึ้น: เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง 2.2) เชื่อมั่นในพุทธธรรมในการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่ 2.3) ตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ (1) เห็นอานิสงส์ เห็นความเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ที่ได้ช่วยชีวิตคน (2) เห็นว่าการเยียวยาเป็นความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ที่มนุษย์พึงมีต่อกัน (3) “ปัญญา ความรู้ จิตใจ จิตวิญญาณ” เติบโตจากงานเยียวยา 2.4) การตระหนักในคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่ง (1) เห็นคุณภาพ ศักยภาพและความสามารถของตนที่เพิ่มขึ้นในงานช่วยเหลือ (2) เห็นศักยภาพในการก้าวพ้นความทุกข์ของผู้อื่น (3) เห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงที่เป็นปัจจัยพึ่งพาอาศัยกัน

มิติภายในก่อนการอบรม	มิติภายในหลังการอบรมและติดตามผล
	2.5) ตระหนักในคุณค่าขององค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่สามารถนำมาใช้ในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ยอมรับ เข้าใจ เยียวยาความทุกข์ และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในวิถีชีวิตจริง ที่ไม่ใช่แค่การใช้เยียวยาผู้ป่วยฯอย่างเดียว
3. ด้านสภาวะจิตใจ 3.1) ภาวะจิตใจ : เป็นผู้ช่วยเหลือที่มีความทุกข์เสียเอง (1) สะเทือนใจ หวั่นไหว ตึงเครียด อึดอัด ทรมานใจกับความทุกข์ของญาติโยม และยากมากที่จะวางใจไว้อย่างมีสติมั่นคง (2) กลัวว่าตนจะไม่สามารถเยียวยาความทุกข์ใจของผู้ป่วย (3) รู้สึกบีบคั้น ท้อใจ และจมความทุกข์ไปด้วยกันกับผู้ป่วย (4) กังวล ติดค้างใจ ไม่พอใจการปฏิบัติงานของตน 3.2) คุณภาพจิตใจ: พื้นฐานจิตใจที่อ่อนโยนและปรารถนาจะช่วยเหลือผู้อื่น แต่ยังไม่มั่นใจในการทำงานเยียวยาความทุกข์ของผู้ป่วยฯ	**3. ด้านสภาวะจิตใจ** 3.1) ภาวะจิตใจที่เป็นกุศล (1) ความสุขจากการเข้าถึงการมองโลกตามความจริง (2) ความซาบซึ้งใจและขอบคุณจากการได้สัมผัสและเข้าถึงการเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกันกับสรรพสิ่งรอบตัว (3) ความรักและกรุณา และมั่นคงไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด เมื่อได้เปิดใจรับฟังความทุกข์ของผู้คนด้วยใจที่ใสสะอาดและยินดีที่ได้ช่วยเหลือผู้คนให้คลายทุกข์ (4) ความปีติจากการโอบอุ้มรับฟังผู้อื่นด้วยใจที่ใสสะอาด (5) ความอิ่มเอมใจและฉันทะในการทำงานจากความรู้ความเข้าใจที่ประจักษ์แจ้งขึ้นในตนเอง (6) ความภาคภูมิใจในความเปลี่ยนแปลงของตน : ฟังผู้อื่นได้อย่างมีสมาธิต่อเนื่องและมีใจที่สงบเย็น (7) ความกล้าหาญ ซื่อตรงต่อตนเอง 3.2) คุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้น (1) ความสงบมั่นคงทั้งในยามปกติและในยามคับขัน (2) ความมั่นใจมากขึ้นที่จะอยู่กับผู้อื่นด้วยความเข้าใจและไม่จมไปกับความทุกข์ของเขา

มิติภายในก่อนการอบรม	มิติภายในหลังการอบรมและติดตามผล
	(3) *“ตื่นรู้ งอกงาม เพิ่มพูน เจริญขึ้น”* ด้วยสมรรถนะที่สามารถรับมือกับทิฐิมานะ ตัวตนของตน ได้ดีกว่าเดิม สามารถรับรู้และมีสติเท่าทันอารมณ์ (4) ลดความยึดถือในอัตตาตัวตนลง (5) ใจที่เปิดรับ เปิดกว้าง ให้พื้นที่ ใจเย็น อดทน และยืดหยุ่นตามความเป็นจริงมากขึ้น (6) ใจที่สามารถสร้างพลังให้กับตนเองในการทำงานและยามพบอุปสรรคได้อย่างน่าอัศจรรย์ (7) ใจที่ต้อนรับความจริง ปล่อยวางได้ ไม่แบกทุกข์ (8) ใจที่แน่วแน่จดจ่อกับงานตรงหน้า (9) ใจที่ละเอียดในการสังเกตและรับรู้อย่างใสสะอาด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์หลังการอบรมและการระยะติดตามผล สรุปได้ว่าพระสงฆ์มีการเปลี่ยนแปลงมิติภายในด้านความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มพูนขึ้น มีทัศนะที่เป็นคุณประโยชน์แก่ตนเอง แก่ผู้อื่นและแก่การปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น มีสภาวะจิตใจซึ่งประกอบด้วยภาวะจิตที่เป็นกุศลและมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่พบนี้ เป็นผลมาจากต้นทุนองค์ความรู้พุทธธรรมและการปฏิบัติธรรมในวิถีพระสงฆ์ของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่เข้าร่วมอบรมที่ทำให้การเรียนรู้และฝึกฝนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของท่านแตกฉานได้อย่างรวดเร็ว ประกอบกับปัจจัยสำคัญคือตัวผู้สอนที่มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในพุทธธรรมและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำมาผสมผสานอย่างลงตัวโดยมีพุทธธรรมเป็นรากฐาน และมีความสามารถในการอธิบาย ถ่ายทอด ยกตัวอย่าง ด้วยภาษาที่เข้าใจได้ง่ายและเห็นภาพชัดในชีวิตประจำวัน การเป็นแบบอย่างในการดำรงตนและการสาธิตกระบวนการปรึกษาฯ จากกรณีศึกษาจริง รวมถึงการออกแบบให้ผู้เรียนได้นำความรู้ความเข้าใจมาฝึกปฏิบัติจริงในกระบวนการกลุ่มย่อย ช่วยเอื้อให้เกิดการสังเกต ทดลองปฏิบัติงานและนิเทศจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ความเชี่ยวชาญ ซึ่งทำให้พระสงฆ์มีความรู้ความเข้าใจ ทัศนะ

และสภาวะจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงยกระดับขึ้น และความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ตกผลึกและขยายเพิ่มพูนขึ้นจากประสบการณ์การลงสนามปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยฯ ของพระสงฆ์อีกด้วย

สรุปผลการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์หลังการอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ว่า หลังการอบรมฯ พระสงฆ์มีความรู้ความเข้าใจ ทัศนะ และสภาวะจิตใจที่เปลี่ยนแปลงยกระดับขึ้น และในระยะติดตามผล การเปลี่ยนแปลงมิติภายในนี้มีความคงอยู่และมีความเข้มมากขึ้น และยังขยายออกไปสู่ชีวิตและการทำงานด้านอื่น ๆ ของพระสงฆ์ที่นอกเหนือจากการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมากยิ่งขึ้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนที่ 3
รูปแบบ กระบวนการ และผลการทำงานของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยพบว่า พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมที่เข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงมิติภายในด้านความรู้ความเข้าใจ ทัศนะ และสภาวะจิตใจที่เปลี่ยนแปลงยกระดับขึ้นภายหลังการอบรมและการติดตามผลการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย และผลการวิเคราะห์ข้อมูลยังได้พบอีกว่า การเปลี่ยนแปลงมิติภายในส่งผลต่อรูปแบบการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพระสงฆ์ กระบวนการทำงานเยียวยาความทุกข์ในจิตใจผู้ป่วยและผลการทำงานที่มีความเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

ในผลวิจัยบทที่ 4 ส่วนที่ 3 นี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์และนำเสนอประสบการณ์ของพระสงฆ์ในการทำงานกับผู้ป่วยฯและกลุ่มอื่น ๆ และประสบการณของญาติผู้ป่วยที่มีโอกาสได้สัมผัสการทำงานของท่านในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้าย เพื่อสะท้อนปรากฏการณ์ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพระสงฆ์ในภาพรวม

พระสงฆ์รายงานว่าภายหลังจากการอบรม ท่านมีความรู้ความเข้าใจ ทัศนะและสภาวะจิตใจที่เปลี่ยนแปลงยกระดับขึ้นและส่งผลถึงรูปแบบพฤติกรรมในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานด้วย โดยท่านสิ่งที่เห็นได้ชัดคือการเปลี่ยนรูปแบบของการที่นำธรรมะไปสู่ผู้คนที่มีความทุกข์ จากเดิมที่เป็นการตั้งรับอยู่ในวัด เช่น ในรูปแบบพิธีกรรมศพและการเทศน์ในวาระต่าง ๆ เป็นการก้าวออกไปสู่สังคมและชุมชน เช่น การนำกระบวนการปรึกษาฯและการสอดแทรกธรรมะไปกับผู้ป่วยในโรงพยาบาลหรือประชาชนในชุมชน

พระสงฆ์เห็นว่าตัวท่านมีความเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและการปฏิสัมพันธ์กับญาติโยมที่เปลี่ยนแปลงไปจากความประหม่าเขินอายเปลี่ยนเป็นความรู้สึกต้อนรับและสร้างสัมพันธภาพผู้คนในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารจากการเทศน์การสอนแบบสื่อสารทางเดียวจากตัวท่านเป็นหลัก เป็นการสื่อสารสองทางและเชื่อมความเข้าใจกับญาติโยมมากขึ้น และท่านยังเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการช่วยเหลือเยียวยาความทุกข์ให้กับญาติโยม จากเดิมที่ท่านนำข้อธรรมะมาเทศน์สอนและสั่งให้ญาติโยมเอาไปปฏิบัติ แล้วเห็นว่าญาติโยมยังเอาไปปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

ชีวิตไม่ได้ ท่านจึงเปลี่ยนรูปแบบมาเป็นการเอาโจทย์ความทุกข์ของญาติโยมเป็นตัวตั้ง และอาศัยกระบวนการปรึกษาฯ มาช่วยในการคลี่คลายความทุกข์ของญาติโยมด้วยการรับฟังอย่างชัดเจนว่าความทุกข์ของบุคคลนั้นคืออะไร และธรรมะหมวดใดที่เหมาะสมแก่การที่จะเยียวยาเขาในเวลานั้น แล้วท่านจึงสอดแทรกความเข้าใจหลักธรรมเข้าไปในจังหวะเหมาะพอดีที่เขาจะรับได้

ท่านเล่าถึงรูปแบบการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนี้

1.1) เปลี่ยนจากการตั้งรับอยู่ในวัด เป็นการก้าวออกไปสู่สังคมและชุมชน

พระสงฆ์เปลี่ยนรูปแบบในการนำธรรมะไปสู่ผู้คนที่มีความทุกข์จากการตั้งรับอยู่ในวัดผ่านรูปแบบของพิธีกรรมศพบ้าง การเทศน์กันประกอบพิธีกรรมหรือวันพระบ้าง เป็นการก้าวออกไปสู่สังคมและชุมชน หลังจากได้เรียนรู้ทักษะในการให้คำปรึกษาแล้ว ท่านมีทัศนะที่เปลี่ยนไปโดยเห็นว่า *“ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีช่องทางที่จะประยุกต์เข้าไปถึงบุคคลที่กำลังมีความทุกข์ได้ในโรงพยาบาลหรือแม้แต่ในชุมชน โดยผ่านการนำทักษะของการให้คำปรึกษาและก็รู้จักจังหวะในการที่จะ ธรรมะสอดแทรกเข้าไปให้เหมาะสมแก่ความทุกข์ของบุคคลนั้น ๆ”* ซึ่งท่านมองว่าเป็นแนวทางการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่ง

> *“ความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อกันมีสองทางก็คือ ทางทัศนคติและก็ทางการปฏิบัติตน ซึ่งถ้าจะมองตามการปฏิบัติตนนี่ แต่เดิม พระเราจะตั้งหลักอยู่ในวัดในการที่จะนำธรรมะไปสู่ผู้คนที่มีความทุกข์ ผ่านรูปแบบของพิธีกรรมศพบ้าง ก็จะมีการเทศน์กันประกอบพิธีกรรม หรือวันพระ วันธรรมสวนะ หรือปฏิบัติธรรมอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ที่เป็นการตั้งหลักอยู่ในฐานที่มั่นของตนเอง แต่พอได้เรียนรู้ทักษะในการให้คำปรึกษาจากอาจารย์โสรีช์แล้ว เราก็มองว่า จริง ๆ ธรรมะของพระพุทธเจ้านี่มีช่องทางที่จะประยุกต์เข้าไปถึงบุคคลที่กำลังมีความทุกข์ได้ในโรงพยาบาลหรือแม้แต่ในชุมชน โดยผ่านการนำทักษะของการให้คำปรึกษาและก็รู้จักจังหวะในการที่จะธรรมะสอดแทรกเข้าไปให้เหมาะสมแก่ความทุกข์ของบุคคลนั้น ๆ ก็จึงทำให้เปลี่ยนจากการตั้งรับอยู่ในวัดก้าวออกไปสู่สังคมและก็ชุมชน เป็นหนึ่งในรูปแบบของพฤติกรรมนะครับ” (ID 03)*

> *“เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่ง ก็คือเราอาจจะเดินเข้าไปหาคนทุกคนไม่ได้ หรือว่าจะให้คนเข้ามาหาเรา บางทีเค้าก็ไม่มาหาเรา บางที ทุกวันนี้ พระต้องเดินไปหาเค้า แต่ว่าจะเดินไปหาใครดีล่ะ ตามบ้าน จะเคาะประตูก็คงไม่ได้ แต่ว่าบุคคลที่กำลังทุกข์ ในโรงพยาบาลมี ก็เดินเข้าไป ถ้าใครสนใจก็ยกมือ ประมาณนี้ แต่ว่าจริง ๆ แล้วกระบวนการนี้ ก็คงไม่ใช่แค่คนที่อยู่ในโรงพยาบาล ทุกคน ใครก็ได้ แต่ว่าสถานที่เรียนรู้ สถานที่ฝึก สถานที่เราที่จะไปทำงานกันในเบื้องต้นนี้ก็ในโรงพยาบาลครับ” (ID 01)*

1.2) ความเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและการปฏิสัมพันธ์กับญาติโยม

พระสงฆ์มีความเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและการปฏิสัมพันธ์กับญาติโยมที่เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่ประหม่าเขินอาย ไม่ค่อยถนัดที่จะสนทนากับคนที่ไม่คุ้นเคย เปลี่ยนเป็นความรู้สึกต้อนรับและสร้างสัมพันธภาพผู้คนได้ โดยไม่ได้แยกสถานะหรือบทบาท แต่ในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์

“ส่วนของทักษะในการพูด อาตมาเป็นคนที่แต่เดิม ขี้อายที่สุด ไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยที่จะชอบพูด ถ้าไม่รู้จัก ไม่สนิท ไม่คุ้นกันจริง ๆ สัมพันธภาพก็จะไม่ค่อยเกิด แต่ตอนนี้ก็พอได้” (ID 03)

“เมื่อก่อนเหมือนเราเป็นคนอีกคน เป็นใครก็ไม่รู้ ในบทบาทแบบนี้ สถานภาพแบบนี้ บางทีเราก็ต้องเป็นใครก็ไม่รู้ แต่พอเราทำงานแบบนี้ เราก็รู้สึกว่า เราก็เป็นมนุษย์ ก็มีความรู้สึกเหมือนกัน ทุกข์เหมือนกัน รู้สึกใกล้กันกับญาติโยมมากขึ้น” (ID 05)

1.3) การปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสาร เป็นการสื่อสารสองทางและเชื่อมกับญาติโยมมากขึ้น

หลังจากการอบรมฯ พระสงฆ์ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารจากการเทศน์การสอนแบบสื่อสารทางเดียวจากตัวท่านเป็นหลัก เป็นการสื่อสารสองทางและเชื่อมความเข้าใจกับญาติโยมมากขึ้น โดยมีการรับฟัง การถาม การทำความเข้าใจให้ตรงกัน และทำให้ญาติโยมสามารถนำไปใช้ได้จริง ท่านเห็นความสำคัญว่า *“วิถีของพระเอง ตอนนี้ควรจะต้องกลับมาสื่อสารในลักษณะที่มันเป็นสองทาง ไม่ใช่แบบทางเดียวอย่างเมื่อก่อน”* ซึ่งเมื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ท่านเห็นผลลัพธ์ว่า ญาติโยมรู้สึกไม่กดดัน มีความเป็นอิสระเต็มที่กับสภาวะที่เขาอยากจะเปิดเผยเมื่อเขารู้ว่าท่านรับฟังเขาได้อย่างแท้จริง

“พอได้มาเรียนในเรื่องของ counseling นี่มันมีเรื่องของการรับฟังที่มากขึ้น เพราะเดิมทีเป็นคนที่ รับรู้อะไรได้เร็วพอสมควร แล้วเราก็สื่อสารอะไรในแบบเราแต่คนอื่นเขาฟังไม่รู้เรื่อง แต่พอมาในเรื่องของ counseling มันมีการฟัง มีการถาม เรื่องของการทำความเข้าใจให้ตรงกัน และทำให้เค้าสามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งเป็นเรื่องที่อาตมาให้ความสำคัญมาก จนมองเห็นว่า วิถีของพระเอง ตอนนี้ควรจะต้องกลับมาสื่อสารในลักษณะที่มันเป็นสองทาง ไม่ใช่แบบทางเดียวอย่างเมื่อก่อน” (ID 06)

“อาตมาเห็นตัวเองชัด แล้วก็ว่าเราเปลี่ยนแปลงไปในเรื่องทักษะที่เราสื่อสาร แล้วก็เห็นผลลัพธ์ว่า ญาติโยมไม่กดดัน รู้สึกว่าเขาเป็นอิสระเป็นเนื้อเป็นตัวเต็มที่กับสภาวะที่เขาอยากจะเปิดเผย ไม่มากั๊ก ๆ ไว้ เหมือนเขารู้ว่าองค์นี้รับฟังเขาได้ ได้จริง ๆ” (ID 05)

“พอเราไม่แตะประเด็นเรื่องสอน แต่ไปรับรู้ว่าเขารู้สึกยังไง ที่ผ่านมามันเป็นยังไง มันผ่านมาแล้วใช่ไหม ที่ผ่านมาแล้วคือผ่านไปแล้ว แล้ววันนี้คืออะไร ก็รู้สึก

ว่า เออ! เราก็ไม่ได้สอนก็ไม่ได้เอาพระธรรมวินัยมาบอกเพื่อทำลายเขาอีกที อะไรที่โอบอุ้ม ให้เขาคลายได้ อย่างนั้นก็ดีกว่า ดีกว่าให้เขาไปยึดกับในกรอบที่เคยรู้มาแล้วมันก็ตอกย้ำเขาทุกวันเลย แล้วเขาก็ทุกข์มาก" (ID 05)

1.4) เปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการช่วยเหลือเยียวยาความทุกข์ให้กับญาติโยม : เอาโจทย์ความทุกข์ของญาติโยมเป็นที่ตั้ง

เปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการช่วยเหลือเยียวยาความทุกข์ให้กับญาติโยม จากเดิมที่ท่านไปเยี่ยมไข้ผู้ป่วยโดยเตรียมชุดความรู้คือการนำข้อธรรมะมาเทศน์สอนและสั่งให้ญาติโยมเอาไปปฏิบัติ แล้วญาติโยมยังเอาไปปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาชีวิตไม่ได้ หลังจากจากการอบรมฯ ท่านตระหนักว่าการรับฟังความทุกข์ญาติโยมจนเข้าใจอย่างแท้จริงเป็นสิ่งสำคัญมาก ท่านทบทวนว่า *"เราไม่ได้ไปสัมผัสหัวใจเค้าเลยว่าเค้ารู้สึกยังไง เค้าคิดอะไร เค้าต้องการอะไร"* ท่านจึงเปลี่ยนรูปแบบมาเป็นการเอาโจทย์ความทุกข์ของญาติโยมเป็นตัวตั้ง และอาศัยกระบวนการปรึกษาฯ มาช่วยในการรับฟัง ถาม สังเกต ตรวจสอบความเข้าใจ และหยิบชุดความรู้มาคลี่คลายความทุกข์ของที่รับบริการได้อย่างสอดคล้องมากยิ่งขึ้น

ท่านตระหนักประเด็นที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งว่า ก่อนการอบรมฯ ท่านอยู่ในฐานะ *"ผู้สอน"* ที่เคยชินกับการสอนศีลธรรม เรื่องศาสนา เรื่องความดีความชั่ว และชี้ว่า อะไรถูก อะไรผิด แต่เมื่อเรียนรู้จากการอบรมฯ และมีโอกาสทำงานเยียวยาจิตใจผู้คน ท่านเห็นสภาวะทุกข์ในฐานะเพื่อนมนุษย์ที่จะดูแลโอบอุ้มกันและกัน โดยที่ยังไม่ต้องสอนประเด็นศีลธรรมในช่วงเวลาที่ญาติโยมยังอยู่ในภาวะทุกข์

"เมื่อก่อนเราเข้าไป สไตล์ก็เป็นลักษณะแบบ สอนเลย อะไรนี้ ให้ชุดเครื่องมือ เป็นอย่างงี้ ๆ เลย แต่เราไม่ได้ไปสัมผัสหัวใจเค้าเลยว่าเค้ารู้สึกยังไง เค้าคิดอะไร เค้าต้องการอะไร" (ID 06)

"โดยรูปแบบจิตอาสาของกลุ่มเรา ก็จะมีการเชื่อมโยงกับโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่เราจะต้องออกไปให้การปรึกษากับผู้ป่วยต่าง ๆ ซึ่งในความเปลี่ยนแปลงนี่แต่เดิมเราก็อาจจะออกไปในรูปแบบของการไปเทศน์ ไปสอน อย่างโรงพยาบาลนี่ก็มีอยู่แล้ว อย่างการไปรับบิณฑบาต ไปเทศน์ ไปสอน อะไรอย่างนี้นะครับ แต่ทีนี้การเปลี่ยนแปลงของเราก็คือไม่ได้ไปสอนฝ่ายเดียวแล้ว อย่างที่พระอาจารย์บอกว่าเดิมเรา ให้ความรู้ไปฝ่ายเดียว แต่ไม่รู้ว่าผู้รับเค้ารับได้ตรงประเด็นหรือเปล่าหรือเขาสามารถเอาไปปฏิบัติได้หรือเปล่า แต่ตรงนี้เราเข้าไปเพื่อที่จะ ได้ไปอยู่กับเค้า ไปฟังเค้า ว่าจริง ๆ ความทุกข์ของเค้าคืออะไร และก็ ธรรมะหมวดไหนที่มันเหมาะสมแก่การที่จะเยียวยาเค้าในเวลานั้น แล้วก็สอดแทรกเข้าไปได้จังหวะเหมาะพอดีที่เค้ารับได้" (ID 03)

“เราอยู่สายงานอบรม เป็นพระโดยธรรมชาติเวลาบวชนาน ๆ มันก็จะมีอัตตาตัวนี้ เราเคยชินในการสอน อะไรถูก อะไรผิด ยิ่งถ้าเป็นเรื่องของศีลธรรม ถูกผิด ดีชั่ว แล้วก็ชัดไปเลย แต่พอเรามาเรียนรู้การให้คำปรึกษาคนที่มาหาเรานี่ ถ้าเราไปจี้ว่านี่คือผิดบาปมากเลย มันต้องอย่างนั้นอย่างนี้ เราไม่ให้เกียรติเขาในฐานะที่เขาเป็นผู้ทุกข์ นี่ก็รู้สึกว่าเราให้เกียรติในความเป็นมนุษย์ อีกตัวหนึ่ง คือเห็นความเป็นมนุษย์ของกันและกัน คือแต่ก่อนคือมีพระมีเณร มีโยมผู้หญิง มีโยมผู้ชาย ใช่มั้ย เราจะแยกว่าอะไรเป็นอะไร แต่ตอนนี้ก็เห็นทุกข์ ก็มีสภาวะทุกข์ในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกันหมด อันนี้เห็นชัดมากขึ้น ถ้าเราไม่ได้เรียนรู้ และไม่ได้มีโอกาสทำงานแบบนี้ เราก็จะอยู่ในฐานะผู้สอน ในฐานะของพระเป็นผู้สอนอยู่แล้ว สอนเรื่องศีลธรรม เรื่องศาสนาเรื่องความดีความชั่วอย่างงี้ แต่พอเรามาโอบอุ้มกันและกันอย่างงี้ บางอย่างก็ไม่ต้องไปใส่ประเด็นนั้น ถ้าเขาทุกข์อยู่” (ID 05)

2. กระบวนการทำงานและผลการปฏิบัติงาน

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ นำความรู้ความเข้าใจจากการอบรมฯ ไปทำงานกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย คืองานเยียวยาจิตใจกลุ่มผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว การพัฒนากลุ่มสังฆะพระอาสาคิลานธรรมของท่านเอง และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาจิตใจขยายไปสู่พระสงฆ์กลุ่มอื่น ๆ บุคลากรสาธารณสุข นักศึกษาและประชาชนทั่วไปด้วย

กระบวนการทำงานและผลการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นกับกลุ่มต่าง ๆ มีดังนี้

2.1) กระบวนการทำงานและผลการปฏิบัติงานกับกลุ่มผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว

2.1.1) การปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจของพระสงฆ์กับกลุ่มผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว

หลังการอบรมฯ พระสงฆ์นำกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไปใช้ในการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว ท่านสะท้อนกระบวนการปฏิบัติงานว่าประกอบด้วย คุณภาพของการรับฟังและสื่อสารด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การสังเกตและการฟังด้วยสติและความเมตตา การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของญาติโยมมากขึ้น การสามารถในการเข้าไปโอบอุ้มสภาวะทุกข์ของผู้อื่นได้ การช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับญาติโยมได้มากขึ้น ผ่านสนทนาที่พาให้ผู้ป่วยและญาติเห็นความจริงของชีวิต การเร้ากุศลให้ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามในชีวิต และการระลึกถึงสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และการเอื้อให้เกิดการสนทนาบอกกล่าวความในใจระหว่างผู้ป่วยและญาติ

นอกจากนี้พระสงฆ์ยังสะท้อนว่า ท่านตระหนักความสำคัญของการพัฒนาภายใน และการสังเกตและพัฒนาตนเองเมื่อพบอุปสรรค ซึ่งเอื้อให้เกิดการแก้ไขและพัฒนาตนเองและกาทำงานได้ดีขึ้น และการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอยังช่วยให้ท่านสามารถ *“เปิด-ปิดสวิตช์”* การทำงานปรึกษาฯ ของตนได้ในจังหวะที่จำเป็น ทันการณ์ และเหมาะสมอีกด้วย

ดังข้อมูลที่ท่านกรุณาแบ่งปันไว้ดังนี้

(1) การสังเกตและการฝึกฝนที่จะรับฟังด้วยสติและความเมตตา

หลังการอบรมฯ พระสงฆ์สะท้อนว่าท่านมีคุณภาพของการสังเกตและการฟังด้วยสติและความเมตตาเพิ่มขึ้น ในการสนทนาเยี่ยมไข้ ท่านเอาใจใส่ รับฟังด้วยใจที่บริสุทธิ์ มีสติเท่าทันความคิดหรือเสียงในหัวตนเองที่รีบตัดสินหรือรีบที่จะค้นหาธรรมะมาสอนญาติโยม แม้บ้างครั้งจะ *“หลุด”* ไปบ้าง แต่ท่านก็กลับมาตั้งสติใหม่ ทำให้ท่านสัมผัสรับรู้ความรู้สึกของผู้ป่วยและ *“เป็นหนึ่งอันเดียวกันกับเขา”* ซึ่งทำให้เกิดความรู้ชัดในการตอบสนองด้วยถ้อยคำและท่าทีที่พอเหมาะพอดีกับผู้ป่วย *“จนมีคำที่มันผุดขึ้นมาได้ว่า เอ๊อ! จริง ๆ คำนี้ มันเหมาะกับความรู้สึกเค้าที่เค้ากำลังเป็นอยู่ตอนนี้นะ เออ! แล้วเราพูดออกไป ก็เชื่อมเค้าได้อย่างสนิทเลย”* และการสะท้อนความเข้าใจก็ตรงกับภาวะของบุคคลนั้นและทำให้เขาเกิดความเข้าใจที่ฉุกคิดขึ้นมาได้

ท่านเห็นว่า พระมีสงฆ์คุณสมบัติที่เป็นพื้นฐานที่ดีอยู่แล้วคือเรื่องของการฝึกสติ เมื่อเอามาใช้ในการเท่าทันความคิดตัดสินผู้อื่นในกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ก็จะทำให้วางความคิดตัดสินนั้นลง แล้วพบภาวะใจที่ใส อยู่กับคนตรงหน้าตามจริง ท่านตระหนักว่าความมีสติและเมตตา *“เป็นคุณสมบัติสำคัญมากในเรื่องของการให้การปรึกษาฯ ด้วย”* เพราะจากที่ท่านเคยฝึกรับฟังแบบ ‘แขวนลอย’ การตัดสิน แต่ท่านยังไม่เห็นว่าจะต้องพัฒนาคุณภาพภายในตนเองอย่างไรจึงจะทำอย่างนั้นได้ สุดท้ายกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทำให้ท่านพบว่า ท่านสามารถพัฒนาคุณภาพภายในนี้ด้วยการฝึกสติและความเมตตา

คุณภาพของสื่อสารที่ประกอบด้วยการสังเกตและการรับฟังด้วยสติและความเมตตาที่ ได้สะท้อนผ่านประสบการณ์ของญาติผู้ป่วยฯ ญาติทึ่งที่ท่านรับฟังอย่างเข้าใจประเด็นชัดเจน และปฏิบัติงานเยี่ยมไข้ด้วยลักษณะที่นุ่มนวลและให้เวลา สงบและพิจารณาก่อนโดยไม่ได้พูดหรือสอนอะไรมากนัก แต่ใช้การสัมผัสและพูดคุยด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล สะท้อนความเมตตา ซึ่งญาติสังเกตว่าผู้ป่วยมีความอิ่มเอิบและมีความสุข

ดังข้อมูลที่พระสงฆ์แบ่งปันไว้

“เรามีสติเราก็รับรู้ความรู้สึก รับรู้สิ่งที่เขาเป็นอยู่ บ่อยที่สุดเท่าที่ใจมันไม่หลุด และก็นานกว่าทุกครั้ง มากกว่าทุกครั้งในอดีตที่เราเคยทำมา อาจจะเพราะเขา

ป่วยด้วยมั้งเราเลยยิ่งมีความกรุณามากขึ้น...นั่งฟังความทุกข์ของโยมได้นานขึ้น แล้วไม่ได้นั่งอย่างเดียว เรารู้สึกว่าใจเราไม่ได้แบกทุกข์ ดีดเขาออกเหมือนแต่ก่อน" (ID 05)

"การเอาใจใส่มันมีมากขึ้นกับสิ่งที่เราทำ พอมันมีการเอาใจใส่มากขึ้นแล้วใจมันก็บริสุทธิ์มากขึ้น การที่เรารับฟังเค้ามันก็จะชัดขึ้น ถามว่าตัดสินมันมีมั้ย มันก็มี แต่สิ่งหนึ่งที่เรารู้โดยสติ เพราะพระมีคุณสมบัติที่เป็นพื้นฐานที่ดีอยู่แล้วคือเรื่องของการฝึกสติ ก็เอามาใช้ พอรู้ว่าเรา split แล้วเราก็เชื่อมตัวเราเท่านั้นเอง และเราก็อยู่กับคนที่อยู่ข้างหน้าได้ชัดขึ้น อย่างนี้ อันนี้อาตมาถึงบอกว่ามันมีการเปลี่ยน...แล้วสิ่งตรงนี้เองมันเป็นคุณสมบัติสำคัญมากในเรื่องของการให้การปรึกษาด้วยเพราะว่า ไอ้ที่เราฟังแบบว่าด้วยความเป็นตัวตน ฟังแบบ 'แขวนลอย'(ในการฝึกสุนทรียสนทนา) มันอาจจะได้ชุดองค์ความรู้นะ แต่ว่าภายใน ข้างในนี่ มันต้องทำยังไง ยังไม่มีบอก สุดท้ายมันต้องมาตรงนี้ล่ะ เป็นเรื่องของการมาฝึกความเมตตา" (ID 06)

"แต่เดิม เวลาเรากำลังฟังอะไรสักเรื่อง มันก็จะมีความคิด มีเสียงในหัวของเราขึ้นมาตลอด แล้วเราก็จะรีบตัดสินว่า เอ๊ะ! มันไม่ใช่หรอก มันน่าจะเป็นอย่างนี้ มันน่าจะเป็นอย่างนั้น และก็ เอ๊ะ! ธรรมะมันคืออย่างนี้ น่าจะทำอย่างงี้มั้ย ควรทำอย่างงี้มั้ย เราก็จะรีบที่จะแสดงออกไป แต่เมื่อเรามีทักษะการปรึกษาฯ เข้ามาแล้วนี่ ความคิดในหัวเหล่านั้นน่ะ บางครั้งมันก็ยังแว่บขึ้นมา แต่เราทันมัน สติเราทันมัน เราก็จะทำให้วางลง แล้วก็ มันจะใสอย่างที่พระอาจารย์ว่า คือมันสงบ มันไม่ไปใส่ใจกับ... เราไม่ไปใส่ใจกับเรื่องราวอื่น ๆ หรือเสียงในหัวที่จะมากวน เราจะอยู่กับความรู้สึกของเค้าอย่างนั้น แม้กระทั่งเรื่องราวที่เค้ากำลังพูดน่ะ มันจะไปอยู่กับความรู้สึกได้ชัด เวลาที่เค้าพูดหมดแล้วนี่ เราไม่ต้องใช้คำพูดมากที่จะต้องเหนื่อย มันจะมีคำที่มันผุดขึ้นมาได้ว่า เออ! จริง ๆ คำนี้ มันเหมาะกับความรู้สึกเค้าที่เค้ากำลังเป็นอยู่ตอนนี้นะ เออ! แล้วเราพูดออกไป ก็เชื่อมเค้าได้อย่างสนิทเลย" (ID 03)

"เวลาเราสื่อสารกับคนที่เราไม่มองแค่เปลือกเขานี่ ก็เห็นแค่ใจกับใจผลสุดท้ายเราก็ มันไม่ได้เห็นแค่เปลือกไง เราก็เป็นอันเดียวกันกับเขาเลย" (ID 02)

พระสงฆ์เห็นว่า การรับฟังความทุกข์ของผู้ป่วยอย่างแท้จริง การสะท้อนและการทวนถามกลับไปตรวจสอบความเข้าใจ เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่ช่วยทำให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมะแนวทางการฝึกฝนจิตใจ

"จากแต่ก่อนเป็นคนที่ฟังแล้วก็ผ่านไป เพราะว่าเราไม่อยากเอาสิ่งลบ ๆ พวกนี้เข้ามา แต่พอตั้งใจฟัง มันจะมีหัวใจสำคัญที่เค้ากำลังพูดอยู่ เราก็จะมองเข้าไปดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับเค้า เค้าถึงพูดเรื่องแบบนี้ มันเหมือนกับว่าเรามีข้อชัดเจนในการคุยกับ

เค้า ไม่ได้ฟังไปเรื่อยเปื่อย...แล้วก็จะเอาคำพูดของเค้ามาสะท้อน ซึ่งส่งผลให้เค้ามีลักษณะทางบริบทก็คือจะนิ่งไป หนึ่งถึงสองหรือสามวินาที แล้วตาเบิกโพลง เกิดความเข้าใจบางอย่างที่เค้าฉุกคิด" (ID 12)

"เราพบว่าผู้ป่วยเขาเข้าวัดมาตั้งแต่หนุ่ม เอ่อ ตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่นู่นเลย จนอายุได้หกสิบกว่า แต่งงานมีลูกมีสามีเรียบร้อย ยังเอาธรรมะมาใช้ไม่ได้ในขณะที่ตัวเองนอนป่วยอยู่ แต่พอเราได้เข้าไปนี่ จริง ๆ แล้วโอกาสที่เราได้พูดคุย น้อยกว่านะ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นฟังมากกว่า แต่พอช่วงที่เราอยู่ด้วยกัน ช่วงเวลาไม่ถึง 40 นาทีนี่ เขาพูดเลยว่า เพิ่งเข้าใจธรรมะ วันนี้เอง เพราะว่าสิ่งสำคัญมันมีเรื่องการฟังและการทวนถามกลับไปเช็คความเข้าใจ นี่อาตมาว่าอันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก" (ID 06)

ญาติผู้ป่วยฯก็ได้สัมผัสถึงคุณภาพการฟังด้วยสติและความเมตตาของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการเช่นกัน

"ท่านไม่ธรรมดาตรงที่ว่า เวลา เราเดินอย่างนี้เห็นธรรมดา แต่ว่าเวลาเราคุยกับท่านน่ะค่ะ พระกลุ่มนี้จะจับประเด็นเก่งมาก คืออันนี้พี่ทึ่ง พี่ยังทำไม่ได้นะ เหมือนมีเรดาร์ พี่รู้สึกว่าอย่างนั้นนะคะ จับประเด็นเก่งมาก ท่านฝึกการฟังยังไงนะ ท่านฝึกการฟังได้ดีมากเลย" (C 05)

"วิธีการที่ท่านทำจะเป็นลักษณะที่นุ่มนวลแล้วก็ให้เวลา...สังเกตว่าท่านใช้การพิจารณาก่อนไม่พูดมากแล้วก็ใช้การพิจารณาป่วยโดยรวมและจากนั้นก็คือเวลา แล้วก็ใช้การสัมผัสนะคะมีการแตะเบา ๆ ที่ผู้ป่วย แล้วก็น่าจะเป็นการพูดคุยด้วยน้ำเสียงก็จะค่อนข้างนุ่มนวล เมตตา พี่เขยก็พยักหน้ารับแต่ตอนนั้นก็คืออาการหนักแล้วเหมือนกันแต่ก็เห็นใบหน้าของเขาก็ดูอิ่มเอิบดูมีความสุข" (C 09)

(2) การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของญาติโยมได้มากขึ้น : มหัศจรรย์แห่งการสื่อสารที่เชื่อมกันสนิท

พระสงฆ์แบ่งปันว่า ท่านสามารถสัมผัสและเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของญาติโยมได้มากขึ้น จึงช่วยแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น จากเมื่อก่อนที่การเยี่ยมไข้มีลักษณะการเทศน์สอนให้องค์ความรู้ และหลังจากอบรมฯ ท่านก็ยังติดรูปแบบเดิมอยู่บ้าง แต่เมื่อทำงานไประยะหนึ่งจึงตระหนักว่า *"สิ่งที่สำคัญ คือต้องอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ ว่าเค้าต้องการอะไร"*

เมื่อเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของญาติโยมได้มากขึ้น การสื่อสารก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับญาติโยมมากขึ้น และท่านพบว่า *"มหัศจรรย์มาก ว่ามันมีการสื่อสารที่แบบมันเชื่อมกันสนิท มันเชื่อมกันสนิทมาก พูดครั้งเดียว โอ้โห! เค้าเข้าใจเลย"* ท่านจึงตระหนักว่า *" เครื่องมือ*

เรื่องของการสื่อสาร counseling นี่ อาตมามองว่า โอ้โห! มันมีพลังมาก"... และท่านพบว่าคุณภาพการสื่อสารนี้มาจากการ *"ปล่อยวางความคิด ปล่อยวางชุดองค์ความรู้ทั้งหมดเลย และอยู่กับเค้าแค่ปัจจุบันเท่านั้นเอง"*

> *"เมื่อก่อนเราเข้าไปก็ สไตล์ก็เป็นลักษณะแบบ สอนเลย อะไรนี้ ให้ชุดเครื่องมือ เป็นอย่างงี้ ๆ เลย แต่เราไม่ได้ไปสัมผัสหัวใจเค้าเลยว่าเค้ารู้สึกยังไง เค้าคิดอะไร เค้าต้องการอะไร แต่พอเราได้เรียน counseling อย่างนี้ ทำให้เราสัมผัสกับความรู้สึกเค้าได้มากขึ้น เพราะฉะนั้นเราก็เลยรู้ว่า ไม่ใช่ว่าแรก ๆ เราไม่มีนะ แรก ๆ เราก็มีลักษณะเป็นการเทศน์สอนให้องค์ความรู้เหมือนกัน แต่พอเราทำไประยะหนึ่งแล้วเนี่ยเราเห็นว่า เออ สิ่งที่สำคัญ คือต้องอยู่กับปัจจุบันจริง ๆ ว่าเค้าต้องการอะไร" (ID 06)*
>
> *"พอเราสื่อสารที่มันเป็นอันเดียวกันมาก ๆ เราจะเห็นว่าเป็นพลังงานที่มันส่งออกมา แล้วก็สัมผัสได้ว่าเค้ารู้สึก เค้าต้องการอะไร ...ในกรณีที่ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่เค้าต้องการเครื่องมือบางอย่างที่จะต้องไว้ดูแลจิตสุดท้ายก่อนตายนี่ ปกติสอนคนทั่วไปที่มีการรับรู้ปกติ แต่ก็เห็นว่ากับคนที่ไม่ป่วยนี่นะ พูดไปประมาณสามสี่ครั้งยังไม่เข้าใจเลย แต่คนป่วยคนนี้ ครั้งเดียวรู้เรื่องเลย ซึ่งมันเป็นมหัศจรรย์มากว่ามันมีการสื่อสารที่แบบมันเชื่อมกันสนิท มันเชื่อมกันสนิทมาก พูดครั้งเดียว โอ้โห! เค้าเข้าใจเลย เพราะฉะนั้นเครื่องมือเรื่องของการสื่อสาร counseling นี่ อาตมามองว่า โอ้โห! มันมีพลังมาก... (สิ่งที่ทำให้ท่านสามารถสัมผัสกับความรู้สึกของคนที่เราไปพูดคุยด้วยคือการ) ปล่อยวางความคิดเรานี่แหละ ปล่อยวางชุดองค์ความรู้ทั้งหมดเลย อยู่กับเค้าแค่ปัจจุบันเท่านั้นเอง" (ID 06)*

