

ประสบการณ์การเยียวายจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL HEALING EXPERIENCES THROUGH INSIGHT MEDITATION  
OF BEREAVED PERSONS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Psychology  
Common Course  
FACULTY OF PSYCHOLOGY  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2020  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่
	สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
โดย	น.ส.อาภาภรณ์ กิจวัฒนาไพบูลย์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

.....	คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิธรรม)	
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
.....	ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)	
.....	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)	
.....	กรรมการ
(อาจารย์ ดร.พินิตา เสือวรรณศรี)	
.....	กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)	

อาภาภรณ์ กิจวัฒนาไพบูลย์ : ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก. ( PSYCHOLOGICAL HEALING EXPERIENCES THROUGH INSIGHT MEDITATION OF BEREAVED PERSONS ) อ.ที่ปรึกษาหลัก : ศ. ดร.อรรณญา ตัญคำภีร์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเบื้องต้นของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการวิเคราะห์ข้อมูล มีผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 ราย อันเป็นผู้ที่ผ่านการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดามารดาหรือคู่สมรส และใช้การเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสีย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนา ประกอบไปด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) ความทุกข์จากการสูญเสีย ซึ่งประกอบด้วย 5 ประเด็นย่อย คือ ความโศกเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวด บีบคั้นใจ ความผิดหวัง การตำหนิกล่าวโทษ และการหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นความทรงจำ (2) การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 6 ประเด็นย่อย ได้แก่ ความทุกข์เกิดขึ้น (การหวนระลึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้จากไป และการท่วมทับด้วยความรู้สึกเมื่อนึกถึงอดีต) การมีสติรู้เท่าทัน เห็นจิตที่กำลังทุกข์ การนำความรู้ทางธรรมมาเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น การใช้สติเป็นฐานรับมือความทุกข์ (การตามดูความทุกข์โดยไม่ต้าน การหยุดความคิด ดึงใจกลับมาสู่ความรู้สึกตัวในปัจจุบัน และการใคร่ครวญหาเหตุแห่งทุกข์) ความทุกข์คลี่คลาย (ความคิดหยุดและคลายไป จิตสงบลง และการเห็นความจริง คลายความยึดติด ใจสงบว่าง) และ ความทุกข์กลับมาใหม่เมื่อมีเหตุกระตุ้น และ (3) ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย ซึ่งประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสูญเสีย (การรู้ซึ่งถึงทุกข์จากการพลัดพราก การยอมรับความจริง พร้อมรับใจที่ยังคงกระเพื่อม การเห็นประโยชน์จากความทุกข์ และการเตรียมใจรับมือกับการสูญเสียในอนาคต) ความเข้าใจชีวิตผ่านหลักธรรม (การเห็นสภาวะธรรมตามหลักธรรมคำสอน และการมองชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ) และ การตระหนักในคุณค่าของสติและวิปัสสนา (การใช้สติรับมือกับความทุกข์ด้านอื่นๆ การฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยสติ) ข้อค้นพบจากการศึกษานี้สามารถนำมาใช้ทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและใช้การเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาผลกระทบทางใจที่เกิดขึ้นอันนำไปสู่การยอมรับความสูญเสียได้ในที่สุด

สาขาวิชา จิตวิทยา  
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6077628638 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: BEREAVEMENT, GRIEF, INSIGHT MEDITATION PRACTITIONERS, HEALING PROCESS,  
QUALITATIVE RESEARCH

Arpaporn Kijwattanapaibul : PSYCHOLOGICAL HEALING EXPERIENCES THROUGH INSIGHT  
MEDITATION OF BEREAVED PERSONS . Advisor: Prof. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D.

This qualitative study aimed to investigate the experience in losing a loved one of insight meditation practitioners by using phenomenological research. Key informants were five persons who lost their beloved ones, like a parent or a spouse, and practiced insight meditation on the grieving process. Data was collected via in-depth semi-structured interviews. Findings revealed three major themes. The first theme is *Suffering at the Time of Loss*. The theme consisted of five sub-themes: sorrow, heartbreak, disappointment, blaming, and escape from things bringing back memories. The second theme is *Healing through Observing, Being Mindful, and Understanding Dukkha (suffering)*. The theme consisted of six sub-themes: continued distress (i.e., recalling memory involving the departed and being overwhelmed by emotions when thinking about the past), being mindful of suffering in mind, applying dharma to understand existing suffering, applying mindfulness as a scaffolding to counteract suffering (i.e., stop thinking, being present, and reflect on cause of suffering), reduced suffering (i.e., the thoughts had stopped and faded away, the mind became tranquil and wake up to reality – let go of attachment and had peace of mind). The final theme is *Comprehension about Life after loss involved with three subthemes, and appreciation of Sati and Vipassana*. The theme consisted of three sub-themes: *comprehension about loss*, (i.e., realize suffering caused by separation, accept reality and be ready for uncalm mind, and gain more insight about suffering from the past loss), *comprehension about life through Dhamma* (i.e., realize that their internal experience related to dhamma, and seeing one's life as a nature), and *Realize the meaning of mindfulness and insight meditation* (i.e., dealing other aspects of distress with mindfulness, continue dharma practice to be present, and interact to people with mindfulness). The research findings provided an understanding of persons with grief and their healing process through insight meditation and eventually led the bereaved person to accept their loss.

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2020

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านด้วยหัวใจ ที่ยินดีแบ่งปันประสบการณ์โศกอาลัยในช่วงเวลาที่ใจเปราะบางช่วงหนึ่งของชีวิตครั้งนี้ รวมถึงประสบการณ์การคลี่คลายทุกข์อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้คนต่อไป บนเส้นทางของการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ผู้มีความเป็นครูอยู่เต็มหัวใจ นอกจากจะคอยชี้แนะแนวทาง เป็นแบบอย่างทางวิชาการแล้ว ยังเป็นกำลังใจสำคัญคอยสนับสนุน กระตุ้น ผลักดัน และกล่อมเกล่าให้ข้าพเจ้าเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนสำเร็จ อาจารย์เป็นดั่งเทียนส่องสว่างนำทางและคอยจุดไฟให้ข้าพเจ้ามีพลังในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้มาตลอด 2 ปีที่ผ่านมา

ตลอดการเรียนจิตวิทยาการปรึกษา ข้าพเจ้าได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นอย่างมาก ซึ่งอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ข้าพเจ้าได้เปิดตามองโลกในมุมใหม่และก้มมองดูหัวใจเป็นคนแรกคือรองศาสตราจารย์ ดร. โสริช โพรธิแก้ว ผู้เป็นครูที่เมตตาและสนับสนุนลูกศิษย์เสมอมา การเติบโตของข้าพเจ้าจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากไม่มี อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์ อาจารย์นิเทศผู้เป็นพื้นที่อันแสนอบอุ่น คอยบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งการเรียนรู้และการมองโลกตามความเป็นจริงให้เติบโตขึ้นในใจของข้าพเจ้าอย่างเต็มที่ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก และ อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี กรรมการ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กองทุนรัชดาภิเษกสมโภช”

วิทยานิพนธ์เล่มนี้จะสำเร็จไปไม่ได้ หากขาดความช่วยเหลือเกื้อกูลจากเหล่ากัลยาณมิตรทั้งหลายรอบตัวของข้าพเจ้า ผู้เป็นดั่งพื้นที่คอยเติมไฟให้กลับมามีเรี่ยวแรงและมีกำลังใจในการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอขอบคุณรุ่นพี่จิตวิทยาการปรึกษาทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจและให้การช่วยเหลืออย่างเต็มที่เสมอมา ขอขอบคุณพี่อดิชาต ดันติโสภณวนิชที่ได้เสียสละเวลามาให้คำแนะนำเรื่องการใช้โปรแกรม Endnote ระบบ iThesis และช่วยวางแผนทำวิทยานิพนธ์แก่ข้าพเจ้าโดยละเอียด ขอขอบคุณเพื่อนจิตวิทยาการปรึกษารุ่น 33 ทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจเป็นแหล่งที่พักพิงยามเหนื่อยล้า โดยเฉพาะพี่ชลพรรณ จรรย์พงษ์ ผู้เป็นดั่งน้ำที่คอยดับไฟร้อนในใจของข้าพเจ้าให้กลับมาสดใสและสงบใจได้ ชิดชนก จินตนาวุฒิ ผู้สละเวลาสอนการใช้ระบบ iThesis ให้อย่างเต็มใจ รวมถึงณพล พรรณจิตต์ เพื่อนที่เป็นพื้นที่ว่างและกระจกสะท้อนให้แก่ข้าพเจ้าเสมอมา

ขอขอบคุณบิดามารดา ผู้ให้อิสระแก่ข้าพเจ้าในการเรียนและให้การสนับสนุนอยู่เบื้องหลังมาตลอด ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกคนที่ให้การช่วยเหลือข้าพเจ้าเป็นอย่างดี ขอขอบคุณพี่ศิริวรรณ เขาวลิต ผู้เป็นที่พึ่งให้เหล่านิสิตด้านงานเอกสารเสมอมา สุดท้าย ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกปัจจัยและสรรพสิ่ง ทั้งที่ได้กล่าวถึงก็ดี ไม่ได้กล่าวถึงก็ดี ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นข้าพเจ้าในทุกวันนี้

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....ค	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....ง	ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ	จ
สารบัญ.....ฉ	ฉ
สารบัญตาราง.....ช	ช
สารบัญภาพ.....ฌ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ..... 1	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1	1
คำถามการวิจัย..... 3	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 3	3
ขอบเขตของการวิจัย..... 3	3
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย..... 4	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 4	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 5	5
1. การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bereavement)..... 5	5
2. การเจริญวิปัสสนา (Insight Meditation)..... 17	17
3. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)..... 43	43
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 45	45
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย และวิธีดำเนินการวิจัย..... 52	52
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย..... 52	52
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 54	54

3. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
4. การตรวจสอบความถูกต้องและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness).....	65
5. การอภิปรายและการสรุปผลวิจัย.....	66
6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลวิจัย.....	66
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	68
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	68
ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียด้วยการเจริญวิปัสสนา.....	76
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	113
สรุปผลการวิจัย.....	113
การอภิปรายผล.....	114
ข้อเสนอแนะ.....	125
บรรณานุกรม.....	128
ภาคผนวก.....	132
ภาคผนวก ก.....	133
ภาคผนวก ข.....	136
ภาคผนวก ค.....	141
ภาคผนวก ง.....	144
ภาคผนวก จ.....	146
ประวัติผู้เขียน.....	148



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล.....	55
ตารางที่ 2 วันที่สัมภาษณ์ ระยะเวลา รูปแบบ และสถานที่สัมภาษณ์.....	64



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล .....	57
ภาพที่ 2 ประเด็นหลักที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย.....	83
ภาพที่ 3 ประเด็นหลักที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์ .....	100
ภาพที่ 4 ประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย.....	112



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bereavement) เป็นประสบการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต ซึ่งนับเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิตของเรา การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของผู้เป็นที่รักส่งผลกระทบต่อผู้สูญเสีย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะความรู้สึกโศกเศร้ากับการจากไปเป็นผลกระทบทางจิตใจหลัก ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูญเสียทุกคน การผ่านช่วงเวลาแห่งความโศกเศร้าจากการสูญเสียนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านมา (เช่น Parkes, 1998; Stroebe et al., 2005; Zisook & Shear, 2009; จริญญา ชำรัมย์, 2547; เนตรฤทัย ภูนาทลม และคณะ, 2559; รัสรินทร์ เสถียรภักทรนันท์, 2554; สิริวรรณ นิรมาล และคณะ, 2557) ระบุว่า การประสบกับเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักสร้างความทุกข์อันใหญ่หลวงให้กับผู้สูญเสีย โดยในผู้ที่ปรับตัวได้ ความโศกเศร้าก็จะลดลงตามกาลเวลาจนกลับมาใช้ชีวิตปกติ แต่สำหรับผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวได้ อันเนื่องด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์สูญเสียที่น่าสะเทือนขวัญ ผู้เสียชีวิตตายจากไปก่อนวัยอันควร ผู้ที่จากไปเป็นคู่ครอง บุตรหลานที่มีความผูกพันใกล้ชิด หรือผู้สูญเสียมีบุคลิกภาพแบบอ่อนไหว (Parkes, 1998) ก็จะพบกับความทุกข์แสนสาหัส จนอาจไม่สามารถยอมรับหรือปรับตัวต่อการสูญเสียได้ เวลาผ่านไปอารมณ์ความโศกเศร้าจะไม่บรรเทาลง ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ สูญเสียศักยภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตนานกว่า 6 เดือน ซึ่งภาวะดังกล่าวเรียกว่าความโศกเศร้าที่ผิดปกติ (Complicated Grief) (Zisook & Shear, 2009) ซึ่งการเผชิญกับความโศกเศร้าที่ผิดปกตินี้ นำไปสู่อาการซึมเศร้า วิตกกังวล และความคิดฆ่าตัวตายในระดับสูงได้ (Latham & Prigerson, 2004)

ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย เกิดขึ้นเนื่องจากผู้สูญเสียประสบปัญหาในการปรับตัวกับความจริจรรย์ยั้งยืนของสิ่งต่าง ๆ (Impermanence) และความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ต้องการ (Unwelcome change) (Neimeyer & Young-Eisendrath, 2015) ในที่นี้ก็คือการจากไปของบุคคลที่รัก โดยความโศกเศร้าเสียใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากใจที่ยึดถือ ไม่สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงหรือการสูญเสียที่เกิดขึ้น ซึ่งพุทธศาสนามีทัศนะเกี่ยวกับความสูญเสียหรือการพลัดพรากจากสิ่งทีรักว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น

เป็นธรรมดา หากบุคคลไม่สามารถยอมรับความพลัดพรากที่เกิดขึ้นได้ ย่อมทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งทุกข์เกิดจากอวิชชา คือความไม่รู้ว่ธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นเช่นไร จึงทำให้เข้าใจและมองธรรมชาติที่เกิดขึ้นเคลื่อนไปจากความจริง โดยบุคคลจะคลายทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อมีมุมมองหรือความเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นไปตามจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2555) การมองโลกตามจริงดังกล่าวคือสิ่งที่เรียกว่าปัญญา ผู้ที่มีปัญญารู้เท่าทันและทำให้ทุกข์จากการยึดถือสิ่งต่าง ๆ คลายลงเพราะเข้าใจความจริงของชีวิตที่ไม่มีสิ่งใดคงที่ ไม่มีสิ่งใดยึดถือได้ และไม่มีสิ่งใดที่มีตัวตนเลย การจะเป็นผู้ที่มีปัญญาได้นั้น ต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนตน ซึ่งกระบวนการหรือวิธีการฝึกจิตใจให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามจริงโดยไม่เกิดทุกข์ดังกล่าวคือการเจริญวิปัสสนา (พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), ม.ป.ป.)

เมื่อพิจารณาความหมายของ คำว่า การเจริญวิปัสสนา พระสงฆ์ผู้เป็นนักปราชญ์ทางด้านพุทธศาสนา คือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) (2555) ให้ความหมายว่าหมายถึง วิธีการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย ซึ่งการจะเจริญวิปัสสนาได้นั้นต้องมีสติรู้เท่าทันต่อสภาวะใจที่เกิดขึ้นตามจริงโดยไม่ยึดติด ถู่มั่นว่าเป็นตัวเรา ของเรา ฯลฯ จะมีภาวะใจที่แจ่มใสปราศจากกิเลส เมื่อมีสติรู้เท่าทันปัจจุบันอันเปรียบเป็นใบเปิกทางให้เกิดปัญญา แล้วนั้นย่อมทำให้ผู้นั้นมีภาวะใจที่บริสุทธิ์ปราศจากความเศร้าหมอง มองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา เป็นส่วนหนึ่งของระบบธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญหลักธรรมคำสอนหรือการปฏิบัติตนทางศาสนา มักเข้ามามีส่วนในการเยียวยาจิตใจให้ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะศาสนาพุทธที่มีหลักคำสอนเกี่ยวกับการตายว่าเป็นเรื่องธรรมดาและมุ่งเน้นให้ปล่อยวางจากความทุกข์ต่าง ๆ ทำให้ผู้สูญเสียสามารถยอมรับการจากไปของบุคคลที่รักและดำเนินชีวิตต่อไปได้ (เนตรฤทัย ภูนาภรณ์ และคณะ, 2559) นอกจากนี้ยังมีการวิจัยที่ใช้ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นฐานในการบำบัดกับผู้ที่มีเผชิญความโศกเศร้าจากการสูญเสีย เช่นการศึกษาของ พระปณต คุณวฑฺฒ (อิสสรสกุล) และ สารระ มุขดี (2554) โดยผลการวิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีความโศกเศร้าลดน้อยลงภายหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

แสดงให้เห็นถึงผลของการประยุกต์ใช้หลักพุทธศาสนาร่วมกับการฝึกเจริญวิปัสสนาในการลดความ  
โศกเศร้าของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม แม้จะมีผู้ศึกษาภาวะ  
โศกเศร้าจากการสูญเสียกับการใช้หลักพุทธศาสนาเข้าไปช่วยเยียวยาภาวะดังกล่าว แต่ยังไม่พบ  
การศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียของผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยตรง

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะนิสิตสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีความสนใจด้านจิตวิทยาการปรึกษา  
แนวพุทธ จึงสนใจศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักของผู้ที่ฝึกเจริญ  
วิปัสสนา และยังสนใจปรากฏการณ์ทางใจที่เกิดขึ้นขณะวิปัสสนา เช่น การมีสติ หรือ การกำหนด  
รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน ตลอดจนฐานความเข้าใจธรรมชาติตามความจริงหรือการเข้าใจในหลักไตรลักษณ์  
ว่ามีส่วนช่วยลดคลายความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าความรู้ที่ได้นี้สามารถ  
นำมาเป็นฐานในการเข้าใจประสบการณ์ของผู้รับบริการที่มีความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลที่รัก  
รวมถึงสามารถนำไปต่อยอดพัฒนาเป็นแนวทางการบำบัดทางจิตวิทยาที่จะช่วยในการเยียวยาจิตใจ  
ผู้คนและใช้ได้อย่างแพร่หลายต่อไป

### คำถามการวิจัย

ประสบการณ์การเยียวยาใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเยียวยาใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่  
สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์แนวปรากฏการณ์วิทยา เก็บข้อมูล  
ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์การสูญเสียบุคคล  
อันเป็นที่รักและสามารถปรับตัวกับการสูญเสียนั้นได้แล้ว และรายงานว่าปัจจุบันมีการฝึกเจริญ  
วิปัสสนาในชีวิตประจำวันและใช้วิธีเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจ

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bereavement)** หมายถึง สภาพการณ์ที่บุคคลสูญเสียคนที่มีความสำคัญหรือมีคุณค่าความหมายทางใจด้วยการตาย ไม่ว่าจะเป็นการตายของบิดามารดา ญาติพี่น้อง คู่ครอง บุตร หรือเพื่อนสนิท

**การเจริญวิปัสสนา (Insight Meditation or Vipassana)** หมายถึง วิธีการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของสิ่งต่าง ๆ มีความเข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่เป็นที่เหล่านั้นมันเป็นของตนเอง มีความรู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย

**การเยียวยาจิตใจ (Psychological healing)** หมายถึง การแก้ไข บำบัด หรือฟื้นฟูสภาพจิตใจเลวร้ายที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ใดก็ตามให้ดีขึ้น

**ความโศกเศร้า (Grief)** หมายถึง ปฏิกริยาทางจิตใจของบุคคลที่มีต่อการสูญเสีย ในที่นี้จะหมายถึงความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ความโศกเศร้าที่ปกติ (Normal Grief) และความโศกเศร้าที่ผิดปกติ (Complicated Grief)

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เข้าใจประสบการณ์ด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
2. ได้มีแนวทางสำหรับการออกแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยให้บุคคลรับมือและเยียวยาใจจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การฝึกเจริญวิปัสสนา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bereavement)

การสูญเสียเป็นความทุกข์และเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทุกครั้งที่บุคคลพบกับความสูญเสียจะเกิดความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความรู้สึกเศร้าโศกของบุคคลจากการสูญเสียมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับของการสูญเสีย สิ่งที่สูญเสีย และการปรับตัวต่อการสูญเสีย บุคคลที่ปรับตัวได้ดีและรวดเร็วก็สามารถ ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ ไปได้ในช่วงเวลาหนึ่ง แต่หากการสูญเสียนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อเขา บุคคลนั้นย่อมมีความยากลำบากในการยอมรับเหตุการณ์ และต้องใช้เวลาในการปรับตัวต่อสถานการณ์สูญเสียนั้น ๆ ได้ หากความรู้สึกเศร้าโศกและภาวะซึมเศร้าจากการสูญเสีย เกิดขึ้นต่อเนื่องและยาวนานอาจส่งผลให้เกิดอาการทางจิตเวชอื่น ๆ ตามมาโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล จนนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตายที่มากกว่าไปจนถึงการส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย สูญเสียศักยภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต (Stroebe et al., 2005)

การสูญเสียโดยทั่วไปที่มีการกล่าวถึง สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ (1) การสูญเสียสิ่งของภายนอก (Loss of external object) เช่น ทรัพย์สินเงินทอง บ้าน หรือการย้ายถิ่นฐาน เปลี่ยนงาน (2) การสูญเสียตามช่วงวัย (Maturational loss) เช่น ทารกหย่านม จบการศึกษา ย้ายไปอยู่กับคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงบทบาทต่าง ๆ และการเปลี่ยนแปลงด้านสรีระตามวัย (3) การสูญเสียด้านร่างกายหรืออัตมโนทัศน์ (Loss of body image or some aspect of self) เช่น การสูญเสียอวัยวะหรือการทำงานของอวัยวะนั้น ๆ และสุดท้ายคือ (4) การสูญเสียบุคคลสำคัญหรือบุคคลอันเป็นที่รัก (Loss of a love or a significant other) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลต้องเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต (Potter & Perry, 1995, อ้างถึงใน ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ, 2556) ซึ่งในการทบทวนวรรณกรรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเฉพาะการสูญเสียบุคคลสำคัญหรือบุคคลอันเป็นที่รัก แนวคิดที่เกี่ยวข้อง และผลกระทบทางด้านจิตใจ ดังนี้

## 1.1 นิยามและขอบเขต

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bereavement) หมายถึง สภาพการณ์ที่บุคคลสูญเสียคนที่มี ความสำคัญหรือมีคุณค่าความหมายทางใจด้วยการตาย ไม่ว่าจะเป็นการตายของบิดามารดา ญาติพี่น้อง คู่ครอง บุตร หรือเพื่อนสนิท (Zisook & Shear, 2009; ศรีนรัตน์ วัฒนธรรณท์, 2560)

ผลที่ตามมาจากการสูญเสียดังกล่าวส่งผลให้บุคคลตกอยู่ในความโศกเศร้า (Grief) ซึ่ง Zisook และ Shear (2009) ได้ให้ความหมายความโศกเศร้าว่าเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ ความคิด และ พฤติกรรมที่มีต่อการสูญเสีย ไม่เพียงแต่การสูญเสียจากการตายเท่านั้น ยังครอบคลุมถึงการสูญเสีย ด้านอื่น ๆ เช่น การสูญเสียโอกาส ความเยาว์วัย หรือความสามารถทางร่างกาย เป็นต้น ส่วนการไว้ อาลัย (Mourning) ก็เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่มีต่อการตาย เช่นการจัดพิธีศพ พิธีรำลึก ฯลฯ ซึ่งมีรูปแบบแตกต่างกันไปตามแต่อิทธิพลจากสังคมและวัฒนธรรม เพื่อให้บุคคล สามารถผ่านพ้นความโศกเศร้าจากการสูญเสียได้

## 1.2 ความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

การประสบกับเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มักนำมาสู่ความรู้สึกโศกเศร้า โดยที่การ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นเหตุการณ์การสูญเสียที่เกิดขึ้นจริงต่อบุคคล (Event) ส่วนความโศกเศร้า (Grief) เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจของบุคคลที่มีต่อการสูญเสียนั้น โดยทั่วไปเมื่อกล่าวถึงแนวคิดที่ เกี่ยวข้องกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มักมีการศึกษาควบคู่ไปกับปฏิกิริยาทางจิตใจของบุคคลที่มี ต่อการสูญเสีย คือความเศร้าโศก ทั้งนี้ความเศร้าโศกการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สามารถแบ่งออกได้ เป็น 2 ลักษณะ คือความโศกเศร้าที่ปกติ (Normal Grief) และความโศกเศร้าที่ผิดปกติ (Complicated Grief) ดังนี้

**ลักษณะที่ 1 ความโศกเศร้าแบบปกติ (Normal Grief)** ซึ่งอาการความโศกเศร้า อาจค่อนข้างรุนแรงในช่วงระยะเวลา 2 เดือนแรก และจะลดลงตามกาลเวลา โดยความเศร้าโศกมักจะ คงอยู่ไม่นานเกิน 6 เดือน และไม่ส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลจะสามารถรับมือ กับความสูญเสียและค่อย ๆ ปรับตัวยอมรับการตายของบุคคลที่รักได้ ทั้งนี้ Zisook และ Shear (2009) อธิบายธรรมชาติของความโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ปกติว่ามีลักษณะ 5 ประการหลัก ๆ ได้แก่



**ประการแรก** ความโศกเศร้าจากการสูญเสียไม่ใช่ภาวะ (State) แต่เป็นกระบวนการ (Process) ที่ระดับความโศกเศร้าจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป

**ประการที่สอง** กระบวนการสูญเสียมีลักษณะกลับไปกลับมา ระหว่างการจมกับความเจ็บปวดและการหนีออกจากความเจ็บปวด

**ประการที่สาม** ผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ ความคิด สังคม และพฤติกรรมมีความหลากหลาย ตั้งแต่มีอาการน้อยมากจนแทบสังเกตไม่ได้ไปจนถึงแสดงความเจ็บปวดรวดร้าวออกมาอย่างมากและไม่สามารถดำเนินชีวิตปกติได้

**ประการที่สี่** สำหรับคนส่วนใหญ่ กระบวนการสูญเสียไม่มีวันจบสิ้น เพราะกระบวนการดังกล่าวประกอบด้วย (1) ช่วงโศกเศร้ารุนแรง (Acute Grief) ซึ่งจะปรากฏทันทีหลังบุคคลอันเป็นที่รักตายจากไป ความโศกเศร้าในช่วงนี้มักเจ็บปวดอย่างมาก จนอาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตในช่วงนั้น ตั้งแต่การเศร้าและร้องไห้อย่างหนัก ซึมเศร้า หมกมุ่นกับการคิดถึงและความทรงจำเกี่ยวกับคนที่ตาย ไม่มีสมาธิ และไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว (2) ช่วงยอมรับความโศกเศร้า (Integrated or Abiding Grief) ที่การจากไปของบุคคลที่รักไม่ส่งผลกระทบต่อผู้สูญเสียอย่างหนักอีกต่อไป ช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างกระบวนการเหล่านี้มักเริ่มระหว่างสองสามเดือนหลังการสูญเสีย เมื่อผู้สูญเสียเริ่มหาทางใช้ชีวิตต่อไป เริ่มปรับตัวกับความจริงที่ปราศจากบุคคลอันเป็นที่รักคนนั้น และเริ่มกลับมามีความสุขกับสัมพันธ์ภาพรอบตัว และกิจกรรมต่าง ๆ แม้ว่าผู้สูญเสียจะปรับตัวกับการจากไปได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะลืมการสูญเสียนั้น อาจจะยังมีความเศร้าเมื่อนึกถึงและมีความคิดถึงต่อบุคคลผู้นั้น แต่ไม่ได้หมกมุ่นอีกต่อไป สามารถกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตาม ความโศกเศร้ารุนแรงสามารถกลับมาได้เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้น เช่น วันหยุด วันเกิด วันครบรอบ การสูญเสียอื่น ๆ หรือเหตุการณ์อื่น ๆ

**ประการที่ห้า** กระบวนการโศกเศร้ายังหมายรวมถึงการแสวงหาความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ต่อบุคคลที่ตายไปแล้วด้วย ผู้สูญเสียเริ่มเรียนรู้จะยอมรับและมีความสัมพันธ์ใหม่กับบุคคลอันเป็นที่รักในฐานะ “บุคคลที่ตายไปแล้ว” ในช่วงแรก ๆ ที่ยังโศกเศร้ายุนแรง เป็นเรื่องปกติที่ผู้สูญเสียจะฝันถึงผู้ตาย เห็นผู้ตายในฝูงชน รับรู้ถึงการมีอยู่ของผู้ตาย รู้สึกเหมือนผู้ตายกำลังมองดูหรือกำลังปกป้องตน หรือสนทนากับผู้ตาย บางครั้ง

ผู้สูญเสียก็เก็บสิ่งของของผู้ตายไว้เพื่อระลึกถึง เช่น เสื้อผ้า ของสะสม แหวน ฯลฯ บางรายก็สืบทอดเจตนาธรรมหรือภารกิจของผู้ตาย บริจาคสิ่งต่าง ๆ เพื่อระลึกถึง หรือการมองว่าผู้ตายยังมีชีวิตอยู่ในบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือดกับผู้ตาย เพื่อให้รู้สึกสบายใจว่าตนกับผู้ตายจะมีความสัมพันธ์ต่อกันไปตลอด

อย่างไรก็ตาม หากผู้สูญเสีย ไม่สามารถยอมรับหรือปรับตัวต่อการสูญเสียได้ ความโศกเศร้าไม่บรรเทาลง ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ก็อาจมองได้ว่าบุคคลนั้นมีความโศกเศร้าที่ผิดปกติ

**ลักษณะที่ 2 ความโศกเศร้าแบบผิดปกติ (Complicated grief)** หรือมักเรียกว่า Unresolved หรือ Traumatic grief เป็นความโศกเศร้าที่มีอาการคงอยู่นานมากกว่า 6 เดือนหลังการสูญเสีย และความเศร้าโศกนี้มักมีผลต่อการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมหลักในชีวิตประจำวัน สุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้นั้นเป็นอย่างมาก (Zisook & Shear, 2009)

ความโศกเศร้าแบบผิดปกติ เป็นการที่ผู้สูญเสียไม่สามารถยอมรับหรือปรับตัวต่อการสูญเสียได้ อาการความโศกเศร้าจะไม่บรรเทาลง ไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ อาจพบพฤติกรรมซึมเศร้า แยกตัว รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง รู้สึกผิด ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไร มีความคิดทำร้าย ตนเอง ความโศกเศร้าแบบผิดปกตินี้ อาจมีผลมาจากผู้สูญเสียมีประวัติการสูญเสียที่รุนแรงในชีวิต หรือประสบกับการสูญเสียแบบกะทันหัน เป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์กับผู้เสียชีวิตแบบพึ่งพา คิดว่า ตนเองเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต มีการสูญเสียเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน เช่น สูญเสียสมาชิกคนอื่นใน ครอบครัวด้วยหรือสูญเสียทรัพย์สินร่วมด้วย ผู้เสียชีวิตยังมีอายุน้อยทำให้ผู้สูญเสียยอมรับไม่ได้ และมักคิดว่ายังไม่ถึงเวลาที่ควรจะเสียชีวิต ผู้สูญเสียเป็นคนโดดเดี่ยวไม่ค่อยมีสังคมหรืออยู่คนเดียว ไม่มีคนดูแล ไม่มีแหล่งสนับสนุนทางสังคม หรือ ผู้สูญเสียมีปัญหาสุขภาพจิตอยู่เดิมก่อนการสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รัก ภาวะโศกเศร้าที่เกิดขึ้นหากเกิดนาน กว่า 6-12 เดือน ร่วมกับการมีอาการ ความโศกเศร้าที่รุนแรงถือว่าเป็นความโศกเศร้าแบบผิดปกติ (Zisook & Shear, 2009)

Prigerson และคณะ (1995) ได้พัฒนามาตรวัดความโศกเศร้าที่ผิดปกติ หรือ Inventory of Complicated Grief (ICG) เพื่อประเมินพยาธิวิทยาของความโศกเศร้า เช่น ความโกรธเคือง การปฏิเสธ และอาการประสาทหลอน มาตรวัดประกอบไปด้วยข้อคำถาม 19 ข้อ ที่เกี่ยวกับความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในด้านความคิดและพฤติกรรม มีตัวเลือก

ตอบ 5 ตัวเลือก ตั้งแต่ไม่เคย จนถึงตลอดเวลา คุณภาพของมาตรวัดอยู่ในระดับดี โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟาเท่ากับ .94 ค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำเท่ากับ .80 การแปลผลคือหากได้คะแนนมากกว่า 25 คะแนนซึ่งเป็นจุดตัด จะนับว่ามีระดับความโศกเศร้าที่รุนแรง ต้องได้รับการดูแลทางจิตเวชต่อไป

