

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาการศึกษาการพัฒนาการคุณภาพชีวิต ตามหลักภานา ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเฝียวาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ (๑.) เพื่อศึกษามุมมอง และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (๒.) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภานา ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเฝียวาเชิงพุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป

ประชากรที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเฝียวาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเฝียวาโดยเน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายทั้งสิ้นจำนวน ๖๐ คน กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย จำนวน ๑๕ คน

โดยผู้วิจัยได้ศึกษานำเสนอตามลำดับดังนี้

(๑) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธ ที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายแล้ว ๑๐ - ๒๒ ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมมีท่าที และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังกิจกรรมดังกล่าวอย่างไร

(๒) หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรมมีผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภานา ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเฝียวาเชิงพุทธแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป เป็นอย่างไร

๔-๑ ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ ๔-๑ ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๒๐ - ๓๐ ปี	๒	๑๓.๓๓
๓๑ - ๔๐ ปี	๓	๒๐
๔๑ - ๕๐ ปี	๔	๒๖.๖๗
มากกว่า ๕๐ ปี	๖	๔๐
Total	๑๕	๑๐๐

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	๑๓.๐๐	๘๖.๖๗
ชาย	๒.๐๐	๑๓.๓๓
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐.๐๐

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๑.๐๐	๖.๖๗

ปริญญาดุษฎีบัณฑิต	๑๔.๐๐	๔๓.๓๓
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐.๐๐
ประสบการณ์ส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง	๑๑.๐๐	๗๓.๓๓
นานๆ ครั้ง, น้อยกว่า สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง	๓.๐๐	๒๐.๐๐
ไม่เคยเลย	๑.๐๐	๖.๖๗
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐.๐๐
ประสบการณ์นั่งสมาธิ	จำนวน	ร้อยละ
อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง	๑๐.๐๐	๖๖.๖๗
นานๆ ครั้ง, น้อยกว่า สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง	๔.๐๐	๒๖.๖๗
ไม่เคยเลย	๑.๐๐	๖.๖๗
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐.๐๐
ประสบการณ์ปฏิบัติกรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
อย่างน้อย ปีละ ๑-๒ ครั้ง	๘.๐๐	๕๓.๓๓
นานๆ ครั้ง, น้อยกว่า ปีละ ๑-๒ ครั้ง	๒.๐๐	๑๓.๓๓
ไม่เคยเลย	๕.๐๐	๓๓.๓๓
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐.๐๐
อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
รับจ้าง	๑๐	๖๖.๖๗
ค้าขาย	๑	๖.๖๗
นักเรียน/นักศึกษา	๓	๒๐.๐๐
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	๑	๖.๖๗
รวม	๓๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของ ผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเยียวยาโดยเน้นธรรมชาติเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย จำนวน ๑๕ คน

ด้านอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๖ คน คิดเป็น ร้อยละ ๔๐.๐ รองลงมา มีอายุระหว่าง ๔๑-๕๐ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๖.๖๗, อายุระหว่าง ๓๑-๔๐ ปี

จำนวน ๓ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๐.๐ และอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปี จำนวน ๒ คน คิดเป็น ร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ด้านเพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๖๗ ส่วนเพศชาย จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ด้านระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๓๓ ส่วนต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์สวดมนต์ พบว่า ส่วนใหญ่อย่างน้อยสวดมนต์ สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓๓ รองลงมาคือ นานๆ ครั้งหรือ น้อยกว่า สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ส่วนไม่เคยสวดมนต์เลย จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์การนั่งสมาธิ พบว่า ส่วนใหญ่อย่างน้อยมีการนั่งสมาธิ สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้งจำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมาคือ นานๆ ครั้งหรือ น้อยกว่า สัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ส่วนไม่เคยนั่งสมาธิเลย น้อยที่สุด จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ด้านประสบการณ์ปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า ส่วนใหญ่อย่างน้อยมีการปฏิบัติกรรมฐาน ปีละ ๑-๒ ครั้งจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๓ รองลงมาไม่เคยมีประสบการณ์ปฏิบัติกรรมฐานเลย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ คือ ส่วนนานๆ ครั้งหรือ น้อยกว่า ปีละ ๑-๒ ครั้ง น้อยที่สุด จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ด้านอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็น ร้อยละ ๖๖.๖๗ รองลงมามีเป็นนักเรียน นักศึกษา จำนวน ๓ คน คิดเป็น ร้อยละ ๒๐.๐๐ ส่วนอาชีพ ค้าขาย และเป็นพ่อบ้านหรือแม่บ้าน น้อยที่สุดจำนวน ๑ คนเท่ากัน คือเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

๔.๒ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ประสบการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ประสบการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ท่านเคยเศร้า เสียใจ เนื่องจากการเสียชีวิต ของบุคคลที่ท่านรัก หรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
เคย	๑๕.๐๐	๑๐๐.๐๐
ไม่เคย	-	
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐.๐๐
บุคคลที่ท่านรัก ที่เสียชีวิตไปแล้วนั้น มีความเกี่ยวข้องกับท่าน ในฐานะใด	จำนวน	ร้อยละ
พ่อ / แม่	๑๔.๐๐	๙๓.๓๓
พี่น้อง	๑.๐๐	๖.๖๗

รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐
-----	-------	-----

ในชีวิตปกติ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับ บุคคลที่ท่านรักนั้น มีความผูกพันกันเพียงใด	จำนวน	ร้อยละ
ผูกพัน ดูแล ใกล้ชิด	๑๑	๗๓.๓๓
ผูกพัน แต่ไม่ใกล้ชิด	๔	๒๖.๖๗
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐

ในชีวิตปกติ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับ บุคคลที่ท่านรักนั้น ใครพึ่งพาอาศัยใคร มากกว่ากัน	จำนวน	ร้อยละ
ท่านต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือ จากผู้ที่ท่านรัก มากกว่า	๕.๐๐	๓๓.๓๓
ผู้ที่ท่านรักต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือ จากท่านมากกว่า	๓.๐๐	๒๐.๐๐
ต่างก็พึ่งพาซึ่งกันและกัน พอๆ กัน	๗.๐๐	๔๖.๖๗
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐

บุคคลที่ท่านรัก จากไปด้วยสาเหตุใด	จำนวน	ร้อยละ
ชรา (๗๕ ปีขึ้นไป)	๓.๐๐	๒๐.๐๐
โรคเรื้อรัง	๔.๐๐	๒๖.๖๗
โรคเฉียบพลัน	๖.๐๐	๔๐.๐๐
อุบัติเหตุ	๒.๐๐	๑๓.๓๓
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐

ท่านคาดการณ์ และมีเวลาเตรียมใจ ก่อนการเสียชีวิตของผู้ที่ท่านรัก หรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
คาดการณ์ได้ล่วงหน้า และเตรียมใจได้ดี	๓.๐๐	๒๐.๐๐
คาดการณ์ได้ล่วงหน้า เตรียมใจได้น้อย	๕.๐๐	๓๓.๓๓
ไม่อาจคาดการณ์ได้ ไม่ได้เตรียมใจ	๗.๐๐	๔๖.๖๗
รวม	๑๕.๐๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของ ผู้สูญเสียที่ผ่านประสบการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก จำนวน ๑๕ คน

ข้อความถามที่ว่า ท่านเคยเศร้า เสียใจ เนื่องจากการเสียชีวิต พบว่า ทั้ง ๑๕ คน ตอบว่าเคย คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

ข้อความถามที่ว่า บุคคลที่ท่านรัก ที่เสียชีวิตไปแล้วนั้น มีความเกี่ยวข้องกับท่าน ในฐานะใด ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า พ่อ / แม่ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๓.๓๓ รองลงมา พี่น้อง จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๖๗ ตามลำดับ

ข้อความถามที่ว่า ในชีวิตปกติ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับบุคคลที่ท่านรักนั้น มีความผูกพันกันเพียงใด ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า ผูกพัน ดูแล ใกล้ชิด จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๓๓ รองลงมา ผูกพัน แต่ไม่ใกล้ชิด จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ตามลำดับ

