

บทที่ ๒

หลักการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย

งานวิจัยนี้ คือการศึกษาแนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยพระสงฆ์โดยการศึกษาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา รวมทั้งการสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์ เพื่อนำหลักการ วิธีการ มาประยุกต์เป็นแนวทางตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อใช้เป็นแนวทางการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยโดยพระสงฆ์ โดยจำแนกเป็น ๓ ประเด็น ดังนี้

๑. ความหมายและความสำคัญของการเยียวยาจิตใจ
๒. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจทางพระพุทธศาสนา
๓. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจทางจิตวิทยา

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของการเยียวยาจิตใจ

๒.๑.๑ ความหมายของการเยียวยาจิตใจ

คำว่า “การเยียวยาด้วยใจ” ตามหลักพจนานุกรมบาลี-ไทย มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ (๑) เจตส แปลว่า ใจ (วิเสสนะ) (๒) ติกิจฉา แปลว่า การเยียวยา, การรักษา, การดูแล (อิติ., น.) เมื่อนำมารวมกันแล้ว ได้แก่ เจตสติกิจฉา แปลว่า การเยียวยาจิตใจ^๑

การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ หมายถึง การให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและสังคมแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตจากภัยพิบัติ โดยใช้กระบวนการต่างๆ เช่น การปฐมพยาบาลทางจิตใจ การให้การปรึกษา การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การบำบัดรักษา รวมถึงการประสานการส่งต่อในเครือข่ายตามสภาพปัญหาของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความสมดุลด้านจิตใจสามารถปรับตัวและกลับมาดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ^๒

^๑พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), รศ.ดร.จำลอง สารพัดนึก, พจนานุกรมบาลี-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๗, ๒๓๑.

^๒กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๕๕), มาตรฐานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: http://223.25.195.228/suan_pdf/mcatt-team.pdf [๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๘].

๒.๑.๒ ความสำคัญของการเยียวยาจิตใจ

การเยียวยาจิตใจ คือ การปฏิบัติที่มีผลต่อการบรรเทาทุกข์ทางใจหรือการยกระดับจิตวิญญาณให้มีความสุข ซึ่งองค์การอนามัยโลกจัดให้เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งในคำว่า “สุขภาพ” คือ ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ภาวะที่เป็นสุขทางใจ ภาวะที่เป็นสุขทางสังคม และภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ ดังนั้นภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณจึงเป็นผลมาจากการเยียวยาจิตใจ

ภาวะที่เป็นสุขทางกาย ใจ และสังคม เป็นภาวะที่เข้าใจได้ง่าย ส่วนภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ มีคนจำนวนไม่มากที่จะเข้าใจ ซึ่งบางครั้งการแสดงอาการเจ็บป่วยอาจมีสาเหตุเนื่องมาจากความไม่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ จากคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุที่ได้บอกไว้ในหนังสือชื่อ ยาระงับสรรพโรคว่า “โรคทางจิตวิญญาณเป็นโรคที่มหัศจรรย์ น่ากลัวยิ่งกว่าโรคใดๆ”^๓

หนังสือนิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ได้อ้างถึง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่าคำว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่เมื่อนำมาใช้ตามหลักภาษาไทย ให้แปลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” สุขุแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจดไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต^๔

ความสุขทางใจ หรือเจตสิกสุข^๕ หมายถึง การที่ใจมีความสำราญแช่มชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลง สภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ที่มากระทบนั่นเอง

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด^๖ เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่ขุ่นมัวแล้ว ย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ ทั้งยังอาจหาอุบายหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้นๆ ได้อีกด้วย เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่างๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว แต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ ได้แก่ อาการอาพาธต่างๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น เพียงแต่ท่านเหล่านั้น ก็มีได้เดือดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้น เพราะใจท่าน

^๓อวยพร ตันติมุขกุล, “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณ” การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ. อรพินท์ วีระฉัตร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔) หน้า ๓๖.

^๔พิสมัย จันทวิมล, นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทดีไซน์จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๖.

^๕พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

^๖ดูรายละเอียดใน อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

เป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่ายๆ ในระดับปุถุชนคนทั่วไปนั้น แม้ร่างกายจะเจ็บปวด หรือเจ็บใช้สักร่างกายใด หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่วิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า “อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้

สำหรับสุขภาพทางด้านจิตใจนั้น ในพระวินัยปิฎกอธิบายหลักการดูแลสุขภาพทางด้านใจ เช่น การทำให้ใจมีความสุข มีความสบาย มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ ซึ่งวิธีการทำให้ใจเกิดภาวะที่เรียกว่า “สุขภาพ” ดังกล่าวนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น การได้ทำสิ่งที่ใจรักและสิ่งที่ใจรักเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคม หรือการนั่งสมาธิเพื่อทำให้ใจสงบเย็น ก็เป็นวิธีหนึ่ง แต่วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุใช้มากที่สุด คือ อานาปานสติ^๗

โคลแมน (Coleman P.G.)^๘ ทบทวนการศึกษาทั้งด้านความเครียด การเยียวยารวมทั้งความสนใจเชิงวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้พิจารณาปัจจัยด้านจิตวิญญาณมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่า ระบบความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญในการตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ และกระบวนการดำรงชีวิตของมนุษย์ Coleman ได้เสนอการประยุกต์ใช้ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาในการรักษาพยาบาล ซึ่งจากการติดตามกลุ่มตัวอย่างที่คู่ครองเสียชีวิต พบว่า มีการยอมรับที่ดีสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะเพศหญิงมีส่วนร่วมมากกว่าเพศชาย

สรุปการเยียวยาจิตใจนั้น ความสำคัญอยู่ที่ความเชื่อ (ศรัทธา) เป็นสิ่งสำคัญของสุขภาพทางจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลมีพลังงานในตัว มีกำลังใจและความหวัง นอกจากนี้ความรู้สึกผูกพันรักใคร่ การเอาใจใส่ประคับประคองด้านจิตใจด้วยวิธีการต่างๆ เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกประจักษ์ในคุณค่า (Self-esteem) ของบุคคล ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการดูแลและเข้าถึงจิตวิญญาณของผู้ป่วยอาจมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกเป็นสุขสงบได้เมื่อยามเจ็บป่วย และควรให้ความใส่ใจมากขึ้นต่อสุขภาพทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจทางพระพุทธศาสนา

ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มิได้เกิดผลกระทบต่อร่างกายเท่านั้น หากยังมีอิทธิพลต่อจิตใจไปด้วย คนที่เจ็บป่วยส่วนใหญ่แล้วจึงไม่ได้มีความเจ็บป่วยทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยทางจิตใจอีกด้วย ยิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยแล้ว ความเจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ทรมานไม่น้อยไปกว่าความเจ็บป่วยทางกายหรืออาจมากกว่าด้วยซ้ำ เพราะสิ่งที่ต้องเผชิญอยู่เบื้องหน้า คือ ความตายและความพลัดพรากจากของรักอย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว

^๗ ฎุรายละเอียดใน วิ. มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕-๑๖๖/๑๓๖-๑๓๘.

^๘ Coleman P.G., “Spirituality and ageing: the health implications of religious belief and practice”, *Age and Ageing*, vol.34 (2005), pp. 318-319.

ความวิตกกังวล และความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวขึ้นมาอย่างรุนแรง อย่างไม่เคยประสบมาก่อน ด้วยเหตุนี้ ผู้ป่วยจึงต้องการการดูแลรักษาทางจิตใจไม่น้อยกว่าการรักษาทางร่างกาย

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งแพทย์หมดหวังที่จะรักษาร่างกายให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้แล้ว การดูแลทางจิตใจกลับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะแม้ร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปเรื่อยๆ แต่สภาพจิตใจยังมียุทธศาสตร์กลับมาดีขึ้น ไม่ทรมานทรมาย จนเกิดความสงบขึ้นได้แม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต เราสามารถรักษาใจไม่ให้ทุกข์ไปกับกายได้ ดังพระพุทธองค์ได้เคยตรัสแก่กุลพิตธาอุบาสกว่า “ขอให้ท่านพิจารณาอย่างนี้ว่า เมื่อกายเรากระสับกระส่าย จิตเราไม่กระสับกระส่าย”^๙ ความเจ็บป่วยในภาวะใกล้ตาย แต่ก็สามารถเป็นโอกาสแห่งความหลุดพ้นในทางจิตใจหรือสามารถยกระดับจิตวิญญาณได้ ฉะนั้น ความเจ็บป่วยและภาวะใกล้ตายจึงไม่ได้เป็นสิ่งเลวร้าย หากใช้ให้เป็นอาจเป็นคุณแก่ผู้เจ็บป่วยได้ หลักธรรมเหล่านี้เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยตามโอกาสอันเหมาะสม ดังนี้