(3) ความสามารถในการเข้าไปโอบอุ้มสภาวะทุกข์ของผู้อื่นได้

พระสงฆ์สะท้อนถึงความสามารถในการเข้าไปโอบอุ้มสภาวะทุกข์ของผู้อื่นว่า ความเข้าใจและฝึกฝนกาปรึกษาฯ ช่วยให้ท่าน *"เข้าใจ เข้าถึง" "เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน" "อยู่"* กับญาติโยมได้จริง และท่านตระหนักในคุณค่าของการเป็นผู้หนึ่งที่ *"เป็นเพื่อนร่วมทาง"* ด้วยใจที่ปรารถนาจะช่วยเหลือ *"เป็นมิตรภาพที่ทำให้คนไม่โดดเดี่ยว ไม่อ้างว้าง"* ในเวลาช่วงท้ายที่สำคัญของชีวิตที่อาจจะ *"ได้นั่งได้คุยเป็นครั้งสุดท้ายก็ได้"* การได้ไปอยู่เคียงข้างผู้ป่วยฯ หรือการสื่อสารคำสั้น ๆ บางคำ หรือกิจกรรมสั้น ๆ ที่เป็นการจูงใจให้เขาเกิดกุศลในใจย่อมเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ท่านพึงกระทำ

ท่านยังได้พบว่า ในภาวะที่ผู้คนอยู่ใน *"สภาวะจิตตก"* สูญเสียและเป็นทุกข์ การโอบอุ้ม การค่อย ๆ เดินไปด้วยกัน การได้พูดคุยสนทนา และช่วยเหลือกัน เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ป่วยฯ และตัวท่านเองได้น้อมนำใจสู่การยินดีและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนไปพร้อมกันด้วย โดยท่านเล่าว่า

“คือมันอยู่กับเค้าได้อย่างดี รู้สึกเป็นมิตร แล้วรู้สึกเหมือนการประคับประคองกัน เกื้อกูลกันน่ะครับ คือภาวะที่เค้าทุกข์ คือเราก็อยู่เป็นเพื่อนร่วมทาง อาจไม่ได้เป็นไปกับเค้าด้วย แต่ก็เป็นมิตรภาพที่ทำให้คนไม่โดดเดี่ยว ไม่อ้างว้าง อยู่ด้วยใจที่มันปรารถนาจะช่วยเหลือเค้า” (ID 08)

“ใช้ความรู้ที่ อ.ให้มาคือการเดินอยู่เคียงข้าง tuning in อะไรพวกนี้ไป อยู่กับเขาให้ได้มาก ไม่สามารถฟันธงได้ การเป็นเพื่อน อยู่เป็นเพื่อน บางทีผู้ป่วยที่นอนอยู่ก็อาจจะเป็นการเห็นครั้งสุดท้ายก็ได้ การได้นั่งได้คุยเป็นครั้งสุดท้ายก็ได้ เพราะว่าเขาทำอะไรมากกว่านั้นไม่ได้ บางเคสนะ การได้ไปอยู่กับเขา ไปอยู่ข้าง ๆ เขา หรือแค่คำสั้น ๆ บางคำ หรือกิจกรรมสั้น ๆ หรือที่เกี่ยวกับการสังฆทานสั้น ๆ การจูงใจให้เขาเข้ามาฝั่งศาสนานั่นดีที่สุด” (ID 11)

“อย่างแรกคือการได้มองย้อนกลับมาหาตัวเองด้วย แล้วมองเคสด้วย ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสีย ทุกข์ หรืออะไรก็แล้วแต่ที่ทำให้เกิดสภาวะจิตตก แต่เราได้โอบอุ้ม ได้เดินไปด้วยกัน จูงมือ ค่อย ๆ เดินไปด้วยกัน ได้พูด ได้สนทนา การช่วยเหลือ อย่างแรกคือการเปิด เปิดถึงความรู้สึกต่าง ๆ ยินดีและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นต่อหน้าและเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรานั้นมันเป็นยังไง” (ID 12)

“(เรื่องของการเปลี่ยนแปลงที่ว่า มันทำให้เรามั่นคงขึ้น ทำให้เราใส ทำให้เราสงบ เมตตา วางได้ อยู่กับปัจจุบัน เชื่อมกับเค้าได้ แม้ว่ามี split แต่เราสามารถจะมองเห็น split ของเราได้ เราเรียกว่า...) เป็นความเข้าใจ เป็นความเข้าใจ เข้าถึง คำของในหลวง เข้าใจ เข้าถึงเค้า เข้าใจทุกข์ เข้าถึงทุกข์ของเค้า มองว่ามันเป็นเรื่องของความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” (ID 04)

พระสงฆ์เล่าถึงความประทับใจกระบวนการปรึกษาที่ท่านเป็นผู้รับฟังผู้ป่วยฯอย่างเต็มที่เต็มเวลา และในช่วงสุดท้ายของการพูดคุย ท่านได้ตอบสนองไปตามที่ท่านรับรู้และสัมผัสภาวะของผู้ป่วยฯอย่างจริงแท้กับความรู้สึกของตนเอง และท่านพบว่า การรับรู้และสัมผัสหัวใจผู้ป่วยฯ ด้วยใจของท่านนั้นช่วยให้เขาปลดปล่อยความทุกข์และเห็นคุณค่าในการดำรงอยู่ของตน

“มีอยู่ครั้งหนึ่ง ที่อาตมารู้สึกประทับใจที่ว่า ไม่ได้เป็นมุมของการพูด แต่เป็นการนั่งนิ่ง ๆ แล้วอยู่ด้วยกัน มีโยมตอนนั้นไปที่รพ.วชิระ เป็นผู้ป่วยผู้หญิงเป็นมะเร็งที่หน้าอก ตัดแล้ว แล้วก็กลับมาอีกครั้งก็ขึ้นตาแล้ว ก็มีรอยปากกาขีดรอบเป้าตา พร้อมที่จะทำการรักษา พอไปถึงอาตมาก็ไปนั่งข้างเตียง แล้วก็ผู้ป่วย เป็นคนใต้ เสียงมั่นคงหนักแน่น แล้วก็ชัดเจนมาก ครึ่งชั่วโมงโยมเป็นคนพูดฝ่ายเดียวเลย บอกว่าไม่กลัวตาย เข้มแข็ง เกลียดที่สุดเวลาใครมาเยี่ยมแล้วก็ร้องไห้ แล้วก็สงสาร เขาไม่เป็นอะไรเลย แล้ว

ก็คุย กล้าหาญมาก เข้มแข็งมาก อาตมาก็ฟัง นั่งข้าง ๆ แล้วก็อิ่มใจ และก็ชื่นชมกับความกล้าหาญ ก็ชื่นชมจริง ๆ ก็เก่งน่ะ ถ้าเป็นเราก็คงไม่สามารถนั่งยิ้มนั่งพูดอย่างนี้ได้ แต่พอถึงช่วงสุดท้าย อาตมาก็บอกโยมว่า ขอบคุณนะโยมนะ วันนี้โยมได้แสดงธรรมให้อาตมาได้ฟัง โยมก็มองหน้าแล้วก็ทำท่าแปลกใจว่า แสดงธรรมอะไร อาตมาก็บอกว่าตั้งแต่บวชเรียนมาตั้งหลายปี ได้ยินคำว่าขันติ ๆ มาตลอด แต่ไม่เคยเห็นของจริงซักทีว่า ขันติธรรมมันเป็นยังไง วันนี้โยมได้แสดงขันติธรรมให้อาตมาเห็น อาตมาขอบคุณโยมจริง ๆ เลย แกก็ร้อง น้ำตาไหล แล้วก็ร้องออกมาเลย อาตมาก็ไม่รู้ว่าโยมจะเข้าใจว่ายังไงนะ แต่อาตมาก็รู้ได้ว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา อาตมาฟัง และเขาก็คงรู้ได้จริง ๆ ว่า เขาที่ว่าทนได้เขาทนได้จริงหรือเปล่า มันรู้สึกว่าแค่ปล่อยให้เขาออกมาให้หมด แล้วเราตั้งคำถามหรือเป็นการชื่นชมอะไรก็ตาม แต่ในกรณีนี้อาตมาก็ชื่นชมจริง ๆ แกก็ล้น ปลื้มปริ่มออกมา รู้สึกว่าเคสนี้น่าจะเป็นเคสแรกที่ได้ไปกับกลุ่มคิลานธรรม ก็เลยรู้สึกประทับใจ" (ID 05)

เสียงสะท้อนด้วยความประทับใจจากครอบครัวของผู้ป่วยฯ ก็ช่วยให้เห็นคุณภาพของการเข้าไปโอบอุ้มสภาวะทุกข์ของผู้ป่วยฯ ที่ท่านปฏิบัติงาน อย่างค่อย ๆ รับรู้และเชื่อมกับผู้ป่วยฯ จนกระทั่งผู้ป่วยยอมรับในตัวท่าน แล้วค่อย ๆ โน้มน้าวที่จะให้ดำเนินตาม เพื่อให้ผู้ป่วยฯมีสติมีใจที่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และควบคุมตัวเอง ไม่ไปเจ็บปวดรวดร้าวกับสภาพร่างกายที่เป็นอยู่ ซึ่งในภายหลังญาติผู้ป่วยฯ ได้มาเรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาแนวตะวันตก จึงให้ความเห็นว่า *"คล้าย ๆ กับการ counseling เลย แต่เป็น counseling โดยใช้หลักธรรมเข้าไป"* โดยญาติผู้ป่วยแบ่งปันประสบการณ์ไว้ดังนี้

"พระท่านทำได้ดีมาก คือท่านใช้เวลาพอสมควรนะ ก็ค่อย ๆ ถามความรู้สึก พี่ว่าเหมือนเป็น consulter ก็คือท่านทำคล้าย ๆ ลักษณะอย่างนั้น จนกระทั่งทางคนไข้เองนี่ยอมรับในตัวท่านแล้วก็ปฏิบัติตามที่ท่านบอก เพราะท่านจะถาม รู้สึกยังไง เป็นยังไง ซึ่งตอนนั้นต้องบอกคนไข้แย่แล้วนะ คืออยู่ICU ...พูดไม่ได้โต้ตอบกับท่านไม่ได้ก็เพราะเค้าใส่เครื่องช่วยหายใจ แต่ว่าฟังท่านรู้เรื่อง แล้วก็รับรู้ครบ แล้วก็พี่ไม่แน่ใจพี่จำไม่ได้ว่าเขียนรึเปล่า ซึ่งก็ต้องบอกว่าท่านใจเย็นมาก ค่อย ๆ ทิ้งระยะให้ ค่อย ๆ รับรู้ด้วยความรู้สึก แล้วค่อย ๆ โน้มน้าวที่จะให้ดำเนินตาม คือเพื่อให้คนไข้มีสติ พยายามให้คนไข้มีสติ ก็คือควบคุมตัวเอง อย่าไปเจ็บปวดรวดร้าวกับสิ่งที่เป็นอยู่" (C 07)

"เผอิญตอนหลังพี่ได้มาเรียนเรื่อง counseling ไง พี่ก็เลยมองว่าที่ท่านทำคล้าย ๆ กับการ counseling เลย แต่เป็น counseling โดยใช้หลักธรรมเข้าไป เพราะว่าท่านจะสอนให้ เนื่องจากคนไข้พูดไม่ได้ถูกมั้ย การบริกรรมก็ทำไม่ได้ การที่จะนั่งสมาธิก็ทำไม่ได้ ท่านก็ใช้หลักในเรื่องของการให้เคลื่อนไหว ก็คือคนไข้ยังยกมือ ท่านก็

ถามก่อนว่า ยกมือไหวมั้ย คนไข้ก็ยกแล้วท่านก็บอกว่า ให้ดูนะ ก็ให้ดูว่ามือที่ยกขึ้นมาเป็นยังไง ค่อย ๆ ยกขึ้นมาอะไรอย่างนี้ พี่มองเหมือนกับการที่ว่าให้ concentrate กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง" (C 07)

(4) การช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับญาติโยมได้มากขึ้น

"พระอาจารย์มาพาให้เห็นทางออก" "มีความสุขมากขึ้น โล่งโปร่งมากขึ้น" เป็นเสียงสะท้อนจากผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ใจ ในกระบวนการปรึกษาฯที่พระสงฆ์รายงานว่า *"เขาได้สำรวจไปพร้อมกับเรา เห็นไปพร้อมกับเรา และก็คลี่คลายด้วยตัวเขาเอง"*

พระสงฆ์เห็นว่า การอยู่กับปัจจุบัน การอเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกคนได้ชัดขึ้น จะเป็นหนทางพาเขาไปสู่สติปัญญาที่จะคลายทุกข์ของเขาเอง เพราะท่านพบว่า *"คำตอบก็อยู่ที่เขาหมดแล้ว"* หมายถึง ในภาวะที่ใจปลอดโปร่ง คนทุกคนรู้จักชีวิตของตัวเองและรู้ว่าจะว่าต้องทำอย่างไรกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต แต่ในเวลาที่เขาเป็นทุกข์ เขาต้องการท่าน เป็นผู้ให้การปรึกษาที่ *"อยู่กับเขา"* พาเขาสำรวจความทุกข์ของตนเองอย่างชัดเจนผ่านการสนทนา และได้รับความเข้าใจ การประคับประคอง การป้อนคำถามบางคำถามที่ทำให้เขาหยุดคิดเป็นระยะ เพื่อให้เขาเห็นเหตุของความทุกข์และพบหนทางหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น โดยท่านเล่าไว้ว่า

"เขาได้สำรวจไปพร้อมกับเรา เห็นไปพร้อมกับเรา และก็คลี่คลายด้วยตัวเขาเอง จนบางท่าน เออ! มีความปีติใจ น้ำตาไหลออกมา และเราก็สามารถที่จะประเมินถามได้ว่า เอ๊ะ น้ำตาตรงนี้มันคืออะไร เขาก็อธิบายให้เรารู้ว่า เออ มีความชื่นใจ ปลื้มใจว่าได้เห็นทางออก พระอาจารย์มาพาให้เห็นทางออก" (ID 03)

"อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความรู้สึกคนได้ชัดขึ้น แล้วก็เข้าถึงความรู้สึกของคน ก็เห็นว่า ที่เราไปเยี่ยมไข้ ได้อยู่กับปัจจุบันขณะของเขา ได้เข้าใจความรู้สึกเขาได้อย่างชัดเจน แล้วการที่จะเกลี่ยเข้าไปในขั้นของสติปัญญาที่จะเป็นหลักที่จะเข้าไปถึงทุกข์ของเขาได้ มันถึงจะต่อได้ ก็เลยเห็นความแตกต่างมาก ใจตัวเองก็เป็นแบบเมื่อก่อนตัวเองก็เป็นคนอยู่กับฐานคิดอยู่แล้ว มันจะคิดแป๊บขึ้นมาบ่อยมาก แต่ว่าพอเรามีฐานใจเข้ามาทำให้ชัดขึ้น ทำให้คิดใคร่ครวญได้มากขึ้น" (ID 06)

"อาตมาก็นั่งอยู่เกือบครึ่งวัน นั่งรับฟัง ก็ให้เขาระบายออกมาให้มากที่สุด โดยที่ให้พื้นที่เขาเต็มที่เลย อยากจะพูดอะไรก็พูด พูด ๆๆ แล้วก็โอเค เขาร้องแล้วเราก็นั่งอยู่ ไม่ได้มีสีหน้าปฏิเสธความทุกข์ จนเขารู้สึกไว้วางใจ มากขึ้น ๆ เขาก็มาบอกเรื่องราวอะไรมากมาย ก็ได้ใช้วิธีการที่ได้เรียนรู้มา ก็แค่อยู่กับเขาอันดับแรก แล้วก็เรื่องราว แล้วก็ให้เขาพลิกกลับ หาความรู้สึกของตนเองให้ชัดเจน ว่าตอนนี้ทั้งหมดมันความรู้สึกอย่างไร แล้วก็ชวนให้เขาเห็นว่า ไอ้ที่ทุกข์อยู่เป็นเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ หรือมันเป็น

ความคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมา แล้วมันเกิดจากอะไร ความคาดหวังอะไร ค่อย ๆ ทีละนิด ๆ ใช้เวลาอยู่หลายวัน อารมณ์ก็ขึ้น ๆ ลง ๆ คนมันทุกข์ หลายวัน โทรตามด้วย ก็ล่าสุดจากที่เขาเจอหน้าอาตมาก็เข้ามาก็ยกมือไหว้ บอกว่าโล่งแล้ว มีความสุขแล้ว ทำใจได้แล้ว ขอบคุณมาก เราก็รู้สึกเออ ยินดีกับเขา อาตมาไม่ได้ทำอะไรเลย คำตอบก็อยู่ที่เขาหมดแล้ว เขารู้หมดแล้วว่าต้องทำยังไง เราแค่อยู่กับเขา เราแค่รู้สึกว่า เปิดปากถุงกว้าง ๆ มีอะไรก็ให้ระบายใส่มา แล้วก็พร้อมรออยู่เสมอ เมื่อเวลาผ่านไปที่เราประคับประคอง ได้มีคำถามบางคำถาม ทำให้เขาหยุดคิดเป็นระยะด้วย ก็มีผลชัดเจนว่า เขามีความสุขมากขึ้น โล่งโปร่งมากขึ้น" (ID 05)

"โยมที่มีเรื่องกังวลใจ เป็นเรื่องทุกข์ เป็นเรื่องที่มาแล้วไม่พอใจอย่างนี้ อาตมาก็จะชวนเค้าดู ว่ามันจะต้องเกิดแบบนี้เท่านั้นรึเปล่า ที่เราไม่ได้ดั่งใจนี่มันจะต้องเป็นอย่างนี้ เป็นอย่างอื่นไม่ได้ใช่มั้ย มันเหมือนเป็นเสียงสะท้อนกลับไป แล้วเค้าก็จะบอกว่า มันก็ไม่ใช่เป็นอย่างนี้ไม่ได้ มันก็ผ่อน ถึงบางครั้งเค้าจะยังไม่ยอมรับทั้งหมด แต่เหมือนเค้ามีสติ ถูกกระตุกกลับมาว่า เออ มันไม่ต้องเป็นอย่างที่เค้าคิดเท่านั้นก็ได้ คือเหมือนเขาเริ่มยอมรับได้ว่ามันไม่ต้องขนาดนั้นก็ได้" (ID 08)

ในแง่มุมของการช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับญาติโยมได้มากขึ้นนี้ ญาติผู้ป่วยฯ ได้สะท้อนประสบการณ์ข้างเตียงผู้ป่วยระยะท้ายที่ได้พระสงฆ์ไปเยี่ยมไข้ว่า เขาได้สัมผัสการสนทนาที่พาให้ผู้ป่วยและญาติ*"เข้าใจโรค"* และ *"เข้าใจโลก"* คือ เกิดสติตระหนักรู้ความเสื่อมของร่างกาย ขณะเดียวกันก็น้อมใจพิจารณาความเสื่อมของร่างกายอันเป็นจริงของชีวิต การสนทนากับพระสงฆ์ยังช่วยเร้ากุศลให้ผู้ป่วยฯ ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามในชีวิตและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เอื้อให้เกิดการสนทนาบอกกล่าวความในใจระหว่างผู้ป่วยฯ และสมาชิกในครอบครัว และการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การทำสังฆทาน สอนธรรมะ เป็นต้น เป็นการสนทนาและกิจกรรมที่พระสงฆ์ช่วยนำให้ผู้ป่วยและญาติเกิดความตระหนักรู้ในสภาวะที่ตนเผชิญอยู่และเกิดกำลังกายกำลังใจที่มั่นคงเข้มแข็งในช่วงเวลาวิกฤติของชีวิต

ดังที่ญาติเล่าว่า พระท่านไม่ได้สั่งสอน แต่สนทนา ชี้แนะ นำกิจกรรมยกตัวอย่าง ซึ่งพาให้เห็นความจริงของชีวิต

"ท่านก็ชวนสวดมนต์ก่อน หลายบทเหมือนกันค่ะ สวดเสร็จท่านก็นั่ง แล้วท่านก็ควักระฆังมาตี เน๊ง! ก็มีความรู้สึกว่าระฆังมันกังวานมากเลยนะ จับใจ เพราะท่านก็ให้อยู่ในความเงียบมากค่ะ เสร็จแล้วท่านก็พูดกับพ่อว่า โยม โยมพ่อ ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น ถึงจะเดินอยู่บนความมืดก็ไม่ต้องกลัว ให้ฟังเสียงระฆัง ให้ตามเสียงระฆัง แล้วก็ตีระฆัง พูดอีกว่า ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องยึดติดกับร่างนี้ เพราะว่าร่างนี้ มันใช้ประโยชน์ไม่ได้

แล้ว แล้วก็ดวงจิตอันนี้ ก็จะไปอยู่ในร่างที่ทำประโยชน์ ทำอะไรได้ อย่าไปยึดติด ไม่ต้องกลัวด้วย ให้ตามมา ...พี่ก็มีความรู้สึกว่า สิ่งที่ท่านบอกพ่อ ท่านก็บอกพี่ด้วย พี่ก็ไม่เคยมีใครมาบอกแบบนี้เลยนะ แล้วก็บอกว่าไม่ต้องกลัว แล้วก็บอกว่า ให้นึกถึงแต่คุณงามความดีที่เคยทำ ท่านบอกพ่อ และครั้งนี้ที่ไม่เหมือนครั้งที่แล้วคือ ท่านพูดนำเองค่ะ ให้พ่ออโหสิกรรมต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระรัตนตรัย ถ้าได้เคยล่วงเกิน ท่านก็ปลดให้หมดค่ะ" (C 05)

"อย่างเรื่องน้องนี่ก็กลัว ตอนแรกกลัวมากเลย น้องเค้าไปแล้วกลัวว่าจะเสียใจ พอธรรมะเข้ามา โอ้! เราก็ต้องให้เค้าไปสบาย เราอย่าไปทุกข์ เค้าจะได้ไม่ทุกข์" (C 06)

"พอเข้าไปถึงท่านก็จะสนทนาถามสารทุกข์สุกดิบอะไรก่อน แล้วจนซักพักหนึ่งท่านก็เริ่มโน้มน้าวมาในเรื่องแบบว่า เราใช้ร่างกายมานานมันก็ต้องมีวันที่มันเสื่อม มันทรุดโทรมไป เหมือนอย่างที่เค้าก็นอนอยู่นี่เพราะว่าร่างกายใช้มานานแล้วนะ มันก็เป็นอะไรทำนองอย่างเนี้ย แล้วท่านก็ไปเล่าเรื่องของพระที่ป่วย แล้วพระพุทธเจ้าก็สวดให้...แล้วท่านบอกว่าเดี๋ยวท่านจะสวดให้นะ พี่สาวพี่ก็พนมมือก็ฟัง ...อยู่ด้วยแล้วเราก็รู้สึกสงบจิตสงบใจ แล้วขณะเดียวกัน น้ำเสียงของท่านที่ออกมา เนื้อหาของท่านที่เชื่อมโยงไปในสิ่งที่ท่านอยากจะชักจูงไป คือท่านค่อย ๆ ให้ยอมรับ ๆ ท่านก็จะดูปฏิกิริยาของพี่สาวพี่ด้วยนะว่าเป็นยังไง ว่าจะตามไปด้วยรึเปล่าอะไรอย่างนี้ ในตอนที่ท่านพูด เค้าก็ก้มลงกราบ พยักหน้า concentrate มองอยู่ แล้วท่านก็จะค่อย ๆ นำพาไป" (C 07)

พระสงฆ์มีกระบวนการสนทนาที่ค่อย ๆ พาให้เห็นธรรมดาของชีวิต ให้ *"เข้าใจโลก"* และเห็นว่าไม่เพียงตัวเราที่ป่วย แต่การเกิดแก่เจ็บตายเกิดขึ้นกับทุกคน และ *"เข้าใจโรค"* คือเห็นว่าทุกคนมีโรคด้วยกันทั้งนั้น มันเป็นภาวะที่อยู่กับเราอาศัยเราชั่วคราว *"ทุกคนก็จะไม่รู้วันที่โรคจะพาเราไปไหนเมื่อไหร่ ให้ทำใจให้สงบให้ยอมรับให้ได้ว่าเราเป็นโรค"* ดังที่ญาติสะท้อนว่า

"เวลาเจ็บป่วย มันเหมือนฉันทุกข์ ไม่ได้มองเลยว่าคนอื่นเป็นยังไง แล้วพอท่านได้มาแล้วก็สอบถามตรงนี้ มันก็จะทำให้เราได้ระบายในสิ่งที่เรามีอยู่ สิ่งที่เราทุกข์อยู่ แล้วท่านก็จะไปเชื่อมกับสิ่งที่ว่า มันก็มีนะคนที่เจ็บ ในโรงบาลนี้เค้าก็เจ็บกันทั้งนั้นนะ อะไรประมาณนี้ แต่ท่านอาจไม่ได้พูดด้วยถ้อยคำอย่างนั้นนะ แต่ก็เหมือนอ้างอิงว่า มันไม่ใช่สิ่งเหล่านี้มันจะมาเกิดกับเราคนเดียวหรอก มันก็มีเรื่องของเกิดแก่เจ็บตายมันเรื่องธรรมดา สิ่งที่เป็นความจริง" (C 07)

“คุณสมบัติ หนึ่งคือท่านเข้าใจสภาพ ท่านเข้าใจโลก เข้าใจโรคด้วยท่านเข้าใจโลกนี้ต้องมีวัฏจักรคือต้องมีการเกิดมีการแก่ การเจ็บ การตาย เข้าใจโรคนี้คือ โรคนี้จะมีวิถีทางอย่างไร แล้วท่านก็พูดให้คนไข้ฟังว่ามันเป็นภาวะอยู่กับเค้า เค้ามาเราตาย เค้าก็ตาย ต้องทำตัวให้อยู่กับเค้าให้ได้ ต้องอยู่กับโรคให้ได้ โรคนะคะไม่ใช่โลก แยกเป็นว่าโรคกับโลก...ให้อยู่กับเค้าให้ได้ เค้าอยู่ได้เราก็อยู่ได้ เอื้อกันไป เค้าอาศัยเราอยู่ก็คงชั่วคราว คือได้ยินแว่ว ๆ ว่าเค้าก็มาอาศัยเราชั่วคราวเดี๋ยวเค้าก็ไป ไม่ต้องวิตกกังวลทำใจให้สบาย ทุกคนมีโรคทั้งนั้น ..แล้วก็เหมือนกับว่าทุกคนก็จะไม่รู้วันที่โรคจะพาเราไปไหนเมื่อไหร่ ให้ทำใจให้สงบให้ยอมรับให้ได้ว่าเราเป็นโรค ท่านพูดดีค่ะ ท่านพูดเหมือนให้เราเข้าใจสภาพของโรค” (C 08)

การเร้ากุศล น้อมนำให้เกิดสติ และระลึกถึงสิ่งที่ดีงามในชีวิต ระลึกถึงสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

“ท่านก็เริ่มต้นท่านก็ชวนคุย เรื่องทั่วไปก่อน แล้วก็คุย เหมือนกับ ให้มองย้อนไปถึงความดีที่ตัวเองได้สร้างมา ในความรู้สึกตอนนั้นคือเหมือนกับพ่อเค้าก็จะมีความอิ่มเอิบใจที่แบบมีพระมาเยี่ยมด้วย สวดมนต์ให้ฟัง ท่านก็ดีขึ้นค่ะ เท่าที่ฟังก็รู้สึกว่าเหมือนคุยไม่ได้แปลกแตกต่าง ไม่ได้มีเรื่องอะไรที่มันรู้สึกว่า เอ้ย! มันเป็นเรื่องแปลก ๆ อะไรก็ไม่มีนะ เหมือนคุยทั่วไปนะ แต่ว่าอาจจะเป็นลักษณะคือ โน้มน้าวให้มีสติมากขึ้นมากกว่า” (C 01)

“คุณลุงก็จะพนมมือฟังทุกเรื่องแล้วก็จะพูดคุยถึงสภาพต่าง ๆ ของร่างกายเราเป็นยังไง ท่านจะคุยน้อมนำใจค่ะ น้อมนำใจทั้งเราทั้งคนไข้ให้เข้าถึงพุทธศาสนา... หลังจากที่ท่านไปครั้งที่1ที่2ที่3 คุณลุงเค้าจะพนมมือ มีสติตลอดเวลาเพื่อได้ฟังคำของท่าน...ท่านจะน้อมนำจิตคนไข้ให้เข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทางเราชอบมาก แล้วคุณลุงก็ชอบ แล้วก็เหมือนกับท่านมีแนวทางที่จะพูด ท่านพูดแบบเป็นแนวทาง พูดง่าย ๆ เหมือนว่าท่านมีจิตวิทยาให้คนไข้มีความรู้สึกผ่อนคลาย” (C 08)

การเอื้อให้เกิดการสนทนาบอกกล่าวสิ่งที่ดีงาม ความประทับใจ และการอโหสิกรรมระหว่างผู้ป่วยและญาติ

“ชวนให้เข้าสู่ความสงบทุกคน แล้วก็ ระหว่างนั้นท่านก็เอาสายสิญจน์ทำเป็นพิธีการนิดหนึ่ง แบบ ผ่านมือญาติทุกคน แล้วก็สวด สวดเสร็จแล้วก็ ให้ญาติทุกคนพูดความในใจ แต่ว่าให้เวียนกันไปที่พ่อ ให้ไปพูด เหมือนกับให้บอกว่าพ่อมีความดีงามอะไร ให้ไปบอกพ่อ ครบทุกคนเลยนะคะ ให้พูดว่า ที่รู้จักพ่อมา ประทับใจอะไรในพ่อ

และก็อะไรที่เคยขุ่นเคืองกันให้อโหสิกรรม แล้วก็ให้พูดทุกคนเลย ซึ่งพี่ก็มีความรู้สึกว่าเป็นพิธีที่ดีมาก ๆ ค่ะ...พอทุกคนบอกหมดแล้ว ท่านก็เก็บสายสิญจน์ แล้วท่านก็ชวนสนทนา แล้วชวนสวดมนต่อ แผ่เมตตาให้พ่อ คือมันสบายใจนะตอนที่ท่านทำ คือพี่รู้สึกว่ามันเป็นจริยาวัตรที่งดงามมาก ๆ" (C 05)

(5) การตระหนักความสำคัญของการพัฒนาภายใน

พระสงฆ์เห็นว่า สิ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการมีชุดความรู้ข้างนอก คือ การพัฒนาภายใน ท่านมองว่าชุดความรู้หรือทฤษฎี เช่น เรื่องการฟัง การจับประเด็น การสื่อสารนั้น ใคร ๆ ก็เรียนได้ แต่การจะนำมาใช้ได้อย่าง *"เก่ง"* จะต้องฝึกฝนพัฒนาคุณภาพภายใน ท่านเห็นว่า *"ข้างในที่ไม่ได้ฝึก มันก็ตัดสินคนอื่นตลอดเวลา"* และ *"ความแจ่มใสเบิกบานก็ไม่ได้เกิดขึ้นจริง"* แต่การฝึกคุณภาพภายในด้วยความเมตตา ความรัก และความศรัทธาที่จะมีต่อผู้คน ว่าทุกคนมีศักยภาพในการที่จะพัฒนาได้ คุณภาพภายในเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะต้องตระหนักในความสำคัญและฝึกฝน

"การเรียนรู้ในชุดองค์ความรู้ ก็จริง ๆ แล้วใครก็เรียนได้ จะเก่งกว่าด้วยใครจะเก่งหรือไม่เก่งนี่นะ ขึ้นอยู่กับเรื่องการฝึกภายในทั้งนั้น แม้แต่เรื่องของการฟัง คนบางคน นักวิชาการเก่ง ๆ โอ้! หนึ่งสองสาม การฟัง ทฤษฎีการฟัง หนึ่งสองสามสี่ห้า แต่ว่าข้างในที่ไม่ได้ฝึก มันก็ตัดสินเค้าตลอดเวลานะ ถึงจะจับประเด็นเก่งขนาดไหน ถึงจะพูดสื่อสารได้ดีขนาดไหน แต่มันก็แอบตัดสินคนอื่นตลอดเวลา ความแจ่มใสเบิกบานก็ไม่ได้เกิดขึ้นจริง แต่ท้ายที่สุดมันต้องมาฝึกเรื่องของข้างใน ความเมตตา ความรัก ความศรัทธาที่จะมีต่อผู้คน ก็ ในทางพุทธศาสนาก็เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพในการที่จะพัฒนาได้อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นในการที่เราไปตัดสินเค้า แสดงว่าเราก็ไม่ได้ศรัทธาเค้าว่าเค้าจะพัฒนาได้ เพราะฉะนั้นสิ่งเหล่านี้มันก็ต้องมาพัฒนาภายในเป็นสิ่งสำคัญ" (ID 06)

(6) การสังเกตและพัฒนาตนเองเมื่อพบอุปสรรค

พระสงฆ์ให้ความสำคัญกับการสังเกตและพัฒนาตนเองเมื่อพบอุปสรรค ท่านสังเกตเห็นว่า ท่านมีคุณภาพใจที่มีความกรุณาและความรักมากขึ้น แต่สิ่งที่ทำให้โอบอุ้มผู้คนได้อย่างไม่เต็มที่ เพราะบางครั้งมีอคติอยู่ในใจ ที่ทำให้เกิดความสงสาร เอ็นดูเป็นพิเศษ แล้วให้ความช่วยเหลือจนเกิดบทบาทหน้าที่ให้การปรึกษา จนเกิดความยุ่งยากให้แก่ตัวท่านเอง

ท่านสังเกตว่า ท่านมีสติมากขึ้น และเท่าทันการ *"หลุด"* บ่อยขึ้น และยังได้พบว่าเมื่อท่านยังไม่เข้าใจสภาวะของญาติโยมจริง ๆ แต่พยายามที่จะคาดเดาออกไป ก็ทำให้กระทบต่อสัมพันธภาพในการเยียวยารักษาได้

“อาตมาว่า คงอาจจะเป็นใจของเรา ใจในการที่เราโอบอุ้มเขาไม่เต็มร้อย มันก็มีความกรุณา ความรักมากขึ้นนะ แต่ว่ามันไม่เต็มร้อย มันยังมีอคติในบางอย่างอยู่ บางทีก็เราสงสาร เมตตา เอ็นดูเป็นพิเศษ บางทีเราก็เผลอทำเกินเลยของการให้คำปรึกษา อาจจะเข้าไปช่วยเหลือ แล้วบางที แล้วมันจะนำมาซึ่งความยุ่งยาก” (ID 05)

“มันเหมือนกับว่าเราเห็นสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมามันชัด แจ่มชัด ๆ ขึ้น เช่น เห็นคำที่เราใช้บางคำเป็นคุณเป็นโทษ ถ้าเราไม่สามารถหาคำที่ตรงกับสภาวะของเขาได้จริง ๆ ก็ทำให้คนที่เขามาปรึกษาเรา เขาก็รู้สึกว่ามันไม่เคลียร์ ที่อาตมาเห็นนะ ล่าสุดจากที่คุยกับ เมื่อคืนโยมคุยกับพระ ก็มีสภาวะ แต่ก็เผลอ ให้คำนิยามเขาไป ซึ่งที่จริงต้องเป็นคำของเขาใช่ไหม พอเป็นอย่างนั้นเราก็ อ๋อ! นี่มันก็เป็นอุปสรรคที่ทำให้เราไม่เข้าใจเขาจริง ๆ และเขาเองก็ก็รู้สึกว่าเราไม่เข้าใจเขาจริง ๆ เหมือนเราจะพยายามบอกว่าอย่างนี้ใช่ไหม อย่างนั้นใช่ไหม ก็รับรู้ว่า ท่าที สีหน้าแววตา เหมือนเขาจะดีด ๆ เราออกไปนิดหนึ่ง” (ID 05)

“สังเกตเห็นตนเองชัดขึ้น มันจะเห็นเป็นระยะ ๆ บ่อยมากขึ้น เวลาหลุดเห็นบ่อยขึ้น หลุดแล้วนะ กลับมาอีก” (ID 05)

(7) การเปิด-ปิดสวิตช์การปรึกษาฯ ของตนได้ในจังหวะที่เหมาะสม

พระสงฆ์เล่าถึงกระบวนการทำงานของท่านว่า หลังจากการอบรมและทำงานในสนามมาระยะหนึ่ง ท่านสามารถเปิด-ปิดสวิตช์การปรึกษาฯ ของตนได้ในจังหวะที่เหมาะสม คือเมื่อมีเหตุการณ์หรือปัญหาที่ต้องอาศัยการรับฟังและการช่วยเหลือคลี่คลายความทุกข์ ท่านสามารถที่จะตั้งสติและรับรู้ได้อย่างเต็มที่ สามารถที่จะฟังอย่างไม่ตัดสินแม้กับคนที่ท่านไม่พอใจการกระทำของเขามาก่อน และท่านยังได้พบความมหัศจรรย์ของการฟัง ที่ท่านแบ่งปันว่า*“เห็นความมหัศจรรย์ของการฟัง ถ้าเราฟังได้ถึงจริง ๆ มันสมานทุกอย่างจริง ๆ มันจะทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตรได้ ถ้าเราฟังถึงมันทำให้ปัญหามันคลายได้จริง ๆ”* ขณะเดียวกันท่านสามารถที่จะพิจารณาแยกแยะได้ว่าเมื่อสภาพร่างกายอ่อนเพลียและจังหวะเวลาไม่เหมาะสมท่านก็ *“ปิดสวิตช์”* ได้โดยไม่รู้สึกทุกข์ใจ

“เวลาถึงมีเหตุการณ์เกิดขึ้น มันก็จะเปิดสวิตช์ขึ้นมาได้ทันที รู้สึกว่ามันจะเปิดสวิตช์ได้ไวขึ้น ปัจจุบันนี้ตัวเองรู้สึกว่าตัวเองเปิดสวิตช์ได้ไว แต่ว่าบางครั้งก็ไม่เปิดสวิตช์ ก็คือมันจะมีตัวประมวลความรู้สึกว่า ตอนนี้ไม่ไหว เปิดไม่ไหว เราก็สามารถที่จะประคับประคองตัวเองได้ โดยที่ไม่ต้องเปิดแล้วก็ไม่ต้องทุกข์ ...อันนี้อยู่ในหมวดของการแยกแยะนะ แยกแยะว่าเรา เออ! ไม่ได้หนี แต่ว่า เราไม่ไหว ร่างกายเราล้าแล้ว รู้สึกว่าตรงนี้มันปรากฏชัด ที่เห็นก็คือเราไม่ทุกข์ แล้วเวลาที่เราสามารถไหวจริง ๆ เราก็สามารถเปิดสวิตช์ได้ไว ปึ๊บ!” (ID 01)

“สวิตช์ที่มันเคยเปิดไม่ทัน มันเปิดทัน พลิกขึ้นมาปั๊บ เราสามารถฟังได้ไหนลองฟังซิ ตั้งใจฟัง ก็เลยฟัง ๆๆๆ อาตมารู้สึกว่า โอ้โห! การฟังอย่างมีประสิทธิภาพเป็นอย่างนี้นี่เอง รู้สึกตัวเองไม่หวั่นไหวนะ คนอื่นจะหวั่นไหนยังไง ช่าง! แต่ในขณะนั้นตัวเองรู้สึกนิ่งมาก แล้วก็ฟังได้ 99-100% เฮ้ย ๆ มันฟังได้ขนาดนี้เลยนะ ฟังอย่างไม่พยายามเข้าไปตัดสินด้วย ฟัง ดึงกลับมาที่ตัวเขาให้มากที่สุด นิ่ง แล้วเห็นความมหัศจรรย์ของการฟัง ถ้าเราฟังได้ถึงจริง ๆ มันสมานทุกอย่างจริง ๆ มันจะทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตรได้ ถ้าเราฟังถึง มันทำให้ปัญหามันคลายได้จริง ๆ” (ID 01)