ข้อความถามที่ว่า ในชีวิตปกติ ก่อนการล้มป่วยหรือเสียชีวิต ท่านกับบุคคลที่ท่านรักนั้น ใครพึ่งพาอาศัยใคร มากกว่ากัน ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า ต่างก็พึ่งพาซึ่งกันและกัน พอๆ กัน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗ รองลงมา ท่านต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือจากผู้ที่ท่านรัก มากกว่า จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ และ ผู้ที่ท่านรักต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือจากท่านมากกว่า จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ตามลำดับ

ข้อความถามที่ว่า บุคคลที่ท่านรัก จากไปด้วยสาเหตุใด ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า โรคเฉียบพลัน มากที่สุดจำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๐ รองลงมา โรคเรื้อรัง จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๖๗ ชรา (๗๕ ปีขึ้นไป) จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ และ อุบัติเหตุ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ ตามลำดับ

ข้อความถามที่ว่า ท่านคาดการณ์ และมีเวลาเตรียมใจก่อนการเสียชีวิตของผู้ที่ท่านรักหรือไม่ ผู้ที่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ส่วนใหญ่ ตอบว่า ไม่อาจคาดการณ์ได้ ไม่ได้เตรียมใจ มากที่สุดจำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๖๗ รองลงมา คาดการณ์ได้ล่วงหน้า เตรียมใจได้น้อย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓๓ และคาดการณ์ได้ล่วงหน้า เตรียมใจได้ดี น้อยที่สุด จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ตามลำดับ

๔.๓ ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมมีท่าที และพฤติกรรมการใช้ชีวิตหลังกิจกรรมดังกล่าวอย่างไร

จากการประเมินความเศร้าโศกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและการสนทนากลุ่ม ได้การประเมินผลหลักของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ซึ่งสามารถวิเคราะห์ผลในการสนทนากลุ่มได้ดังนี้

กิจกรรมดังกล่าวนี้สามารถทำให้เกิดผลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแง่มุมอื่นๆ นอกเหนือจากการลดความเศร้าโศก และผลที่เกิดขึ้นนั้น ก็มีลำดับขั้นตอน และความเกี่ยวเนื่องกันจากกิจกรรมย่อยๆ แต่ละกิจกรรมที่ส่งผลต่อกันอย่างเป็นระบบ ตามหลักกรรม แนวปฏิบัติ และกระบวนการทางพุทธศาสนา และการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ที่นำมาใช้เป็นหลักในการสร้างกิจกรรมดังกล่าว ในหัวข้อนี้ จึงได้ทำการประเมินผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความ

ตายหลังผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐- ๒๒ เดือน เครื่องมือในการประเมินผลกิจกรรม ได้แก่ การสังเกตของผู้ในกลุ่ม ประกอบกับการวิเคราะห์บทสนทนาและการบันทึกที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามตามการรับรู้ของตนเมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย การเยียวยาความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสีย ผลการศึกษาครั้งนี้เพื่อแสดงว่าการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาใช้ร่วมกับพิธีกรรมและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาเพื่อเยียวยาความเศร้าโศกและเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกให้แก่ผู้สูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยทักษะการให้คำปรึกษา และพลังกลุ่ม เอื้อให้เกิดกระแสกลุ่ม และกระแสบุคคล อันนำไปสู่การเข้าใจเห็นจริง ตามหลักอริยสัจ ๔ ดังตัวอย่างบทสนทนาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมต่อไปนี้

“สิ่งที่ได้คือความเบิกบาน คือ....ก็ไปปฏิบัติธรรมหลายที่นะค่ะ บางที่ที่ไปก็จะเน้นเรื่อง การนั่งสมาธิ เดินจงกรม แต่ละที่ที่ไปก็จะมีผู้ร่วมปฏิบัติธรรมเป็นร้อย แต่มาที่นี่เราได้ความ ไกล่ชิด ได้สนทนาธรรมกับ กัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน ได้แลกเปลี่ยนความรู้กัน คือได้ ประสบการณ์แบบใหม่ ที่ดีนะค่ะ ได้กอดกัน และก็อีกอย่าง...เป็นคนที่ไม่ค่อยพูดไม่ค่อยกล้า แสดงออก แต่มาที่นี่ เรากล้าพูดนะค่ะ คือเราได้ฟัง เราได้ออกความคิดเห็น มันได้ทำลายความ กลัวตรงนี้ไป นี่ถ้าปกติจับไม้คันนี้จะมือสั่น พูดไม่ได้ แต่มาที่นี่เราได้แสดงออก ได้ทำลายกำแพง ไป”

“แล้วกลุ่มย่อยนี้รู้สึกว่าได้ประโยชน์จริงๆ เน้นย้ำ (ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกคนหนึ่งเสริมว่า “เคลียร์หมดเลยจริงๆ”)

ผลของกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาในการลดคุณลักษณะเชิงลบอย่างมีประสิทธิภาพในการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ญัฐนิชา สัปหล่อ^๑

ส่วนผลของกระบวนการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาในการสร้างเสริมคุณลักษณะเชิงบวกอย่างมีประสิทธิภาพในการศึกษาครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการศึกษาจำนวนมาก อาทิ อีรวรรณ อีระ พงษ์^๒ เพรศพรณ แดนศิลป์^๓ บวร สุวรรณผา^๔ ดลดาว ปุณณานนท์^๕

^๑ ญัฐนิชา สัปหล่อ, “การใช้การปรึกษาแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษา ต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต*, (สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๔๒.

^๒ อีรวรรณ อีระพงษ์, “ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา ต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๙.

^๓ เพรศพรณ แดนศิลป์, “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๐.

^๔ บวร สุวรรณผา, *รายงานการวิจัย สัมมาทิฐิของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาหลังการ เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*, (มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๕๑).

๔.๑.๑ ในระยะติดตามผล ๑๐ – ๒๒ สัปดาห์ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้น ธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย **ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรม มีท่าที และพฤติกรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิต** สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

ตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่าชีวิตเกิดขึ้นมาเพื่อขจัดความทุกข์ให้แก่ตน โดยใช้ปัญญา ตนอย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตถาคตจะพูดแต่เรื่องทุกข์ กับความ ดับทุกข์ เท่านั้น” เรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องแก้ปัญหาคความทุกข์ของมนุษย์ พระพุทธองค์จะไม่ ตรัส ทรงเปรียบเทียบความรู้ (ธรรมะ) ที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมายเหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า แต่ธรรมะที่มีความ จำเป็นในการนำมาสอนเพื่อขจัดทุกข์นั้น

การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมี ความสุขจากพื้นฐานจากจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม จิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข ซึ่งจากการใช้กิจกรรมการสนทนากลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงทัศนะหลังจากผ่านกิจกรรมเยี่ยมยา เจริญพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป ดังนี้

ภาวนา๑ การเปลี่ยนแปลงก็รู้สึกว่าเป็นก่อนหน้านั้นก็เป็นวัยรุ่นธรรมดา ที่แบบว่าไม่ค่อยได้เข้าวัด มากนัก ก็ทำบุญตักบาตรปกติ พอมาได้เข้าภาวนาก็ได้เรียนรู้เยอะเลย ทั้งแบบความรู้ เรื่อง บุญคืออะไร ได้สวดมนต์ทำช่วงสัปดาห์ ทำแล้วมันรู้สึกดีมากเลย หรือแบบ แม้กระทั่งเรื่องการสูญเสีย รู้สึกเหมือนว่าพอเราได้เรียนรู้ได้เข้าใจ รู้สึกว่าอยากพัฒนา ตัวเอง เข้าใจมันมากขึ้น อย่างเรื่องการสูญเสีย เมื่อก่อนก็จะเสียใจ เป็นความคิดถึง แล้วก็เสียใจ แต่ตอนนี้รู้สึกมันแบบไม่ได้เสียใจ มันเป็นแค่ความคิดถึง