คุณลักษณะของพระสงฆ์ผู้เยียวยาผู้ป่วย ตามหลักพระพุทธศาสนา ภิกษุผู้สามารถพยาบาลภิกษุไข้ได้ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ (๑) จัดยาได้ คือรู้ว่าอะไรเป็นคุณอะไรเป็นโทษสำหรับผู้ป่วย (๒) รู้ว่าอะไรทำให้ผู้ป่วยสบายตัว สบายใจ อะไรทำให้เพิ่มความไม่สบายตัว ไม่สบายใจให้กับผู้ป่วย เมื่อรู้แล้วก็ทำสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยสบายกาย สบายใจเข้ามา และนำเอาสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายกาย ไม่สบายใจออกไป (๓) มีจิตเมตตาพยาบาล คือ มีใจเมตตา เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือโดยไม่คิดหวังผลตอบแทน (๔) ไม่รังเกียจที่จะนำอุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน ของผู้ป่วย คือ ไม่รังเกียจและนำสิ่งปฏิกูลไปทิ้งได้ และ (๕) สามารถชี้แจงให้ภิกษุไข้เห็นด้วยกับการปฏิบัติทางกาย และให้กำลังใจ ทำให้อาภัพพญาณแก่แล้วกล้า ปล่อยประโลมใจให้สดชื่นด้วยคำพูดที่เหมาะสมตามเวลาอันควร^{๑๐}

๒.๒.๑ หลักธรรมการเยียวยาจิตใจทางพระพุทธศาสนา

คิลานสูตร ว่าด้วยคนไข้และบุคคลผู้เปรียบด้วยคนไข้ ภิกษุทั้งหลาย คนไข้ ๓ จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก คนไข้ ๓ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โรคนะที่เป็นสัปปายะหรือไม่ได้โรคนะที่เป็นสัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธนั้นได้เลย

๒. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โรคนะที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้โรคนะที่เป็นสัปปายะก็ตาม ได้ยาที่เป็นสัปปายะ หรือไม่ได้ยาที่เป็นสัปปายะก็ตาม และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้

^๙ ฐานายกะเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

^{๑๐} ฐานายกะเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๔/๒๐๔-๒๐๕.

๓. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย

บรรดาคนไข้ ๓ จำพวกนั้น คนไข้ใดได้โภชนะที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย ได้ยาที่เป็นสัปายะจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสมจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย้อมไม่หาย เพราะอาศัยคนไข้นี้แล เราจึงอนุญาตอาหารสำหรับภิกษุไข้ อนุญาตยาสำหรับภิกษุไข้ และอนุญาตคนพยาบาลสำหรับภิกษุไข้ ก็เพราะอาศัยคนไข้ นี้ คนไข้แม้อื่นๆ ก็ควรได้รับการพยาบาลด้วย

คนไข้ ๓ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลกฉันโด บุคคลที่เปรียบได้กับคนไข้ ๓ จำพวกนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกันแลมีปรากฏอยู่ในโลก บุคคลที่เปรียบได้กับคนไข้ ๓ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นตถาคตหรือไม่ได้เห็นตถาคตก็ตาม ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้หรือไม่ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้ก็ตาม ย่อมไม่หยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย

๒. บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นตถาคตหรือไม่ได้เห็นตถาคตก็ตาม ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้หรือไม่ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้ก็ตาม ย่อมไม่หยั่งลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย

๓. บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้เห็นตถาคตจึงยังลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้เห็นย่อมไม่หยั่งลง ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้จึงยังลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้ฟังย่อมไม่หยั่งลง บรรดาบุคคล ๓ จำพวกนั้น บุคคลใดได้เห็นตถาคตจึงยังลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้เห็นย่อมไม่หยั่งลง ได้ฟังธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศไว้จึงยังลงสู่ความเห็นชอบที่กำหนดในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อไม่ได้ฟังย่อมไม่หยั่งลง เพราะอาศัยบุคคลนี้แล เราจึงอนุญาตการแสดงธรรม ก็เพราะอาศัยบุคคลนี้ จึงควรแสดงธรรมแก่บุคคลแม้เหล่าอื่น ภิกษุทั้งหลาย บุคคลที่เปรียบได้กับคนไข้ ๓ จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก^{๑๑}

โพชฌงค์ ๗ คือ (๑) สติสัมโพชฌงค์ (๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ (๗) อุpekขาสัมโพชฌงค์^{๑๒}

เรื่องราวโพชฌงค์ปริตร ที่สำคัญที่สุดก็คือ เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ทรงอาพาธ จึงตรัสให้พระจุนทะเถระแสดงโพชฌงค์ถวาย ซึ่งพบว่าพระพุทธเจ้าก็หายประชวร พุทธศาสนิกชนจึงพากันเชื่อว่า

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๑๖๙.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๐/๑๕๘-๓๗๐.

โพชฌงค์นั้น สวดแล้วช่วยให้หายโรค แต่ในความเป็นจริง พระไตรปิฎกอธิบายไว้ว่า โพชฌงค์ปรีตานั้น เป็นหลักธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญาเป็นธรรมขั้นสูง เป็นคำสอนในการทำใจให้สว่าง สะอาดผ่องใส ซึ่งสามารถช่วยรักษาใจ เพราะจิตใจมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับร่างกาย เนื่องจากกายกับใจเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน หากใจดี ร่างกายย่อมดีตาม

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

สติปัฏฐาน ๔ คือ ฝึกในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ, ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง, การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีในร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ (๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย, การมีสติกำกับ ดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย (๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาเวทนา, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา (๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาจิต, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต (๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๔}

สิกขา ๓ คือ (๑) อธิสัสสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) (๒) อธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) (๓) อธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง)^{๑๕} พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ขยายความ

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๔๕.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

ว่า หมายถึง **ไตรสิกขา** ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกกันง่ายๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา การสมาทานสิกขา ในที่นี้หมายถึงการบำเพ็ญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาให้บริบูรณ์และถูกต้อง^{๑๖}

พรหมวิหาร ๔ พรหมวิหาร คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม มี ๔ ประการ คือ (๑) เมตตา มีเมตตาจิต (๒) กรุณา มีกรุณาจิต (๓) มุทิตา มีมุทิตาจิต (๔) อุเบกขา มีอุเบกขาจิต^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) อธิบายเพิ่มเติมว่า “พรหมวิหาร มีเมตตา เป็นต้น เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นคุณภาพจิตหรืออยู่ในระดับความคิด... ส่วนในขั้นปฏิบัติการ มีสังคหวัตถุ ๔ มารับช่วงทำหน้าที่ต่อจากพรหมวิหาร ทำให้มีการแสดงออกทางสังคม ถ้าจะใช้พรหมวิหาร เช่น เมตตากับการแสดงออกภายนอก ก็ต้องเอาเมตตานี้ไปประกอบการกระทำ เช่น พู่ว่า กายกรรมประกอบด้วยเมตตา วจีกรรมประกอบด้วยเมตตา เป็นต้น แต่ถ้าฟังเมตตา ยังไม่เป็นการกระทำขั้นปฏิบัติการโดยตัวของมันเอง ทาน ปิยวาจา อตถจริยา เป็นต้น ในสังคหวัตถุ ซึ่งอยู่ฝ่ายศีล จึงจะเป็นปฏิบัติการทางสังคม...”^{๑๘}

สังคหวัตถุ (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว) มี ๔ ประการ คือ (๑) ทาน (การให้) (๒) เปยยวัชชะ, ปิยวาจา (วาจาเป็นที่รัก) (๓) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) (๔) สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ)^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้อธิบายสังคหวัตถุ ๔ ไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ไว้ว่า สังคหวัตถุ หมายถึง เรื่องสงเคราะห์กัน, คุณเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่นไว้ได้, หลักการสงเคราะห์ คือ ช่วยเหลือกันยึดเหนี่ยวใจกันไว้ และเป็นเครื่องเกาะกุมประสานโลกคือสังคมแห่งหมู่สัตว์ไว้ ดุจสลักเกาะยึดรถที่กำลังแล่นไปให้คงเป็นรถและวิ่งแล่นไปได้ มี ๔ อย่าง คือ (๑) ทาน การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน (๒) ปิยวาจา พูดจาน่ารักน่านิยมนับถือ (๓) อตถจริยา บำเพ็ญประโยชน์ (๔) สมานัตตตา ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้ เช่น ไม่ถือตัวร่วมสุขร่วมทุกข์กัน เป็นต้น^{๒๐}

อริยสัจ ๔ คือ ธรรมที่ควรรู้อย่าง มี ๔ ประการ คือ (๑) ทุกขอริยสัจ (อริยสัจคือทุกข์) (๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ (อริยสัจคือเหตุเกิดแห่งทุกข์) (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ (อริยสัจคือความดับแห่งทุกข์) และ (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (อริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์)^{๒๑}

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๒๑.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๒/๒๕๖, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๗/๗๗.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๐๙.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๒๕๕, ชุ.ชา.สศตติ. (ไทย) ๒๘/๑๗๘/๘๓.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๑๒.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๓/๕๘๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายคำว่า อริยสัจ ๔ ไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริย, ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ^{๒๒} ตามคำจำกัดความในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “อริย, อริยะ” เป็นคำนามในพระพุทธศาสนา เป็นคำสำหรับเรียกบุคคลผู้บรรลุนิพพาน วิเศษมีโศดาปัตติมรรค เป็นต้น ว่าพระอริยะ หรือพระอริยบุคคล และยังเป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง เป็นของพระอริยะ เป็นชาติอริยะ เจริญ เเด่น ประเสริฐ , คำว่า สัจ, สัจจะ เป็นคำนามหมายถึง ความจริง, ความจริงใจ รวมเป็นคำนาม คือ คำว่า “อริยสัจ” หมายถึง ความจริงของพระอริยะ, ความจริงอันประเสริฐ, ในพระสูตรที่ชื่อว่า ชันธุสูตร มีข้อความกล่าวถึง อริยสัจ ๔ ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้ อริยสัจ ๔ ประการ มีอะไรบ้าง กล่าวคือ (๑) ทุกขอริยสัจ (๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ”