“อาตมาจะมีความไม่ชอบใจในพระอาจารย์อยู่ท่านหนึ่ง แต่มันมีอยู่วันหนึ่งจังหวะที่คุย ท่านพูดขึ้นมามันเหมือนคล้าย ๆ กับ เริ่มบ่นความทุกข์ หรือว่าความรู้สึกในใจออกมา มันเข้าโหมดน่ะครับ ฟึ๊บ! กลายเป็นว่าเราเปิดใจที่จะรับฟังท่าน แล้วก็เหมือนใช้กระบวนการให้การปรึกษาเล็ก ๆ ในขณะนั้น ในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งพอเสร็จ มันก็ไม่ได้เป็นกระบวนการจนจบ แต่ว่าเราเห็นว่า โอ้โห! นี่กับท่านที่ ท่านนะ ทำกับเราอย่างนี้นะ เรารู้สึกว่าท่านไม่น่าคบหา ไม่น่าใกล้ชิด ไม่น่าสนิทสนม ใจเรามันยังใส่ให้ท่านได้อย่างนั้นเลยน่ะ ทำไมเราเป็นคนดีอย่างนี้นะ มันเหมือนว่ายังอุตส่าห์จะเมตตาโอบอุ้มท่านอีกนะครับ” (ID 08)

2.1.2) ผลการปฏิบัติงานที่มีต่อผู้ป่วย

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการได้เอื้อให้ผู้ป่วยและญาติมีความสงบมั่นคงในจิตใจในการเตรียมพร้อมกับการจากลาและการดำรงชีวิตต่อแม้จะยังเจ็บป่วย โดยผ่านพิธีกรรม ทางศาสนาและการสนทนาด้วยกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ

พระสงฆ์เอื้อให้ผู้ป่วยและญาติมีความสงบมั่นคงในจิตใจในการเตรียมพร้อมกับการจากลาและการดำรงชีวิตอย่างสงบมั่นคงแม้จะยังคงเจ็บป่วยด้วยการนำให้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ ถวายสังฆทาน เป็นต้น ซึ่งพิธีกรรมเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วยและญาติเกิดศรัทธาและขวัญกำลังใจ ส่วนการสนทนาด้วยกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทำให้ผู้ป่วยและญาติคลายจากความทุกข์ใจ เข้าใจความจริงของชีวิตและยอมรับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ได้อย่างสงบมั่นคง

ผลการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยฯ ยืนยันด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์จากญาติผู้ป่วยฯ ดังนี้

(1) ผู้ป่วยต้อนรับความจริงของชีวิตและเตรียมตัวสำหรับการจากลาด้วยใจสงบ

พระสงฆ์ช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย คลี่คลายความกลัว ความกังวลใจ ความกระวนกระวาย จากการได้บอกกล่าวเรื่องที่ติดค้างใจต่อครอบครัว เสริมใจให้มีกำลังจากบอกกล่าวเรื่องที่เป็นกุศลแก่กัน และเอื้อให้ผู้ป่วยสามารถยอมรับสภาพความเจ็บป่วยของตน ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต การเตรียมตัวสำหรับการจากลาด้วยใจสงบ

ญาติสะท้อนผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์ที่ปรากฏในผู้ป่วยว่า

“พี่ก็มองว่าเค้าก็ยอมรับไงแล้วพี่ก็เลยโล่งใจว่า โอเคนะ เค้าก็ยอมรับว่าได้ทำบุญได้มีความอิ่มเอิบใจที่ได้ทำสิ่งเหล่านี้ จากการที่เห็น เค้าก็พอเสร็จเรียบร้อย พยาบาลทำอะไรเสร็จ เค้าก็หลับ แล้วพี่ก็เลยกลับแล้วคืนนั้นเค้าก็เสีย” (C 07)

“หลังจากท่านกลับไปคุณลุงก็จะสวดมนต์เหมือนกับปฏิบัติธรรมบนเตียงค่ะ เหมือนกับสมาธิบนเตียงอะไรตลอดเวลา ผ่อนคลายตัวเองอย่างนี้ค่ะ ซึ่งคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ดีสำหรับคนไข้ทุกคนที่อยู่ในภาวะที่ว่าเหมือนกับว่ารู้อยู่แล้วว่าจะไม่อยู่กับเราแล้วนะคะ” (C 08)

ผู้ป่วยฯ ยอมรับความเจ็บป่วยและเตรียมตัวสำหรับการจากลาด้วยใจสงบ

“เรื่องของวาระสุดท้ายที่เค้าจะไป ถ้าเค้าได้รับแนวทางอะไรที่ดี ที่เค้าจะนำไปปฏิบัติได้ ตรงนี้มันก็น่าจะโอเค แต่พี่ก็ไม่รู้นะว่าช่วงเวลาสั้น ๆ แค่นั้นมันจะสามารถที่จะนำทางเค้าได้รึเปล่า แต่เท่าที่เห็นก็โอเคว่าพี่เค้าก็สงบลง...ตอนที่ท่านมานี่พี่ของพี่สงบเลยแหละ เพราะว่าเค้าจะฟัง พี่ยังแบบว่ามองด้วยความทึ่งนะ คือเค้าฟังอย่างตั้งใจทั้ง ๆ ที่ส่วนใหญ่นี่เค้าจะไม่ค่อยยอมไง” (C 07)

“ทุกคนยังพูดว่าสุดยอดเลย ท่านยอดเยี่ยมเลยในการโน้มน้าวคนไข้ให้ไม่กระวนกระวาย ให้รู้ถึงสภาพการเกิดแก่เจ็บตาย แล้วก็ควรปฏิบัติตัวยังไง ท่านให้ความรู้ท่านเหมือนกับมีหลักธรรมะ ให้เราได้เข้าใจทุกอย่างในโลกนี้ว่าเป็นยังไง ซึ่งเราก็เข้าใจในพื้นฐานอยู่แล้วนะคะ แต่ว่ายิ่งได้มาพบท่านแนะนำอย่างไร ยิ่งกับคุณลุงท่านจะแนะนำมากแต่ท่านจะพูดกับคุณลุงเบา ๆ ซึ่งก็จะไม่ค่อยได้ยินเท่าไหร่แต่ก็พอรู้ ก็จะพยักหน้าตลอดเวลา กระทั่งวันสุดท้ายก่อนเสีย คุณลุงก็พนมมือแล้วก็เหมือนกับว่าจะลาท่านด้วย” (C 08)

ผู้ป่วยจากไปด้วยอาการสงบ จากเดิมที่มีอาการกระสับกระส่ายทุรนทุราย

“พี่ค่อนข้างจะเชื่อเรื่องของความห่วงของคนที่กำลังจะจากไป แล้วก็ถ้ายังไม่ได้เคลียร์อะไรหลาย ๆ อย่าง ก็จะได้ให้ยื้อกันอยู่ แต่พอได้มีใครได้มาบอกกับเขาว่าเออนะ นู่นนี่นั่นไม่ต้องห่วงไม่ต้องกังวล ให้ปฏิบัติจิต ให้คุมจิตของตัวเองให้ดี ๆ เพื่อจะได้พบสุคติอะไรอย่างนี้ มันก็น่าจะช่วยทำให้เขาได้ นี่ก็เป็นอีกเคสหนึ่งที่สงบมาก ๆ สงบแบบ โอ้เหมือนกับหลับไป” (C 09)

(2) ผู้ป่วยฯ มีขวัญกำลังใจและบางคนมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

หลังจากที่พระสงฆ์มาเยี่ยมไข้และสนทนากับผู้ป่วยฯ ญาติเล่าว่า ผู้ป่วยฯ มีขวัญกำลังใจที่ดีขึ้น มีความอิ่มเอิบใจ บางคนที่ลุกขึ้นนั่งไม่ได้ รับประทานอาหารไม่ได้ ก็กลับลุกขึ้นนั่งและรับประทานได้อย่างมีเรี่ยวแรง บางคนที่มีสุขภาพทรุดหนักก็กลับฟื้นตัวขึ้นมาอย่าง *“พลิกชีวิต”*

“ตอนนั้นพ่อกำลังใจไม่ค่อยดี ข้าวก็ไม่ค่อยกินน่ะค่ะ เบื่ออาหาร อาจจะเป็นด้วยจากตัวโรคด้วย หรือว่าภาวะจิตใจที่รู้ว่าตัวเองเจ็บป่วยด้วยนะคะ พอหลวงพี่ท่านก็มาเยี่ยม จากเดิมที่นอนติดเตียงอย่างเดียวเลย ไม่ยอมลุก ไม่ค่อยลุก ไม่ค่อยทานข้าว อะไรอย่างงี้ หลวงพี่ท่านก็ไปชวนคุยนู่นนี่นั่นได้สักพักใหญ่ ๆ หนึ่ง พ่อเค้าก็ลุกขึ้นนั่งน่ะ ลุกขึ้นมาแล้วก็กินข้าว ทีนี้กินได้เยอะเลยค่ะ หมดชามเลย ทุกทีนี่จะต้องหลอกล่อ จะต้องให้กินนู่นนี่นั่น ก็ปฏิเสธอย่างเดียว แทบจะไม่กิน แต่พอหลวงพี่มาท่านก็มีความอิ่มเอิบใจ ก็ รู้สึกว่าท่านก็มีแรงขึ้น ขยับ ลุกขึ้นนั่ง ลุกขึ้นกินข้าวได้” (C 01)

“พี่คิดว่าเค้ารับรู้จากตรงนี้ด้วยอะไรซักอย่างนะคะ จากที่พระท่านสวด พระท่านสนทนาด้วยน้ำเสียงอ่อนโยนหรือว่าด้วยการอะไรต่าง ๆ ที่พระท่านทำให้น้องนี่มีส่วนแล้วตอนนี้น้องก็ลุกขึ้นนั่ง จากลุกขึ้นนั่งก็พยายามยันตัวลุกได้แล้ว แต่ว่าต้องคอยประคองอยู่ แล้วจากผิวที่เคยเหมือนจะไหม้แตกเป็นเหมือนซากศพ ตอนนี้ ผิวลอกใหม่อันเก่าแตกแห้งไปเลยเหมือนต้นไม้ที่มันผลัดใบน่ะ เปรียบเป็นอย่างนั้นเลย...จากตาที่ตาดำเป็นสีเทาแล้วนะคะตอนที่เค้าโคม่า ตอนนี้ตาเค้าใสแล้วค่ะ แล้วก็มองเต็มตาแล้ว ลืมตาได้เต็มตาจากที่เคยไม่ จากฟันที่มันเคยเน่าเหม็นข้างในถึงพี่จะแปรงฟันให้ทุกวันเช็ดตัวให้ทุกวันนะคะตอนนี้ฟันเค้าไม่เหลือง กลับเป็นจากที่เราแปรงเค้าก็วาวเหมือนเดิมค่ะ เส้นผมจากที่สระยังไงก็เหม็นน่ะตอนที่เค้าป่วยมาก ๆ แต่ตอนนี้มันก็สลวยเหมือนเดิมแล้ว เหมือนต้นไม้ที่ใบร่วงโกร๋นหมดเหลือแต่ต้นแล้ว มันผลิใบออกงอกมา...พลิกชีวิตน้องเลย” (C 06)

2.1.3) ผลการปฏิบัติงานที่มีต่อญาติผู้ป่วย

พระสงฆ์ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยฯ ในช่วงสุดท้ายของชีวิต อานิสงค์ของการปฏิบัติงานที่มีต่อผู้ป่วยนั้นยิ่งใหญ่ แต่ขณะเดียวกันการทำงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยฯ ของพระสงฆ์ก็มาเยียวยาจิตใจของญาติในฐานะผู้สูญเสีย และกลายเป็นคุณค่าที่ยิ่งใหญ่ในใจของญาติผู้ป่วยด้วย

ครอบครัวของผู้ป่วยให้นิยามการทำงานของพระสงฆ์ที่มาเยี่ยมไข้ว่าด้วยความปลื้มปีติว่า “เป็นความมหัศจรรย์” “เหมือนพระมาโปรด” “สมกับที่ท่านเป็นพระ” “ยกระดับจิตใจ” “เป็นบุญที่ได้มาเจอ” “เป็นสิริมงคล” “สวรรค์ส่งท่านมา” “สมกับที่ท่านเป็นพระสงฆ์ของพระพุทธเจ้า” “เหมือนฉุดคนจมน้ำขึ้นมาหายใจ” "เป็นแสงสว่าง" "เทวดามาโปรด" ซึ่งคุณค่าที่ประทับอยู่ในใจของญาติผู้ป่วย มาจากผลการทำงานของพระสงฆ์ที่ส่งผลให้ญาติมีกำลังใจที่จะดูแลผู้ป่วยและดำเนินชีวิตด้วยใจที่สงบมั่นคง ภูมิใจ สบายใจที่ได้ทำหน้าที่ “ส่ง” ผู้เป็นที่รักอย่างสมบูรณ์ ญาติมีหลักในการดำเนินชีวิตหลังจากผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้ว ญาติอาศัยความทุกข์เป็นจุดเปลี่ยนในการพัฒนาชีวิต ญาติสัมผัสความแตกต่างจากการเยี่ยมไข้ที่เคยพบ และปรารถนาให้คนอื่นได้รับประโยชน์จากการทำงานเอื้อเฟื้อสังคมของพระสงฆ์เช่นเดียวกับครอบครัวของตน

ทั้งนี้ การทำงานของพระสงฆ์ส่งผลต่อชีวิตจิตใจของญาติผู้ป่วย ดังนี้

(1) ญาติมีกำลังใจที่จะดูแลผู้ป่วยและดำเนินชีวิตด้วยใจที่สงบมั่นคง

“ท่านมาช่วยนำทาง” ผ่านการสนทนา ไถ่ถามความเป็นมา พาให้สวดมนต์ ถวายสังฆทาน และคุยเรื่องธรรมะ ซึ่งน้อมนำให้เกิดสติ และช่วยให้ใจของญาติมีความสบาย สงบผ่อนคลายลง และมีศรัทธาและกำลังใจมากขึ้น

ญาติเล่าว่า ช่วงระยะท้ายในชีวิตของยุคคลอันเป็นที่รัก ญาติมีภาวะ *“คล้าย ๆ จมกับความทุกข์กับตัวเองกับความหมกมุ่น” “ร้อนรุ่ม เอาแต่ใจ” “เคว้งคว้าง” “ทำใจกันไม่ได้” “ ทำอะไรไม่ถูก”* จมทุกข์ ไม่รู้จะจัดการชีวิตอย่างไร และบางครั้งความทุกข์ในใจก็ส่งผลให้ก็แสดงปฏิกิริยาที่รุนแรงกับผู้ป่วย แต่การมาเยี่ยมไข้ของพระสงฆ์ช่วยให้สามารถ *“ตั้งสติ”* และส่งผลให้มีกำลังใจทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับผู้ป่วย ญาติบางคนเห็นผลว่า *“พอจิตใจเราแข็งขึ้นมา น้องก็เริ่มดีขึ้น เริ่มทานได้”*

ญาติประทับใจผลที่การปฏิบัติงานของท่านและรายงานไว้ว่า

> *“ท่านชวนสวดมนต์ ถวายสังฆทานให้ท่าน แล้วก็ท่านก็จะเรียกน้องเป็นนางฟ้าตัวน้อย เดี๋ยวพระอาจารย์จะพาสวดมนต์นะ ท่านก็จะชวนน้องสวดมนต์ ใจเราก็มีความสบาย ความสงบลงตามไปด้วย ...คือแบบ ดีนะคะ พระอาจารย์นี่แบบ โห! ดีมากเลยค่ะ ...ตอนนั้นน้องคือนิ่ง ใช้เครื่องช่วยหายใจค่ะ เวลาสวดมนต์ มันจะมีคลื่นหัวใจขึ้น*

...ท่านก็จะคุยเรื่องธรรมะ อยู่กับเค้าก็ให้เราสวดมนต์ไปกับเค้าเหมือนกับแบบ ให้บุญนำพาเค้าไป ตอนที่เค้าจะไปค่ะ ...ตอนที่ยังไม่เจอท่านนี่ ไม่ได้ทำอะไรเลย แต่พอมาเจอแล้ว เออ ยังได้ทำอันนู้นอันนี้ให้เค้าค่ะ สวดมนต์ให้เค้า ได้พูดคุยแล้วก็แบบ พระอาจารย์ก็บอกว่า เอ้า จับมือ แล้วก็สวดมนต์ไปกับลูกค่ะ...ท่านมาช่วยนำทางให้" (C 03)

"ได้นั่งสนทนากับท่าน ท่านก็ถามความเป็นมา ก็เล่าให้ท่านค่ะ ท่านก็เลยถามว่า แล้วโยมทำใจได้ยัง แล้วพี่ก็บอกว่า เราก็ทำใจได้อยู่แต่ว่ามันก็มีบ้าง ก็เลยสนทนาเกี่ยวกับธรรมะกัน...แล้วท่านก็บอกว่า เค้าจะรู้มั่งไม่รู้มั่ง แม่ก็ต้องพูดกับเค้าสิ่งดี ๆ คือคนป่วยนะอาจจะรู้สึกเหงา เศร้า ว้าเหว่ ด้วยโรคภัยไข้เจ็บของเค้า พระอาจารย์บอกว่าให้แม่พยายามให้เค้าสบายใจ สื่อสารให้เค้ามีความสุข พูดทำนองว่าเหมือนถ้าเค้าจะไป ก็ให้เค้าไปอย่างมีความสุข อย่าให้เค้าว้าเหว่ เศร้า เหงา เหมือนว่าถูกทอดทิ้งอะไรอย่างนี้ค่ะ" (C 06)

ญาติรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ทำใจได้ มีกำลังใจที่เข้มแข็งในการดูแลผู้ป่วยขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ และดำเนินชีวิตต่อหลังจากผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้วด้วยใจที่มั่นคง

"ก่อนได้สนทนากับพระเราเองก็รู้สึกเคว้งคว้างเหมือนกัน จะทำยังไงให้ลูกได้คิดได้ยอมรับสภาพ คือตอนนั้นก็ไม่แน่ใจว่าลูกจะอยู่ได้ไหม เราจะทำยังไง จะพูดยังไงให้ลูกเข้าใจ...ตอนที่แย่ ๆ เลย ตัวเองก็แย่มาก ๆ เลยก็ยังคิดอยู่ว่าสวรรค์ นรกมีจริง คนที่ตกนรกก็คือเรานี่แหละที่ตกนรกอยู่...พอได้สนทนากับท่านส่งผลต่อใจมากที่สุดทำให้สบายใจขึ้น อย่างที่เล่าให้ฟัง มีผลต่อการดำเนินชีวิตของเรา เราได้ให้ความอบอุ่นลูกให้กำลังใจลูก เขาป่วยเราก็ไม่รู้ว่าขั้นต่อไปของเขาจะเป็นยังไง หลังจากนี้ก็ได้สนทนาธรรมกับท่านก็ช่วยให้เขาสบายใจขึ้น" (C 04)

"ตอนไม่มีธรรมะในใจจะร้อนรุ่ม เอาแต่ใจ บอกทำไมไม่ทำอย่างนี้ทำไมไม่ทำ บางทีโป้ปป้าบใช้กำลัง...ตั้งแต่พระอาจารย์มา เราก็เริ่มตั้งสติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มันจะสามารถทำให้เค้าดีขึ้นได้ เราทำ คือมีกำลังใจแล้ว ๆ เอ้า! เริ่ม อดทนที่จะป้อน เอ้า!อะไรเสริมได้เสริม มันเหมือนเชื้อมันมาอีก พลังขับเคลื่อนมันมาอีก เราก็เริ่ม อ่ะ ให้อาหารเธอนี่ฉันก็จะอดทน เผื่อถ้าเธอจะไป เธอก็ไปอย่างไม่อดอยาก ให้อิ่มอ่ะ พูดง่าย ๆ นะคะ ก็คิดอย่างนั้น น้องก็เริ่มยอม หยอดน้ำเกลือแร่ หยอดวิตามิน แล้วก็คิดเลยล่ะตอนนี้ว่าถ้าจะไปก็ไปวัดกันเลย ฉันสู้ละ...ได้แนวทางอันนี้ สิ่งดี ๆ ให้เค้า ปั้นปลายของเค้า ทำนองอย่างนั้นเลยว่า หรืออาจจะได้แนวคิดอีกอย่างด้วยว่า ถ้าใจเค้ามีความสุขร่างกายเค้าก็จะดีขึ้น พอเราแข็งขึ้นมา จิตใจเราแข็งขึ้นมา น้องก็เริ่มแล้วเริ่มทานได้" (C 06)

“ทั้งเราที่เป็นภรรยาคนไข้ ทั้งลูกของคนไข้ ทุกคนผ่อนคลายหมดเลย หลังจากที่ฟังท่านนะคะ ทุกคนผ่อนคลายแล้วก็รู้ว่าเกิดอะไร ตอนแรกเราก็ทำใจกันไม่ได้ เพราะว่าคุณลุงเป็นคนที่แข็งแรงมากไม่น่าจะล้มป่วยได้เร็วขนาดนี้” (C 08)

“ความศรัทธา ความสงบค่ะ ถ้าถามในตัวเอง ก็สงบแล้วก็ศรัทธา อันนี้ที่เห็นค่อนข้างชัด” (C 09)

ญาติที่ได้ฟังการสนทนาของพระสงฆ์และผู้ป่วย และมีโอกาสได้สนทนากับพระสงฆ์โดยตรง ได้พบแนวทางการดำรงสติในการอยู่กับวาระสุดท้ายของผู้ป่วย เกิดความเข้าใจชีวิต ทำให้ใจสงบ มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อด้วยการกระทำสิ่งดีงาม บางคนหันมาเข้าวัดทำบุญ นั่งสมาธิ และศึกษาธรรมะ

“ตอนนั้นทำอะไรไม่ถูกเลย พอนึกขึ้นได้ว่า เออ พระอาจารย์บอกว่า สวดมนต์ แล้วก็แบบ บอกให้น้องไปสบาย คือถ้าเรายังรั้งเค้าไว้อยู่ เค้าก็จะเจ็บปวด หรือถ้าเค้าแบบนั้นไปแล้วก็คือ ให้ปล่อยเค้าไป ไม่ต้องรั้ง จนวาระสุดท้ายตอนแรกก็ยังจะไม่ปล่อย ทีนี้ ยายน้องบอกว่า ปล่อยไปเถอะ ให้ปล่อย... คือตอนที่ว่า พระอาจารย์มาก็คือยายกับย่าเค้าก็ อยู่เหมือนกันค่ะ” (C 03)

“คล้าย ๆ จมกับความทุกข์กับตัวเองกับความหมกมุ่น ให้ได้เห็นแสงสว่างมีดอยู่อย่างนั้นก็สว่างบ้าง แล้วได้ตั้งหลักว่าเราควรจะทำยังไง จะต้องมีการเตรียมการจะทำกับเค้ายังไงเพื่อให้ดีที่สุดอะไรนี้ ไม่ใช่ไปนั่งทุกข์อยู่กับเค้า เค้าก็ทุกข์เราก็ทุกข์แล้ว สิ่งที่แสดงกับเค้ามันก็จะเป็นสิ่งที่ตระหนักกับคนไข้ให้ทุกข์ขึ้นไปอีก รังสีทุกข์ในตัวเราเองก็ส่งไปที่คนไข้ พี่ก็เลยมองว่ามันเหมือนกับทำให้จิตใจเรามีแรงขึ้น จากการที่มันมัวไปหมด มัวมืดไปหมด มันก็จะมีแสงสว่างที่จะทำให้เราอยู่ได้ ดำเนินชีวิตต่อไป ทำสิ่งอะไรที่จะต้องทำ เตรียมการอะไรบ้าง มีสตินะ” (C 07)

“ทุกคนรักท่านหมดนะคะ ลูกเต้าก็ยังบอกเลยท่านให้ข้อคิดที่ดีในการให้ข้อคิดกับคนไข้ ท่านให้ข้อคิดที่ดีกับคนไข้ได้ดีมากเลย ทำให้คนไข้ผ่อนคลายแล้วก็ทำให้ญาติผ่อนคลายด้วย เข้าใจภาวะการเกิดแก่เจ็บตายที่มันจะต้องเกิดขึ้นในโลกนี้ เราก็เข้าใจในระดับหนึ่งอยู่แล้วนะคะ ว่าทุกคนต้องเกิดแก่เจ็บตาย คุณลุงนี่เร็วมาก เร็วเกินไปที่เราไม่รู้ว่าเป็นไงคะ ตอนแรกก็ทำใจไม่ได้แต่พอได้รับฟังท่านก็โอเค แล้วคุณลุงก็ไปอย่างสงบ ตอนที่ไปทุกคนก็สวดมนต์ให้คุณลุงฟัง ทุกคนนั่งล้อมวงสวดมนต์เพราะเรารู้อยู่แล้วว่าใกล้เวลา” (C 08)

“ไปทำบุญมากขึ้น แล้วก่อนที่น้องจะเสีย แม่ก็ไปบวชชีมาก่อน ไปปฏิบัติ แล้วปฏิบัติตรงนั้นคือแบบ เหมือนจะสงบขึ้น ได้นั่งสมาธิ ก็กลับมาทำต่อ ไม่ได้หยุด แล้วทุกวันนี้ก็ยังทำอยู่” (C 03)

(2) ญาติรู้สึกสบายใจและภูมิใจ ที่ได้ทำหน้าที่ “ส่ง” ผู้เป็นที่รักอย่างดีที่สุด

ในช่วงวาระสุดท้ายของชีวิตผู้ป่วย ญาติมีความศรัทธาในพุทธศาสนาที่จะให้ผู้ป่วยฯได้ *“พบพระเพื่อนำทาง”* โดยให้ผู้ป่วยมีโอกาสทำบุญและสร้างเสริมกำลังสติและพลังใจ และได้รับการนำทางทางจิตวิญญาณให้จากไปด้วยดี

การปฏิบัติงานของพระสงฆ์ นอกจากจะได้ช่วยเอื้อเฟื้อทางจิตใจและจิตวิญญาณแก่ผู้ป่วยแล้ว ยังช่วยให้ญาติสามารถตั้งสติดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มที่ในช่วงสุดท้าย จนเกิดความสบายใจและภูมิใจจากความเชื่อมั่นว่าตนเองได้ทำหน้าที่ *“ส่ง”* ผู้เป็นที่รักอย่างสมบูรณ์ ดังที่ญาติกล่าวว่า *“พี่รู้สึกว่าพี่ทำหน้าที่ได้ดีมากแล้ว แล้วก็ยังทันเวลา”*

> *“พี่ทราบอยู่แล้วว่าพี่สาวจะเสียแน่ ๆ พี่ก็อยากให้เค้าได้พบพระเท่านั้น ได้พบพระเพื่อนำทาง...อยากให้มีพระที่จะมาแนะนำทางให้กับพี่สาวพี่ พอพี่มาเรียนเรื่องพุทธจิต พี่ก็มีความรู้สึกว่าวาระสุดท้ายนี่สำคัญ ก็ไม่อยากให้เค้าไปแบบที่ไม่มีแนวทางหรือสิ่งที่นำทางให้ แล้วก็ได้ท่านมาโปรด ได้ช่วยส่งพี่สาวทันเวลา” (C 07)*
>
> *“เราก็กลัวว่าพ่อเค้าจะกลัว แล้วก็ท่านก็บอกว่าไม่ต้องกลัว เพราะว่าไปตามเสียงที่ท่านไป แล้วเป็นเสียงที่สงบ บอกว่าแล้วเดี๋ยวจะเจอแสงสว่างสีขาวให้เดินเข้าไปหาเลย ไม่ต้องกลัวว่ามันจะมืดหรืออะไร ให้ไปตามเสียงนี้ แล้วก็ให้จดจ่ออยู่กับเสียงนี้ แล้วก็ให้มีความสงบ แล้วก็อาตมาจะนำไป ถ้าเจอแสงสว่างปั๊บให้เดินไปหาแสงสว่างเลย ไม่ต้องกลัว มันก็มีความรู้สึกว่าเป็นเส้นทางที่ดีมากเลย ตรงกับจุดประสงค์ที่เชิญท่านมาคือพี่กลัวพ่อจะไปไหนก็ไม่รู้” (C 05)*
>
> *“เราก็ทำใจยอมรับในสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น อันนั้นมันเป็นสิ่งที่เราจะต้องเตรียมใจไว้อยู่แล้วตั้งแต่แรกที่รู้ว่าแกเป็นค่ะ เราตั้งสติและก็พยายามทำให้ดีที่สุด ไม่ให้แกเจ็บป่วยและก็ทรมานน่ะค่ะ ในช่วงท้าย ๆ ที่แกไม่ได้ไปให้ยา อะไรนี้ บางทีก็พาไปเที่ยว ไปไหว้พระ ไปกินอาหารริมทะเล หรืออะไรอย่างนี้ ก็ทำให้แกเพลิดเพลิน ก็เป็นการผ่อนคลายให้แก ก็ได้ทำดีที่สุด” (C 01)*
>
> *“ท่านกลับไปได้แป๊บเดียวค่ะ พ่อพี่ก็จากไป ค่อย ๆ ร่วงไป แล้วตอนนั้นมันเร็ว พี่ก็ไม่ได้ร้องไห้นะ พี่รู้สึกว่าพี่ทำหน้าที่ได้ดีมากแล้ว แล้วก็ยังทันเวลา” (C 05)*

(3) ญาติมีหลักในการดำเนินชีวิตหลังจากผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้ว

หลังจากผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้ว ญาติมีหลักในการดำเนินชีวิต คือ มีความเศร้าเสียใจแต่ไม่ฟูมฟายขาดสติ เข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตว่า *“หมดเวลาเค้า เค้าก็ต้องไป”* ตั้งหลักทำบุญทำกุศล ตระหนักในการดำเนินชีวิตด้วยสติมากขึ้น มีทัศนะที่ตัดสินคนอื่นน้อยลง มีความเบิกบานในการใช้ชีวิต ตั้งใจทำงานด้วยกุศลจิตและมีสติแยกแยะกุศลและอกุศลในความคิดและการ

กระทำของตนอยู่เสมอ ให้เวลาในการดูแลบุคคลสำคัญในชีวิตที่ยังมีชีวิตอยู่อย่างเต็มที่ มีความตั้งใจศึกษาธรรมะเพื่อพัฒนาตนเอง และค่อย ๆ ยอมรับและสะท้อนความเข้าใจความจริงมาสู่ชีวิตตนเอง พิจารณาเตรียมตัวและวางใจสำหรับวาระท้ายของชีวิตของตนเองและใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท

“เวลาเหงา เราก็คิดถึงเค้า เวลาเราไม่สบายใจ เราก็คิดถึง แต่อยู่ได้ สบายมากครับ...ก็ยอมรับความจริง มันต้อง บางทีถึงจะรักษาดีแค่ไหน หมดเวลาเค้า เค้าก็ต้องไป ดิ้นยังไงก็ไม่ได้ หมดเวลา” (C 02)

“ได้รับผลหรือประโยชน์ที่เห็นชัด ๆ มากก็คือ ความโศกเศร้าแบบ ฟูมฟาย ขาดสติ ไม่มี ไม่มีใครประเภทร้องไห้คร่ำครวญ คือทุกคนร้องไห้ ซึม ๆ น้ำตาไหลแล้วก็เช็ด แล้วเราก็จะโอบกอดกัน” (C 09)

“ตอนที่น้องอยู่ก็ไม่ค่อยได้ทำบุญ แต่หลัง ๆ ก็จะทำบุญเยอะ ๆ ทำให้เราสงบค่ะ วันนี้จะทำบุญให้ลูกมัน ทำให้เรารู้สึกอิ่มบุญ แล้วก็รู้สึกเหมือนเราจะส่งบุญได้ให้ลูกเราได้ แล้วสบายใจ” (C 03)

“พอกลับไปทำงานนี่พี่ตั้งใจเลยว่า วันนี้จะมาทำความดี ให้คนไข้ ให้คนไข้ได้รับผลที่ถูกต้อง อันนี้กุศล รู้ละ ความรู้สึกก็คืออิ่มเอิบใจที่มาทำบุญกับคนไข้วันนี้ แล้วก็คิดว่า จะคิดแค่กุศลกับอกุศล แล้วอันนี้ก็คือเป็นกุศล สามารถแยกได้ บอกได้ว่า นี่นะพอเริ่มจับโพรบมาวาง เห็นหน้าคนไข้ก็ยิ้มให้คนไข้ เป็นกุศลนะ พอเอาโพรบวางบนหน้าอกคนไข้ คนไข้ก็บ่น หูยเจ็บ! ก็รู้สึกหงุดหงิดคนไข้นิดหนึ่ง นี่อกุศล ...ถ้าในzชีวิตประจำวัน พี่ใช้การยิ้ม ก็จะมีสติ อะไรเข้ามาพี่ก็จะยิ้มไว้ก่อน แต่ก็แค่อมยิ้ม ให้ตามันยิ้ม ใจมันก็จะคลาย มันก็จะได้เรื่องความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง พอพี่ยิ้มปั๊บ แล้วพี่มีสติมากขึ้น พี่จะตัดสินคนน้อยลง” (C 05)

“ตอนนี้พี่รู้สึกเบิกบานค่ะ ใช้ชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา แล้วก็ตอนนี้พี่ได้เตรียมตัว คือแม่พี่ เค้าอายุมากแล้ว แต่เค้าแข็งแรงนะคะ แต่พี่ก็แอบดูแม่พี่เหมือนกันว่าก็ร่วงโรยไปเยอะเหมือนกัน ช่วงนี้พี่ทำได้พี่ก็ต่อเติมบ้าน ทำบ้านให้แม่อยู่มีความสุข แม่อยากจะทำอะไร พี่ก็เอาใจใส่ แล้วก็ให้เวลาแม่มากเลย” (C 05)

“ยังคิดเลยว่าถ้าเกิดน้องดีขึ้น ๆ อยากจะไปมีเวลาที่จะไป เรียนธรรมะกับท่านในบางข้อที่เรายังไปไม่ถึง อย่างการนั่งสมาธิ ซึ่งไม่รู้ท่านมีรีเปล่าแต่เราก็อยากจะทำมีความรู้สึกว่าเวลาที่ได้สนทนากับท่านเหมือนเราได้อะไรโดยที่เราไม่รู้ตัว แล้วเราไม่ได้เพ่งเล็งเราไม่ได้ตั้งใจอย่างนั้นอย่างงนี้นะคะ แต่เวลาคุยมันค่อย ๆ ซึมซับ” (C 06)

“คงต้องยอมรับความจริงที่ต้องเกิดต้อง เท่าที่เราคิดนะ พี่สาวพี่เสีย ทำไมต้องเป็นเค้า ทำไมเค้าต้องมาป่วย ทำไมเค้าต้องมาเสียชีวิต แต่พอเราฟังท่านแล้ว เราก็คนเรามันก็ต้องถึงจุดนี้นะ เพียงแต่เราจะทำยังไงที่จะผ่านจุดนี้ไปได้ ถ้าเราต้องไปนอน

ป่วยตรงนี้ เราก็คงต้องยอมรับในสิ่งที่เรามีแล้วเราก็ต้องเตรียมตัวเรา มันเหมือนกันนั่นไง สะท้อนให้เห็นตัวเราเองด้วยว่า ตอนแรกเราไม่ยอมรับเรื่องเกิดแก่เจ็บตาย ก็ยอมรับว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาแต่ไม่มีใครอยากจะให้เกิดกับตัวเอง เออมันใช่ แต่อย่ามาเกิดกับฉันละกัน แต่จากที่เราได้ฟังท่านเราก็คล้อยตาม เราก็ค่อย ๆ ยอมรับในเรื่องของความจริงที่มันต้องจะเกิดขึ้นมากขึ้น ไม่ใช่จะปฏิเสธ ทำไมต้องมาเกิดกับฉัน มันจะไม่ใช่อย่างนั้น มันจะกลายเป็นว่าถ้าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เราควรจะทำอย่างไร เราควรจะต้องเตรียมตัวอย่างไร ต้องวางใจอย่างไร ที่คงอาจจะต้องมีสติแล้วคงไม่ใช่ให้เจอสิ่งเหล่านี้แล้วค่อยมีสติ ในแต่ละวันเราควรจะต้องมีสติด้วย มันไม่ใช่แบบว่ามันสุดท้ายแล้วมานอนแล้วไม่ใช่เพิ่งมีสติวันนี้ เราควรจะต้องมีการเตรียมตัวเราเองก่อนด้วย" (C 07)

"ต้องถึงเวลาสุดท้ายของชีวิตกันหมด ไม่รู้เมื่อไหร่ไม่รู้วิธีไป ตั้งสติตัวเองว่าเราไม่รู้เลย ตั้งจิตไว้ไม่ประมาท เราไม่รู้จะไปเมื่อไหร่ไปยังไง ฉะนั้นจึงต้องดำเนินชีวิตไม่ประมาท" (C 08)

(4) ญาติอาศัยความทุกข์เป็นจุดเปลี่ยนในการพัฒนาชีวิต

ธรรมะที่ญาติได้เรียนรู้จากพระสงฆ์และการประจักษ์ความจริงของชีวิตผ่านความทุกข์ ส่งผลให้ญาติอาศัยความทุกข์นี้เองเป็นจุดเปลี่ยนของการพิจาณาชีวิตตนเองและพัฒนาความเติบโตงอกงามในชีวิต และตั้งใจเรียนรู้แนวทางต่าง ๆ เพื่อที่จะช่วยเหลือเยียวยาทุกข์ในจิตใจผู้อื่นเช่นเดียวกับที่ตนได้รับ โดยญาติสะท้อนภาวะตนเองในปัจจุบันว่า "*เหมือนย้ายภพภูมิ*"

"พ่อจากไป ทำให้เหมือนพี่น่ะ กลับ growth คือขวนขวายเรื่องที่มันไม่เคยอยากจะรู้ เป็นจิตอาสามาทางนี้...พี่ไปเรียนหมดเลย ทุกอย่างเลย มีความรู้สึกว่า พี่ยังไม่รู้อีกตั้งเยอะเลยค่ะ แล้วพี่มีความรู้สึกว่าพี่ได้รางวัลมามากมายเลยนะ แต่พี่ไม่เห็นเก่งเลย พี่เอารางวัลคว่ำลังหมดเลยนะ ตอนนี้เริ่มอยู่กับปัจจุบันเป็น มีความรู้สึกว่าพี่ไปยึดติดกับความสำเร็จอะไรก็ไม่รู้ และสิ่งที่เราไม่รู้มากที่สุดก็คือสตินะ คือถ้ามีสติและก็อยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ช่วยเราได้มาก ตอนหลังก็มาเข้ากรรมฐานกับพระท่าน" (C 05)

"เอาสั้น ๆ มีความรู้สึกว่าตัวเองย้ายภพภูมิ พี่บอกกับตัวเอง เหมือนย้ายภพภูมิ มันไม่รู้จะใช้คำอะไร มันมีความรู้สึกว่า จากทุกข์ แล้วมันสุข มันเหมือนข้ามภพค่ะ" (C 05)

(5) ญาติผู้ป่วยฯ สัมผัสความแตกต่างจากการเยี่ยมไข้ที่เคยพบมา

ครอบครัวของผู้ป่วยฯ ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานเยี่ยมไข้ของพระสงฆ์ สะท้อนว่า ความสงบและเมตตาของพระสงฆ์ทุกรูปช่วยสร้างความปีติ ความสบายใจ และ

ความศรัทธาให้แก่ญาติโยม แต่ญาติได้สัมผัสการปฏิบัติงานที่เพิ่มขึ้นจากพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ คือคุณภาพในการสนทนาและทำกิจกรรมกับผู้ป่วยฯและครอบครัว ด้วยความเข้าใจเรื่องราว ความรู้สึก และพาให้คลายจากความทุกข์ด้วยการยอมรับความจริงแบบไม่ได้สั่งสอน ทั้งยังช่วยให้ผู้ป่วยและญาติมีโอกาสได้บอกกล่าวความรู้สึกที่ดีงามต่อกันและขอขมาในสิ่งที่ได้ล่วงเกินต่อกัน จนเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันและเกิดกุศลในจิตใจ ส่งผลให้ญาติมีใจคอหนักแน่นมั่นคงและมีหลักที่จะพร้อมเผชิญกับความเป็นจริงในระยะท้ายของชีวิตผู้ป่วยฯ

ญาติสะท้อนความแตกต่างที่ได้สัมผัสจากพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ ดังนี้

“มองในภาพรวม ความปีติที่เกิดจะคล้าย ๆ กันเพราะว่าการที่ได้เห็นพระแล้วท่านก็มาเมตตา มาเหมือนกับมาพูดคุยให้ฟัง มาให้สบายใจ ญาติโยมปีติแน่ ๆ คนไข้ถ้าดูอย่างของแม่ รู้ว่าท่านก็มีความสุข...จะมีความต่างอยู่นิดหนึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าท่านศึกษาทางนี้โดยตรงด้วย ท่านก็จะมีการพูดจาสนทนากับผู้ป่วยให้เห็นความจริงของชีวิตนะคะ” (C 09)