ภาวนา๒ เหมือนอย่างที่บอกว่า ก็เสียใจแต่พยายามซ่อนไว้ ไม่ตั้งใจจะซ่อนแต่มันซ่อนเอง เหมือนกับว่า เหมือนโบว์สติแตกหลุดไปเลย คือความทุกข์มันเท่าเดิม มันแต่อยู่ ตำแหน่งเดิม ณ วินาทีที่รู้ว่าเขาเสีย โดยที่เราแกล้งไม่สนใจมันมาตลอด พอผ่านคอร์ส นี้ไปแล้ว เรามีความรู้สึกเหมือนแบบว่าเข้าใจมากขึ้น ว่ามันเป็นธรรมชาติธรรมดา เรา ไม่สามารถควบคุมอะไรได้เลย คืออะไรมันจะเกิด เราไม่สามารถควบคุมตัวแปรฟ้า อากาศ ถึงเราจะป้องกันแค่ไหน ถ้ามันเป็นจังหวะที่คนอื่นมาทำเรา มันก็เป็นอยู่ดี

ภาวนา๓ ตัวเองเปลี่ยนแปลงรู้ แต่คนอื่นอาจจะไม่รู้แต่เรารู้ตัวเอง แทนที่จะดูคนอื่น เราดู ตัวเองๆทุกกรณีที่เรารู้จักเริ่มมีกระทบ พูดคุยคนนั้นคนนี้ เรื่องนั้นเรื่องนี้ จะดูตัวเอง ก่อน จริงๆมันอยู่ที่ตัวเราเองจริงๆ มองตัวเองมากกว่าไปนั่งมองคนอื่น เฟ่งโทษคนอื่น คนจะเฟ่งโทษคนอื่นแล้วตั้งกำแพง ค่อนข้างรับฟังเขาน้อย อยากจะพ้นแต่ของตัวเอง

^๕ ดลดาว ปุณณานนท์, “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพูนสันติภาวะ โดยมีเมตตาเป็นตัวแปรสื่อ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๑.

จริงๆการรับฟังคนอื่นสำคัญมากๆ เราได้อะไรจากการรับฟังเยอะมาก (ได้เรื่องการรับฟังด้วย) ใช่ค่ะ กลายเป็นว่าเราอยากฟังเรื่องของคนอื่นมากขึ้น แทนที่เราคิดว่าเขาได้ระบาย แต่เราได้เยอะมาก ได้ประสบการณ์อาจจะไม่ได้โดยตรง แต่เป็นประสบการณ์ที่มันก็ค่อนข้างได้รับการแชร์อย่างนี้

- ภาวนา๔** สิ่งที่อวยกแล้วเนี่ยคือสิ่งที่อวยปรุงแต่งเอาเอง มันเป็นการต่อยอดที่มาจากโครงการของท่าน ซึ่งอวยอยู่กับโครงการของท่านไม่ครบ อย่างน้อยก็รู้ว่าไม่ครบ อวยกลับไปชะก่อนวันสารทจีน ซึ่งพอได้เจอท่านเนี่ย อวยก็เริ่มจะรู้สึกว้า พระมีเมตตาด้วยหรือเนี่ย ปกติอวยไม่เคยซาบซึ้งพระเท่าไร อวยเห็นพระเนี่ยจะเฉยๆ บางทีท่านก็จะโมโห จะโกรธ เวลาเราใส่บาตรไม่ถูกใจท่าน แล้วพอเห็นท่านปณตครั้งแรก ท่านจะหน้าตายิ้มแย้ม ท่านจะเมตตา คุณมีความสุขนะคะ
- ภาวนา๕** ตั้งแต่มารู้สึกมีความสุข แล้วก็จิตใจเบิกบานมากเลย เพราะทุกคนน่ารักมาก อารมณ์ดี รู้สึกประทับใจทุกอย่าง ก็ได้ความคิดหลายๆอย่างว่าเออ เหมือนกับเมื่อครั้งที่ได้ดูก็จะบอกกับตัวเองได้ว่า ถ้าเรากลับไป อย่างตอนนี้พอกับแม่ยังอยู่ครบ แต่ว่าก็คือจะบอกตัวเองเลยว่า ถ้าพ่อยากไปไหนแม่ออยากไปไหน หรือต้องการอะไรก็จะทำให้เขาเลย แล้วก็ไม่ต้องพูดจาทำร้ายเขาอีก เพราะว่าเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบพูดจาทำร้าย
- ภาวนา๖** อย่างนั่งสมาธิ ความกังวลใจเกิดแต่เราก็เอาเมตตาภาวนามาให้นั่งขึ้น ไม่ตื่นเต้น ไม่คิดกังวลมากขึ้น แต่มันก็ทำได้บ้างทำไม่ได้บ้าง ก็พยายามทำให้ทุกนาทีเป็นบุญเป็นกุศล แต่ก่อนจะหงุดหงิดเจ้าอารมณ์อย่างนี้ค่ะ ที่ทำงานก็จะหงุดหงิดใส่คนโน้นคนนี้ เดี่ยวนี้ก็จะไม่มี ที่ทำงานมีน้องเค้าพูดจากระแทก ก็พยายามดูใจตัวเองตลอด พอดูใจตัวเองว่าตัวเองโกรธไหม เกลียดไหม อารมณ์ขึ้นไหม อยากโกรธตอบหรือว่าอะไร มันเลยเวลาโกรธก็ขึ้นแป๊บเดียว มันก็ลงแล้ว
- ภาวนา๗** หลังจากสัปดาห์ที่เข้าก็รู้สึก มันก็ยังรู้สึกเสียใจอยู่นิดๆ แต่หลังจากนั้นพอเราเข้าใจมากขึ้น มันก็เป็นความรู้สึกว่าคิดถึงมากกว่า แบบเข้าใจคิดถึง การสูญเสียมันก็แค่แบบเดินทางไปอีกภพหนึ่ง แล้วก็เอาที่ได้เรียนรู้จากภาวนามาใช้ต่อ เมื่อก่อนไม่ค่อยสวดมนต์ การทำบุญของตัวเองก็คือตักบาตร แค่นี้ของตัวเอง อย่างนี้บุญแล้ว พอกลับมาที่สวดมนต์มากขึ้น พยายามสวดให้ได้บ่อยๆ แล้วก็ได้มาเจอภคยานมิตร พอได้มาสวดมนต์แล้วใจมันสงบ คือมองได้จากเมื่อก่อนนอนไม่หลับ มีเรื่องเครียดๆ นอนแล้วก็จะฝันร้าย พอสวดแล้วใจมันก็นิ่งขึ้น เราก็รู้สึกว่าเออมันดี เลยกลับมาทำบ่อยๆ

สรุป ความได้ว่า ในสภาวะของการสูญเสียที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้นั้น มิได้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของปัญหา ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังหลากหลายที่โดยมากมักนำไปสู่ความทุกข์ โศก เศร้า เสียใจ เมื่อเข้าใจในสภาวะที่เป็นอยู่ในตัวตนแล้ว ความทุกข์หรือความเศร้าโศกจากความสูญเสียย่อมลดลง หลายครั้ง

หลายคราในคราวพุทธกาล ผู้คนมากมายได้ใช้การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักให้กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจชีวิต จนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้อย่างน่าอัศจรรย์ ดังนั้นการเยียวยาหลังการสูญเสียจึงมีความสำคัญยิ่ง และมีความสำคัญมิใช่เพียงเพื่อบรรเทาความเศร้าโศกทางจิตใจ หรือการช่วยเหลือจัดการชีวิตและสังคมสงเคราะห์ แต่มีนัยสำคัญที่สูงยิ่ง ครอบคลุมถึงการสร้างโอกาสในการพัฒนาปัญญาให้แก่ผู้สูญเสีย ได้ใช้ความสูญเสียในชีวิตให้เกิดเป็นความเข้าใจและเติบโตในทางจิตวิญญาณ กระบวนการช่วยเหลือผู้สูญเสียจึงครอบคลุมทั้งการเยียวยาความเศร้าโศก และพัฒนาศักยภาพด้านปัญญา โดยอาศัยหลักคำสอนทางพุทธศาสนาประกอบกับองค์ความรู้และกระบวนการทางจิตวิทยาที่เหมาะสม