อาจิณณกรรม เป็นการกระทำอยู่เนื่องนิตย์ เป็นการกระทำบ่อยๆ ของบุคคลที่สามารถส่งผลให้เกิดกรรมนิमित คตินิमित ก่อนผู้ป่วยจะเสียชีวิตได้ ตามที่มีอธิบายไว้ในคัมภีร์ปรกณวิเสสว่า (๑) ทิฏฐธัมมเวทนิยกรรม (๒) อุปปัชชเวทนิยกรรม (๓) อปรมาปรเวทนิยกรรม (๔) อโหสิกรรม^{๒๓} (๕) ชนกกรรม (๖) อุปัตถัมภกกรรม (๗) อุปปีฬกกรรม (๘) อุปฆาตกกรรม (๙) ครุกรรม (๑๐) พหุลกรรม หรืออาจิณณกรรม (๑๑) อาสันนกรรม (๑๒) กัตตตทากรรม^{๒๔} ในพุทธธรรม โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า อาจิณณกรรม หรือพหุลกรรม หมายถึง กรรมที่ทำมาก หรือกรรมที่ทำจนเคยชิน ได้แก่ กรรมดีหรือ กรรมชั่วที่ประพจน์มาก หรือทำบ่อยๆ สังสมจนเคยชินเป็นนิสัย เช่นเป็นคนมีศีลดี หรือเป็นคนทุศีล เป็นต้น กรรมไหนทำบ่อยๆ มากจนเคยชิน มีกำลังมากกว่า ก็ให้ผลได้ก่อน^{๒๕}

อาสันนกรรม กรรมใกล้ตาย หมายถึง กรรมที่เป็นกุศลก็ดี อกุศลก็ดี ที่ทำเมื่อจวนตาย ยังจับใจอยู่ใหม่ๆ ถ้าไม่มีครุกรรมหรือพหุลกรรมย่อมให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ เหมือนโคที่ยัดเยียดกันอยู่ในคอก เมื่อคนเลี้ยงเปิดคอกออก ตัวใดอยู่ใกล้ประตู ตัวนั้นย่อมออกได้ก่อน แม้จะเป็นโคแก่ก็ตาม^{๒๖}

มรณสติ การเจริญมรณสติ สามารถทำได้ในหลายโอกาส ไม่จำกัดเฉพาะเวลาก่อนนอน อาจจะทำหลังจากตื่นนอนแล้วก็ได้ โดยพิจารณาว่า “วันนี้อาจเป็นวันสุดท้ายของเรา เราพร้อมที่จะไป

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕๕.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๖, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๓๕๐ มจร.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๗, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๓๕๑ มจร.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๒๒.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕๓.

แล้วหรือยัง” นอกจากนั้น อาจใช้โอกาสต่างๆ เป็นเครื่องเตือนใจถึงความตายว่า พร้อมจะเกิดกับเราได้ทุกเวลา จึงควรที่จะใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด^{๒๗}

มรณาสันนกาล ในคัมภีร์อิทธิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวว่า เวลาใกล้ตายแบ่งออกได้เป็น ๒ ระยะ คือ (๑) มรณาสันนกาลและ (๒) มรณาสันนวิถี มรณาสันนกาล หมายถึง เวลาใกล้จะตาย ผู้ที่อยู่ในช่วงเวลานี้จะมีอารมณ์อยู่เสมอไม่ทวารใดก็ทวารหนึ่งคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สำหรับผู้ที่ถึงแก่วิสัญญีหรือสละหรือหมดสติไป อารมณ์จะเกิดขึ้นเฉพาะทางใจเท่านั้น มรณาสันนกาลนี้ อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้าก็ได้และผู้ที่อยู่ในเขตนี้มีโอกาสที่จะฟื้นคืนชีวิตขึ้นมาอีกได้ แต่ถ้าหากเข้าสู่ มรณาสันนวิถี ซึ่งเป็นช่วงเวลาสุดท้ายของชาตินี้เมื่อใดแล้วก็ไม่มีหวังที่ชีวิตจะกลับคืนมาได้^{๒๘}

อุบาสกสอนอุบาสก พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้อุบาสกสอนกันเอง พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำว่า “อุบาสก ผู้มีปัญญา พึงปลอบโยนอุบาสกผู้มีปัญญา ซึ่งเจ็บป่วยเป็นไข้หนักมีอาการทุกข์ทรมาน ด้วยธรรมะที่ใช้ปลอบโยน โดยทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง มีความเลื่อมใสอย่างมั่นคงไม่หวั่นไหว ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ และระลึกถึงคุณธรรมของตน”^{๒๙} ตามที่ รังษี สุธนต อ่างในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคว่า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำยิ่งขึ้นไปสำหรับผู้ที่ยังวาระสุดท้ายจะพึงปฏิบัติ คือ ถ้ามีความห่วงใยมารดา บิดา บุตร ภรรยา (สามี) ก็ให้ละความห่วงใยนั้นๆ ถ้ามีความห่วงใยสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ ในโลกนี้ ก็ให้พรากจิตจากสิ่งเหล่านั้นแล้วน้อมจิตไประลึกถึงสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ในสวรรค์ ตามลำดับชั้นจนถึงพรหมโลกแล้ว น้อมจิตไปในการดับตัวตน การน้อมจิตหรือการยกจิตขึ้นสู่ภูมิธรรม อุบาสกก็ทำได้ไม่ต่างจากพระภิกษุ^{๓๐}

เป็นธรรมดาของคนเราที่ร่างกายและจิตใจย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน เวลาใดร่างกายแปรปรวนไปก็จะพาให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย จึงเห็นว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยทางกายนั้น ใจก็มักจะไม่ค่อยดี คือ จะเป็นคนที่หงุดหงิดง่าย หรือยิ่งกว่าหงุดหงิดก็คือว่า ความเจ็บป่วยอาจจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ต่างๆ เช่น ความเศร้าใจและความหวาดกลัว เช่นนี้กว่าโรคของตนจะเป็นอันตรายถึงชีวิตหรือไม่^{๓๑}

^{๒๗} พระไพศาล วิสาโล, **ระลึกถึงความตายสบายนัก**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามลดา, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘.

^{๒๘} จำลอง ดิษยณฺธิช, (๒๕๔๙), **การเตรียมตัวทางจิตวิญญาณในภาวะใกล้ตาย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.saddhadhamma.org/sattatam30/page6.htm> [๑ ธันวาคม ๒๕๕๘].

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๐/๕๗๔-๕๗๖.

^{๓๐} รังษี สุธนต, **ธรรมโอสธบَابัตไ้**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๓) หน้า ๑๔.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๗.

สรุปแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาที่พระสงฆ์ผู้เยียวยาจิตใจผู้ป่วยได้นำมาเป็นหลักการบรรเทาทุกข์ทางใจให้กับผู้เจ็บป่วย และเป็นแนวทางปฏิบัติตามความเหมาะสมแก่บุคคลและสภาพแวดล้อม ดังกรณีศึกษาการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยในพระสูตร

๒.๒.๒ กรณีศึกษาการเยียวยาจิตใจในพระสูตร

ในพระสูตรต้นตปิฎกได้อธิบายถึงเรื่องราวของการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ป่วยทั้งที่เป็นพระภิกษุและคฤหัสถ์ของพระพุทธองค์และพระเถระในครั้งพุทธกาล ซึ่งสามารถยกมาเป็นกรณีศึกษาว่า การเยียวยาจิตใจผู้ป่วยในครั้งพุทธกาลมีความแตกต่างจากปัจจุบันอย่างไร

๑) พระพุทฺธคัตตติสสเถระ^{๓๒} เป็นชาวกรุงสาวัตถีผู้หนึ่ง พึงธรรมกถาในสำนักของพระศาสดาถวายชีวิตในพระศาสนา ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว ได้ชื่อว่าพระติสสเถระเมื่อกาลล่วงไปๆ โรคเกิดขึ้นในสรีระของท่าน ต่อมาทั้งหลายประมาณเท่าเมล็ดผักกาดผุดขึ้นและโตขึ้นตามลำดับประมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียว ประมาณเท่าเมล็ดถั่วดำ ประมาณเท่าเมล็ดกระเบา ประมาณเท่าผลมะขามป้อม ประมาณเท่าผลมะตูม แดกแล้ว สรีระทั้งสิ้นได้เป็นช่องเล็กช่องน้อย ท่านจึงมีชื่อว่า พระพุทฺธคัตตติสสเถระ (พระติสสเถระผู้มีกายเนาเปื่อย)

ต่อมา ในกาลเป็นส่วนอื่น กระดูกของท่านแตกแล้ว ท่านได้เป็นผู้ที่ใครๆ ปฏิบัติไม่ได้ ผ่านุงและผ่านั่มเปื้อนด้วยหนองและเลือด ได้เป็นเช่นกับขนมร่างแห พวกภิกษุมีสัททวิหาริก เป็นต้น ไม่อาจจะปฏิบัติได้ (จึงพากัน) ทอดทิ้งแล้ว ท่านเป็นผู้ไม่มีที่พึ่งแล้ว