“อาจจะต้องเรียนอีกอย่างหนึ่งว่า พี่ว่าจะต้องเซนส์สิทีฟนิดหนึ่ง หมายความว่าทำไมถึงได้เลือกทางนี้ ไม่ใช่ว่าพระที่ไหนก็ได้ เพราะว่าพี่สาวพี่จิตใจเค้าเข้มแข็งมากแล้วเค้าศึกษาวิทยาศาสตร์มา เค้าจะไม่เชื่อสิ่งลี้ลับ เค้าจะไม่เชื่ออะไรทั้งนั้น เค้าเชื่ออะไรที่พิสูจน์ได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ ดังนั้นเวลาพอมา เสร็จแล้วบอกว่าเพื่อให้เค้าเตรียมตัวเพื่อจะจากโลกนี้ไปเค้าจะไม่ใช่อย่างนั้นไง เค้าจะมีลักษณะของเรื่องการแอนตี้ตรงนี้ อย่างนั้นนิด ๆ นะ ตอนนั้นเหมือนกับเค้ามั่นใจว่าเค้าไม่ตาย ดังนั้นตอนนั้นที่ท่านมานี่ พี่ก็เลยคุยกับท่านก่อน บอกว่าลักษณะพี่สาวพี่เป็นยังไง เพราะฉะนั้นถ้าพระท่านจะไปบอกว่า เอ้ย! โยมจะอย่างนั้นโยมต้องนึกถึงนี่ ๆ มันไม่ใช่น่ะ... ถ้าเกิดเราบอกพี่ว่าให้พระมารับสังฆทานแล้วสวดมันคงไม่ใช่อย่างนี้ไง แต่นี่คือท่านมารับฟัง มาให้คำแนะนำ มานำทาง มาให้พร หลาย ๆ อย่าง” (C 07)

“...มันเหมือนความเข้าใจบางอย่างมันแทรกซึมเข้าไปโดยเราไม่รู้ตัวนะคะ แค่ว่าให้เราบอกความดีพ่อ ให้พ่อได้ยิน กับให้เราคลายปฏิฆะต่อกัน แล้วเรื่องที่เคยขุ่นเคืองใจอะไรให้บอก ให้พ่ออโหสิ แล้วเราก็โหสิให้พ่อด้วยนะ ถ้าพ่อรับรู้ อะไรอย่างนี้ค่ะ ซึ่งตรงนั้นพี่มีความรู้สึกว่าเป็นกระบวนการโดยไม่รู้ตัว มันเข้าไปในใจ” (C 05)

(6) คุณค่าที่ยิ่งใหญ่ในใจของญาติผู้ป่วยฯ

ผู้ป่วยและญาติรู้สึกความซาบซึ้งขอบคุณต่อคุณค่าและความหมายที่ยิ่งใหญ่ในงานที่พระสงฆ์ได้ทำ ญาติสัมผัส *“ใจต้องการที่จะช่วยเหลือ”* และการปฏิบัติงานของท่านที่เปรียบเป็น *“ความมหัศจรรย์”* เป็น *"พระมาโปรดของแท้"* เป็น *"แสงสว่าง"* เป็น *"เทวดามาโปรด"*

“เป็นน้ำทิพย์” ฯลฯ และเคารพนับถือว่า *“ท่านได้ทำประโยชน์สมกับที่ท่านเป็นพระจริง ๆ”* โดยญาติสะท้อนด้วยความซาบซึ้งใจอย่างยิ่งว่า

> *“เวลานั้นก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งมหัศจรรย์เลย ไม่น่าเชื่อเลยว่าจากที่ไม่ยอมลุก ไม่ยอมกิน อะไรอย่างนี้ พอท่านมาพูดก็มีแรงลุกขึ้นนั่ง มีแรงกินข้าว เป็นความมหัศจรรย์เลย โอ้! แบบดีมากค่ะ” (C 01)*
>
> *“การที่พระคุณเจ้ามาเยี่ยม ในช่วงสุดท้าย รู้สึกว่าดีนะคะ ทำให้จิตใจเราที่แบบเคยฟุ้งซ่าน มันกลับมาสงบ ทำให้เราสงบขึ้น คิดอะไรได้มากขึ้น อะไรอย่างนี้ค่ะ” (C 03)*
>
> *“ท่านเอาใจใส่ ทั้งปัจจัยทั้งค่าใช้จ่าย ท่านเสียสละกัน มองดูว่าดี ไม่ใช่แค่ว่าพระจำวัด บิณฑบาต งานศพ มีแต่บททำมาหากิน แต่ท่านออกมาดูแล อยู่กับคนป่วย ไม่ใช่คนหน้าอภิรมย์ น่าคุยด้วย ท่านมาคุยเป็นชั่วโมง...อยากจะขอบคุณท่าน ที่ท่านเสียสละเวลา ที่จะมาดูแล สมกับที่ท่านเป็นพระ ท่านได้ทำประโยชน์สมกับที่ท่านเป็นพระจริง ๆ” (C 04)*
>
> *“ถ้าเป็นในภาพกว้าง ๆ ก็คือว่า ยกระดับจิตใจพี่ได้ด้วยการที่ท่านทำให้ดูเหมือนโปรดสัตว์ อย่างที่พระพุทธเจ้าว่า โปรดสัตว์ ทำให้ดู อย่างเช่นที่พระท่านไปนี่เหมือนกับว่ามันเป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่ง แต่จริง ๆ แล้วท่านทำให้ญาตินั่นแหละ คือเยียวยาญาติ แต่คนไข้รู้เรื่องหรือไม่รู้ เราไม่รู้ แต่ก็คือญาตินะ โอเค แล้วเราก็ได้บอกบุญกุศลให้แก่คนไข้ ...พลังบุญ ๆ ทั้งหลายที่สวดมนต์หรืออะไรที่ใจเราสงบแล้ว เราส่งไปให้คนไข้ตอนที่คนไข้นอน ก็จะเป็นพลังที่ดีที่มันรวมเป็นหนึ่ง ท่านก็เข้าใจดีงค่ะ ตอนที่สงบแล้วก็สวดมนต์อีกรอบหนึ่ง แล้วก็ส่งให้คนไข้” (C 05)*
>
> *“ก็ขอบคุณพระท่านลอดเลยนะคะ แล้วมีความก็รู้สึกว่า ไม่เคยลืม คือ มีความรู้สึกว่าเราก็อาจจะทำบุญกันมา แล้วเราก็อาจจะเป็นกุศลของเราที่ได้ทำบุญด้วยกันแล้วได้มาเจอ” (C 05)*
>
> *“ในใจคิดแวบถึงพระอาจารย์ อู้ย! ปาฏิหาริย์มีจริงด้วยหรือ นึกตัวเองก็ขำ จากนมตราหมีกระป๋องนึงนี่คั่นแล้วคั่นอีกบีบใส่หลายไซริ้งค์ ไม่ต้องแล้วค่ะแม่ เอาหลอดใส่เลย ดูดเลย น้ำดูดเลยไม่ไซริ้งค์แล้ว...ซาบซึ้งมาก ๆ เลย บอกแฟนว่า โทรให้หน่อย จะขอบคุณท่านว่าที่ท่านมาโปรดน้อง น้องเกิดปาฏิหาริย์เกิดขึ้นเลย ไม่ว่าจะจากเสียงสวดหรือจากเสียงที่ท่านคุยกับน้อง ที่ท่านคุยกับเราด้วยเนี่ย มันมีผลมากเลยนะคะ อันนี้ถ้าพูดถึงถ้าคนเค้าไม่ได้เจอกับตัวเองเค้าก็คงคิดว่าเรางมงายนะคะ แต่จริง ๆ ไม่ใช่ เราก็ค่อนข้างทันสมัยพอสมควร ก็ไม่งมงายแต่ทีนี้เราได้สัมผัสกับตัวเอง แล้วการที่ช่วงเวลาอย่างนี้ ความว้าเหว่ ความสิ้นหวัง เวลาได้พระมาโปรดนี่เหมือนเป็นน้ำทิพย์เลยนะคะ”*

“ดีใจนะที่ได้ทำอะไรให้เค้า แล้วก็เหมือนกับ สวรรค์ส่งท่านมาให้ ในเวลาที่เหมาะด้วยน่ะ...ท่านมานี่มันทำให้ความรู้สึกที่มันจมอยู่นี่ มันจะเหมือนโผล่พ้นขึ้นมา มันไม่ใช่แค่เรา มันเป็นเรื่องธรรมดา ต้องเจอ จะทำอย่างไรอะไรนี่ เตรียมซะ แล้วก็อย่างที่ว่า ก็มอง ปฏิบัติ มีสติ มันก็จะไม่ไปหมกมุ่นในสิ่งที่เป็นทุกข์อย่างนั้น มันก็จะเหมือนกับการที่ฉุดคนจมอยู่ในน้ำให้ขึ้นมาหายใจ” (C 07)

“พี่มองว่า ไม่ใช่เชี่ยวชาญอย่างเดียวหรอก พี่ว่าใจด้วย ใจต้องมาด้วย ใจต้องการที่จะช่วยเหลือ ...เราต้องยอมรับอย่างนะ พระสงฆ์เหมือนกัน แต่พระสงฆ์ไม่เหมือนกัน แต่ท่านสมที่เป็นพระสงฆ์ของพระพุทธเจ้า” (C 07)

“เสมือนพระมาโปรด คำง่าย ๆ เลยลูก เป็นคำนี้เลย เหมือนพระมาโปรด... ได้เห็นชีวิตได้รู้มากขึ้นได้เห็นมากขึ้นว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องธรรมดาทุกคนก็เกิดแก่เจ็บตายทั้งหมด” (C 08)

“ในความรู้สึกของญาติ รู้สึกปีติมาก แล้วก็รู้สึกเหมือนที่เขาเรียกกันว่าพระมาโปรดนี่มันของแท้...ทุกคนจะพูดถึงบอกว่าดีเหลือเกิน ที่ได้มีพระมาโปรดคุณพ่อโปรดสามีเขาที่จะจากไป จะวันสองวันหรืออะไรก็แล้วแต่ ก็คือได้เป็นบุญเหลือเกินที่รู้สึกอย่างนี้ ส่วนลูกสะใภ้ที่เพิ่งผ่านไม่เมื่ออาทิตย์ที่แล้วนี่เอง นั่นก็เหมือนกัน ก็คือสงบ แล้วก็ยอมรับ ยอมรับการจากไป ไม่มีใครร้องไห้ฟูมฟาย ทุกคนก็เข้ามาอย่างสงบ มาไหว้ มากราบเป็นครั้งสุดท้าย” (C 09)

(7) ญาติปรารถนาให้คนอื่นได้รับสิ่งดี ๆ แบบครอบครัวของตน และสนับสนุนปัจจัยในปฏิบัติงานของพระสงฆ์

ผู้ป่วยฯและญาติผู้ป่วยได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติงานของพระสงฆ์ จึงปรารถนาให้ผู้ป่วยคนอื่นได้รับสิ่งดี ๆ แบบครอบครัวของตน แต่ก็มองว่าขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความศรัทธาของผู้ป่วยและญาติเฉพาะรายด้วย

ครอบครัวของผู้ป่วยที่ให้ข้อมูลเห็นว่าการมาเยี่ยมไข้ของพระสงฆ์ *“เป็นสิริมงคล”* *“น้อมนำใจให้เห็นธรรมชาติของชีวิต”* *“มาให้ข้อคิด มาให้กำลังใจ”* *“สอดแทรกและให้ความจริงของชีวิต”* ทั้งกับผู้ป่วยฯ และผู้ที่ดูแลคนป่วยซึ่งมีความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล การที่ได้สนทนากับพระสงฆ์ช่วยทำให้ใจสงบ มีความหวาดกลัวน้อยลง มีกำลังใจและหนทางที่ถูกต้องต่อการเข้าใจและยอมรับความจริงและเตรียมตัวสำหรับระยะท้ายของชีวิต

ญาติผู้ป่วยฯ มีมุมมองว่า นอกจากการปฏิบัติงานของพระสงฆ์จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับผู้ป่วยฯ กับญาติผู้ป่วยฯ แล้ว ยังน่าจะได้ขยายไปสู่ผู้ป่วยที่ยังไม่ได้ป่วยหนักในระยะท้าย เพื่อช่วยฟื้นฟูจิตใจ ให้มีพลังใจ เข้าใจชีวิต และมีสติในการดำเนินชีวิตของตนหลังจากหาย

เจ็บป่วย และการทำงานเยียวยาจิตใจของพระสงฆ์น่าจะได้นำมาเอื้อประโยชน์และประกอบกับการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ที่มีหน้าที่หลักในการที่ดูแลสุขภาพอยู่แล้ว เพื่อที่จะช่วยในงานดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมและผู้ป่วยจะได้รับการดูแลในแง่จิตใจและจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น

ญาติผู้ป่วยฯ มีความเห็นเพิ่มเติมว่าน่าจะให้มีแหล่งปัจจัยที่สนับสนุนงานของพระอาสาฯในเรื่องการเดินทางและเผยแพร่ธรรมะ ซึ่งที่ผ่านมาญาติผู้ป่วยฯที่เห็นประโยชน์จากงานของท่านก็พิจารณาจัดสรรช่องทางที่ท่านจะได้เผยแพร่ธรรมะมากขึ้น เช่น การจัดให้มีรายการวิทยุคิลานธรรม : ธรรมะเพื่อชีวิต ที่ออกอากาศทางวิทยุให้แก่บุคคลทั่วไปได้ติดตามรับฟัง

ญาติแบ่งปันไว้ว่า

“คนที่ดูแลคนป่วยนี่ก็เครียดพอสมควร การที่ได้นั่งสนทนากับพระอาจารย์ การที่ท่านมีแนวชี้แนะอย่างนี้ มันเป็นอะไรที่ช่วยได้เยอะเลยค่ะ ช่วยทำให้ใจเราสงบขึ้น ความหวาดกลัวอะไรต่าง ๆ ก็น้อยลง” (C 06)

“พี่คิดว่ามันเป็นเรื่องที่ดีนะคะ มันเป็นสิริมงคล อันแรกที่มองเห็นคือเป็นสิริมงคลของบ้านที่พระท่านมาเยี่ยมถึงบ้านนะคะ...พอท่านมา ได้สนทนา นู่นนี่ก็ทำให้มันลดน้อยถอยลง อย่าไปกลัว มันเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว การเกิดแก่เจ็บตาย ไม่ช้าก็เร็วก็ต้องไป เป็นเรื่องที่ดีมากเลยที่ถ้าเกิดมีอันนี้นะคะ พี่ก็ไม่ทราบว่าคนอื่นเค้าจะคิดเหมือนพี่มั้ยว่าการที่ดูแลคนป่วยเนี่ย การที่มีพระท่านมาสนทนาด้วยมาให้ข้อคิดมาให้กำลังใจมันเป็นอะไรที่ดีมากเลยนะคะ...ดีมากเลยค่ะ ถ้าเกิดจะมีโครงการออกไปเยี่ยม คนที่ป่วยเค้าก็สาหัสอยู่แล้ว หมายความว่าด้านอารมณ์ ด้านจิตใจเค้า พี่คิดว่าเค้าท้อนะคะถ้าคนปกตินะ ยิ่งน้องเป็นเด็กพิเศษ น้องก็ไม่รู้ว่าท้อคืออะไร แต่แสดงให้เห็นด้วยร่างกายเค้าที่ดาวน์ลง ดาวน์ลงค่ะ” (C 06)

“การที่ท่านมาเยี่ยมญาติโยมนี้ก็ดีครับ น่าจะต้องมีตลอดครับ ...อยากจะให้มีแบบนี้อีก ให้กำลังใจคนเยอะ ๆ” (C 02)

“เป็นประโยชน์มาก แต่ก็ลำบากนิดหนึ่ง ที่ท่านต้องเสียสละ ไปมาค่ารถเป็นห่วงค่าใช้จ่ายท่านต้องมี ท่านขึ้นรถเมล์ก็ลำบาก ท่านก็นั่งแท็กซี่มา...เราก็ช่วยค่าปัจจัยท่าน ท่านไม่ได้มีอาชีพ มีอุปสรรคเหมือนกัน ถ้ารัฐบาลจัดงบให้ท่านก้อนหนึ่งถวายปัจจัยให้ท่านเดินทางมาก็จะช่วยท่าน” (C 04)

“ก็กลับมาแวะเวียน มาทำบุญกันอีก ที่นี้ มีความรู้สึกว่า เออ มาแล้วสบายใจ ได้คุยด้วย จนตอนหลัง เอาอีก ร้อยวันก็จะเอาที่นี่อีก แต่ในระหว่างนั้น พอดีบ้านพี่น่ะ รู้จัก ท่านรองอธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ และทราบว่ามี channel ที่แบบของธรรมะ พี่ก็บอก แม่ช่วยหน่อยสิ คือ พอรู้เรื่องราวการทำงานของท่านนี่ อยากให้พระกลุ่มนี้ท่านไปออกรายการ แล้วก็เลยได้ช่อง ปรากฏว่า ก็ได้ช่องมา โอ้! ตอนแรกก็ พี่ก็

แบบ นิมนต์พระไปเป็นรถตู้เลย ไปออกรายการวิทยุคิลานธรรม : ธรรมะเพื่อชีวิต วันแรกค่ะ ... ตอนนี้ได้สองช่องแล้ว ก็เลยมีความรู้สึกว่า ที่บ้านก็ได้ทำบุญ แล้วทุกครั้งที่คนที่มีความทุกข์แล้วได้เข้าไปให้พระกลุ่มนี้แบ่งเบา พี่ก็จะอนุโมทนาให้พ่อ รู้สึกว่า เออ! ได้ทำให้พ่อ" (C 05)

"บางคนก็ปัญญานำ บางคนก็ศรัทธานำ มันก็สุดแล้วแต่ แต่พี่ว่ามันเป็นประโยชน์มาก โดยที่ ดีกว่าไปสวดเหมือนเดิมค่ะ ท่านเหมือนกับ สอดแทรกและให้ความจริงของชีวิตน่ะ ที่ว่า คือทุกคนมีความคาดหวังแต่ว่ามันไม่ถูกบอกและคงบอกไม่เป็นด้วยมั้งคะว่าความจริงของชีวิตคืออะไร ตอนนี้ท่าน implement น่ะ นำลงสู่การปฏิบัติ และท่านมีทักษะในการสื่อสารให้มันเป็นธรรมชาติ แล้วก็ เชื่อมอะ ท่านใช้การเชื่อม พี่ก็บอกไม่ถูก แล้วก็ มันดีตรงที่ว่า มันเป็นประโยชน์ตรงที่ว่า นี่ขนาดพี่คนเดียวนะ แล้วตัวเองคิดสิ พวกหมอพยาบาลที่เค้าก็มีปัญญาดีกว่าพี่ก็มีเยอะแยะ ถ้าทุกคนได้รับแบบพี่ แล้วทุกคนก็ไปส่งต่อญาติของตัวเอง มันก็จะทำให้แบบ พลัง มันโอบอุ้มมากมาย แต่จริง ๆ แล้ว หมอ พยาบาลทุกคน ก็เล่นบทบาท หมอ พยาบาล บุคลากรสาธารณสุข แต่ในขณะเดียวกันเค้าก็เป็นญาติ เป็นคนป่วย มันก็อย่างนี้ค่ะ" (C 05)

"ช่วยได้มากขึ้นเลย จากที่หมอเค้าดูแค่แผลดูแค่อาการของคุณ แต่เค้าไม่ได้มาดูหรอกว่าจิตใจคุณเป็นยังไง ใช่มั้ยคะ แต่ในด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึกน่ะคนที่ดูแลผู้ป่วยมีส่วนมาเลยที่จะทำให้คนป่วยต่อสู้ได้ ถ้าเกิดว่าเป็นไปได้นะ คิดเอาเองนะ ตามโรงพยาบาลก็ดีตามอะไรก็ดี ให้ญาติของผู้ป่วยได้คุยกับพระมั่งจะดีมากเลย...คนป่วยก็ท้อ คนดูแลก็เครียด เอาตรงนี้แหละไปเติม นี่เราพูดถึงคนที่เปิดใจรับนะคะ คิดว่ามีเยอะเลยแหละ เพราะว่าเวลาที่เค้าทุกข์น่ะ คนที่นับถือพุทธศาสนา แรก ๆ ที่ทุกคนคิดถึงเหมือนกันคือพึ่งพระ...ถ้าควบคู่กันไป พี่คิดว่าคนป่วยและคนดูแลคนป่วยจะได้มากเลย ใครบอกว่าคนดูแลคนป่วยไม่สำคัญ สำคัญมากเลยนะคะ แบบที่เจอกับตัวเอง เพราะว่าเคยไปดูแลพี่เวลาผ่าตัด เคยดูแลคนนั้นคนนี้เวลาเจ็บไข้ แล้วมาเจอเคสหนัก ๆ คือลูกตัวเองนี่เราก็เลยได้รู้ กับญาติคนอื่นเราไม่ได้ แต่กับลูกเราสนทนากับพระและเราได้อะไรชัดเจนมากเลย แล้วเราก็ได้ปาฏิหาริย์อีกอย่างหนึ่งคือน้องดีขึ้นมาก" (C 06)

"ต้องยอมรับเลยว่า มันเป็นประโยชน์มาก ๆ เลยนะ เราประสบด้วยตัวเราเอง มันมีประโยชน์มาก ๆ กับทั้งคนไข้แล้วก็ญาติคนไข้ แต่ก็อยากจะให้กว้างขวางมากกว่านี้ เพราะว่าพี่เพิ่งรู้จักนะ พี่ไม่เคยรู้จัก ถ้าเกิดพี่ไม่ได้ พี่อาจจะไม่ได้สัมผัส...มองว่าอันนี้ไม่ได้เป็นประโยชน์เฉพาะกับคนไข้ที่เสียชีวิต ของพี่อาจจะเสียชีวิตนะ แต่เท่าที่ฟังท่าน ท่านก็อาจจะ ท่านจะมีไม่ใช่เฉพาะคนเสียชีวิตอย่างเดียว ท่านจะทำคุณประโยชน์ให้กับคนไข้ที่ป่วยทั้งหลาย อาจจะป่วยเรื้อรังด้วย ป่วยอะไรด้วยก็แล้วแต่

แต่ถ้าได้ภาพรวมทั้งหมดนี่ไม่รู้ว่าจะไหวไม่ไหวแต่พี่ว่ามันเป็นประโยชน์มาก ๆ ทั้งคนไข้ทั้งญาติเองที่จมอยู่ในความทุกข์ มันก็จะทำให้ดีขึ้น บางทีญาติก็เครียดนะ ถ้าเกิดดูแลคนไข้นาน ๆ ไม่ใช่ทุกข์อย่างเดียวยังเครียดด้วย แล้วก็ส่งผลคือทั้งกับตัวเองด้วยแล้วก็กับคนไข้ด้วย แต่ถ้าได้มีผู้ที่มาแนะนำหรือมาชักจูงโน้มน้าวให้เห็นถึงความจริง มันทำให้ใจเริ่มผ่อนคลายที่จะยอมรับสิ่งต่าง ๆ การปฏิบัติการอะไรมันก็จะดีขึ้น พี่ก็ต้องยอมรับว่าเป็นประโยชน์มาก ๆ" (C 07)

"จำเป็นทุกคนเลย ยังแนะนำเพื่อน ๆ เลยค่ะเวลามีใครป่วย ควรจะให้พระไปน้อมนำจิตใจคนไข้ จะแนะนำทุกคนเลยพอได้ผลกับตัวเอง น้อมนำจิตใจคนไข้ น้อมนำจิตใจญาติด้วยให้รู้ว่ามันคือธรรมดา การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา อย่าโวยวายว่าไม่น่าจะเป็น มันคือเรื่องธรรมดาแต่ทุกคนควรจะได้รับการน้อมนำจิตใจในทางที่ถูกต้อง" (C 08)

"มีประโยชน์มากนะคะ มองในแง่ของจิตวิญญาณ ในครอบครัว ปัญหาที่จะเกิด ก็มักจะเกิดจากความไม่แน่ใจ ความไม่มั่นใจว่าดูแลกันมาดีแล้วหรือยัง ตายแล้วจะลำบากหรือเปล่าก็ไม่รู้ คือทางกาย ทุกคนก็จะละให้เป็นเรื่องของหมอของพยาบาลคนดูแล แต่ทางจิตนี่บางทีก็เหมือนกับเออ ไม่รู้ว่าทำดีแล้วหรือยัง ได้พูดได้คุยกันหรือยัง แล้วเขาจะไปยังไง เขาจะไปดีไหม เขาจะตกทุกข์ได้ยากอะไรหรือเปล่า พอมีเรื่องของการเอาศาสนาโดยเฉพาะในตัวแทนของศาสนาคือพระภิกษุสงฆ์เข้ามา จะเป็นตัวค้ำจุนในเรื่องของจิตใจ เหมือนกับว่าถ้ามีโอกาสได้พบพระ ได้ทำบุญกับพระ มันจะทำให้เขาสบายใจขึ้น ถ้าในสมัยโบราณที่เขาเรียกอะไร เหมือนกับเกาะชายผ้าเหลืองใช่ไหม" (C 09)

"บางคนก็บอกว่า ความจริงทำได้มันกลับอาจจะดีตรงที่ ถ้าพระคุณเจ้าที่มีความสามารถที่จะได้พูดให้ผู้ป่วยไม่ว่าจะระยะไหนก็ตาม ได้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิต เขาอาจจะหายก็ได้ เขาอาจจะไม่ต้องตายก็ได้ในการเจ็บป่วยครั้งนั้นน่ะ การได้มาพบพระมันกลับเหมือนกับเป็นการรักษาอีกทางหนึ่งนะ คุณหมอก็รักษาทางกายใช่มะ หมอบางคนอาจมีเวลาคุยถึงจิตใจบ้าง จริง ๆ หลักสูตรน่ะสอน ก็ต้องคำนึงถึงความสุขทางกาย ทางใจแล้วก็สังคมด้วย แต่เวลาทำจริงเราไม่ค่อยได้ลงไปลึกมาก เราก็จะนึกแต่ว่าการเจ็บป่วยมีผลกระทบยังไงกับเขา เขาทำงานได้ไหม function ของเขาในครอบครัวเสียไหมอะไรทำนองนี้ แล้วเราจะไปโฟกัสตรงนั้น แต่บางทีเราไม่ได้ไปนึกถึงจิตของเขาจริง ๆ ว่าเขาต้องการอะไรที่จะช่วยปลอบประโลมให้จิตของเขามันเข้มแข็ง ไม่จมจ่อมอยู่กับความเจ็บป่วย ตรงนี้ต้องฝากไปด้วยว่าทำได้ไหม ว่ายังไม่ต้องป่วยระยะท้ายก็ได้ ทำได้ไหม การดึงเอาศาสนาเข้ามาช่วยอะไรอย่างนี้น่ะค่ะ...ถ้ามีอย่างท่านอีกเพิ่มขึ้นอีก ก็จะทำให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลเพิ่มขึ้นนะคะ" (C 09)

2.2) ผลการปฏิบัติงานกับกลุ่มอื่น ๆ

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ เห็นคุณค่าของความรู้ความเข้าใจและผลของการเรียนและฝึกฝนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงมีความมุ่งมั่นที่จะนำไปบ่มเพาะดูแลผู้คน และต่อยอดงานอบรมเพื่อสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจในงานเยียวยาจิตใจให้แก่พระสงฆ์รูปอื่น ๆ เพื่อมาเป็นกำลังสำคัญในการทำงานดับทุกข์ให้แก่ญาติโยม เช่น งานเยียวยาจิตใจครอบครัวผู้สูญเสีย การจัดโครงการฝึกอบรมพระอาสาเยียวยาจิตใจผู้มีความทุกข์ ฯลฯ โดยตัวอย่างการปฏิบัติงานและผลที่เกิดขึ้นต่อบุคลากรในกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

2.2.1) กิจกรรมเยียวยาจิตใจครอบครัวผู้สูญเสีย

หลังจากผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้ว ญาติที่มีเรื่องติดค้างในใจและไม่มีโอกาสได้บอกกล่าวคลี่คลาย รวมทั้งญาติที่ยังอยู่ในภาวะเศร้าโศกเสียใจ ก็มีโอกาสได้คลี่คลายทุกข์จากกิจกรรมที่พระสงฆ์จัดขึ้น

ญาติผู้ป่วยเล่าถึงโอกาสที่ได้รับและผลที่เกิดต่อตนเองและครอบครัว ดังนี้

“พระท่านจัด bereavement care พี่ก็ได้มีโอกาส เพราะพี่มีความรู้สึกว่ามันก็ตรงกับคอนเซ็ปท์ว่า เราก็สูญเสีย และเราก็ยังติดค้าง ตอนเข้ากลุ่ม(การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) อาจารย์หมอที่เป็นสมาชิกอยู่ในกลุ่ม ทำให้พี่หลุดจากความรู้สึก guilt หลุดคือ เค้าบอกว่า คนที่เป็นอัลไซเมอร์เนี่ย บังเอิญ เหตุปัจจัยตอนนั้นเป็นเยลลี่ แต่ถ้าเหตุปัจจัยตอนนั้นเป็นข้าว หรือเหตุปัจจัยตอนนั้นเป็นอย่างอื่น มันก็สำลักอย่างนั้นน่ะอย่างที่กินเข้าไป เพราะฉะนั้น ตอนนั้นมันเป็นเยลลี่พอดี พี่หลุดจากการโทษตัวเองเลย เชื่อมั้ย! ปัญญามันไม่เกิดเลยก่อนนั้น มันเหมือนกับเรายึดติดอยู่อย่างนั้น พอมีคนมาแบบให้ปัญญาเราน่ะค่ะ แล้วเราก็แยกแยะ แล้วท่านก็ให้ความเข้าใจเรื่องของกรรม และในเรื่องของธรรมะทุกอย่างที่ท่านเซ็ตเป็นบทเรียน ในการอบรมสี่วัน พี่ก็หลุด ก็เพราะพระสงฆ์คิลานธรรม” (C 05)

“ทำบุญห้าสิบวัน วันนั้นก็เลี้ยงพระทั้งวัด แล้วพอหลังจากนั้น ท่านก็ไม่ปล่อยกลับนะ แปลก! ท่านชวนญาติพี่น้องพี่ ทำกระบวนการกลุ่มสนทนา ญาติพี่บอกว่าดีนะ ปกติไม่เคยเห็นพระชวนคุย ทีนี้ท่านก็ชวนคุยว่า หลังจากสูญเสียไปแล้ว เป็นยังไงอะไรอย่างนี้ค่ะ ชวนครอบครัวทุกคนเลยค่ะ ก็กลับไปคุยกันที่บ้านว่า อุ๊ย! ไม่เหมือนพระที่อื่นเลย มีชวนให้เราเล่าว่าเราเป็นยังไง อะไรอย่างนี้ ครอบครัวเราก็กลับมาแวะเวียนมาทำบุญกันอีกที่นี่ เพราะมีความรู้สึกว่ามาแล้วสบายใจ” (C 05)

2.2.2) การขยายผลการจัดโครงการฝึกอบรมพระอาสาเยียวยาจิตใจผู้มีความทุกข์

หลังจากการอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ พระสงฆ์นำความเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของท่าน มาขยายผลสู่การทำงานเยียวยาผู้ป่วยและกลุ่มอื่น ๆ เมื่อผลงานเป็นที่ประจักษ์แก่ผู้เกี่ยวข้อง และพระสงฆ์ผู้ใหญ่ได้รับทราบเกี่ยวกับโครงการเยี่ยมไข้ให้กำลังใจผู้ป่วย และท่านเห็นว่าเป็นโครงการที่ดี จึงสนับสนุนให้มีการขยายผลสู่การฝึกอบรมให้แก่พระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อสร้างเครือข่ายพระสงฆ์ที่มีใจน้อมมาทำงานจิตอาสาและดำเนินกิจกรรมร่วมกัน

พระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมจึงเริ่มต้นจัดกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยฯ โดยรับสมัครพระสงฆ์ในเขตกรุงเทพมหานครเข้ามาเรียนรู้ร่วมกัน ในหลักสูตร 5 วัน ซึ่งประยุกต์จากการอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ท่านได้เรียนรู้มา และหลังจากนั้นก็จะเป็นการนำสมาชิกฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม พระสงฆ์มองว่าการเปลี่ยนแปลงมิติภายในและแนวทางที่ได้จากหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว เป็นต้นกำเนิดที่ทำให้เกิดการขยายผลมาสู่การทำงานเพื่อถวายความรู้พระสงฆ์ในจุดนี้ด้วย

จากจุดเริ่มต้นของการพัฒนาพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมด้วยการอบรมฯ ให้แก่สมาชิกในกลุ่มพระอาสาเยี่ยมไข้ของท่านเอง จึงขยายต่อยอดออกไปอีก เมื่อพระสงฆ์ผู้เป็นคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ เห็นผลงานที่ท่านฝึกอบรมพระสงฆ์ต่อเนื่องมา 2 ปี จึงไว้วางใจให้แบ่งปันประสบการณ์และจัดฝึกอบรมเพื่อขยายแนวคิดให้พระสงฆ์ทั่วประเทศในวงกว้างขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้พระสงฆ์ในประเทศไทยนำไปใช้ในภูมิภาคของท่านต่อไป

พระสงฆ์แบ่งปันงานที่ท่านขยายผลไปสู่การอบรมพระสงฆ์เพื่อการเยียวยาจิตใจไว้ดังนี้

> *“จากหลักสูตรที่ อ.ดร.โสรีช์ถวายความรู้ เราก็มีการขยายผลตามที่จะขยายได้ โดยเฉพาะเมื่อท่านรองเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร วัดสุวรรณาราม ท่านมาเห็นโครงการนี้ เออ! โครงการเยี่ยมไข้ ให้กำลังใจผู้ป่วยนี่เป็นโครงการที่ดีนะ เค้าก็เลยอยากจะขยายผลให้พระในเขต กทม. ในเขตกรุงเทพมหานครได้ฝึกฝน เผื่อพระรูปใดมีใจน้อมมาทางนี้ จะได้ดำเนินกิจกรรมด้วยกันได้ หรือได้ขยายกิจกรรมตรงนี้ออกไป ก็เลยประชาสัมพันธ์ไปทั่วกรุงเทพ เชิญพระพวกเรานี้ไปชี้นเวทีต่าง ๆ นี่ครับ โดยเราจัดกระบวนการเรียนรู้ ถ้าใครสนใจก็เขียนใบสมัครเข้ามาเรียนรู้ร่วมกัน แล้วก็พากันไปเรียนรู้ร่วมกันห้าวัน เป็นต้น ประยุกต์จากกาอบรมของ อ.ดร.โสรีช์ เอามาใช้ แล้วหลังจากเรียนรู้ร่วมกันเสร็จก็มีลงภาคสนามอีก ทุกขั้นตอนต้องเขียนใบสมัครการทำงานแนวจิตอาสา ถ้าใครสนใจก็จะโดนคัด ๆๆๆ ตอนแรกมาเป็นร้อยเลย พอจบแล้วเหลือ*

เป็นสิบ จะคัดอย่างนี้ อาตมาว่า ได้ อ.ดร.โสรีช์ นี่แหละ เป็นต้นกำเนิดที่มาสู่ตรงนี้ด้วย มาทำตรงนี้สองปีแล้วนะ แล้วก็ได้ผลตามเท่าที่เป็น ก็คัดเลือกกันไป ๆ ก็เหลือจำนวนหนึ่ง แล้วก็ชื่อว่าได้ขยายผล ต่อยอดเรียบร้อยแล้ว" (ID 01)

"มันจะต่อยอดไปอีกนะ นี่คือโครงการที่พระทำงานกับโยม แล้วก็ตอนนี้มันจะมีต่อยอดไปอีก หลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ วัดพิชยญาติการาม ท่านเป็น เรียกว่าเจ้าคณะใหญ่หนกลาง เขต16-17 จังหวัดภาคกลางนี่ท่านดูแลหมด แต่ว่าท่านเป็นคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ เห็นว่า เราทำกันมาสองปี พอที่จะขยายหรือว่า เค้าเรียกว่าอะไรนะ แบ่งปันประสบการณ์ หรือว่าขยายแนวคิด ให้พระที่วงใหญ่ขึ้นไป น่าจะได้รับทราบรับรู้ เผื่อว่าตรงส่วนไหนของประเทศหรืออะไรตรงไหนมีความสนใจ เผื่อจะได้นำความคิดแบบนี้ นำแนวทางเหล่านี้ไปใช้ในภูมิภาคของท่านเอง ท่านก็เลยให้แนวมาว่า อยากจะเชิญพระระดับเจ้าอาวาส จังหวัดละ 3 รูปทั่วประเทศ มาเรียนรู้กับพวกเรา สักสามวัน ตอนนี้มันจะต่อยอดไปทั่วประเทศ" (ID 01)

2.3) การเสริมสร้างสังฆะพระอาสาคิลานธรรม

ความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นในหลักพุทธธรรมและงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจและสภาวะจิตใจที่เป็นกุศล ที่เป็นผลจากการอบรมฯ ขยายไปสู่การเสริมสร้างสังฆะพระอาสาฯ ที่สร้างกระบวนการเปิดใจรับฟัง การเข้าใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน การเชื่อมโยงสมานกัน การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การตักเตือนกันฉันท์กัลยาณมิตร การพิจารณาตนเองโดยไม่มีกลไกป้องกันตัว และการมีเป้าหมายที่จะร่วมพัฒนากันและกันสู่ความดับทุกข์ โดยท่านเล่าถึงการเสริมสร้างสังฆะไว้ดังนี้

"เวลาที่เราได้อบรมกัน เรามีการฝึกเปิดใจรับฟังกัน การที่เราหัดรับฟัง การที่เราสามารถที่จะพูดบางสิ่งบางอย่างให้เพื่อนฟัง การที่จะฟังบางสิ่งบางอย่างของที่เพื่อนพูดให้ฟัง ทั้งในทางบวกและก็ทางลบ และเราก็มีการฟังกัน การรู้จักรอคอยอย่างนี้ครับ" (ID 01)

"ในคิลานธรรมมันทำให้เห็นภาพนั้นชัดขึ้น มันมีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน คุณไม่ต้องมานั่งทะเลาะกันเรื่องวินัย แต่คุณเกื้อกูลกันในวินัย คุณเคร่ง คนนี้ไม่เคร่ง แต่คุณเกื้อกูลกันได้มั้ยล่ะ คุณยอมรับกันได้มั้ย ไรนี้ คุณให้พื้นที่เค้า ให้ทุกคนได้ยืนร่วมกันได้มั้ย ได้จับมือกัน เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ใช่ตรงนี้ ไม่ใช่กรอบที่ท่านสร้างมา แต่เป็นเรื่องเนื้อหาสาระที่จะช่วยกันพัฒนากันและกันให้ไปสู่เป้าหมาย คือ ดับทุกข์" (ID 10)

"เรามีการเชื่อมโยงกันในระดับที่ดี จนถึงขนาดที่ว่าเราสามารถมองเห็นกัน เราสามารถแตะกันได้ เราสามารถบอกกันได้ เพราะมันมีการสั่งสมมา ก็คงจะไม่ใช่ ไม่ใช่ว่าใครมาเตือนก็ได้ เพราะเราไม่รู้ว่าคนที่มาเตือน เหมือนเจตนาของผู้เตือนก็สำคัญนะ

เตือนด้วยกัลยาณมิตร เตือนด้วยความหวังดี หรือเตือนด้วยความอย่างอื่นก็หลากหลาย และก็อีกอย่างคือ ภาวะการเตือน ภาวะการที่มานั่งเชื่อมโยงกันอย่างนี้ได้ อาตมาว่ามันเข้ากับในส่วนของ อ.ดร.โสรีช์ เช่นคำว่า Tuning in การเชื่อมกัน การสมาน เราสมานกันได้ในระดับที่ดีเลย มันจึงมาถึงการเตือนเข้าไปข้างใน เราไม่ป้องกันกัน เพราะว่าเรามีการเชื่อมกันเรียบร้อยแล้วครับ มันเป็นทั้งหมดเลย" (ID 01)

สรุปผลการวิจัยส่วนที่ 3 รูปแบบ กระบวนการ และผลการทำงานของพระสงฆ์ที่เข้าร่วม โครงการวิจัย

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ตามที่ผู้วิจัยได้รายงานไว้ในบทสรุปผลวิจัยส่วนที่ 2 เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อรูปแบบ กระบวนการ และผลการทำงานของพระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งภายหลังการอบรมและในระยะติดตามผล ผู้วิจัยพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบ กระบวนการ และผลการทำงานเยียวยาจิตใจของพระสงฆ์ต่อผู้ป่วยและครอบครัวและการทำงานกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงรูปแบบและกระบวนการในการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพระสงฆ์

ผู้วิจัยพบว่า รูปแบบการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพระสงฆ์มีความเปลี่ยนแปลงไป โดย(1)เปลี่ยนจากการตั้งรับอยู่ในวัด เป็นการก้าวออกไปสู่สังคมและชุมชน (2) มีความเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและการปฏิสัมพันธ์กับญาติโยม (3) มีการปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสาร เป็นการสื่อสารสองทางและเชื่อมกับญาติโยมมากขึ้น (4) มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการช่วยเหลือเยียวยาความทุกข์ให้กับญาติโยม โดยเอาโจทย์ของญาติโยมเป็นที่ตั้ง (5) ไม่มุ่งนำข้อธรรมะไปเทศน์สอนเพียงอย่างเดียว