ข้อมูลจากการสำรวจของ Wilson และคณะ (2018) พบว่า ผู้คนส่วนใหญ่รายงานว่าเคยผ่านความโศกเศร้าจากการสูญเสียมาแล้วอย่างน้อยหนึ่งครั้ง และระดับความโศกเศร้าจะสูงกว่าหากระยะเวลาภายหลังการสูญเสียน้อยกว่า 2 ปี, เมื่อผู้เสียชีวิตเป็นคู่ครอง, หรือบุตร และรับรู้ว่าคุณเสียชีวิตมีลักษณะการตายที่ไม่ดี สอดคล้องกับ Arizmendi และ O'Connor (2015) ที่กล่าวว่าโดยปกติแล้ว บุคคลจะมีระดับการยอมรับที่มากขึ้น กลับมามีความสุขด้านบวก และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติเหมือนก่อนเกิดเหตุการณ์สูญเสียได้ภายในระยะเวลา 2 ปี นอกจากนี้ ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ (2556) การสูญเสียบุคคลสำคัญหรือบุคคลอันเป็นที่รัก (loss of a love or a significant other) เช่น การตายของบิดา มารดา ญาติพี่น้อง คู่สมรส บุตร เพื่อนสนิท ซึ่งอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติมักจะเกี่ยวข้องกับการสูญเสียบุคคลที่มีความผูกพันใกล้ชิดอย่างมาก ประกอบกับ การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก พบได้บ่อยครั้งว่านำไปสู่อารมณ์เศร้าโศก ซึ่งบางครั้งอาจรุนแรงจนเกิดอาการซึมเศร้าตามมา

### 1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก พบว่ามีนักวิจัยกล่าวถึงอย่างหลากหลาย เริ่มจาก Parkes (1998) กล่าวถึงปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อความโศกเศร้าภายหลังการสูญเสีย โดยแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ ปัจจัยจากสภาพการณ์ อันได้แก่

- 1) บุคคลที่เสียชีวิตเป็นคู่ครอง บุตรหลาน หรือพ่อแม่ โดยเฉพาะหากเกิดในวัยเยาว์หรือช่วงวัยรุ่น
- 2) การตายอย่างกะทันหัน ไม่คาดคิด และยังไม่ถึงเวลาอันควร โดยเฉพาะหากสาเหตุการตายมีความโหดร้ายน่ากลัว
- 3) มีผู้เสียชีวิตหลายคน เช่น ภัยพิบัติ
- 4) เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย
- 5) เสียชีวิตด้วยการฆาตกรรมหรือการฆาตกรรมโดยไม่เจตนา และปัจจัยจากความอ่อนไหวส่วนบุคคล คือ 1) บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง 2) ขาดความเชื่อมั่นในผู้อื่น 3) มีประวัติเป็นโรคทางจิตเวชมาก่อน 4) มีประวัติเกี่ยวกับความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตาย 5) ไม่มีครอบครัวหรือครอบครัวไม่สนับสนุน

นอกจากสองปัจจัยดังกล่าวข้างต้นแล้ว การที่ผู้สูญเสียมีความผูกพันรูปแบบสองฝักสองฝ่าย

(Ambivalent Attachment) หรือความผูกพันแบบพึ่งพากับผู้ตาย และมีความผูกพันแบบไม่มั่นคงกับพ่อแม่ในวัยเด็ก โดยเฉพาะเป็นความสัมพันธ์ที่สร้างความกลัวและความรู้สึกหมดหนทางช่วยเหลือ (Helplessness) ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มระดับความโศกเศร้าได้เช่นกัน อีกทั้งหากผู้สูญเสียมีวิธีการจัดการอารมณ์โศกเศร้าที่เกิดขึ้นด้วยการกดอารมณ์ (Repression) เอาไว้ มักมีความเสี่ยงที่ทุกข์ทรมานใจในภายหลังมากกว่าผู้ที่แสดงออกถึงความสูญเสียอย่างตรงไปตรงมา นำไปสู่การเริ่มกระบวนการโศกเศร้าที่ช้ากว่าปกติ (Delayed and Distorted Grief) แต่อย่างไร การจมกับความทุกข์จากการสูญเสียมากเกินไปก็นำไปสู่ความโศกเศร้าที่ผิดปกติและซึมเศร้าได้ ทางที่ดีคือการหาสมดุลระหว่างการหลีกเลี่ยงและการเผชิญหน้ากับอารมณ์โศกเศร้าที่เกิดขึ้น จนกว่าจะผ่านกระบวนการโศกเศร้าต่าง ๆ ไปได้ เพื่อพบว่าจริง ๆ แล้วบุคคลไม่สามารถที่จะ “ปล่อยวาง” ความรักความผูกพันที่มีต่อผู้ตายแล้วได้ และเริ่มแสวงหาทางที่จะยอมรับความสูญเสียนั้นและปรับมุมมองของตนที่มีต่อการสูญเสีย

สำหรับการวิจัยในสังคมไทย เช่น ศรีนรินทร์ วัฒนธรรนนท์ (2560) กล่าวว่าปฏิกิริยาความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนั้นจะมีความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความใกล้ชิดผูกพัน ผู้เสียชีวิตเป็นใคร มีความเกี่ยวข้องกับผู้อยู่เสียในบทบาทใด หากผู้เสียชีวิตเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ มีความใกล้ชิดผูกพัน มีสถานะหน้าที่ที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้อยู่เสียมาก ทั้งทางจิตใจและการดำเนินชีวิต
2. ลักษณะการเสียชีวิต เช่น การเสียชีวิตตามธรรมชาติ การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย โดนฆาตกรรม ฯลฯ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังนั้นต้องพิจารณาว่าอาการเจ็บป่วยส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความทุกข์ทรมานมากน้อยเพียงใด ตลอดจนลักษณะการเสียชีวิตในระยะสุดท้าย ซึ่งมีผลทำให้เกิดความโศกเศร้าแตกต่างกัน นอกจากนี้ การได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเสียชีวิต สถานที่ที่เสียชีวิต ระยะเวลาเตรียมตัวเตรียมใจต่อการเสียชีวิตก็มีผลต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นด้วย
3. ประสบการณ์การสูญเสียและความโศกเศร้า ผู้ที่มีผ่านประสบการณ์การสูญเสียมาก่อนและเป็นคนที่มีการปรับตัวได้ดี จะมีโอกาสยอมรับการสูญเสียได้มากกว่า
4. ความแตกต่างของแต่ละบุคคล เพศ อายุ การแสดงออกถึงความรู้สึก การจัดการกับความวิตกกังวล การปรับตัวกับความเครียด ในบุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนไหว มักประสบปัญหาในการปรับตัวต่อการสูญเสีย

5. ปัจจัยด้านสังคม บุคคลที่มีความใกล้ชิด มีความรักใคร่ผูกพันกันดีในครอบครัว หรือมีแหล่ง สนับสนุนทางสังคมที่ดี ได้รับการดูแลช่วยเหลือ ให้กำลังใจ จะทำให้สามารถเผชิญกับการ สูญเสียและ ปรับตัวยอมรับความเป็นจริงได้ดีกว่าบุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่ใกล้ชิดผูกพันกันน้อย หรือไม่ค่อยมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม

6. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนา การได้ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา หรือการ ปฏิบัติตามประเพณี ความเชื่อต่าง ๆ เช่น การจัดพิธีศพ การทำบุญให้แก่ผู้เสียชีวิต การสวดมนต์ต่อพระเจ้า เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อความโศกเศร้าได้ดีขึ้น การมีศาสนาเป็น สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะช่วยให้บุคคลยอมรับต่อการสูญเสียได้ดียิ่งขึ้น ศาสนาแต่ละศาสนามี ความเชื่อเกี่ยวกับการเสียชีวิตที่แตกต่างกัน ในศาสนาพุทธเชื่อว่าการเสียชีวิตเป็นความจริงตาม ธรรมชาติของทุกคน ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่จะทำได้คือต้องรู้จักเท่าทันและ ปรับสภาพจิตใจให้ทันกับสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น ศาสนาอิสลามเชื่อว่าการเสียชีวิตถูกกำหนดโดย พระเจ้า เมื่อเสียชีวิตบุคคลจะไปสู่สวรรค์ สถานที่ซึ่งได้สัญญาไว้กับพระอัลเลาะห์ ส่วนศาสนา คริสต์ เชื่อว่าความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นจุดเริ่มต้นสู่การไปพบพระเจ้า และก้าวไปสู่อีกโลกที่ สมบูรณ์กว่า

ในขณะที่งานของ รัชชูป วรรณภา (2557) ได้นำเสนอ ปัจจัยที่มีผลต่ออารมณ์โศกเศร้าไว้ดังนี้

1. ความหมายของสิ่งที่สูญเสีย (Meaning of Loss) หากสิ่งที่สูญเสียมีความสำคัญ เช่น การสูญเสียสิ่งของที่รัก อยุ่วะ หรือการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด จะทำให้อารมณ์โศกเศร้ามีความ รุนแรงมากขึ้น
2. ลักษณะของสัมพันธภาพ (Qualities of Relationship) ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ผูกพัน เช่น บิดามารดา บุตร คู่ครอบครัว ย่อมส่งผลต่ออารมณ์โศกเศร้า
3. อายุของผู้สูญเสีย ผู้สูญเสียที่มีอายุน้อยจะจัดการอารมณ์และปรับตัวได้น้อยกว่าผู้ ที่มีอายุมากกว่า
4. การมีประสบการณ์เผชิญความสูญเสียมาก่อน หากประสบกับการสูญเสียมา หลายครั้งจะสามารถผ่านไปได้ เมื่อประสบกับการสูญเสียอีกครั้งก็จะสามารถปรับตัวและทำใจได้ ง่ายขึ้น

5. การสูญเสียหัวหน้าครอบครัว ทำให้ภาระตกอยู่ที่คนที่ยังมีชีวิตอยู่ สมาชิกในครอบครัวที่เหลือต้องปรับตัวเปลี่ยนแปลงกับบทบาทและความรับผิดชอบใหม่ ทำให้ปรับตัวกับอารมณ์โศกเศร้าได้ยากขึ้น

6. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ส่งผลให้ผู้สูญเสียรับมือและมีกำลังใจในการเผชิญความสูญเสียได้ดีขึ้น

7. ลักษณะการสูญเสีย หากเป็นการเสียชีวิตฉับพลัน ไม่ทันได้ตั้งตัวหรือเตรียมใจมาก่อน จะพบอารมณ์โศกเศร้าได้มากกว่าการเสียชีวิตที่มีระยะเวลาให้ทำใจมาก่อนแล้ว

สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความโศกเศร้าที่ผิดปกติ เมื่อเปรียบเทียบความชุกของอารมณ์เศร้าที่ผิดปกติกับสาเหตุการเสียชีวิต พบว่า การเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายและอุบัติเหตุจะพบความชุกของความโศกเศร้าที่ผิดปกติสูงสุดถึงร้อยละ 78 รองลงมาคือเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เมื่อสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่มีการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดจากการฆ่าตัวตาย พบอารมณ์โศกเศร้าที่ผิดปกติถึงร้อยละ 43 (Tal Young et al., 2012, อ้างถึงใน รัชฎา วรรณนา, 2557) การเสียชีวิตอย่างกะทันหันของบุคคลสำคัญในชีวิต พบความชุกของอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติถึงร้อยละ 56 จึงสรุปได้ว่า สาเหตุของการเสียชีวิตมีความรุนแรง เช่น อุบัติเหตุ ฆ่าตัวตาย เป็นปัจจัยเสี่ยงที่บุคคลผู้สูญเสียจะมีความโศกเศร้าผิดปกติ

การอยู่กับผู้ตายขณะเสียชีวิต พบความชุกของความโศกเศร้าที่ผิดปกติถึงร้อยละ 67 และในผู้ที่รายงานว่ามีความโศกเศร้าผิดปกติ พบว่าร้อยละ 44 จะรายงานว่ามีการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างต่ำ สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความโศกเศร้าที่ผิดปกติพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบกับระยะเวลาการสูญเสียที่ผ่านมาและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการสูญเสียบุคคลที่มีความสำคัญใกล้ชิด เช่น บิดามารดา และภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่ไม่มั่นคง (Insecure Attachment) เช่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลต่อการแยกจากในวัยเด็ก (Separation Anxiety in Childhood) จะมีความโศกเศร้าที่ผิดปกติมากกว่าบุคคลที่ไม่มีความวิตกกังวลต่อการแยกจากในวัยเด็ก

สรุปแล้วว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความโศกเศร้าภายหลังการสูญเสีย มีทั้งปัจจัยภายนอก เช่น สาเหตุสถานการณ์ สภาพการตาย ฯลฯ และปัจจัยภายใน เช่น รูปแบบความผูกพันกับผู้ตาย ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสามารถในการปรับตัว ฯลฯ ล้วนมีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูญเสียต่อความสูญเสียที่เกิดขึ้น

#### 1.4 ปฏิกริยาทางอารมณ์หลังจากเผชิญความสูญเสีย

Kübler-Ross (1969) ได้แบ่งระยะของความโศกเศร้าจากการสูญเสียเป็น 5 ระยะ (Five Stages of Grief) ดังนี้

1. ระยะปฏิเสธ (stage of denial) เมื่อเกิดการสูญเสีย บุคคลจะปฏิเสธทั้งจากจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ไม่ยอมรับเหตุการณ์และข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย เป็นกลไกป้องกันตนเองตามธรรมชาติของมนุษย์ ในบุคคลที่ทำใจยอมรับไม่ได้ ก็จะติดค้างอยู่ที่ขั้นนี้

2. ระยะโกรธ (stage of anger) เมื่อผู้สูญเสียไม่สามารถปฏิเสธได้ต่อไป ความเศร้าจะถาโถมเข้ามาในใจแล้วแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึกโกรธที่ตนเองต้องเผชิญกับการสูญเสียนั้น โกรธสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โกรธและโทษตนเองว่ามีความผิดบางอย่างต่อผู้ตาย หรืออาจแสดงความโกรธออกมากับคนใกล้ชิด ญาติ เพื่อนสนิท กล่าวโทษพระเจ้าหรือเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่คิดว่าควรจะช่วยเหลือตนเองได้ เกิดความรู้สึกว่าไม่ยุติธรรมที่มีการสูญเสียเกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลในภาวะนี้มักว่าวุ่น ไม่อยู่นิ่ง และไม่มีสมาธิ

3. ระยะการต่อรอง (stage of bargaining) เป็นระยะที่เริ่มยอมรับต่อการสูญเสียได้มากขึ้น แต่ยังคงมีความพยายามต่อรองด้วยการแสดงความหวัง ผู้สูญเสียมักจะมีการต่อรองโดยการสวดมนต์ อ้อนวอนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่บุคคลนั้นนับถือ ซึ่งการต่อรองเป็นวิธีที่ไม่เหมาะสมนักหากเป็นเรื่องการสูญเสียจากการตาย

4. ระยะซึมเศร้า (stage of depression) เมื่อเริ่มยอมรับว่ามีการสูญเสียเกิดขึ้นกับตนแล้วจริง ๆ จะเป็นช่วงเวลาที่เกิดความรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรง รู้สึกกลัว หรือคิดทบทวนต่อความสูญเสียที่เกิดขึ้น มีอาการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น รู้สึกไม่มีแรง หมดหวัง หดหู่ นิ่งเงียบ ไม่พูดคุย ร้องไห้ แยกตัวอยู่คนเดียว จนอาจคิดอยากตาย หรือคิดฆ่าตัวตายได้

5. ระยะยอมรับ (stage of acceptance) ในระยะนี้บุคคลจะยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ว่าเป็นเรื่องจริง ความเศร้าต่าง ๆ จะเริ่มดีขึ้น สามารถกลับมาสนใจสิ่งรอบตัวและคนรอบข้าง สามารถเข้าใจและปรับตัวกับความโศกเศร้าที่เกิดขึ้น จนสุดท้ายก็กลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ

ทั้งนี้ ระยะต่าง ๆ ทั้ง 5 ระยะของแต่ละบุคคลอาจไม่เรียงลำดับตามนี้ หรือสำหรับบางคนเมื่อผ่านระยะใดระยะหนึ่งไปแล้วก็อาจกลับมาเป็นซ้ำได้อีก

สำหรับ Parkes (1998) ได้อธิบายผลที่เกิดขึ้นภายหลังการสูญเสียในบุคคลทั่วไปเป็น 4 ระยะ ได้แก่

1. ระยะมีนชา (Numbness) เมื่อบุคคลรับรู้การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความเจ็บปวดทางใจอย่างแสนสาหัส และมักกลายการเก็บกดอารมณ์เอาไว้อย่างรวดเร็ว แสดงออกในรูปแบบอาการมีนชาซึ่งคงอยู่หลายชั่วโมงหรือหลายวัน

2. ระยะโศกเศร้า (Pining) ต่อจากอาการมีนชา บุคคลจะเริ่มโศกเศร้ากับการสูญเสียอย่างมากซึ่งพ่วงด้วยอาการวิตกกังวลอย่างรุนแรง ระยะนี้การดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การนอนหลับ และการรับผิดชอบภาระงานที่สำคัญต่าง ๆ ของผู้สูญเสียจะได้รับผลกระทบ เช่น สูญเสียความอยากอาหาร น้ำหนักลด ไม่มีสมาธิ สูญเสียความจำระยะสั้น หงุดหงิดง่าย และซึมเศร้า

3. ระยะสับสนและสิ้นหวัง (Disorganisation and Despair) ช่วงนี้ผู้สูญเสียนึกถึงเหตุการณ์การสูญเสียและความทรงจำเกี่ยวกับผู้ตายซ้ำแล้วซ้ำเล่า อาจมีอาการประสาทหลอนคือได้ยินเสียงหรือเห็นผู้ตายใกล้ ๆ ตอนกำลังครึ่งหลับครึ่งตื่นหรือในช่วงผ่อนคลาย ซึ่งอาการประสาทหลอนนี้ต่างจากอาการในโรคจิตเวชเพราะมันจะหายไปเมื่อผู้สูญเสียเริ่มรู้สึกตัว การรับรู้ถึงตัวตนของบุคคลที่ตายแล้วเป็นเรื่องที่พบได้ปกติและอาจคงอยู่อย่างยาวนาน

4. ระยะกลับเป็นปกติ (Reorganisation) เมื่อเวลาผ่านไป ความโศกเศร้าจะเริ่มลดน้อยลง ความอยากอาหารเริ่มกลับคืนมา ภายในประมาณ 3 หรือ 4 เดือนน้ำหนักเริ่มกลับสู่เกณฑ์ปกติ บุคคลเริ่มกลับมาดูแลตนเอง ความต้องการทางเพศและความต้องการเข้าสังคมเริ่มปกติ ในระหว่างนี้ ผู้สูญเสียอาจเผชิญระยะสับสนและสิ้นหวังวนสลับกับระยะนี้ไปเรื่อย ๆ จนบุคคลเริ่มตระหนักได้ว่าตนกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้วซึ่งมักเกิดภายในระยะเวลา 2 ปีหลังการสูญเสีย

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปฏิบัติการตอบสนองต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์ แต่ในบางคนอาจใช้ระยะเวลานาน หากผู้เสียชีวิตมีความสำคัญต่อผู้สูญเสียมาก อย่างไรก็ตามปฏิภิกิริยาที่เกิดขึ้นนี้ไม่ควรนานเกิน 6 เดือน หากความโศกเศร้ารุนแรงยังดำเนินต่อไปมากกว่า 6 เดือน อาจแสดงถึงภาวะความโศกเศร้าที่ผิดปกติ และนำไปสู่การวินิจฉัยว่าเป็นอาการของโรค Prolonged Grief Disorder ได้



## 1.5 การรับมือกับความสูญเสีย

หนึ่งในแนวคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ภายหลังการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักในผู้สูญเสียที่ได้รับการพัฒนาและวิจัยต่อเนื่องอย่างกว้างขวางคือ Dual Process Model of Coping with Bereavement (DPM) ของ Stroebe และ Schut (1999, 2010) โดยรายละเอียดของแนวคิดมีดังต่อไปนี้

โมเดลนี้ได้รับการพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎี Cognitive Stress Theory ของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่อธิบายถึงวิธีการรับมือกับความเครียด โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคคลประกอบไปด้วย (1) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressors) ได้แก่ สถานการณ์หรือปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข (2) การประเมินระดับภัยคุกคามของปัญหา (appraisal processes) (3) การรับมือกับปัญหา (coping processes) (4) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (outcome variables) สำหรับการรับมือกับปัญหาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ การรับมือแบบมุ่งจัดการปัญหา (problem-focused coping) หมายถึง การที่บุคคลเข้าไปจัดการแก้ไขปัญหานั้นเป็นต้นตอของความเครียด และการรับมือแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (emotion-focused coping) ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลเน้นจัดการอารมณ์ซึ่งเป็นผลจากความเครียด สำหรับโมเดล DPM นี้มองว่าเหตุการณ์สูญเสีย (bereavement) เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสามารถแบ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเกิดจากการสูญเสียได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

**1. ปัจจัยความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย (Loss-orientation)** กล่าวถึงสิ่งกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์สูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นการคิดคำนึงถึงผู้ตาย การระลึกถึงชีวิตที่เคยมีร่วมกัน ไปจนถึงอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์และเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้ตาย เช่น การคร่ำครวญถึงผู้ตาย การดูภาพถ่ายเก่า ๆ การคิดไปว่าถ้าหากผู้ตายยังมีชีวิตอยู่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไร การร้องไห้เพราะความสูญเสีย ฯลฯ นอกจากนี้ ยังหมายรวมถึงปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ของผู้สูญเสียที่มีต่อเหตุการณ์สูญเสียหรือผู้ตายทั้งหมด ตั้งแต่การหวนระลึกถึงผู้ตายด้วยความปีติ ไปจนถึงความเจ็บปวด หรือความสุขที่ผู้เป็นที่รักไม่ต้องทุกข์ทรมานอีกแล้วไปจนถึงความโศกเศร้าสิ้นหวังจากการต้องอยู่คนเดียว

## 2. ปัจจัยความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในชีวิตหลังสูญเสีย

(Restoration-orientation) กล่าวถึงผลทางอ้อมของการสูญเสียที่ผู้สูญเสียต้องเผชิญ อันหมายถึง ความยากลำบากที่ผู้สูญเสียต้องปรับตัวเพื่อมีชีวิตต่อไปในโลกที่ปราศจากบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น การเข้ามารับผิดชอบหน้าที่ของผู้ตาย การจัดการกับสิ่งต่าง ๆ เพื่อปรับตัวต่อชีวิตที่ปราศจากผู้เป็นที่รัก การต้องเปลี่ยนสถานะกลายเป็นหม้ายหรือกลายเป็นพ่อแม่ที่สูญเสียลูก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้สูญเสียเกิดความวิตกกังวลและความเครียดได้ และเช่นเดียวกัน ยังหมายรวมถึงปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ของผู้สูญเสียที่มีต่อการต้องปรับตัวในชีวิตดังกล่าวด้วย ตั้งแต่ความโล่งใจและภูมิใจที่สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ไปจนถึงความวิตกกังวลและความกลัวว่าตนจะประสบกับความล้มเหลวในชีวิต หรือการจมอยู่กับความเหงาไม่ว่าจะอยู่คนเดียวหรืออยู่กับผู้อื่น

ทั้งสองปัจจัยดังกล่าวล้วนก่อให้เกิดความเครียดในผู้สูญเสียจนเกิดความโศกเศร้าและความวิตกกังวล นำมาสู่กระบวนการรับมือกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยในช่วงแรกของผู้สูญเสียกำลังเผชิญกับผลกระทบด้านลบจากการสูญเสีย ผู้สูญเสียจะรับมือกับปัจจัยความเครียดเกี่ยวกับการสูญเสียมากกว่า เมื่อเวลาผ่านไป ผลกระทบจากการสูญเสียเริ่มเปลี่ยนไปเป็นด้านบวก และรับมือกับปัจจัยความเครียดเกี่ยวกับการสูญเสียลดลง ซึ่งผู้สูญเสียอาจเลือกที่จะเผชิญหน้าหรือหลีกเลี่ยงจากปัจจัยความเครียดทั้งสองประการ ในระดับที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านวัฒนธรรม การเผชิญหน้าหรือการหลีกเลี่ยงปัจจัยความเครียดทั้งสองประการนั้นเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง ผันผวน และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ซึ่งเรียกกระบวนการนี้ว่า *การกลับไปกลับมา (oscillation)* อันหมายถึงสถานะที่บางครั้งผู้สูญเสียเลือกที่จะเผชิญหน้ากับความโศกเศร้า หรือบางครั้งเลือกที่จะหลีกเลี่ยงจากปัจจัยความเครียดทั้งสองประการ เช่น การทำกิจกรรมอื่นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับการสูญเสีย เมื่อรู้สึกเจ็บปวดกับการสูญเสียมากเกินไปจนจะรับไหว ซึ่งการกลับไปกลับมาเป็นส่วนสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากการสูญเสีย การกลับไปกลับมาระหว่างการเผชิญหน้าและการหลีกเลี่ยงควรมีความสมดุลและเป็นไปในระดับที่เหมาะสม ผู้สูญเสียจึงจะสามารถก้าวข้ามความโศกเศร้าจากการสูญเสียได้

## 2. การเจริญวิปัสสนา (Insight Meditation)

คำว่า วิปัสสนา ราชบัณฑิตยสถาน (2544) ให้ความหมาย คำว่า “วิ” หมายถึง วิเศษ, แจ่ม, ต่าง ส่วนคำว่า “ปัสสนา” หมายถึง การเห็น ซึ่งโดยรวมแล้ว วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ่ม, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ่มในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) กล่าวถึงคำว่า วิปัสสนา ว่าหมายถึง ความเห็นแจ่ม คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันเป็นเหตุให้ถอนความหลงผิด ฐิติในสังขาร (สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งทั้งนามธรรม และรูปธรรมก็ตาม) เสียได้, การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ่ม ฐิตในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง

ส่วน พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (ม.ป.ป.) ให้ความหมายวิปัสสนาว่า เห็นแจ่ม เห็นชัดในเรื่องนั้น ๆ เห็นว่ามันไม่เที่ยงอย่างไร เป็นทุกข์อย่างไร เป็นอนัตตาอย่างไร หรือก็คือเห็นสิ่งต่าง ๆ ไปตามหลักไตรลักษณ์นั่นเอง

ตามความหมายข้างต้น จะเห็นได้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ่มเห็นตรงตามจริงตามสภาวะที่เป็น ณ ขณะนั้นโดยไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ

สำหรับ ความหมายของวิปัสสนาในบริบทต่างประเทศก็ได้ให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้ไม่ได้ต่างออกไปมากนัก โดย Fleischman (1991) กล่าวถึง วิปัสสนา ว่าเป็น รูปแบบหนึ่งของการปฏิบัติที่ค้นพบโดยพระพุทธเจ้าเมื่อสองพันกว่าปีที่ผ่านมา โดยคำว่าวิปัสสนา หมายถึง “การเห็นแจ่ม หรือ “insight” ในทุกสิ่งที่ปรากฏอย่างเป็นจริง ต่อมานักจิตวิทยาอีกสองท่าน คือ Emavardhana และ Tori (1997) ได้สรุปความหมายของวิปัสสนาว่าหมายถึงรูปแบบหนึ่งของการเจริญสมาธิตามหลักของพุทธศาสนาแบบเถรวาท อันการฝึกวิปัสสนาประกอบด้วย การมีสติ ตามรู้ ตามดู สิ่งที่ปรากฏในการรับรู้อย่างต่อเนื่อง นักจิตวิทยาทั้งสองท่านได้นำเสนอว่าการคงรักษาการตระหนักรู้ถึงความคิดและการรับรู้ในแต่ละปรากฏการณ์อย่างต่อเนื่องนำไปสู่การเห็นแจ่มในทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดในประสบการณ์แต่ละขณะที่มีแต่ความไม่เที่ยง ไม่จีรัง

## 2.1 นิยามและขอบเขตของการเจริญวิปัสสนา

คำว่า การเจริญวิปัสสนา, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนเป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน เพราะคำว่า ภาวนา เป็นภาษาบาลีที่แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น ทำให้มากขึ้น ทำให้เจริญงอกงาม เพิ่มพูนพร้อมขึ้นไปด้วยจนเต็มที ในที่นี้คือการทำให้เจริญในเรื่องเกี่ยวกับจิตใจ ภาวนาจึงมีความหมายตรงกับคำว่า พัฒนา หรือ เจริญ และคำว่ากัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน การงานในที่นี้หมายถึงการงานทางจิต คือให้จิตได้มีที่ตั้งในอารมณ์อันใดอันหนึ่งที่จะช่วยให้จิตสงบ ตั้งมั่น อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งาน (พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), ม.ป.ป.) ซึ่งหมายถึงการฝึกฝนจิตใจของตนเอง ดังนั้นในการทบทวนวรรณกรรมนี้ ผู้วิจัยจึงใช้คำว่า การเจริญวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในความหมายเดียวกัน

สำหรับความหมายของคำว่า การเจริญวิปัสสนา ได้มีผู้กล่าวไว้ต่าง ๆ กันดังนี้ ท่านแรก คือ พระสงฆ์ผู้เป็นนักปราชญ์ทางด้านพุทธศาสนา คือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) (2555) ให้ความหมายของ การฝึกเจริญวิปัสสนา ว่าหมายถึง วิธีการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด สิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของตนเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของวิปัสสนาว่าหมายถึง การเห็นแจ้ง ส่วนการทำวิปัสสนา หมายถึง การเพ่งดูที่ลักษณะอาการของสิ่งต่าง ๆ จนเห็นความจริงของสิ่งนั้น ซึ่งก็คือความปรุงแต่งของอารมณ์ทั้งหลาย ให้เห็นความเคลื่อนไปของจิตที่มีความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนไปอยู่เสมอ (อนิจจัง) ด้วยจิตที่มีกำลัง อยู่ในสภาวะเหมาะแก่การเพ่งดู อันหมายถึงจิตที่เป็นสมาธิ มีคุณสมบัติ 3 ลักษณะ คือ จิตบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสและนิวรณ์, จิตที่ตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในสิ่งใดเพียงอย่างเดียว, และจิตที่ตื่นรู้ เหมาะแก่การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามเป็นจริง

ส่วน พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (ม.ป.ป.) ให้ความหมายวิปัสสนาว่า เห็นแจ้ง เห็นชัดในเรื่องนั้น ๆ เห็นว่ามันไม่เที่ยงอย่างไร เป็นทุกข์อย่างไร เป็นอนัตตาอย่างไร ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาก็คือการนำธรรมะ ได้แก่ เห็นความไม่เที่ยง ความไม่คงอยู่กับที่ และความไม่มีตัวตนมาจับกับสภาพการณ์ต่าง ๆ จนเกิดความเข้าใจตามจริงหรือที่เรียกว่าเกิดปัญญา

ต่อมา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอนการเจริญวิปัสสนา คือ พระมหาไสว ญาณวีโร (2548) ได้ให้ความหมายการฝึกเจริญวิปัสสนา ว่าหมายถึง วิธีการฝึกการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปร่างนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน กล่าวอีกนัยหนึ่ง การเจริญวิปัสสนา หรือ การพิจารณาหลักธรรม หมายถึง การฝึกจิตให้เกิดปัญญาที่ได้จากการพิจารณาเห็นสัจธรรมนั่นเอง

นอกจากนี้ พระสมพร กิตติโสภโณ (โพธิ์สุวรรณ) และ นันทนา อริยสัจจะธรรม (2560) ให้ความหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาว่า คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม โดยหัวข้อธรรมใหญ่ที่มีความสัมพันธ์โยงใยคาบเกี่ยวซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้มีสองหมวดใหญ่ คือไตรลักษณ์ หลักธรรมที่อธิบายสิ่งต่าง ๆ ในกรอบของลักษณะ 3 ประการที่เกิดขึ้นในทุกสิ่งไม่มีช้อยกเว้น และปฏิเสธสมุปบาท อธิบายในกรอบของกระบวนการระแแสความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทั้งระบบ

ในบริบทของพุทธศาสนาจากพระสงฆ์และนักปราชญ์ทางพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กล่าวอีกนัยหนึ่ง การเจริญวิปัสสนา เป็นวิธีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิ นำไปสู่การเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงซึ่งก็คือปัญญา จนเกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดในสิ่งทั้งหลายตามสภาวะอย่างที่เป็น ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความชิง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา ตลอดจนรู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลก และชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย การเจริญวิปัสสนานี้มีเป้าหมายเพื่อก่อให้เกิดปัญญาความรู้แจ้ง เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจความจริงของธรรมชาติหรือสิ่งทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกัน ส่วนการเจริญวิปัสสนาในบริบทของการศึกษาทางจิตวิทยาหรือในต่างประเทศ มองว่า การเจริญวิปัสสนา หมายถึง รูปแบบหนึ่งของการเจริญสมาธิ ที่ประกอบด้วยกรรมมีสติ ตามรู้ ตามดู สิ่งที่ปรากฏในการรับรู้อย่างต่อเนื่องจนนำไปสู่การเห็นแจ้งในทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดในประสบการณ์แต่ละขณะที่มีแต่ความไม่เที่ยง ไม่จีรัง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความหมายของการเจริญวิปัสสนา ตามแนวพุทธศาสนาในบริบทไทย เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) ที่ให้ความสำคัญกับ วิธีการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของสิ่งต่าง ๆ มีความเข้าใจตามความเป็นจริงหรือ