พระพุทฺธคัตตติสสเถระปรากฏในข่ายคือ พระญาณ พระองค์ทรงเห็นอุบนิสยแห่งพระอรหันต์ของติสสภิกษุ ทรงดำริว่า "ภิกษุนี้ ถูกพวกสัททวิหาริกเป็นต้น ทอดทิ้งแล้ว, บัดนี้ เธอยกเว้นเราเสีย ก็ไม่มีที่พึ่งอื่น" ดังนี้แล้ว จึงเสด็จออกจากพระคันธกุฎี เหมือนเสด็จเที่ยวจาริกในวิหารเสด็จไปสู่โรงไฟ ทรงล้างหม้อ ใส่ น้ำ ยกตั้งบนเตา เมื่อทรงรอให้น้ำร้อนได้ประทับยืนในโรงไฟนั่นเอง ทรงรู้ความที่น้ำร้อนแล้ว เสด็จไปจับปลายเตียงที่พระติสสภิกษุนอนอยู่

พวกภิกษุ ช่วยกันยกเตียงนำไปสู่โรงไฟ พระศาสดาทรงให้เทน้ำร้อนใส่ในรางแล้ว ทรงให้พวกภิกษุช่วยกันเปลี่ยนผ้าห่มของเธอออก ขยำด้วยน้ำร้อนแล้วผึ่งแดด ประทับยืนอยู่ใกล้เธอ ทรงใช้น้ำอุ่นรดพระติสสเถระ ทรงอุสริระ ให้อาบน้ำ ทรงห่มผ้าให้ จากนั้น เมื่อกายแห้ง ผ่านุงก็แห้ง เธอห่มผ้าผืนหนึ่ง ห่มผืนหนึ่ง ร่างกายเริ่มเบา มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง นอนบนเตียง พระศาสดาประทับยืนอยู่ด้านเหนือศีรษะของเธอ ตรัสพระคาถานี้ว่า

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๐/๓๘.

อจิรํ วตยํ กาโย

ปจวิ อธิเสสสตี

จุฑาโฑ อเปตวิญญาโน

นิรุตถ์ กิ่งศรี^{๓๓}

อีกไม่นานนักร่างกายนี้ ก็จักปราศจากวิญญูณ

จักถูกทอดทิ้งทั้บนผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์

พระติสสะตั้งใจฟังพุทธดำรัสดังกล่าว พร้อมกับพิจารณาตามอย่างถี่ถ้วน ในเวลาจบแห่งพระคาถา พระปฐิตัตติสสะเถระได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมปฏิสัมภิทาแล้วก็ปรินิพพาน พระศาสดาโปรดให้ปลงศพของท่าน ทรงโปรดให้เก็บอัฐิธาตุแล้วทำเจดีย์ไว้

กรณีพระปุตติคัตตติสเถระนี้ที่อาพาธหนัก ไร้ญาติขาดมิตร ไร้คนดูแลรักษาอาการ ปล่อย
ให้ทนทุกข์ทรมาน หรือป่วยหนักจนกระทั่งน่ารังเกียจเป็นที่สะอิดสะเอียนของผู้ใกล้ชิด แต่พระพุทธองค์
กลับไม่ทรงรังเกียจสะอิดสะเอียนแต่อย่างใด ช่วยเยียวยารักษาพระสาวกทั้งด้านร่างกายและด้าน
จิตใจ ด้วยการแสดงธรรมโปรดจนกระทั่งบรรลอรหัตตผลในที่สุด

๒) **ที่ฆาฏอบาสก**^{๓๔} สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ที่ฆาฏอบาสกป่วยเป็นไข้หนัก ได้รับทุกข์ ได้เชิญคฤหบดีชื่อโชติยะ ผู้เป็นบิดามาสั่งว่า ข้าแต่คฤหบดี ขอท่านจงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วถวายบังคมพระบาททั้งสองของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยเศียรเกล้า แล้วกราบทูลตามคำของข้าพเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่ฆาฏอบาสกป่วยเป็นไข้หนัก ได้รับทุกข์ เขาถวายบังคมพระบาททั้งสองของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยเศียรเกล้า และจงกราบทูลอย่างนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงทรงพระกรุณาเสด็จไปยังนิเวศน์ของที่ฆาฏอบาสก โชติยคฤหบดีรับคำที่ฆาฏอบาสกแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ครั้นแล้ว โขติยคฤหบดีได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่ชาวอุบาสกป่วยเป็นไข้หนัก ได้รับทุกข์ เขาถวายบังคมพระบาททั้งสองของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยเศียรเกล้า และเขากราบทูลมาอย่างนี้ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานพระวโรกาส ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงทรงพระกรุณาเสด็จไปยังนิเวศน์ของทีฆาวุอุบาสก พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับด้วยดัชนีภาพ

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงนั่งแล้ว ทรงถือบาตร และจีวรเสด็จเข้าไปยังนิเวศน์ของ
ที่ฆาฏูบาสก ประทับนั่งบนอาสนะที่เขาปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสถามที่ฆาฏูบาสกว่า ที่ฆาฏู ท่านพอจะ
อดทนได้หรือ พอยังอดทนให้เป็นไปได้ละหรือ ทุกขเวทนาทุเลาลง ไม่กำเริบขึ้นแลหรือ ความทุเลา
ย่อมปรากฏ ความกำเริบไม่ปรากฏแลหรือ ที่ฆาฏูบาสกกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์

๓๓ ตูรายละเอียดยใน ข.ร. (ปาลี) ๒๕/๔๑/๓๑.

๓๔ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๙/๔๙๑-๔๙๓.

อดทนไม่ได้ เยียวยาอัตภาพให้เป็นไปไม่ได้ ทุกขเวทนาของข้าพระองค์กำเริบหนักไม่ทุเลาลงเลย ความกำเริบย่อมปรากฏความทุกข์เล่าย่อมไม่ปรากฏ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ทีฆาวุ เพราะเหตุอันนั้นแหละ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธรเจ้า...ในพระธรรม...ในพระสงฆ์...จักเป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว...เป็นไปเพื่อสมาธิ ทีฆาวุ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้

ทีฆาวุอุบาสกกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องบรรลุโสดา ๔ เหล่าใดที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแล้ว ธรรมเหล่านั้น มีอยู่ในข้าพระองค์ และข้าพระองค์ ก็เห็นชัดในธรรมเหล่านั้น ข้าพระองค์ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว...เป็นไปเพื่อสมาธิ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ทีฆาวุ เพราะฉะนั้น ท่านตั้งอยู่ในองค์แห่งธรรมเป็นเครื่องบรรลุโสดา ๔ เหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรมอันเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ๖ ประการ ให้ยิ่งขึ้นไป

ทีฆาวุ ท่านจงพิจารณาเห็นในสังขารทั้งปวงว่า เป็นของไม่เที่ยง มีความสำคัญในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นทุกข์ มีความสำคัญในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นอนัตตา มีความสำคัญในการละมีความสำคัญในความคลายกำหนัด มีความสำคัญในการดับ ทีฆาวุ ท่านพึงศึกษาอย่างนี้

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสสอนทีฆาวุอุบาสกด้วยพระโอวาทนี้แล้ว เสด็จลุกจากอาสนะ แล้วหลีกไป เมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จไปแล้วไม่นาน ทีฆาวุอุบาสกกระทำกาละแล้ว

ครั้งนั้น ภิกษุมารูบุเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมพระผู้มีพระภาค แล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทีฆาวุอุบาสกที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนด้วยพระโอวาทโดยย่อ กระทำกาละแล้ว คติของเขาเป็นอย่างไร อภิสัมปรายภพของเขาเป็นอย่างไร? พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ภิกษุทั้งหลาย ทีฆาวุอุบาสกเป็นบัณฑิต มีปกติพูดจริง ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม และไม่ยังตนให้ลำบาก เพราะมีธรรมเป็นเหตุ ทีฆาวุอุบาสกเป็นอุปาทิกะ จักปรินิพพานในภพที่เกิดนั้น มีอันไม่กลับมาจากโลกนั้นเป็นธรรมดา เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ลั่นไป

กรณีทีฆาวุอุบาสก ได้มีแนวทางการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาบ้างแล้ว ดังนั้น พระพุทธรองค์จึงทรงแนะนำให้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ให้น้อมใจระลึกถึงทาน ศีล และภาวนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ทำให้ความทุกข์ทางใจคลี่คลาย พิจารณาความเป็นจริงของสังขาร จนสามารถบรรลุอริยบุคคลได้ในที่สุด

๓) **นกุลปิตาคหบดี**^{๓๕} สมัยหนึ่ง พระพุทธรเจ้าประทับอยู่ ณ เกศกพาววัน กรุงสุมารคิระ แคว้นภคคะ ครั้งนั้น นกุลปิตาคหบดีเข้าไปเฝ้าพระพุทธรองค์ถวายอภิวาทแล้ว นั่งกราบทูลถึงตนเองว่า

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๓.