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ นำธรรมะก้าวออกไปสู่สังคมและชุมชน ด้วยการนำความรู้ความเข้าใจจากการอบรมฯ ไปทำงานกับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย คืองานเยียวยาจิตใจกลุ่มผู้ป่วยระยะท้ายและครอบครัว การพัฒนากลุ่มสังฆะพระอาสาคิลานธรรมของท่านเอง และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาจิตใจขยายไปสู่พระสงฆ์กลุ่มอื่น ๆ บุคลากรสาธารณสุข นักศึกษาและประชาชนทั่วไป ซึ่งท่านกระบวนการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยคุณภาพของ (1) การสังเกตและการฝึกฝนที่จะรับฟังด้วยสติและความเมตตา (2) ความสามารถเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของญาติโยมได้มากขึ้น (3) ความสามารถโอบอุ้มสภาวะทุกข์และช่วยคลี่คลายความทุกข์ใจให้กับญาติโยมได้มากขึ้น (4) การตระหนักความสำคัญของการพัฒนาภายใน (5) การสังเกตและพัฒนาตนเองเมื่อพบอุปสรรค และ (6) ความสามารถเปิด-ปิดสวิตช์การปรึกษาฯ ของตนได้ในจังหวะที่เหมาะสม ซึ่งญาติ

ผู้ป่วยฯ ก็สะท้อนการทำงานของพระสงฆ์ว่าท่านไม่ได้สั่งสอน แต่สนทนา ชี้แนะ นำกิจกรรม และยกตัวอย่าง ซึ่งพาให้เห็นความจริงของชีวิต น้อมนำให้เกิดสติ และระลึกถึงสิ่งที่ดีงามในชีวิต ระลึกถึงสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเอื้อให้เกิดการสนทนาบอกกล่าวสิ่งที่ดีงาม ความประทับใจ และการอโหสิกรรมระหว่างผู้ป่วยและญาติ

2. ผลการปฏิบัติงานที่มีต่อผู้ป่วยและครอบครัว

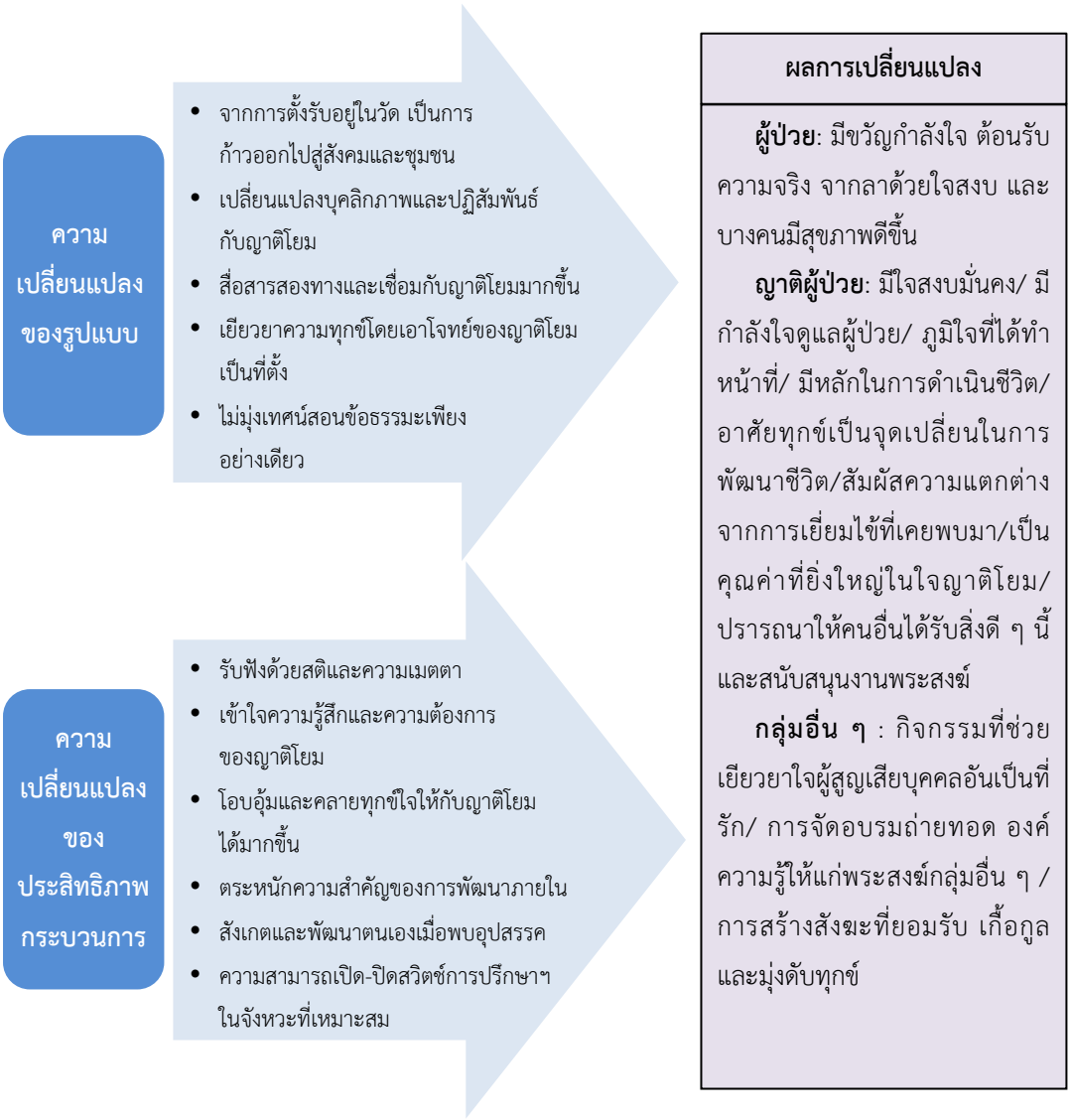
การปฏิบัติงานของพระสงฆ์ที่ส่งผลต่อผู้ป่วย คือ (1) ผู้ป่วยต้อนรับความจริงของชีวิตและเตรียมตัวสำหรับการจากลาด้วยใจสงบ และ(2) ผู้ป่วยฯ มีขวัญกำลังใจและบางคนมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

การปฏิบัติงานของพระสงฆ์ยังส่งผลต่อญาติผู้ป่วย คือ (1) ญาติมีกำลังใจที่จะดูแลผู้ป่วยและดำเนินชีวิตด้วยใจที่สงบมั่นคง (2) มีความรู้สึกสบายใจและภูมิใจ ที่ได้ทำหน้าที่ “ส่ง” ผู้เป็นที่รักอย่างดีที่สุด (3) หลังจากผู้ป่วยเสียชีวิตไปแล้วญาติก็มีหลักในการดำเนินชีวิต (4) อาศัยความทุกข์เป็นจุดเปลี่ยนในการพัฒนาชีวิต (5) ญาติผู้ป่วยฯ ยังสัมผัสความแตกต่างจากการเยี่ยมไข้ที่เคยพบมา (6) พบว่าการมาเยี่ยมไข้ของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมเป็นคุณค่าที่ยิ่งใหญ่ในใจของตน *“เป็นบุญที่ได้มาเจอ” “สมกับที่ท่านเป็นพระสงฆ์ของพระพุทธเจ้า”* และ (7) ญาติฯ ปรารถนาให้คนอื่นได้รับสิ่งดี ๆ แบบครอบครัวของตน และสนับสนุนปัจจัยในปฏิบัติงานของพระสงฆ์

3. ผลการปฏิบัติงานกับกลุ่มอื่น ๆ

พระสงฆ์ที่เข้าร่วมโครงการ เห็นคุณค่าของความรู้ความเข้าใจและผลของการเรียนและฝึกฝนจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงมีความมุ่งมั่นที่จะนำไปบ่มเพาะดูแลผู้คน และต่อยอดงานอบรมเพื่อสร้างเสริมความรู้ความเข้าใจในงานเยียวยาจิตใจให้แก่พระสงฆ์รูปอื่น ๆ เพื่อมาเป็นกำลังสำคัญในการทำงานดับทุกข์ให้แก่ญาติโยม เช่น การเยียวยาจิตใจครอบครัวผู้สูญเสีย การจัดโครงการฝึกอบรมพระอาสาเยียวยาจิตใจผู้มีความทุกข์ การสร้างสังฆะคิลานธรรมที่ยอมรับ เกื้อกูลกัน และมุ่งสู่ความดับทุกข์ในจิตใจไปด้วยกัน

สรุปความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบและประสิทธิภาพของกระบวนการทำงานของพระสงฆ์ภายหลังจากการอบรมและในระยะติดตามผล แสดงได้ดังรูปภาพ 4.2

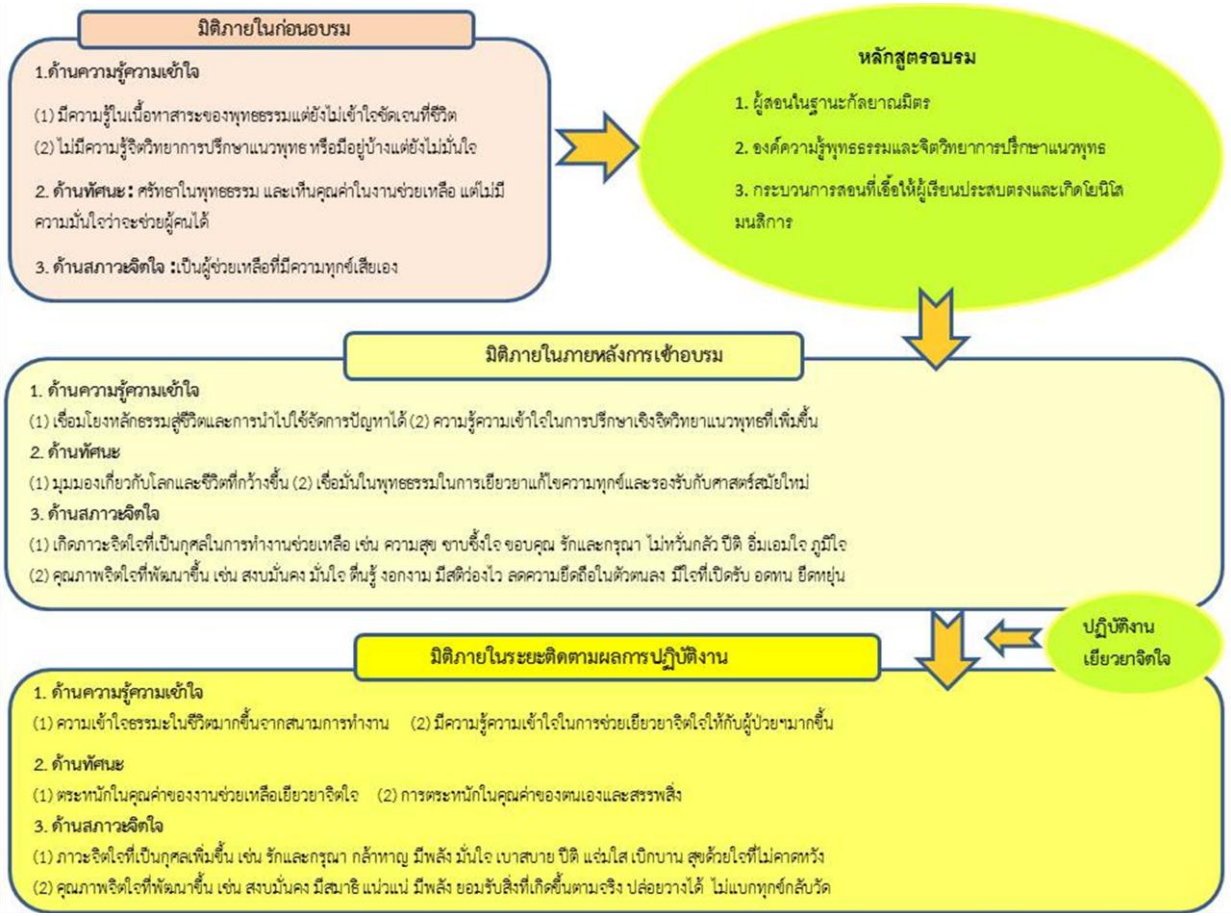


รูปภาพ 4.2 ความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบ กระบวนการทำงาน และผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์ภายหลังจากการอบรมและในระยะติดตามผล

บทที่ 5
การอภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าอบรมหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย” เป็นการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้เป็นพระสงฆ์ จำนวน 12 รูป ผู้ให้ข้อมูลรอง คือ ญาติผู้ป่วยที่มีโอกาสสนทนากับพระสงฆ์ในการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จำนวน 11 คน และวิทยากร ผู้นำกลุ่มในการจัดหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 5 ท่าน โดยมีวัตถุประสงค์หลักในการวิจัย คือ เพื่อการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ภายหลังการเข้าร่วมหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และเพื่อการติดตามผลการปฏิบัติงานต่อผู้ป่วยระยะท้าย

ผู้วิจัยได้นำผลการการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์มิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล และหลักสูตรอบรมอันเป็นปัจจัยหลักของการเปลี่ยนแปลง มาสรุปให้เห็นภาพทั้งหมดดังนี้



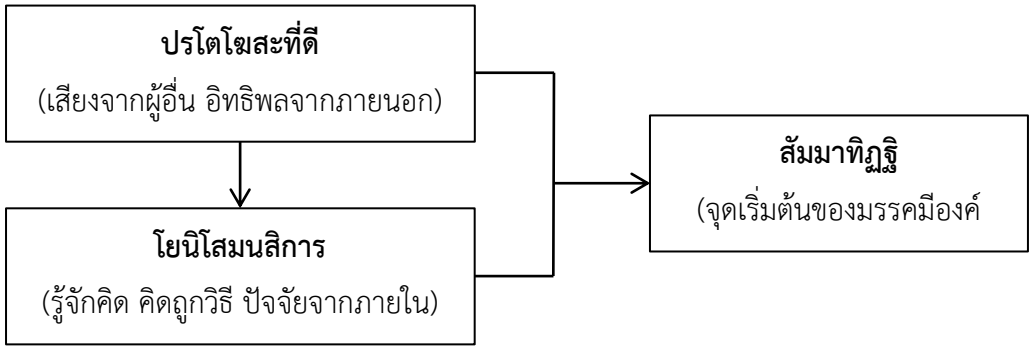
รูปภาพ 5.1 สรุปผลการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์มิติภายในของพระสงฆ์ก่อนและหลังการอบรมและติดตามผล และหลักสูตรอบรมอันเป็นปัจจัยหลักของการเปลี่ยนแปลง

ผู้วิจัยนำข้อมูลการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และบันทึกของผู้เข้าร่วมวิจัยมาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) เพื่อนำมาตีความผ่านหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่งานวิจัยให้นิยามความหมายการเปลี่ยนแปลงมิติภายในตามบริบทพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง กระบวนการอริยสัจ 4 กระบวนการแห่งมรรคและไตรสิกขา และ กระบวนการโพชฌงค์ 7 อันเป็นหลักธรรมหลัก ๆ ที่ซ่อนแฝงอยู่ในตัวผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตรและในกระบวนการฝึกอบรม ปัจจัยผู้สอนและกระบวนการที่เกิดขึ้นจึงเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้เรียน ดังที่จะจะได้ยกหลักฐานมาประกอบการตีความ วิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ปัจจัยภายนอก: กัลยาณมิตรและหลักสูตรการฝึกอบรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน คือ หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งหมายรวมถึง การบ่มเพาะตนเองของวิทยากร การออกแบบเนื้อหาหลักสูตร ตลอดจน กระบวนการอบรมที่เกิดขึ้น ซึ่งปัจจัยดังกล่าวในบริบทพุทธศาสนาเรียกว่า ปรโตโฆสะ และวิทยากรซึ่งเปรียบเป็นกัลยาณมิตร ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นต่อการทำงานของท่าน การค้นพบเช่นนี้สอดคล้องกับเมซิโรว์ ซึ่งค้นพบเช่นกันว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของบุคคลจะเกิดขึ้นต้องอาศัยบุคคลช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และใช้โอกาสนี้ในการเปลี่ยนแปลงในทางที่สร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้ตนเอง (พีรเทพ รุ่งคุณากร, 2556) ซึ่งเป็นปัจจัยในช่วงสำคัญของชีวิตที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักในความหมายของประสบการณ์ชีวิต เพราะหากไม่มีบุคคลช่วยเหลือหรือสนับสนุนในระยะที่บุคคลเกิดความสับสน อึดอัดคับข้องใจแล้ว บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะดำเนินชีวิตในวังวนเดิมหรือไม่เกิดการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) กล่าวว่า “การพัฒนาตามองค์ธรรมของมรรคมีองค์ 8 นี้ ก็คือการพัฒนาของชีวิต ซึ่งเป็นกระบวนการของธรรมชาติที่ดำเนินไปตามวิถีแห่งมรรค โดยเริ่มด้วยปัญญาเป็นเบื้องต้น ...คือ สัมมาทิฏฐิ และความรู้ ความเข้าใจนี้ จะค่อย ๆ เจริญยิ่งขึ้นจนกลายเป็นการรู้ การเห็นด้วยปัญญาของตนจริง ๆ โดยสมบูรณ์” และปัจจัยที่ทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก(ปรโตโฆสะ) และปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการ) เกื้อหนุนกัน



รูปภาพ 5.2 ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้สะท้อนให้เห็นว่าปัจจัยภายนอก (ปรโตโฆสะ) ที่มีส่วนสนับสนุนให้พระสงฆ์เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน สามารถที่จะสรุปในรูปของวงจรกระบวนการศึกษาแบบไตรสิกขาของผู้สอน ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ 1) ตัวผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร ที่ฝึกฝน สังเกตตนเองด้วยหลักอริยสัจ 4 2)กระบวนการนำเสนอแบบความคิดรวบยอด เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจโครงสร้างอริยสัจ 4 และงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3) กระบวนการเอื้อให้ผู้เรียนพิจารณาความจริงที่ตนเองแบบสันทิฏฐิโก (Direct Experience) 4) กระบวนการสาธิต การที่ผู้สอนเป็นแม่แบบ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ผู้เรียนได้สัมผัสและคลี่กระบวนการเยียวยารักษาด้วยหลักอริยสัจ 4 และ 5) กระบวนการฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย ให้สมาชิกมีโอกาสสัมผัสทุกข์และคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง นำไปสู่การตกผลึกในความคิดและประสบการณ์

> *“ข้อสังเกตประการสำคัญคือการที่กัลยาณมิตรซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ต้องมีคุณสมบัติภายในของตนเองด้วย ผู้สอนก็ดี หรือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่อาศัยแนวคิดพุทธธรรมก็ดี จะเป็นกัลยาณมิตรให้แก่บุคคลอื่นได้นั้นต้องเป็นผู้ที่แจ่มแจ้งถึงสัมมาทิฏฐิ ท่านพระธรรมปิฎกกล่าวไว้ว่า “คนดีมีปัญญา ที่เรียกว่าบัณฑิต หรือสัตบุรุษนี้ เมื่อใครไปเสวนาคบหา หรือเมื่อเขาเองทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้ หรือความดีงามแก่ผู้อื่น ชักจูงให้ผู้อื่นมีความรู้ความเห็นถูกต้อง หรือให้มีศรัทธาที่จะถือตามอย่างตนอย่างใดอย่างหนึ่ง จะโดยการสั่งสอน การแนะนำ หรือกระจายความรู้ความเข้าใจนั้นออกไปทางหนึ่งทางใดก็ตาม ด้วยความปรารถนาดี ด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิและการประพฤติดีปฏิบัติชอบขึ้น ก็เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร” (พระธรรมปิฎก, 2543, น. 631, อ้างถึงใน เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550)*

ผู้สอน/ผู้นำกลุ่ม ในงานวิจัยนี้วิทยากรจึงเป็น เป็นกัลยาณมิตร ที่เอื้อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจความจริงในอริยสัจ 4 ได้ คุณสมบัติของกัลยาณมิตรนั้น ประกอบด้วยหลัก กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ เมื่อนำสิ่งที่พระสงฆ์กล่าวถึง วิทยากร หรือ ผู้นำกลุ่ม ผู้เป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน นั่นคือ ความเข้าใจ และความประจักษ์แจ้งในความจริงทั้งเป็นแบบอย่างของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ มาวิเคราะห์เทียบเคียงกับคุณสมบัติของกัลยาณมิตรธรรม 7 (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 633) สามารถแสดงได้ดังนี้

1. ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนให้ผู้เรียนอยากเข้าไปไต่ถาม

“อาตมาศรัทธาในพุทธธรรมก่อนนะ พออาจารย์เอาพุทธธรรมมาใช้อธิบายจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มันทำให้เรารู้สึกว่า เฮ้ย! มันยิ่งมั่นใจในพุทธธรรมมากขึ้น ที่สำคัญก็คือว่า มันเป็นองค์ความรู้ที่เรามีความรู้ในส่วนของพุทธธรรมอยู่แล้ว ...พอมาศึกษาพุทธธรรมจริง ๆ เราพบว่าพุทธธรรมก็เป็นเรื่องวิถีชีวิตอยู่แล้ว” (ID 10)

“ปกติเรื่องของกระบวนการที่จะสะท้อนกัน ที่เรียนมาอย่างอื่นมันยาก เพราะเราไม่ฟัง แต่กระบวนการที่เราไปเรียนครั้งนี้นี่เราเรียนการเป็นผู้ฟัง ได้เห็นจากครูบาอาจารย์ จนต้องยอมรับว่าสิ่งที่ทำให้พระทิ่งตั้งแต่กระบวนการแรก ๆ ก็คือ การเป็นผู้นิ่ง การเป็นผู้ฟัง อดทน อาจารย์ทุกท่านเลยที่ไปของอาจารย์โสรีช์นี่ อดทนมาก มีความเป็นผู้ฟังที่ดีเลิศ” (ID 04)

“บุคลิกอาจารย์ อบอุ่น เป็นคนที่เหมือนพ่ออยู่กับลูก เหมือนอาจารย์ที่ใจดี มีอะไรก็ถ่ายทอดให้หมด อย่างการมองเรื่องธรรมชาติ รากไม้ ใบไม้ ก็สามารถเอามาสอนได้ ทำให้เห็นว่าแม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สามารถเอามาสอนได้ อันนี้ภาพที่มองเห็นภายนอก ส่วนที่เห็นภายใน เท่าที่ได้เข้าไปใกล้ชิด เหมือนท่านเป็นลูกศิษย์ท่านพุทธทาส เวลาถ่ายทอดออกมาก็เป็นตัวธรรมของท่านพุทธทาส แล้ว อ.ก็ศรัทธาในพระพุทธองค์จริง ๆ สิ่งที่พูดออกมาจึงบริสุทธิ์ไม่มีอะไรเจือ” (ID 11)

“พื้นฐานแล้วเราต้องการการโอบอุ้มนะ ต้องการคนเข้าใจ ต้องการใครสักคนที่เราไว้ใจ แล้วมันต้องตอนนั้นด้วย บรรยากาศก็ต้องได้เหมือนอย่างในกลุ่มอย่างนี้ เพราะฉะนั้นกระบวนการกลุ่มที่ทำให้ไปถึงจุดที่เชื่อใจหรือรู้ว่ามีคนรอบข้างเขาโอบอุ้มนี่สำคัญ” (ID 04)

2. คุรุ น่าเคารพ คือ มีความประพฤติ สมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

“การเรียนกับ อ.โสรีช์ ทำให้เราเข้าไปสัมผัสจริง ๆ ว่าของจริงมันเป็นอย่างนั้น มันเป็นเหมือนการสอนธรรมะที่ทำให้เราไปเข้าใจตรงนั้นก่อน แล้วพอใจเราเห็นว่าการตายก็เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เราก็เริ่มมั่นใจขึ้น รู้สึกธรรมดาว่ามันเป็นการเดินทางอย่างหนึ่ง แล้วก็กลับไปสนทนากับผู้ป่วย แล้วทำให้เราอยู่กับเขาได้อย่างใจเราไม่กลัว แล้วบางครั้งสามารถคลี่ให้เขาเห็นมุมนี้ของชีวิต” (ID 02)

“บางจังหวะ บางอารมณ์เราได้ยินแล้วก็ซาโตริ โพล่ง แม้ว่าคำนี้เราก็ได้ยินเมื่อวานก็ได้ยิน วานซืนก็ได้ยิน แต่วันนี้มันกลับโพล่งขึ้นมา แล้วก็จะเป็นอย่างนี้ทุกคอร์สเป็นอย่างนี้ shot สอง shot แล้วก็อิ่มเอมกลับมา มีไฟในการใช้ชีวิต ในการทำงาน มันมีฉันทะในการทำอะไรเยอะ” (ID 05)

“อาตมานึกถึงอาจารย์ผู้นำกลุ่มตลอดเลย ก็ขอบคุณผู้นำกลุ่มที่ช่วยอาตมาเยอะมาก ช่วยโอบอุ้มความรู้สึกอาตมา เข้าใจอาตมา และให้อาตมาหลุดจากกรงอะไรบางอย่าง อาตมาได้เข้าใจ สัมผัสได้ถึงเสรีภาพ” (ID 05)

“มันได้ถูกใช้ในชีวิตประจำวันเรื่อย ๆ นะครับ แต่ว่า อาตมาว่าอิทธิพลเนี่ยมันมาจากตอนที่อบรมจาก อ.โสรีช์ นี่แหละ ที่ทำให้เราใช้กระบวนการ เราคิดอย่างนี้ มีมุมมองอย่างนี้ได้บ่อยขึ้น คือบ่อยนี่หมายถึงว่า นึกออก เข้าใจชัด...” (ID 08)

“ช่วงแรก ๆ ถามว่าชอบในเรื่องของการให้คำปรึกษาข้างเตียงมั้ย ไม่! เป็นคนที่ไม่อยากคุยกับผู้ป่วย แล้วความรู้สึกเรา คือเราเองมีจิตใจที่ยังไม่แข็งแรง หรือว่ามันยังไม่เข้มแข็งพอ ไม่กล้าที่จะเผชิญกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายแล้วพร้อมที่จะไปแล้ว แล้วเรากลัวว่า เราจะไปพูด มันจะทำให้เค้าดีขึ้นเหรอ หรือว่าไปทำให้เค้าแย่ลง กลัวผิดพลาด แต่พอเข้าไปอบรมของ อ.โสรีช์ มันก็เริ่มตัดไปได้ ทีละเปลาะ ๆ มันไม่ได้ว่า ตัดโชะ ๆ มันไม่ใช่นะ มันยังคงอยู่ แต่ว่ามันน้อยลง เราก็เริ่มก่ายหน้าผากน้อยลง” (ID 12)

3. ภาวนิโย น่าเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ่ยอ้าง และรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจและภูมิใจ

“...มันไม่ได้ออกมาจากตำรา แต่มันออกมาจากคน ๆ หนึ่งที่อยู่ข้างหน้าเรา แล้วเขาใช้พลังชีวิตของเขาทั้งชีวิต แบบที่โยมอาจารย์ถ่ายทอด อาตมาได้ซึมซับตรงนั้น บางครั้งก็เคยฟังบรรยายและเห็นการทำเคสของอาจารย์มา แต่พลังของจิตวิญญาณในขณะนั้นมันใหม่ตลอด แล้วก็จะเห็นลีลาที่มันมันแยบยล มันพิสดาร ทำให้เราได้กล้ามาก

ขึ้น ได้เห็นจังหวะที่ช้า จังหวะที่เร็วในการสนทนา น้ำเสียง ทำนอง กิริยาท่าทางต่าง ๆ ภาพเหล่านี้มันเกิดขึ้นในเวลาที่อาตมาไปทำเคส มันเหมือนกับว่ามีองค์ลง" (ID 01)

"อาจารย์ช่วยให้เราชัดเจนกับสิ่งที่เราศึกษา นอกจากจะทำให้เราชัดเจนแล้วยังทำให้เรามั่นใจยิ่งขึ้น แล้วก็ทำให้เรามีความสามารถขึ้นในการจะเข้าไปช่วยผู้คน... ให้เราสงบ ให้เรานิ่งขึ้น อยู่กับคนได้ดีขึ้น สังเกตได้เยอะขึ้น ด้วยใจที่เป็นกลาง ๆ ขึ้น" (ID 02)

"มันเป็นเหมือนวิถีพุทธที่เราศึกษานั่นแหล่ะ แต่พอ อ. โสรีช์ มาคลี่ มาย่อย ให้เห็น ใน 5-6 วัน ที่ได้เจอกัน อ.บรรยายยิ่งทำให้เราชัดขึ้น มันทำให้เราชัดกับพุทธธรรมขึ้นนะ...ระหว่างกระบวนการที่อยู่กับอาจารย์ มันเป็นการกลับเข้าไปมองโลก มองชีวิตแล้วมันก็เชื่อมโยงกับพุทธธรรม เช่น อิทัปปัจจยตา หรือการวางใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น" (ID 02)

"ความกล้าที่เกิดจากกระบวนการที่เรามั่นใจว่าเรามีกระบวนการบางอย่าง เรามีอาวุธ ซึ่งเราได้จากกระบวนการที่ท่านให้... เมื่อก่อนเรารู้สึกว่า จะเอาไปใช้ได้เหรอ กระบวนการให้คำปรึกษานี่ เราจะไปทำยังไงกับคนที่อยู่ต่อหน้าเรา คนกำลังใกล้ตาย หรือคนที่กำลังจะใกล้สูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักนี่ นั่นคือเราเมื่อก่อนเรา...ยังไม่มีความมั่นใจ อันนี้คือความมั่นใจที่เราได้ ความมั่นใจที่เราได้นี่ ไม่จำเป็นต้องแบก ไม่จำเป็นต้องขนอะไรไป ไม่ต้องมีอะไรเลย ไม่ต้องมีความรู้ หรืออย่างที่พระอาจารย์บอกว่า เราวางไว้ทุกอย่าง เราแค่อยู่กับเค้าตรงนั้น อยู่กับเค้า แล้วซึ่งอาจารย์โสรีช์ทำให้เราเห็น" (ID 04)

"เบื้องต้นนี่จะได้เรื่องของรูปแบบ แล้วก็เหมือนกับนักเรียนแล้วก็ศึกษาเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา แล้วก็ยิ่งมีความเชื่อใจ มั่นใจในกระบวนการหรือครูบาอาจารย์ที่นำเสนอ เราก็รู้สึกว่าทุกอย่างที่ท่านนำเสนอมันมีนัยยะ มันมีอะไรแฝงอยู่ตรงนั้น หนึ่งคือจะได้รูปแบบให้เรานำมาปรับประยุกต์ใช้ได้ สองก็คือ เรื่องของการจัดการ จัดการกับเรื่องราวต่าง ๆ อย่างเช่นกลุ่มย่อยนี่ เป็นอะไรที่จะได้ความลึก ความคม รายละเอียด แล้วก็คลี่คลายปัญหา ประเด็นต่าง ๆ ได้จริง เราเรียนรู้ร่วมกัน เมื่อมีประเด็นเกิดขึ้น แล้วก็มีเคสตัวอย่างตลอด และได้จัดการตรงนั้นเลย" (ID 04)

"อาตมาเห็นคุณค่า เห็นอานิสงส์ เห็นความเป็นบุญที่ยิ่งใหญ่ในการรับฟังใครสักคนอย่างที่คุณโยม (นักจิตวิทยาการปรึกษา) และอย่างที่ใครหลาย ๆ คนได้ทำกัน มันช่วยชีวิตเขา อาตมาผ่านการช่วยชีวิตมาแล้วก็รู้ว่ามันยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว ถ้ามนุษย์เกิดมามีทุกข์ แล้วมีคนรับรู้และช่วยปลดเปลื้องได้ มันที่สุด ณ ขณะนั้น ณ เวลา ณ เรื่องนั้นแล้ว" (ID 05)

“...เวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยนี่นะ มันไม่ได้รู้สึกปั่นป่วนอะไร เพราะเรามีใจที่เบิกบาน อันหนึ่งก็เนื่องมาจากการบ่มเพาะเรื่องเครื่องมือที่อาจารย์โสรีช์ให้นั่นแหละ แต่ถ้าไม่มี อาตมาก็เชื่อว่าก็คงวน ๆ เวียนแน่ ๆ อาจจะใช้เวลานานจนแบบว่า จนท้ายที่สุดอาจจะหนักกลับไป ตัวเองก็รู้สึกเครียดกลับไป แต่ว่าพอมาได้เรียนรู้แบบนี้แล้วนี่ เวลาก่อนเข้า กับตอนที่ออกจากโรงพยาบาลนี่ ตอนออกจากโรงพยาบาลมันจะมีความเบิกบาน มันจะมีปีติเกิดขึ้น” (ID 06)

4. วัตตา จะ : รู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

“...มันเห็นแบบอย่าง เห็นบทเรียน ที่ อ.โสรีช์ได้ทำนี่มันเข้มข้นมากขึ้นจากที่โยมอาจารย์ได้ทำให้เราดู ให้เห็น โอ๊ย! อย่างนี้มันมี! อย่างนี้มันเห็น! และมันเป็นประสบการณ์ที่สด จริง เราไม่เคยเห็นภาพนี้มาก่อน มันทำให้รู้สึกว่า เฮ้ย! ความคมของการใช้ทักษะ ความชัดเจนในการใช้ทักษะ หรือประสบการณ์ตรงที่เราได้เห็นนี่ เอ้อ! นี่ ๆ มันหาดูยาก” (ID 01)

“อาตมายังจำภาพได้นะ ที่ครั้งนึงจะมีโยมผู้หญิงท่านหนึ่ง (เป็นกรณีศึกษา) แล้วก็ให้พวกเราเข้าไปให้คำปรึกษา เวียนไป ๆๆ แล้วในท้ายที่สุด อาจารย์โสรีช์ก็มาพูดสองคำ ปิ๊ง แล้วก็หลุดไปเลย อย่างงี้ โอ้โห! มัน มันไม่ธรรมดานะนี่ อันนี้เราเห็นภาพว่าเออนี่! ธรรมะมันใช้ได้ผล ธรรมะที่ โดนค่อย ๆ ปู ๆๆ ไปนี่ แล้วก็ไปถึงจุดหนึ่ง เหมือนจุดเติมเต็มแล้ว แล้วมีคำพูดคำหนึ่ง ซึ่งมันไปทำให้รู้สึกว่า เกิดปัญญาหยั่งรู้ตรงนั้น มันจริง จากคนที่รู้สึกซึมเศร้า มันกลับเบิกบานจริง ๆ ครับ เราได้เห็นการใช้ธรรมะที่ชัดเจน” (ID 01)

“หลัง ๆ มานี้ อาตมาไม่แบกกลับมาวัดแล้ว เป็นอะไรที่มันเปลี่ยนแปลงไป มันมาจากการบ่มเพาะ แม้ว่าเราอาจจะทำงานไม่ได้บ่อยนักในประสบการณ์นั้น แต่มันก็มีการเปลี่ยนแปลง มันเติบโตขึ้น...อาตมาว่ามันเป็นการบ่มเพาะนะ บ่มเพาะจากได้ยินได้ฟังจากครูอาจารย์...” (ID 09)

“เราได้จับของจริง จับของจริงก็คือเราได้สัมผัสกับสภาวะนั้นจริง ๆ เฮ้ย.. อ๋อ รู้แล้ว! พอตัวเราหงุดหงิดแล้วมันมีอาการอย่างนี้เลย ทั้ง ๆ ที่มันก็เป็นเจตนาเดียวกันคืออยากจะให้เขาพ้นทุกข์ แต่ว่าวิธีการหรือการสื่อสารและพลังงานที่มันออกไป มันมาจากปัจจัยคือความหงุดหงิด เพราะฉะนั้นผู้ที่อยู่ต่อหน้าเราก็ไม่ได้รับสารหรือเจตนาแล้ว แต่รับเอาอารมณ์หรือความรู้สึกที่หงุดหงิดของเรา ที่มันเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยคือความความคาดหวังอะไรบางอย่างของเรา แล้วถ้าเป็นการทำงานกับคนทั่วไปก็จะไม่ได้สะท้อน

เราว่าเป็นอะไรยังไง แต่ว่าพอมี professional มันทำให้เรากลับมาเห็นชัดตรงนั้น มันเป็นช็อต slow motion ที่จะทำให้เราไปเห็น" (ID 09)

5. วจนักขโม ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

"เมื่อก่อนพอรู้ว่ามันจะหมดเวลา แล้วรู้สึกว่าเค้ายังไม่ได้คลี่คลาย ก็เป็นความกังวลเราทั้งหมดเลย เราต้องรีบแล้ว เราต้องกลับแล้ว แต่ต่อมาเรามารู้สึกว่า แค่ไหนก็แค่นั้นแหละ แต่เราจะอยู่กับเค้าตรงนี้อย่าง ไปไหนไปด้วยกัน ที่อาจารย์ท่านใช้หลักธรรมสมานัตตตา คือไปด้วยกัน เราจะไม่ลากจูงเค้า เราจะไม่ล้าหลังเค้า แต่เราจะเดินเคียงข้างเค้า นี่คือรูปแบบที่สามารถอธิบายได้เลยว่าเราจะเคียงข้างเค้าในทุกเส้นทางที่เค้าไปด้วยกันกับเรา เราไปด้วยกันกับเค้า" (ID 04)

"อาตมารู้สึกว่ามันแจ่มแจ้งชัดเจนว่า ธรรมะมัน มันอยู่ตอนนี้เวลานี้แล้ว มันอยู่รอบตัวเรา แล้วก็รู้สึกว่ามันมีความหวังว่า ธรรมะมันสามารถดับทุกข์เราได้จริงอย่างไร อันนี้ชัดมากขึ้นจริง ๆ เพราะมันเห็นภาพ สไตล์อาจารย์โสรีช์ท่านก็จะบรรยายทั้งวันทั้งคืน ห้าหกวันติด ๆ กัน พูดเรื่องเดิม ๆ แต่เคลียร์ชัดขึ้น ๆ ทำให้เราเข้าใจและรู้สึกชัดว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ" (ID 05)

"เวลาท่านอยู่กับเรานี่ จากหนึ่งทุ่มยันตีสองตีสาม คือถ้าไม่จบเคสหรือไม่ได้ประเด็นอะไรบางอย่าง ไม่คลี่คลายอะไรบางอย่าง ท่านก็จะอยู่กับเรา ไม่ขยับเลย ไม่รู้ท่านใส่แพมเพิร์สรึเปล่านะ ไม่ยอมไปไหนเลยน่ะ อยู่กับเราตั้งแต่เย็นยันหลังเที่ยงคืนห้าหกเจ็ดชั่วโมง ซึ่งเป็นอะไรที่เราเพิ่งเรียนรู้ อย่างนี้ ว่า 'อยู่กับเค้า ๆๆ ' คำเหล่านี้ เป็นต้น นี่ก็คืออยู่กับความทุกข์ของเค้า" (ID 04)

6. คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา แถลงเรื่องล้ำลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้รู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

"องค์ความรู้ที่เป็นทักษะเชิงกระบวนการให้คำปรึกษากับองค์ความรู้ของท่านที่เป็นในเชิงพุทธของท่านนี่ลึก ลึกแล้วก็สามารถที่จะผสมผสานกันได้อย่างลงตัวที่สุด และสามารถเอามาใช้ได้จริง นั่นคือเป็นการผ่านการยอมรับนะ ตรงนี้ไม่ใช่ว่า ไม่ใช่ว่าพระจะยอมรับใครง่าย ๆ เหมือนกันนะ นี่ก็บอกตรง ๆ เลยว่า ผ่านการยอมรับว่าท่านสามารถที่จะนำเสนอผ่านกระบวนการทางตะวันตกและก็กระบวนการทางเชิงพุทธได้อย่างลงตัวที่สุด" (ID 04)

“จริง ๆ ตอนที่อบรมกับอาจารย์โสรีช์ อาตมาอยู่สวนโมกข์ อ.โสรีช์ ก็ศึกษางานของท่านพุทธทาสอยู่แล้ว ช่วงอาตมาอยู่ก็ได้ยินได้ฟัง ว่าธรรมะมันเป็นอย่างนี้อย่างนี้ สิ่งที่เราเรียนรู้มาทั้งหมดแหละ พอไปฟังอาจารย์โสรีช์ก็เหมือนเราไปฟังเรื่องเดิม ๆ แต่มันไปแต่ละครั้งก็จะได้สัมผัสอะไรบางอย่างที่มันชัดมากขึ้น อย่างเช่นสิ่งแรกที่มันชัดมากขึ้นก็คือ โครงสร้างทั้งหมดว่ามันอยู่ในเนื้อในตัว มันอยู่ในวิถีชีวิต มันอยู่ในอิทัปปัจจยตา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ธรรมะที่มันง่ายในการที่เราหันไปดูมันก็เห็นแล้ว อันนี้คือโครงสร้างที่อาจารย์โสรีช์บรรยาย เวลาอาจารย์โสรีช์พูด อาตมารู้สึกว่า อ๋อ! มันใกล้กว่าที่เราได้ยินได้ฟังเสียอีก เวลาอยู่วัดมันก็เป็นหลักธรรมบทนี้ แต่เวลาอาจารย์โสรีช์พูดก็จะโยงไปโยงมา จนเราเห็นว่ามันก็อยู่ในเนื้อในตัว ในชีวิตปกติ ๆ ของเรานี่แหละ” (ID 05)

“กลุ่มย่อยเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เรื่องของการเห็นรายละเอียด ไม่ว่าจะเป็นตัวทักษะต่าง ๆ เพราะเราได้ฝึก ได้มีโอกาสได้ฝึก ซึ่งมันต่างกับวงใหญ่ วงใหญ่มันได้เห็น ได้ดู ได้ฟัง แต่ในกลุ่มย่อยนี่มันได้ลงมือทำเลย เพราะฉะนั้นมันจะเห็นกระบวนการต่าง ๆ ได้มากขึ้น” (ID 06)