ตามทีลิ่งเหล่านั้มนั้เป็นของม้ตนเอง ม้ความรู้จั้งซ้ดเข้า้ใจจ้ริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และย้ดต้ดในลิ่งท้งหลายได้ ถ้ถึงซ้้นเปล้ยนท้ทำต่อโลกและซ้ีวิตใหม่ ท้งทำที่แห่งการมอ ง การรับรู้ การวางจ้ใจใจ และความรู้ส้กท้งหลาย

## 2.2 แนวทางการฝึกเจริญวิปัสสนา

การพัฒนาจ้ใจใจและปัญญารู้จั้งในทางพุทธศาสนา ม้ 2 แนวทางการฝึกปฏิบัติที่ส้าคัญได้แก่ แนวทางที่ 1 การเจริญสมถะ สมถภาวนา หรือสมถกัมมัฏฐาน หมายถ้ถึงการทำให้จ้ใจเกิดควมสงบซ้้น แน่วแน่ว ส้ใจจ้ดจ้อ ป้กลงไปนั้ลิ่งนั้ การเจริญสมถะมุงที่ตัวสมาธิ ทำให้ม้ความสุข สงบเมือฝึกจนม้สมาธิแก่กล้าจนถ้ถึงจุดหน้ึง จ้ใจก็จะพัฒนาไปสู่จุดที่เรียกว่า “ฌาน” ซ้ึงมีหลายซ้้น จ้ใจที่เป็นฌานนั้มีฤทธิ์และอำนาจต่าง ๆ อย่างสูง เป็นจ้ใจที่มีพลังอย่างมก แต่อย่างร้ก็ดี ผู้ที่สำเร็จการฝึกจ้ใจจนได้ฌาน ไม่ได้หมายควมว่าผู้นั้ก้จัดกิเลสได้หมดจ้ด เป็นเพียงแต่สภาวะที่จ้ใจน้ิงสงบ แข็งท้อ แต่ไม่ได้เพิ่มพูนปัญญาอันจะนำไปสู่การบรรลุนิพพานได้ การได้มาซ้ึงปัญญานั้้น ต้องผ่านกรฝึกจ้ใจในแนวทางที่ 2 คือการเจริญวิปัสสนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันหมายถึงการเจริญปัญญา คือการหย้้งรู้หย้้งเห็น ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ให้เจริญเพิ่มพูนซ้้น ให้รู้จั้งความจริงของลิ่งท้งหลาย ให้รู้ว่าสังขารท้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดซ้้น ตั้งอยู่ ดับไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องเปล้ยนแปลงและไปตามเหตุป้จจ้ย สอดคล้องกับที่ Kornfield (1979) อธิบายว่าการเจริญวิปัสสนานั้้นเริ่มจากการกำหนดสมาธิจ้ดจ้อไปทีลมหายใจเป็นเวลาหลายวันจนจ้ใจเสียบและง่ายต่อการเป็นสมาธิ เมือฝึกจ้ใจจนเกิดสมาธิแล้วจึงตามด้วยกรเจริญวิปัสสนา โดยเปล้ยนความส้ใจจากลมหายใจเป็นการสังเกตุทุกปรากฏการณ์ที่ก้เกิดขึ้นกับร่างกายและจ้ใจในท้ทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจ การรับรู้ทางกาย การมอ งเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น ความคิด และความรู้ส้ก ซ้ึงภาวะนั้เรียกว่าสติ สติจะเป็เป็นตัวสังเกตุทุกปรากฏการณ์ที่ก้เกิดขึ้นในใจด้วยกรรับรู้แบบไม่ตอบโต้และไม่เข้า้ไปควบคุม จนน้ไปสู่ความเข้า้ใจสภาวะที่เปล้ยนแปลงไปตลอดการดำเนินชีวิต

ด้วยเหตุที่ว่าการเจริญวิปัสสนาต้องมีสมาธิเป็นพื้นฐาน เพราะจุดหมายส้าคัญที่แท้จ้ริงของการเจริญสมถะคือเพื่อให้จ้ใจสงบ ให้จ้ใจตั้งมั่นอยู่ในเรื่อ งเดียว และให้อ่อนโยนเหมาะแก่การใช้งานซ้ิงงานในนั้คือวิปัสสนา พระพรหมม้งคลาจารย์ (ปัญญานันนทริกขุ) (ม.ป.ป.) การเจริญสมถะอย่างเดี่ยวโดยไม่เจริญวิปัสสนาควบคู่ไปด้วย ไม่ได้เป็นหนทางในการรู้จั้งหรือการดับท้ทุกซ้

สำหรับแนวทางการเจริญวิปัสสนาที่เป็นที่นิยมและได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูงเพราะถือว่ามีส่วนร่วมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวเอง คือการเจริญสติปัฏฐาน 4

### 2.3 การเจริญสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่ โดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสติ กล่าวคือ เมื่อมีสติตามทันขณะปัจจุบัน และมองดูสิ่งนั้น ๆ ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตลอดเวลา ย่อมสามารถตัดวงจรทำลายกระบวนการกรรมฝ่ายอกุศลอันก่อให้เกิดทุกข์ลงได้

เมื่อตามรู้ดูทันทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้รู้เห็นสภาพจิตของตนเอง ที่ไม่พึงปรารถนา หรือที่ตนเองไม่ยอมรับ ปรากฏออกมาด้วย ทำให้ได้รับรู้รู้สึ้นหน้าเผชิญสภาพที่เป็นจริงของตนเองตามที่มันเป็น ไม่เลียงหนี ไม่หลอกหลวงตนเอง และทำให้สามารถชำระล้างกิเลสเหล่านั้น แก้ปัญหาในตนเองได้ด้วย นอกจากนั้น ในด้านคุณภาพจิต ก็จะบริสุทธิ์ ผ่องใส โปร่ง เบิกบาน เป็นอิสระ ไม่ถูกบีบจำกัดให้คับแคบ และไม่ถูกเคลือบคลุมให้หมองมัว

เมื่อใด สติตามทัน ทำงานสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่างชำนาญ คนไม่ปิดบังตัวเอง ไม่ปิดเป็นภาพที่มองและพ้นจากอำนาจความเคยชิน หรือนิสัยเก่าของจิตแล้ว เมื่อนั้น ก็พร้อมที่จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมัน และรู้เข้าใจความจริงถึงตอนนี้ ถ้าอินทรีย์อื่น ๆ โดยเฉพาะปัญญาแก่กล้าพร้อมดีอยู่แล้ว ก็จะร่วมงาน โดยอาศัยสติคอยเปิดทางให้ทำงานได้เต็มที่ ทำให้เกิดญาณทัศนะ ความหยั่งรู้หยั่งเห็นตามเป็นจริง ที่เป็นจุดหมายของวิปัสสนา

การปฏิบัติแบบสติปัฏฐานนี้ ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ โดยการเจริญสติปัฏฐานไม่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลิ้นไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ จึงสามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไปได้ด้วย

ดังนั้นจึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่ง ไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้

## องค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐาน 4

มีใจความโดยสังเขปดังต่อไปนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2555)

ดังนี้

### 1. กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ย่อย

1.1 *อานาปานสติ* คือ ไปในที่สงบ นั่งทำสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจ เข้าออก โดยอาการต่าง ๆ

1.2 *กำหนดอิริยาบถ* คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการ ใดๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

1.3 *สัมปชัญญะ* คือ มีสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

1.4 *ปฏิกุลมณสิการ* คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมาย มารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

1.5 *ธาตุมนสิการ* คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็น ธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ

1.6 *นวสีวิถิกา* คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะเวลา ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข กิติ ทุกข์ กิติ เฉย ๆ กิติ รู้ชัด ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัด ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ



#### 4. ัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

4.1 *นิเวรณ* คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิเวรณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัด ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ โดยนิเวรณ หมายถึง สิ่งที่เกิดกั้นขัดขวางการทำงานของจิต ได้แก่ กามฉันทะ (ความอยาก/ไม่อยาก) พยาบาท (จิตที่เต็มไปด้วยโทสะ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่ว่างเหงา) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ)

4.2 *ขันธ* คือ กำหนดรู้ว่า ขันธ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไรดับไปได้อย่างไร

4.3 *อายตนะ* คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสัญญาชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่า สัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

4.4 *โพชฌงค์* คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 *อริยสัจ* คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

#### สาระสำคัญของสติปัฏฐาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) ได้กล่าวว่าโดยสาระสำคัญ สติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด เพียง 4 แห่ง คือ ร่างกาย และพฤติกรรมของมัน, เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ , ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ , และความคิดนึกไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสิ้นนี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม อีกทั้งยังเสริมว่า สติปัฏฐาน รวมถึงวิปัสสนา ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลิ้นไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ จึงมีการสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป

หากวิเคราะห์กระบวนการปฏิบัติว่าการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 นี้มีรายละเอียดอย่างไร ก็สามารถอธิบายกระบวนการได้ดังนี้

1. การเจริญสติปัฏฐาน จะมีองค์ประกอบฝ่ายที่ทำ (ตัวทำการ คอยสังเกต ตามดูรู้ทัน) กับฝ่ายที่ถูกทำ (สิ่งที่ถูกสังเกตตามดูรู้ทัน)

ก) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำ คือ สภาวะที่ถูกมอง หรือถูกตามดูรู้ทัน ได้แก่ สิ่งธรรมดาสามัญ คือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่กับตัวของทุกคนนั่นเอง เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เป็นปัจจุบัน คือกำลังเกิดขึ้น เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

ข) องค์ประกอบฝ่ายที่ทำ คือ องค์ธรรมที่ถึงที่ทันอยู่ต่อหน้ากับสิ่งนั้น ๆ คอยตามดูรู้ทัน เป็นองค์ธรรมหลักของสติปัฏฐาน ได้แก่ สติ กับ สัมปชัญญะ

สติ เป็นตัวตั้งตัวเกาะจับสิ่งที่จะมองจะดูจะรู้เอาไว้ สัมปชัญญะ คือปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการ ที่ถูกมอง หรือตามดูนั้น โดยตระหนักรู้ว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น ขณะที่เดิน ก็มีสติให้ใจอยู่พร้อมหน้ากับการเดิน และมีความรู้พร้อมอยู่กับตัวว่า กำลังเดินไปไหน อย่างไร เพื่ออะไร รู้ตระหนักรู้ภาวะและสภาพของผู้เดิน และสิ่งที่เกี่ยวข้องในการเดินนั้น เป็นต้น เข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจเป็นต้นของตน เข้าไปปะปนหรือปรุงแต่ง

2. อาการที่ว่าตามดูรู้ทัน มีสาระสำคัญอยู่ที่ ให้รู้เห็นตามที่มันเป็นในขณะนั้น คือ ดู-เห็น-เข้าใจ ว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร เข้าไปอยู่ต่อหน้าหรือพร้อมหน้า รับรู้ พิจารณา เข้าใจ ตามดูมันไปให้ทันทุกอย่างขณะเท่านั้น ไม่สร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่มีการคิดกำหนดค่า ไม่มีการคิดวิจารณ์ ไม่มีการวินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น ไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่าง ๆ ลงไปว่า ถูกใจไม่ถูกใจชอบไม่ชอบ เป็นต้น เพียงเห็นเข้าใจตามที่มันเป็น ของสิ่งนั้น อาการนั้น แง่นั้น ๆ เอง

ตัวอย่างเช่น ตามดูเวทนาในใจของตนเอง ขณะนั้น มีทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์นั้นเกิดขึ้นอย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร หรือตามดูธรรมารมณ์ เช่น มีความกังวลใจเกิดขึ้น เกิดความกุ่มใจขึ้น ก็ตามดูความกุ่มหรือกังวลใจนั้นว่า มันเกิดขึ้น

อย่างไร เป็นมาอย่างไร หรือเวลาเกิดความโกรธ พอนึกได้ รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดหายไป จับเอาความโกรธนั้นขึ้นมาพิจารณาคุณโทษ เหตุเกิดและอาการที่มันหายไป เป็นต้น กลายเป็นสนุกไปกับการศึกษาพิจารณาวิเคราะห์ทุกข์ของตน และทุกข์นั้นจะไม่มีพิษสงอะไร แก่ตัวผู้พิจารณาเลย เพราะเป็นแต่ตัวทุกข์เองล้วน ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น กำลังดับไป ไม่มีทุกข์ของฉันทัน เป็นทุกข์ ฯลฯ แม้แต่ความดี ความชั่วใด ๆ ก็ตาม ที่มีอยู่ หรือปรากฏขึ้นในจิตใจ ขณะนั้น ๆ ก็เข้าเผชิญหน้า ไม่เลียงหนี เข้ารับรู้ตามดูมันตามที่มันเป็นไป ตั้งแต่มันปรากฏตัวขึ้นจนมันหมดไปเอง แล้วก็ตามดูสิ่งอื่นต่อไป เหมือนดูคนเล่นละคร หรือดูเป็นคนข้างนอกมองเข้ามาดูเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นท่าทีที่เปรียบได้กับแพทย์ที่กำลังชำแหละตรวจดูศพ หรือนักวิทยาศาสตร์ที่กำลังสังเกตวัตถุที่ตนกำลังศึกษา ไม่ใช่ท่าทีแบบผู้พิพากษาที่กำลังพิจารณาคดีระหว่างโจทก์กับจำเลย เป็นการดูเห็นแบบสภาวะวิสัย (objective) ไม่ใช่สภาวะวิสัย (subjective)

การเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันเช่นนี้ ก็คือการไม่ตกเป็นทาสของตัณหา ไม่ถูกตัณหาล่อไว้ หรือชักจูงไปนั่นเอง แต่เป็นการเป็นอยู่ด้วยปัญญา ทำให้พ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความเศร้า ซึม เสียหายความร่าเริง กลุ้ม กังวล เป็นต้น และทำให้เกิดความรู้ พร้อมทั้งความปลอดภัยโปร่งใสเบาสบายของจิตใจ

ทั้งนี้ เพื่อให้เห็นภาพและเข้าใจอริยสัจ 4 อันเป็นองค์ธรรมที่อธิบายครอบคลุมถึงความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางดับทุกข์ให้ชัดเจน ผู้วิจัยจึงขอยกความหมายของสภาวะธรรมต่าง ๆ ในอริยสัจ 4 และองค์ธรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอ้างอิงมาจากพุทธธรรมฉบับปรับขยาย โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) พอเป็นสังเขป ดังนี้

## 2.4 อริยสัจ 4

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา อันเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นกระบวนการที่สรุปออกมาเป็นหลักธรรมและหลักปฏิบัติให้เข้าใจง่าย โดยมี 4 ประการ ได้แก่

1. *ทุกข์* แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎธรรมดา แห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์

เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้

2. *ทุกขสมุทัย* เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยาก ที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ซึ่งจะเสพ ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรนรณ กระทบกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่นเบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุข ชนิดที่เรียกว่า ไร้ใฝ่ฝ้า และไม่ยึดเพื่อ

3. *ทุกขนิโรธ* เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา ไม่ถูกค้นหาหรือความอยากย่อมนใจ หรือหลุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระทบกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่า นิพพาน

4. *ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา* เรียกสั้น ๆ ว่า มรรค แปลว่า หนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 8 ประการ ดังต่อไปนี้

1. *ทศณะ* ความคิดเห็น แนวคิด ความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ดีงาม ถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความเป็นจริง หรือตรงตามสภาวะ เรียกว่า *สัมมาทิฐิ* (เห็นชอบ)

2. *ความคิด ความดำริไตรตรอง หรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว เป็นไปในทางสร้างสรรค์ประโยชน์สุข เช่น คิดในทางเสียสละ หวังดี มีเมตtri ช่วยเหลือเกื้อกูล และความคิดที่บริสุทธิ์ อิงสัจจะ อิงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยความเห็นแก่ตัว ความคิดจะได้จะเอา หรือความเคียดแค้นชิงชัง มุ่งร้ายคิดทำลาย เรียกว่า *สัมมาสังกัปปะ* (ดำริชอบ)*

3. การพูด หรือการแสดงออกทางวาจาที่สุจริต ไม่ทำร้ายผู้อื่น ตรงความจริง ไม่โกหกหลอกลวง ไม่ส่อเสียด ไม่ให้ร้ายป้ายสี ไม่หยาบคาย ไม่เหลวไหล ไม่เพ้อเจ้อเลื่อนลอย แต่สุภาพ นุ่มนวล ชวนให้เกิดมิตรสามัคคีกัน ถ้อยคำที่มีเหตุผล เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ก่อประโยชน์ เรียกว่า *สัมมาวาจา (วาจาชอบ)*

4. การกระทำที่ตรงตามสุจริต เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกันสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดี ทำให้สังคมสงบสุข คือ การกระทำหรือทำการต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่เป็นไปเพื่อการทำลายชีวิต ร่างกาย การทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น การล่วงละเมิดสิทธิในคุ้มครองหรือของรักของหวงแหนของผู้อื่น เรียกว่า *สัมมากรรมันตะ (กระทำชอบ)*

5. การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น เรียกว่า *สัมมาอาชีพะ (อาชีพชอบ)*

6. การเพียรพยายามในทางที่ตรงตามชอบธรรม คือ เพียรหลีกเลี่ยงป้องกันสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นเพียรละเลิก กำจัดสิ่งชั่วร้ายอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างสรรค์สิ่งดีงาม หรือกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรส่งเสริมพัฒนาสิ่งดีงาม หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนเพียบพร้อมไปบูรณ์ เรียกว่า *สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)*

7. การมีสติกำกับตัว คุมใจไว้ให้อยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำในเวลานั้น ๆ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงานระลึกได้ถึงสิ่งที่ตรง สิ่งที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ หรือธรรมที่ต้องใช้ในเวลานั้น ๆ เวลานั้น ๆ ไม่หลงไหลเลื่อนลอยไม่ละเลยหรือปล่อยตัวเผลอ โดยเฉพาะสติที่กำกับทันต่อพฤติกรรมของร่างกาย ความรู้สึก สภาพจิตใจ และความนึกคิดของตน ไม่ปล่อยให้อารมณ์ที่เข้ายวนหรือยั่วยุ มาฉุดกระชากให้หลุดหลงเลื่อนลอยไปเสีย เรียกว่า *สัมมาสติ (ระลึกชอบ)*

8. ความมีจิตตั้งมั่น จิตใจดำเนินอยู่ในกิจในงาน หรือในสิ่งที่กำหนด (อารมณ์) ได้สม่ำเสมอ แน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว บริสุทธิ์ ผ่องใส ไม่ขุ่นมัว นุ่มนวล ผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่กระด้างเข้มแข็ง เองงาน ไม่หดหู่ท้อแท้ พร้อมทั้งจะใช้งานทางปัญญาอย่างได้ผลดี เรียกว่า *สัมมาสมาธิ (จิตมั่นชอบ)*

มรรคเป็นจุดเริ่มต้นของการประยุกต์ความรู้ในกฎธรรมชาติ มาสร้างเป็นวิธีปฏิบัติของคน เรียกว่าเป็นขั้นต่อเชื่อมกลางระหว่างกระบวนการของธรรมชาติ กับวิธีการต่าง ๆ โดยนัยนี้ ภายในมรรค สัมมาทิฐิจะเป็นข้อแรก ในฐานะเป็นจุดเริ่มต้น ซึ่งถ้าขาดเสียแล้วองค์ประกอบข้ออื่น ๆ จะเกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบเหมือนในการเดินทาง จะต้องรู้ว่าทางไหนที่จะไป อย่างน้อยต้องรู้ว่าจะตั้งต้นที่ไหน ถ้ายังตั้งต้นไม่ได้ การเดินทางต่อ ๆ ไปก็ยังไม่อาจมีขึ้นได้

การเดินทางเป็นฉันทะ ในการปฏิบัติธรรมก็ฉันทะนั้น เริ่มแรกทีเดียว จะต้องมีความเห็น มีความเข้าใจหรืออย่างน้อยเชื่อถือถูกต้องตามแนวทางที่จะปฏิบัติเสียก่อน จึงจะดำริคิดการต่อไป และประพฤติกปฏิบัติให้ถูกทางได้ การปฏิบัติธรรมจึงต้องอาศัยพื้นฐานความเข้าใจที่เป็นต้นท่อนไว้ก่อน เมื่อสัมมาทิฐิเบิกช่องทางหรือตั้งต้นให้แล้ว องค์มรรคข้ออื่น ๆ ก็เกิดตามได้เป็นลำดับไป

เมื่อเห็นอย่างไร เชื่ออย่างไร เข้าใจอย่างไร มีทัศนคติอย่างไร ก็ดำริหรือคิดการต่าง ๆ อย่างนั้น เมื่อคิดถูก คิดคืบหน้าไป ก็เห็นจะแจ่มเข้าใจชัดยิ่งขึ้น คิดได้อย่างไร ก็พูดไปได้อย่างนั้น เมื่อคิดดี คิดชัด ก็พูดดี พูดชัดคิดการได้อย่างไร แค่นั้น ก็จะทำอย่างนั้น และทำได้แค่นั้น เมื่อคิดได้แล้ว เอาการพูดสั่งการหรือปรึกษาหารือ ก็ช่วยชักนำกำหนดและเกื้อกูลแก่การกระทำ คิดการได้แค่นั้น พูดจาและกระทำการได้แนวทางใด มีขอบเขตแค่นั้น ก็ดำเนินวิธาลีงชีพไปแวนั้นในขอบเขตนั้นเมื่อจะพูด จะทำการ จะดำเนินวิธาลีงชีพให้สำเร็จ ก็ต้องใช้ความพยายาม เมื่อพยายามจริงจังในเรื่องไหนให้ได้ผลดี ก็ต้องใช้สติให้มั่นสม่ำเสมอในเรื่องนั้น เมื่อสติคอยกำกับที่อยู่ จิตก็แน่วแน่นมั่นคงไปในเรื่องนั้น ถ้าเริ่มด้วยความเห็นความเข้าใจ เชื่อถือ และทัศนคติที่ตึงามถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ ความคิดดี พูดดี ทำดี เป็นต้น ก็ดำเนินสืบต่อไป เป็นสัมมาทั้งหมด ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น ก็คอยเสริมองค์ประกอบเหล่านั้นให้ดียิ่งขึ้น ๆ ทุกขั้นทุกตอน

กล่าวโดยสรุป มรรคคือวิถีปฏิบัติของมนุษย์ ที่นำไปสู่การดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

## 2.5 สัมมาทิฐิ

ดังที่ได้กล่าวไปข้างต้น ว่าสัมมาทิฐิเป็นองค์ธรรมที่นับเป็นจุดเริ่มต้นของหนทางสู่การดับทุกข์ ผู้วิจัยจึงขอเสนอประเภทของสัมมาทิฐิและปัจจัยของสัมมาทิฐิ เพื่อเป็นการขยายความให้เข้าใจ องค์ธรรมข้อนี้มากขึ้น

## ประเภทของสัมมาทิฐิ

ความคิดเห็น ทศนคติ ค่านิยม ความรู้ความเข้าใจถูกต้อง ดิงาม ที่เรียกว่า “สัมมาทิฐิ” นั้น อาจมีเนื้อหารายละเอียดมากมาย อาจบรรยายกันไปได้ต่าง ๆ หลายอย่างหลายแนว แต่เมื่อมองตามหลักธรรมแล้ว ก็สรุปได้เป็นเพียง 2 ประเภท คือ

1. ทศนะ ความคิดเห็น แนวความคิด ทฤษฎี ความเชื่อถือ ความนิยม ค่านิยม จำพวกที่เชื่อหรือยอมรับรู้การกระทำ และผลการกระทำของตน หรือสร้างความสำนึกในความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน พุดอย่างชาวบ้านว่า เห็นชอบตามคลองธรรม เรียกสั้น ๆ ว่า กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ เป็น สัมมาทิฐิระดับโลกีย์ เป็นขั้นจริยธรรม

2. ทศนะ แนวความคิด ความรู้ความเห็น ความเข้าใจ เกี่ยวกับโลกและชีวิต หรือสังขารธรรมทั้งหลาย ถูกต้องตามความเป็นจริง คือ ตามสภาวะของมัน และตามความเป็นไปโดยธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ซึ่งควรจะมิจะเป็นระหว่างตนเอง กับสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมอยู่ หรือกับโลกและชีวิตดังเช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นสังขารธรรม เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า เป็นไปตามความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย จึงมีสภาพไม่คงที่ ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไม่ยั่งยืนอยู่ตลอดไป และมีเหตุปัจจัยต่าง ๆ ขัดแย้งบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นตัวของมันเองอย่างแท้จริง ไม่อาจเป็นของใคร ๆ และไม่ขึ้นต่อความปรารถนาของใครได้จริงจัง เมื่อสิ่งทั้งหลายมีสภาวะแท้จริงเป็นอย่างนี้ เราควรมีท่าทีและปฏิบัติต่อมันอย่างไร การมีท่าทีแห่งการยึดมั่นถือครองอย่างไม่ลืมหูลืมตา หรือยกมอบชีวิตนี้ให้แก่การแสวงหาไขว่คว้าสิ่งเหล่านี้ เป็นการถูกต้องแล้วหรือไม่ มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งตัวเรา ต่างก็เป็นสังขารธรรม ตกอยู่ใต้คติธรรมตาเดียวกัน เป็นเพื่อนแก่เจ็บตาย เราควรมีท่าทีและปฏิบัติต่อกันอย่างไร ดังนี้เป็นต้น ความรู้ความเห็นความเข้าใจอย่างนี้ เกิดจากการรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตรงตามสภาวะและตามเหตุปัจจัยของมัน เป็นความรู้ความเห็นความเข้าใจที่ได้เรียกว่า สัมมาทิฐิแนวโลกุตระ คือในขั้นตอนนี้ยังเป็นโลกิยะ แต่ก็อยู่ในแนวทางของโลกุตรสัมมาทิฐิ จะเจริญขึ้นเป็น โลกุตรสัมมาทิฐิ ได้ต่อไป

จะเห็นว่า สัมมาทิฏฐิตัวแท้ที่จะให้เข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ก็คือ สัมมาทิฏฐิอย่างที่สอง ซึ่งเป็นความรู้ที่เข้าแนวสัจจะ ชาวพุทธทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่คิดจะเข้าถึงจุดหมายสูงสุด หรือยังไม่คิดก็ตาม ย่อมไม่ควรหยุดอยู่เพียงสัมมาทิฏฐิข้อแรก ควรจะก้าวต่อไปสู่ สัมมาทิฏฐิข้อที่ 2 ด้วย โดยพยายามปลูกอบรมพัฒนาปัญญาในระดับนี้ ให้มีขึ้นบ้าง ไม่มากก็น้อย เพราะ สัมมาทิฏฐิระดับนี้ จะช่วยบรรเทาความโลภ โกรธ หลง ให้เบาบางลงทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส รู้จักวางใจวางท่าที่ต่อโลกและชีวิตดีขึ้น จะมีความสุขมากขึ้น เป็นวิถีลดการเบียดเบียนแย่งชิงและความทุกข์ความเดือดร้อนของโลก ที่ได้ผลแท้ ยิ่งกว่าวิธียับยั้งบังคับหรือเหนี่ยวรั้งใจในระดับที่เรียกว่าศีลธรรม เป็นผลดีทั้งแก่ตนและแก่สังคม

จุดสำคัญอีกจุดหนึ่ง ในกระบวนการแห่งการศึกษา หรือความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คือ จุดเชื่อมต่อกองประกอบภายนอก หรือปัจจัยทางสังคม เข้าสู่องค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล ตามหลักนั้น ท่านว่า องค์ประกอบภายนอก คือ ปรโตโฆสะ ล้วน ๆ ส่งผลได้ถึงศรัทธา จบลงเพียงแคโลภียสัมมาทิฏฐิ เท่านั้น ถ้าได้เพียงเท่านี้ ก็เป็นอันไปไม่ตลอดกระบวนการศึกษา ไม่ถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เมื่ออยู่แค่ขั้นศรัทธา ผู้มีศรัทธานั้น ก็ยังต้องคอยอิง ยิงขึ้นต่อกัลยาณมิตร คอยพึ่งอาศัยครูอาจารย์ พฤติกรรมก็ยังอยู่ในลักษณะของการทำตาม หรือเลียนแบบ ยังไม่รู้ยั้งเห็นจริงประจักษ์แก่ตน ยังไม่เป็นอิสระหลุดพ้นสิ้นเชิง ทางแก้ก็คือ ต้องหาทาง เชื่อมโยงให้ก้าวเข้าสู่องค์ประกอบภายใน หรือปัจจัยภายในตัวบุคคล คือ โยนิโสมนสิการ โดยปลูก โยนิโสมนสิการให้มีขึ้น และมารับช่วงทำงานต่อไป ดังหลักการแสดงไว้ว่า โยนิโสมนสิการ จึงจะสามารถนำไปสู่โลกุตระสัมมาทิฏฐิ บรรลุจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา หรือการศึกษาที่แท้ได้ เมื่อ โยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้ว กระบวนการก็ดำเนินก้าวหน้าต่อไปได้จนถึงที่สุด

เมื่อพร้อมทั้งปัจจัยภายนอก มาโยงกับปัจจัยภายใน คือ ปรโตโฆสะที่ดี ช่วยหนุนเสริมโยนิโสมนสิการมนุษย์ปุถุชนที่เป็นเวไนย คือไม่ถึงกับเป็นอัจฉริยะที่จะเริ่มโยนิโสมนสิการขึ้น ลำพังตนเอง และไม่ใช้บทประมาที่ไม่อาจคิดเองได้ ก็จะสามารถก้าวไปในกระบวนการศึกษา และการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง



## ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิ เป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรค ในฐานะที่เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม หรือเป็นขั้นเริ่มแรกในระบบการศึกษาตามหลักการของพระพุทธศาสนา และเป็นธรรมที่ต้องพัฒนาให้บริสุทธิ์ ชัดเจน เป็นอิสระมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น การสร้างเสริมสัมมาทิฐิในผู้ปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ปัจจัยแห่งการเกิดสัมมาทิฐิมี 2 ประการ ได้แก่

1. ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่น หรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอด หรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อแม่ ครู อาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชน และวัฒนธรรม ซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้อง สั่งสอนอบรม แนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงามข้อแรกนี้ เป็นองค์ประกอบฝ่ายภายนอก ได้แก่ ปัจจัยทางสังคม อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีการแห่งศรัทธา

2. ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ อาจเรียกง่าย ๆ ว่า วิธีการแห่งปัญญา

ปัจจัยทั้งสองอย่างนี้ ย่อมสนับสนุนซึ่งกันและกัน สำหรับคนสามัญซึ่งมีปัญหาไม่แก้กล้า ย่อมต้องอาศัยการแนะนำชักจูงจากผู้อื่น และคล้อยไปตามคำแนะนำชักจูงที่ฉลาดได้ง่าย แต่ก็จะต้องฝึกหัดให้สามารถใช้ความคิดอย่างถูกวิธีด้วยตนเองได้ด้วย จึงจะก้าวหน้าไปถึงที่สุดได้ ส่วนคนที่มีปัญหาแก้กล้า ย่อมรู้จักใช้โยนิโสมนสิการได้ดีกว่า แต่กระนั้นก็ต้องอาศัยคำแนะนำที่ถูกต้องเป็นเครื่องนำทางในเบื้องต้น และเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมให้ก้าวหน้าไปได้รวดเร็วยิ่งขึ้นในระหว่างการศึกษาอบรม

การสร้างเสริมสัมมาทิฐิด้วยปัจจัยอย่างข้อที่ 1 (ปรโตโฆสะ) ก็คือ วิธีการที่เริ่มต้นด้วยศรัทธา และอาศัยศรัทธาเป็นสำคัญ เมื่อนำมาใช้ปฏิบัติในระบบการศึกษาอบรม จึงต้องพิจารณาที่จะให้ได้รับการแนะนำชักจูงสั่งสอนอบรมที่ได้ผลดีที่สุด คือ ต้องมีผู้สั่งสอนอบรมที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีความสามารถ และใช้วิธีการอบรมสั่งสอนที่ได้ผล ดังนั้น ในการศึกษาอบรม จึงจำกัณฑ์ให้