เป็นผู้ชราสูงอายุเฒ่า มีอาการกระสับกระส่าย เจ็บป่วยเป็นประจำ จึงไม่ได้มาเห็นพระพุทธรองค์นาน
ขอพระพุทธรองค์โปรดให้อาวาสั่งสอน เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุขตลอดไป

พระพุทธรองค์ตรัสว่า เป็นเรื่องธรรมดา ร่างกายนี้กระสับกระส่ายเป็นดังฟองไข่ มีเปลือก
หุ้มไว้ แม้จะดูร่างกาย (สุขภาพ) นี้ดีสักปานใด การที่จะไม่มีโรคได้เลยนั้น คงจักไม่มี ฉะนั้น พึง
ตระหนักว่า เมื่อร่างกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย หรือกายป่วยไข้แต่อย่าให้ใจ
เจ็บป่วย

จากนั้น นกุลพิตาคหบดีขึ้นขมยินดีพระภาสิตของพระพุทธรองค์ ลูกขึ้นไหว้แล้วเดินเวียน
ประทักษิณ (เวียนขวา) แล้วเข้าไปนั่งใกล้พระสารีบุตร พระสารีบุตรได้ถามนกุลพิตาคหบดีว่า อินทรี
ผ่องใสสีหน้าก็ผุดผ่อง วันนี้ได้ฟังธรรมจากพระพุทธรองค์มาใช้หรือไม่

นกุลพิตาคหบดีตอบว่า ใช่

พระสารีบุตรถามว่า พระพุทธรองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องอะไร

นกุลพิตาคหบดีจึงเล่าเรื่องให้ฟังตั้งแต่ต้น

พระสารีบุตรถามว่า ทำไมคหบดีไม่ทูลถามพระพุทธรองค์ให้ยิ่งขึ้นไปว่า บุคคลเช่นไรชื่อว่า
เป็นผู้มีกายกระสับกระส่ายและมีจิตกระสับกระส่าย และบุคคลเช่นไรชื่อว่า เป็นผู้ที่มีกาย
กระสับกระส่ายแต่ไม่เชื่อว่ามีจิตกระสับกระส่าย

นกุลพิตาคหบดีตอบว่า ท่านผู้เจริญกระผมมาจากที่ไกลก็เพื่อจะทราบเนื้อความแห่งพระ
ภาชิตนั้นในสำนักท่าน ขอให้ท่านอธิบายเนื้อความแห่งพระภาชิตนั้นให้แจ่มแจ้ง

พระสารีบุตรตอบว่า คหบดี ถ้าเช่นนั้นท่านจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว

นกุลพิตาคหบดีรับคำแล้วท่านพระสารีบุตรจึงได้กล่าวเรื่องนี้ว่า คนที่ชื่อว่า มีกาย
กระสับกระส่ายและมีจิตกระสับกระส่าย คือ บุคคลในโลกนี้ผู้ไม่ได้สดับ ไม่ได้เห็นพระอริยะ ไม่ฉลาด
ในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้เห็นสัตบุรุษ ไม่ฉลาดในธรรม
ของสัตบุรุษ ไม่ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ เห็นรูปเป็นอัตตา เห็นอัตตาว่ามีรูป เห็นรูปใน
อัตตาหรือเห็นอัตตาในรูป อยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา เมื่อเขาอยู่ด้วยความยึด
มั่นว่าเราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอื่น เพราะรูปแปรผันและเป็นอย่างอื่น...เวทนา...
สัญญา...สังขาร...วิญญาน...โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย)
โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงเกิดขึ้นแก่เขา คหบดีคนนั้นชื่อว่า เป็นผู้
มีกายกระสับกระส่ายและมีจิตกระสับกระส่ายเป็นอย่างนี้

ส่วนคนที่ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีกายกระสับกระส่ายแต่จิตไม่กระสับกระส่าย คือ พระอริยสาวก
ในพระธรรมวินัยนี้ ผู้ได้สดับ ได้เห็นพระอริยะ ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ได้รับการแนะนำในธรรม
ของพระอริยะ ได้เห็นสัตบุรุษ ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ได้รับการแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ
ไม่พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา ไม่พิจารณาเห็นอัตตาว่ามีรูป ไม่พิจารณาเห็นรูปในอัตตา

หรือไม่พิจารณาเห็นอัตตาในรูป ไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา เมื่อพระอริยสาวกนั้น ไม่ดำรงอยู่ด้วยความยึดมั่นว่า เราเป็นรูป รูปเป็นของเรา รูปนั้นแปรผันเป็นอย่างอื่น เพราะรูปแปรผันและเป็นอย่างอื่น...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ...โสกะปริเทวะทุกขโทมนัส และอุปายาส จึงไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกนั้น คหบดี คนที่ชื่อว่า เป็นผู้มียากะสับกระส่าย แต่จิตไม่กระสับกระส่ายเป็นอย่างนี้ เมื่อพระสารีบุตรกล่าวจบ นกุลปิตาคบดีชื่นชมภาสิตของท่านพระสารีบุตร

กรณีของนกุลปิตาอุบาสก ผู้ไม่ได้สดับรับฟังหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา มากนัก พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย ทำให้ นกุลปิตาอุบาสกผู้มีร่างกายและจิตใจ กระสับกระส่าย ได้มีแนวทางในการพิจารณาธรรมชาติของร่างกาย ทำให้เกิดปัญญา เป็นผลให้จิตใจ ไม่กระสับกระส่าย

๔) อนาถบิณฑิกเศรษฐี^{๓๖} ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นอุบาสกคนสำคัญ ในพระพุทธศาสนา เป็นผู้สร้างวัดเชตวัน ถวายไว้เป็นสมบัติของพระศาสนา ในตอนปลายแห่งชีวิต ท่านเศรษฐีกำลังป่วยหนักอยู่ที่บ้านนั้น ท่านได้ให้คนไปถวายอภิวาทพระยกุลบาทของพระพุทธเจ้า และให้กราบไหว้เท้าของท่านพระสารีบุตร พร้อมกันนั้น ก็ให้หมั่นของท่านพระสารีบุตรมาเยี่ยมตนที่บ้าน ด้วย พระสารีบุตรได้ชวนพระอานนท์ไปเยี่ยมท่านเศรษฐีที่บ้าน ได้ถามถึงอาการไข้ ท่านเศรษฐีเล่า ถวายว่า อาการป่วยของท่านหนักมาก แทบจะทนไม่ได้ มีอาการปวดที่ศีรษะและท้องเป็นอย่างมาก ร่างกายเร่าร้อนเหมือนถูกย่างบนหลุมถ่านเพลิง พระสารีบุตรเมื่อรู้ว่า ท่านเศรษฐีจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน จึงแสดงธรรมโปรดท่านเศรษฐีไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในอายตนะทั้งภายในและภายนอก เพราะเป็น ตัวก่อให้เกิดการรับรู้และความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่ใช้ทุกข์ไม่ใช่สุข ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นขันธ ๕ หรือนามรูป โดยเฉพาะรูป ก็สักว่าเป็นเพียงองค์ประกอบของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนนามก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งนั้นว่า เป็นตัวตนของเรา ก็จะไม่เป็นทุกข์ เมื่อเศรษฐีได้ฟังธรรมแล้ว มีความซาบซึ้งถึงกับน้ำตาไหล ได้ขอให้พระภิกษุทั้งหลายแสดงธรรมเช่นนี้แก่ ศฤงษ์เหล่าอื่นฟังบ้าง เพื่อจะได้สำเร็จประโยชน์แก่บุคคลเหล่านั้นต่อไป ครั้นพระเถระทั้งสองกลับไปไม่นาน เศรษฐีก็ถึงแก่กรรมและได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต

๕) รัมมิกอุบาสก^{๓๗} รัมมิกอุบาสกอาศัยอยู่ในกรุงราชคฤห์ เมืองหลวงแห่งแคว้นมคธ เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลในธรรม มีบริวารมาก ยินดีในการจำแนกแจกจ่ายทานต่างๆ ทั้งยังได้แนะนำ บริวารของตนให้ประพฤติปฏิบัติตามด้วย อุบาสกนั้นมีบุตร ๗ คน ธิดา ๗ คน รวมอุบาสกและภรรยา จึงเป็น ๑๖ คน เขาได้แนะนำคนในครอบครัวทุกคนให้ทำบุญถวายทานต่างๆ อยู่เป็นประจำ ครอบครัวนี้จึงมีชีวิตอยู่เย็นเป็นสุขตลอดมา

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๓-๓๘๗/๔๓๓-๔๓๙.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/-/๙๙-๑๐๑.

ในบั้นปลายแห่งชีวิตของธัมมิกอุบาสก เขาเกิดเจ็บป่วยอย่างหนัก นอนอยู่บนเตียงที่บ้านของตน มีความต้องการจะฟังธรรม จึงบอกลูกๆ ให้ไปนิมนต์ภิกษุมาสวดพระสูตรให้ฟังที่บ้าน เมื่อภิกษุที่ได้รับนิมนต์มาถามว่า อยากฟังพระสูตรไหน จึงบอกว่าอยากฟังมหาสติปัฏฐานสูตร ในขณะที่ภิกษุทั้งหลายเริ่มสวดพระสูตรนั้นอยู่ ปรากฏว่ามีเทวดาจากชั้นต่างๆ นำราชรถมารับอุบาสกนั้นอยู่ อุบาสกไม่ต้องการให้การฟังธรรมหยุดชะงักลงจึงพูดว่า ท่านทั้งหลายโปรดหยุดรอก่อน เมื่อภิกษุทั้งหลายได้ยินเช่นนั้นก็นึกว่าอุบาสกพูดกับพวกตนจึงพากันหยุดสวด แม้ลูกๆ ของอุบาสกนั้นก็เข้าใจเช่นนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลายคิดว่า อุบาสกคงไม่อยากฟังธรรมแล้ว จึงพากันกลับวัด เมื่อเวลาผ่านไปได้สักครู่หนึ่ง อุบาสกได้เห็นลูกๆ พากันร้องไห้อยู่และไม่เห็นภิกษุทั้งหลาย จึงได้สอบถาม เมื่อรู้ความเป็นไปแล้ว จึงได้เล่าความจริงให้ทุกคนฟังว่า ที่พ่อบอกให้หยุดรอก่อนนั้น พ่อไม่ได้พูดกับภิกษุทั้งหลาย พ่อได้พูดกับพวกเทวดาที่นำราชรถมารับต่างหาก จากนั้น จึงได้ถามลูกๆ ว่า พ่อจะไปอยู่ในชั้นไหนดี เมื่อได้รับคำตอบว่า ชั้นดุสิต จึงให้ลูกนำพวงมาลัยมาแล้วขีดไปคล้องที่ราชรถชั้นดุสิตแล้วได้บอกลูกๆ ว่า หากต้องการจะไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตเหมือนกับพ่อ ก็จงพากันทำบุญอย่างที่พ่อเคยทำมาแล้ว เมื่ออุบาสกได้ตายไปจึงเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นนั้น มีอภิปัทธิพย์ มีบริวารมากมาย อยู่ในวิมานแก้วในทันที