๔.๒.๒ ในระยะติดตามผล ๑๐ – ๒๒ สัปดาห์ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรม มีท่าทีต่อความเข้าใจเรื่องความสูญเสียสามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ในชีวิตมนุษย์ทุกคน โดยความตายเป็นองค์ประกอบหนึ่งของชีวิต เป็นภาวะวิกฤตเร่งด่วนของชีวิตและเป็นการสูญเสียที่อาจก่อให้เกิดประสบการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด ภาวะเศร้าโศกเป็นกระบวนการตอบสนองต่อการสูญเสียตามธรรมชาติ จากการรับรู้ว่าจะต้องสูญเสียหรือคาดว่าจะต้องมีการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก ผูกพันใกล้ชิด หรือสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเอง ทำให้บุคคลเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียโดยแสดงภาวะเศร้าโศกออกมา ทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตสังคม เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและปรับตัวยอมรับการสูญเสียได้

ความเศร้าโศกเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียทั้งที่เกิดขึ้นแล้ว หรือคาดว่าจะเกิดในอนาคต เป็นการสูญเสียโลกของตนเอง มิใช่การสูญเสียตน เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดจากกระบวนการของจิตใจตามธรรมชาติ หากมองในแง่มุมของพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้หรือยอมรับความจริงของการสูญเสีย หรือการแยกออกจากสิ่งที่สูญเสียหายไป นำไปสู่การปรับตัวและจัดระบบใหม่ให้ดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

ผลของกิจกรรมเชิงพุทธเพื่อให้ตระหนักถึงความสูญเสีย ความเศร้าโศก ซึ่งแตกต่างกันตามความสามารถในการปรับตัวของผู้สูญเสีย อันมี ๒ ลักษณะคือการปรับตัวที่สำเร็จ และการปรับตัวไม่สำเร็จ จากการใช้กิจกรรมการสนทนากลุ่ม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงทัศนะหลังจากผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป ดังนี้

ผู้วิจัย หลังจากที่เราได้เรียนรู้เรื่องกระบวนการเยียวยาความเศร้าโศก กิจกรรมภาวนาฟอร์เลิฟ ก็เห็นความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก แม้แต่ท่าทีต่อทรัพย์สินที่จะต้องสูญเสียเหมือนกันก็เปลี่ยนแปลงไป ท่าที คือความรู้ความเข้าใจอย่างไร

ภาวนา๗ รู้สึกว่าตัวเราเบาขึ้นเยอะเลย เบามาก ไม่มีอะไรต้องห่วงอีกแล้ว คิดแบบนี้ ตอนที่มาเข้าคอร์ส มีความรู้สึกในใจว่าเรามีความผิด ความผิดที่เป็นสาเหตุให้แม่ต้องเสียไป ความรู้สึกนั้นมันหายแล้ว มันไม่มี ไม่เอากลับมาคิดอีกแล้ว มันรู้สึกคลายออกไป

จากใจแล้ว เราก็คิดว่ามันเป็นเพราะเวลา หรือว่าเพราะเราเข้าใจ คิดว่ามันเสียเวลา ด้วยและเราก็เข้าใจมันด้วย มันก็ไม่ใช่เพราะเราชะงืดเดียว มันเพราะกรรมของเค้า ด้วย ที่รู้มานะคะ ก็คิดว่าเราวางได้แล้วนะ ไม่ต้องไปโทษตัวเราเองว่าผิด แล้วก็เลย มาคิดถึงว่า สักวันหนึ่งเราก็ต้องตายแบบนี้แหละ ตายแบบนี้เหมือนๆ กัน เลยมาคิดว่า ฉะนั้นเรามาเตรียมตัวดีกว่า

ภาวนา๘ ถามว่าเปลี่ยนแปลง ที่เปลี่ยนแปลงชัดเจนเริ่มต้นอย่างเห็นได้ ก็เรื่องของ การเสพทาง ตา หู จมูก ลิ้น อะไรอย่างนี้ เมื่อก่อนเราจะดูทีวี สิ่งบันเทิง เดียวนี้พอเรามี ความรู้สึกเข้าใจ หรือว่าได้มาเรียนรู้ธรรมะของพระพุทธองค์ ก็เลยทำให้มีความรู้สึก ว่า ความสนใจในเรื่องของการเสพสิ่งบันเทิง ทีวี แทบจะไม่ดูเลย

ภาวนา๙ จะบอกว่าสัมผัสได้ถึงความรักที่อาจารย์มีให้ทุกคน สัมผัสได้ คือนอกจากรู้สึก ว่า เค้าเฟรนด์ลี่แล้ว รู้สึกว่าเค้าเป็นมิตร อาจจะเป็นเพราะความรักที่เค้ารู้สึกมองคนอื่น เอาไม่รู้อะไร แต่จับรู้สึกได้ว่าเค้าน่ารัก จริงใจ สัมผัสได้ว่าอยากเข้าหาเค้า

ภาวนา๑๐ รู้สึกว่าเปลี่ยนไปเยอะ ก็เพิ่งเรียนจบ เพิ่งมาทำงาน ก็ได้มางานนี้ เหมือนเป็นกำไร ของตัวเอง ทำให้ได้มุมมอง ได้ประสบการณ์จากพี่ๆ ทำให้เราคิดไม่เหมือนกับเพื่อน รุ่นเดียวกัน คือเวลาเพื่อนเค้าก็มักจะเฮฮากับงาน เพิ่งจบมาเราทำอะไร แต่ว่าของ แอปจะรู้สึก ว่า เกิดมาเพื่อที่จะทำทุกวันให้ดีที่สุด ใช้ชีวิตเพื่อที่จะทำสร้างบุญกุศล ช่วยเหลือผู้อื่น

ภาวนา๑๑ หลังจากภาวนา ก็พยายามต่อยอด หลังจากภาวนาพยายามที่จะไปวัด ต่อยอดอยู่ เรื่อยๆ เพื่อที่จะให้ตัวเองมีความรู้สึกเป็นบุญเป็นกุศลอยู่ตลอด แล้วก็ตั้งใจแน่วแน่ มากขึ้นว่าจะให้ทุกวินาทีเป็นกุศล แล้วก็เจริญมรณสติ ก็พยายามทำมากขึ้น

ผลการศึกษาที่ได้รวบรวมมาไว้นี้ ทำให้เห็นว่าความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายมีนัยสำคัญในการ เยียวยาความเศร้าโศกหลังการสูญเสีย แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตายเป็นส่วนหนึ่งของ สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของมรรค อันเป็นแนวทางในการพัฒนามนุษย์ไปสู่ความพ้นทุกข์ ดังนั้นปัจจัยที่จะทำให้เกิดสัมมาทิฐิจึงเป็นแนวทางสำคัญในการเยียวยาและพัฒนาผู้สูญเสีย ปัจจัย แห่งสัมมาทิฐิมี ๒ ประการคือ ปรโตโฆสะซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมภายนอก คือการเรียนรู้จาก กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ คือการคิด พิจารณาอย่างแยบคายตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่ง เหตุปัจจัย เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล นอกจากปัจจัยทั้งสองดังกล่าวแล้ว ธรรมอันเป็นเครื่องแสดงถึง การเกิดขึ้นของมรรค ซึ่งผลที่ได้หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิง พุทธหลังจากผ่านกิจกรรมแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป ความถึงพร้อมด้วยศีล, ฉันทะ, ตณ ที่พัฒนาทั้งทางกาย ศีล จิต ปัญญา, ทิฐิ ความเชื่อถือที่ดำรง ความไม่ประมาทและใช้ชีวิตเพื่อที่จะทำสร้างบุญกุศล ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

พระศาสดาเห็นว่า ความตายเป็นความสิ้นสุดของชีวิตอย่างสิ้นเชิง การตายเป็นการสิ้นสุดชีวิตในชาติหนึ่งภพหนึ่ง แล้วเกิดหรือเริ่มต้นชีวิตใหม่ต่อเนื่องกันไป คือ เวียนว่าย – ตาย – เกิด การตายจึงเป็นการสิ้นสุดชีวิตครั้งหนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ๆ ของวัฏฏะของชีวิตที่ดำเนินต่อเนื่องกันไปชีวิตแล้วชีวิตเล่า ความตายจึงไม่ใช่ความตายที่หมายถึงการสิ้นสุดของชีวิตอย่างสิ้นเชิง^๖