ได้โปรดโทษะที่มุ่งหมาย ด้วยหลักที่เรียกว่า กัลยาณมิตตตาหรือการมีกัลยาณมิตร ส่วนปัจจัยอย่างอื่น 2 (โยนิโสมนสิการ) เป็นตัวหลักการใช้ปัญญา ซึ่งจะต้องพิจารณาว่าควรใช้ความคิดให้ถูกต้องอย่างไร

เมื่อนำปัจจัยทั้งสองมาประกอบกัน นับว่ากัลยาณมิตตตา เป็นองค์ประกอบภายนอก และโยนิโสมนสิการ เป็นองค์ประกอบภายใน ถ้าตรงข้ามจากนี้ คือ ได้ผู้ไม่เป็นกัลยาณมิตร ทำให้ประสบโปรดโทษะที่ผิดพลาด และใช้ความคิดผิดวิธีเป็นอโยนิโสมนสิการ ก็จะได้รับผลตรงข้าม คือ เป็นมิจฉาทิฐิไปได้ ในทำนองเดียวกัน ปัจจัยแห่งมิจฉาทิฐิก็มี 2 อย่างเหมือนกัน คือ โปรดโทษะ เสี่ยงออกจากภายนอกที่ไม่ดีงาม ไม่ถูกต้อง และ อโยนิโสมนสิการ การทำใจไม่แยบคาย การไม่รู้จักคิด คิดไม่เป็น หรือการขาดโยนิโสมนสิการนั่นเอง

กล่าวโดยสรุป ผู้ที่ฝึกการเจริญวิปัสสนาจะเกิดสัมมาทิฐิได้ต้องอาศัย *โปรดโทษะ* หรือการเรียนรู้จากปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการได้รับการสั่งสอน การฟังธรรม และ *โยนิโสมนสิการ* หรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาภายใน อันเป็นความคิด พิจารณา สืบสาวหาเหตุปัจจัยอย่างเป็นระบบ โดยไม่นำตัณหาหรือความอยาก-ไม่อยากของตนลงไปจับ

## 2.6 ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับการเจริญวิปัสสนา

การฝึกในเรื่องสตินี้ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง ปัญญา ก็คือ ความรู้ ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือต่อการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร พึงปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในกรณีนั้น ๆ มองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไป แสดงถึงการเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ จากนั้น จึงมีทัศนคติที่เป็นผลเกิดขึ้น คือการมองและรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้น ตามภาวะของมันเอง

ความจริงนั้น สติไม่ใช่ตัววิปัสสนา ปัญญา หรือการใช้ปัญญา เป็นวิปัสสนา แต่ปัญญาจะได้โอกาส และจะทำงานได้อย่างปลอดโปร่งเต็มที่ ก็ต่อเมื่อมีสติคอยช่วยกำกับหนุนอยู่ด้วยเหตุผล ดังกล่าวแล้วข้างต้น การฝึกสติจึงมีความสำคัญมากในวิปัสสนาพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึกสติ ก็เพื่อจะใช้ปัญญาได้เต็มที่ หรือเป็นการฝึกปัญญาไปด้วยนั่นเอง

สติทำกิจสำคัญทั้งในสมณะ และในวิปัสสนา โดยในวิปัสสนา สติกำหนดอารมณ์ให้แก่จิต หรือตั้งจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์ เพื่อเสนออารมณ์นั้นให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจดู และวิเคราะห์วิจัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่น เป็นที่ทำงาน

เปรียบเหมือนเอาเชือกหรือเครื่องยึด ผูกตรึงคน สัตว์ หรือวัตถุบางอย่างไว้กับแท่นหรือเตียง แล้วตรวจดู หรือทำกิจอื่น เช่น ผ่าตัด เป็นต้น ได้ถนัดชัดเจน เชือกหรือเครื่องยึดคือ สติ คน สัตว์หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องคือ อารมณ์ แท่นหรือเตียงคือ จิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือผ่าตัดเป็นต้นคือ ปัญญา

ความมุ่งหมายของวิปัสสนาอยู่ที่ความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรม ดังนั้น สติจึงตามกำหนดตามจับตามถึงอารมณ์เฉพาะตัวจริงของมันตามสภาวะเท่านั้น และเพื่อให้ปัญญารู้เท่าทันครบถ้วนชัดเจนเกี่ยวกับสภาวะของมัน สติจึงตามกำหนดกำกับจับอารมณ์นั้น ๆ ให้ทันความเป็นไปของมัน เพื่อปัญญาจะได้รู้รู้อารมณ์นั้นโดยตลอดเช่น ดูตั้งแต่มันเกิดขึ้น คลีคลายตัว จนกระทั่งดับสลายไป นอกจากนั้นจะต้องให้ปัญญารู้รู้อารมณ์ทุกอย่างที่เข้ามา หรือเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งปัญญาจะต้องรู้เข้าใจเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง สติจึงเปลี่ยนอารมณ์ที่กำหนดหรือที่จับให้ดูไปได้เรื่อย ๆ อีกทั้งเพื่อให้ปัญญารู้เท่าทันตรงตามที่สิ่งนั้นเป็นอยู่เป็นไปแท้ ๆ สติจึงต้องตามจับให้ทันความเป็นไปในแต่ละขณะนั้น ๆ ทุกขณะ ไม่หยุดติดค้างอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของอารมณ์ใด ๆ

## 2.7 ความสัมพันธ์ระหว่างโยนิโสมนสิการกับวิปัสสนา

ส่วนประกอบสำคัญที่พึงสังเกตอีกอย่างหนึ่งนอกจากสติแล้ว คือ โยนิโสมนสิการ โดยโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หรือคิดถูกวิธี แปลง่าย ๆ ว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกร่วมด้วยต้นเหตุอุปทานของตนเองเข้าจับ หรือเคลือบคลุม ทำให้เกิดความตึงาม และแก้ปัญหาก็ได้ อันเป็นองค์ธรรมที่จะช่วยให้เกิดปัญญา จึงมีความสำคัญมากสำหรับวิปัสสนา เป็นตัวการทำทางให้ปัญญาเดิน หรือเปิดขยายช่องให้ปัญญาเจริญงอกงาม เป็นตัวเชื่อมต่ออยู่ระหว่างสติกับปัญญา เป็นตัวนำทาง หรือเดินกระแสน้ำความคิด ในลักษณะที่จะทำให้ปัญญาได้ทำงาน และทำงานได้ผล พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นตัวให้วิธีการแก้ปัญญาหรือเป็นอุบายวิธีของการใช้ปัญญาให้ได้ผล ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สติ กับโยนิโสมนสิการ จึงเกื้อกูลแก่กันและกันในวิปัสสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2555)

## ความหมายของโยนิโสมนสิการ

1. *อุบายมนสิการ* แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2. *ปถมนสิการ* แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้น ที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

3. *การณมนสิการ* แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

4. *อุปาทกมนสิการ* แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

จุดสำคัญที่โยนิโสมนสิการเข้ามาเริ่มบทบาทในกระบวนการคิดที่สนองปัญญา คือ การคิดที่แก้ปัญหามา นำไปสู่ความดับทุกข์ ก็คือการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิด ตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียงการเสวยเวทนา แต่ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา ก็ไม่มีความคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหานั้นต่อไป เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองตัณหาแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางของการแก้ปัญหามา ดับทุกข์ อันเขียนเป็นกระบวนการความคิดได้ว่า

1. การรับรู้ (ผัสสะ) ทำให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์ ตัณหาเข้ามาจับ จนทำให้เกิดปัญหาหรือเกิดทุกข์

2. การรับรู้ (ผัสสะ) ทำให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์ โยนิโสมนสิการเข้ามาจับ ก่อให้เกิดปัญญา และการแก้ปัญหามา (ดับทุกข์)

อย่างไรก็ดี สำหรับมนุษย์ปุถุชน แม้เริ่มมีการศึกษาบ้างแล้ว แต่กระบวนการความคิด 2 อย่างนี้ ยังเกิดสลับกันไปมา และกระบวนการหนึ่งอาจไปเกิดแทรกในระหว่างของอีกกระบวนการหนึ่ง เช่น กระบวนการแบบแรกอาจดำเนินไปจนถึงเกิดตัณหาแล้ว จึงเกิดโยนิโสมนสิการขึ้นมาตัดและหันเหไปใหม่ หรือกระบวนการหลังดำเนินไปถึงปัญญาแล้ว เกิดมีตัณหาขึ้นในรูปใหม่แทรกเข้ามา

ในด้านตรงข้าม ถ้าบุคคลมีโยนิโสมนสิการ อันหมายถึง การทำใจไม่แยบคาย การไม่รู้จักคิด คิดไม่เป็น หรือการขาดโยนิโสมนสิการ แม้แต่อยู่ในสถานการณ์ที่ตึงตาง ประสบสิ่งตึงตาง ก็ยังคิดให้เป็นไปในทางร้าย และก่อให้เกิดกรรมร้ายได้ เช่น คนร้ายเห็นที่ร่มรื่นสด เป็นที่เหมาะแก่ การกระทำชั่ว หรือเตรียมกระทำอาชญากรรม คนบางคนซึ่งระแวง เห็นคนอื่นยิ้ม ก็คอยจะคิดว่าเขา เยาะเย้ยดูหมิ่นถ้าปล่อยให้กระแสความคิดเดินไปเช่นนั้นอยู่บ่อย ๆ โยนิโสมนสิการก็จะกลายเป็นอาหาร หล่อเลี้ยงอกุศลธรรมชนิดนั้น ๆ ให้กล้าแข็งยิ่งขึ้น เช่น คนที่คอยสังสมความคิดมองแง่ร้าย คอยเห็น คนอื่นเป็นศัตรู คนที่เสพคุ้นกับความหวาดระแวงว่าคนอื่นจะคิดร้ายจนสะดุ้งผวากลายเป็นโรคประสาท

วัตถุแห่งความคิดอย่างเดียวกัน แต่ใช้โยนิโสมนสิการ กับโยนิโสมนสิการ ย่อม ให้ผลต่อชีวิตจิตใจและพฤติกรรมไปคนละอย่าง เช่น คนหนึ่งคำนึงถึงความตายด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เกิดความหวาดหวั่น หดหู่ท้อถอย ไม่อยากทำอะไร ๆ หรือฟุ้งซ่าน คิดวุ่นวาย อีกคนหนึ่ง คำนึงถึง ความตายด้วยโยนิโสมนสิการ กลับทำให้เกิดความสำนึกในการที่จะละเว้นความชั่ว ใจสงบ เกิดความ ไม่ประมาท กระตือรือร้น เร่งทำสิ่งดีงาม

ในด้านการหยั่งรู้สภาวะธรรม โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้เกิด ปัญญา คือให้เกิดสัมมาทิฐิ

บุคคลที่มีการศึกษาสมบูรณ์แล้ว เมื่อคิด ก็คิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ เมื่อไม่คิด ก็มี สติครองใจอยู่กับปัจจุบัน คือ กำกับจิตอยู่กับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำ และพฤติกรรมที่กำลังดำเนินไปอยู่ ของตน อนึ่ง ที่ว่าเมื่อคิด ก็คิดอย่างมีโยนิโสมนสิการนั้น ก็หมายถึงมีสติอยู่พร้อมด้วย เพราะโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงสติ และทำให้ต้องใช้ปัญญา เมื่อความคิดเดินอยู่อย่างเป็นระเบียบมี จุดหมาย จิตก็ไม่ล่องเลือนไป ต้องกุมอยู่กับกิจที่กำลังกระทำนั้น เรียกว่า มีสติ ตามนัยที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า โยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ซึ่งเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในกระบวนการ ของการศึกษา หรือในการพัฒนาตน อยู่ที่จุดแกนกลางคือการพัฒนาปัญญา เป็นองค์ธรรมที่จำเป็น สำหรับการมีชีวิตที่ดีงาม ซึ่งแก้ปัญหาและพึงพาตนได้

## 2.8 ผลของการฝึกเจริญวิปัสสนา

หนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) ได้อธิบายถึงผลของการเจริญวิปัสสนาว่าการเจริญวิปัสสนาจะทำให้เกิดปัญญา หรือเกิดความรู้ถูกต้องสมบูรณ์ ไม่มีกิเลสดับหรือบิดเบือน การเกิดปัญญาจะทำลายอวิชชาหรือความไม่รู้ลงไปเป็นลำดับ กำจัดกิเลสเด็ดขาดไปเป็นขั้น ๆ โดยปัญญาคือ เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถเจริญปัญญาจนกำจัดกิเลสได้โดยเด็ดขาดแล้ว เมื่อนั้นก็จะถึงความหลุดพ้นจากกิเลส หรือละอวิชชาได้อย่างเด็ดขาด ปัญญาวิมุตตินำไปสู่การละอวิชชาได้ โดยเมื่อพิจารณาแยกย่อยตามแง่มุมต่าง ๆ ก็สามารถอภิปรายผลของการปฏิบัติได้ดังนี้

1. ในแง่ความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ และในเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแค่ตามที่มันเป็น ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ตามความโน้มเอียงและความใฝ่ฝันต่าง ๆ ที่เป็นสกวิสสัย (subjective) ลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธ จะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

2. ในแง่ความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ 1 แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสภาวะวิสัย (objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวิสสัย (subjective) สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวิสสัยแก่บุคคลนั้น และพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivations) เขาจะเป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัย (คือ ไม่ต้องขึ้นต่อตณหาและทิฏฐิ) ไม่ถือมั่นสิ่งใดในโลก

3. ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุดเพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือรู้ตามความจริง

4. ในแง่ความพันทุกซ์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่มีใช้กันไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านติดใคร่กระหายอยาก (อภิขณา) และความขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย (anxiety) ต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่า พันทุกซ์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบผ่องใส เป็นตัวของตัวเอง อย่างไม่มีขีดคั่นพรมแดน

เมื่อสรุปตามแนวปฏิจจสมุบาทและไตรลักษณ์ก็ได้ความว่า เดิมนั้น มนุษย์ไม่รู้ว่าเป็นตัวตนที่ยึดถือไว้ ไม่มีจริง เป็นเพียงกระแสของรูปธรรมนามธรรมส่วนย่อยจำนวนมากมาย ที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกัน กำลังเกิดขึ้นและเสื่อมสลายเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาเมื่อไม่รู้เช่นนี้ จึงยึดถือเอาความรู้สึกนึกคิด ความปรารถนา ความเคยชิน ทักษะคติ ความเชื่อถือ ความเห็น การรับรู้ เป็นต้น ในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นตัวตนของตน แล้วตัวตนนั้นก็เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป รู้สึกว่า ฉันทเป็นนั่น ฉันทเป็นนี่ ฉันทรู้สึกอย่างนั้น ฉันทรู้สึกอย่างนี้ ฯลฯ การรู้สึกว่าตัวฉันทเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็คือการถูกความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น ที่เป็นนามธรรมส่วนย่อยในขณะนั้น ๆ หลอกเอาตนเอง เมื่ออยู่ในภาวะถูกหลอกเช่นนั้น ก็คือการตั้งต้นความคิดที่ผิดพลาด จึงถูกชักจูงบังคับให้คิดเห็นรู้สึกและทำการต่าง ๆ ไปตามอำนาจของสิ่งที่ยึดว่าเป็นตัวตนของตนในขณะนั้น ๆ ครั้นมาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ก็มองเห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่าง ที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้น กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบต่าง ๆ ในกระแส แยกแยะออกมองเห็นกระจายออกไปเป็นส่วน ๆ เป็นขณะ ๆ มองเห็นอาการที่ดำเนินสืบต่อกันเป็นกระบวนการแล้ว ย่อมไม่ถูกหลอกให้ยึดถือเอาสิ่งนั้น ๆ เป็นตัวตนของตน และสิ่งเหล่านั้นก็หมดอำนาจบังคับให้บุคคลอยู่ในบงการของมัน

ถ้าการมองเห็นนี้เป็นไปอย่างลึกซึ้ง แจ่มชัดเต็มที่ ก็เป็นภาวะที่เรียกว่าความหลุดพ้น ทำให้จิตตั้งต้นดำเนินในรูปใหม่ เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่งเบา เป็นอิสระ ไม่มีความเอนเอียงยึดติดและเงื่อนไขต่าง ๆ ในภายในเกิดเป็นบุคลิกภาพใหม่ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เป็นสภาพของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดุจร่างกายที่เรียกว่ามีสุขภาพสมบูรณ์

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน จึงเป็นวิธีการชำระล้างอาการเป็นโรคต่าง ๆ ที่มีในจิต กำจัดสิ่งที่ป็นเงื่อนไข เป็นอุปสรรคถ่วงขัดขวางการทำงานของจิตให้หมดไป ทำให้ปลอดโปร่ง พร้อมทั้งจะดำรงชีวิตอยู่เผชิญและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลก ด้วยความเข้มแข็งและสดชื่นต่อไป

## 2.9 แนวทางการเจริญวิปัสสนารูปแบบต่าง ๆ

ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวทางการเจริญวิปัสสนาภายใต้หลักสติปัฏฐาน 4 ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ปรากฏในวิทยานิพนธ์เล่มนี้มาอภิปรายโดยสังเขป เพื่อให้เข้าใจและเห็นภาพวิธีการปฏิบัติได้มากขึ้น โดยมี 2 แนวทาง ดังนี้

### 1. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภนี้เป็นการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามดูตามรู้อาการทางกายต่าง ๆ ที่เป็นเพียงธาตุสี่ หรือเป็นการระลึกรู้ความเปลี่ยนแปลงของกาย หมอว่าด้วยการมีสติตามรู้เห็นอยู่กับฐานกาย หรือกายคตาสติ อันหมายถึง การประกอบด้วยสติระลึกรู้อยู่กับอาการกายทั้งสิ้น รู้ ณ จุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้เกิดการรู้ตัวทั่วพร้อม โดยแนวทางนี้ประกอบด้วย การระลึกรู้ (สติ), การเคลื่อนไหว (สัมปชัญญะบรรพ) และการเดินจงกรม (อิริยาบถบรรพ) ในขณะที่ปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติผ่อนคลายตามธรรมชาติ เน้นให้รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวทั้ง 5 ประการ รู้ทันร่างกายและความคิด ไม่ว่าจะเกิดความคิดอะไรขึ้น ให้เห็นความคิดนั้นทันทีอย่างที่เป็น โดยให้สิ่งต่าง ๆ ไหลไปตามธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องบังคับดวงตาให้หลับ สามารถกระพริบตาขึ้นลงมองซ้ายขวาได้ตามธรรมชาติ แนวทางนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมกับธรรมชาติ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ระลึกรู้ไปกับธรรมชาติ โดยสามารถนำไปปฏิบัติรวมกับการทำกิจวัตรประจำวันอื่น ๆ ได้ อาทิ ซักผ้า ล้างจาน

โดยแนวทางนี้เน้นความเข้าใจเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย กล่าวคือการเคลื่อนไหวเป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์เราจะอยู่โดยปราศจากการเคลื่อนไหวไม่ได้ เพราะการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงอิริยาบถ เป็นการช่วยเปลี่ยนถ่ายบรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกายให้เกิดความสบายมากยิ่งขึ้น โดยมากการเคลื่อนไหวของคนทั่วไปมักจะเป็นไปตามสัญชาตญาณ ความเคยชิน ความคิด อารมณ์ที่ปรุงแต่งลากจูงไป การเจริญสติจึงเป็นการฝึกให้สติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงของอารมณ์ที่กระทบ เห็นธรรมชาติที่ปรากฏในกายและจิต เรียกว่าจิตเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงได้



ทั้งนี้ การเคลื่อนไหวในชีวิตมี 5 ลักษณะ ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวทางร่างกายแบบอิริยาบถใหญ่ เช่น ยืน นั่ง เดิน นอน
2. การเคลื่อนไหวทางร่างกายแบบอิริยาบถย่อย เช่น การหายใจ การกิน การดื่ม การกะพริบตา การ การหลับ การตื่น เป็นต้น
3. การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงจากสภาพธาตุชั้นในในร่างกาย เช่น หิว อิ่ม ร้อน หนาว เมื่อย เพลีย เป็นต้น
4. การเคลื่อนไหวทางจิต เช่น จิตฟุ้งซ่านทะยานอยาก จิตนิ่ง จิตคิด จิตปรุงแต่ง เป็นต้น
5. การสั่นไหวของจิต เช่น จิตที่ไหลไปสู่ความพอใจไม่พอใจ จิตที่ไหลไปสู่ ราคะ โทสะ โมหะ ตามธรรมชาติแล้วจิตจะมีความผูกพันผสมกลมกลืนที่ติดอยู่กับอารมณ์ ยากที่จะแยกออก และในทางตรงกันข้ามก็จะมี การเคลื่อนไหวหลุดพ้นจากสิ่งร้อยรัดเช่นกัน

ทั้งนี้ การเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนมุ่นเน้นให้เกิดการรู้ตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวทุกขณะ สำหรับบุคคลที่เพิ่งเริ่มหัดฝึกสตินั้น ก็มีวิธีฝึกดูการเคลื่อนไหวอันเรียกว่า “การสร้างจังหวะ” ซึ่งสามารถทำได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืนหรือนั่ง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

การนั่งเจริญสติจะนั่งแบบใดก็ได้ หรือแม้แต่ยืน โดยไม่ต้องหลับตา ในการปฏิบัติประกอบด้วย “การสร้างจังหวะ” 14 จังหวะ โดยทำต่อกันไปเรื่อย ๆ เสมือนลูกโซ่ เมื่อเผลอคิดออกไปก็ให้กำหนดรู้ กลับเข้ามาทำความรู้สึกอยู่ที่มือที่กำลังเคลื่อนไหวดังเดิม โดยเน้นให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา การฝึกนี้จะฝึกให้ผู้ปฏิบัติเพิ่มความรู้สึกตัวที่แจ่มชัดมากขึ้น รู้ทันอาการของกายและการเคลื่อนไหวของจิตตามความเป็นจริง นำไปสู่ความรู้แจ้งในสัจธรรมของธรรมชาติ โดยมีจังหวะดังนี้

เริ่มต้นโดยเอามือวางไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง ค่ำไว้แล้วเริ่มจังหวะที่ 1

1. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก
2. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก มันทยุตก็ให้รู้สึก
3. เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึก
4. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก
5. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก
6. เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก
7. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก
8. เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก
9. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ให้รู้สึก
10. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก
11. เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก ให้รู้สึก
12. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้รู้สึก
13. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ ให้รู้สึก
14. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก ทำต่อไปเรื่อย ๆ ให้มีความ

รู้สึกตัว มีสติกำหนดรู้ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด

CHULALONGKORN UNIVERSITY

### วิธีเจริญสติในอิริยาบถเดิน

ในการเจริญสติในอิริยาบถเดินหรือที่เรียกว่าการเดินจงกรมนั้น เริ่มต้นโดยให้ก้าวเท้าตามปกติ เอามือไขว้หลังหรือจับกันไว้ด้านหน้า โดยไม่แกว่งแขน ทำการเดินไป-กลับทางตรง 10-12 ก้าวโดยประมาณ ไม่มีคำบริกรรม ใช้เพียงสติระลึกไว้ในขณะที่เท้าสัมผัสพื้นทุกครั้ง โดยระลึกรู้อย่างเป็นธรรมชาติ อย่อาจดจ้อง โดยวิธีเจริญสติในอิริยาบถเดินสามารถทำสลับกับการนั่งสร้างจังหวะ กำหนดเวลาการปฏิบัติโดยขึ้นกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลที่ปฏิบัติ ไม่มีรูปแบบกำหนดตายตัว ขณะปฏิบัติหากมีความคิดเกิดขึ้นก็ให้รู้แล้วกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวกับอิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่

## การเจริญสติในอิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

โดยในการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติสามารถเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การพลิกมือ คว่ำมือ กำมือ-เหยียดมือ หายใจเข้าออก โดยกำหนดการระลึกรู้ตามการเคลื่อนไหว ทำด้วยความตื่นตัว ตระหนักรู้ ทำช้า ๆ เพื่อเรียกการระลึกรู้กลับมาสู่อิริยาบถที่กระทำอยู่ในขณะปัจจุบัน

### 2. การเจริญอานาปานสติตามแนวปฏิบัติของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้ให้ความหมายของคำ “อานาปานสติ” เอาไว้ว่า หมายถึง “การระลึกรู้หรือกระทำสิ่งหนึ่ง ทุกกลมหายใจเข้าออก” โดยผู้ที่จะปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของการเจริญอานาปานสติจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติทั้ง 16 ชั้น และมีกำลังใจจะปฏิบัติ อีกทั้งยังต้องเลือกสภาพแวดล้อมที่ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลายสบาย หายใจได้สะดวก เพื่อพร้อมต่อการปฏิบัติ โดยการเจริญอานาปานสติเริ่มต้นด้วยการนั่งขัดสมาธิ ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง สัมผัส สลัดความคิด กำหนดสติมาที่ลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2533)

การเจริญอานาปานสติทั้ง 16 ชั้น สามารถจำแนกการฝึกปฏิบัติออกได้เป็น 4 หมวดย่อย คือ หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธรรมานุปัสสนา แต่ละหมวดอาจกล่าวพอสังเขปได้ดังนี้

1. หมวดกายานุปัสสนา เป็นการเรียนรู้ลมหายใจรูปแบบต่าง ๆ ประกอบด้วยการเจริญอานาปานสติในขั้นที่ 1-4 ได้แก่ 1) การกำหนดลมหายใจยาว 2) การกำหนดลมหายใจสั้น 3) การกำหนดลมหายใจทั้งปวง คือ การรู้สึถึงลมหายใจควบคู่กับการมีสติรับรู้ร่างกายส่วนอื่น ๆ และ 4) การทำกายสังขารให้รำงับ คือ การกำหนดลมหายใจให้ละเอียด

2. หมวดเวทนานุปัสสนา เป็นการกำหนดสติรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะลมหายใจ ประกอบด้วยการเจริญอานาปานสติในขั้นที่ 5-8 ได้แก่ 5) การกำหนดปิติ คือ การกำหนดรู้ความรู้สึกปิติ อิ่มใจที่เกิดขึ้นขณะหายใจ 6) การกำหนดสุข คือ การกำหนดรู้

ความสุขขณะหายใจ 7) การกำหนดจิตสังขาร คือ การสังเกตรู้ว่า ปิติ และสุขนั้นปรุงแต่งจิตให้เกิดขึ้น และ 8) การกำหนดจิตตสังขารให้รำงับ คือ การทำให้ความปิติสุขหรือเวทนาละเอียดขึ้น กระทั่งจิตสังขารรำงับเตรียมพร้อมสู่การเจริญอานาปานสติในหมวดถัดไป

3. หมวดจิตตานุปัสสนา เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะของลมหายใจ ประกอบด้วยการเจริญอานาปานสติขั้นที่ 9-12 ได้แก่ 9) การเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต คือ การกำหนดรู้จิตรูปแบบต่าง ๆ เช่น รู้จักจิตที่มีราคะ และจิตที่ไม่มีราคะ 10) การทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ คือ การทำจิตให้เป็นสมาธิ 11) การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ คือ การทำให้จิตคุ้นเคยกับการเจริญอานาปานสติตามลำดับแต่ละชั้นอยู่เสมอ และ 12) การทำจิตให้ปล่อยอยู่ คือ การสังเกตพิจารณาธรรมชาติของจิตที่ดับไปแต่ละขณะ

4. ธรรมานุปัสสนา เป็นการสังเกตสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแต่ละขณะของลมหายใจ ประกอบด้วยการเจริญอานาปานสติในขั้นที่ 13-16 ได้แก่ 13) การตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ คือ เห็นความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ 14) การตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ คือ การเห็นการคลายของจิตที่เกิดขึ้นจากการเห็นความไม่แน่นอนเป็นประจำ 15) การตามเห็นความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ คือ การสังเกตความดับที่เกี่ยวข้องกันทำให้วิชชาดับไป และ 16) การตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ คือ การรู้สึกถึงความปล่อยวาง หรือความหลุดพ้น

กล่าวสรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนาด้วยการฝึกเจริญอานาปานสติตามรูปแบบของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) นั้น คือ การฝึกกำหนดสติรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะลมหายใจ โดยเริ่มต้นจากการกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น ลักษณะลมหายใจแบบยาว แบบสั้น จากนั้นสังเกตความรู้สึกสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้น เมื่อรับรู้ความรู้สึกได้ละเอียดขึ้นแล้ว จึงเริ่มต้นสังเกตจิตที่มีอารมณ์แตกต่างกันในแต่ละขณะ เมื่อสังเกตรับรู้ได้ถึงสภาวะธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไม่คงทนอยู่เสมอ ก็จะเกิดการปล่อยวาง คลายความยึดติดต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ในที่สุด

### 3. การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นการวิจัยคุณภาพที่อาศัยแนวคิดและโลกทัศน์จากปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของมนุษย์ ซึ่งเป็นปรัชญาที่เชื่อว่าการทำความเข้าใจปรากฏการณ์นั้นจะต้องทำความเข้าใจทั้งตัวประสบการณ์และการตีความหมายของบุคคล รวมถึงเข้าใจว่าประสบการณ์ที่บุคคลได้รับมีความหมายอย่างไรต่อตัวเขาด้วย อีกทั้งยังเชื่อว่าประสบการณ์ชนิดเดียวกันนั้นย่อมมีจุดร่วมหรือแก่นแท้ (Essence) เดียวกัน ทำให้ในการวิเคราะห์ข้อมูล นักวิจัยจะเปรียบเทียบประสบการณ์จากแต่ละคนเพื่อหาแก่นแท้ของประสบการณ์นั้น ๆ (ชาย โพธิสิตา, 2550) โดยเป้าหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาคือการอธิบายประสบการณ์ของบุคคลที่พบเจอได้ในชีวิตประจำวันอย่างละเอียดถี่ถ้วน เพื่อนำเสนอแก่นหรือโครงสร้างของปรากฏการณ์นั้น ๆ (McLeod, 2011)

ในช่วงทศวรรษแรกของศตวรรษที่ 20 Edmund Husserl ผู้ก่อตั้งแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาอันเป็นที่รู้จักกันในชื่อ “Transcendental phenomenology” มาใช้แสวงหาความรู้และศึกษาความจริงผ่านปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์อย่างเป็นระบบ โดยมุ่งเน้นไปที่การมองหาแก่นแท้ของประสบการณ์ หลังจากนั้นก็มีนักปรัชญามากมายที่นำแนวคิดของ Husserl เป็นพื้นฐานเพื่อพัฒนาวิธีการศึกษาปรากฏการณ์วิทยาให้มีความครอบคลุมและครบถ้วนยิ่งขึ้น หนึ่งในนั้นคือ Amedeo Giorgi ผู้เป็นนักวิจัยทางจิตวิทยาที่มุ่งพัฒนาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาให้เหมาะสมกับการศึกษาทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ โดยพัฒนาระเบียบวิธีวิจัยทางจิตวิทยาแนวปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological psychological method) ซึ่งเป็นวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษานี้

#### 3.1 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพมีวิธีการเก็บข้อมูลหลากหลายแบบ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บข้อมูล

การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายส่วนมากใช้คำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ หากต้องการข้อมูลที่กว้างและลึก จะใช้ระยะเวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง และมีการสังเกตสีหน้าท่าทาง น้ำเสียงของผู้ให้สัมภาษณ์ร่วมด้วย ซึ่งแนวทางสัมภาษณ์มีรายละเอียดดังนี้ (ชาย โพธิสิตา, 2550)

1. เน้นศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตจริง
2. ให้ความสำคัญกับความหมายในทัศนะของผู้ตอบ ซึ่งอาจตีความผ่านน้ำเสียง สีหน้า หรือท่าทาง
3. เน้นข้อมูลเชิงพรรณนา มากกว่าจะถามคำถามเพื่อหาเหตุผลหรือคำอธิบาย เน้นคำว่า “อะไร” “อย่างไร”
4. มีจุดเน้นในการสัมภาษณ์ชัดเจน เจาะจงในเรื่องใดเรื่องหนึ่งและเน้นความหมายตามทัศนะของผู้ตอบ ไม่ใช่ความคิดเห็นทั่วไป
5. เปิดกว้าง ไม่สร้างกรอบคำตอบหรือกรอบการตีความไว้ล่วงหน้า
6. มีประเด็นที่จะถามชัดเจน
7. เมื่อพบความไม่ชัดเจนในคำตอบ ผู้สัมภาษณ์ต้องสอบถามทันทีเพื่อให้กระจ่าง
8. สังเกตความเปลี่ยนแปลงระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้ให้สัมภาษณ์อาจเปลี่ยนคำตอบหรือความหมายของประสบการณ์ที่ให้ไว้ก่อนได้ ผู้สัมภาษณ์ต้องกำหนดเองว่าการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อข้อมูลหรือไม่อย่างไร
9. ผู้สัมภาษณ์มีการเตรียมความพร้อมก่อนลงมือเก็บข้อมูล ทั้งความรู้ในเรื่องที่ต้องการศึกษาและความเข้าใจในการวิจัยเชิงคุณภาพ
10. สร้างสัมพันธภาพเชิงบวกและสร้างความประทับใจกับผู้ให้สัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้ให้สัมภาษณ์ยินดีที่จะเปิดเผยและลงลึกถึงประสบการณ์มากขึ้น

### 3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

หลักคิดในการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยม ในส่วนของการตั้งคำถามเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบปรากฏการณ์วิทยา Smith (2003) ได้ให้ขอบเขตไว้ดังต่อไปนี้

- มีองค์ประกอบเชิงประสบการณ์อะไรบ้างหรือไม่ที่บุคคลถ่ายทอดออกมาโดยไม่ตั้งใจ ?
- มีอะไรในเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องราวของบุคคลที่สามารถนำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ได้ตระหนักถึงขณะสัมภาษณ์ ?