ในทางพระพุทธศาสนา จากกรณีศึกษาการเยียวยาผู้ป่วยในครั้งพุทธกาลนั้น นอกจากดูแลเรื่องร่างกายแล้ว ยังตระหนักให้ความสำคัญเรื่องจิตใจอีกด้วย เพื่อที่จะให้ท่านเหล่านั้น ได้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ดังปรากฏให้เห็นกรณีที่พระองค์ทรงดูแลผู้ป่วยด้วยพระองค์เอง และทรงให้พระสาวกด้วยกันดูแลกันเอง เช่น เรื่องนกุลปิตาอุบาสกผู้ไม่ได้สติบหลักธรรมคำสอนและแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนามากนัก จะทรงแนะนำให้ตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย ต่อมาที่ฆาฏอุบาสกพอจะได้สติคำสอนและแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนามาบ้าง จะทรงแนะนำให้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยให้น้อมใจระลึกถึง ทาน ศีล และภาวนา ส่วนพระปุตติคัตตติสสะเป็นผู้ที่ได้สติบธรรมคำสอนอยู่เนืองนิตย์และมีแนวทางการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี พระองค์ทรงแนะนำให้พิจารณาอุปทานการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแห่งสังขาร ละอุปาทานความยึดมั่นในตัวตน เป็นต้น

ดังนั้น การเยียวยาจิตใจ การดูแลจิตวิญญาณเพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นจิตที่ร่าเริง ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว เป็นสิ่งที่ทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ แม้การเจ็บป่วยทางร่างกาย การสิ้นอายุขัยเป็นธรรมชาติของทุกชีวิต แต่ในทางจิตใจสามารถช่วยประคับประคองให้ผู้ป่วยตายจากไปด้วยจิตอันสงบได้

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจทางจิตวิทยา

แนวคิดทฤษฎีการเยียวยาจิตใจที่สามารถนำมาใช้ในกิจกรรมเยียวยาจิตใจผู้ป่วย สำหรับการให้การศึกษา การพัฒนา และการรักษาจิตใจผู้ป่วย ด้วยสัมพันธภาพ ด้วยการรับฟังอย่างไม่ตัดสิน ความถูกต้องความผิดของบุคคลใดๆ ทำให้เข้าถึงจิตใจผู้ป่วยได้

โสรัช โพธิ์แก้ว ได้ให้ความหมายว่า “Counseling” แปลเป็นภาษาไทยว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นคำที่ใช้เรียกตัวกระบวนการอันเป็นการปรึกษา การพัฒนา การรักษา หรือการสนับสนุนทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลได้ปลดปล่อยตนเองออกจากปัญหาที่กักขังเขาอยู่ในขณะนั้น ดังนั้น คำว่า “จิตวิทยาการศึกษา” หรือ “Counseling Psychology” จึงหมายถึง ศาสตร์จิตวิทยาที่มุ่งเน้นการพัฒนา การรักษา และการสนับสนุนทางจิตใจ ในรูปแบบของการปรึกษา ซึ่งแสดงถึงกระบวนการแห่งสัมพันธภาพระหว่างผู้เอื้อการรักษา (นักจิตวิทยาการศึกษา) และผู้เข้าร่วมในการรักษา (ผู้มาปรึกษา) ศาสตร์จิตวิทยาการศึกษา เป็นศาสตร์จิตวิทยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตน แตกต่างจากศาสตร์จิตวิทยาแบบอื่นซึ่งประยุกต์ไปอธิบายปรากฏการณ์อื่นๆ และคำว่า “Counseling Psychologist” หรือ “Counselor” แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า นักจิตวิทยาการศึกษา หมายความว่า นักวิชาชีพที่ศึกษาในศาสตร์จิตวิทยาการศึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อจะออกไปดำเนินอาชีพของการเป็นผู้ช่วยเหลือทางด้านจิตใจ^{๓๘}

๒.๓.๑ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์^{๓๙} เป็นแนวคิดของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ซึ่งยึดหลักกระบวนการของ จิตไร้สำนึกในแรงจูงใจของมนุษย์และแนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพของ ฟรอยด์ ที่ประกอบด้วย อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ นักบำบัดท่านอื่นได้นำเอาแนวคิดนี้ไปประยุกต์ในหลายๆ แนวคิด

แนวความคิดที่สำคัญ ธรรมชาติของมนุษย์พฤติกรรมเป็นผลมาจากแรงขับที่ไม่มีเหตุผล แรงขับหรือแรงจูงใจในจิตไร้สำนึก แรงขับของสัญชาตญาณของกระบวนการทางชีววิทยาที่มีในร่างกายและ พัฒนาการแห่งสัญชาตญาณทางเพศในระหว่าง ๖ ขวบแรกของชีวิต เรื่องแรงขับและแรงผลักดันเป็นตัวอธิบาย พฤติกรรมของมนุษย์ ฟรอยด์ได้แยกสัญชาตญาณออกมาเป็น ๒ ประเภท

^{๓๘}โสรัช โพธิ์แก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, เอกสารประกอบการเรียนการสอน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓ (อัดสำเนา), หน้า ๓.

^{๓๙}ศิริบุรณ์ สายโกสม, **ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**, เอกสารประกอบการเรียนการสอน ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๔), หน้า ๓๓-๓๖.

คือ สัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต และสัญชาตญาณแห่งการตาย จะแสดงออกมาในรูปแบบของความก้าวร้าวผู้คน ได้แสดงออกมาจากจิตไร้สำนึกว่า อยากตายหรือทำร้ายตนเอง แล้วทำร้ายผู้อื่น แรงผลักดันทางเพศและแรงผลักดันทางก้าวร้าวสามารถแสดงให้เห็นว่าเหตุใดผู้คนจึงมีพฤติกรรมเช่นนั้น

มนุษย์ไม่ควรถูกตัดสินให้เป็นเหยื่อของความก้าวร้าวและทำลายตนเอง สิ่งทำลายมนุษย์มากที่สุดคือ จะจัดการอย่างไรกับแรงขับหรือพลังแห่งความก้าวร้าวได้ ความสับสนวุ่นวายใจและความวิตกกังวลควรกำจัดเสียให้สิ้นซาก

โครงสร้างบุคลิกภาพของมนุษย์ ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ อิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ มีลักษณะเฉพาะตัว มีอิทธิพลต่อกันและทำงานร่วมกัน ถ้าทั้งสามประสานงานกันดี ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม

อิด (id) เป็นระบบแรกของบุคลิกภาพ มีมาตั้งแต่เกิด เป็นความรู้สึกดั้งเดิมของมนุษย์ เรียกร้องแต่เอาอย่างเดียว

อีโก้ (ego) เป็นบุคลิกที่ติดต่อกับโลกภายนอก โลกของความเป็นจริงจะดูแลบุคลิกภาพทำงานระหว่างจิตไร้สำนึกกับจิตสำนึกของมนุษย์

ซูเปอร์ อีโก้ (super-ego) เป็นส่วนรวมของมโนธรรมตัวตนของศีลธรรมจรรยา ได้รับการถ่ายทอดดูแลจากการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ครูอาจารย์ คือผู้ตัดสินว่าดีเลว ถูกผิด ทั้ง ๓ ระบบนี้ไม่มีเส้นแบ่งกันอย่างเด็ดขาด ระดับจิตไร้สำนึกและระดับจิตสำนึกเป็นกุญแจไขสู่พฤติกรรม และปัญหาบุคลิกภาพของมนุษย์ สิ่งต่างๆ ถูกฝังไว้ในจิตไร้สำนึก

เป้าหมายของแนวคิดจิตวิเคราะห์ในการบำบัดคือ พยายามช่วยสิ่งต่างๆ ที่จมอยู่ในจิตไร้สำนึกออกมา ในระดับจิตสำนึกเหมือนเส้นบางๆ ของจิตทั้งหมดเหมือนภูเขาน้ำแข็ง ก้อนใหญ่ส่วนที่อยู่น้ำคือจิตไร้สำนึก ส่วนที่โผล่พ้นน้ำคือจิตสำนึก

๒.๓.๒ ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person Centered Therapy)

การบำบัดรักษาของ คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers)^{๔๐} ผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับบริการได้บรรลุเต็มศักยภาพของตน เขาได้พัฒนาทฤษฎีการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในแง่ที่คนเรามีแรงขับพื้นฐานภายในที่จะบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของตัวเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า Self-Actualizing

แนวความคิดที่สำคัญ ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อเป็นคนโดยสมบูรณ์ และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะ

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมนั้น เนื่องจากเขามีความจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด นอกจากนี้ยังเชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกิดขึ้นจากความคิดความรู้สึกของบุคคลต่อตนเอง (Self-concept)^{๔๑} ซึ่งจะประกอบไปด้วย