ในพุทธศาสนา ชีวิตและความตายถูกมองเป็นหนึ่งเดียว ความตายถือเป็นการเริ่มต้นบทหนึ่งของชีวิต ความตายเป็นกระจกส่อง ความหมายของชีวิตทั้งหมด ดังนั้นตามมุมมองของพุทธศาสนาเราสามารถมีชีวิตความเป็นอยู่ปัจจุบันเพื่อการเตรียมตัวตาย ในฐานะชาวพุทธไม่ให้เรารอคอยความตายที่เจ็บปวดของคนที่รักของเรา หรือตกใจกลัวต่อความเจ็บป่วยวิกฤติ เพื่อเตือนสติให้เราหันมามองดูชีวิต อยู่กับปัจจุบันและเอาใจใส่เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง ในพุทธศาสนาไม่สอนให้เราสู่ความตายโดยมือเปล่าแต่พุทธศาสนาสอนไม่ให้ประมาทตั้งแต่เริ่มต้นก่อนที่จะเผชิญหน้ากับความตายก่อนที่คนรักจะตาย โดยให้ความชัดเจนเกี่ยวกับประสบการณ์การตาย

ผู้เข้าร่วมสนทนากิจกรรม ได้แสดงทัศนะหลังจากผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธในเวลา ๑๐ เดือนขึ้นไป ในแง่มุมของชีวิตและความตายจากกระบวนการที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมเชิงพุทธไว้อย่างน่าสนใจ

ภavana๑๐ ในความรู้สึกแอฟว่าทุกคนอยากรู้แหละตายแล้วไปไหน ตายแล้วยังไง แต่ไม่มีใครให้มานั่งคุยกันอย่างจริงๆ จังๆ แล้วมาให้ความรู้จริงๆ แล้วความตายมันคืออะไรกันแน่ ประมาณนั้นค่ะ พอเรามาได้อันนี้ มันทำให้เราได้มุมมองต่อความตาย เข้าใจได้ถูกต้อง เข้าใจมากขึ้น โดยทำให้เราไม่กลัวที่จะพูดถึงเรื่องความตายได้ถูกต้อง ซึ่งตอนนี้ถ้าเราไปพูดกับคนอื่นที่ไม่ได้รู้ ไม่ได้เข้ามาในงานภาวนาในวันนี้เนี่ย เขาก็ยังคิดเหมือนเดิมว่าห้ามพูด อย่างที่บ้านก็ยังห้ามพูดอยู่

ภavana๑๑ เรื่องความตายก็ ก่อนหน้านี้ไม่คิดเลย ไม่ได้อยู่ในหัวเลย มันรู้สึกว่ามันไกลตัว แล้วก็ไม่ได้คิดเลย เพราะมันไกลตัว พอได้มารับฟังมันเหมือนเข้าใจแล้วก็รู้สึกเหมือนสมัยก่อนคิดว่า น่ากลัวถ้าเราตายจริงๆ หรือแม้กระทั่งคนอื่นตาย แต่เป็นคนในครอบครัว เราก็รู้สึกว่าไม่อยากเจอ ไม่อยากให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้เกิด มันน่ากลัว มันไม่รู้ว่าตายแล้วยังไง จะต้องไปไหนยังไง พอได้ฟังก็รู้สึกเข้าใจ พอเข้าใจแล้วก็จะรู้สึกไม่กลัว เหมือนเรามีแนวทางว่า เออ ถ้าเราอยากตาย แล้วเราอยากไปแบบไหนละก็ทำแบบนั้น ชัดเจนมากขึ้นว่า มีทิศทางมากขึ้น ต่อชีวิตและความตาย

ภavana๑๒ ผมเขียนเป็นพินัยกรรมไว้เลย ปิดช่องจำหน้าของถึงลูกไว้ บอกลูกไว้ ผมอุทิศร่างกายไว้ให้ศิริราช และไม่ขอรับกระดูกด้วย เพราะไม่ต้องการให้เป็นภาระแก่ใคร เพราะว่าร่างนี้มันไม่สำคัญหรอก ผมเขียนไว้ในนั้นเลย ให้ลูกไปทำบุญที่วัดญาณเวศก

^๖ โสรัจจ์ หงศ์ลดารมภ์ ความตายกับการตายมุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์ (สำนักพิมพ์มูลนิธิพันดารา : นนทบุรี, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๙.

วัน หรือวัดชลประทานรังสฤษฎ์ หรือวัดสวนโมกข์ สามวัดนี้ไปทำบุญอย่างเดียว ศพ ไม่ต้องไปตั้งกระดูกก็ไม่เอา แล้วก็ไม่ต้องบอกใคร นอกจากพี่น้อง พี่น้องจริงๆ เท่านั้น และผมก็บอกไว้ถ้าผมป่วยเครื่องช่วยชีวิตก็ไม่เอา คือชั่วชีวิตนี้พ่ออยู่อย่างลำบาก เท่ากับไม่ได้ช่วยพ่อนะ สร้างบาปด้วย พ่อจะเจ็บอยู่ไปทำไม จะต่ออายุทำไม เมื่อร่างกายพ่ออย่างนี้แล้ว ไปให้มันอยู่แล้วอยู่อย่างสุขไหม ผมเขียนไว้เสร็จเรียบร้อยแล้ว

ภาวนา๑๑ ถ้าไม่สั่งไว้อย่างนี้ สามคนก็จะเถียงกัน อีกคนจะเอาศพไว้ ตั้งก่อนทำบุญร้อยวันอะไรก็แล้วแต่ แล้วจะจัดจริงๆ แล้วไม่มีประโยชน์ เราตายไปแล้ว

สรุป ได้ว่า ความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงมีมุมมองต่อความตาย เข้าใจได้ถูกต้องมากขึ้นมีแนวทางและทิศทางชัดเจนมากขึ้น ในการปฏิบัติต่อชีวิตและความตาย ความกลัวตายลดลงแต่ยังไม่สามารถพูดเรื่องความตายกับผู้อื่นที่ไม่รู้และไม่เข้าใจเพราะถือว่าเป็นเรื่องอับมงคล มีการเตรียมตัวตาย การสั่งเสียกับบุตร หลานเกี่ยวกับการจัดการศพและงานศพของตนเอง

การเรียนรู้เรื่องความตายเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง การเรียนรู้เรื่องความตายนี้มิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะหากฎเกณฑ์ตายตัวที่จะบอกได้ว่าแต่ละขั้นตอนควรจะเป็นอย่างไร แต่ต้องการสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นและปรับไปตามบริบทของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถกำหนดตายตัวได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบริบทที่แวดล้อม

๔.๒.๓ ในระยะติดตามผล ๑๐ – ๒๒ สัปดาห์ **พฤติกรรม**หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

เมื่อได้ศึกษาว่าความเศร้าโศกเป็นทุกข์ อันมีเหตุคือตัณหา ประกอบด้วยความเพติดเพลิน และความกำหนัด อันเกิดและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาดรูป ในสังยุตตนิกาย ชนธวรรค ได้แสดงวิธีการละความเพติดเพลิน กำหนดว่า “การเห็นความไม่เที่ยงของขันธทั้ง ๕ เป็นสัมมาทิฐิ อันเป็นเหตุให้เบื่อหน่าย เพราะสิ้นความเพติดเพลิน สิ้นกำหนด จึงหลุดพ้น เมตตา นั้นมีอันเป็นไปโดยอาการประพฤติ สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันน้อมเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันกำจัดซึ่งความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยาบาลเป็นสมบัติ

ภาวนา๒ ตอนที่น้องเสีย บางครั้งอดแหวคิดไม่ได้ว่า ความศรัทธาที่ยังมีต่อสรรพสิ่งมันไม่ได้ช่วยอะไรเราแป๊บเดียวนะคะ แต่พอผ่านการอบรม ผ่านค่ายภาวนาแล้ว มีความรู้สึกว้ากขณะที่มีข้อเสียสิ่งที่แย่ๆจากการเสียน้อง ข้อดีที่ได้กลับมาก็มีมาก เช่น ทุกคนในบ้านก็จะทุ่มเทให้ความรักต่อกันมากขึ้น แล้วก็การสูญเสียน้อง แทบถึงทุกวันนี้ทำให้ได้ครอบครัวใหม่ ก็คือครอบครัวภาวนา เหมือนเป็นบ้านหลังที่สอง พูดได้เลยว่าเป็นบ้าน...ณ วินาทีแรกที่ขับรถเข้ามาในวัด เปิดประตูแล้วเจอสายตาพวกเราชาวครอบครัวภาวนาทุกคน แหวตาของทุกคนมันไม่มีความเคลือบแฝง ไม่มีมารยาททางสังคม ไม่มี