- อะไรเป็นองค์ประกอบที่ผู้ให้สัมภาษณ์ใช้เพื่อสร้างความหมายภายในประสบการณ์เฉพาะตัว (personal world) และประสบการณ์ที่มีบุคคลอื่นเกี่ยวข้องด้วย (social world)

จะเห็นได้ว่าแนวคิดที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลแนวปรากฏการณ์วิทยาจะเน้นทั้งประสบการณ์ที่ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าออกมาอย่างชัดเจนและความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้เรื่องราว อันนับว่าเป็นแก่นของประสบการณ์นั้น ๆ

สำหรับในงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบ Husserl ตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลของ Giorgi และคณะ (2017) ซึ่งมีขั้นตอนได้แก่

- 1) อ่านบทสัมภาษณ์ทั้งหมดเพื่อทำความเข้าใจใจความสำคัญพื้นฐานของข้อมูล
- 2) ปรับทัศนคติในการทำความเข้าใจข้อมูลด้วยวิธีการลดทอนข้อมูลเชิงคุณภาพอย่างเป็นระบบ (scientific phenomenological reduction)
- 3) ในขั้นตอนการลดทอนข้อมูลอย่างเป็นระบบ ให้แบ่งข้อมูลออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามกลุ่มความหมายเชิงจิตวิทยา (psychological meaning units) แบ่งกลุ่มใหม่ทุกครั้งเมื่อพบว่าความหมายของข้อมูลเปลี่ยนแปลงไป ผู้วิจัยทำความเข้าใจข้อมูลผ่านมุมมองทางจิตวิทยาและพึงใส่ใจปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาขณะอ่านทวนข้อมูลซ้ำอีกครั้ง โดยสามารถตัดทอนหรือปรับแต่งข้อมูลได้ตามความเหมาะสม
- 4) ทำความเข้าใจโลกของผู้ให้ข้อมูลและพรรณนาออกมาโดยมุ่งเน้นไปที่การให้ความหมายเชิงจิตวิทยา ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยต้องอาศัยสัญชาตญาณและจินตนาการเพื่อพรรณนาความหมายที่ซ่อนอยู่ในข้อความออกมาให้เด่นชัด
- 5) ปรับแต่งถ้อยคำของกลุ่มความหมายข้อมูลให้สะท้อนโครงสร้างพื้นฐานทางจิตใจของประสบการณ์นั้น ๆ

#### 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่มีความใกล้เคียงกับประสบการณ์การเยียวยาใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยสืบค้นงานวิจัยที่ครอบคลุมประสบการณ์การสูญเสีย

บุคคลอันเป็นที่รัก ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้วิธีพุทธหรือการเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจ ไปจนถึงงานวิจัยที่ใช้สติ (Mindfulness) ซึ่งเป็นแนวคิดอันมีฐานจากพุทธศาสนาที่ทางตะวันตกนำไปใช้ในกระบวนการบำบัดเยียวยาจิตใจกับผู้สูญเสียอย่างแพร่หลาย ซึ่งผู้วิจัยสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้

#### 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

เรื่องแรก ได้แก่ การศึกษาของ นิมีศตुरา และคณะ (2559) ศึกษาประสบการณ์การเยียวยาตนเองของสตรีที่สูญเสียสามี จากเหตุการณ์ความไม่สงบ จังหวัดยะลา กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดยะลา จำนวน 12 คน ผลการวิจัย พบว่า สตรีที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบ มีประสบการณ์การเยียวยาตนเองใน 6 ลักษณะ โดยหนึ่งในประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานชิ้นนี้คือ ประสบการณ์การใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนาในการเยียวยาตนเองให้รู้สึกดีขึ้น เมื่อสตรีผู้สูญเสีย รู้สึกทุกข์ใจก็จะพึ่งหลักธรรมคำสอน ลดความว้าวุ่น กลุ่มตัวอย่างที่เป็นมุสลิม ใช้คำสอน การละหมาด การตออาวซอพร ฟังธรรมในศาสนาของตน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นไทยพุทธ ใช้หลักการยอมรับในเรื่องของกรรม ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น มีสติและมองเห็นหนทางในการก้าวเดินต่อไป

เรื่องต่อมา ได้แก่ การศึกษาของ รัสรินทร์ เสถียรภักทรนันท์ (2554) ศึกษาประสบการณ์การสูญเสียของคู่สมรสหลังจากการเสียชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาจากคู่สมรสทั้งเพศชายและหญิงของผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่เสียชีวิตไปแล้วระยะเวลา 3 เดือน ซึ่งเป็นคู่สมรสที่ให้การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นเวลามากกว่า 6 เดือนจนผู้ป่วยระยะสุดท้ายเสียชีวิต ผู้ให้ข้อมูลเป็นคู่สมรสของผู้ป่วยระยะสุดท้าย 10 ราย เป็นเพศหญิง 7 รายและเป็นเพศ ชาย 3 ราย มีอายุเฉลี่ย 50.2 ปี ผู้ป่วยทุกรายเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย มีคู่สมรสที่ประสบกับอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติ 6 ราย ร้อยละ 60 โดยใช้แบบประเมินอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติจากการสูญเสียฉบับภาษาไทย ประสบการณ์การสูญเสียของคู่สมรสผู้ป่วยระยะสุดท้าย พบว่าไม่แตกต่างจากปฏิกิริยาจากการสูญเสียของบุคคลอันเป็นที่รักทั่ว ๆ ไป ซึ่งประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ (1) ระยะมินชา (2) ระยะซิมเศร่า และ (3) ระยะกลับคืนสู่ปกติ ผู้ที่ประสบกับอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติ จะเป็นผู้ที่มีความรักความผูกพันกับคู่สมรสมาก ฟังฟังฟังไปกับผู้ที่



เสียชีวิตอย่างสูง หรือมีการปิดบังไม่กล้าบอกความจริง หรือเป็นการสูญเสียเกิดขึ้นโดยฉับพลันกะทันหัน ไม่ทันคาดคิด ไม่ทันได้เตรียมใจ ไม่ทันได้เตรียมความพร้อม ผู้ที่ผ่านอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียจะมีการจัดการกับการสูญเสียที่ดีและมีการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ดังนั้นการช่วยเหลือคู่สมรสของผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้จัดการกับการสูญเสีย ต้องเริ่มตั้งแต่ก่อนการเสียชีวิตและหลังการเสียชีวิตของผู้ป่วย อีกทั้งการเตรียมความพร้อมให้คู่สมรสเผชิญกับการสูญเสีย การจัดการกับการสูญเสียและได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะช่วยให้คู่สมรสผ่านพ้นอารมณ์เศร้าโศกหลังจากการเสียชีวิตได้

เรื่องที่สามเป็นการศึกษาของ จรียา ชำรัมย์ (2547) ศึกษาประสบการณ์ความเศร้าโศกของผู้ดูแลที่เป็นคู่สมรสภายหลังการเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาของ Husserl ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ ผู้ดูแลที่เป็นคู่สมรสภายหลังการเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อมที่อาศัยในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 10 ราย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกบันทึกเทปและนำข้อมูลที่ได้มาถอดความแบบคำต่อคำ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของความเศร้าโศกของผู้ดูแลที่เป็นคู่สมรสภายหลังการเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อมแบ่งออกเป็น 2 นัยยะ ด้วยกันคือ 1) ความเศร้าโศกมีผลต่อจิตใจ 2) ความเศร้าโศกที่มีผลต่อร่างกาย และพบประสบการณ์ความเศร้าโศกแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นหลัก คือ 1) การปรับตัว ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ ระยะก่อนการสูญเสีย ระยะแรกเมื่อมีการสูญเสียและ ระยะหลังผ่านความเศร้าโศก และ 2) การสูญเสียรายได้ ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้มองเห็นและเข้าใจประสบการณ์ความเศร้าโศกของผู้ดูแลที่เป็นคู่สมรสภายหลังการเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อมมากขึ้น สามารถใช้ผลการศึกษาเป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการพัฒนาการพยาบาลอย่างเป็นองค์รวม เกิดความเข้าใจในการดูแลช่วยเหลือและตอบสนองความต้องการของผู้ดูแลที่เป็นคู่สมรสภายหลังการเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อมได้

## 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับประสบการณ์การเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียด้วยแนวคิดทางพุทธศาสนา

การศึกษาของ สิริวรรณ นิรมาล และคณะ (2557) ศึกษาประสบการณ์ภาวะโศกเศร้าของภรรยาที่สามีเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยวิกฤต ด้วยการปฏิบัติตามวิถีพุทธเพื่อการเยียวยา ด้วยวิธีการเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาแบบเฮร์มานิวติกซ์ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ จำนวน 15 ราย เป็นคู่สมรสชาวไทยพุทธของผู้ป่วยที่ประสบกับภาวะวิกฤตจนต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลระดับตติยภูมิในจังหวัดสงขลา และในที่สุดเสียชีวิต ทั้งหมดเป็นภรรยาของผู้เสียชีวิต ผลการวิจัยพบว่า ภรรยาของผู้เสียชีวิตให้ความหมายของประสบการณ์การปฏิบัติตามวิถีพุทธเพื่อการเยียวยาความโศกเศร้าจากการสูญเสียว่า ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย 1) การปฏิบัติตามวิถีพุทธอย่างสม่ำเสมอ เป็นการใช้เวลาที่มีในแต่ละวันมาให้กับการทำบุญตักบาตร ศึกษาและค้นคว้าธรรมและนั่งสมาธิ จากที่ไม่เคยปฏิบัติหรือปฏิบัติบ้างก็หันมาปฏิบัติสม่ำเสมอและจริงจัง 2) การทำความเข้าใจความจริงของชีวิต เป็นช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลได้พิจารณาความเข้าใจ เกี่ยวกับความจริงของชีวิตมนุษย์ในเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นไปตามอายุขัย ช่วยให้ยอมรับความจริงของการจากไปของสามีได้ โดยผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้สูงอายุ พบว่ามีความเข้าใจและเห็นความจริงแท้ของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติ มีการเตรียมใจยอมรับความเจ็บป่วยและการตายมากขึ้น

พระปณต คุณวฑฺฒโน (อิสรสกุล) และ สารระ มุขตี (2554) ศึกษาผลกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาต่อการลดความโศกเศร้าของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นวิจัยกึ่งทดลอง โดยดำเนินการประยุกต์ใช้กิจกรรมทางพุทธศาสนา ร่วมกับการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ต่อเนื่อง 4 วัน 3 คืน ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 11 กิจกรรมเป็นระยะเวลา 35 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 19 คน มีอายุตั้งแต่ 24 ถึง 77 ปี ผ่านการทำแบบประเมินความเศร้าโศก แล้วเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมดังกล่าว จากนั้นทำแบบประเมินความเศร้าโศกอีก 2 ครั้ง คือ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม และในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนความเศร้าโศกหลังการเข้าร่วมกิจกรรมและในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ต่ำกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและเกิดการตระหนักถึงความงอกงามในชีวิตหลังการสูญเสียและคุณค่าของชีวิตในปัจจุบันเพิ่มขึ้น กล่าวโดยสรุปว่ารูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์ร่วมกับการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาเพื่อช่วยลดความเศร้าโศกเนื่องจากการสูญเสียผู้เป็นที่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ยังพบงานวิจัยในต่างประเทศที่ใช้แนวคิดทางพุทธศาสนาเป็นหลักในการพัฒนาโมเดลบำบัดสำหรับผู้สูญเสีย โดย Neimeyer และ Young-Eisendrath (2015) ได้พัฒนาโมเดลการปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสีย โดยเน้นที่แนวคิดความเปลี่ยนแปลงและการรู้แจ้งในความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง เพื่อเปิดมุมมองเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์เพื่อสร้างคุณค่าความหมายในระหว่างทางของการเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยเชื่อมแนวคิดระหว่างหลักธรรมคำสอนแนวพุทธ (ไตรลักษณ์) กับจิตวิทยาแนว Constructivist และวิธีการใช้เรื่องเล่า (Narrative method) (ประวัติของนางกีสาคโคตี) เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม ผลการทดลองพบว่าความทุกข์ที่เกิดจากความโศกเศร้า (ความวิตกกังวลชนิดที่ทำให้อ่อนกำลังและความสิ้นหวัง) ลดลง รวมทั้งการพัฒนาตนและการสร้างคุณค่าความหมายมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

#### 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเยียวยาจิตใจของผู้สูญเสียด้วยการใช้สติ (Mindfulness)

งานวิจัยฝั่งตะวันตกมีการใช้แนวคิดเกี่ยวกับสติหรือ Mindfulness เป็นฐานในการบำบัดปัญหาสุขภาพจิตหรืออาการทางจิตเวชต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย ครอบคลุมปัญหาทั้งการเจ็บป่วยเรื้อรัง โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า ความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน จิตเภท และการใช้สารเสพติด (Cacciatore et al., 2014) แต่สำหรับงานวิจัยที่ใช้สติเพื่อบำบัดความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักโดยตรงนั้น พบเพียงการศึกษาของ Cacciatore และ Flint (2012) ซึ่งคณะผู้วิจัยได้พัฒนาโมเดลการบำบัดสำหรับนักจิตวิทยาหรือผู้ที่ทำงานสายสุขภาพจิตที่ชื่อว่า ATTEND model โดยใช้ฐานแนวคิดเกี่ยวกับสติมาช่วยเยียวยาจิตใจสำหรับผู้ประสบเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักโดยเฉพาะ ซึ่งเรียกการบำบัดรูปแบบนี้ว่า Mindfulness-based bereavement care หรือ MBC โดยโมเดลจะเน้นไปที่การสร้างฐานแนวคิด (Paradigm) ให้กับผู้บำบัด ที่ต้องมีสติตลอดกระบวนการ และสร้างสัมพันธภาพการบำบัด (Therapeutic relationship) อย่างมีสติระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด เพื่อให้การบำบัดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยคำว่า ATTEND เป็นอักษรย่อมาจากองค์ประกอบย่อยของโมเดล อันประกอบไปด้วย

1. การปรับคลื่นให้ตรงกับผู้รับการบำบัด (Attunement) เป็นภาวะที่ผู้บำบัดรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการบำบัดและสามารถตอบสนองกลับไปได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม การปรับคลื่นนี้ผู้บำบัดต้องมีสติ มีความเข้าใจ และมีการตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนอย่าง

ลึกซึ้ง ซึ่งพัฒนาได้ผ่านการฝึกฝนต่าง ๆ เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้บำบัดสามารถแสดงความเข้าใจ อยู่กับผู้รับการบำบัดอย่างเป็นปัจจุบัน และลดแนวโน้มที่ผู้บำบัดจะหลีกเลี่ยง และเปลี่ยนประเด็นพูดคุยไประหว่างการบำบัดได้

2. ความเชื่อใจ (Trust) เป็นสัมพันธภาพการบำบัดที่จะเกิดขึ้นเมื่อผู้บำบัดสื่อสารกับผู้รับการบำบัดด้วยสติและความเมตตา (Compassion) ซึ่งสร้างได้โดยฟังอย่างลึกซึ้ง การใส่ใจถึงความรู้สึกของผู้รับการบำบัด ไปจนถึงใส่ใจระยะห่างระหว่างบุคคล (Personal Space) ที่เหมาะสม การแสดงออกทางสีหน้าที่สื่อถึงความเมตตา การสัมผัสและการวางตัว การสบตา และน้ำเสียงที่อ่อนโยน

3. การสัมผัส (Therapeutic touch) การสัมผัสร่างกาย เช่น การสัมผัสมือ การแตะเบา หรือวางมือไว้ที่หลังของผู้รับการบำบัด หรือการนวดตัว การขยับเข้าหาผู้รับการบำบัดในเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้เกิดความเชื่อใจ ความสบายใจ ความรู้สึกปลอดภัย และการอยู่กับปัจจุบันขึ้นได้

4. ความเสมอภาค (Egalitarianism) เป็นการสร้างสมดุลในความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด โดยผู้บำบัดต้องมีความอ่อนน้อม มีความเคารพต่อความต้องการและการตัดสินใจของผู้รับการบำบัด โดยผู้บำบัดพึงระวังไม่ให้ตนมีอำนาจ (Power) ในความสัมพันธ์เหนือผู้รับการบำบัด

5. ความยืดหยุ่น (Nuance) หมายถึงการใส่ใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งลักษณะนิสัย ภูมิหลังครอบครัว และวัฒนธรรม มากกว่าการยึดกฎเกณฑ์ที่ถูกต้องจนกลายเป็นตัวนสรูปไป สติจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะทำให้สามารถปรับการบำบัดให้เข้ากับความต้องการที่แตกต่างของผู้รับการบำบัดแต่ละคนได้

6. การให้ความรู้เกี่ยวกับความตาย (Death Education) การให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของความโศกเศร้าจากการสูญเสีย การศึกษาเกี่ยวกับการตายต่าง ๆ รวมถึงให้ความรู้ทางการแพทย์หรือการดำเนินการภายหลังการสูญเสีย จะช่วยให้ผู้สูญเสียสบายใจขึ้นจากการรับรู้ว่ามีผู้อื่นมากมายที่เผชิญกับภาวะดังกล่าว

ในโมเดล ATTEND นอกจากจะเน้นย้ำให้ผู้บำบัดฝึกสติแล้ว ยังสามารถให้ผู้รับการบำบัดฝึกสติตลอดกระบวนการร่วมด้วยได้ เช่น การฝึกตระหนักรู้ร่างกายและจิตใจ (Mind-body awareness exercises) การยอมรับความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน (Non-judgmental acceptance of emotions) การบันทึกความรู้สึกตัว (Awareness journaling) และการฝึกสมาธิ

ผลของโมเดลนี้สามารถช่วยลดผลกระทบทางจิตเวชด้านลบ เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า ความเหนื่อยล้า อาการหมดไฟ และเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจในผู้บำบัดได้ ซึ่งเป็นผลดีในมุมมองของผู้บำบัด แต่ในมุมมองของผู้รับการบำบัด ผู้วิจัยกล่าวว่ายังไม่มีการศึกษาถึงผลของการใช้โมเดลนี้โดยตรง ทำให้ต่อมา Thieleman และคณะ (2014) ได้นำโมเดลดังกล่าวมาทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 42 คนที่มีบาดแผลทางจิตใจจากการสูญเสีย (Traumatic bereavement) และลงชื่อว่าจะต้องการการบำบัดเกี่ยวกับการสูญเสีย (Grief Counseling) รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างต้องเข้าปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ใช้โมเดล ATTEND ในการบำบัดเป็นระยะเวลา 24 สัปดาห์ จากนั้นก็วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่าภายหลังกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการบำบัดโดยเฉลี่ยประมาณ 14.64 ชั่วโมงระดับบาดแผลทางจิตใจ ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการบำบัดด้วยการใช้สติเป็นฐานมีส่วนช่วยให้ความทุกข์จากการสูญเสียบรรเทาลง ช่วยสร้างความต้านทานภาวะทุกข์ และช่วยลดการหลีกเลี่ยงประสบการณ์ (Experiential avoidance) เกี่ยวกับการสูญเสียได้ทั้งในผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด และคณะผู้วิจัยยังใช้โมเดลนี้ในการศึกษาต่อมา (Cacciatore et al., 2014) ซึ่งเป็นการศึกษารายกรณี (Case study) ถึงประสบการณ์ของพ่อแม่ผู้สูญเสียบุตรที่เข้ารับการบำบัดแบบ MBC ผลการศึกษาพบว่าโมเดล ATTEND เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งกับผู้สูญเสียและช่วยเพิ่มความต้านทานต่อความเจ็บปวดทางจิตใจ เพิ่มความสามารถในการควบคุมการตอบสนองต่อปรากฏการณ์ทางใจต่าง ๆ ลดอาการความเจ็บปวดทางจิตใจ และเพิ่มระดับสุขภาวะในชีวิตโดยรวมได้

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แม้จะมีงานวิจัยที่เชื่อมโยงแนวคิดทางพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นหลักไตรลักษณ์ หรือการใช้สติเข้ากับประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก แต่ยังไม่มียานวิจัยที่ศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักโดยตรง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์ดังกล่าว เพื่อเป็นการขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับผลการเยียวยาจิตใจผ่านการเจริญวิปัสสนา และเป็นฐานพัฒนารูปแบบการบำบัดที่ใช้การวิปัสสนาเพื่อเยียวยาจิตใจสำหรับผู้สูญเสียในบริบทสังคมไทยต่อไป

## บทที่ 3

### ระเบียบวิธีวิจัย และวิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มุ่งศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักโดยใช้รูปแบบการศึกษาตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) ซึ่งเป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างลึกซึ้ง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นมนุษย์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะในการวิจัยที่ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ซึ่งต้องใช้ภาษาในการสื่อสาร พูดคุย เพื่อสะท้อนประสบการณ์ การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในมุมมองของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นขั้นการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ในฐานะเป็นผู้ดำเนินการวิจัยทุกขั้นตอน จึงเป็นส่วนที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญ โดยที่ผู้วิจัยมีการศึกษาค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยมีการเตรียมตัว ดังนี้

##### 1.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เวลาในการเรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษาตามข้อกำหนดของหลักสูตร ร่วมกับการศึกษาจากการอ่านตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิจัยเชิงคุณภาพ และการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาในแต่ละขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

##### 1.2 การเตรียมความพร้อมด้านองค์ความรู้ในเนื้อหาและแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเรื่องความโศกเศร้าจากการสูญเสีย ปัจจัยที่ส่งผลต่อความโศกเศร้าจากการสูญเสีย และกระบวนการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียด้วยแนวคิดทางพุทธศาสนา รวมถึงศึกษา

ความหมายและวิธีการฝึกเจริญวิปัสสนาด้วยสติปัฏฐาน 4 ผ่านการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยทั้งในไทยและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูลที่มีประสบการณ์ที่เข้มข้นและตอบคำถามการวิจัย และเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามสัมภาษณ์ รวมทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมในการวิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลและการอภิปรายผล

### 1.3 การเตรียมความพร้อมด้านการทำความเข้าใจประสบการณ์การเจริญวิปัสสนา

ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมด้านความเข้าใจประสบการณ์การเจริญวิปัสสนาด้วยการเข้าร่วมฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ที่จัดขึ้น ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) หรือสวนโมกข์กรุงเทพฯ เป็นจำนวน 4 ครั้ง ระหว่างช่วงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 จนถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ซึ่งเป็นช่วงเวลาก่อนลงพื้นที่เก็บข้อมูล นอกจากนี้ ในช่วงเวลาดังกล่าว ผู้วิจัยยังได้เข้าร่วมการอบรมสติและการเจริญวิปัสสนาในรูปแบบอื่น ๆ อีกด้วย เช่น การอบรมอานาปานสติภาวนา เป็นจำนวน 2 ครั้ง และการเจริญสติตามวิถีหมู่บ้านพลัม เป็นจำนวน 1 ครั้ง เพื่อให้ได้สัมผัสประสบการณ์การเจริญสติในรูปแบบต่าง ๆ และได้เรียนรู้แก่นของการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ ในการเข้าร่วมฝึกอบรมดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้เข้าไปสนทนาธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งเป็นผู้นำการอบรมหลายท่าน โดยผู้วิจัยได้ปรึกษาข้อธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาจนเข้าใจแก่นและรายละเอียดของกระบวนการการเจริญวิปัสสนา นำมาสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมฝึกอบรมการเจริญสติวิปัสสนา รวมถึงการได้สนทนาธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์หลายท่านรวมเป็นระยะเวลาประมาณ 3 เดือนนั้น ทำให้ผู้วิจัยได้สัมผัสประสบการณ์การวิปัสสนาและเกิดความเข้าใจกระบวนการการเจริญวิปัสสนาด้วยตนเอง และความเข้าใจจากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยนี้ นำมาสู่ความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์ต่อไป และยังเอื้อให้ผู้วิจัยสามารถตั้งคำถามสัมภาษณ์ได้ลื่นไหล เพราะมีความเข้าใจและประสบการณ์การเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น รวมถึงสามารถใช้คำถามที่เจาะลึกจนได้ประสบการณ์ที่ละเอียดและตรงตามจริงที่สุดของผู้ให้ข้อมูล

## 2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ด้วยตนเอง ตั้งแต่ขั้นตอนการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล การลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์ ตลอดจนการวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

### 2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ครอง บุตร หรือ บุคคลสำคัญในชีวิต และใช้การเจริญวิปัสสนาในเยียวยาจิตใจ ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 5 ราย โดยเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

1. เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่รายงานว่ามีประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง คู่ครอง บุตร หรือเพื่อนสนิท เป็นต้น และผ่านเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน
3. เป็นผู้ที่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองด้วยแบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติ
4. เป็นผู้ที่รายงานว่าปัจจุบันมีการฝึกเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันและใช้วิธีเจริญวิปัสสนา เช่นเจริญวิปัสสนาด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสีย
5. เป็นผู้ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้
6. มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูล รวมถึงอนุญาตให้มีการอัดเสียงขณะสัมภาษณ์

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ผู้ที่รายงานว่าได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวช และกำลังอยู่ในระยะการบำบัดรักษา เช่น โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล เป็นต้น



ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ที่มีคุณสมบัติไม่ตรงเกณฑ์คัดเลือกทั้งหมด 3 ราย จากผู้ประสงค์เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 9 ราย เนื่องจากมีคุณสมบัติไม่ตรงกับเกณฑ์คัดเลือกข้อที่ 4 จำนวน 2 รายและมีคุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือกข้อที่ 2 และ 4 จำนวน 1 ราย และมี 1 รายที่ผู้วิจัยไม่ได้รับการติดต่อกลับ ดังนั้นจึงได้ผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตรงกับงานวิจัยและสะดวกให้ข้อมูลรวมทั้งสิ้น 5 ราย โดยรายละเอียดเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล มีข้อมูลดังตารางที่ 1

### ตารางที่ 1

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล

ID	นามสมมติ	เพศ/อายุ (ปี)	ข้อมูลการสูญเสีย และคะแนนแบบคัดกรองภาวะโศกเศร้าที่ผิดปกติ ( $\leq 25$ คะแนน)	รูปแบบการฝึกสติเจริญวิปัสสนาในปัจจุบัน
01	แดน	หญิง/ 68	สูญเสียสามีไปในเดือนส.ค. 2561 ด้วยอาการติดเชื้อในปอด คะแนนคัดกรองเท่ากับ 3	เจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน ดูความเคลื่อนไหวทางกายใน ชีวิตประจำวัน ผสมผสานกับอานา ปานสติและการบริการมพุทธโธ
02	พระตัน	ชาย/ 38	สูญเสียภรรยาไปในช่วงปลายปี 2561 ด้วยโรคมะเร็งที่ลูกกลาม คะแนนคัดกรองเท่ากับ 15	เจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน ดูความเคลื่อนไหวทางกาย มีสติใน ชีวิตประจำวัน
03	พระอิทธิ	ชาย/ 55	สูญเสียภรรยาไปเมื่อปลายเดือน มิ.ย. 2562 ด้วยการติดเชื้ออันเป็น ภาวะแทรกซ้อนจากการให้ยาเคมีบำบัดเพื่อรักษาโรคมะเร็งรังไข่ คะแนนคัดกรองเท่ากับ 10	เจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน ดูความเคลื่อนไหวทางกายใน ชีวิตประจำวัน และนั่งสมาธิ เดิน จงกรมทุกวันเป็นระยะเวลาเฉลี่ย 2-4 ชั่วโมงต่อวัน
04	เดช	ชาย/ 41	สูญเสียบิดาไปในเดือนมี.ค. 2561 ด้วยภาวะช็อกหลังฟอกไต คะแนนคัดกรองเท่ากับ 3	นั่งสมาธิเจริญวิปัสสนาก่อนนอน เป็นประจำทุกวัน เฉลี่ยประมาณ ครึ่งชั่วโมงต่อวัน
05	นิง	หญิง/ 34	สูญเสียบุตรสาวอายุ 4 วันไปช่วง กลางเดือนธ.ค. 2559 ด้วยอาการ คล้ายติดเชื้อและปอดทำงานไม่เต็มที่ คะแนนคัดกรองเท่ากับ 2	ใช้อานาปานสติรูปแบบ ท่านพุทธทาสเป็นหลัก ผสมผสาน กับการสังเกตลักษณะความรู้สึกที่ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

## 2.2 พื้นที่การศึกษา การได้มาและการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

พื้นที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพิจารณาความเหมาะสมจากการสืบค้นสถานปฏิบัติธรรมที่จัดอบรมการเจริญวิปัสสนาด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ทั่วประเทศ เพื่อเสาะหาสถานที่ที่ผู้วิจัยคาดว่าจะมีผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลและพบผู้ที่มีประสบการณ์ตรงกับขอบเขตของการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยพิจารณาถึงความสะดวกในการเดินทางของผู้วิจัยในการลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วย

สถานที่แรกที่ผู้วิจัยเดินทางเพื่อไปเข้าถึงแหล่งข้อมูลคือ หอจดหมายเหตุ พุทธศาสนอินทปัญญา (สวนโมกข์กรุงเทพฯ) เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้เข้าร่วมอบรมการเจริญวิปัสสนาแนวการเคลื่อนไหวสายหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และได้ติดต่อสอบถามกับวิปัสสนาจารย์ว่าท่านพอรู้จักบุคคลที่มีประสบการณ์ตรงกับการศึกษาหรือไม่ ซึ่งวิปัสสนาจารย์ท่านนั้นก็เป็นผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลคนที่ 1 ที่พาให้ผู้วิจัยได้พบกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และภายหลังจากการฝึกอบรมผู้วิจัยก็ได้เข้าไปพูดคุยกับผู้เดินทางมาร่วมกิจกรรมที่สวนโมกข์ กรุงเทพฯ ท่านหนึ่ง ซึ่งด้วยความบังเอิญ พบว่าบุคคลผู้นั้นมีคุณสมบัติตรงกับการศึกษาครั้งนี้ จึงเชิญชวนให้มาเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งก็กลายเป็นผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

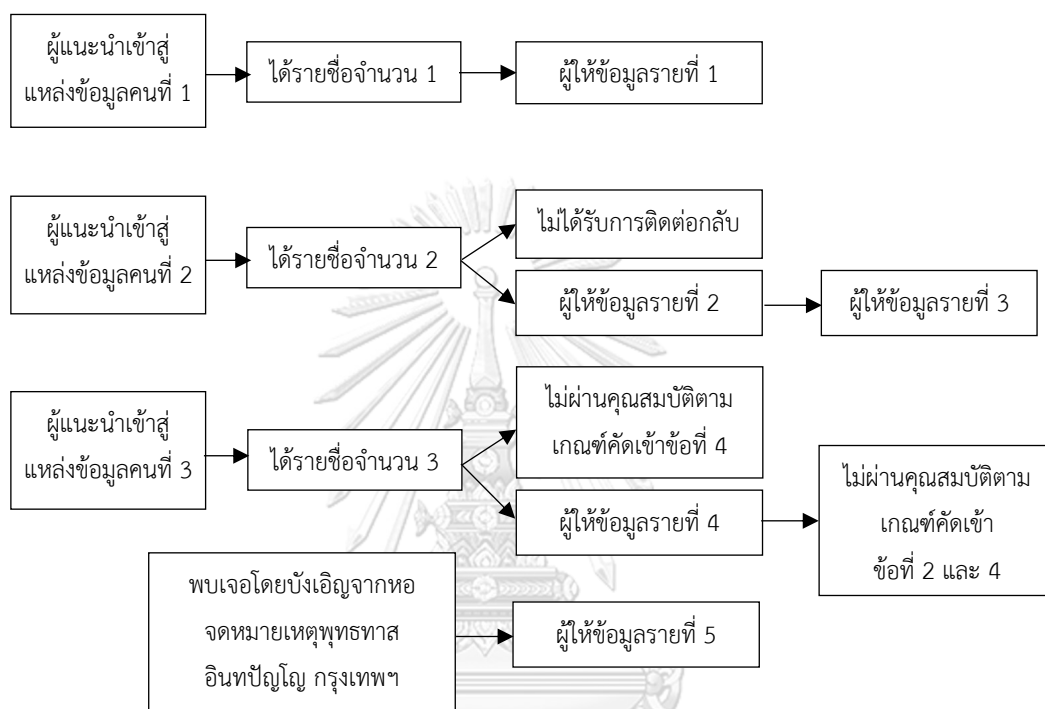
ต่อมา ผู้วิจัยได้เดินทางไปยังหมู่บ้านพลัมประเทศไทย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อตามหาผู้ให้ข้อมูลหรือผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล จากการเดินทางครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่พบผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตรงกับการวิจัย แต่พบผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลคนที่ 2 ผู้เป็นพระสงฆ์มาจากวัดป่า ก. วัดแห่งหนึ่งทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่สอนการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งจากการแนะนำของผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลคนที่ 2 ทำให้ผู้วิจัยเดินทางไปยังวัดป่า ก. เพื่อลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และเมื่อสอบถามผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ว่ารู้จักผู้ที่มีประสบการณ์คล้ายตนหรือไม่ ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 ก็แนะนำให้รู้จักกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ต่อไป