“จากอาจารย์โสรีช์นี่ อาตมาเห็นชัด ๆ เลย สามส่วน ก็คือเรื่องของ skill, process แล้วก็ knowledge ตรงนี้ ด้วยความที่พอหลักธรรมมันถูกคลี่ออกมา เราก็เข้าใจได้ชัดขึ้น เป็นความเข้าใจจริง ๆ และละเอียดขึ้นกว่าเดิม พอเราจะถ่ายทอดหรือสื่อสารออกไปมันก็ตรง ชัดเจน และเมื่อเวลาที่คู่สนทนาอีกฝ่ายหนึ่งเขามีปฏิกิริยาหรือถ่ายทอดกลับมา เราก็จับได้ชัดเจนมากขึ้นและช่วยเขาคลี่ให้เห็นความชัดเจนในตัวของเขามากขึ้น อันนี้เกิดจากตัวองค์ความรู้ในกระบวนการสอนครับ ซึ่งเดิมในความเข้าใจของเรามันไม่มีมาก่อน” (ID 08)

“พอได้เห็น อ. โสรีช์ได้ทำกระบวนการ เดินไปด้วยกัน ไม่ได้จูงมือ ไม่ได้กระชาก ไม่ได้ทำให้มันเกิดสภาวะที่มันตึง คือโยมคนนี้เหมือนอยู่ในก้นของเหวที่หนึ่งแล้ว อ.ได้ค่อย ๆ หย่อนเชือกลงไป ได้เห็นน้ำตาของ อ.โสรีช์ เป็นครั้งแรกในการทำเคสประทับใจมาก แล้วมันก็สะเทือนเข้าไปจริง ๆ” (ID 12)

“พอพูดคำว่า พรหมวิหาร คือ ก็พอนึกออกนะ แต่ยังไงเรียกว่าพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มันยังไงน่ะ คือมันเหมือนเป็นคำ ๆ แล้วก็เป็นท่องสำเร็จรูป แต่มันยังไม่เข้าถึง ไม่เข้าใจ แต่อาจารย์โสรีช์ เหมือน ย่อย คำ ภาษาเหล่านี้ ให้เป็นภาษาคนปัจจุบัน แล้วมันทำให้เรารู้สึก เออ ใช่! แล้วมันก็กระจ่างชัดขึ้นไงครับทำให้เรามีมุมมองกว้างขึ้นจากเดิม แล้วก็การสื่อสารของอาจารย์โสรีช์ ที่ใช้ภาษาของคนปัจจุบัน มันก็ทำให้เราซึ่งเรียนรู้จากระบบของคนปัจจุบันแล้วอ่ะ เราอยู่ในกระบวนการ

ศึกษารูปแบบใหม่ที่อาศัยจากตะวันตกเข้ามา วิธีคิดแบบนี้เข้ามาผสมสานแล้วก็ทำให้เราตีแตก กระจ่าง อันนี้ในส่วนของหลักธรรมที่ได้" (ID 08)

"อันหนึ่งก็เห็นจากอาจารย์โสรีช์เหมือนกัน เรื่องของเวลาถวายความรู้กับพระสงฆ์นี่ อาจารย์โสรีช์ก็มีกระบวนการชัด แต่ว่ามันจะกลมกลืน มันไม่ได้เป็นหนึ่งสองสาม ถ้าเกิดบอกว่าไร้กระบวนท่าก็ว่าได้นะ คือก็ขึ้นอยู่กับเคสที่อยู่ข้างหน้า ไม่จำเป็นว่าทุกเคสจะต้องเหมือนกัน มันไม่ใช่" (ID 06)

7. โน จัฏฐาเน นิโยชะเย ไม่ชักนำในอฐาน คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

"ตัวเราเป็นพระนี่เราก็เรียนธรรมะมา พอมาเห็น อ.โสรีช์ พูดธรรมะหรือว่าพูดเรื่องของการ counseling เราได้เห็นแบบอย่างซึ่ง คน ๆ หนึ่งนำธรรมะไปใช้ แล้วก็ได้เห็นภาพของการได้นำธรรมะไปใช้ช่วยเหลือคน อันนี้ มันเป็นภาพที่ปรากฏขึ้นมาในใจเวลาที่เราได้เห็นภาพอย่างนี้ แล้วทำให้เวลาที่เราได้ไปทำงานให้คำปรึกษาหรือว่าไปเยี่ยมไข้ มันมีแนวทางที่ชัดเจนครับ" (ID 01)

"นอกจากเราเห็นองค์ความรู้ที่ อ.โสรีช์ถ่ายทอดอันหนึ่ง ที่พูดถึง ธรรมะพูดถึงการเชื่อมโยงของ อ.โสรีช์ จะด้วยจิตวิทยาก็ตาม ด้วยธรรมชาติก็ตาม บวกกับการที่เราได้ศึกษากระบวนการปรึกษา รวมไปถึงทักษะที่ทุกครั้งที่ทำคือได้ฝึกฝนตัวเอง ทั้งหมดนี้มันมารวมกันแล้วทำให้ใจของเรามันเบา ...ทั้งหมดมันเกิดจากการอบรม การเพาะบ่ม การฝึกฝน ซึ่งสิ่งที่มาอบรมกับ อ.โสรีช์ มันเอื้อ เพราะเราไม่เคยรู้อย่างนี้มาก่อน และสิ่งที่รู้มันก็ไม่ถูกเชื่อมโยงให้เห็นกับชีวิต กับผู้คนอย่างนี้" (ID 08)

"ขณะที่อยู่ในหลักสูตรของอาจารย์แต่ละครั้ง ได้ฟังอาจารย์ร้อยเรียงให้เราเห็นภาพความเป็นเหตุเป็นปัจจัย และเห็นความยืดหยุ่นของกระบวนการ ซึ่งอันนี้อาตมาชอบ รู้สึกว่า มันไม่ 1 2 3 น่ะ แต่มันต้องอาศัยประสบการณ์ของผู้สอนมาก เพราะฉะนั้นในคอร์สนี่ มันมีกระบวนการนะ แต่มีลักษณะแบบไร้รูปแบบ มีความยืดหยุ่นอยู่ อันนี้มันก็ทำให้เรารู้สึกว่า มันเป็นของจริงมากกว่าที่จะ ทุกอย่างแพทเทิร์นเดียวกันหมด ซึ่งในความเป็นจริงในโลกนี้มันไม่มี คนมันไม่ได้เป็นคน ๆ เดียวกันหมด มันคล้าย ๆ แต่มันไม่เหมือนกันหมด" (ID 10)

คุณสมบัติของกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการที่ปรากฏในถ้อยคำที่พระสงฆ์กล่าวถึงวิทยากรที่ถ่ายทอดความรู้ให้เห็นจริงในหลักพุทธธรรมอย่างลึกซึ้ง แบบอย่างในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาความเชี่ยวชาญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างลงตัว สามารถถ่ายทอดและเชื่อมโยงองค์ธรรม

และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสู่ความเข้าใจในชีวิตได้อย่างชัดเจนเข้าใจง่าย และส่งผลต่อการขยายทัศนะที่มีต่อชีวิตและความงอกงามในจิตใจของผู้เรียน ซึ่งผู้เรียนได้รับความรู้ควบคู่ไปกับการซึมซับจิตใจที่กรุณาและสงบมั่นคงของ ”แม่แบบ” อันเป็นคุณลักษณะสำคัญของผู้ช่วยเหลือไปพร้อมกัน

ประสบการณ์ในการฝึกในกลุ่มย่อย ของพระสงฆ์ผู้เรียนได้สะท้อนให้เห็นว่า มีลักษณะสำคัญ 5 ประการคือ 1) การเอื้อให้เข้าใจองค์ความรู้และความเข้าใจสภาวะในจิตใจตนผ่านการสังเกตและประสบตรง 2) การเอื้อให้ตระหนักและเข้าใจ “แผนที่อริยสัจ4” ในการคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง 3) การเอื้อให้ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ช่วยเหลือด้วยกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 4) การเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ปลอดภัย เข้าใจ โอบอุ้ม ไว้วางใจ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และ 5) การเห็นถึงกระบวนการเรียนที่มีการร้อยเรียง ต่อเนื่อง และยืดหยุ่นผสมผสาน และลักษณะสำคัญ 5 ประการนี้ได้สะท้อนคุณสมบัติแห่งการเป็นกัลยาณมิตร ตามที่พระสงฆ์ได้รับรู้และสัมผัส ซึ่งนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

คุณสมบัติและความเป็นกัลยาณมิตร และปรโตโฆสะ ในผู้สอนและหลักสูตรการอบรมที่พระสงฆ์ได้กล่าวถึง จึงเป็นเครื่องแสดงว่า เป็นปัจจัยที่เอื้อและสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิด “โยนิโสมนสิการ” และพระธรรมปิฎกกล่าวว่า “เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า” (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 672) โยนิโสมนสิการจึงเป็นปัจจัยภายใน ที่ช่วยชักนำความคิด มาในทางที่ดีงาม เกิดกุศลธรรม ซึ่งในงานวิจัยลำดับต่อไปจะกล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นในพระสงฆ์

การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

ผู้วิจัยนำข้อมูลการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และบันทึกของผู้เข้าร่วมวิจัยมาวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) เพื่อนำมาตีความผ่านหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่งานวิจัยให้นิยามความหมายการเปลี่ยนแปลงมิติภายในตามบริบทพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง กระบวนการอริยสัจ 4 กระบวนการแห่งมรรคและไตรสิกขา และ กระบวนการโพชฌงค์ 7 อันเป็นหลักธรรมหลัก ๆ ที่ซ่อนแฝงอยู่ในตัวผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตรและในกระบวนการฝึกอบรม การเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้เรียนจึงน่าจะสะท้อนความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในวิถีหรือกระบวนการเหล่านี้ ดังที่จะจะได้ยกหลักฐานมาประกอบการตีความ วิเคราะห์ดังต่อไปนี้

กระบวนการอริยสัจ 4

กระบวนการอริยสัจ 4 การจะพัฒนาชีวิตจิตใจโดยอาศัยแนวทางของอริยสัจนั้น เราต้องมีกิจที่พึงกระทำต่อหลักอริยสัจ 4 ดังนี้

- กำหนดรู้ในทุกข์ (ปริญเญยยธรรม) การกำหนดรู้จะช่วยให้บุคคลเข้าใจในปัญหา

- การละ (ปหาตัพพธรรม) การกำจัดและละเหตุแห่งทุกข์ได้ นั่นคือ ตัณหา

- การรู้แจ้งในภาวะของการดับทุกข์คือนิโรธ (สัจฉิกาตัพพธรรม) ความพ้นทุกข์ ความประจักษ์แจ้งในความจริง

- การเจริญในมรรค (ภาเวตัพพธรรม) การปฏิบัติตามมรรควิธี ลงมือให้ถึงทางดับทุกข์

กิจของอริยสัจ 4 จะช่วยให้บุคคลเห็นวิถีของการพัฒนาภายในตามแนวทางของอริยสัจ 4 ได้อย่างชัดเจน ในกระบวนการเริ่มด้วยการตระหนัก ด้วยการสังเกต ด้วยการสัมผัสถึงความทุกข์ที่เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นในชีวิต พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543, น. 903) กล่าวว่า การรู้กิจในอริยสัจ เรียกว่า กิจญาณ เมื่อเอาญาณมาเชื่อมโยงอริยสัจแต่ละข้อเข้ากับกิจของมันก็จะเห็นเป็นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาได้ทุกระดับดังนี้

1. กิจญาณในทุกข์ หมายถึงรู้สภาวะที่เป็นทุกข์ตามสภาพที่แท้ของมัน (มิใช่รู้ตามที่เราอยากให้มันเป็นหรือตามที่เราเกลียดชังมัน) เป็นขั้นสำรวจปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต

2. กิจญาณในสมุทัย หมายถึง รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุของทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย เป็นขั้นสืบค้น วิเคราะห์ วินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

3. กิจญาณในนิโรธ หมายถึง รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องกระทำให้ประจักษ์แจ้ง เป็นขั้นเล็งรู้ภาวะหมดปัญหาที่เอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่าการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ

4. กิจญาณในมรรค หมายถึง รู้มรรคาคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติ เป็นขั้นกำหนดวางหรือรับทราบวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหานั้น ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการต่อไป

เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และบันทึกของพระสงฆ์มาพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงมิติภายในตามแนวความหมายกิจญาณทั้ง 4 ตั้งแต่รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ รู้ภาวะดับทุกข์ และรู้ถึงความดับทุกข์ มาวิเคราะห์จะพบร่องรอยของกิจญาณทั้ง 4 อย่างชัดเจน

ความเข้าใจในกิจญาณค่อย ๆ ปรากฏเกิดขึ้นในกระบวนการฝึกฝน และการปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการติดตามผลการปฏิบัติงานกับผู้ป่วยระยะท้าย ที่พระสงฆ์ได้เข้ามาร่วมกันศึกษา

ก่อนเข้าสู่กิจญาณ พระสงฆ์เล่าประสบการณ์ว่า

“พระเราเรียนรู้มาตลอดตั้งแต่บวชเลย ธาตุปฺจจเวก ทุกอย่างเป็นเพียงแค่ธาตุตามธรรมชาติ ไม่มีสมมุติ ไม่มีติดคำ ไม่มีชาย ไม่มีหญิง ไม่มีอะไรทั้งสิ้น มันมีแต่

สภาวะ มีแต่สภาวะเท่านั้น อันนี้คือสิ่งที่พระท่องมาตั้งแต่ตอนบวชเลยนะ แต่เราไม่เข้าใจเลย เราไม่เคยแตะเลย แม้กระทั่งในชีวิตประจำวันเราจริง ๆ เราก็ยังแตะอยู่ ติดแค่คำอยู่ว่ามันคืออะไร มันเป็นหญิง มันเป็นชาย มันเป็นสิ่งนั้น มันเป็นสิ่งนี้...” (ID 07)

“ไปเจอผู้ป่วยกำลัง ขึ่ก ๆๆๆ แบบนี้ก็ใจสั่น เขาไม่ถึงขนาดตาย แต่ว่าเขากำลังทุกข์เรื่องนั่น ๆ อยู่ เขาน้ำตาไหล เพราะว่าทุกข์ เขาถามปัญหาที่มันง่ายที่สุดที่พระจะตอบได้ แต่ขณะนั้นเราตอบไม่ได้...ปัญหาที่มันง่ายที่สุดที่พระจะตอบได้นะ! แต่ในขณะนั้นเราไม่มีอะไรเลย มันหายไปไหนหมด เขาถามอะไรผม ทำไมผมตอบไม่ได้ คือ ใจมัน... ใจมันขนาดนั้นเลยน่ะ...” (ID 01)

“ตรงนี้สำคัญมาก เพราะเราจะไม่รู้เลยว่าเราจะพาเขา(ผู้ป่วย)ไปไหน เมื่อเรายังกลัวตายอยู่เลย เมื่อเรายังมีปัญหา ยังมองโลกอย่างไม่เข้าใจเลย แล้วเราจะพาเขาไปไหนล่ะ ไม่งั้นเราจะพาเขาไปแบบตัวอักษรที่เป็นท่อน ๆ ที่อ ๆ” (ID 02)

“ยากมากที่จะให้ไปถึงตรงนั้นนะ เราหวั่นไหว บางครั้งหวั่นไหวมาก ว่าหนึ่ง เราจะช่วยเขาได้ไหม หรือแม้กระทั่งบางครั้งเราก็เผลอ ตอนแรก ๆ ก็รู้สึกว่าอันนี้ไม่ไหวแล้ว เราหนักเกินไป เราจะหนี จะโดดหนีเขาเสียนั่นน่ะ ปล่อยให้เขาล้มไปเถอะอะไรประมาณนั้น ไม่ใช่เรื่องของเราแล้ว อะไรประมาณนี้ คือมันยังมีกลไกป้องกันตัวเองอยู่...” (ID 04)

“เมื่อก่อน บางทีใจก็หนัก ๆ กลับไปวัด เครียดกลับไปวัด เป็นอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ” (ID 06)

“ไอ้ตัวความทุกข์ของเรานี่ บางครั้งเราอยากทำแต่มันเหนื่อย มันไม่ไหว เราไม่มีศักยภาพ เราไม่คม ทำแล้วมันไม่ได้ดั่งใจ มันติดไปหมดเลยนะ” (ID 04)

อลิซาเบธ คืบเลอร์-รอสส์. (2561) ได้เสนอทัศนะไว้ว่า “ในการทำงานกับคนใกล้ตายและคนที่ยังมีชีวิต พวกเราส่วนใหญ่จะถูกท้าทายด้วยบทเรียนเดิม ๆ คือ บทเรียนแห่งความกลัว ความรู้สึกผิด ความโกรธ การให้อภัย การยอมแพ้ บทเรียนแห่งเวลา ความอดทน ความรัก ความสัมพันธ์ ความมีเสรี การสูญเสียอำนาจ ความจริงแท้ และบทเรียนแห่งความสุข” ประสบการณ์ที่พระสงฆ์เล่าถึงความไม่ชัดเจนในความจริง จึงส่งผลให้มองสิ่งต่าง ๆ อย่างบิดเบือน และไม่สอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นใจที่สูญเสียพลัง และ ความมั่นคงภายใน และความทุกข์ดังกล่าวแผ่ครอบคลุมไปทุก ๆ ขณะของชีวิต ความหนักหน่วงที่เกิดขึ้นในงานเยียวยาผู้ป่วยจากโรงพยาบาล ตามติดในความคิดกลับไปที่วัดด้วย และพระสงฆ์ยังสะท้อนเพิ่มเติมว่าความทุกข์ที่ทับถมในใจ ส่งผลต่อมุมมองที่มีต่อตนเอง ต่อความสามารถของตนเอง รู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตน

เมื่อเข้าสู่กิจญาณ พระสงฆ์เล่าประสบการณ์ว่า

กิจญาณในทุกข์ หมายถึง**รู้สภาวะที่เป็นทุกข์ตามสภาพที่แท้ของมัน** (มิใช่รู้ตามที่เราอยากให้มันเป็นหรือตามที่เราเกลียดชังมัน) พระสงฆ์ได้ถ่ายทอดถึงสภาวะที่ต่อสู้กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น การประสบอาการตกใจ สังเกตตนเองถึงอาการหลบ ไม่ยอมรับ และกลับมายอมรับ เผชิญกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น นั่นคือ การรู้สภาวะทุกข์ที่ตนเอง

> *“เป็นอีกวันที่ขุดรากปมในใจ ได้เห็นตัวตน เมื่อเห็นภาพชัดเจนลงไป ก็มีอาการตกใจเล็กน้อย มีคำถาม มีตัวตนนี้อยู่จริงเหรอ จนต้องใช้ความสงบพิจารณาจนเห็นชัด ไม่ปฏิเสธ ไม่หลบหนี ไม่กลบเกลื่อน แต่กล้าเผชิญหน้า และยอมรับจนเกิดการจางคลาย จนระลึกถึงพระพุทธพจน์ “ถอนได้กระทั่งราก” “รู้ได้ด้วยตน” “ดับไม่มีเชื้อ” หรือคำอื่น ๆ มากมายที่เคยได้ศึกษา เรียนรู้มาแต่ไม่เคยได้เข้าใจจนถึงวันนี้” (ID 04)*

กิจญาณในสมุทัย หมายถึง **รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุของทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย** การรู้สภาวะของทุกข์ยังช่วยให้กิจญาณลำดับต่อไปดำเนินต่อไปได้ด้วยความถูกต้อง และรู้ในเหตุของความทุกข์ที่พึงละ พึงขจัด ดังที่พระสงฆ์กล่าวว่า

> *“มันทำให้เรากลับมาใช้พุทธธรรมกับตัวเองได้ชัดขึ้น เห็นในความหมายของภาษาพระก็คือ เข้าใจ เห็นแจ้งด้วยตัวเองว่า อ๋อ! ไอ้แบบนี้ที่มันไม่ได้ผลเพราะว่ามันแบบนี้ มันติดตรงนี้ มันติดที่เรา ติดที่เขา เช่น สภาวะของเรา เป็นสภาวะที่**อยากจะให้มันเป็น** มันมีปัญหาครอบงำอยู่ เป็นกิเลสของเรานะ เพราะฉะนั้น การเชื่อมโยงของสัมพันธภาพมันจึงไม่ได้แน่นแฟ้น หรือว่าไม่ได้สอดประสานกันเพราะมันมีอะไรบางอย่างมาขวางอยู่ นี่มันก็เห็นเลย เพราะว่าเราฝึกปฏิบัติ เหมือนว่าอบรมวิปัสสนา ประมาณนั้น” (ID 10)*

กิจญาณในมรรค หมายถึง **รู้มรรคาคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติ** ความเข้าใจที่ถูกต้องจึงกำหนดและแก้ไขได้สอดคล้องกับการกำจัดเหตุแห่งทุกข์ นั่นคือ เห็นต้นตอของความโกรธ ความหงุดหงิดที่มาจากความปรารถนาของตนที่ไม่”อยาก”ให้คนอื่นเข้าใจในตัวเราผิด ความปรารถนาที่เกิดขึ้นจึงปั่นป่วนในจิตใจตน เมื่อกลับมาพิจารณาตามความเป็นจริงแล้ว เราไม่สามารถกำหนด กะเกณฑ์ให้ผู้อื่นเป็นไปตามใจเราได้เลย การทำหน้าที่ของเราให้สอดคล้องก็เพียงพอ การทำกิจในมรรค จึงทำให้ความวุ่นวายในใจสงบ (นิโรธ) ลงอย่างรวดเร็ว

> *“...อย่างมีอยู่ทีหนึ่ง อาตมาโมโห คือโกรธ ไม่พอใจ ด้วยความที่มีโยมคนหนึ่งเข้าใจอาตมาผิด เราบอกว่าเรื่องมันเป็นอย่างนี้นะ แต่เค้าไม่เข้าใจอย่างที่เราอธิบาย เราก็เลย โมโหน่ะครับ แล้วมันก็หงุดหงิดมากเลย หลังจากที่หยุดการสนทนาอะไรไปเรียบร้อยสักพักหนึ่งแล้ว มันก็เกิดเป็นคำถามที่อาตมาถามตัวเองว่า ทำไมเราต้องโกรธที่*

เค้าไม่เข้าใจเรา คือเราพยายามจะบอกให้เค้าเข้าใจแต่เค้าก็ไม่เข้าใจเรา เค้าสามารถเข้าใจผิดได้มั้ย เออ! เค้าสามารถเข้าใจผิดได้ เกิดขึ้นได้ใช่มั้ย ใช่ เออ! มันไม่จำเป็นว่าเค้าจะต้องเข้าใจเรา จังหวะนั้นน่ะครับมัน ดีกรีความรู้สึกหงุดหงิด วื๊บ! ลงมาเลย" (ID 08)

กิจญาณในนิโรธ หมายถึง **รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องกระทำให้ประจักษ์แจ้ง** เป็นขั้นเล็งรู้ภาวะหมดปัญหาที่เอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่าการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ภาวะของใจที่ปลอดโปร่ง มีคุณภาพกับการงาน สะท้อนถึงความเข้าใจ ติดตามสังเกตจิตใจตน และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวอย่างสอดคล้องเกื้อกูลทั้งตนเองและผู้อื่น

"อาตมารู้สึกว่าตนเอง มีความรักความกรุณามากขึ้นนะ มาก ๆๆ มากจริง ๆ มากกว่าแต่ก่อน พอใจเรามันไม่ได้ไปเปิดรับสภาวะความทุกข์ของคนอื่นมันก็คับแคบ เรารู้สึกว่าใจเราเปิดแล้วเราก็อยู่กับเขา อยู่กับสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์ของผู้อื่น รู้สึกว่าใจเรากว้าง ไม่กลัว ไม่มีความกลัวต่อสิ่งใดเลย" (ID 05)

หลักกิจในอริยสัจ สอนว่า สิ่งใดก็ตามที่เป็นปัญหาแก่ตน มนุษย์จะต้องศึกษาสิ่งนั้นให้รู้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนที่สุด ก่อนที่จะลงมือจัดการแก้ไขปัญหานั้น การศึกษาปัญหามิได้หมายความว่าเป็นการสร้างปัญหาหรือเอาปัญหามาใส่ตน แต่เป็นวิธีการที่จะทำให้ปัญหาหมดไปต่างหาก ผู้ที่ไม่ทราบหลักกิจในอริยสัจอาจปฏิบัติต่อทุกข์อย่างผิดพลาดไร้จุดหมายเขวออกนอกทาง และอาจเป็นการเพิ่มทุกข์แก่ตนด้วยการมองโลกในแง่ร้ายไปก็ได้ (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 74)

เมื่อลองนำลำดับขั้นสู่การเปลี่ยนแปลงภายในที่ อาเธอร์ ซายอนซ์ เสนอไว้ว่าจะต้องมีขั้นตอนทั้งหมด 6 ขั้นตอน คือ 1) ต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งที่จะเรียนรู้ด้วยความเคารพ (Respect) 2) เข้าถึงปรากฏการณ์ด้วยความละเอียดอ่อน (Gentleness) และ 3) ขณะเดียวกันจะต้องมีความใกล้ชิด (Intimacy) ซึ่งนำไปสู่การมีส่วนร่วม (Participation) ของผู้สืบค้น จนเป็นหนึ่งเดียวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความจริงแท้ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีความเชื่อมั่นถึงระดับที่รู้สึกเปราะบาง (Vulnerability) โดยมั่นคงมากพอที่จะปล่อยวางตัวตนไปตามกระแสของสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อนั้นสิ่งที่อยู่ภายนอกก็จะถูกสะท้อนเข้ามาภายใน กลายเป็นการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Transformation) ภายใน ส่งผลให้เกิดการหยั่งรู้ (อ้างถึงใน สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, 2552, น. 32-33)

การพิจารณาเทียบเคียงขั้นตอนของซายอนซ์ กับลำดับของอริยสัจ 4 สามารถบอกยืนยันกับเราได้ว่าการยอมรับ และตระหนักในตนเองอย่างตรงไปตรงมาไม่หลีกเลี่ยงหรือหลีกหนีด้วยกลไกป้องกันตัวเองต่าง ๆ จะช่วยให้เกิดความมั่นคงในใจที่จะอยู่กับภาวะเปราะบาง (คือความทุกข์)ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการสังเกตที่ละเอียดและกลับเข้ามาพิจารณาที่ตนเองได้ชัดเจนขึ้นตามลำดับจนนำไปสู่การหยั่งรู้

กระบวนการแห่งมรรคและไตรสิกขา

กระบวนการไตรสิกขาช่วยให้เกิดความชัดเจนในการพัฒนาความประพฤติ การพัฒนาจิต และการพัฒนาปัญญา อันเป็นไปเพื่อแก้ปัญหาของมนุษย์ได้ สู่ความดับทุกข์ สู่ความสุขและสู่ความเป็นอิสระ

> *“ไตรสิกขานั้นถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ มีขอบเขตครอบคลุมมรรคทั้งหมด และเป็นการนำเอาเนื้อหาของมรรคไปใช้อย่างหมดสิ้นสมบูรณ์...ขอกล่าวสรุปว่า มรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหาฉันใด ไตรสิกขาก็เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งาน ฉันนั้น และไตรสิกขานี้แหละที่มารับช่วงหลักปฏิบัติในส่วนรายละเอียดอย่างกว้างขวางต่อไป...” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 601)*

กระบวนการเกิดขึ้นแห่งมรรคและไตรสิกขา เป็นเช่นเดียวกับหลักธรรมอื่นในพระพุทธศาสนาที่เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน และจุดสำคัญที่ท่านกล่าวถึงคือ สัมมาทิฏฐิ หรือปัญญาที่เปรียบเสมือนหัวขบวนที่ช่วยกำหนดทิศทางความเข้าใจที่ถูกต้องให้ดำเนินไปตลอดสาย “...สำหรับไตรสิกขา แม้จะมีศีลเป็นข้อแรก แต่ความจริงก็ต้องอาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่จะลงมือปฏิบัติเป็นต้นทุนไว้ก่อน ซึ่งได้แก่มี**สัมมาทิฏฐิ**นั่นเอง แต่เพราะความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นนี้ เป็นเพื่อความรู้ว่าทางไหนตนจะพึงไปและตั้งต้นที่ไหนเท่านั้น...” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552, น. 612)

กระบวนการดังกล่าวจะคล้ายกับทัศนะของ คาเรน คิสเซล เวเกลา ที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตประภัสสรกับเมล็ดพันธุ์ของการตื่นรู้ สำหรับการบ่มเพาะทางจิตใจว่า “อาจดูเหมือนว่า เราต้องการวัตถุดิบ เครื่องมือ และทักษะใหม่ ๆ เพื่อการนี้ แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ เรามีทุกอย่างที่ต้องการพร้อมสรรพแล้ว สิ่งเดียวกับที่ทำให้เราสับสนนี้เองที่สามารถเปลี่ยนรูปและช่วยให้เรากลับมาเชื่อมโยงกับจิตประภัสสรของเราได้อีกครั้ง ขั้นตอนเดิมเดียวกัน คือ ความรู้สึกตกใจ ความไม่มั่นคง และความยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่แตกต่างประการเดียวคือ วิธีการที่เราสัมพันธ์กับประสบการณ์เหล่านี้ หากเราพิจารณาให้ดี เราจะพบเมล็ดพันธุ์แห่งการตื่นรู้ที่อยู่ภายในแต่ละสภาวะทั้งสามสภาวะนี้” (คาเรน คิสเซล เวเกลา, 2547)

เมื่อนำข้อมูลการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก และบันทึกของผู้เข้าร่วมวิจัยมาวิเคราะห์ตามแนวกระบวนการแห่งมรรคและไตรสิกขาแล้ว ก็จะพบร่องรอยกระบวนการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ตามแนวทางที่จะแสดงให้เห็นดังนี้

1 สาระของอธิศีล คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนสร้างสรรค์รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

2. สาระของอธิจิตต์ คือ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพให้มีสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

3. สาระของอธิปัญญา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าที และปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสรเสรี และสดชื่นเบิกบาน

สาระของอธิปัญญา คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เป็นกระบวนการศึกษาทำความเข้าใจที่พระสงฆ์เกิดการประจักษ์ในความจริงของชีวิต และเกิดโลกทัศน์ มุมมอง ทัศนะต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ซึ่งส่งผลทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อความเข้าใจในพุทธธรรม การมองชีวิต การทำงานเยียวยาจิตใจ ฯลฯ ดังการสะท้อนของท่านว่า

ความเข้าใจชัดในหลักธรรมที่กระจ่าง

“เราเห็นเมตตา เราเห็นละ แล้วก็นึกถึงองค์ธรรมะต่าง ๆ เห็นปฏิจจสมุปปบาท อิทัปปัจจยตา ก็ชัดขึ้นนะ เดี๋ยวนี้ก็รู้สึกว่า อ๋อ! มันเห็น เห็นวงรอบของมันชัดเจนขึ้นในตัวเรา” (ID 01)

ความเข้าใจหลักธรรมที่ปรากฏในตัวเราและสรรพสิ่ง

“...อย่างเช่นสิ่งแรกที่มันชัดมากขึ้นก็คือ โครงสร้างทั้งหมดว่ามันอยู่ในเนื้อในตัว มันอยู่ในวิถีชีวิต มันอยู่ในอิทัปปัจจยตา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ธรรมะที่มันง่ายในการที่เราหันไปดูมันก็เห็นแล้ว อันนี้คือโครงสร้างที่อาจารย์โสรีช์บรรยาย เวลาอาจารย์โสรีช์พูด อาตมารู้สึกว่า อ๋อ! มันใกล้กว่าที่เราได้ยินได้ฟังเสียอีก เวลาอยู่วัดมันก็เป็นหลักธรรมบทนี้ แต่เวลาอาจารย์โสรีช์พูดก็จะโยงไปโยงมา จนเราเห็นว่ามันก็อยู่ในเนื้อในตัว ในชีวิตปกติ ๆ ของเรานี่แหละ” (ID 5)

การเชื่อมโยงความรู้ ความเข้าใจผสานกับธรรมชาติจนเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันที่หลักธรรมกล่าวถึง และผลจากความเข้าใจนั้นที่สัมผัสได้

“หลังจากที่อาจารย์บรรยายเราก็พยายามแบบคิดตามใช่ไหม แต่พอเลิกคลาสเราก็ลองไปสำรวจตัวเองดู เราลองเดินเข้าไปตามป่าตามลำธารอะไรอย่างนี้ เออ.. แล้วก็เออใช่ มันใช่อย่างที่อาจารย์พูดจริง ๆ ในการละลายตัวเองก็ทำตัวให้มันสงบนิ่งจริง ๆ แล้วมันจะรู้สึกถึงธรรมชาติรอบข้างได้ชัดเจนมากขึ้น” (ID 11)

การวางใจวางท่าทีได้ถูกต้องตามความเป็นจริง พระสงฆ์ได้พบกับเครื่องมือการศึกษาตนเองที่ถูกต้อง จากเดิมมองออกไปที่ผู้อื่น แต่ตอนนี้พบหนทางที่พากลับมาเข้าใจตนเองที่ตนเอง

“เข้ามาเรียนรู้ตรงนี้มันเป็นการเข้าไปสำรวจตรวจสอบแง่มุมชีวิตของตัวเอง ก็บางทีเราอาจจะมองไม่เห็น บางทีมันอาจจะต้องมีวิธีการบางอย่างที่เราจะได้เหมือนมันต้องมีเครื่องมือน่ะ เราต้องมีกระจก แต่กระจกนี้ถ้าเราจะอาศัยคนอื่นอยู่ตลอดเวลา มันก็คงเป็นไปไม่ได้ตลอดน่ะ แต่ถ้าเรามีกระจกอยู่ในมือของเราตลอด เราก็ส่องได้ตลอด ไม่ต้องอาศัยกระจกจากผู้อื่น แล้วจริง ๆ มันก็มีอยู่ในตัวเรา” (ID 10)

ความรู้ชัดในกระบวนการเยียวยาจิตใจ ซึ่งในความเป็นจริง คือ กระบวนการทำงานของจิตใจผู้เยียวยาด้วย ช่วยให้เกิดความกระจ่างในการฝึกฝนตนเองและเชื่อมโยงกับการปฏิบัติธรรม

“อาตมามองว่าการให้การปรึกษาแบบนี้ มันเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมมาก ๆ เพราะว่า ผู้ที่ให้การปรึกษาได้ละตัวตนไปด้วย มันได้ปฏิบัติธรรมในตัว เพราะในขณะที่ทุกครั้งเวลาเรา identify split เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ใช่ว่าเราจะไปสัมผัส ไปรับรู้ identify split ของคนที่อยู่ข้างหน้าเราอย่างเดียว แต่ว่าเราต้องรับรู้ identify split ของเราด้วย และสิ่งที่สำคัญเราต้องเชื่อมตัวเรากอ่นด้วย อันนั้นคือ พอเราไปเชื่อมกับตัวเรา ก็ทำให้ตัวตนของเราลดลง เบาลง เพราะฉะนั้น การให้การปรึกษาแบบนี้มันเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัวด้วย” (ID 06)

สาระของอธิศีล คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนสร้างสรรค์รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา เมื่อกระบวนการทางปัญญาเกิดขึ้น ก็ส่งต่อถึงการปฏิบัติตนและการปฏิบัติงานที่เป็นไปอย่างสร้างสรรค์

ความสามารถดำรงตนอยู่กับคนรอบข้าง เกี่ยวข้องกับผู้คนแวดล้อมได้ด้วยใจสำนึกขอบคุณ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาจิตและปัญญาต่อไป

“ความเข้าใจจากเดิมที่เรารู้มาก่อนบ้างแล้ว รู้สึกว่ามัน deep มันลึกขึ้น แล้วก็รู้สึกว่าเราสัมผัสกับคนรอบข้างได้มากยิ่งขึ้น แล้วมันก่อให้เกิดความรู้สึกที่มันซาบซึ้ง แล้วก็ขอบคุณ ขอบคุณกับสิ่งรอบข้าง มันรู้สึกถึงคำว่าสมานัตตตาได้เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม แล้วก็รู้สึกว่าเราเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกัน” (ID 11)

ท่าทีของการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจ และการดำรงชีวิตเกี่ยวข้องกับญาติโยมมีความปกติสุข และมีการเกื้อกูลเกิดขึ้น เมื่อท่านเข้าใจถึงความหมายที่ชัดเจนของใจที่ใสสะอาดของผู้เยียวยา

“ขอสารภาพ แต่ก่อนบางทีเห็นหน้าโยมเราก็เหนื่อยแล้ว พอคุยไปวนไปวนมา ทำไมมันวนอยู่อย่างนี้ ก็เหนื่อย แล้วเราก็เซ็ง คือก็ ขอโทษนะ บางทีก็ต้องแสร้งอยู่กับตรงนั้น มันไม่เป็นธรรมชาติจริง ๆ ในการโอบอุ้มเขา แต่พอได้รู้ทักษะ(การฟังด้วยใจที่ใสสะอาด)นี้ คือมันแบบว่า มันปีติ ขณะที่เราอยู่กับเขา และเราก็รับรู้เขา ว่าเขาก็รับรู้ได้ว่าเราก็อยู่กับเขา ปีติ มีความสุข ไม่เหนื่อยใจ” (ID 05)

สาระของอธิจิตต์ คือ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพให้มีสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด พระสงฆ์ได้ถ่ายทอดถึงสภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นจากเมื่อเข้าใจประจักษ์แจ้งในพุทธธรรมและกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผสานเชื่อมโยงกับชีวิตของตนเองและผู้คน คุณภาพของจิตใจที่เกิดขึ้น จึงมีพลัง เช่น ความสงบ ความนิ่ง ความมั่นใจ ความกล้า ความไม่หวาดหวั่น

“อาจารย์ช่วยให้เราชัดเจนกับสิ่งที่เราศึกษา นอกจากจะทำให้เราชัดเจนแล้วยังทำให้เรามั่นใจยิ่งขึ้น แล้วก็ทำให้เรามีความสามารถขึ้นในการจะเข้าไปช่วยผู้คน ไม่รู้ว่ามันคือตรงไหนนะแต่มันทำให้เราได้ตรงนี้...ให้เราสงบ ให้เรานิ่งขึ้น อยู่กับคนได้ดีขึ้น สังเกตได้เยอะขึ้น ด้วยใจที่เป็นกลาง ๆ ขึ้น” (ID 02)

“พอได้เข้ารับการอบรมนี่ หนึ่ง ความมั่นใจของการที่เรามีทักษะ สองกรรมฐานที่มีอยู่นี่ การเจริญสติทำให้เรามาปรับใช้ในการเอาสติมาปรับใช้เพื่อที่จะให้อยู่กับปัจจุบัน โดยที่ไม่ไปอยู่ในเรื่องราว แต่อยู่กับสิ่งที่มันเกิดขึ้นตรงนั้น” (ID 03)

“ความกล้าที่เกิดจากกระบวนการที่เรามั่นใจว่าเรามีกระบวนการบางอย่าง เรามีอาวุธ ซึ่งเราได้จากกระบวนการที่ท่านให้ ทั้งทักษะ ทั้งกระบวนการนี่แหละ เมื่อก่อนเรารู้สึกว่า จะเอาไปใช้ได้เหรอ กระบวนการให้คำปรึกษานี่ เราจะไปทำยังไงกับคนที่อยู่ต่อหน้าเรา คนกำลังใกล้ตาย หรือคนที่กำลังจะใกล้สูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักนี่ นั่น

คือเรา เมื่อก่อนเรา เหมือนกับว่าเรายังไม่มีความมั่นใจ อันนี้คือความมั่นใจที่เราได้ ความมั่นใจที่เราได้นี่ ไม่จำเป็นต้องแบก ไม่จำเป็นต้องขนอะไรไป ไม่ต้องมีอะไรเลย ไม่ต้องมีความรู้ หรืออย่างที่พระอาจารย์บอกว่า เราวางไว้ทุกอย่าง เราแค่อยู่กับเค้าตรงนั้น อยู่กับเค้า แล้วซึ่งอาจารย์โสรีช์ทำให้เราเห็น" (ID 04)

"อาตมาว่าสิ่งที่อาตมาเห็นภาพชัดเลยคือความมั่นใจในพุทธธรรม เวลาเราไปใช้งานแล้วมีกระบวนการที่ชัดเจนนี่ อาตมารู้สึกว่าไม่หวาดหวั่นต่อการไปทำงาน... เมื่อก่อนอาจจะมีความรู้สึกว่าทำยังไง 12345 อะไรนี่ แล้วก็อาจจะมีความกังวลอยู่ แต่ถ้าถามว่าวันนี้ต้องเดินเข้าไป แล้วทำงานยังไง ก็รู้สึกว่าไม่ค่อยหวาดหวั่น มีความมั่นใจความไม่หวาดหวั่นต่อสิ่งที่ทำ" (ID 10)