เพราะที่ว่าเป็นคุณหญิงฉันเป็นคุณนาย ไม่มีอะไรเลยนอกจากความหวังดีแล้วก็ปรารถนาดีต่อกัน มีอ้อมกอดที่อบอุ่น ลึกซึ้ง นุ่มนวล เหมือนกับเป็นคนในบ้าน เหมือนได้กอดคนในครอบครัว ทำให้รู้สึกวุ่นวายเหลือคือบ้านหลังที่สอง คิดว่าทุกคนเป็นครอบครัวเดียวกัน

ภาวนา๑๒ ความรู้สึกจะมีมากกว่าคำพูดมาก // แม้ยังไม่เคยมีลูกนะคะ คือมาแล้วก็สัมผัสได้อย่างที่คุณโบว์พูดนะค่ะ // หลายๆ ครั้งมีคนถามว่า เราคบกันมากี่ปีแล้ว ๕ หรือ ๖ ปี ใครจะเชื่อว่าพวกเรารู้จักกันไม่ถึงปี แล้วเราเจอกันบ่อยมัย คำตอบก็คือไม่ ความรู้สึกที่เจอทุกครั้งคือเหมือนเดิม // เจอแล้วเหมือนมีความสุข // ใช่ // ความรู้สึกดีๆ ณ ช่วงภาวนามันกลับมาเหมือนเดิมทันทีที่สบตา ได้กอดกัน ขอขอบคุณการจากไปที่ทำให้เจอการเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ ที่ดี

ภาวนา๓ คงเป็นเรื่องใช้ชีวิตอยู่กับคนที่เหลืออยู่ โดยเฉพาะกับคนในครอบครัวเราให้มีคุณภาพมากกว่าเดิม อย่านำไปให้ความสำคัญกับคนนอก บางทีเราไปให้ความสำคัญกับคนนอกมากเกินไป อย่างการสูญเสียพ่อไป ซึ่งปกติเราอาจไม่ได้สนิทกับพ่อมาก แต่ช่วงสามเดือนที่ดูแลตอนท่านเป็นมะเร็ง จะรู้สึกเรากลับมาเป็นความรู้สึกที่ดีก่อนท่านตาย เป็น ๓ เดือนที่มีคุณภาพมากเลย จากความผูกพันของพ่อกับลูกค่อนข้างน้อย เมื่อเทียบระหว่างแม่กับลูก แต่ช่วงนั้นกลายเป็นว่า สามเดือนก่อนเขาตายเป็นความงดงาม แล้วเขาก็สัมผัสเราได้ คือเหมือนมีกำแพงระหว่างพ่อลูก ตรงนั้นมันเหมือนถูกทำลายใน ๓ วัน เพราะฉะนั้นเราอย่ารอให้มันมีแค่ ๓ เดือน คนที่ยังเหลืออยู่มันอาจจะไม่รู้พวงนี้กับภพหน้าอะไรมาถึงก่อนกัน มันจะรู้สึกว่างเปล่า ไม่มีอะไรแน่นอน เพราะฉะนั้นอย่าทำอะไรทำเลย อยากแสดงความรู้สึกอะไรที่มีกับคนที่เหลืออยู่นี้ ให้รับทำ

การศึกษาทบทวนหลักธรรมะเกี่ยวกับการเยียวยาและการพัฒนาผู้สูญเสีย พบว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา มีการพัฒนาปัญญา ทำลายอวิชชาเป็นต้น เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สิ้นอาสวะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเศร้าโศก รวมทั้งการเจริญเมตตา จากข้อมูลข้างต้นแสดงว่ากิจกรรมย่อยทุกกิจกรรมประสบความสำเร็จ และมีความสอดคล้องเชื่อมโยงกันดี ก่อให้เกิดกระแสกลุ่มและกระแสบุคคลเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และส่งผลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่ดี ทั้งในด้านการลดความเศร้าโศก และนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาชีวิตในด้านอื่นๆ ด้วย

๔.๔ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตาย ผู้สูญเสียที่เข้าร่วมกิจกรรมมีผลการพัฒนาชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูญเสียที่ผ่านกิจกรรมเยียวยาเชิงพุทธแล้ว ๑๐ เดือนขึ้นไป เป็นอย่างไร

๔.๒.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๑ กาย

มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์มีความสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์ อาจกล่าวได้ตั้งแต่การเจริญเติบโต การพัฒนาการสุขภาพ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และการเป็นตัวของตัวเอง โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกมาด้วยความเหมาะสมเท่านั้น

อายตนะเป็นองค์ธรรมที่เนื่องอยู่ในปัจจุสมุปบาทอันเป็นธรรมแห่งการบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า แสดงให้เห็นถึงกระบวนการทั้งสายเกิดทุกข์และสายดับทุกข์เป็นสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ส่งผลให้ทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ไร้ผู้บังคับกำหนด เป็นทางเกิดของกรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เป็นเครื่องติดต่อกับ

โลกภายนอก เป็นเครื่องแสดงโลกภายนอกแก่ผู้เป็นเจ้าของ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของอายตนะไวว่า “สิ่งทั้งปวงนั้นก็คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์”^๗ และตรัสอีกว่า “บุคคลจะสิ้นความทุกข์เมื่อกำหนดรู้ คลายกำหนดละสิ่งทั้งปวงนี้ได้”^๘

การพัฒนาคุณภาพชีวิต **ด้านกาย** เป็น การศึกษา เพื่อให้รู้จักใช้อายตนะและอวัยวะทั้งหลาย มีมือ เท้า ปาก ตา เป็นต้น ทั้งกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

คฤหัสถ์ เรื่องไม่หวั่นไหว จะไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบมากกว่า ไม่ว่าจะเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ภาวนา๑๒ ดูทีวีก็จะน้อยลง แล้วก็เวลาดูทีวีก็จะมีข้อคิดต่างๆจากตัวแสดงอย่างนี้ ตัวอิจฉา ดูบ้างไม่ดูบ้าง (แล้วการเปลี่ยนแปลงมันเกิดขึ้นยังงั้นในชีวิตเรา มันเริ่มลดลงตอนอายุไหน เหตุการณ์อะไรเป็นปัจจัยให้เราเปลี่ยนแปลงทำที่ในชีวิต) จากคนที่ใจร้อนก็ใจเย็นลง แล้วก็เห็นคนรอบข้างมีคุณค่ามากขึ้น มีความจำเป็นกับเรามากขึ้น เวลาเราจะทำอะไร เราก็กลัวบาปบุญคุณโทษมากขึ้น เมื่อก่อนนี่ฆ่าปลวกฆ่ามดเยอะ กลัว ทุกวันนี้ก็ไม่ค่อยทำอะ ถ้าเจอมดก็กวาดทิ้ง คือฟังพระท่านสอน แล้วก็ฝึกปฏิบัติมากขึ้น ก็จากคนที่ชอบซื้อปิ้งย่าง ก็ลดลง แต่งตัวแบบง่ายๆขึ้น ลดความฟุ้งเฟ้อลง สิ่งพวกนี้มันไม่จำเป็นเท่าที่ควร เพราะเราซื้อมาเยอะ เป็นขยะอยู่ในตู้

ภาวนา๒ คิดเหมือนพี่.. สุดท้ายแล้วมันก็จะมาเป็นขยะอยู่ในตู้ แล้วก็คิดว่า อย่างเมื่อก่อนคิดว่าคนหนึ่งคนแต่งตัวสวยงามถึงจะมีความสนใจจากเพศตรงข้าม แต่ตอนนี้คิดว่าสิ่งนั้นไม่จำเป็นสำหรับชีวิต เพราะสุดท้ายแล้วปลายทางมันก็เหมือนกัน ถ้าคนจะเห็นคุณค่าเราที่ความสวยงามเฉพาะร่างกายก็ มันไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต คือจิตใจ และการกระทำที่มีต่อกันมากกว่า

ภาวนา๕ ตัวเอง จากการที่อ่านหนังสือเยอะๆ แล้วก็เจ็บป่วยบ่อย รู้สึกว่าอยากจะทานมังสวิรัต แต่ก็ไม่เคยทำได้เลย ไม่ว่าจะเป็นวันเกิดตัวเอง หรือว่าวันพระที่เคยตั้งใจไว้ แต่ล่าสุดก็คือ ไปอ่านเจอว่า ถ้าทำอะไรได้ ๒๑ วันติดต่อกันจะกลายเป็นนิสสัยคะ ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำได้สำเร็จ แล้วก็ดีขึ้นเยอะ เดียวนี้ก็จะเฉยๆกับหมูไก่

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการรักษาสุขภาพ ความสะอาด เลือกรับประทานอาหารในการกิน การนอนหลับสามารถทำได้ดี และมีความสามารถเลือกเสพในอายตนะตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจมากขึ้นเพื่อคุณค่าที่แท้ การรู้จักไตร่ตรองสิ่งที่มากระทบ เพื่อการดำรงชีวิตและมีความรู้สึก มันคงปลอดภัย ไม่

^๗ มหาวงศ ขาญบาลี, พระวิสุทธิมรรค, หนา ๕๕๖-๕๕๘.