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่าน “เครือข่ายกลุ่มอาสาชิลานธรรม” อันเป็นเครือข่ายพระนิสิตสาขาวิชาชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นกลุ่มพระอาสาเยี่ยมเยียนให้กำลังใจผู้ป่วยและญาติมิตรแบบข้างเตียงตามหลักวิชาการให้การปรึกษาแนวพุทธและแนะนำการวางท่าทีต่อความเจ็บไข้และชีวิตอย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม ทั้งนี้ จากการประชาสัมพันธ์ดังกล่าว ทำให้ได้พบกับผู้

แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลคนที่ 3 ซึ่งทำให้ได้พบกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 โดยรูปแบบการเข้าถึงข้อมูลของผู้วิจัยทั้งหมดข้างต้น สามารถสรุปเป็น ภาพที่ 1 การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลได้ดังนี้

### ภาพที่ 1

การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล



### 2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. **ตัวผู้วิจัย** นับเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างมากสำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยจะเตรียมความพร้อมในการดำเนินการวิจัย ด้วยการศึกษเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำการวิจัยก่อนทำการเก็บข้อมูล และเข้ารับการศึกษาฝึกอบรมวิปัสสนาและพูดคุยกับวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้ผู้วิจัยมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนานำไปสู่ความเข้าใจในประสบการณ์ รวมถึงเอื้อให้สามารถสัมภาษณ์ได้สันทัดและสามารถใช้คำถามเจาะลึกจนได้ประสบการณ์ที่ละเอียดและตรงตามจริงที่สุดของผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ผู้วิจัยยังทบทวนทักษะการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อนำมาปรับใช้ในระหว่างการสัมภาษณ์ เช่น การฟัง การกระจำงความ การเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ ฯลฯ และก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ของคำถามทุกข้ออย่างแจ่มชัด เพื่อช่วยให้เก็บข้อมูลได้อย่างสมบูรณ์ครบถ้วน

ในด้านจุดยืนของผู้วิจัยต่อการศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาใน ผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักนั้น ผู้วิจัยมีความเชื่อตั้งแต่ก่อนการศึกษาครั้งนี้ว่า การสังเกตจิตใจของตนเองและการรู้เท่าทันสภาวะใจขณะปัจจุบันเป็นพื้นฐานและจุดเริ่มต้นของกระบวนการเยียวยาจิตใจ ผู้วิจัยเห็นว่าการสังเกตเห็นใจของตนเมื่อมีสภาวะบีบคั้นทรมานตามจริง โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือกลบเกลื่อน ปิดบัง ประกอบกับการมีความรู้ที่ควรวางท่าต่อสภาวะใจเช่นนั้นอย่างไร เป็นจุดสำคัญที่นำไปสู่การ เข้าใจ ยอมรับ และคลี่คลายความทุกข์นั้น ความโศกเศร้าจากการสูญเสียนับเป็นหนึ่งในความทุกข์ที่ ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นสากล ไม่ว่าใครที่กำลังเผชิญกับการจากไปของผู้เป็นที่รัก ล้วนต้องเกิดความรู้สึกบีบคั้นใจ ไม่มากก็น้อย ดังประสบการณ์สูญเสียคุณย่าของผู้วิจัยเองซึ่งขอกกล่าวถึงเพื่อให้เห็นพื้นฐานความเข้าใจ ของผู้วิจัยต่อกระบวนการเยียวยาความโศกเศร้าจากการสูญเสียด้วยสติและวิปัสสนาได้ชัดเจนขึ้น

ในช่วงปลายปี พ.ศ.2562 ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้วิจัยกำลังพัฒนาโครงร่างวิทยานิพนธ์เล่มนี้ คุณย่าผู้ เป็นที่รักของผู้วิจัยและครอบครัวก็ได้จากโลกนี้ไปอย่างสงบด้วยอายุ 84 ปี สร้างความสั่นสะเทือนใจ ให้กับผู้วิจัยและครอบครัวเป็นอย่างมาก เพราะคุณย่าเปรียบดั่งสรวงสวรรค์ของบ้าน เป็นที่พึ่งพาของบรรดา บุตรหลานญาติมิตรเสมอมา การจากไปของคุณย่าจึงสร้างความสั่นไหวในใจของผู้วิจัย เนื่องด้วยความ ผูกพันของผู้วิจัยที่มีต่อคุณยามาตั้งแต่เด็ก และผู้วิจัยไม่เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมาก่อน แม้การที่ ได้เห็นว่าคุณย่าจากไปอย่างสงบ ไม่แสดงอาการทุกข์ทรมานก่อนจากไป และจากการที่ได้พูดคุยกับ หลวงพ่อที่คุณย่าและครอบครัวเคารพนับถือในงานศพ ซึ่งท่านกล่าวว่าคุณย่าเป็นผู้มีบุญมาก ท่านไป สบายแล้วไม่ต้องเป็นห่วง ทำให้ผู้วิจัยและครอบครัววางใจคลายความโศกเศร้าลงไปได้มากทีเดียว แต่ อย่างไม่รู้ผู้วิจัยเองก็ประสบกับความคิดถึงเมื่อมีเหตุกระตุ้นให้ระลึกถึงคุณย่าอยู่เนือง ๆ เช่น เมื่อเห็น ขนมจีนน้ำยา ก็จะนึกถึงคุณย่า เพราะคุณย่าเป็นคนที่ทำอาหารอร่อยมาก และตอนที่ท่านป่วยท่าน บอกว่าถ้าท่านหายดีมีแรงแล้วจะทำขนมจีนน้ำยาให้กิน แต่สุดท้ายท่านก็จากไปเสียก่อน ทำให้ทุกครั้ง ที่เห็นขนมจีนน้ำยาหรือนึกถึงสิ่งที่คุณย่าพูด ก็จะทำให้ผู้วิจัยเกิดความโหยหาและคิดถึงคุณย่าอย่าง เหลือประมาณ

ในช่วงต้นปีพ.ศ. 2563 ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้วิจัยเข้าร่วมการอบรมเจริญสติวิปัสสนาเพื่อเตรียม ความพร้อมสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ตอนนั้นเองที่ผู้วิจัยได้สัมผัสสภาวะคลี่คลายใจจากทุกข์ของการ สูญเสียด้วยการเจริญสติวิปัสสนาด้วยประสบการณ์ของตัวเอง ระหว่างที่ผู้วิจัยกำลังเดินจงกรมกำหนด สติอยู่ ห้วงขณะนั้น ผู้วิจัยได้เห็นใบหน้าของคุณย่าที่แวบเข้ามาในความคิด ฉับพลันนั้นก็เกิดความคิด

ถึงคุณย่าเป็นอย่างมากจนน้ำตาไหล เป็นความอาลัยอาวรณ์ อยากสัมผัสอยากกอดคุณย่า กลืนและเสียงของคุณย่าเข้ามาในหัวสำนึกชัดเจนยิ่งกระตุ้นให้เกิดความโหยหาอาดูร แต่ในช่วงขณะต่อจากนั้นเอง ที่ผู้วิจัยได้เห็นว่าคุณย่าไม่ได้หลงจมลงไปในความอาลัยและความคิดถึงเพียงอย่างเดียว แต่กลับมีความคิดอีกหนึ่งความคิดเกิดแทรกขึ้นมาว่า “ความทุกข์ได้เกิดขึ้นแล้ว ลองสังเกตและพิจารณาดูมันไปเดี่ยวสักพักความทุกข์นั้นก็หายไป”

เมื่อนั้นเองที่ผู้วิจัยได้สติและกลับมาพิจารณาสภาวะใจขณะนั้นว่ามีลักษณะบีบคั้นด้วยความคิดถึงและโหยหาอย่างไร จนสุดท้ายผู้วิจัยก็สามารถถอนตัวเองออกจากความทุกข์นั้น ด้วยการเฝ้ามองความเศร้าโศกที่เกิดขึ้น จนเห็นว่าความโศกเศร้า ความโหยหาอาลัยนั้นได้จางคลายลงไปภายในเวลาเพียงครู่เดียว จากประสบการณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความศรัทธาและเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า การวิปัสสนานี้เป็นสิ่งที่สามารถเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียได้จริง อันเกิดเป็นที่ประจักษ์แก่ตนเองแล้ว ด้วยความเชื่อมั่นและความรู้ด้วยประสบการณ์ของตนในตอนนี้ เป็นประโยชน์เมื่อผู้วิจัยลงพื้นที่ไปเก็บข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยสามารถสอบถามข้อมูลได้ลึกและละเอียดถึงภาวะการเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาของผู้ให้ข้อมูลมากขึ้น เนื่องจากพอมิภาพความเข้าใจกระบวนการทำงานของสติและวิปัสสนาต่อความทุกข์จากการสูญเสียประมาณหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้มีความตระหนักว่าสิ่งนี้อาจจะกลายเป็นอคติของผู้วิจัยและส่งผลกระทบต่อข้อมูลได้ไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงระมัดระวังไม่ให้อคติทางบวกที่มีต่อการเยียวยาความโศกเศร้าด้วยการวิปัสสนานี้เข้าไปขัดขวางการทำความเข้าใจกับผู้สูญเสียที่อยู่ตรงหน้าในระหว่างการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการอภิปรายผล เนื่องจากผู้วิจัยต้องการนำเสนอแก่นแท้ของประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยวิปัสสนาของผู้สูญเสียแต่ละรายให้ออกมาตรงกับความเป็นจริงของผู้สูญเสียมากที่สุด

ประสบการณ์ส่วนตัวดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ยิ่งตระหนักถึงความสำคัญของการที่ผู้คนในสังคมจะมีเครื่องมือสำหรับดูแลจิตใจเบื้องต้นก่อนความทุกข์จากการสูญเสียจะเข้าครอบงำจิตใจจนเบียดเบียนการใช้ชีวิต นำมาสู่ภาวะที่บุคคลนั้นไม่สามารถจัดการและรับมือกับความทุกข์ได้จนเลือกที่จะกระทำการใด ๆ ที่อาจไม่ส่งผลดีต่อชีวิตของตนและผู้อื่น กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยเชื่อว่าการเจริญสติวิปัสสนาเป็นเครื่องมือป้องกันและเยียวยาผลกระทบของความทุกข์จากการสูญเสียได้เป็นอย่างดี และความพิเศษของเครื่องมือนี้คือเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถมีได้ สามารถฝึกฝนได้ทุกช่วงเวลา ทุกสถานที่ ไม่จำเป็นต้องใช้เงินทอง ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น และยังไม่จำกัด

เพศภาวะ อายุ ชนชาติ หรือศาสนาใด เพราะการสังเกตสภาวะที่เกิดขึ้นในใจของตนอย่างตรงไปตรงมาจนพบกับความสงบสุขในใจได้นั้น นับเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนอยู่แล้ว นอกจากนี้ หากผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตได้ผ่านการฝึกฝนกระบวนการสังเกตใจนี้อย่างสม่ำเสมอส่งผลให้การดูแลจิตใจของผู้รับบริการมีความละเอียดอ่อนโยนมากขึ้นตามไปด้วย เพราะมีความเข้าใจลักษณะธรรมชาติของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และจางคลายของทุกซ์ด้วยประสบการณ์ของตนเอง

**2. ใบคัดกรองผู้ให้ข้อมูล** ผู้วิจัยคัดกรองภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติ (abnormal grief/pathological/complicated grief) ด้วยใบคัดกรองที่ปรับจากแบบประเมิน Inventory of Complicated Grief (ICG) ที่พัฒนาโดย Prigerson และคณะ (1995) ฉบับที่แปลและเรียบเรียงโดย อรสา ไยยอง (2553) มีจำนวน 19 ข้อ ในแต่ละข้อคำถาม ตั้งแต่ 0-4 คะแนนโดย 0 คะแนน หมายถึงไม่เคยเลย และ 4 คะแนน หมายถึง เป็นประจำ นอกจากนั้นคิดคะแนนรวมของการประเมิน และแปลผลโดยถือว่าคะแนนรวมของ ICG ที่มากกว่า 25 คะแนนหมายถึง มีอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติ (complicated grief or bereavement)

**3. แนวคำถามสัมภาษณ์** ผู้วิจัยใช้แนวคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structure interview) ซึ่งเป็นแนวคำถามที่ยืดหยุ่น เพื่อที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์ได้ค่อนข้างเป็นอิสระแต่ก็ยังคงมีความครอบคลุมเกี่ยวกับประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก โดยใช้แนวคำถามสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป** แบ่งออกเป็น 2 ข้อย่อย ได้แก่

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ชื่อเล่น ชื่อจริง อายุ อาชีพ เบอร์โทรศัพท์

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกเจริญวิปัสสนา

1.2.1 ท่านใช้การฝึกเจริญวิปัสสนารูปแบบใด

1.2.2 ท่านมีประสบการณ์การเจริญวิปัสสนามานานเท่าใด (เริ่มฝึกเมื่อใด และปัจจุบันยังฝึกสติวิปัสสนาอยู่หรือไม่)

1.2.3 ความถี่ในการฝึก (ใน 1 สัปดาห์ โดยเฉลี่ยแล้วท่านใช้เวลาฝึกกี่ชั่วโมง)

1.2.4 โดยปกติแล้ว ท่านมีการใช้การวิปัสสนาในชีวิตประจำวันหรือไม่

## ตอนที่ 2 ประสบการณ์เกี่ยวกับการสูญเสีย แบ่งออกเป็น 3 ข้อย่อย ได้แก่

- 2.1 ผู้เสียชีวิตเป็นใคร มีความสัมพันธ์กับท่านอย่างไร
- 2.2 ขอให้บรรยายประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นตอนเผชิญกับความสูญเสีย
- 2.3 ท่านใช้ระยะเวลาเท่าใดในการยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น จนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

โดยก่อนเริ่มถามคำถามในส่วนนี้ ผู้วิจัยจะเกริ่นนำย้ำอีกครั้งว่า หากผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกหวั่นไหวหรือสะเทือนใจ สามารถขอยุติการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อ

## ตอนที่ 3 ประสบการณ์จากการฝึกวิปัสสนาในการเยียวยาผลกระทบต่อความสูญเสีย แบ่งออกเป็น 5 ข้อย่อย ได้แก่

- 3.1 มีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยเยียวยาผลกระทบทางใจต่อการสูญเสียนั้น (แล้วประสบการณ์การเจริญวิปัสสนาเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างไร)
- 3.2 ขอให้บรรยายประสบการณ์ และ/หรือ เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าประสบการณ์การวิปัสสนามีส่วนช่วยเยียวยาผลกระทบจากความสูญเสียได้
- 3.3 ท่านใช้ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติเท่าใด (นับจากเหตุการณ์สูญเสีย) จึงเริ่มเห็นว่าการเจริญวิปัสสนามาช่วยบรรเทาผลกระทบทางใจที่เกิดจากการสูญเสียได้
- 3.4 ในขณะที่เจริญวิปัสสนา หรือ ในระหว่างการดำเนินชีวิตประจำวัน ท่านมีความรู้สึกโศกเศร้าจากการสูญเสียเกิดขึ้นหรือไม่ หากมี ท่านรับมือกับความรูสึกดังกล่าวอย่างไร ขอให้บรรยายประสบการณ์อย่างละเอียด
- 3.5 ท่านมีมุมมองต่อเหตุการณ์สูญเสียเปลี่ยนแปลงไปภายหลังจากที่ท่านเจริญวิปัสสนาหรือไม่ อย่างไร

**ตอนที่ 4 คำถามก่อนปิดการสัมภาษณ์** เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเพิ่มเติมประสบการณ์ที่ต้องการบอกเล่านอกเหนือจากคำถามหลัก เช่น ท่านมีอะไรต้องการเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์การเยียวยาใจด้วยการวิปัสสนาอีกหรือไม่

4. **เครื่องอัดเสียง** เครื่องอัดเสียงเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญมากในการเก็บข้อมูล ดังนั้นก่อนที่จะทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยควรตรวจสอบเครื่องอัดเสียงให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ และมั่นใจว่ามีแบตเตอรี่เพียงพอกับระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งหมด

5. **สมุดบันทึกข้อมูล** ใช้บันทึกข้อมูลอื่น ๆ ที่ได้ขณะสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล เช่น ลักษณะท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า แววตาของผู้ให้ข้อมูล เป็นต้น

## 2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (In-depth interview) โดยใช้แนวคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ซึ่งจะมีการยืดหยุ่นในการตั้งคำถามและการเรียงลำดับคำถามปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมของบริบท ซึ่งผู้วิจัยได้ร่างโครงของคำถาม และตรวจสอบรูปแบบคำถามกับอาจารย์ที่ปรึกษา ก่อนนำไปทดลองข้อคำถาม (try out) กับผู้ที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 1 ราย เพื่อปรับแก้ข้อคำถามให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ก่อนเริ่มการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมเพื่ออนุมัติการดำเนินการศึกษาวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สหสถาบันที่ 1 (Institutional Review Board) หลังจากโครงการวิจัยได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการการวิจัยในคนแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยได้เดินทางไปยังสถานปฏิบัติธรรมที่พิจารณาว่ามีความเหมาะสมและผู้วิจัยเดินทางสะดวก เพื่อสอบถามวิปัสสนาจารย์ต่าง ๆ ที่เป็นผู้อบรมหรือเข้าร่วมการอบรมการเจริญวิปัสสนาว่าพอรู้จักบุคคลที่ตรงกับคุณสมบัติที่ผู้วิจัยต้องการหรือไม่ เพื่อขอความกรุณาให้ท่านเป็นผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gatekeeper) โดยผู้วิจัยได้ทั้งหมายเลขโทรศัพท์และอีเมลสำหรับการติดต่อพร้อมแนบใบประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยที่มีรายละเอียดของงานวิจัย เช่น หัวข้อการวิจัย วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และประโยชน์จากโครงการวิจัยนี้กับผู้นำเข้าแหล่งข้อมูล เพื่อขอความช่วยเหลือในการประชาสัมพันธ์งานวิจัย



2) เมื่อได้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ประสงค์เข้าร่วมวิจัยแต่ละราย เพื่อขอสัมภาษณ์เบื้องต้นประมาณ 15-30 นาที เป็นการคัดกรองคุณสมบัติว่าผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยนั้นมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเลือกหรือไม่ โดยผู้วิจัยได้ถามคำถามเพื่อการคัดกรองเบื้องต้นดังนี้

1. ท่านสูญเสียเมื่อใดและผู้สูญเสียเป็นใคร (เพื่อพิจารณาตามเกณฑ์คัดเลือกข้อที่ 2)
2. ท่านได้ใช้วิธีสืบหาเป็นการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียเป็นหลักหรือไม่ (เพื่อพิจารณาตามเกณฑ์คัดเลือกข้อที่ 4)
3. ท่านคิดว่าท่านยอมรับการสูญเสียได้แล้วหรือไม่ (เพื่อยืนยันกับผู้ประสงค์เข้าร่วมวิจัยและเป็นการป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดกับผู้เข้าร่วมวิจัย)

เมื่อผู้วิจัยสอบถามประเด็นตามลำดับแล้ว ก็ให้ผู้ประสงค์เข้าร่วมวิจัยกรอกแบบคัดกรองภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติ ดังปรากฏในภาคผนวก ค เพื่อประเมินคะแนนว่าปัจจุบันมีภาวะโศกเศร้าที่ผิดปกติอยู่หรือไม่ หากผู้ประสงค์เข้าร่วมวิจัยผ่านเกณฑ์ดังกล่าวทั้งหมดก็สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ ซึ่งผู้วิจัยก็จะตกลงนัดหมายวันเวลาและสถานที่สำหรับการสัมภาษณ์ต่อไป

ก่อนการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดของงานวิจัยอีกครั้ง และขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/หนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ดังภาคผนวก ข จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์

3) หลังสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณและมอบของที่ระลึกแก่ผู้ให้ข้อมูล สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นการสัมภาษณ์ออนไลน์ ผู้วิจัยได้ขอชื่อ ที่อยู่ เพื่อดำเนินการจัดส่งของที่ระลึกแก่ผู้ให้ข้อมูล

4) ผู้วิจัยสอบถามผู้ให้ข้อมูลต่อไปว่ารู้จักผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์คล้ายตนหรือไม่ เพื่อเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) ทำให้เข้าถึงผู้ให้ข้อมูลที่กว้างขึ้นต่อไป

## 2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลประมาณ 5 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2563 เป็นการสัมภาษณ์ 1 ครั้ง และระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ประมาณ 80 นาที

ถึง 150 นาทีต่อผู้ให้ข้อมูล 1 ราย และเนื่องจากมีเหตุการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 ผู้วิจัยจึงต้องปรับรูปแบบการเก็บข้อมูลเป็นการสัมภาษณ์ออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM แทน โดยมีรายละเอียดและระยะเวลาในการสัมภาษณ์ ดังตารางที่ 2

## ตารางที่ 2

วันที่สัมภาษณ์ ระยะเวลา รูปแบบ และสถานที่สัมภาษณ์

ผู้ให้ข้อมูล รายที่	วันที่สัมภาษณ์	ระยะเวลาการ สัมภาษณ์	รูปแบบและสถานที่สัมภาษณ์
1	11 กุมภาพันธ์ 2563	103 นาที	สัมภาษณ์แบบพบหน้า จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2	16 กุมภาพันธ์ 2563	82 นาที	สัมภาษณ์แบบพบหน้า วัดป่า ก.
3	16 กุมภาพันธ์ 2563	83 นาที	สัมภาษณ์แบบพบหน้า วัดป่า ก.
4	12 มิถุนายน 2563	150 นาที	สัมภาษณ์ออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM
5	13 มิถุนายน 2563	150 นาที	สัมภาษณ์ออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลของ Giorgi และคณะ (2017) มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด

3.2 ผู้วิจัยอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง รวมถึงการจดบันทึกการสังเกตในระหว่างการสัมภาษณ์ของผู้วิจัย เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม จากนั้น

จึงอ่านบทสัมภาษณ์อีกครั้งเพื่อดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาลงรหัสข้อความ (Coding) จากนั้น จึงนำรหัสข้อความที่มีความสัมพันธ์กันมาสร้างเป็นประเด็นหลัก (Theme) และจัดหมวดหมู่ข้อความ (Category) ต่อไป ตามกลุ่มความหมายเชิงจิตวิทยา (psychological meaning units) และแบ่งกลุ่มใหม่ทุกครั้งเมื่อพบว่าความหมายของข้อมูลเปลี่ยนแปลงไป โดยสามารถตัดทอนหรือปรับแต่งข้อมูลได้ตามความเหมาะสม

3.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลในประเด็นหลักและหมวดหมู่ข้อความมาหาความเชื่อมโยงของประเด็นต่าง ๆ อย่างเป็นระบบแล้วสร้างข้อสรุปจากประเด็นหลักทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากปรากฏการณ์นั้น ๆ และปรับแต่งถ้อยคำของกลุ่มความหมายข้อมูลให้สะท้อนโครงสร้างพื้นฐานทางจิตใจของประสบการณ์นั้น ๆ

3.4 ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลโดยการอ่าน วิเคราะห์ และอภิปรายเข้าไปซ้ำมา จากนั้นจึงขอความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาและให้อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยตรวจสอบ (Peer debriefing) เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลถูกต้องตามประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลมากที่สุดช่วยลดอคติในตัวผู้วิจัย และลดความผิดพลาดหรือการบิดเบือนข้อมูล

3.5 ผู้วิจัยส่งผลการวิจัยที่สรุปได้ให้กับผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสมเหตุสมผลของผลการวิจัย

3.6 ผู้วิจัยสรุปข้อค้นพบที่ได้และนำเสนอในรูปแบบของการเขียนเชิงพรรณนา

#### 4. การตรวจสอบความถูกต้องและการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness)

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (credibility) ด้วยการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) อันเป็นการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลจากวิธีเก็บรวบรวมข้อมูลหลายวิธี เพื่อยืนยันว่าเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ระหว่างสัมภาษณ์ ผู้วิจัยก็ได้สังเกตน้ำเสียง ท่าที และความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลระหว่างสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลจากการสังเกตมาจัดเป็นบันทึกความคิด ความรู้สึกของผู้วิจัยภายหลังสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้นำข้อมูลเหล่านี้มาช่วยยืนยันว่าผลการวิเคราะห์

ข้อมูลที่ได้นั้นมีความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกันหรือไม่ อีกทั้งผู้วิจัยยังนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยตรวจสอบอคติของผู้วิจัย และตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้มีความถูกต้องตรงตามจริง (peer debriefing)

สำหรับการตรวจสอบความสามารถในการถ่ายโอน (transferability) และความสามารถในการเชื่อถือได้ (dependability) นั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอกระบวนการวิจัย ทั้งขั้นตอนการเก็บข้อมูล การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ไปจนถึงข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายอย่างละเอียด (thick description) เพื่อให้ผู้อ่านสามารถตรวจสอบขั้นตอนต่าง ๆ ในการวิจัยได้ (audit trail) รวมถึงมีการแสดงคำพูดของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายอย่างละเอียดประกอบผลการวิจัย โดยไม่ได้ตัดทอนหรือตัดแปลงจนความหมายบิดเบือนไป เพื่อยืนยันความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูล (conformability)

สุดท้าย ผู้วิจัยได้เขียนจุดยืนผู้วิจัย และบันทึกประสบการณ์ของผู้วิจัยระหว่างการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการตรวจสอบตนเองให้วิเคราะห์ข้อมูลโดยอิงจากข้อมูลจริงที่ปรากฏเท่านั้น และเพื่อเป็นการยืนยันว่าผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ปราศจากการตีความข้อมูลบนพื้นฐานอคติส่วนตัวของผู้วิจัย และปราศจากการใส่ข้อคิดเห็นส่วนตัวของผู้วิจัยลงในผลการวิจัย

## 5. การอภิปรายและการสรุปผลวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล การสรุปประเด็นต่าง ๆ พร้อมทั้งมีการยกตัวอย่างประกอบ และในส่วนของ การอภิปรายผล ผู้วิจัยได้นำผลการวิเคราะห์ของการวิจัยนี้มาเปรียบเทียบกับงานทบทวนวรรณกรรมที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนมา การเสนอข้อเสนอนี้ต่าง ๆ ของงานวิจัยในครั้งนี้ที่จะสามารถต่อยอดงานวิจัยในอนาคต การนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ รวมถึงข้อจำกัดของงานวิจัยในครั้งนี้

## 6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลวิจัย

เนื่องจากการศึกษาเรื่องนี้ เป็นการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ในผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงป้องกันผลกระทบที่อาจจะล่วงละเมิดสิทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีกระบวนการดำเนินการวิจัยที่มีการ

พิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ จากผู้ให้ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยได้ยื่นขอการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน สหสถาบันที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้ เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2562 เลขที่โครงการวิจัย 202.1/62 COA No. 272/2562 ดังปรากฏในภาคผนวก ก และผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การวิจัยให้แก่ผู้ให้ข้อมูลทราบล่วงหน้า ได้แก่ รายละเอียดโดยย่อของงานวิจัย จุดประสงค์ในการวิจัย สิทธิในการไม่ตอบคำถาม สิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากผู้ให้ข้อมูลต้องการหรือเกิดความ สะท้อนใจ ประโยชน์และความเสี่ยงจากการวิจัย และการเก็บรักษาความลับของข้อมูล โดยการเปิดเผยข้อมูลจะอยู่ในรูปของสรุปผลการวิจัยเท่านั้นและไม่มีข้อมูลที่ระบุถึงตัวผู้ให้ข้อมูลได้ และมีการ ส่งเอกสารคำชี้แจงการวิจัยแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งแนบเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการ วิจัยโดยได้รับการบอกกล่าวให้กับผู้ร่วมการวิจัยก่อนนัดหมายการสัมภาษณ์ โดยผู้ร่วมการวิจัยจะเป็น ผู้ที่สมัครใจและยินดีในการให้ข้อมูลเท่านั้น และเมื่อสิ้นสุดการวิจัยผู้วิจัยลบไฟล์บันทึกเสียงการ สัมภาษณ์และทำลายบันทึกต่าง ๆ ของผู้ร่วมการวิจัยทั้งหมด



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Qualitative research) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เก็บข้อมูลด้วยวิธีสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) รวมถึงจากการบอกต่อของผู้ให้ข้อมูล (snowball sampling) โดยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 5 ราย จากนั้นจึงวิเคราะห์ผลข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบ Giorgi และคณะ (2017) โดยผู้วิจัยจะแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล และส่วนที่ 2 ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียด้วยการเจริญวิปัสสนา โดยมีรายละเอียดวิจัยดังต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

##### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 คุณแดน

คุณแดน (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 68 ปี เป็นผู้หญิงที่มีบุคลิกที่เรียวสูง ผุดจาฉะฉาน อารมณ์ดี ปัจจุบันเป็นแม่บ้านและเป็นอาสาสมัครอยู่ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ครอบครัวของคุณแดนประกอบไปด้วยสามีและบุตร 3 คน คุณแดนได้คะแนนจากแบบคัดกรองภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติรวมทั้งสิ้น 3 คะแนน ซึ่งไม่อยู่ในขอบข่ายผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติ

คุณแดนสูญเสียสามีไปด้วยการติดเชื้อในปอดประเภท non-bacteria ซึ่งเป็นโรคประจำตัว โดยดูแลประคับประคองมาเรื่อย ๆ จนเริ่มล้มป่วยหนักเมื่อปีพ.ศ. 2557 และเสียชีวิตเมื่อประมาณเดือนสิงหาคม ปีพ.ศ. 2561 คุณแดนและสามีพบรักกันตั้งแต่สมัยหนุ่มสาว โดยสามีมีอายุมากกว่าคุณแดนเป็น 10 ปี ทั้งคู่แต่งงานกันทันทีหลังจากที่คุณแดนจบการศึกษาระดับปริญญาตรี นับแต่นั้นทั้งสองก็ครองคู่อย่างราบรื่นไร้อุปสรรคด้วยความรักความเข้าใจเสมอ คุณแดนกล่าวว่าสามีเป็นคนดีมาก ใส่ใจตนและครอบครัวทุกอย่าง จึงรู้สึกว่าคุณแดนโชคดีอย่างมากที่ได้แต่งงานกับผู้ชายคนนี้เหมือนถูกล็อตเตอรี่ และทำให้รู้สึกว่าคุณแดนและสามีเกิดมาเพื่อกันและกัน ช่วงเวลาชีวิต 40 กว่าปีที่ได้ใช้