กระบวนการไตรสิกขาที่แสดงข้างต้นนี้ ได้นำข้อมูลหลังจากพระสงฆ์เข้ารับการอบรมหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นที่เด่นชัด คือ การกลับมาเข้าใจความทุกข์ของตนเองที่ตนเอง ก่อนจะไปช่วยญาติโยมที่มีความทุกข์ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้พิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลช่วงเวลาระยะติดตามผลในลำดับต่อจากนี้ เพื่อให้เห็นภาพการขยายผลของความเข้าใจที่เกิดขึ้นที่แผ่ขยายไปยังผู้คนที่พระสงฆ์ทำงานด้วย และส่วนต่าง ๆ ที่ท่านเกี่ยวข้องด้วย

ความเข้าใจในอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ให้ทำงานกับความทุกข์ได้ถูกต้องและกระจ่างขึ้นเรื่อย

"พอเราได้ออกไปเยี่ยมไข้แล้ว เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงหรือความทุกข์ที่มันแปรปรวนไป และความเกิดดับ เกิดแก่เจ็บตายอยู่กับผู้คน ก็ทำให้เราได้เรียนรู้ทั้งภายนอก แล้วก็สะท้อนกลับมาดูความเปลี่ยนแปลงของภายในของเรา ซึ่งมันก็กำลังพลัดพรากและเสื่อมลงไปโดยลำดับ นั่นก็ทำให้เห็นตัวธรรมะมากขึ้น และก็อีกส่วนหนึ่งอย่างที่พระรูปอื่นท่านแบ่งปันว่า มันลดภาวะตัวตนของเราลงมากขึ้น" (ID 03)

การทำงานจากเดิมที่เต็มไปด้วยความคาดหวังผลที่จะเกิด แต่กลับมาเข้าใจอย่างรู้เท่าทันความจริงตามธรรมดาที่เป็น ไม่อยาก ไม่หวัง ไม่กังวลไปล่วงหน้า

"เมื่อก่อนนี้จะกังวลใจตอนที่ไปเยี่ยมไข้แล้วบางครั้งมันไม่ได้อย่างที่เราหวัง เราก็จะกังวลใจ เราก็จะทุกข์ใจ ตอนหลังนี่ พอมาอบรมแล้วรู้ว่า เอ๊ย! กระบวนการบางครั้งนี่ ด้วยเหตุปัจจัยมันไปไม่ถึงนะ เราก็ต้องยอมรับตรงนั้น คือมันก็ทำให้เราได้มุมมองความจริงหลาย ๆ แง่ขึ้นมา ซึ่งทำให้มาปรับใจเรา ว่าบางครั้งมันก็แค่นั้น มันสุดแล้ว แค่นั้นมันเต็มที่แล้ว มันก็เต็มที่แล้วก็วางใจว่าเต็มที่แล้ว" (ID 07)

เมื่อความเข้าใจเปลี่ยน กระบวนการ ท่าทีก็เปลี่ยน

“นิสัยของพระในการชี้นำ นี่ถูก นี่ผิด นี่ดี นี่ชั่ว เดี๋ยวนี้เราก็ไม่มี ตอนนี้เราก็แค่รู้สึกว่าประคับประคองไปด้วยกัน แล้วก็อาศัยหลักในทางพุทธศาสนาพาให้คนเห็นทาง เรามีทาง แต่ไม่ได้เป็นคนผลักให้เขาไปในทางที่เราต้องการเหมือนแต่ก่อน...คือ เราไม่มีธงตั้งไว้ก่อน เราค่อย ๆ พาเขาพิจารณาจนเขาคลายทุกข์ใจและเขาจะรู้ด้วยตัวเขาเองว่าจะจัดการอย่างไรกับชีวิต” (ID 05)

เกิดการพัฒนาคุณภาพจิตที่แผ่ขยายไปยังผู้คนและสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัว

“ในมุมของอาตมา การเยียวยา เป็นการแสดงความกรุณา ถ้าโฟกัสคำหนึ่งอาตมานึกถึงคำว่า เป็นความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ที่มนุษย์มีต่อมนุษย์ด้วยกัน มันคือชีวิตอาตมาว่ามันไม่ได้อยู่แค่ใครทุกข์มาแล้วเราจะไปรับรู้รับฟังเขาเท่านั้น แต่มันอยู่ในตัวของเรา คนรอบข้าง สังคมของเรามันก็เริ่มจากเรา ถ้าใจเราเปิดกว้างรับรู้สภาวะที่มันเกิดขึ้นยอมรับและเข้าใจเขา อาตมาว่ามนุษย์มันคงไม่อ้างว้าง ไม่โดดเดี่ยว หดหู่ ถ้ามีการรับรู้ยอมรับและใจกันอย่างนี้” (ID 05)

โลกทัศน์ที่แผ่ขยายความเข้าใจ การทำงานแผ่ไปยังคนรอบตัว

“พอผ่านคอร์สมาเราก็ได้เห็นว่า จริง ๆ แล้วมันก็อยู่ในกรอบของอริยสัจ กรอบของธรรมะของพระพุทธเจ้า แล้วเราก็รู้อยู่แล้ว เพียงแค่เรามีประสบการณ์ตรงในการไปโอบอุ้มสภาวะทุกข์ของคนอื่น ๆ เราก็ทำได้ ความกลัวความหวาดหวั่น ความวิตกมันก็น้อยลง ทั้งพระทั้งเณรเลยทุกวันนี้ที่เราสามารถเข้าไปอยู่กับเขาได้จริง” (ID 05)

“มันทำให้เรารู้สึกอ่อนโยน ความอ่อนโยนเกิดขึ้น ความใส่ใจก็เกิดขึ้น คือใส่ใจนี่ต้องใส่ใจในเรื่องของคนที่เราคุยด้วย คือ ให้ความสำคัญ ให้โอกาสเขามากขึ้น ฟังเขามากขึ้น...ถ้าเป็นบุคคลใกล้ชิดของเราล้มป่วยขึ้นมา เราก็น่าจะ เห็นความสำคัญตรงนั้นเต็มที่ จึงมีความสำคัญ แล้ว การทำงานเชิงนี้ มันไม่ใช่ว่าทำงานเพียงแค่คน ๆ เดียว มันทำงานกับคน ทั้งครอบครัว...ชีวิตมันไม่ได้มีแค่นั้น ชีวิตคน ๆ หนึ่งนี่มันก็ต้องเชื่อมโยงกับคนอีกตั้ง หนึ่งครอบครัว สองครอบครัว สามครอบครัว” (ID 01)

การทำงานเยียวยาความทุกข์ผู้คน ยิ่งกลับมาส่งเสริมความซื่อตรงคมชัดต่อตนเอง เติมความสุขเบิกบาน

“อาตมาซื่อตรงต่อตนเองมากขึ้น คือเรารู้สึกว่า เรามีสภาวะอย่างไรเราก็ยอมรับมันอย่างนั้น คือมันจะเห็นตัวเองชัด ตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่กลบเกลื่อน

บิดเบือน ไม่พยายามที่จะปกปิดอะไรมัน ชัดขึ้นจากอดีต มากขึ้น ๆๆ จากที่เราได้เห็นผู้คนที่อยู่ข้างหน้าเรา เรียนรู้จากความทุกข์แบบนี้" (ID 05)

"คือแค่รู้สึกว่า ถ้าเราไปคุยกับเค้าแล้วเค้ามีความสุข เราก็มีความสุขละเค้า เหมือนมาเติมให้กับเรา คือไปแต่ละครั้งนี่ไม่ได้คาดหวังว่าต้องดี perfect หรือสมบูรณ์ หรือ complete หรืออะไร แต่ไปเพราะว่า เฮ้ย! เราไปแล้วมันมีความสุขนะ เหมือนกับว่าเห็นอะไรสักอย่างที่มันเติมเราได้ด้วยน่ะ เติมผู้ป่วยได้ด้วยแล้วก็เติมเราได้ด้วย มันก็มีความสุข..." (ID 12)

การฝึกฝนจะเป็นชั่วโมงบินของความเข้าใจและชำนาญในการทำงานกับความทุกข์ ตามเหตุปัจจัยของผู้เรียนแต่ละคน

"อาจารย์โสรีช์เองก็ให้แนวทางและรูปแบบ ส่วนความแตกฉาน ความชำนาญอันนี้อาจารย์ก็บอกอยู่แล้วว่ามันขึ้นอยู่กับการที่เราลงมือปฏิบัติ แล้วประสบการณ์ตัวนั้น มันจะทำให้เราเกิดความแตกฉานเอง ซึ่งมันถ่ายทอดไม่ได้ มันแบ่งปันกันให้เป็นกันตรงนั้นไม่ได้ มันต้องอาศัยชั่วโมงบินของแต่ละรูปว่า จะแตกฉานแค่ไหน" (ID 03)

ความมั่นคงภายในของพระสงฆ์ ส่งต่อความมั่นคงภายในให้กับผู้ป่วยเป็นหลักที่พึ่งทางใจให้ผู้กำลังทุกข์

"...เมื่อเรามั่นคงก็เหมือนกับเราสามารถที่จะเป็นแกน เป็นหลักให้เค้าสามารถยึด ให้เค้าสามารถเกาะ เค้าก็สามารถมั่นคงมากขึ้นกับสถานการณ์ที่เค้าต้องยอมรับว่า เมื่อเค้าเจอสถานการณ์ว่าเค้ากำลังเจอทุกข์ เค้ามีทุกข์ ญาติเค้ากำลังจะเสีย เค้ากำลังกลัวความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้น เค้าจะหมดลมหายใจเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ คนข้างหลังเค้าจะเป็นยังไง ซึ่งนั่นคือความไม่แน่นอนทั้งหมดเลย นั่นคือเค้าไม่มั่นคง เมื่อเราสามารถที่จะยืนหยัดอย่างมั่นคงอยู่เคียงข้างเค้าได้นี่ จะทำให้เค้ามั่นคงได้อย่างดีมากขึ้น" (ID 04)

ถ้าพิจารณาการเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับหลักไตรสิกขาที่กล่าวไว้ว่า การพัฒนาที่เกิดขึ้น มิได้เกิดเพียงภายในบุคคลเท่านั้น แต่ยังประโยชน์ไปถึงทุก ๆ ด้านที่บุคคลนั้นเกี่ยวข้องด้วยเช่น ครอบครัว เพื่อน เณร ชุมชน ฯลฯ ดังพระธรรมปิฎกกล่าวว่า "สาระสำคัญของไตรสิกขา แสดงตัวออกมาไม่เฉพาะที่การปฏิบัติของบุคคลเท่านั้น แต่ส่องถึงภารกิจที่มนุษย์จะต้องจัดทำในระดับชุมชนและสังคมด้วย" (พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 604)

กระบวนการโพชฌงค์ 7

โพชฌงค์ คือการสังเกตอย่างชัดเจน ลึกซึ้ง ซึ่งนำให้เกิดสมาธิที่ละเอียด และสามารถจะขจัดตัวกวนใจต่าง ๆ ป้องกันตัวกวนใจต่าง ๆ และพามุ่งไปสู่ การเห็นความจริงตามจริงได้ ซึ่งเป็นปัญญาอันเยี่ยมยอดและให้คุณ และเมื่อมองจากนิยามของการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน โพชฌงค์สามารถเป็นกระบวนการที่นำพาคนจากภาวะที่ใจถูกรบกวนด้วยนิวรณ์ ไปสู่ใจที่นิ่งสงบด้วยปัญญา คือความเข้าใจและเห็นแจ้งในความจริงได้

การถ่ายทอดกระบวนการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ 7ซึ่ง เปรียบเสมือนสนามปฏิบัติการทางปัญญาอันมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวขบวนเช่นเดียวกับกระบวนการอริยสัจและกระบวนการไตรสิกขา โดยโพชฌงค์ 7 มีความหมายแต่ละข้อดังนี้

1. สติ ความระลึกได้ หมายถึงความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา ดังสภาวะที่พระสงฆ์กล่าวถึงการระลึกถึงสภาวะและนำมาใช้ได้ในขณะนั้นว่า

> *“ทักษะหนึ่งที่อาจารย์ท่านพยายามบอกว่า ถ้าเราเปิดใจ เราก็จะได้ยินเค้าชัดขึ้น โดยที่ไม่ใช่ได้ยินแค่เรื่องราวที่เค้าให้เราฟัง แต่มันได้ยินไปจนถึงความรู้สึกจริง ๆ ของเค้าที่อยู่ข้างใน ก็ทำให้เราเอาสติมากำหนดรู้ตรงนี้ จากการที่ หนึ่ง เรารู้ทันแล้วว่าเรากำลังจะรับมือกับอารมณ์ที่มันรุนแรง สติมันก็มั่นคงที่จะรับฟัง อันนี้ก็ไปเพ่งเอาที่เค้ากำลังถ่ายทอดเรื่องราวโดยมีความรู้สึกแฝงอยู่ตรงนั้นน่ะ ก็ทำให้ได้ยินเค้าชัดขึ้น อันนี้เป็นส่วนของการฟัง ที่อาจารย์โสรีช์ท่านเน้น” (ID 03)*
>
> *“แล้วพอมาเจอว่าไม่ต้องคาดหวัง ไม่ต้องไปอะไร เหมือนกับ here and now เอาใจใส ๆ เรานี่แหล่ะ พึ่งเข้าใจแล้วตอนแรกก็ไม่เข้าใจว่าทำใจใส ๆ นี่คืออะไร ก็คือ สตินี่แหล่ะ อยู่กับปัจจุบัน” (ID 11)*

2. ธรรมวิจัย ความเฟ้นธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่สติระลึกรวมมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะดีที่สุดในกรณีนั้น ๆ หรือเข้าใจสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ ดังสภาวะที่พระสงฆ์กล่าวว่า

> *“แต่ก่อนคือเราไปไหนต่อไหนแล้วเราก็ไม่รู้ตัวด้วยนะ แต่นี่เราเห็น ใจที่ตัดสิน เราตัดสิน เฮ้ย..ใจเรามันเริ่มคิดไอ้นั่นไอ้นี่ อ้าว..เราก็เห็นว่าไอ้ตัวคิดของเรามันเริ่มทำงานแล้ว มันก็เอากลับมาใหม่ก่อน มาอยู่ตรงนี้ก่อนแล้วค่อยว่ากัน อย่างนี้ มันจะ*

ทำงานกับข้างนอกด้วยแล้วก็ทำงานกับใจเราด้วยอีกต่างหาก ซึ่งมองดูแล้วกลายเป็นว่าได้ผลดีว่า ถึงแม้มันจะต้องใช้เวลาที่จะดู ต้องใช้เวลากับการสนทนา ที่แบบแล้วแต่ยาวนานไม่เท่ากัน แต่รู้สึกว่าได้ผล" (ID 02)

"ได้เห็นว่า ความปรารถนาที่เราจะช่วยคนอื่นมันไม่ประสบความสำเร็จหรือว่ามันมีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพที่ไม่ดี ทั้ง ๆ ที่เรามีเจตนาดีนี่ ลึก ๆ แล้ว คือเบื้องหลังของมันหรือเหตุปัจจัยที่แท้ของมันก็คือท่าทีที่เราที่ช่วยด้วยความรู้สึกที่ปฏิฆะคืออยากให้เขาเป็นอย่างนี้แล้วมันไม่เป็นอย่างนั้น ฉันก็เลยพยายามจะทำให้เขาเป็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา แต่เราจะให้เหตุผลกับกิเลสของตัวเอง ว่าฉันจริงใจ ฉันเต็มที่ ฉันเป็นแบบนี้แหละ ก็ธรรมชาติของฉันมันเป็นอย่างนี้ มันเป็นเอกลักษณ์ มันเป็นอัตลักษณ์ คนอื่นก็ต้องเข้าใจเราสิ แล้วเราก็ให้เหตุผลว่าก็สิ่งที่เราทำก็ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายนี่ เป็นสิ่งที่ดีไม่ใช่เหรอ แต่ว่าพอวันนั้นที่มันปรากฏขึ้นมาในใจเรานี่ มันชัดแล้วมันทำให้เราละอาย แต่เราก็ไม่ปฏิเสธว่า มันเกิดขึ้นจริง ๆ แล้วเราก็สงบลง แล้วมันก็มีจังหวะที่ leader เห็น leader ก็ชวนเรากลับมาตระหนักว่า เฮ้ย..มันเกิดอะไรขึ้นกับเรา ก็เลยสัมผัสมันเต็ม ๆ เลยว่า อ๋อ..อย่างนี้นี่เอง อันนี้อาตมาเข้าใจว่ามันเป็นปัจจัยนะที่ทำให้อาตมารู้สึกสงบขึ้น ตอนนี้มัน มันไม่มีอะไรถือไว้" (ID 10)

3. วิริยะ ความเพียร หมายถึงความแกล้วกล้า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเฟ้นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หดหู่ถดถอยหรือท้อแท้ ดังสภาวะที่พระสงฆ์กล่าวว่า

"ประสบการณ์ในการฝึก พอฝึกไปเรื่อย ๆ ก็ทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น ทำให้รับมือกับความสะเทือนใจได้มากขึ้น ก็จึงทำให้กล้าที่จะทำงาน กล้าที่จะรับรู้เรื่องราวความทุกข์ ความละเอียดอ่อนทางด้านความรู้สึกในจิตใจของผู้คนได้มากขึ้น เป็นเมล็ดพันธุ์หนึ่งที่งอกงามขึ้น" (ID 03)

"ความกล้าที่เกิดจากกระบวนการที่เรามั่นใจว่าเรามีกระบวนการบางอย่าง เรามีอาวุธ ซึ่งเราได้จากกระบวนการที่ท่านให้ ทั้งทักษะ ทั้งกระบวนการนี่แหละ เมื่อก่อนเรารู้สึกว่า จะเอาไปใช้ได้เหรอ กระบวนการให้คำปรึกษานี่ เราจะไปทำยังไงกับคนที่อยู่ต่อหน้าเรา คนกำลังใกล้ตาย หรือคนที่กำลังจะใกล้สูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักนี่ นั่นคือเรา เมื่อก่อนเรา เหมือนกับว่าเรายังไม่มีความมั่นใจ อันนี้คือความมั่นใจที่เราได้ ความมั่นใจที่เราได้นี่ ไม่จำเป็นต้องแบก ไม่จำเป็นต้องขนอะไรไป ไม่ต้องมีอะไรเลย ไม่ต้องมีความรู้ หรืออย่างที่พระอาจารย์บอกว่า เราวางไว้ทุกอย่าง เราแค่อยู่กับเค้าตรงนั้น อยู่กับเค้า แล้วซึ่งอาจารย์โสรีช์ทำให้เราเห็น" (ID 04)

“เหมือนเรารู้คนเดียว คนอื่นเขาไม่รู้หรอกว่านี่คือการช่วยเขา แต่ดูเป็นการพูดคุยของเรา เรารู้แนวทางอยู่แล้ว ก็เลยรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น ความรู้ประสบการณ์ที่เราทำได้แบบนี้” (ID 05)

4. ปีติ ความอิ่มใจ ความถึงความอิ่มเอิบ ปลาบปลื้ม ปรีดิ์เปรม ดื่มด่ำ ซาบซึ้ง แช่มชื่น ซาบซ่าน ฟูใจ ดังสภาวะที่พระสงฆ์กล่าวว่า

“รู้สึกภาคภูมิใจว่าเราสัมผัสได้ถึงสมาธิเวลาฟังใครจริง ๆ ทั้งที่จริง ๆ ก็มีสมาธินะ แต่มันก็มักจะมีตัวคิดซ้อนกันไปซ้อนกันมาอะไรอย่างนี้ แต่ครั้งนี้รู้สึกว่ามีสมาธิอย่างต่อเนื่อง แล้วก็ทำให้อารมณ์เราเย็น แต่ก่อนฟังใครก็จะตัดสิน หงุดหงิด ปุ๊บ ๆๆๆ ตอนนี้ก็ใจเย็น ซึ่งเป็นคนละคนกับที่ใคร ๆ เคยรู้จักเรามานะ” (ID 05)

“...พอได้รู้ทักษะ(การฟังด้วยใจที่ใสสะอาด)นี้ คือมันแบบว่า มันปีติ ขณะที่เราอยู่กับเขา และเราก็รับรู้เขา ว่าเขาก็รับรู้ได้ว่าเราก็อยู่กับเขา ปีติ มีความสุข ไม่เหนื่อยใจ” (ID 05)

“มันมีความรู้ความสามารถที่จะช่วยเหลืออยู่กับตัว แล้วทำได้ แล้วเราทำได้! รู้สึกว่ามันชัดขึ้น ชัดขึ้นว่าตัวเองทำได้ ตัวเองทำได้เพราะศรัทธา เพราะเชื่อมั่น ตัวนี้มันจะเป็น ธัมมกามตา(ความเป็นผู้ใฝ่ความรู้ความจริง) หรือเป็นศรัทธา ที่มันผุดขึ้น มันชัดขึ้น” (ID 01)

“เข้าใจจากเดิมที่เรารู้มาก่อนบ้างแล้ว รู้สึกว่ามัน deep มันลึกขึ้น แล้วก็รู้สึกว่าเราสัมผัสกับคนรอบข้างได้มากยิ่งขึ้น แล้วมันก่อให้เกิดความรู้สึกที่มันซาบซึ้ง แล้วก็ขอบคุณ ขอบคุณกับสิ่งรอบข้าง มันรู้สึกถึงคำว่าสมานัตตตาได้เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม แล้วก็รู้สึกว่าเราเชื่อมเป็นหนึ่งเดียวกัน” (ID 11)

5. ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย ดังสภาวะที่พระสงฆ์กล่าวว่า

“เรารู้สึกว่า เรามีความมั่นใจมากขึ้นในขณะที่เราได้ทำงาน รู้สึกว่าเรามีพลัง แล้วมันเหมือนมีที่พึ่งในใจน่ะ เหมือนกับว่ามีครูบาอาจารย์คอยให้กำลังใจ ให้เรารับถ่ายทอดมา ตรงนี้มันทำให้เราไม่หวั่นไหวในการทำงาน อันนี้ชัด แล้วเวลาที่เราไม่หวั่นไหวในการทำงาน ในการสนทนา ในการฟัง ประกอบกับสมาธิที่เราพยายามที่จะตั้งมั่น มันทำให้หลายสิ่งหลายอย่างก็เกิดขึ้นตามลำดับ” (ID 01)

“ในเรื่องของการทำงาน ในส่วนหนึ่งที่อาตมามองว่า มันเบาสบายอย่างที่พระอาจารย์พูดน่ะ มันไม่ได้ต่างไปจากการไปดื่มน้ำ เวลาไปเยี่ยมผู้ป่วยนี่นะ มันไม่ได้

รู้สึกปั่นป่วนอะไร เพราะเรามีใจที่เบิกบาน อันหนึ่งก็เนื่องมาจากการบ่มเพาะเรื่องเครื่องมือที่อาจารย์โสรีช์ให้นั่นแหละ แต่ถ้าไม่มี อาตมาก็เชื่อว่าก็คงวน ๆ เวียนแน่ ๆ อาจจะใช้เวลานานจนแบบว่า จนท้ายที่สุดอาจจะหนักกลับไป ตัวเองก็รู้สึกเครียดกลับไป แต่ว่าพอมาได้เรียนรู้แบบนี้แล้วนี่ เวลาก่อนเข้า กับตอนที่ออกจากโรงพยาบาลนี่ ตอนออกจากโรงพยาบาลมันจะมีความเบิกบาน มันจะมีปีติเกิดขึ้น" (ID 06)

6. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัว สม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน ดังสภาวะที่พระสงฆ์กล่าวว่า

"ไม่รีบด่วนที่จะเข้าไปจัดการ หรือว่าไปให้คำแนะนำ และ เราต้องฟังต้องให้นิ่งที่สุด ตั้งสติ ตั้งสมาธิให้นิ่งที่สุด แล้วก็อยู่กับคนที่เราสนทนาด้วย คนไข้ ให้นิ่งที่สุดก็แล้วกัน พอถึงเวลา มันจะมีคำหนึ่งลอยฟ๊บ ขึ้นมาจากข้างใน ไอ้คำนั้นแหละ ใช่ได้ เราก็หยิบคำนั้นมาใช้...สมาธินี่สำคัญอย่าให้วอกแวก ถ้าวอกแวกปุ๊บ คลื่นรับก็จะไม่ชัด แล้วคลื่นภายในที่จะพูดอะไรออกมา หรือว่า จะอะไรที่จะส่งออกไปก็ไม่ชัดอีก ถ้าเรานิ่งพอมันจะลงตัวของมันเอง ในนั้นมันจะมีตัวปัญญา ที่มันจะเป็นคำพูดที่มันลอยฟ๊ด ขึ้นมา จะเห็นอันนี้ได้ชัด ครั้งใดที่ตั้งจิตได้เป็นสมาธิ นิ่งจริง ๆ ครั้งนั้นจะไม่ผิดพลาด" (ID 01)

7. อุเบกขา ความวางทีเฉยดู หมายถึงความมีใจเป็นกลาง สามารถวางทีเรียบเฉย นิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดไว้หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอดแส่ ไม่แทรกแซง ดังสภาวะที่พระสงฆ์กล่าวว่า

"หลังจากจบการอบรม มันอยู่ในความสงบ อาตมาขอใช้คำว่า อยู่ในความเข้าใจดีกว่า พอเข้าใจแล้วก็เลยสงบ เข้าใจคนนี้ เข้าใจคนนั้น แล้วก็กลายเป็นว่าเราก็สงบใจก็ไม่แกว่งไปไหน แล้วสำหรับคนที่อยู่ข้างหน้า ก็ทำให้เรามีความมั่นใจขึ้นกับการที่จะมีคนเข้ามาสนทนาด้วยความทุกข์ด้วยใจของเราที่สงบ ไม่ว่าเขาจะทุกข์เขาจะร้องไห้โลกหนักมากมายสารพัด มันทำให้เราอยู่กับเขาด้วยความเข้าใจและไม่ได้จมไปกับเขา แล้วก็ทำให้กระบวนการที่เราจะเข้าใจเขาดีขึ้น แล้วก็เห็นว่าประโยคที่เขาพูดออกมา เห็นถึงความรู้สึกที่มันมีอยู่ในนั้นได้ดี มีประสิทธิภาพได้ดีขึ้น" (ID 02)

"...ซึ่งบางครั้งบางทีเราไปเจออารมณ์ของผู้ป่วยที่ โอ้โห! ต้องตำหนิพระอย่างรุนแรง อะไรอย่างนี้ ซึ่งมันเป็นตัวตนของเราเลย แต่เดิมเราก็อาจจะ อึ้ม! ใจมันก็คุกรุ่นขึ้นมาด้วยอะไรต่าง ๆ ภายใน แต่ว่า ตรงนี้เราก็เรียนรู้ที่จะปรับให้เท่าทัน แล้วก็ฟังเค้าโดยที่เราไม่ต้องไปตัดสินเค้า เออ ให้เค้าว่าอย่างสบายใจได้ อะไรอย่างนี้ฮะ ตรงนี้มันก็ทำให้ข้างในเรางอกงาม และก็สงบอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มาเร้าอารมณ์ได้" (ID 03)

“เมื่อก่อนนี้จะกังวลใจตอนที่ไปเยี่ยมไข้แล้วบางครั้งมันไม่ได้อย่างที่เราหวัง เราก็จะกังวลใจ เราก็จะทุกข์ใจ ตอนหลังนี่ พอมาอบรมแล้วรู้ว่า เอ๊ย! กระบวนการบางครั้งนี่ ด้วยเหตุปัจจัยมันไปไม่ถึงนะ เราก็ต้องยอมรับตรงนั้น คือมันก็ทำให้เราได้มุมมองความจริงหลาย ๆ แง่ขึ้นมา ซึ่งทำให้มาปรับใจเรา ว่าบางครั้งมันก็แค่นั้น มันสุดแล้ว แค่นั้นมันเต็มที่แล้ว มันก็เต็มที่แล้วก็วางใจว่าเต็มที่แล้ว” (ID 07)

กระบวนการอริยสัจ กระบวนการมรรคและไตรสิกขา และกระบวนการโพชฌงค์ 7 ได้แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงมิติภายในที่เกิดขึ้นในพระสงฆ์ และเมื่อนำมาพิจารณาถึงสภาวะที่เกิดจะเห็นการเปลี่ยนแปลงจากฝ่ายเกิดทุกข์ ไปสู่ฝ่ายดับทุกข์ ซึ่ง พระธรรมปิกฎ (ป.อ. ปยุตฺโต), (2543, น. 899) ได้กล่าวถึง องค์ธรรมทั้ง 2 สายดังนี้

1) สมุทยวาร: อวิชชาเกิด → สังขารเกิด → ฯลฯ ชาติเกิด → ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ อุปายาสเกิด

2) นิโรธวาร: อวิชชาดับ → สังขารดับ → ฯลฯ ชาติดับ → ชรามรณะ โสกะ ฯลฯ อุปายาสดับ

ข้อที่ 1 คือ ปฏิจจสมุปบาทสมุทยวาร แสดงกระบวนการเกิดทุกข์ เท่ากับรวมอริยสัจข้อ 1 (ทุกข์) และข้อ 2 (สมุทัย) ไว้ในข้อเดียวกัน แต่ในอริยสัจ แยกเป็นสองข้อ เพราะแยกเอาท่อนท้าย (ชาติ ชรามรณะ โสกะฯลฯ) ที่เป็นผลปรากฏออกไปตั้งต่างหากเป็นอริยสัจข้อแรก ในฐานะเป็นปัญหาที่ต้องประสบซึ่งจะต้องคิดแก้ไข แล้วจึงย้อนกลับมาหาท่อนที่เป็นกระบวนการทั้งหมด ตั้งเป็นข้อที่ 2 ในฐานะเป็นการสืบสาวหาต้นเหตุแห่งปัญหา

ข้อที่ 2 คือ ปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร แสดงกระบวนการดับทุกข์ เท่ากับอริยสัจข้อที่ 3 (นิโรธ) แสดงให้เห็นว่าเมื่อแก้ปัญหาถูกต้องตรงสาเหตุแล้ว ปัญหานั้นก็จะดับไปได้อย่างไรตามแนวทางของเหตุปัจจัย แม้ว่าโดยตรง ปฏิจจสมุปบาทนัยนี้ จะตรงกับอริยสัจข้อที่ที่ 3 แต่ก็ถือว่ากินความรวมถึงอริยสัจข้อที่ 4 ได้ด้วย เพราะกระบวนการดับสลายของตัวปัญหา ย่อมส่อให้เห็นแนวทางดำเนินการหรือวิธีการทั่วไปที่จะต้องลงมือปฏิบัติในการจัดการแก้ปัญหาไปด้วยในตัว...เมื่อสรุปหลักอริยสัจให้เหลือน้อยลงอีกก็ได้ 2 ข้อ คือฝ่ายมีทุกข์ (ข้อ1 และ 2) กับฝ่ายหมดทุกข์ (ข้อ 3และ 4)

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากพระสงฆ์ จึงช่วยย้ำให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์และกระบวนการดับทุกข์อย่างชัดเจนในถ้อยคำที่สะท้อนถึง**ฝ่ายมีทุกข์** เช่น

การขาดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเรื่องชีวิต ความตาย การสูญเสีย การดูแลจิตใจ ฯลฯ ส่งผลให้พระสงฆ์ประสบความยากลำบากและติดขัดในงานดูแลจิตใจผู้ป่วย

“...เมื่อเรายังกลัวตายอยู่เลย เมื่อเรายังมีปัญหา ยังมองโลกอย่างไม่เข้าใจเลย แล้วเราจะพาเขาไปไหนล่ะ ไม่งั้นเราจะพาเขาไปแบบตัวอักษรที่เป็นท่อน ๆ ที่อ ๆ” (ID 02)

สภาวะจิตใจของพระสงฆ์ที่ทำงานดูแลจิตใจผู้ป่วย เมื่อพบความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายกายและใจของผู้ป่วยและไม่สามารถจัดการภาวะที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้สภาพจิตใจไม่พร้อมจะช่วยเหลือ และอากัปกิริยาส่งออกไปเป็นการปฏิเสธ หลีกหนี ซึ่งไม่สามารถเอื้อประโยชน์ให้เกิดในการทำงานขณะนั้นได้ และคุณภาพจิตใจของท่านก็สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

“ยากมากที่จะให้ไปถึงตรงนั้นนะ เราหวั่นไหว บางครั้งหวั่นไหวมาก ว่าหนึ่ง เราจะช่วยเขาได้ไหม หรือแม้กระทั่งบางครั้งเราก็เผลอ ตอนแรก ๆ ก็รู้สึกว่าอันนี้ไม่ไหวแล้ว เราหนักเกินไป เราจะหนี จะโดดหนีเขาเสียนั่นน่ะ ปล่อยให้เขาล้มไปเถอะ... ” (ID 04)

“เรารู้สึกกลัวน่ะเวลาต้องไปเจอกับเคสที่เราต้องพบ ต้องทำ แล้วเราก็รู้สึกตึง ๆ ต้าน ๆ ด้วย ความรู้สึก คืออยากช่วย อยากทำเต็มที่ แต่มันเหมือนมีอะไรมากั้น ๆ อยู่ คือเราอาจจะกลัวเรื่องผลกระทบ อาจจะกลัวว่าเราจะทำได้ไม่ดีอะไรอย่างนี้ แล้วมันก็มีความรู้สึกว่าเรายัง เรายังนิ่งไม่พอ เรายังสงบไม่พอ เรายังเปิดใจไม่กว้างพอ” (ID 11)

การทำงานเยียวยาจิตใจ ต้องอาศัยความรู้ในโครงสร้างจิตใจของความทุกข์ พระสงฆ์ได้เล่าถึงความทุกข์ของผู้เยียวยาที่เกิดขึ้น เมื่อไม่เข้าใจกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การรับฟังความทุกข์ของญาติโยม จึงกลับมาสร้างทุกข์ในใจผู้เยียวยาด้วย ซึ่งในแง่ของการทำงานเยียวยาจิตใจแล้ว ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในใจของผู้เยียวยาสำคัญและส่งผลถึงผู้ป่วยตลอดเวลา ดังนั้นความทุกข์ในจิตใจของผู้เยียวยา และสัมพันธภาพที่เกิดจึงเต็มไปด้วยความทุกข์

“ครั้งแรกเลยอาตมานั่งบ่นว่าโยมในใจตลอดเวลา คือ บ่นว่า อะไรหนักหนา มีคำถามกรุ่นอยู่ในใจ แต่ด้านหน้าก็ฝืนยิ้มแล้วก็รับฟัง แต่ในใจก็ทรมานตลอดเวลาทรมานมาก” (ID 05)

ความทุกข์จากการไม่เข้าใจความจริงที่ถูกต้อง นอกจากส่งผลต่อสัมพันธภาพในการทำงานแล้ว ยังส่งผลต่อการรับรู้ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ไม่สามารถวางใจวางท่าทีได้ถูกต้องด้วย ความทุกข์จากการทำงานกับผู้ป่วย เมื่อผู้เยียวยาเกิดความปรารถนา ”อยากให้ตนเองทำได้ดีกว่านี้” “ตอนอยู่กับผู้ป่วยเราน่าจะพูดแบบนี้” “โยมน่าจะทำใจได้มากกว่านี้” ฯลฯ ความปรารถนาเหล่านี้ สะท้อนถึงความต้องการที่อยากให้ความจริงเป็นไป”ตามใจ” ตน ส่งผลให้ภาวะจิตใจบีบคั้นด้วยความเครียด กังวล ทุกข์ใจ แม้สถานการณ์ดังกล่าวผ่านไปแล้ว ภาวะจิตใจก็ยังถูกรบกวนติดตามไปด้วย

“เมื่อก่อน บางทีใจก็หนัก ๆ กลับไปวัด เครียดกลับไปวัด เป็นอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ” (ID 06)

“ก่อนเข้าโครงการมันจะตึงไปน่ะ คิดว่ามันตึงไป เราไปเค้นมากไปรึเปล่า อยากจะช่วยมากไป บางทีรู้สึกกังวลเองก็มี ส่งผลกับเราเหมือนกัน ช่วงแรก ๆ นี่ไปให้การปรึกษานี่ จนทำให้เรารู้สึกว่าเครียด ท้อก็มี ไหลไปกับเขาก็มีบางครั้ง” (ID 12)

กระแสของฝ่ายมีทุกข์ หรือภาวะจิตใจที่มืดมนจึงส่งผลให้ทุกอณูของชีวิต มองสิ่งใดก็ไม่ชัดเจน ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง เช่น ความเข้าใจรับรู้ตนเองก็บิดเบือน รับรู้ผู้ป่วยก็ไม่ชัดเจน อยากให้สถานการณ์ที่ประสบไม่เป็นอย่างที่คิด อยากให้ตนเองชำนาญกว่านี้ อยากให้ผู้ป่วยร่วมมือกว่านี้ อยากให้บุคลากรในโรงพยาบาลเข้าใจการทำงานของตนมากกว่านี้ ฯลฯ

ในขณะที่ **กระแสของความดับทุกข์** เป็นภาวะจิตใจที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา เปรียบเหมือนแสงสว่างที่ช่วยขับไล่ความมืด และเข้ามาแทนความมืดจนหมดสิ้น ดังตัวอย่างถ้อยคำของพระสงฆ์ที่สะท้อนถึงฝ่ายหมดทุกข์ เช่น

ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ความโยงใยในชีวิตที่พระสงฆ์ได้รับการถ่ายทอดจากวิทยากรหรือผู้สอน ช่วยให้เกิดความกระจ่างชัด จนเห็นเนื้อหาในหลักธรรมที่อยู่ในตัวเองและสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัว แสงสว่างที่เกิดขึ้นค่อย ๆ ฉายความจริงในชีวิตให้พระสงฆ์เห็นและรับรู้ได้อย่างชัดเจน

“...อย่างเช่นสิ่งแรกที่มันชัดมากขึ้นก็คือ โครงสร้างทั้งหมดว่ามันอยู่ในเนื้อในตัว มันอยู่ในวิถีชีวิต มันอยู่ในอิทัปปัจจยตา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน ธรรมะที่มันง่ายในการที่เราหันไปดูมันก็เห็นแล้ว อันนี้คือโครงสร้างที่อาจารย์โสรีช์บรรยาย เวลาอาจารย์โสรีช์พูด อาตมารู้สึกว่า อ๋อ! มันใกล้กว่าที่เราได้ยินได้ฟังเสียอีก เวลาอยู่วัดมันก็เป็นหลักธรรมบทนี้ แต่เวลาอาจารย์โสรีช์พูดก็จะโยงไปโยงมา จนเราเห็นว่ามันก็อยู่ในเนื้อในตัว ในชีวิตปกติ ๆ ของเรานี่แหละ” (ID 5)

ความเข้าใจในพุทธธรรมที่ตัวท่านเอง ที่วิทยากร(กัลยาณมิตร) อาศัยการบรรยายที่ให้ผู้เรียนเกิดการประสบตรง (สันทิฏฐิโก) พาให้ผู้เรียนกลับมา “เห็น” และ “แจ้ง” (นิโรธ) สิ่งที่จากเดิมไม่เคยเห็น สังเกตสิ่งที่ไม่เคยสังเกต พาให้ผู้เรียนเห็นต้นตอ(สมุทัย) ของความติดขัด (ทุกข์) ที่เคยเกิด เริ่มมองกลับมาศึกษาที่ตนเองจนเห็นเหตุแห่งทุกข์ที่ตนเอง จนตระหนักถึงผลที่ส่งกระทบต่อสัมพันธภาพกับผู้คนที่อยู่รอบข้าง กระบวนการที่เกิดจึงเป็นวิถีการปฏิบัติ(มรรค) ที่ท่านดำเนินอยู่

“หลัง ๆ มานี้ อาตมาไม่แบกกลับมาวัดแล้ว เป็นอะไรที่มันเปลี่ยนแปลงไป มันมาจากการบ่มเพาะ แม้ว่าเราอาจจะทำงานไม่ได้บ่อยนักในประสบการณ์นั้น แต่มันก็

มีการเปลี่ยนแปลง มันเติบโตขึ้น...อาตมาว่ามันเป็นการบ่มเพาะนะ บ่มเพาะจากได้ยินได้ฟังจากครูอาจารย์ การได้ยินได้แชร์กันจากท่านที่ไปเยี่ยมผู้ป่วยมา" (ID 09)

"มันทำให้เรากลับมาใช้พุทธธรรมกับตัวเองได้ชัดขึ้น เห็นในความหมายของ ภาษาพระก็คือ เข้าใจ เห็นแจ้งด้วยตัวเองว่า อ๋อ! ไอ้แบบนี้ที่มันไม่ได้ผลเพราะว่ามันแบบนี้ มันติดตรงนี้ มันติดที่เรา ติดที่เขา เช่น สภาวะของเรา เป็นสภาวะที่อยากจะให้มันเป็น มันมีปัญหาครอบงำอยู่ เป็นกิเลสของเรานะ เพราะฉะนั้น การเชื่อมโยงของสัมพันธภาพมันจึงไม่ได้แน่นแฟ้น หรือว่าไม่ได้สอดประสานกันเพราะมันมีอะไรบางอย่างมาขวางอยู่ นี่มันก็เห็นเลย เพราะว่าเราฝึกปฏิบัติ เหมือนว่าอบรมวิปัสสนา ประมาณนั้น" (ID 10)

ความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักอริยสัจ 4 ที่วิทยากร (กัลยาณมิตร)ได้ถ่ายทอดเป็นเป็นความเข้าใจในการดำรงชีวิตเสมือนแผนที่ที่ช่วยให้พระสงฆ์ได้เดินทางได้ถูกต้อง ซึ่งความเข้าใจในอริยสัจ 4 ไม่ได้ช่วยให้บุคคลหลบหลีกหรือไม่พบกับความทุกข์ แต่เป็นความเข้าใจที่สามารถช่วยให้บุคคล "อยู่" กับความทุกข์ได้อย่างถูกต้อง และตระหนักรู้ถึงการเดินออกนอกทางจากแผนที่ หรือการหลงทางของตนเอง กระบวนการระลึกรู้นั้น (โยนิโสมนสิการ) เป็นสิ่งสำคัญที่พระสงฆ์กล่าวว่า ช่วยให้ตนเองกลับมาดำรงอยู่ในความจริงที่ถูกต้อง ไม่หลงไปอยู่ในความปรารถนาของตน ที่ส่งให้จิตใจขุ่นมัว ดังท่านพระธรรมปิฎกกล่าวว่า *"...โยนิโสมนสิการ เป็นการมองตามความเป็นจริง หรือมองตามเหตุ ไม่ใช่มองตามอวิชชาตัณหา พูดอีกอย่างหนึ่งว่า มองตามที่สิ่งทั้งหลายมันเป็นของมัน ไม่ใช่มองตามที่เราอยากให้มันเป็น หรือไม่อยากให้มันเป็น ปุถุชนพบรับรู้อะไร ความคิดก็จะพรวดเข้าสู่ความชอบใจไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการทำหน้าที่เข้าสกัดหรือตัดหน้าในตอนนี้ ชิงเอาบทบาทไปเสีย แล้วเป็นตัวนำกระบวนความคิดบริสุทธิ์ที่พิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย คิดเป็นทางไปอย่างมีลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลกรรม อย่างน้อยก็ทำให้วางใจ วางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้เหมาะสม ดีที่สุดในคราวนั้น ๆ" (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, 675)* ซึ่งพระสงฆ์สะท้อนว่า

"มันได้ถูกใช้ในชีวิตประจำวันเรื่อย ๆ นะครับ แต่ว่า อาตมาว่าอิทธิพลเนี่ยมันมาจากตอนที่อบรมจาก อ.โสรีช์ นี่แหละ ที่ทำให้เราใช้กระบวนการ เราคิดอย่างนี้ มีมุมมองอย่างนี้ได้บ่อยขึ้น คือบ่อยนี่หมายถึงว่า นึกออก เข้าใจชัด อย่างมีอยู่ทีหนึ่งอาตมาโมโห คือโกรธ ไม่พอใจ ด้วยความที่มีโยมคนหนึ่งเข้าใจอาตมาผิด เราบอกว่าเรื่องมันเป็นอย่างนี้นะ แต่เค้าไม่เข้าใจอย่างที่เราอธิบาย เราก็เลย โมโหน่ะครับ แล้วมันก็หงุดหงิดมากเลย หลังจากที่หยุดการสนทนาอะไรไปเรียบร้อยสักพักหนึ่งแล้ว มันก็เกิดเป็นคำถามที่อาตมาถามตัวเองว่า ทำไมเราต้องโกรธที่เค้าไม่เข้าใจเรา คือเราพยายามจะบอกให้เค้าเข้าใจแต่เค้าก็ไม่เข้าใจเรา เค้าสามารถเข้าใจผิดได้มั้ย เออ! เค้าสามารถเข้าใจ

ผิดได้ เกิดขึ้นได้ใช่มั้ย ใช่ เออ! มันไม่จำเป็นว่าเค้าจะต้องเข้าใจเรา จังหวะนั้นน่ะครับมันดีกรีความรู้สึกหงุดหงิด วื๊บ! ลงมาเลย" (ID 08)

ความชัดเจนที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการที่พระสงฆ์ได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติการในกลุ่มย่อยที่ช่วยให้ได้สัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ความประจักษ์ชัดในความสัมผัสใจ ความอบอุ่นใจ การมีสัมพันธภาพของความเข้าใจที่เกิดขึ้น ช่วยให้ท่านเข้าใจถึงสภาวะจิตใจของผู้ป่วยในการทำงานเยียวยาจิตใจ

"เราได้เห็นกระบวนการ มันต้องมีอะไรที่มาประกอบด้วย ยกตัวอย่างเช่น สานสัมพันธ์ อย่างท่าทาง การปรับเปลี่ยน แววตา การส่ง มันลึก อย่างคราวที่แล้วได้ tuning in ลึก ๆ ลงไป มันเลยได้เข้าใจว่า อ๋อ มันไม่ได้แค่เชื่อมเขาอย่างเดียว มันเป็นอย่างนี้นะ...จากเส้นด้ายบาง ๆ ที่กำลังเชื่อมกันอยู่ ก็จะเริ่มก่อตัวจากเส้นด้ายค่อยถักเหมือนไหมพรมที่เป็นผ้าพันคอ ค่อย ๆ โอบให้เขาค่อย ๆ อุ่น ไม่ใช่แบบว่า ห่มแล้วมัด ๆ ให้อุ่น" (ID 12)

"เริ่มเห็นว่าการนำพาให้เขาเห็นถึงความจริง ความคาดหวัง หรือบางครั้งเห็นถึงการ realization ว่ามันก็คือการซื่อตรงต่อความรู้สึกของเขาเอง แล้วมันก็เห็นผลได้นะ มันทำให้ปลดจากความทุกข์ของเขาได้ด้วยนะ มันก็ยิ่งเห็นว่า tuning in เราเห็นแล้ว แต่เราเริ่มเห็นชัดขึ้นไปอีกก็คือการพาไปสู่เป้าหมายที่ทำให้เขารู้สึกปลอดโปร่งโล่งสบายขึ้น" (ID 02)

ความชัดเจนในแผนที่อริยสัจ 4 ส่งผลให้พระสงฆ์เข้าใจกระบวนการทำงานของจิตใจ ที่เชื่อมโยงกับกระบวนการทำงานในจิตใจของตนเอง ทำให้สามารถดำรงตนเป็นปัจจัยภายนอก (กัลยาณมิตร) ที่จดจ่อ มั่นคง (สัมมาสติ) ให้ผู้ป่วยหรือ บุคคลตรงหน้าได้กลับมาพิจารณาจิตใจได้ชัดเจนขึ้น

"ทักษะหนึ่งที่อาจารย์ท่านพยายามบอกว่า ถ้าเราเปิดใจ เราก็จะได้ยินเค้าชัดขึ้น โดยที่ไม่ใช่ได้ยินแค่เรื่องราวที่เค้าให้เราฟัง แต่มันได้ยินไปจนถึงความรู้สึกจริง ๆ ของเค้าที่อยู่ข้างใน ก็ทำให้เราเอาสติมากำหนดรู้ตรงนี้ จากการที่ หนึ่ง เรารู้ทันแล้วว่าเรากำลังจะรับมือกับอารมณ์ที่มันรุนแรง สติมันก็มั่นคงที่จะรับฟัง อันนี้ก็ไปเพ่งเอาที่เค้ากำลังถ่ายทอดเรื่องราวโดยมีความรู้สึกแฝงอยู่ตรงนั้นน่ะ ก็ทำให้ได้ยินเค้าชัดขึ้น อันนี้เป็นส่วนของการฟัง ที่อาจารย์โสรีช์ท่านเน้น" (ID 03)

ความแจ่มแจ้งในหลักพระพุทธศาสนาที่ผ่านตัวหนังสือมาสู่ประสบการณ์ตรง ช่วยให้พระสงฆ์เกิดความมุ่งมั่น ศรัทธาในองค์ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงศึกษาปฏิบัติไว้ นำให้เกิดกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้คนให้คลี่คลายจากความทุกข์

> *“เป็นทักษะในทางพุทธศาสนา ก็ได้เห็นว่า โอ้... จริง ๆ พระองค์ใช้มาก่อนแล้ว และเราพอเอามาใช้แล้วมันเห็นผลได้อย่างนั้นจริง ๆ เออ พอเราได้ฟังเขา เขาได้พูดออกมาทั้งหมดทั้งสิ้นนี่ ส่วนหนึ่ง เราเห็นความคลี่คลายของผู้คนที่อยู่ข้างหน้า แค่เพียงเขาได้พูดระบายสิ่งที่เกิดขึ้นทางใจ เขาเกิดความผ่อนคลาย จากนั้นเราก็จะชวนให้เขาได้ดูความทุกข์ของเขาว่ามันมีอะไรบ้าง แล้วพาเขาให้ได้สำรวจดูตนเองของเขา ซึ่งเราก็อยู่กับเขาในขณะเดียวกัน เราไม่ได้ไปชี้นำก่อน ไม่ได้ไปผลักดัน เขาควรจะต้องอย่างนี้นะ อันที่จริงมันคืออันนี้ ๆ ไม่ใช่ แต่ชวนให้เขาดูไปพร้อมกับเรา ให้เห็นไปพร้อมกับเรา แท้ที่จริงว่าทุกข์ของเขานี้ อันที่จริงมันเกิดขึ้นจากสาเหตุ” (ID 03)*

พระสงฆ์ได้สัมผัสกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในแกนลึก ซึ่งแท้จริงแล้วกระบวนการดังกล่าว คือการปฏิบัติธรรม คือวิถีลดตัวตนของเราให้ลดลง

> *“อาตมามองว่าการให้การปรึกษาแบบนี้ มันเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมมาก ๆ เพราะว่า ผู้ที่ให้การปรึกษาได้ละตัวตนไปด้วย มันได้ปฏิบัติธรรมในตัว เพราะในขณะที่ทุกครั้งเวลาเรา identify split เกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ใช่ว่าเราจะไปสัมผัส ไปรับรู้ identify split ของคนที่อยู่ข้างหน้าเราอย่างเดียว แต่ว่าเราต้องรับรู้ identify split ของเราด้วย และสิ่งที่สำคัญเราต้องเชื่อมตัวเราก่อนด้วย อันนั้นคือ พอเราไปเชื่อมกับตัวเรา ก็ทำให้ตัวตนของเราลดลง เบาลง เพราะฉะนั้น การให้การปรึกษาแบบนี้มันเป็นการปฏิบัติธรรมไปในตัวด้วย” (ID 06)*

กระแสฝ่ายดับทุกข์ ที่เปรียบดังแสงสว่างที่ขับไล่ความมืดมนออกไป จึงส่องสว่างให้พระสงฆ์เกิดความเข้าใจในชีวิตตามจริง กระแสดังกล่าว สามารถอธิบายผ่าน มรรคมีองค์ 8 ซึ่งทำงานพร้อมกันตลอดสาย ดังนี้ วิทยากรในฐานะกัลยาณมิตรถ่ายทอดความเข้าใจในอริยสัจ 4 ที่สามารถพาให้พระสงฆ์ประจักษ์ว่าชีวิตคือ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างคนกับคน คนและสรรพสิ่งที่มีความโยงใยสัมพันธ์กัน เริ่มมอง พิจารณา ศึกษาที่ตนเองจนเห็นเหตุแห่งทุกข์ที่ตนเอง เกิดกระบวนการระลึกรู้นั้นที่ตนเอง (โยนิโสมนสิการ) ช่วยให้กลับมาดำรงอยู่ในความจริงที่ถูกต้อง ไม่หลงไปอยู่ในความปรารถนาของตน ที่ส่งให้จิตใจขุ่นมัว เข้าใจวางใจได้ถูกต้องไม่หลงบังคับให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนา และพระสงฆ์ได้สัมผัสกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในแกนลึก ว่า คือวิถีเดียวกับ การปฏิบัติธรรม การลดตัวตนให้ลดลง(สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ)

พระสงฆ์ได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติการในกลุ่มย่อยที่ช่วยให้ได้สัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ความประจักษ์ชัดในความสัมผัสใจ ความอบอุ่นใจ การมีสัมพันธภาพของความเข้าใจที่เกิดขึ้น ช่วยให้ท่านเข้าใจถึงสภาวะจิตใจของผู้ป่วยในการทำงานเยียวยาจิตใจ สามารถดำรงตนเป็นปัจจัยภายนอก(กัลยาณมิตร) ให้ผู้ป่วยและบุคคลตรงหน้าได้กลับมาพิจารณาจิตใจได้ชัดเจนขึ้น สามารถปฏิบัติงานได้อย่างสอดคล้องเกื้อกูลกับผู้คน (สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ สัมมากัมมันตะ)

คุณภาพจิตที่จดจ่อ มั่นคงในการทำงานเยียวยาจิตใจ ความศรัทธาในองค์ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงศึกษาปฏิบัติไว้ นำให้เกิดกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้คนให้คลี่คลายจากความทุกข์ (สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในด้วยกระบวนการอริยสัจ 4 กระบวนการมรรคและไตรสิกขา และกระบวนการโพชฌงค์ 7 จะส่งผลคล้าย ๆ กับที่ โรเจอร์ วอลช์ (1999, อ้างถึงใน สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, 2552, น. 29-30) ค้นพบวิถีปฏิบัติที่ปรากฏร่วมอยู่ในศาสนาหลัก 7 ศาสนาของโลก ได้แก่ พุทธ คริสต์ อิสลาม ยิว ฮินดู เต๋า และขงจื๊อ และนำเสนอแนวทางบ่มเพาะคุณสมบัติทางจิตวิญญาณ และสกัดออกมาเป็นวิถีปฏิบัติ 7ประเด็น คือ 1) เปลี่ยนแรงจูงใจ โดยการลดกิเลสและค้นพบความต้องการทางจิตวิญญาณของตนเอง 2) บ่มเพาะปัญญาทางอารมณ์ให้งอกงาม โดยการเยียวยาจิตใจจากความกลัวและความโกรธ และเรียนรู้ที่จะรัก 3) ปฏิบัติชอบ การทำดีจะทำให้รู้สึกดี 4) มีจิตใจสงบ ตั้งมั่น 5) เปิดดวงตาแห่งจิตวิญญาณ ทำให้สามารถตระหนักชัดถึงความศักดิ์สิทธิ์ของสรรพสิ่ง 6) บ่มเพาะความฉลาดทางจิตวิญญาณ เพื่อพัฒนาปัญญาและความเข้าใจชีวิต และ 7) เผยจิตวิญญาณสู่การกระทำ โดยเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น และทำงานบริการสาธารณะอย่างมีความสุข

สรุป

ผลการอภิปรายได้แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของ**กัลยาณมิตร (ปัจจัยภายนอก)** อันได้แก่ วิทยากร ผู้นำกลุ่มและหลักสูตรการอบรมที่ผู้เรียนได้ประจักษ์กับหลักอริยสัจ 4 ที่ชีวิตของตน และได้อาศัยความเข้าใจในหลักอริยสัจสี่เป็นแผนที่ที่จะช่วยจัดการกับความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ โดยมีกระบวนการสอนที่มุ่งสันทิฏฐิโกที่เน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการสอนแบบสาธิต เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 กระบวนการกลุ่มย่อยช่วยให้ผู้เรียนกลับมารู้ชัดถึงคำว่าทุกข์และคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง พิจารณาทุกข์ที่ตนเอง และกระบวนการเรียนได้พาให้ผู้เรียนเกิดปัญญาที่ตนเอง อันเป็นวิถีแห่งโยนิโสมนสิการ (ปัจจัยภายใน)

ผู้สอน ผู้นำกลุ่มและหลักสูตรการอบรม จึงเป็นปัจจัยเอื้อให้พระสงฆ์เกิด**โยนิโสมนสิการ (ปัจจัยภายใน)** “ถ้ามองในแง่ขอบเขต โยนิโสมนสิการ ครอบคลุมตั้งแต่การนึกคิดอยู่ในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่าง ๆ ที่ตนได้ศึกษาหรือรับการ

อบรมสั่งสอนมา มีความรู้ความเข้าใจดีแล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดในทางที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ... ตลอดขึ้นไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต..." (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 673) สภาวะโยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นจึงครอบคลุมตั้งแต่การนึกคิด ความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนคิดแยกแยะองค์ประกอบสืบสาวเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไป

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ จึงสามารถกล่าวได้ว่ามาจาก

1. ปัจจัยภายนอก คือ ผู้สอน ผู้นำกลุ่ม และหลักสูตรการอบรม

2. ปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการในพระสงฆ์ อันหมายถึง การพิจารณาตามความเป็นจริง การคิดที่ชักนำไปสู่สิ่งดีงาม เกิดกุศลธรรม ไม่มองตามความอยากของตน (ตัณหา)

> *"...โยนิโสมนสิการ เป็นมูลเหตุแห่งวิวัฏฏ์ (คือการดับทุกข์ - ผู้วิจัย) เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น ก็นำไปสู่การปฏิบัติตามมรรคมีองค์8 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า สัมมาทิฏฐิก็คือวิชชานั่นเอง เมื่อวิชชาเกิดขึ้น อวิชชาก็ดับไป เมื่ออวิชชาดับ กระบวนธรรมนิโรธวาร (วาระแห่งการดับทุกข์ – ผู้วิจัย) แห่งปฏิจจสมุปบาท ก็ดำเนินไป นำสู่ความดับทุกข์"*
> *(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543, น. 672)*

เมื่อพิจารณาการเกิดขึ้นของโยนิโสมนสิการ จึงเป็นปัจจัยนำไปสู่กระแสการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ที่เกิดขึ้น จึงครอบคลุมกระบวนการอริยสัจ กระบวนการแห่งมรรคและไตรสิกขา ตลอดจนกระบวนการโพชฌงค์ 7 ซึ่งมีสัมมาทิฏฐิเป็นแกนหลัก ซึ่งสะท้อนผ่านความหมายของการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน ดังนี้

1. ความรู้ความเข้าใจของพระสงฆ์

พระสงฆ์มีความรู้ความเข้าใจในพุทธธรรม มีความรู้ความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่เพิ่มขึ้น มีแนวทางการประยุกต์สู่การสร้างสังฆะและกระบวนการทำงานมุ่งพัฒนาสู่ความดับทุกข์

2. ทัศนะต่อการมองโลกและชีวิตของพระสงฆ์

พระสงฆ์มีทัศนะต่อโลกและชีวิตที่กว้างขึ้น เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง มีความเชื่อมั่นในพุทธธรรมในการเยียวยาแก้ไขความทุกข์และรองรับกับศาสตร์สมัยใหม่ ตระหนักในคุณค่าของงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ การตระหนักในคุณค่าของตนเองและสรรพสิ่ง ตระหนักในคุณค่าขององค์ความรู้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่สามารถนำมาใช้ในการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

3. สภาวะจิตใจของพระสงฆ์

พระสงฆ์มีภาวะจิตใจที่เป็นกุศล เช่น ความสุข ซาบซึ้งใจ ความภาคภูมิใจ ความกล้าหาญ ความซื่อตรง ฯลฯ และคุณภาพจิตใจที่พัฒนาขึ้น เช่น ความสงบ มั่นคง ความมั่นใจ ความตื่นรู้ ต้อนรับความจริง ฯลฯ

หากจะพิจารณาให้ชัดเจนแล้ว การเปลี่ยนแปลงทั้งสามประเด็น คือ ความรู้ความเข้าใจของพระสงฆ์ในพุทธธรรมและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทัศนะต่อการมองโลกและชีวิต และสภาวะจิตใจอันเป็นกุศล ก็คือการเปลี่ยนแปลงของการพัฒนาภาวะไตรสิกขานั่นเอง

ในระยะการติดตามผลการปฏิบัติงานการดูแลผู้ป่วยระยะท้าย ยังพบว่าการเปลี่ยนแปลงมิติภายในก็ ยังเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งช่วยเพิ่มสมรรถนะของพระสงฆ์ในการเยียวยาจิตใจของผู้ป่วย และยิ่งช่วยให้พระสงฆ์ได้ชัดเจนกับการศึกษาตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อประสิทธิภาพในทำงานของพระสงฆ์ที่มีต่อผู้ป่วยระยะท้าย ครอบครัวของผู้ป่วยและชุมชน

บทที่ 6
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

โครงการการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการติดตามผลการปฏิบัติงานของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมต่อผู้ป่วยระยะท้าย มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์ภายหลังการเข้าร่วมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและเพื่อการติดตามผลการปฏิบัติงานต่อผู้ป่วยระยะท้ายในพื้นที่ของโรงพยาบาลต่าง ๆ ได้แก่ ศิริราชพยาบาล วชิรพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลเลิดสิน โรงพยาบาลชลประทาน โรงพยาบาลภูมิพล สถาบันมะเร็ง ฯลฯ โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลักคือพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรม จำนวน 12 รูป และผู้ให้ข้อมูลรอง 2 ส่วน คือ 1. ญาติผู้ป่วย ที่มีโอกาสสนทนากับพระสงฆ์และสะท้อนภาพการปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยระยะท้าย จำนวน 11 กรณี 2. ผู้สอนและผู้นำกลุ่ม ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตร จำนวน 5 คน และวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูล (Content Analysis) ที่ได้รับจากการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล การสนทนากลุ่ม และบันทึกการอบรมของผู้เข้าร่วมวิจัย ตามแนวทางการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological research)

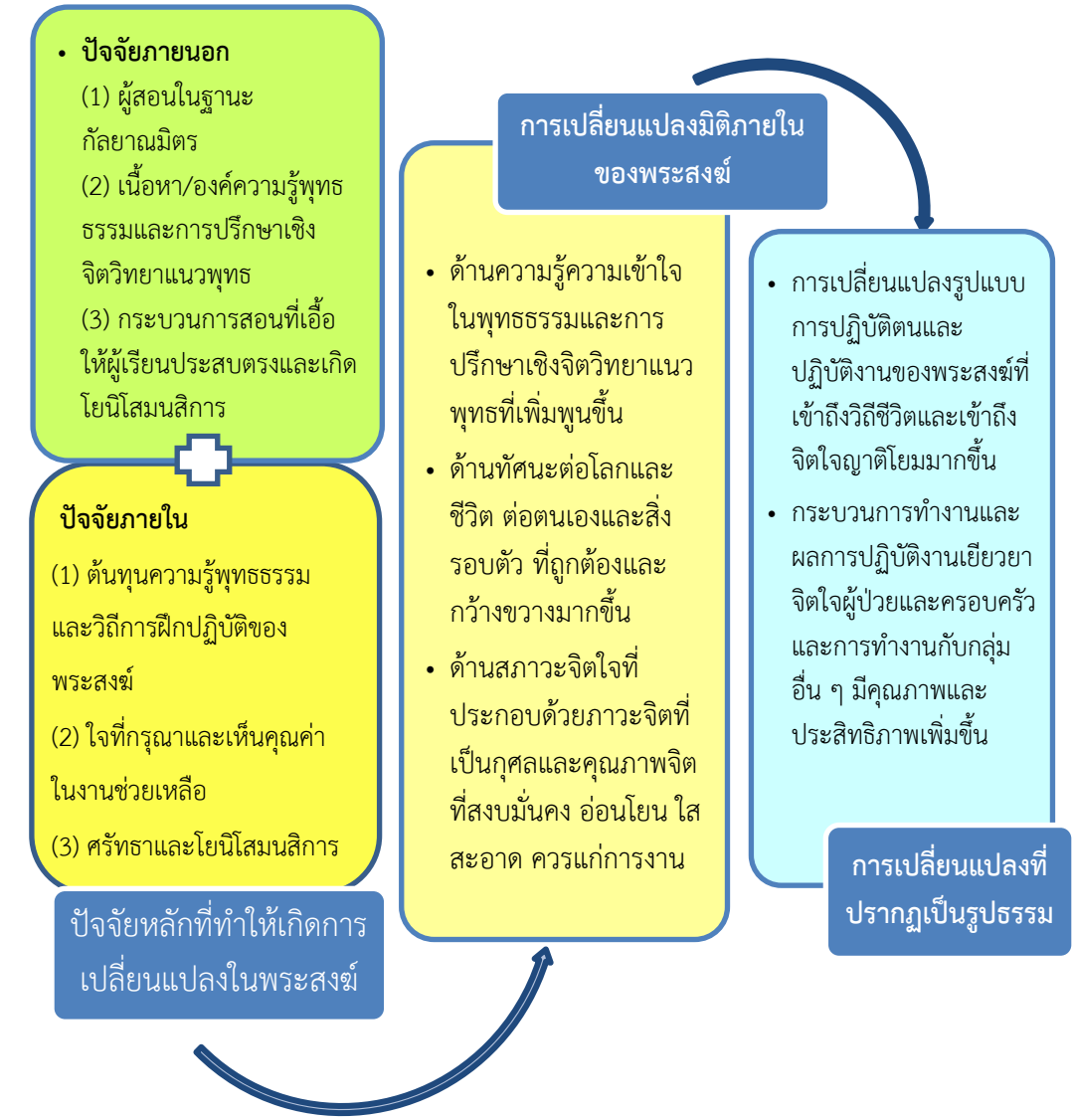
6.1 สรุปผลการวิจัย

ผลงานวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของพระสงฆ์กลุ่มอาสาคิลานธรรมได้เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก(กัลยาณมิตร) และปัจจัยภายใน (โยนิโสมนสิการของผู้เรียน) ซึ่งปัจจัยภายนอก หมายถึง วงจรกระบวนการศึกษาแบบไตรสิกขาของผู้สอน มีองค์ประกอบดังนี้ 1) ตัวผู้สอน / ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ที่ฝึกฝน สังเกตตนเองด้วยหลักอริยสัจ 4 2) กระบวนการนำเสนอแบบความคิดรวบยอด (conceptualization) เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจโครงสร้างอริยสัจ 4 และงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3) กระบวนการเอื้อให้ผู้เรียนพิจารณาความจริงที่ตนเองแบบสันทิฏฐิโก (Direct Experience) 4) กระบวนการสาธิต การที่ผู้สอนเป็นแม่แบบ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ให้ผู้เรียนสัมผัสและคลี่กระบวนการเยียวยารักษาด้วยหลักอริยสัจ 4 และ 5) กระบวนการฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย ให้สมาชิกมีโอกาสสัมผัสทุกข์และคลี่คลายทุกข์ที่ตนเอง นำไปสู่การตกผลึกในความคิดและประสบการณ์

วงจรกระบวนการศึกษาแบบไตรสิกขาของผู้สอนจึงเป็นปัจจัยเอื้อให้ผู้เรียนประสบตรงและเกิดโยนิโสมนสิการ และปัจจัยภายในที่สำคัญอีกประการ คือ ต้นทุนความรู้พุทธธรรมและการปฏิบัติตนในวิถีพระสงฆ์ ใจที่กรุณาและเห็นคุณค่าในงานช่วยเหลือ ศรัทธา ซึ่งหมายถึงภาวะโยนิโสมนสิการของผู้เรียน ซึ่งทั้งสองปัจจัยนี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้ความเข้าใจต่อหลักพุทธธรรมและกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เพิ่มพูนขึ้น 2) ด้านทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิต ตนเองและสิ่งรอบตัวที่ถูกต้องและกว้างขวางขึ้น และ 3) ด้านสภาวะจิตใจที่เป็นกุศลและคุณภาพจิตที่สงบมั่นคง และมีสติปัญญาที่จะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริงและจัดการอย่างเหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในทั้งสามด้านนี้ยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปฏิบัติตนและปฏิบัติงานของพระสงฆ์ที่เข้าถึงวิถีชีวิตและเข้าถึงจิตใจญาติโยมมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและสัมพันธภาพกับญาติโยมและทำให้กระบวนการทำงานและผลการปฏิบัติงานเยียวยาจิตใจผู้ป่วยและครอบครัวมีคุณภาพและประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยต้อนรับความจริงของชีวิตและเตรียมตัวสำหรับการจากลาด้วยใจสงบ และ ญาติมีกำลังใจที่จะดูแลผู้ป่วยและดำเนินชีวิตด้วยใจที่สงบมั่นคง

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มอาสาคิลานธรรมที่กล่าวมาข้างต้น แสดงในรูปภาพที่ 6.1 ดังนี้



รูปภาพ 6.1 การเปลี่ยนแปลงมิติภายในภายหลังการเข้าร่วมอบรมหลักสูตร การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการติดตามผลการปฏิบัติงานของกลุ่มอาสาคิลานธรรม

6.2 อุปสรรคในการวิจัย

(1) การขอความอนุเคราะห์จากพระสงฆ์ในการขอสนทนากับญาติผู้ป่วยที่เคยสนทนากับพระสงฆ์อาสา พบข้อจำกัดในการสนทนากับผู้ป่วยและบริบทของญาติผู้ป่วย จากข้อจำกัดนี้ ผู้วิจัยจึงไม่ได้กำหนดเกณฑ์ที่ตายตัวว่าพระสงฆ์ทุกรูปจะต้องยกตัวอย่างกรณีศึกษา แต่เน้นตามบริบทที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับช่วงระยะเวลาวิจัย

(2) ช่วงเวลาการเก็บข้อมูลกับสภาวะจิตใจของญาติผู้ป่วยที่ผู้วิจัยคำนึงถึงอย่างระมัดระวัง การติดตามขอข้อมูลประสบการณ์ของญาติผู้ป่วยฯ มีช่วงเวลาที่ต้องขยายเวลา เนื่องด้วยบางกรณีที่เพิ่งเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และบางครั้งต้องหาผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่พบอุปสรรค เช่น การติดต่อไม่ได้ ผู้ป่วยระยะท้ายบางคนก็ไม่มีญาติมาอยู่ด้วยในขณะที่พระสงฆ์มาเยี่ยมไข้

6.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(1) การศึกษากระบวนการสร้างสังฆะของพระสงฆ์กลุ่มคิลานธรรมที่ทำงานอย่างเกื้อกูลและมีเป้าหมายร่วมกันสู่ความดับทุกข์ และปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคในงานเพื่อเกื้อกูลสังคม

(2) ญาติผู้ป่วยเป็นผู้มีส่วนสำคัญต่อการดูแลผู้ป่วย และเป็นบุคคลที่มีความทุกข์กดดันจิตใจ การจัดอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้กับญาติผู้ป่วย เพื่อให้ญาติมีหลักและทัศนะที่ถูกต้องและมีสภาวะจิตใจที่สงบมั่นคงที่จะดูแลจิตใจของตนเองและผู้ป่วยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของชีวิต จึงเป็นแนวทางที่จะพัฒนาสุขภาวะของผู้ป่วยฯ และญาติไปพร้อม ๆ กัน

6.4 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

(1) การจัดหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ควรคำนึงถึงผู้สอนและผู้นำกลุ่มที่จะต้องมีความรู้และความเชี่ยวชาญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรง และผู้นำกลุ่มฝึกปฏิบัติการจะต้องเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จบการศึกษาอย่างน้อยในระดับปริญญาโทในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งจะเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการเรียนและการฝึกฝนและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน

6.5 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(1) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรจัดหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยจัดร่วมกับสถาบันวิชาการที่สอนเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยตรงให้กับพระสงฆ์ในฐานะผู้ช่วยเหลือทางจิตใจ และสร้างกลไกการมีส่วนร่วมระหว่างวัด โรงพยาบาล และชุมชน

(2) กระทรวงสาธารณสุข ควรสนับสนุนให้มีการฝึกอบรมหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้กับบุคลากรการแพทย์ และสนับสนุนให้เกิดการทำงานร่วมกับพระสงฆ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์กับการดูแลแบบประคับประคอง

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนิษฐา ต้นโพธิ์ทอง. (2550). *การฝึกงานงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต: ผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อความสงบ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตและความจริงแท้ของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

คนึงนิตย์ จันทบุตร. (2532). *สถานะและบทบาทของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

เวเกลา, คาเรน คิสเซล. (2547). *มิตรไมตรีไม่มีประมาณ: คู่มือให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวภาวนา* (ดวงหทัย ชาติพุทธิกุล, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สวนเงินมีมา.

จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา. (2550). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา: ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรินทิพย์ โคธีรานุรักษ์. (2551) . *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเอื้อเฟื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แมคคอนแนล จอห์น. (2552) *คลายเครียดด้วยลมหายใจ: เยียวยาความเครียดด้วยวิถีพุทธ* (สุรภี ชูตระกูล, ผู้แปล). นครปฐม: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิระสุข สุขสวัสดิ์. (2558). การศึกษาเบื้องต้น ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเพื่อส่งเสริมการเผชิญปัญหาและความสุขของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ. *วารสารวิชาการคุณธรรมความดี, 4*(1), 109-118.

จิรีรัตน์ สิทธิวงศ์. (2555). *ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2550). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, ธีรพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, และ สรยุทธ รัตนพจนารถ. (2551). *จิตตปัญญาพฤกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาย โพธิสิตา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาย โพธิสิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ: อมรินทร์.

ณัฐเดช วัชรศิริ. (2553). *ประสบการณ์ทางด้านจิตใจภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักศึกษาจากภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่าง*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐนลิน คำลำเภา. (2555). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมือใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัฐนัย โตปัญญาวุธ. (2553). *ประสบการณ์ในการเยียวยาทางจิตใจ: กรณีศึกษาพระปพนพัชร์ จิรธัมโม วัดคำประมง จ.สกลนคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ดลดาว ปูรณานนท์. (2551). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะโดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี. (2550). การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. ใน ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย, อิศรางค์ นุชประยูร, พรเลิศ ฉัตรแก้ว, และ ฉันชาย สิทธิพันธุ์ (บ.ก.), *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย* (หน้า 15-23). กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.

ถนอมขวัญ ทวีบูรณ์. (ม.ป.ป.). *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นจาก http://www.elearning.ns.mahidol.ac.th/Patients-with-end-stage/index.html

ธารีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธีรวรรธ ธนะพานิช. (2550). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา: กลุ่มพัฒนาคนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นฤมล วิจารณกุล. (2550). *การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต: ผลของการเขากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิลภา สุขเจริญ. (2550). *การฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ กรมการสารวัตรทหารบก: ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของทหารกรมการสารวัตรทหารบก.* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณพนัช แซ่เจ็ง. (2555). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรเลิศ ฉัตรแก้ว. (2553). *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. Holistic end of life care in the ICU.* กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). *เผชิญความตายอย่างสงบ*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายพุทธิกา.

พระไพศาล วิสาโล. (2550). การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ. ใน ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย, อิศรางค์ นุชประยูร, พรเลิศ ฉัตรแก้ว, และ ฉันชาย สิทธิพันธุ์ (บรรณาธิการ). *การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย*. (หน้า 255). ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.

พระศรีวิสุทธิโมลี. (2516). *บทบาทของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ: วิทยานุกูล.

พิณมาศ ชัยชาญทิพยุทธ. (2554). *ผลของกลุ่มพุทธจิตนิเวศรักษาต่อความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติและปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิมพนิต คอนดี. (2558). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีศิลปะเป็นสื่อต่อปัญญา การยอมรับ และภาวะซึมเศร้าในบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็ง.* วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พีรเทพ รุ่งคุณากร. (2556). *การพัฒนากระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของสตรีไทยที่ถูกกระทำความรุนแรงจากคู่ครอง.* วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.

พุทธทาสภิกขุ. (2536ก). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สุราษฎร์ธานี: กองตำราคณะธรรมทาน.

พุทธทาสภิกขุ. (2536ข). *อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สุราษฎร์ธานี: กองตำราคณะธรรมทาน.

พุทธทาสภิกขุ. (2545). *แก่นพุทธศาสนา.* กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ปฏิจจสมุปบาท: 110 ปี ชาตกาลท่านพุทธทาสภิกขุ*.กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม

พุทธทาสภิกขุ. (2556). *ปฏิจจสมุปบาทจากพระโอษฐ์* (พิมพ์ครั้งที่ 9). สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ

เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มัณฑณา วรนิมมานนท์. (2558). *การเยียวยาทางจิตใจด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในของผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรักษาแบบประคับประคอง: การศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ยุวดี เมืองไทย. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). *ผลของจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุลีพร ปรมาภูติ. (2554). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมสิทธิ์ อัสดรนิธี. (2552). *จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สหรัฐ เจตมโนรมย์. (2548). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ศูนย์บริการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์. (2549). *รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิริกาญจน์ สง่า. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภางค์ จันทวานิช. (2554). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสรีช์ โพธิแก้ว. (2547ก). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. สัมภาษณ์, 6 พฤษภาคม 2547.

โสรีช์ โพธิแก้ว. (2547ข). *มองวิกฤติมนุษยธรรมด้วยหลักอริยสัจ 4*. เอกสารอัดสำเนา. 24 กันยายน 2547.

โสรีช์ โพธิแก้ว. (2550). *รูปแบบพลวัตและผสมผสานของกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกระบวนการกลุ่มและบุคคล*. บรรยาย วันที่ 5 เมษายน 2550. คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โสรีช์ โพธิแก้ว. (2553). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาเพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสบการณ์ และงานวิจัย*. หลักสูตรสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อติชาต ตันติโสภณวนิช. (2558). *ผลของพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อลิซาเบธ คืบเลอร์-รอสส์. (2561). *ชีวิตสอนอะไรเราบ้าง* [Life Lesson] (พิมพ์ครั้งที่ 3) (นุชจรีย์ ชลคุป, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ภาษาอังกฤษ

Banet A. G. (Ed.). (1976). *Creative psychotherapy: A source book*. La Jolla, CA: University Associates.

Beaumont, S. M. (2011). Pastoral counseling down under: A survey of Australian clergy. *Pastoral Psychology, 60*, 117-131.

Brewer, J. A. (2016). *Relevance of Buddhist perspectives*.

Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development, 71*(2), 168-175.

Goleman, D. (2003). *Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama*. NY: Bantam.

Heinze, R. I. (1977). The role of the Sangha in modern Thailand. Taipei: The Orient Cultural Service.

John, D. A., & Williams, D. R. (2013). Mental health service use from a religious or spiritual advisor among Asian Americans. *Asian Journal of Psychiatry, 6*(6), 599-605.

Kitchenham, A. D. (2008). The evolution of John Mezirow's transformative learning theory. *Journal of Transformative Education, 6*(2), 104-123.

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. NY: Macmillan.

Masters, K. S. (2010). The role of religion in therapy: Time for psychologists to have a little faith? *Cognitive and Behavioral Practice, 17*(4), 393-400.

Metzner, R. (1980). Ten classical metaphors of self-transformation. *Journal of Transpersonal Psychology, 12*(1), 47-62.

Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of Transformative Education, 1*(1), 58-63.

Moran, K. (2003). *Wisdom and Compassion: Buddhist Psychotherapy as Skillful Means*. Retrieved from http://innerintegrity.com/articles/wisdom-compassion

Moran, M., Flannelly, K. J., Weaver, A. J., Overvold, J. A., Hess, W. & Wilson, J. C. (2005). A study of pastoral care, referral, and consultation practices among clergy in four settings in the New York City area. *Pastoral Psychology, 53*(3), 255-266.

Mount, B. M. (1983). *Sightings, in the valley of the shadow: Reflections on dying*. Madison, WI: InterVarsity.

Nissanka, H. S. S. (1993). *Buddhist psychotherapy: An eastern therapeutical approach to mental problems*. Delhi: Ram Printograph.

Olson, R. P. (Ed.) (2002). *Religious theories of personality and psychotherapy: East meets West*. NY: Haworth Press.

Plante, T. G. (2007). Integrating spiritual and psychotherapy: Ethical issues and principles to consider. *Journal of Clinical Psychology, 63*(9), 891-902.

Rowan, J. (1983). *The reality game: A guide to humanistic counselling and therapy*. London: Routledge and Kegan Paul.

Ryan, T. (2013). *A mindful nation: How a simple practice can help us reduce stress, improve performance, and recapture the American spirit*. Carlsbad, CA: Hay House.

Saunders, C. (1960). *Care of the dying*. London: Nursing Times.

Sinclair, S. A. (2009). *The spirituality of palliative and hospice care professionals: an ethnographic inquiry* (Doctoral thesis, University of Calgary, Canada). Retrieved from https://prism.ucalgary.ca/handle/1880/104025

Streubert, H. J. & Carpenter, D. R. (1995). Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative. Philadelphia: Lippincott.

Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the part of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala.

Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.

Zheng, R. S., Guo, Q. H., Dong, F. Q., & Owens, R. G. (2015). Chinese oncology nurses' experience on caring for dying patients who are on their final days: A qualitative study. *International Journal of Nursing Studies, 52*(1), 288-296.

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวเพริศพรรณ แดนศิลป์ เกิดเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2518 ที่จังหวัดราชบุรี

การศึกษา

ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต เอกจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว (เกียรตินิยมอันดับสอง) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2540

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2543

ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2550

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. 2551-2552 อาจารย์ประจำ หลักสูตรพุทธศาสตร์และศิลปะแห่งชีวิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2553-ปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2544-ปัจจุบัน นักจิตวิทยาการปรึกษาวิชาชีพ

ผลงานวิชาการ

วิทยานิพนธ์ระดับดุษฎีบัณฑิต. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง.

เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2554). การเปลี่ยนแปลงตนเองตลอดเส้นทางการพัฒนาวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2555). ดอกไม้แห่งพุทธธรรม. ใน งานวิจัยแบบฉัน (งานวิจัยมุมมองที่หนึ่ง). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.

เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2556). สู่ความกว้างของดวงใจ: บนเส้นทางงานเยียวยาจิตใจวิถีพุทธ. กรุงเทพฯ: โกมลคีมทอง.

ผู้ร่วมวิจัยในโครงการวิจัยเรื่อง จากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง: การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).