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

ด้วยเหตุนี้จึงเชื่อว่าปัญหาที่สร้างความทุกข์ของบุคคล เกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการกับสิ่งที่บุคคลเป็นอยู่

ทฤษฎีนี้บุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นจะเน้นแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษา จากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบและความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างถูกต้อง^{๔๒}

ทฤษฎีนี้บุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึก และความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้นการใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะของสัมพันธภาพการให้คำปรึกษาที่จะนำไปสู่การสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม ซึ่งตามความเห็นของโรเจอร์ส มีอยู่ ๖ สภาพการณ์ที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพดังนี้

๑) บุคคลสองคนมีการติดต่อกันทางจิตวิทยา การติดต่อกันทางจิตใจโดยมีสัมพันธภาพต่อกันและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน

๒) ผู้รับบริการอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้อง ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะอ่อนแอด้านจิตใจ ได้แก่ กลัว วิดกกังวล หรือความทุกข์อื่นๆ ความทุกข์เหล่านี้ เป็นความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของเขากับประสบการณ์ที่เป็นอยู่จริง บางครั้งผู้รับคำปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องนี้ จึงจำเป็นต้องเพิ่มการตระหนักรู้และเปิดรับประสบการณ์จากการให้คำปรึกษามากขึ้น

๓) นักจิตบำบัดมีความสอดคล้องและความจริงใจในสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวของตัวเองอย่างจริงใจไม่เสแสร้ง

^{๔๑}ศิริบูรณ์ สายโกสม, ทฤษฎีการให้คำปรึกษา, หน้า ๕๙.

^{๔๒}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

๔) นักจิตบำบัดช่วยให้ผู้รับบริการมีประสบการณ์ของการยอมรับนับถือในทางบวก หมายถึง เห็นด้วยกับเขาในฐานะเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ไม่มีการตัดสินตัวผู้รับคำปรึกษา การมองด้านบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเพิ่มด้านบวกต่อตนเองของผู้รับคำปรึกษา

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

๖) การสื่อสารถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การยอมรับผู้ให้คำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ยังถือว่าไม่เพียงพอ ผู้รับคำปรึกษาต้องรับรู้ถึงสภาพการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารมาให้ทราบ ด้วยภาษาพูดหรือภาษากาย เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เป็นการถูกบังคับหรือเสแสร้งทำ

โรเจอร์ส (Rogers) มีทัศนะว่า สัมพันธภาพของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาแสดงถึงความเท่าเทียมกัน สำหรับผู้ให้คำปรึกษาไม่มีการเก็บงำความรู้ของตนไว้เป็นความลับหรือพยายามปิดบังกระบวนการให้คำปรึกษา ความเปลี่ยนแปลงของผู้รับคำปรึกษาขึ้นอยู่กับระดับคุณภาพแห่งสัมพันธภาพที่เท่าเทียมกัน ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาประสบกับการฟังด้วยการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา เขาจะเรียนรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไปถึงวิธีการฟังด้วยการยอมรับต่อตัวเขาเอง ขณะนั้นพบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเอาใจใส่และให้คุณค่าต่อตัวเขา แม้สิ่งที่เขาเก็บซ่อนไว้หรือมองด้านลบ ผู้รับคำปรึกษาเริ่มต้นมองความสามารถ ความมีคุณค่าในตนเอง เมื่อประสบกับความแท้จริงของผู้ให้คำปรึกษา เขาจะลดการเสแสร้งและความแท้จริงต่อตนเองและต่อผู้ให้คำปรึกษาด้วยเช่นกัน^{๔๓}

จากทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้มองเห็นทัศนะของการมองมนุษย์ของผู้ให้คำปรึกษา ที่ยึดผู้รับคำปรึกษามากกว่าผู้ให้คำปรึกษา ด้านการเป็นศูนย์กลาง การให้ความสำคัญ การมุ่งเน้น และการตัดสินใจของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยให้ความสำคัญแก่สัมพันธภาพแหล่งเบื้องต้น เพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา มองถึงความสำคัญของเจตคติ ผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคในการส่งผลต่อสัมพันธภาพการให้คำปรึกษา และเน้นปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึก

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา

๑) การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Intensive Listening) และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น
จริงใจ

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

๒) การยอมรับฟังในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขโดยไม่ตัดสิน

๓) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

๔) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarifying)

๕) การสนับสนุน (Supportive)

ผู้ให้คำปรึกษาที่ใช้ทฤษฎี Client-Centered จะเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจ ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

๒.๓.๓ ทฤษฎีการรู้คิดบำบัด (Cognitive Behavior Therapy)

แนวคิดทฤษฎีการรู้คิดบำบัด^{๔๔} แบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy : CBT.) เป็นแนวคิดทฤษฎีที่ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) พัฒนาขึ้นจากการใช้จัดการกับปัญหาของตนเอง

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด (cognitive behavior therapy) ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยจิตแพทย์ที่ได้รับการอบรมมาทางด้านจิตวิเคราะห์ และจากการให้การบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้วิชาการทางด้านจิตวิเคราะห์ การสังเกตในคลินิกอย่างเป็นระบบและการทำวิจัย เพื่อที่จะอธิบายเกี่ยวกับการเกิดภาวะซึมเศร้า จนกระทั่งในปลายปีค.ศ. 1850 จึงได้เริ่มปฏิรูปการบำบัดของเขาเข้าสู่วิธีการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า และได้อธิบายถึงเรื่องภาวะซึมเศร้าว่าความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า โดยมีโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดที่มีลักษณะเชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้า และจะมีการบิดเบือนลักษณะเนื้อหาของความคิดอย่างเป็นระบบเกิดขึ้นอัตโนมัติโดยควบคุมไม่ได้ รูปแบบการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดจึงมีความเชื่อว่าอารมณ์ที่ผิดปกติของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนทางความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และเชื่อว่าอารมณ์กับความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันละกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิด

การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิด มีหลักการสำคัญและเทคนิคที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดทางจิตวิทยาสังคม (social psychology) จิตวิทยาทางความคิด (cognitive psychology) ทฤษฎีกระบวนการประมวลผลข้อมูล (information processing theory) แนวคิดการบำบัดแบบยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (client-oriented therapy) ของคาร์ล โรเจอร์ส รวมถึงเทคนิคในการบำบัดทางพฤติกรรม การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดต่อภาวะซึมเศร้า ในการบำบัดจะมุ่งเน้นเพื่อ

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙.

ปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในทางลบที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า มีการใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและมีขั้นตอนต่างๆ ในการบำบัดลักษณะทั่วไปของการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่อยู่บนพื้นฐานของเหตุผลทางทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลถูกกำหนดจากการที่บุคคลนั้น มีความคิดต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร ซึ่งความคิดดังกล่าวของบุคคล เป็นความคิดที่อยู่ในระดับจิตสำนึก ซึ่งเป็นผลมาจากโครงสร้างทางความคิด (schemas) ของบุคคลนั้น การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดสามารถใช้บำบัดโรคทางจิตเวชได้หลายโรค นอกจากภาวะซึมเศร้า เช่น วิตกกังวล กลัว เป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างและระยะเวลาในการบำบัดที่ชัดเจน (time-limited) เป็นการบำบัดที่ผู้บำบัดเป็นฝ่ายมีบทบาท (active) และชี้แนวทาง (directive) การบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นในปัญหาที่กำลังเผชิญของผู้รับการบำบัด และวิธีการแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า การบำบัดจึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการบำบัดระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด โดยผู้รับการบำบัดต้องเข้าใจและยอมรับในการที่จะร่วมกันในการแก้ไขปัญหา เป็นการบำบัดที่ทำให้ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดอัตโนมัติในทางลบและโครงสร้างทางความคิดของตนเองในลักษณะของการตั้งสมมติฐานและพิสูจน์ว่า เป็นไปตามสมมติฐานนั้นหรือไม่

แนวความคิดที่สำคัญ มนุษย์เกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่จะคิดอย่างมีเหตุผลตรงไปตรงมา และมนุษย์มีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ตน ทำตนให้มีความสุข คิด พูด มีความรัก สื่อสารกับบุคคลอื่น เจริญงอกงาม มีความประจักษ์ในตน แต่มนุษย์ก็มีธรรมชาติที่จะทำลายตนเอง หลีกเลี่ยงการคิด ผัดผ่อน ทำความผัดบ่อๆ เชื่อโซกลาง ไม่อดทน สมบูรณ์แบบ โทษตัวเอง และหลีกเลี่ยงความเจริญงอกงาม การมีความประจักษ์ในตนว่ามนุษย์ไม่สมบูรณ์แบบผิดพลาดได้ พยายามจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเองอย่างสันติ^{๔๕}

เอลลิสเชื่อว่า บุคคลมีแนวโน้มโดยกำเนิดที่จะเจริญงอกงามและประจักษ์ในตน แต่จากการเรียนรู้แบบแผนที่พ่ายแพ้แก่ตนเองทำให้เราหยุดยั้งที่จะไปสู่ความเจริญงอกงาม เราได้แบบอย่างที่ไม่เหมาะสม การคิดที่ไร้เหตุผลหรือได้รับการเสริมแรงให้มีความคิดจะทำให้มีการเยียวยาจิตใจ หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

เป้าหมายของการบำบัด เอลลิส ได้กล่าวถึงเป้าหมายพื้นฐานในการบำบัด คือ การสอนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงภาวะอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสม เป้าหมายสำคัญในการบำบัดที่ CI (Counselee หมายถึง ผู้รับการบำบัดหรือผู้รับการเยียวยา) จะต้องบรรลุ มี ๓ ประการ คือ

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓.