^๘ ดุราละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๐/๒๗.

ฟุ้งเฟ้อ เรียบง่าย ไม่ติดในคุณค่าเทียม การดำเนินชีวิตเป็นอยู่อย่างง่ายอย่างไรรู้ก็ตาม หน้าที่สำคัญอันดับแรกของมนุษย์ทุกคนคือการพัฒนาศักยภาพทางกายอย่างถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ระดับปัญญาให้เกิดขึ้น สามารถดำเนินชีวิตสัมพันธ์กับโลกได้อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับวิถีแห่งธรรมชาติ อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์กับสรรพสิ่งทั้งปวงบนโลกนี้ มีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ นับเป็นการแก้ไขปัญหาในระดับรากฐานหรือปมเหตุแห่งทุกขที่สัตว์โลกทั้งปวงกำลังเผชิญรวมกันอยู่ ส่งผลให้เกิดสันติสุขต่อชีวิตและโลกอย่างแท้จริง

๔.๓.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๒ ศิล

ความทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบายใจ บั่นทอนต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลแย่งทั้งทางกายและใจ และทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมอย่างมีระเบียบและมีวินัย

การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจา ศิลเป็นสภาวะของผู้มีความ ประพฤติที่ถูกต้องทางกาย วาจาและใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ศิลจึงเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นระบบ ทั้งร่างกายและจิตใจในแดนปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ความประพฤติภายนอกกายและวาจาย่อมเริ่มที่จิตใจ เจตนาจากใจจึงเป็นตัวปรุงแต่งชักนำคุณภาพของจิต ให้เป็นไปตามเจตนา การเกิดขึ้นของเจตนาในแต่ละครั้งนั้นหมายถึง กรรมก็เกิดขึ้นตามเจตนา เจตนาจึงถือวาทาเป็นศิลป เครื่องดนตรี การที่จะอยู่รวมกันอย่างมีความสุขได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยกฎ ระเบียบ ขอบปฏิบัติรวมกันในสังคมด้วยความสำรวมระวัง

จากคำสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ภาวนา๒** ไม่กล้าทำชั่ว เกรงกลัวต่อบาปถึงขึ้นบ่นขึ้นทุกครั้ง ขอพาดพิงไปเรื่องศิลปด้วย เดียวนี้ตื่นเช้าขึ้นแล้ว ศิลห้าข้อตั้งใจว่าจะให้ครบทุกข้อ เข้าถึงเย็น แต่หลุดไปบ้าง เช่น ข้อ ๔ จะหลุดง่ายมากแต่รู้ตัวทุกครั้ง แต่ไม่ได้หมายถึงโกหก แต่เป็นเหมือนเพื่อเจ้อด้วย แม้จะเป็นการพูดเล่นกับเพื่อนสนิท บางครั้งมันเพื่อเจ้อหรือส่อเสียดยั้ง แม้จะเป็นความสนุกสนานในกลุ่ม แต่คนที่โดนผลกระทบอาจจะรู้สึก แต่มันทำมาจนรู้ว่านี่คือเพื่อน พูดเล่น นี่ก็เข้าข่ายส่อเสียด เพื่อเจ้อ เฟซบุ๊ก อะไรยั้ง
- ภาวนา๒** สัตว์ตัวเล็กๆที่ทำให้เราเกิดความรำคาญแล้วถ้าเป็นเมื่อก่อนเราตบเลยคะ ยุงมากัดปึบ เดียวนี้...แค่นี้เอฟเฟ็คท์ทันที ตอนนี้ได้ทันทีแล้ว จะไม่ค่อย แทะบ่น้อยมากแต่ยุงยังมีอยู่ ยังพอมิเพราะมันเจ็บจี๊ดไ้คะ ถึงแม้มันจะกัดแล้ว ไม่มีความรู้สึกโกรธ โมโห แต่ยุงเรายังผลออยู่ ก็จับแล้วก็ปล่อยมันไป ง่ายมากฝึกฝนในการตามความคิดความเจ็บที่มากระทบเราจิตใจเนี่ย เราฝึกมันบ่นขึ้น มันเป็นความตั้งใจของเราแล้วว่าจะไม่ทำ
- ภาวนา๑๔** หลวงพ่อเปรียบตัวสติตัวนี้เหมือนกับลิงติดเชือก ใจเรามันไว พอมืออะไรแว็บนึง ลิงมันวิ่งไป ลิงมันชน พอมิเสียงลูกมะพร้าวหล่นปึบ มันวิ่งไปแล้ว อันนี้คือลิงไม่ได้ฝึก แต่ถ้าลิงที่ฝึกนี้ มีเชือกมาผูกกับมันไว้เนี่ย เวลาลิงมันจะไปมันไม่ไปทันที หรือถ้ามันไปหน่อยนึงแล้วมันหยุดเพราะเชือกมันรั้งไว้ ตอนฝึกใหม่ๆเชือกจะยังยาวอยู่ ใจกว่าจะรู้ว่าตัวนี้ลิงวิ่งไปไกล

แล้ว เพราะฉะนั้นในขณะที่วิ่งมันวิ่งไป สติยังมาไม่ทัน เชือกยังไม่ถึง มันตกไปเรียบร้อยแล้ว แต่พอเชือกสั้นลงๆ อย่างพีโบว์ว่าเมื่อกี้ จากวินาทีครึ่งเหลือวินาทีหนึ่ง เหลือครึ่งวินาทีเชือกมันสั้นลงเรื่อยๆ สติมันมาเร็วขึ้น พอถึงจะวิ่งไปปั๊บ สติมา..หยุด ถึงจะวิ่งไป สติมา..หยุด หลวงพ่อก็เปรียบเทียบว่า ถ้าฝึกต่อไปเรื่อยๆ เชือกสั้นที่สุดก็คือลึงอยู่ที่หลักเลยต่อไปถึงไม่ไปไหนแล้ว อันนี้เรียกว่าจิตมีสมาธิ ก็ฝึกบ่อยๆ จิตก็จะค่อยๆ พัฒนาเป็นแบบนี้ ก็อนุโมทนากับพีโบว์นะ เราสาธุร่วมกันให้กับพีโบว์ในเรื่องราวที่แบ่งปัน อนุโมทนากับพีโบว์ด้วย

สรุป ความว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๒ ศีล ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น อยู่รวมกันกับผู้อื่นได้ดี ไม่สร้างความเดือดร้อน และประกอบกิจให้เกิดความสามัคคี ชักชวนผู้อื่นในทางที่พัฒนาสร้างสรรค์ เช่น เข้าวัด ทำบุญ ชักชวนกันทำบุญหนึ่งสัปดาห์ และรู้จักปฏิบัติต่อชีวิต หรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยธรรมะเบียบวินัย รู้จักควบคุมและฝึกฝนตนเองมากขึ้น โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหาสิ่งที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในทางที่เกื้อกูลแก่ ผู้อื่นและสังคม