๑) การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional self-acceptance-USA) CL สามารถเลือกที่จะยอมรับตนเองในฐานะที่ตนเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะทำหน้าที่ได้ดีหรือไม่หรือได้รับจากคนอื่นหรือไม่

๒) การยอมรับบุคคลอื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional other acceptance-UOA) ไม่ว่าจะบุคคลอื่นจะแสดงออกอย่างไร CL สามารถเลือกที่จะยอมรับผู้ที่ทำบาป แม้จะไม่ยอมรับบาปที่เขาทำ พยายามช่วยให้เขามีพฤติกรรมดีขึ้น ปฏิเสธที่จะว่ากล่าวเขา

๓) ยอมรับชีวิตอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional life acceptance-ULA) การอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง การยอมรับชีวิตอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายความว่า CL เลือกที่จะมีความรู้ความเข้าใจว่าความปรารถนาไม่ใช่เป็นความจำเป็น ความยากลำบากไม่ใช่สิ่งเลวร้ายแต่อาจเป็นความไม่สะดวกอย่างมาก บุคคลสามารถทนต่อสิ่งที่ตนไม่ชอบ

๒.๓.๔ จิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling)

จิตวิทยาแนวพุทธ เป็นหลักจิตวิทยาอาศัยหลักพุทธธรรมที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งครอบคลุมสัจธรรมพื้นฐานของธรรมชาติทั้งปวงเป็นฐานในการทำงาน โดยมีแนวคิดหลักว่า ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องหรือมิจฉาทิฐิ ทำให้มีหลักการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา ส่วนความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สัมมาทิฐิจะทำให้มีการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

โสริช โพธิแก้ว ได้กล่าวว่า แม้การพัฒนาตนเองสู่ความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในอนาคตจะมีวิชาเรียนหลากหลายมากมาย แต่ที่เป็นหลักข้อนเป็นโครงสร้างของความรู้ที่นิสิตอาศัยเป็นพื้นฐานอยู่เสมอ ก็คือ หลักอริยสัจ ๔ การอาศัยหลักอริยสัจ ๔ มาเป็นฐานในการพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษานั้น สิ่งที่ทุกคนได้ประโยชน์ไปพร้อมๆ กันก็คือ การยกระดับจิตของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ถูกความทุกข์รบกวนน้อยลง^{๔๖}

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ ที่เรียกว่า กระบวนการ TIR คือ โครงสร้างพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Process of TIR : A Basic Model of Buddhist Counseling and Psychotherapy Process) เป็นกระบวนการที่สามารถทำความเข้าใจในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มี ๓ ประการ คือ

T มาจากคำว่า Tuning In^{๔๗} คำว่า Tuning In หรือการเชื่อมสมาน หมายถึง การที่นักจิตวิทยาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจด ปรับคลี่ใจ เพื่อที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแส

^{๔๖}โสริช โพธิแก้ว, “การสงเคราะห์หลักอริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา”, หน้า ๔๑.

^{๔๗}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

ความสุข ซึ่งซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ มีสภาวะจิตใจของเราที่เปิดกว้างจนเกิดเป็นลักษณะของสัมพันธภาพอ่อนโยนกับสรรพสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเราในทุกๆ ขณะซ้อนทับอยู่ในกระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานัตตา มีความหมายว่า การนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับผู้ที่เรายู่ด้วย หรือกับสิ่งที่อยู่กับเราในแต่ละขณะนั้น คำว่า “สมาน” คือ การเชื่อม คำว่า “อิตตะ” คือ ตนเอง คำว่า “ตา” คือ ภาวะ ดังนั้น “สมานัตตา” จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อมกับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้นๆ ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมงคล ๘ เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใดๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ นั่นเอง ที่จะช่วยให้เราดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่างๆ จึงสรุปได้ว่า Tuning In เป็นภาวะจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษาซึ่งแจ่มใสในวิถีแห่งมรรค อย่างน้อยก็ในขณะปฏิบัติงานการศึกษา ที่จะช่วยให้เขาอยู่ในกระแสชีวิตจิตใจของผู้รับบริการได้อย่างสนิท ทั้งการเป็นฝ่ายรับและฝ่ายสนองต่อผู้รับบริการอย่างเป็นเนื้อเดียวกัน

I มาจากคำว่า Identifying Split^{๔๘} หรือพินิจรอยแยก เป็นกิจกรรมที่ทับซ้อนอยู่กับกระแสแห่ง Tuning In โดย Identifying Split คือ การมุ่งสอดส่องหารอยแยกอันเป็นรากเหง้าของความทุกข์ ไม่ว่าจะความทุกข์ซึ่งหมายถึง จิตใจที่เกิดความรู้สึกกดดันจะอยู่ในรูปแบบไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความเสียใจ ความหงุดหงิด ความผิดหวัง ความกระวนกระวาย ความไม่พอใจ ความเศร้า ความหวาดกลัว หรือความวิตกกังวล ฯลฯ รากเหง้าของความทุกข์ก็มาจากที่เดียวกันทั้งสิ้น เพื่อให้ง่ายกับการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ จึงอาศัยการสรุปรวบยอดแนวคิดเรื่องรากเหง้าของความทุกข์อยู่ในคำว่า “คาดหวัง” ความคาดหวังเป็นการไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนากับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนที่มีมักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน ความคาดหวังของคนอาจจะได้รับการขยายความต่อไปว่าเป็นความปรารถนา ความยึดมั่น ความต้องการให้เป็นไปตามใจตน เป็นการถูกรอบงำด้วยความเชื่อบางประการ เป็นภาวะจิตใจที่ถูกกักขังอยู่ในที่แคบ เป็นความหลงผิดเพราะเชื่อไปว่าตนเองมีอำนาจที่จะบงการทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนา ฯลฯ ความคาดหวัง จึงหมายถึงภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุပ္บาท ทำให้เขาถูกขังในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ ซึ่งจะกักเขาให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย ดังนั้น ในกรปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือ ภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็น

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

จริงในชีวิต และจะจัดการกับความคาดหวังนั้น ด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต เพื่อว่าทุกขในเรื่อนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป

R มาจากคำว่า Realization^{๔๙} หรือการประจักษ์แจ้ง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธได้ช่วยกันคลี่คลายปัญหาของผู้รับบริการ ด้วยการสื่อสารความเข้าใจในหลักความจริงของธรรมชาติของชีวิต เพื่อเติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับความจริง ซึ่งเกิดขึ้นในโลกของผู้รับบริการโดยเปิดเนื้อที่ให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมที่จะเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งในความจริงจนความทุกข์ที่เกิดตันเขาอยู่เพราะความคาดหวังนั้น ถูกชำระให้สูญสลายหายไป มีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และมีสภาพของปัญญาหรือความเข้าใจ่องแท้ในความจริงอันเป็นสัจจะของธรรมชาติปรากฏขึ้นมาแทนที่ความทุกข์ ซึ่งเกิดจากความคาดหวัง และภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความโล่ง โปร่ง สบาย อีสรระขึ้นในใจของผู้รับบริการทั้งหมดนี้ จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสมรรถภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนจนเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ และชัดเจนในธรรมะแห่งสัมมาทิฐิ นิโรธ อวิชชา และทุกข์ อย่าง่องแท้ชัดเจนในระดับที่เขาสามารถประยุกต์มาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาให้กับเพื่อนมนุษย์ได้ รวมทั้งเข้าใจถึงกระบวนการช่วยเหลือรักษาเยียวยาจิตใจของผู้รับบริการจากฐานของไตรสิกขา ทั้งหมดนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะต้องได้รับการบ่มเพาะและอบรมอย่างให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งในตนด้วยตนเอง

สรุปหลักการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย นำเสนอความหมายและความสำคัญของการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจทางพระพุทธศาสนา และหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจ พร้อมตัวอย่างกรณีศึกษาการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยในพระสูตร สำหรับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจตามหลักจิตวิทยานั้น กล่าวถึงทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่สามารถทำให้ทราบว่าพื้นฐานจิตใจมนุษย์เชิงประจักษ์ว่า เพราะจิตได้สำนึกธรรมชาติของมนุษย์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถรู้เห็นได้ง่าย ต่อมาทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สามารถทำให้เข้าถึงจิตใจผู้อื่นได้ง่าย ด้วยการฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างไม่ตัดสิน ส่วนทฤษฎีการรู้คิดบำบัด เป็นการยอมรับบุคคลทั่วไปอย่างไม่มีเงื่อนไข และทฤษฎีเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เรียกว่า “การประยุกต์ใช้อริยสัจ ๔ สู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา” เป็นการค้นหาความคาดหวังของบุคคลที่รับการปรึกษา โดยการประยุกต์กับหลักอริยสัจ ๔ ทฤษฎีเหล่านี้จัดเป็นทฤษฎีหลักที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ดังนั้น หลักการเยียวยาจิตใจหรือหลักการดูแลด้านจิตวิญญาณที่อาศัยความเชื่อ (ศรัทธา) เป็นหลักสำคัญ จึงมีการนำหลักธรรมไปประยุกต์กับหลักจิตวิทยาเพื่อให้เกิดประโยชน์กับการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยให้มากที่สุด

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.