ศีล เป็นคุณธรรมที่ทำให้ใจสงบ ปลอดภัย นำไปสู่จุดหมายอันดีงามได้ง่าย เราควรตั้งใจรักษาศีล ๕ ให้สมบูรณ์ เพื่อเป็นกรอบให้เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น และหาโอกาสรักษาศีล เพื่อฝึกหัดขัดเกลาใจ ให้มองเห็นว่าความสุขเกิดขึ้นได้ โดยกินง่าย นอนง่าย อยู่ง่าย ไม่ต้องพึ่งพาทรัพยากรภายนอกมากนัก

๔.๓.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๓ จิต

พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการพัฒนาชีวิตมนุษย์ โดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ การพัฒนาจิตได้แล้ว ทำให้ทุกอย่างพัฒนาไปในทางสร้างสรรค์ การพัฒนาประเทศทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และการดำเนินชีวิต ย่อมพัฒนาไปในทิศทางเดียวกัน ทั้งจะนำมาซึ่งความสุขสงบ การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยอริยมรรค

การอยู่กับปัจจุบันขณะเป็นคำสอนพระพุทธศาสนาที่สอนให้จิตใจไม่คร่ำครวญ อาลัยกับอดีตที่ผ่านไปและคำนึงถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง รวมทั้งสอนให้เจริญสติอยู่กับฐานจิต ให้มีความสงบ มั่นคง การพัฒนาจิตด้วยเมตตาภาวนา ให้อยู่กับปัจจุบันขณะมีคุณค่า มีความรักและประโยชน์ในการเยียวยาผู้สูญเสีย การมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ การมีจิตใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมให้มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์จริงใจ ขยัน อดทน มีความมั่นคงทางจิต มีสมาธิแน่วแน่ จนมีความสุขจากพื้นฐานจิตใจที่ได้รับการฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นสุข

ภavana๔ เราคิดถึงเขาน้อยลง เราพยายามไม่จำภาพเขา ไม่จำภาพกิจวัตรประจำวันเขา เพราะเราผ่านคอร์สนี้มาแล้ว เรารู้ว่าการกลับไปคิดถึงเขามันไม่มีประโยชน์อะไร คิดให้น้อยลงแต่ก็มีแว็บๆไปคิด

ภavana๔ ใส่บาตรเป็นปกติแล้วค่ะ จากที่เมื่อก่อนไม่ใส่ สามารถวิ่งตามพระ (เมื่อก่อนไม่ใส่ เดี๋ยวนี้ใส่เป็นปกติ) แล้วแม้แต่พระอยู่บนถนนตรงข้าม ก็พยายามเลย จะไปตักตรงหน้าให้ได้ ทำทุกวิถีทาง มีความรู้สึกว่ายากทำให้แม่ มีความรู้สึกว่า ตัวเองมาจากพื้นฐานของ

อาชีพแม่ปาดคอกทุกวัน แคเห็นชายผ้าเหลืองก็รู้สึกสงบแล้วนะคะ ชาบซึ่งมาก รังได้ ถ้าเห็นชายผ้าเหลือง

ภาวนา๓ การอยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น แล้วก็ความรู้สึกว่าเราไม่ค่อยไปคิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว แต่ถ้าเกิดคิดก็คือคิดในเรื่องการพัฒนาและเรียนรู้ความผิดพลาดในอดีตแล้วเอามาใช้ (ไม่ไปจมกับอดีตอีก) ค่ะคือใช่ อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น เช่นอย่างวันนี้ที่เราขึ้น อย่างที่อวยวาก็คือล้มน้อยมากเหมือนกัน เพราะว่ามีสติอยู่กับก้าวแค่นี้แบบไม่ต้องไปสนใจว่าเราจะถึงในอีกกี่ชั่วโมง (ใจเราไปอยู่กับอนาคต ไปเชิงอยู่) จะเครียด ทำให้เราท้อแท้ แต่กลายเป็นว่าพอเราอยู่กับปัจจุบันปั๊บ เราจะรู้สึกไม่เหนื่อยเท่าไร ก้าวไปที่ละก้าว แล้วความผิดพลาดก็จะน้อยลง มีสติแบบว่าไม่ไปห่วงอนาคต

ภาวนา๒ อะไรที่เปลี่ยน หมายถึงคอร์สที่เรา... ถ้าอย่างโบว์ ก่อนหน้าที่จะเข้าคอร์สภาวนา โบว์รู้สึกว่า เราไม่ได้มาอยู่กับตัวเองเลย ชีวิตทุกวันนี้ สมมุติโบว์ขับรถอยู่ จะคิดไปข้างหน้า แล้วว่าวันนี้จะต้องทำอะไร ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ อย่าง ถ้าโบว์ย้อนกลับไป จะจำไม่ได้เลยช่วงระยะที่ขับรถจาก ๑-๑๐ คือผ่านอะไรบ้าง ทำอะไรบ้าง จะจำไม่ได้เลยเพราะสมาธิของเราไม่ได้อยู่ตรงนั้นเลย ตัวเอง ณ ขณะนั้นเลย แล้วก็พอโบว์มานั่งในคอร์สภาวนาได้ นี่อย่างเรื่องน้ำชาเนี่ย อะไรจะมาละเอียดขนาดนั้น ฉันทเคยนั่งขนาดนี้หรือชีวิตนะ ไม่เคยนั่งขนาดนี้เลย อะไรจะมาอยู่กับตัวเองตั้งแต่ตื่น ตั้งแต่...ท่านปุ๋ยให้มองด้วยซ้ำไปว่าท่านทำ อะไรบ้าง (เอาหมดเลย สี ความอุ่น เอาหมดเลย กินน้ำชาอีกเดียวเนี่ย เอาเยอะเหลือเกิน) วันแรก ไม่เป็นเลย ใจอยู่กับตัวเองไม่ได้ หงุดหงิด อะไรแบบว่าเราอยากมองที่อื่นแล้ว เราอยากทำอย่างอื่น ทำไมจะต้องมาอยู่หนึ่งๆนานๆ แต่พอครั้งที่ ๒ ที่ ๓ ก็ดีอนิ่งมันก็ดี ทำให้พอเราย้อนกลับไปก็สามารถจำได้ว่าทำอะไร ตรงน้ำชานี้แหละ ไม่ลืกลืม รู้สึกว่าชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น ทำอะไรได้ดีมากขึ้น

สรุป ความว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านจิต มีศรัทธาทางพระพุทธศาสนา และพระสงฆ์ มีมุมมอง บทบาทในพระสงฆ์แตกต่างจากความเข้าใจเดิม มีความเคารพต่อสรรพสิ่ง จิตใจอ่อนโยน พร้อมทั้งจะแบ่งปันกับผู้อื่น มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการกระทำต่อบาป โดยมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ รู้จักควบคุมความหวั่นไหวที่เกิดขึ้นในจิตใจ รู้สึกละอายที่อยากช่วยด้วยความรักและเห็นใจผู้คนที่ประสบความทุกข์มากขึ้น

การอยู่กับปัจจุบันขณะ ต้องอยู่ ต้องคิดด้วยอำนาจของสติปัญญาเป็นตัวควบคุมระลึกรู้อยู่กับสิ่งนั้นๆ ไม่วาเป็นเรื่องของอดีตหรืออนาคตก็ตาม ซึ่งเป็นการคิดที่ปราศจากอำนาจการปรุงแต่งของกิเลส คือ ไม่ยึดติด ไม่เพ้อฝัน ไม่เลื่อนลอย มีจิตหนักแน่นมั่นคงไม่หวั่นไหวโยกคลอนไปตามอิฏฐารมณ์ อนิฏฐารมณ์ เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรม และเป็นเหตุให้กุศลธรรมสูญสิ้นไป ก่อให้เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง

๔.๓.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๔ ปัญญา

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านที่ ๔ ปัญญา เป็น การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา เป็นการอยู่อย่างรู้เท่าทันสภาวะและรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การถือเอาประโยชน์จากสิ่งรอบๆตัวได้ อยู่อย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ การอยู่ประสานกลมกลืนกับธรรมชาติ เป็นการ อยู่อย่างอิสระ ไม่ต้อง

เป็นที่พึงของตน คนอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึงได้ ด้วยการฝากไว้ดีแล้ว บุคคลใดที่พึ่งที่หายาก” โดยการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ อันเป็นการพัฒนามนุษย์ ๔ ดาน