ร่วมกันจึงยังคงเหมือนสิ้นในสายตา จนในช่วงที่สามีเริ่มล้มป่วยจากโรคประจำตัว คุณแดนก็ได้ดูแลสามีอย่างใกล้ชิดด้วยความรักและเอาใจใส่ อยู่เสมอ โดยมองว่าเป็นการทำหน้าที่ของภรรยาที่มีต่อสามีผู้เป็นที่รัก จึงดูแลอยู่เคียงข้างอย่างเต็มที่ด้วยความเต็มใจ ดังตอนที่สามีอาการหนักอยู่ที่โรงพยาบาล คุณแดนก็อาสาเปลี่ยนผ้าอ้อมสำเร็จรูปให้แทนพยาบาลอย่างไม่รังเกียจ เพราะเห็นว่าสามีมีความอาย แม้จะทำไม่เป็นก็ขอให้พยาบาลช่วยสอนให้ ในช่วงสัปดาห์สุดท้ายก่อนการสูญเสีย คุณแดนเล่าว่าตนได้กอด หอมแก้ม และบอกลาสามีว่า “พ่อจะอยู่ในใจของแดนตลอดไปนะ” บนเตียงที่มีเครื่องพันธนาการเต็มไปหมด จนในวันสุดท้าย ก็ได้พระอาจารย์ไพศาล วิสาโลมาเยี่ยม พร้อมพูดกับสามีว่า “ไม่ควรฟุ้งรำงายนี้แล้ว เพราะว่ามันไม่มีอะไรที่เลือติให้เราได้อาศัย เพราะว่าโยมมีบ้านใหม่ที่สวยสดงดงามกว่าที่นี้มากมาย” หลังจากนั้นไม่นาน ค่าตรวจวัดต่าง ๆ ในมอนิเตอร์ก็เริ่มลดลง ซึ่งคุณแดนบรรยายว่าสามีโชคดีมาก เพราะทุกคนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นลูก ลูกสะใภ้ ลูกเขย ต่างอยู่ตรงนั้นร่ายล้อมสามี และตนเองได้โอบกอด แนบหมอนข้างกระซิบข้างหู กล่าวนำส่งสามีด้วยเสียงที่พยายามบังคับให้ไม่สั่น แม้ในใจจะปวดร้าวแทบทนไม่ไหว สวดมนต์ด้วยเสียงที่ไพเราะที่สุด จนสามีได้จากไปอย่างสงบ

ในด้านการการเจริญวิปัสสนา คุณแดนเริ่มศึกษาธรรมะตั้งแต่อายุประมาณ 20 ปีเริ่มต้นจากการอ่านหนังสือธรรมะตอนนั้น ทำให้เริ่มสนใจเข้าวัดทำบุญ ต่อมาคุณแดนได้มีโอกาสได้ไปกราบวิปัสสนาจารย์สายวัดป่าหลายท่าน และฝึกปฏิบัติธรรมแบบเรื่อย ๆ สบาย ๆ ไม่เคร่งครัดแต่ต่อเนื่อง เช่นนี้มาตลอดเป็นเวลากว่า 40 ปี หลังจากสูญเสียสามีในปีพ.ศ. 2561 คุณแดนเริ่มศึกษาการเจริญสติแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และนำหลักเจริญสตินี้เข้ามาผสมผสานใช้ในชีวิตด้วยการตามดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย มีสติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ให้กายกับจิตสอดคล้องกลมกลืนไปกับทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ก็จะหมั่นกลับมาระลึกถึงตัวเสมอ อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติรูปแบบเก่า ๆ อย่างการฝึกอานาปานสติและการบริกรรมพุทโธก็ไม่ได้ละทิ้ง อย่างเช่น ตอนก่อนนอนก็อยู่กับลมหายใจเข้าออก เป็นเช่นนี้จนมีความเป็นเนื้อเป็นตัวอย่างเคยชิน

## ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 พระตัน

พระตัน (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 38 ปี เป็นพระสงฆ์รูปหนึ่งในวัดป่า ก. (นามสมมติ) อันเป็นวัดป่าแห่งหนึ่งทางภาคอีสาน ในช่วงชีวิตที่ยังเป็นฆราวาส พระตันประกอบอาชีพเป็นเจ้าของร้านที่ส่งเสริมการเกษตรให้กับบริษัทน้ำตาลแห่งหนึ่ง ปัจจุบันเป็นพระอาสาดูแลพระสงฆ์อาพาธของวัดป่า

แห่งนั้น พระตันได้คะแนนจากแบบคัดกรองภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติรวมทั้งสิ้น 15 คะแนน ซึ่งไม่อยู่ในขอบข่ายผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติ

พระตันสูญเสียภรรยาไปในช่วงปลายปีพ.ศ. 2561 ด้วยโรคมะเร็งที่ลุกลามไปทั่วร่างกาย โดยเริ่มจากการที่ภรรยาตรวจพบมะเร็งเต้านมโดยบังเอิญตั้งแต่ประมาณสองปีก่อนหน้า ซึ่งก็ได้รักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมและการให้ยาเคมีบำบัดจนหาย ใช้เวลารักษาประมาณ 1 ปี หลังจากรักษาหายแล้วภรรยาก็กลับมาทำงาน เพราะต้องการเก็บเงินเพื่อจัดงานแต่งงาน โดยทั้งสองคนวางแผนกันไว้ว่าจะให้ภรรยากลับไปทำงาน 1 ปี จนได้เงินเก็บพอสมควรจนแต่งงานกันแล้วค่อยลาออก เพื่อให้ภรรยากลับมาเปิดร้านกาแฟและทำเค้กขายที่บ้าน เพราะเป็นสิ่งที่ภรรยาชอบและมีความสุข แต่แผนที่วางไว้กลับพังทลาย เมื่อพบว่าภรรยากลับมาเป็นมะเร็งอีกครั้งในปีนั้นเอง การกลับมาเป็นมะเร็งครั้งที่ 2 โอกาสหายค่อนข้างยาก แต่พระตันและภรรยาก็ไม่ท้อ ด้วยความหวังว่าจะหาย จึงดูแลรักษากันเต็มที่ในตอนนั้น จนอาการของภรรยาเริ่มทรุดหนักลงเรื่อย ๆ เดินไม่ได้ ต้องนอนติดเตียง เป็นเวลา 8-9 เดือน พระตันดูแลภรรยาด้วยความรักอย่างใกล้ชิดเช่นนี้จนกระทั่งภรรยาเสียชีวิต หลังภรรยาจากไปพระตันก็ตัดสินใจลาออกจากงาน ใช้เวลาเสาะหางานที่ค้ำค้ำเป็นเวลาประมาณ 1 เดือน แล้วออกท่องเที่ยวไปยังสถานที่ที่เคยคิดว่าจะไปกับภรรยา เป็นระยะเวลาประมาณ 3 เดือน ก่อนจะมาอุปสมบทที่วัดป่า ก. ตามที่เคยบอกภรรยาไว้ก่อนเสียชีวิต ด้วยมุ่งหวังว่าถ้าหากการอุปสมบทจะทำให้เกิดบุญกุศลจริง ก็น่าจะเป็นสิ่งสุดท้ายที่ตนจะทำให้ภรรยาผู้ล่วงลับได้ โดยพระตันใช้เวลาประมาณ 8 เดือนนับจากเหตุการณ์สูญเสียถึงจะสามารถยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นได้จากใจจริง

ในด้านการการเจริญวิปัสสนา พระตันได้ลงศึกษาและฝึกการเจริญสติ 14 จังหวะตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติหลักของวัดป่า ก. นั้น แม้เป็นระยะเวลาสั้น ๆ เพียง 14 วัน ก็ได้รับความเชื่อมั่นเกี่ยวกับคำสอนของพุทธศาสนาว่าแนวทางนี้เป็นแนวทางที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ อีกทั้งยังได้สัมผัสความสบายใจและความสุขใจในรูปแบบที่ความสุขทางโลกให้ไม่ได้ ถึงในช่วงแรกจะมีความทุกข์บ้าง เห็นผลน้อย แต่การได้พบกับครูบาอาจารย์ที่ใส่ใจการสอนและพบแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง ก็ทำให้รู้ว่าตนเองสามารถทำได้ จึงเกิดศรัทธาในที่สุด ทำให้ต่อมาภายหลังจากสึกแล้ว ก็นำหลักการปฏิบัติที่ได้คือการระลึกถึงความรู้สึกตัวมาใช้เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือความทุกข์ด้วย ปัจจุบันพระตันฝึกนำความรู้สึกตัวมาอยู่กับฐานกาย โดยใช้ความรู้สึกตัวกับทุกอย่างที่กำลังกระทำหรือเกิดขึ้นภายใน เมื่อรู้ว่ากำลังฟุ้งซ่านก็จะเห็นและไม่ไปตาม



ความคิดเหล่านั้น หรือเมื่อพลังความหลง อันหมายถึงความคิดฟุ้งซ่านที่พาให้ใจเศร้าหมองมีมากเกินไปกว่าจะเห็นทัน ก็จะดึงสติกลับมาอยู่ที่ร่างกาย เห็นความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น วางใจรับรู้เฉย ๆ จนอำนาจความหลงค่อย ๆ จางหายไป พระต้นกล่าวว่าท่านไม่เน้นการฝึกในรูปแบบ เพราะเห็นว่าเป็นรูปแบบการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสร้างจังหวะ 14 จังหวะ หรือการเดินจงกรม เป็นเพียงพื้นฐานเริ่มต้นสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเรียนกรรมฐาน หากพอมีพื้นฐาน เข้าใจหลักของกรรมฐานแล้วก็ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับรูปแบบ จึงทำให้ปัจจุบันท่านเน้นฝึกสติในชีวิตประจำวันให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ หลงแล้วกลับมารู้ วนไปเช่นนี้ ๆ เสมอในทุกขณะเป็นกิจวัตร

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 พระอิทธิ

พระอิทธิ (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 55 ปี เป็นพระสงฆ์รูปหนึ่งในวัดป่า ก. (นามสมมติ) ในช่วงชีวิตสมัยเป็นฆราวาส พระอิทธิเคยประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป พระอิทธิได้คะแนนจากแบบคัดกรองภาวะโรคเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติรวมทั้งสิ้น 10 คะแนน ซึ่งไม่อยู่ในขอบข่ายผู้ที่มีภาวะโรคเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติ

พระอิทธิสูญเสียภรรยาไปเมื่อประมาณปลายเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2562 ด้วยอาการติดเชื้อในกระแสเลือด อันเป็นภาวะแทรกซ้อนจากสภาพร่างกายที่อ่อนแอในช่วงให้ยาเคมีบำบัดเพื่อรักษาโรคมะเร็งรังไข่ ย้อนกลับไป 9 เดือนก่อนหน้าการสูญเสีย ภรรยาของพระอิทธิตรวจพบมะเร็งรังไข่ระยะที่ 1 จึงเข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัดและการให้ยาเคมีบำบัด พระอิทธิเล่าว่าภรรยามีอาการแพ้ยาเคมีบำบัด ทุกครั้งที่ให้ยาก็จะเกิดอาการช็อก ความดันตก ทำให้ทุกครั้งที่ภรรยาจะไปโรงพยาบาลเพื่อให้ยาเคมีบำบัดก็จะเตรียมการต่าง ๆ อย่างแจ้งรหัสนัศัตรเอทีเอ็ม รวมถึงสั่งเสีย คล้ายว่าภรรยาคงรู้ว่าตัวตนเองจะอยู่ได้อีกไม่นาน ระหว่างนั้นพระอิทธิก็คอยดูแลให้กำลังใจภรรยา โดยพระอิทธิเล่าว่าถึงตนจะเครียดแต่ก็พยายามทำใจ เพราะว่าเป็นผู้นำครอบครัว หากแสดงออกว่าตนใจเสียก็คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจภรรยา จึงมีกำลังใจ เพื่อทำให้ภรรยาเข้มแข็งมากขึ้น แต่อย่างไรบางครั้งก็เสียใจที่เห็นภรรยาเจ็บป่วยจนแอบร้องไห้ออกมา การสูญเสียภรรยาในครั้งนี้ ไม่ได้เป็นเหตุการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักครั้งแรกที่พระอิทธิเผชิญ พระอิทธิเคยมีสูญเสียบิดามารดามาก่อนแล้ว ซึ่งพระอิทธิกล่าวว่าค่อนข้างมีผลต่อการทำใจยอมรับการสูญเสียภรรยาอยู่เหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตามการสูญเสียภรรยาในครั้งนี้สร้างผลกระทบทางใจต่อพระอิทธิมากเช่นกัน เพราะเป็นคู่ชีวิตที่รักมาก

และไม่คาดคิดว่าภรรยาจะด่วนจากไปเร็วขนาดนี้ โดยพระอิทธิใช้เวลาประมาณ 8 เดือนนับจากวันที่สูญเสียจึงรู้สึกยอมรับการสูญเสียและใช้ชีวิตอยู่กับมันได้

ในด้านการการเจริญวิปัสสนา พระอิทธิมีพื้นฐานฝึกสมาธิแบบลัทธิเต๋ามาก่อน ภายหลังจากสูญเสียภรรยาประมาณ 4 เดือน พระอิทธิได้ตัดสินใจมาอุปสมบทที่วัดป่า ก. เพราะตั้งใจอุทิศส่วนกุศลให้ภรรยา จึงทำให้ได้เริ่มศึกษาแนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน และได้ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังตั้งแต่ตอนนั้น ในปัจจุบัน พระอิทธิปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวสายหลวงพ่อเทียน เริ่มฝึกและศึกษาเมื่อประมาณต้นเดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 รวมเป็นระยะเวลาประมาณ 3 เดือน โดยในหนึ่งวันพระอิทธิจะเริ่มปฏิบัติหลังฉันเช้าเสร็จ ด้วยการเดินจงกรม ฟังธรรม ฝึกแบบสร้างจังหวะ 14 จังหวะ ความถี่ในการฝึก มีตั้งแต่ 2 ชั่วโมงต่อวันไปจนถึง 4 ชั่วโมงต่อวัน ฝึกทุกวันมากน้อยแล้วแต่ความเพียรของวันนั้น ๆ สำหรับในชีวิตประจำวัน พระอิทธิจะใช้อานาปานสติดูลมหายใจและดูการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่เนื่องจากเพิ่งเริ่มปฏิบัติได้ไม่นานทำให้บางทีก็ไม่สามารถคงสติได้ตลอดเวลา อาศัยนึกได้ก็ดูไป เมื่อพบว่าหลุดจากสติก็ไม่ได้เคร่งเครียด เน้นปล่อยให้เป็นธรรมชาติ ฝึกสติเมื่อนึกได้ รับรู้ไปตามที่เป็น

#### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 คุณเดช

คุณเดช (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 41 ปี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว เป็นธุรกิจเกี่ยวกับการให้เช่าพื้นที่โกดังเก็บสินค้า ปัจจุบันคุณเดชอาศัยอยู่กับคุณอาซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ ทำหน้าที่ดูแลมาได้ประมาณหนึ่งเดือน เนื่องจากคุณเดชยังไม่มีครอบครัว ขณะที่พี่ชายและน้องชายต่างมีครอบครัวแล้ว จึงรับหน้าที่ดูแลคุณอาต่อจากคุณพ่อที่เสียชีวิตไป คุณเดชได้คะแนนจากแบบคัดกรองภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติรวมทั้งสิ้น 3 คะแนน ซึ่งไม่อยู่ในขอบข่ายผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติ

คุณเดชสูญเสียคุณพ่อจากหลายโรครุมเร้า เช่น โรคไต โรคหัวใจ โดยในช่วง 5 ปีก่อนการสูญเสีย คุณพ่อเกิดอาการช็อกจากเส้นเลือดหัวใจแตก ทำให้คุณพ่อได้รับการผ่าตัดและรักษาชีวิตไว้ได้ แต่หลังจากนั้นคุณพ่อก็จะทำอะไรช้าลง ไม่เหมือนเดิม ซึ่งทำให้คุณเดชที่ขณะนั้นบวชพระอยู่จำเป็นต้องลาสิกขาออกมาเพื่อกลับมาดูแลคุณพ่ออย่างใกล้ชิด คุณเดชเล่าว่าหลังจากการผ่าตัดครั้งนั้นอาการคุณพ่อก็ทรุดลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งในเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2560 คุณเดชพบว่าในเช้าวันหนึ่ง

คุณพ่อไม่ตื่นลงมามากับบุตรด้วยกันเหมือนปกติ ด้วยความแปลกใจจึงเปิดประตูเข้าไปดูในห้อง พบว่าคุณพ่อนอนจมกองเลือดอยู่ จึงรีบพาไปส่งที่โรงพยาบาล ระหว่างนั้นคุณพ่อก็ไม่ได้สติ เมื่อถึงโรงพยาบาล แพทย์ก็บอกว่าคุณพ่อเส้นเลือดในสมองแตกแล้ว ต้องรีบผ่าตัดด่วน ไม่อย่างนั้นจะมีความเสี่ยงเป็นอัมพาต คุณเดชจึงตัดสินใจให้คุณพ่อผ่าตัด หลังการผ่าตัดคุณเดชก็รู้สึกเสียใจอย่างมากอีกครั้งเมื่อพบว่าคุณพ่อไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป ผลจากภาวะเส้นเลือดในสมองแตกและการผ่าตัดสมองทำให้คุณพ่อพูดจาซ้าลง จำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยได้ หลังจากนั้นคุณเดชก็ดูแลคุณพ่ออย่างใกล้ชิดมากขึ้น ทั้งเรื่องอาหารไปจนถึงการขับถ่าย จนกระทั่งปีต่อมา ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 คุณพ่อก็ป่วยไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ ต้องเข้าโรงพยาบาลและเสียชีวิตในที่สุด คุณเดชรู้สึกช็อก เพราะไม่ทันได้ตั้งตัว และไม่มีโอกาสได้รำลาคคุณพ่อในวาระสุดท้าย โดยคุณเดชกล่าวว่าถ้าจะยอมรับการสูญเสียคุณพ่อจนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติก็ใช้เวลาประมาณเกือบ 1 ปี

คุณเดชเล่าว่าตนเองโตมาในครอบครัวที่นับถือศาสนาพุทธ จึงได้รับการปลูกฝังมาโดยตลอด พอมีความรู้ยู่บ้างว่าพุทธศาสนาสอนให้ดับทุกข์ แต่ก็ไม่ได้เข้าไปศึกษาจริงจัง โดยคิดว่าเมื่อถึงวันที่เกิดความทุกข์ค่อยว่ากัน จนกระทั่งเมื่อประมาณ 10 ปีก่อน คุณเดชได้สูญเสียคุณย่า ซึ่งเป็นผู้เลี้ยงดูมาตั้งแต่เด็ก และต่อมาไม่นาน คุณแม่ผู้เป็นที่รักก็จากไปในเวลาไล่เลี่ยกัน จากเหตุการณ์สูญเสียในช่วงนั้น ทำให้คุณเดชประสบกับความทุกข์ใจแสนสาหัส จึงหันหน้าพึ่งธรรมะด้วยการฟังเทศธรรมคำสอน ซึ่งก็พบว่า การฟังธรรมะทำให้เกิดความสบายใจ คุณเดชกล่าวว่าตอนนั้นไม่ได้ปฏิบัติจริงจัง มีเพียงลองบ้าง ก็นึกว่าธรรมะเข้าม่าย่อมใจเรียบร้อยแล้วเพราะรู้สึกสบายใจขึ้น 5 ปีหลังจากเหตุการณ์สูญเสียคุณแม่และคุณย่า คุณเดชได้อุปสมบท เป็นเวลา 1 ปี ในช่วงเวลานี้เองนับเป็นครั้งแรกที่คุณเดชได้เริ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง

ในด้านการการเจริญวิปัสสนา คุณเดชนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นเวลาประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมงเป็นนิสัย โดยในช่วงทำสมาธิ คุณเดชจะปล่อยวางทุกสิ่ง เหลือแต่ความรู้สึกตัว ไม่ตัดสินสิ่งใดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทั้งทางกายและจิต จนเกิดภาวะ “จิตตั้งมั่น” ขึ้น โดยก่อนที่คุณเดชจะพัฒนาจนเกิดจิตตั้งมั่นได้นั้น คุณเดชได้ใช้รูปแบบอานาปานสติเป็นพื้นฐานหลักมาก่อน ด้วยการสังเกตลมหายใจเข้าออกไปเรื่อย ๆ หลุดก็ดึงกลับมาใหม่ เสมือนโซ่ที่ดึงจิตให้กลับมาอยู่ที่ลมหายใจ ข้างานขำนาญ ซึ่งการทำเช่นนี้ได้ต้องอาศัยวินัยที่เพียรฝึกซ้ำ ๆ จนเริ่มนิ่งและเห็นกาย จิตชัดขึ้น จนเมื่อเกิดความชำนาญ ทำให้พอเริ่มนั่งสมาธิก็มุ่งใจให้จิตตั้งมั่นได้เลยโดยไร้รูปแบบ จิตอยู่กับที่ได้ มี

กำลังตั้งอยู่ได้ คุณเดชเปรียบเหมือนกับการตั้งไข่ว่ามีหลายวิธี แต่พอตั้งเก่งแล้ว ครูเดียวก็ตั้งได้ พอได้กลไกพวกนี้มาแล้ว จิตที่ได้รับการฝึกฝนมาเมื่ออยากตั้งมั่นตอนไหนก็ตั้งมั่นได้ ดังนั้นในปัจจุบันคุณเดชไม่ได้พิจารณาลมหายใจแล้ว ลัดมุ่งไปที่ใจเลย กระบวนการฝึกที่ผ่านมาทำให้มาถึงจุดนี้

### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 คุณนึ่ง

คุณนึ่ง (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 34 ปี ปัจจุบันประกอบอาชีพเป็นที่ปรึกษาเชิงจิตวิทยาในองค์กร (organization development) แห่งหนึ่ง คุณนึ่งได้คะแนนจากแบบคัดกรองภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติรวมทั้งสิ้น 2 คะแนน ซึ่งไม่อยู่ในขอบข่ายผู้ที่มีภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผิดปกติ คุณนึ่งสูญเสียบุตรสาวที่เป็นทารกแรกเกิด มีอายุได้ 4 วันด้วยอาการที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่คาดว่าน่าจะเป็นเพราะร่างกายอ่อนแอจากการคลอดก่อนกำหนด ด้วยอายุครรภ์เพียง 35 สัปดาห์ ทำให้ปอดของบุตรสาวอ่อนแอ ทำงานเองไม่ได้ หายใจไม่ดี เลือดเป็นกรด ระดับน้ำตาลต่ำคล้ายอาการติดเชื้อ

คุณนึ่งเล่าว่า ตั้งแต่ในระหว่างตั้งครรภ์ก็มีความอยากเกิดขึ้นหลายประการ ทำให้ทั้งตนและสามีต้องคอยดูแลและระมัดระวังมาตลอด จนกระทั่งวันหนึ่ง ในช่วงอายุครรภ์ 35 สัปดาห์ คุณนึ่งประสบอุบัติเหตุรถชน แม้จะเป็นการชนที่ไม่ได้รุนแรงจนทำให้คุณนึ่งและสามีบาดเจ็บ แต่แรงสะเทือนจากการชนนั้นส่งผลกระทบให้คุณนึ่งคลอดก่อนกำหนด การคลอดก่อนกำหนดนี้นับเป็นประสบการณ์ที่แย่มากสำหรับคุณนึ่งทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะค่อนข้างกะทันหัน ยังไม่ได้เตรียมความพร้อม และผิดไปจากที่ตั้งใจไว้ เพราะเดิมคุณนึ่งตั้งใจจะคลอดธรรมชาติ ทำให้ไม่เคยศึกษาเรื่องการผ่าตัดคลอดมาก่อน ประกอบกับคุณนึ่งไม่เคยมีประสบการณ์ผ่าตัด ทำให้ช่วงก่อนเข้ารับการผ่าตัด คุณนึ่งรู้สึกกระวนกระวาย เครียด จิตตก และกลัวอย่างมาก นอกจากนั้น ในระหว่างการผ่าตัดคลอดเองคุณนึ่งก็พบกับความเจ็บปวดอยู่ตลอดเวลาเนื่องจากยาชาออกฤทธิ์ไม่เต็มประสิทธิภาพ เมื่อฟื้นขึ้นมาจากการผ่าตัด คุณนึ่งก็ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดทางกายอย่างแสนสาหัส และพบกับความจริงว่า บุตรสาวของตนนั้นมีสภาพร่างกายไม่แข็งแรง ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษอยู่ในห้อง NICU ระหว่างนั้น คุณนึ่งเต็มใจด้วยความโหยหาถึงลูกน้อย อยากไปเห็นหน้า อยากเข้าไปกอดและสัมผัส อยากนำลูกมาไว้แนบอก โดยคุณนึ่งบรรยายว่า “ไม่เคยรู้สึกอย่างนั้นกะชีวิตมาก่อนเลย จะเป็นตายร้ายดี ขอให้ฉันได้เห็นหน้าเธอ เอาลูกมาให้ฉันหน่อย” แต่ก็ทำไม่ได้

หลังจากนั้นลูกน้อยก็เริ่มหยุดหายใจเองแม้มีเครื่องช่วยหายใจ ทำให้คุณนึ่งตัดสินใจย้ายลูกไปที่โรงพยาบาลอีกจังหวัดหนึ่ง แต่ในเช้าของวันที่ 4 นับจากวันคลอด คุณหมอก็แจ้งกับสามีว่าต้องมาอยู่ใกล้ ๆ ลูกแล้วเพราะลูกอาการไม่ดี พอคุณนึ่งทราบก็มีความหมายมั่นว่าไม่ว่าอย่างไรตนก็ต้องไปอยู่ใกล้ลูกให้ได้ หลังจากต้องแบกร่างกายที่ยังไม่ฟื้นเต็มที่และฝ่าความยากลำบากมากมาย ทำให้ในที่สุดคุณนึ่งก็ไปอยู่เคียงข้างลูกได้ในวาระสุดท้าย คุณนึ่งเล่าว่าวันนั้นเป็นประสบการณ์ที่อัมครึมมาก เป็นช่วงเวลาที่คุณนึ่งรู้ว่าลูกอาจจะไม่ได้อยู่กับตนนาน เป็นความบีบคั้นใจ เมื่อแพทย์แจ้งว่าตอนนี้ลูกสาวมีชีวิตด้วยเครื่องกระตุ้นหัวใจและเครื่องช่วยหายใจ อาจจะความดันตกและหัวใจหยุดเต้นได้อีก ทำให้คุณนึ่งรู้ว่าเป็นช่วงที่ต้องร่ำลาแล้ว ภายหลังจากที่ให้แพทย์ถอดเครื่องช่วยหายใจต่าง ๆ ออก ในที่สุดคุณนึ่งก็ได้โอบอุ้มลูกน้อยมาแนบอกเป็นครั้งแรก คุณนึ่งและสามีร่วมกันตระกองกอดลูกน้อย ขบกล่อมด้วยเสียงเพลงที่ใช้กล่อมลูกตอนตั้งครรภ์ และเมื่อชีพจรเต้นอ่อนลง สามีก็นำสวดมนต์ส่งลูกสาวด้วยบรรยากาศสงบอิมเต็มในวาระสุดท้าย จากเหตุการณ์ดังกล่าว คุณนึ่งใช้เวลาประมาณ 3 เดือนในการเยียวยาความโศกเศร้าจากการสูญเสียแล้วจึงสามารถออกไปใช้ชีวิตได้อย่างปกติ

คุณนึ่งเริ่มฝึกสติเป็นครั้งแรกเมื่อประมาณ 9 ปีที่แล้วที่สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี แต่ขณะนั้นคุณนึ่งยังไม่ได้ฝึกสติต่อเนื่องสม่ำเสมอ ซึ่งคุณนึ่งได้เริ่มฝึกจริงจังหลังจากนั้น ในช่วงที่กำลังจะทำวิจัยเกี่ยวกับสติ จึงไปเข้าร่วมกิจกรรมที่สวนโมกข์กรุงเทพฯ แล้วนำมาฝึกต่อเองที่บ้าน คุณนึ่งเริ่มต้นฝึกสติวิปัสสนาแบบอานาปานสติตามคำสอนของท่านพุทธทาส โดยในช่วงแรก ๆ ของการฝึกนั้น คุณนึ่งจะค่อนข้างยึดในรูปแบบที่ท่านพุทธทาสบอกเป็นลำดับขั้น ซึ่งพอฝึกแล้วคุณนึ่งรู้สึกว่ายาก ทำไม่ได้ จนได้คำแนะนำของครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตร จึงทำให้เข้าใจจุดประสงค์หลักของการเจริญสติคือเน้นที่การดูจิตว่าเคลื่อนไหวอย่างไร แล้วตามให้ทัน คล้ายว่าจิตเป็นเหมือนภาชนะ โดยมีสติเป็นตัวที่เข้ามา เมื่อมีสติ อารมณ์อื่นก็กระเด็นออกไป และเข้าใจว่าไม่ต้องพยายามขจัดอารมณ์ออก หรือไม่ต้องพยายามจะอยู่กับอะไรที่ตอนนั้นไม่ได้ อยู่แค่อยู่กับสิ่งที่มีมาอย่างที่เป็นเท่านั้น เมื่อเข้าใจสิ่งนี้ คุณนึ่งก็ลองนำไปปรับใช้ในการปฏิบัติของตน ทำให้เห็นจิตตนเองชัดกว่าที่ผ่านมา แต่อย่างไรก็ยังคงยึดหลักการอานาปานสติรูปแบบของท่านพุทธทาสเป็นหลัก เพื่อไม่ให้ตนหลุดออกจกทางหรือปฏิบัติผิดไป

ในด้านการการเจริญวิปัสสนา ปัจจุบันคุณนึ่งใช้วิธีฝึกแบบอานาปานสติตามแนวท่านพุทธทาส โดยมุ่งให้สมาธิจับอยู่กับลมหายใจ ดูความยาว-สั้น ละเอียดของลม และจับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

เช่น เนิบ อิมคริม จากนั้นจะตามดูอะไรก็ตามที่ “โผล่เข้ามา” ในจิต จนเห็นสภาวะที่เป็นลักษณะของความรู้สึก ไม่ใช่ถ้อยคำ หากสิ่งที่ปรากฏขึ้นในจิตเป็นถ้อยคำก็จะไม่ดูที่คำ เน้นสังเกตสภาวะของจิต ขณะนั้นให้ชัด คุณนั่งเปรียบเทียบการสังเกตจิตใจของตนว่าเหมือนสังเกตพื้นที่มีลักษณะตะปุ่มตะป่ำ เมื่อจับสังเกตได้เช่นนั้นก็จะมุ่งพิจารณาเศษเล็กเศษน้อยบนพื้นนั้นให้ชัดขึ้น อะไรที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ตรงนั้นก็กรองออก หลังจากจับหลักได้เช่นนี้ก็ฝึกลักษณะนี้มาตลอด เป็นระยะเวลา 3 ปีจนถึงปัจจุบัน ในตอนที่ตั้งครมภ์ก็ได้ใช้หลักการสังเกตภาวะใจนี้ในช่วงที่มีอาการแพ้อากาศด้วย แต่คุณนั่งก็กล่าวว่า กว่าจะพบวิธีการนี้จนมั่นใจ ก็น่าจะเป็นระยะเวลาแค่ปีเดียวคือช่วงหลังเหตุการณ์สูญเสีย

## ส่วนที่ 2 ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียด้วยการเจริญวิปัสสนา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนประสบการณ์การเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสีย ผู้วิจัยพบประเด็นหลัก 3 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นหลักที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย ต่อมาในประเด็นหลักที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการสังเกต รู้เท่าทัน และเข้าใจทุกข์ และสุดท้ายประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและธรรมภายหลังจากการสูญเสีย

### 1. ความทุกข์จากการสูญเสีย

#### 1.1 ความโศกเศร้าเสียใจ

#### 1.2 ความเจ็บปวด บีบคั้นใจ

#### 1.3 ความผิดหวัง

#### 1.4 การตำหนิกล่าวโทษ

#### 1.5 การหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นความทรงจำ

### 2. การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์

#### 2.1 ความทุกข์เกิดขึ้น

##### 2.1.1 การหวนระลึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้จากไป

(1) มีเหตุกระตุ้นภายนอกให้นึกถึง

(2) แวบคิดขึ้นมาเอง

##### 2.1.2 การทรมานด้วยความรู้สึกเมื่อนึกถึงอดีต

- 2.2 การมีสติรู้เท่าทัน เห็นจิตที่กำลังทุกข์
- 2.3 การนำความรู้ทางธรรมมาเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น
- 2.4 การใช้สติเป็นฐานรับมือความทุกข์
  - 2.4.1 การตามดูความทุกข์โดยไม่ต้าน
  - 2.4.2 การหยุดความคิด ดึงใจกลับมาสู่ความรู้สึกตัวในปัจจุบัน
  - 2.4.3 การใคร่ครวญหาเหตุแห่งทุกข์
- 2.5 ความทุกข์คลี่คลาย
  - 2.5.1 ความคิดหยุดและคลายไป จิตสงบลง
  - 2.5.2 การเห็นความจริง คลายความยึดติด ใจสงบว่าง
- 2.6 ความทุกข์กลับมาใหม่เมื่อมีเหตุกระตุ้น
- 3. ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย
  - 3.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับการสูญเสีย
    - 3.1.1 การยอมรับความจริง พร้อมรับใจที่ยังคงกระเพื่อม
    - 3.1.2 การรู้ซึ่งถึงทุกข์จากการพลัดพราก
    - 3.1.3 การเห็นประโยชน์จากความทุกข์
    - 3.1.4 การเตรียมใจรับมือกับการสูญเสียในอนาคต
  - 3.2 ความเข้าใจชีวิตผ่านหลักธรรม
    - 3.2.1 การเห็นสภาวะธรรมตามหลักธรรมคำสอน
    - 3.2.2 การมองชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ
  - 3.3 การตระหนักในคุณค่าของสติและวิปัสสนา
    - 3.3.1 การใช้สติรับมือกับความทุกข์ด้านอื่น ๆ
    - 3.3.2 การฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะ
    - 3.3.3 การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยสติ

## ประเด็นหลักที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย

การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ส่งผลให้ผู้สูญเสียต่างเผชิญกับสภาวะใจที่บีบคั้น ซึ่งมีความแตกต่างกันไป ทั้งความรู้สึกและระดับความเข้มข้นที่เกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับบริบท ความผูกพัน และความทรงจำของผู้สูญเสียที่มีต่อผู้เสียชีวิต ความทุกข์ทั้งหลายดังกล่าว นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูญเสียให้ตกอยู่ในความทุกข์ ไม่เป็นสุขแล้ว ยังส่งผลให้ผู้สูญเสียบางรายมีพฤติกรรมบางประการที่เปลี่ยนแปลงไปอันเนื่องมาจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วย ซึ่งความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย สามารถจำแนกเป็นกลุ่มประสบการณ์ได้ดังต่อไปนี้

### ประเด็นย่อย 1.1 ความโศกเศร้าเสียใจ

ผู้สูญเสียต่างเผชิญกับความโศกเศร้าเสียใจกับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก แม้ในผู้สูญเสียบางรายพอจะคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าผู้เป็นที่รักกำลังจะจากไปแล้ว จึงได้ทำใจเตรียมรับมือกับการสูญเสียอยู่ตลอด แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้เป็นที่รักได้จากไปจริง ๆ ก็เกิดความโศกเศร้าเสียใจอย่างมาก บ้างก็เป็นความรู้สึกที่ว่าจากกันแล้วจริง ๆ ทำให้เกิดความโหวงในใจจนลำเลียงไม่ได้ บ้างก็ด้วยความเคยชินที่ต้องดูแลในทุก ๆ วันจนกลายเป็นความผูกพัน บ้างก็ด้วยความรัก ความอาลัย ความสงสารที่มีต่อผู้จากไป

“มันก็มีความรู้สึกว่ เราจากกันจริง ๆ แล้ว เหมือน เห้อ (ถอนใจ) มันเหมือนมัน เห้อ (สูดหายใจ) ไม่รู้จะพูดยังไงเลยอะ มันลำเลียงไม่ได้เลยอะ (เสียงสั่น)... ตอนนั้นบอกจริง ๆ นะ มันเหมือนโหวงไปหมดเลย เหมือนเราเดินเนี่ยนะ เหมือนเราลอย ขนาดเราคุมมากเลยนะ ขนาดรู้ตัวก่อนแล้วนะว่าเขาต้องจากไป รู้อยู่แล้วว่าการเข้าโรงพยาบาลเที่ยวนี่นี้ ไม่ไหวแล้ว”

คุณแตน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“เวลาที่แกเสียไปเนี่ย ผมก็เศร้า เศร้าอีก แต่มันก็เรียกว่ามันแบ่งความเศร้าไปครึ่งนึงแล้วอะ ความเสียใจมันไม่เท่ากับตอนที่ stroke เพราะว่า ในปีสุดท้ายเนี่ยเราทำใจมาหลายครั้ง แต่ว่ามันเฮิร์ตนะ มันก็เสียใจที่ว่า มันจะต้องนึกถึงเขาตลอด... ความเศร้านั้นมาจากการที่เราติดกับคน ๆ เนี่ย เกือบจะตลอด 5 ปีที่ผ่านมา มันเป็นความผูกพัน เราอยู่กับแกทุกวัน ทุกเวลา ทุก



วัน ๆ จะต้องนึกถึงเขาก่อน ตอนเช้าก็ต้องนึกว่า จะกินอะไร แกจะทานอะไร ตอนเที่ยงจะทานอะไร แล้ววันนี้จะไปไหน จะซื้ออะไร”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“อาตมาก็เข้มแข็งนะกับเรื่องพวกนี้ คือเรายอมรับได้ การพลัดพรากจากกันที่มันจะเกิดขึ้น ทำใจตลอดเวลา ก็ผ่านการสูญเสียทั้งโยมพ่อโยมแม่มาแล้ว ก็เริ่มทำใจได้ในสิ่งที่มันจะเกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้คิดว่า เอ๊ะ คู่ชีวิตเราจะไปเร็วขนาดนี้ ถามว่าเสียใจไหม ก็หนักนะ โอโห มันหนักมาก อาตมาก็ร้องไห้กลางศาลาวัด ตอนรดน้ำศพ ก็ปล่อย ร้องก็ร้องเต็มที่ไม่ว่าใคร คือก็มีกันอยู่ สองคน ไม่มีลูก รักกันมาก เราก็พุ่มพวย เสียใจว่าทำไมแม่ทิ้งพ่อไปเร็วจัง แล้วก็ยังไม่ได้เที่ยว ยังไม่ได้มีความสุขอะไรร่วมกันเลย เพิ่งจะสร้างครอบครัวได้ไม่กี่ปี บ้านเพิ่งสร้างประมาณ 4-5 ปี ก็ยังผ่อนไม่หมดเลย หลัง ๆ ก็ไม่ค่อยได้มีช่วงเวลาที่ดี ๆ ด้วยกัน คิดยังไงก็รักสงสารเขา ทำให้เราจมดิ่งเข้าไปในความทุกข์อีก”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

## ประเด็นย่อย 1.2 ความเจ็บปวด บีบคั้นใจ

ผู้สูญเสียบางรายรู้สึกเจ็บปวดกับการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักเป็นอย่างมาก ส่งผลให้เกิดความรู้สึกสิ้นสะเทือน บีบคั้นใจหลายรูปแบบ ดังเช่นในผู้สูญเสียรายหนึ่งที่รู้สึกใจหายกับการจากไปของสามี เสมือนว่าเสี้ยวหนึ่งของชีวิตได้ขาดหายไป แม้ว่าชีวิตตนจะอยู่ในเส้นทางธรรมมานาน หรือผู้สูญเสียอีกรายหนึ่งที่เผชิญกับความบีบคั้นจนเหมือนจิตใจจะแหลกสลายกับการจากไปของบุตรสาว จนรู้สึกเหมือนว่าหากมีตะกอนเข้ามากระทบใจแม้เพียงนิดเดียว โลกก็จะถล่ม เสมือนว่าแสงสว่างส่องลงมาไม่ถึง และรู้สึกแปลกแยกกับตัวเองไปจนถึงสังคมภายนอก จนต้องนำตัวเองออกไปโดนแสงแดด เพราะว่าข้างในใจนั้นเย็นชืดไปหมด ดังข้อความ

“เส้นทางชีวิตเนี่ยแหลม ใคร ๆ ก็คิดว่าอยู่ในธรรมะเนี่ยต้องเก่ง ต้องเก่งแล้ว มันต้องไม่สะเทือนเหมือนขุนเขา ไม่ใช่หรอก เพราะเวลาจากกันจริง ๆ เนี่ย มัน จี๋ บาดเจ็บ... เมื่อวันเวลาผ่านไป ใครก็บอกว่าวันเวลาผ่านไปก็จะดีขึ้น แต่มันจะเป็นวันเวลาที่มันแน่นให้รู้ว่า เสี้ยวหนึ่งในชีวิตของเราได้ขาดหายไปแล้ว”

คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ในช่วงที่สูญเสีย เหมือนชีวิตจิตใจมันจะแหลกสลาย ความแหลกสลายนั้นมันเหมือนกับ ฉันทันจะไม่รอด ถ้าฉันทันไม่วาง ถ้าฉันทันมีแม้แต่ตะกอนเล็ก ๆ นิดเดียว ฉันทันจะแตกสลายเพราะตะกอนนั้นเลย ถ้าไม่วางแม้แต่นิดเดียวเลยเนี่ย โลกกลมเลยวันนั้น มันเหมือนกับจะอยู่ไม่ได้ มันเหมือนกับแสงสว่างส่องมาไม่ถึงเราเลย”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“รู้สึกแปลกแยกกับตัวเอง กับชีวิตข้างนอกอยู่บ้าง ก็จะพยายามเอาตัวเองไปถูกแสงให้ได้มากที่สุดนะ ทั้งถูกแสงทางกายภาพด้วยเลยจริง ๆ นะ ฉันทันออกไปให้พระอาทิตย์ส่องอย่างนี้เลย เพราะไม่ค่อยรู้สึก มันเย็นชีวิตข้างในไปหมดเลย”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

นอกจากนี้ ผู้สูญเสียรายนั้นยังเผชิญกับความรู้สึกหวาดผวาและตื่นกลัวกับสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้นึกถึงเหตุการณ์ช่วงสูญเสีย เช่น การนั่งรถที่สามีขับ การนั่งรถไฟที่มีเสียงดัง หรือการเห็นไฟจ้า ๆ ก็จะมีอาการถึงโรงพยาบาล สะท้อนให้เห็นว่าความเจ็บปวดสะท้อนใจกับการจากไปของบุตรสาวของผู้สูญเสียมีความเข้มข้นจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหลังจากนั้นอยู่พักหนึ่ง ดังข้อความ

“ช่วงนั้นนั่งรถกับพี่พลไม่ได้เลย ก็จะผวาตลอด การเบรคนิดนึงก็ผวา จนถึงทุกวันนี้ยังเป็น ยังแบบว่า เอ๊ย พี่พล ห่างหน่อย ก็จะเป็น เห็นไฟจ้า ๆ ก็จะมีอาการถึงโรงพยาบาล พี่ขึ้นรถไฟก็ผวา เพราะมันมีเสียงดัง ปกติไม่เป็นอะไร แต่คืนนั้นแบบ กลัวมาก กลัวอะไรก็ไม่รู้ กลัวทางร่างกาย ตัวมันผวา เป็นอยู่อย่างนี้สัก 3 เดือนมั้ง ...ร่างกายที่น่าจะคิดว่ามันเกี่ยวข้องกัน ความรถชนกับความเศร้าโศกที่ตามมา”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

### ประเด็นย่อย 1.3 ความผิดหวัง

ผู้สูญเสียบางรายรู้สึกผิดหวังจากความคาดหวังในใจว่าผู้เป็นที่รักจะต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป หวังว่าผู้เป็นที่รักจะหายจากอาการเจ็บป่วย ต้องมีสุขภาพดี อายุยืน เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปดังหวังจึงเกิดความผิดหวัง และตามมาด้วยความเสียใจ ดังข้อความ

“ความผูกพันของผมนับพ่อ ค่อนข้างลึกซึ้ง ความผูกพันลึก ๆ กลายเป็นความหวังลึก ๆ ในใจ ด้วย เราเกิดความคาดหวัง ผมทุ่มเทชีวิตให้พ่อ ผมก็หวังให้พ่อมีสุขภาพดี แล้วมันยึดไปเรื่อยเรื่อยแล้วว่าจะต้องทำให้พ่อสุขภาพดี ยืนยาว แต่พอมันไม่เป็นอย่างนั้น มันเกิดความผิดหวังอย่างรุนแรง คล้าย ๆ ว่าเราหวังไว้มาก แล้วมันผิดหวังมาก เพราะฉะนั้นพอถึงจุดนี้ มันกลายเป็นความเสียใจที่มันค่อนข้างฝังลึกเหมือนกัน”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ช่วงเวลานั้นก็มีอยู่หลายอย่าง ความคาดหวัง ความหวังใย ความอยากให้เขาหาย ความปรารถนาดี ซึ่งสุดท้ายมันก็เป็นศูนย์ เมื่อมันไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราตั้งใจไว้ มันก็ทำให้เกิดความเสียใจ เมื่อมันไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

#### ประเด็นย่อย 1.4 การตำหนิกล่าวโทษ

ในผู้สูญเสียสองราย พบว่ามีความคิดตำหนิและกล่าวโทษบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียด้วยความไม่พอใจและไม่ยอมรับต่อเหตุการณ์สูญเสียที่เกิดขึ้น โดยผู้สูญเสียรายหนึ่งรู้สึกขุ่นเคืองใจต่อทีมแพทย์และพยาบาลที่ขาดความชำนาญจนเป็นต้นเหตุที่ทำให้ภรรยาเสียชีวิต ด้วยความคิดที่ว่ายังไม่ถึงเวลาของภรรยา เป็นแค่การรักษาขั้นต้นเท่านั้นเอง แม้ตอนนั้นเลือกที่จะไม่กล่าวตำหนิออกไป เพราะคิดว่าจะเป็นการทำร้ายจิตใจพยาบาล พยายามมองในแง่ดี แต่ภายหลังก็พบว่ามีส่วนอารมณ์ที่ยังรู้สึกเพ่งโทษต่อผู้ที่เกี่ยวข้องเหล่านั้นอยู่ ในขณะที่ผู้สูญเสียอีกรายหนึ่งรู้สึกไม่พอใจที่ตนเองเจอกับอุบัติเหตุซึ่งนำไปสู่การสูญเสียบุตรสาว จึงพูดออกไปตรง ๆ กับสามีที่กำลังโทษสามี ตอนนั้นสามีควรจะหยุดรถให้เร็วกว่านี้ ดังข้อความ

“นาที่ที่เขาเสีย จากไป เขาอยู่ต่อหน้าเรา ก็เห็นอยู่เกิดอะไรขึ้น บางทียังไม่ถึงเวลาเขา แต่ว่าด้วยความที่พยาบาลไม่มีประสบการณ์ในการดูแลคนไข้ฉุกเฉิน คนไข้วิกฤติ ก็เป็นต้นเหตุให้เขาไปได้เร็วขึ้น... แม้แต่การรักษาขั้นต้น แคร่ระยะแรกทำไมเสียชีวิตได้ ก็เป็นประสบการณ์ของทีมหมอด้วย ตอนเขาวิกฤติก็เป็นเรื่องของพยาบาลที่ดูแล พยาบาลเขาไม่เก่ง เเวรกลางคืน เป็นพยาบาลฝึกหัดหรือพยาบาลใหม่ ก็ทำให้เขาเสีย เขาใส่ท่อช่วยหายใจอยู่ ก็ไม่เป็นไร ก็ไม่ตำหนิเขา คือพยาบาลก็หน้าเสีย ว่าทำให้คนไข้เสียชีวิต ก็ไปขอบคุณเขา ให้

กำลังใจเขา ว่าเออ คุณทำหน้าที่ดีแล้ว ถ้าเราไปตำหนิเขาเนี่ย คิดดูสิว่าคนเสียก็เสียไปแล้วแต่ เขาต้องอยู่ดูแลคนไข้จะเป็นบุญกุศลแค่ไหนถ้าเขามีกำลังใจจากการที่เราไม่ตำหนิเขา ก็ไม่โทษใคร เป็นเวลาของเขาด้วย ก็มองในแง่ดีว่า ตามหลักศาสนาพุทธเราเนอะ เราก็ เออ เขาไปดีแล้ว คิดไปอย่างนี้ดีกว่า หมดยุคข่มขืนไม่ต้องทรมาน... บางห้องอารมณ์ก็ยังมีอารมณ์เฟื่องโทษอยู่ คนอื่น คนที่เกี่ยวข้องในการทำให้ภรรยาเราเสียไป”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ช่วงนั้นนั่งรถกับพี่พลไม่ได้เลย... คือต้องพูดตรง ๆ เลยว่า เฮ้ย พี่รู้สึกว่ามันนั้นนะ ตอนนั้นรู้สึก blame พี่ว่า มันเป็นอย่างนี้ ๆ ๆ ...มันมีแบบว่าเหตุการณ์ที่ อุบัติเหตุไม่ควรเกิดขึ้นกับฉัน แล้วมันก็จะไปเหวี่ยงพี่พลว่า พี่พลควรจะเบรกเร็วกว่านี้ พี่พลควรจะใส่ใจ ควรจะ multitask มากกว่านี้”

คุณนิง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

### ประเด็นย่อย 1.5 การหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นความทรงจำ

จากการสูญเสียผู้เป็นที่รัก ทำให้ผู้สูญเสียสองรายเลือกที่จะหลีกเลี่ยงออกจากสถานที่หรือสิ่งของที่กระตุ้นความทรงจำ อย่างเช่น ห้องนอน เสื้อผ้า หรือรูปถ่าย เพราะการเห็นหรืออยู่ในสถานที่นั้น ทำให้นึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้ที่จากไป สร้างความเจ็บปวดเสียใจจนต้องเลี่ยงออกมา ดั่งข้อความ

“พระอยู่บ้านไม่ได้ เพราะเราก็จะเห็นเขาทุกที่ เหมือนว่ามีความทรงจำเกี่ยวกับเขาอยู่ทุกที่เลย แล้วก็นอนไม่หลับ ก็เลยต้องผลักดันตัวเองออกมาจากตรงนั้น”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

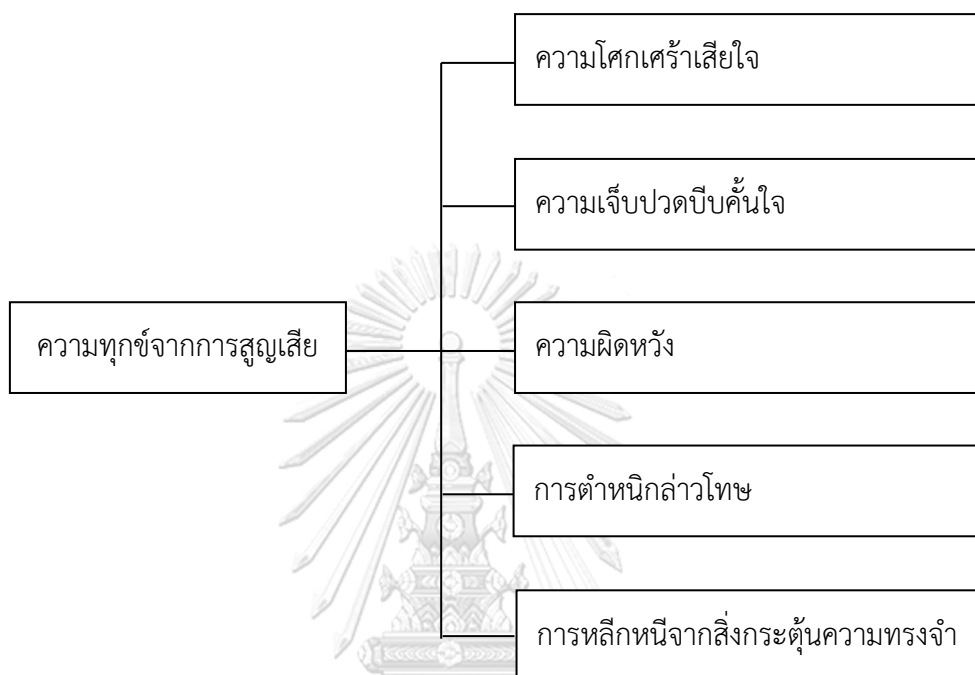
“ไม่ขึ้นไปห้องนอนเลย ขึ้นบน ขึ้นไปนอนเนี่ย 2-3 ครั้งเองมั้ง ก็พยายามไม่กลับไปที่เคย ๆ คือพยายามปลีกตัวเองออกจากสถานการณ์เดิมที่มีเขากระเราอะ เสื้อผ้าเขาก็ไม่ดู ที่นอนก็ไม่ขึ้นไป มันก็ทำให้เราทำได้เร็วมากขึ้น ถ้าเราไปจมอยู่กับสถานการณ์เดิม ๆ มันก็จะทำร้ายตัวเราไปเรื่อย ๆ ไม่มีประโยชน์อะไร... พยายามจะไม่เข้า ไม่เดินผ่านรูปเขา ไม่ขึ้นไปห้องนอน จะอยู่แต่ข้างล่าง นอนก็นอนห้องรับแขกข้างล่าง อยู่ข้างบ้าน อยู่โรงรถ”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในประเด็นหลักที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย สามารถแสดงออกมาเป็นแผนภาพได้ดังนี้

## ภาพที่ 2

ประเด็นหลักที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย



## ประเด็นหลักที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์

ในประเด็นที่ 2 จะกล่าวถึงกระบวนการเยียวยาความทุกข์จากการสูญเสียด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์ของผู้สูญเสีย ซึ่งเป็นการตอบคำถามงานวิจัยว่า ผู้สูญเสียแต่ละรายได้นำองค์ความรู้ทางธรรมและประสบการณ์การเจริญสติวิปัสสนาเข้ามาเยียวยาทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียอย่างไร จากการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้สูญเสียทั้ง 5 ราย สามารถแตกประเด็นเป็นลำดับตั้งแต่ผู้สูญเสียมีความทุกข์เกิดขึ้น ผู้สูญเสียมีสติรู้เท่าทัน และเห็นจิตที่กำลังทุกข์ ต่อมาผู้สูญเสียจึงน้อมนำความรู้ทางธรรมที่มีมาทำความเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ จากนั้นผู้สูญเสียจึงใช้สติเป็นฐานในการรับมือกับความทุกข์ ทำให้ผู้สูญเสียมีท่าทีต่อทุกข์อย่างเหมาะสม ไม่หลงจมไปกับความทรมานที่เกิดขึ้น นำมาสู่การคลี่คลายของทุกข์ในที่สุด อย่างไรก็ตาม เมื่อความทุกข์คลี่คลายลงแล้วก็ไม่ได้หมายความว่ากระบวนการเยียวยานั้นสิ้นสุดลง การเคลื่อนที่ของสภาวะใจเช่นนี้จะเกิดวนซ้ำไปเรื่อย ๆ เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นมาใหม่ โดยรายละเอียดของแต่ละภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้สูญเสีย ตั้งแต่จิตใจที่เป็นทุกข์แปรเปลี่ยนเคลื่อนไปสู่สภาวะใจที่คลายทุกข์นั้นปรากฏอยู่ในแต่ละประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

## ประเด็นย่อย 2.1 ความทุกข์เกิดขึ้น

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจของผู้สูญเสียนั้นล้วนมีสาเหตุมาจากการหวนระลึกและคิดถึงเรื่องราวในอดีตเกี่ยวกับผู้จากไปหรือความทรงจำที่เคยมีร่วมกัน ซึ่งความทรงจำดังกล่าวอาจได้รับการกระตุ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น การอยู่ในสถานที่ที่เคยมีความทรงจำกับผู้จากไป การเห็นรูปถ่ายของบุคคลที่รัก หรือการเจอเหตุการณ์ที่มีเรื่องราวสามารถเชื่อมโยงถึงผู้จากไปได้ เป็นต้น หรือในบางครั้งความคิดคำนึงถึงนั้นอาจเกิดขึ้นมาเองระหว่างวันโดยปราศจากปัจจัยกระตุ้นภายนอกก็ได้ เช่น เป็นความเคยชินที่จะต้องนึกถึงผู้เป็นที่รัก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดความคิดคำนึงถึงผู้จากไปแล้ว ผู้สูญเสียจะตกไปอยู่กับความเศร้าเสียใจ ความอาลัยอาวรณ์ หรือความรู้สึกผิดติดค้างใจ อันเป็นความรู้สึกที่มีต่อผู้จากไปชั่วขณะหนึ่ง โดยสามารถจัดลำดับเหตุการณ์ตั้งแต่การระลึกย้อนถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้จากไปจนความคิดนั้นส่งผลให้ใจท่วมท้นด้วยความรู้สึกทุกข์ขึ้นมาได้ดังประเด็นย่อยต่อไปนี้

### 2.1.1 การหวนระลึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้จากไป

ความทุกข์ในใจของผู้สูญเสียมักเริ่มจากการที่ผู้สูญเสียเกิดการระลึกย้อนถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้จากไปหรือเกี่ยวกับการสูญเสียที่ผ่านมา โดยสามารถจำแนกที่มาของความคิดได้ออกเป็น 2 ประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

(1) มีเหตุการณ์ภายนอกให้นึกถึง มีเหตุการณ์ภายนอกให้นึกถึง หมายถึง การที่ผู้สูญเสียพบเหตุการณ์ภายนอกที่ทำให้ย้อนนึกไปถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้จากไปหรือเหตุการณ์การสูญเสียที่ผ่านมา โดยเหตุการณ์ดังกล่าวอาจจะเป็นการดูโทรทัศน์แล้วได้ยินเพลงที่ทำให้นึกถึงผู้จากไป บ้านที่อยู่อาศัย รูปถ่าย งานที่ทำ การทำบุญให้ผู้เสียชีวิต หรือฉากในภาพยนตร์ที่มีความเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สูญเสีย ดังข้อความ

“เมื่อเร็ว ๆ นี้ ในทีวี เขาร้องเพลงแข่งประกวดอะไรนี่ละ แล้วมีเพลงน้ำตานางฟ้า ซึ่งเขาชอบ แกก็บอกความหมายดีเนอะ พอเราฟัง อดไม่ได้ จิตมันกลับไปสู่ออดีต”

คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ในช่วงเวลาห้าเดือนแรก มันจะต้องนึกถึงเขาตลอด มันต้องทำบุญให้เขา อยู่บ่อยมาก เพราะว่าที่บ้านผมมันมีประเพณีว่าจะต้องทำบุญตลอด พอคน เสียชีวิต ทำบุญใหญ่ให้เขาทุกอาทิตย์ มันเดือน มันมีเรื่องสะกิดใจอยู่ ตลอดเวลา ผมอยู่บ้านเดียวกับคุณพ่อผม ที่คุณพ่อผมเคยอยู่ คือทุกวัน ๆ เนี่ย ผมจะต้องเห็นหน้ารูปพ่อ ตัวกระดุนมืออยู่รอบตัวตลอดครับ ไม่ว่าจะงานที่ ผมทำอยู่คืองานที่คุณพ่อเนี่ยเคยทำด้วย แล้วก็ยังรู้สึกตลอดว่า เวลาเจอ ปัญหาที่เอ๊ะ ถ้าเป็นพ่อจะทำยังไง”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“สมมติดูหนังอะไรขึ้นมา แล้วมันก็ใกล้เคียงกับประสบการณ์เรามาก แล้ว มันก็พีคขึ้นมาว่า หมอทำอะไรผิดพลาดป่าววะตอนนั้น บ๊ิง แล้วภาพลูกที่ แบบธรรมดา มันก็จะกลับเข้ามาเหมือน flash back เป็น PTSD วิวบึง เรา ก็จะร่วง”

คุณนิง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

(2) แวบคิดขึ้นมาเอง ผู้สูญเสียกล่าวว่า บางครั้งอาจจะไม่มีเหตุการณ์ อะไรเป็นพิเศษ อยู่ ๆ ความคิดมันก็ไหลกลับไปนึกถึงผู้ที่จากไปหรือเหตุการณ์สูญเสียเอง บางทีความคิดจะไหลเข้ามาเองโดยไม่ทันคาดคิด ไม่ทันตั้งตัว

“มันก็ยังมีไหลมาแวบ บางทีก็อยู่ ๆ โดยไม่คาดคิด มันก็มีอะไรมาให้ร่วงคะ อยู่ ๆ ก็แบบถูกตบหัวสลบไปเลย (หัวเราะ) โดยไม่ทันคาดคิด ไม่ทันตั้งตัว”

คุณนิง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ช่วงเวลาที่เราหลงไปคิดเรื่องที่ผ่านมา คิดถึงความสูญเสียของเรา อยู่ ๆ มันก็เข้ามาแบบนี้แหละ บางทีนั่งอยู่เฉย ๆ ก็คิดไปเรื่อยเปื่อย เป็นเรื่อง ระหว่างเราสองคน นึกถึงก็ เป็นเรื่องของการดำเนินตัวเอง บางทีก็เป็นเรื่อง เสียใจ”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“หวานกลับอดีตเรื่อยเลย หวานกลับ แล้วก็จำได้หมดเลย ที่เดินคุยกัน ที่อะไรนะ ทุกบทบาท บางทีคิดหน่อย ซ้อตที่พบบัน ซ้อตคำพูดเด็ด ๆ”

คุณแตน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

### 2.1.2 การทบทวนด้วยความรู้สึกเมื่อนึกถึงอดีต

ภายหลังจากความคิดคำนึงถึงอดีตเกี่ยวกับผู้ที่จากไปปรากฏขึ้นในใจแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นต่อมาทันทีคืออารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อความคิดนั้น ซึ่งมีความหลากหลายทั้งในเรื่องราวและความเข้มข้น ขึ้นอยู่กับบริบทของความคิดที่ปรากฏขึ้นว่าเป็นเรื่องอะไร เช่น หากเป็นความทรงจำที่เต็มไปด้วยความสุขก็ทำให้จิตใจเกิดความอิมเม็บบินดี แต่หากเป็นความทรงจำที่เกี่ยวกับการสูญเสียเป็นความคิดถึงความผูกพัน เป็นการตำหนิตนเองที่พลาดไม่ได้ทำบางสิ่งบางอย่างไป ก็ส่งผลให้ผู้สูญเสียเกิดความเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวดตามความคิดเหล่านั้น

“เราจะเห็นจิตมันกลับไปสู่อดีต น้ำตาก็ไหลเลย... เวลานั้นถึงเขานะ จะนึกถึงด้วยความสุขนะ ใส่น้ำตาที่ไหลเนี่ย ไม่ใช่ไหลว่า กลับมา ๆ มันเป็นน้ำตาที่อิมเม็บบด้วยความรัก ด้วยความที่สิ่งที่เรารับมา มันมันเป็นน้ำตาแห่งความปิติของการที่เราได้อยู่ร่วมกัน... บางที มันก็อิม มันก็ขำนะ เหมือนเราขอแวบไปอยู่ห้องนี้นิดนึง”

คุณแตน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“พอเห็นคุณพ่อปู่เนี่ย อันดับแรกเลยคือมัน แวบ เกิดความรู้สึกแว็บขึ้นมาทันทีเลย ... เวลาคิดถึงคุณพ่อเนี่ย มันรู้สึกใจหวิวลงไป... สองสามวันแรกที่พ่อเสีย ก็จะคิดว่า อ้าว แล้ววันนี้พ่อจะกินอะไร แล้ววันนี้ไม่ต้องทำ มันจะเกิดความสะกิดใจ อะไรที่มันมาสะกิดใจเราบ่อย ๆ มันก็จะลงไปสู่ความทุกข์ได้ตลอด”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“มันก็เป็นความเศร้าที่เข้ามา เป็นเรื่องระหว่างเราสองคน เป็นเรื่องของการตำหนิตัวเอง บางทีก็เป็นเรื่องเสียใจ ยังไม่ได้พาเขาเที่ยว ยังไม่ได้มีความสุขด้วยกันเลย บ้านเพิ่งสร้างเสร็จทำไมต้องรีบจากไป ตำหนิตัวเองที่ไม่ได้ดูแลเขาอย่างดี อันที่สองก็คือว่า อาตมาก็พลาดครั้งที่ 2 อีก เขาเขียนในพินัยกรรมก่อนตายของเขา ที่ไปเข้า



คอร์สกับพระอาจารย์ไพศาล เขาบอกว่าถึงแม้เขาจะเสียชีวิต เขาอยากให้คุณกอดเขา หอมแก้มเขา อาตมาเห็นทีหลัง อาตมาไม่ได้ทำ ก็เสียใจ... คือเขาติดเชื่อที่มันสามารถแพร่กระจายได้ เป็นเชื่อที่มัน ด้อยจากการให้คีโม ซึ่งหมอก็คงห้ามสัมผัสตัวคนไข้โดยตรง ก็ทำให้เราไม่ได้ไปจับเขา ไปสัมผัสเขา หอมแก้มเขา จนมาเห็นที่เขาถึงเสียใจ เราก็เสียใจ นั่นก็เป็นความรู้สึกที่เรา เอ้ เราไม่ได้ทำ”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ตื่นขึ้นมา ภาพแรกที่เราเห็นคือภาพลูกก่อนเสียชีวิต ที่อยู่ในเครื่องเยอะ ๆ มันก็จะวิ่งขึ้นมา มันก็แบบ อะไรคือเรื่องจริง อันนี้ฝันหรือเปล่า มันจะแบบ crush my heart มากอะ เหมือนถูกบีบหัวใจในทุกเช้าที่ตื่นขึ้นมา บางทีมันก็จะแวบขึ้นมาในช่วง moment ที่อยู่ในโรง'บาล คือมันแสบไปหมดเลย เหมือนพบลูกหลังไม่สำเร็จ ต้องบล็อกสองรอบ แล้วหายจากยาบล็อกหลังบีบ พี่ก็ไม่เข้าใจคนอื่นผ่าคลอดก็ไม่ได้เจ็บขนาดนี้ แต่พี่เจ็บเหมือนเดินบนคมมีดทุกครั้งที่ได้เดินในช่วง 2-3 วันแรก เป็นอะไรเจ็บรวดร้าวที่สุดในชีวิตเลย เจ็บทางกายจริง ๆ ด้วยนะ แบบ โหย เจ็บ เจ็บน้ำตาไหล เจ็บต้องหาเพลง หาเนื้อเพลงมาคิดในหัวในขณะที่เดินในแต่ละก้าวเพื่อที่จะเอาใจออกจากความเจ็บนั้น มันเกิดทั้งกับร่างกายทั้งกับจิตใจ มันก็เลยเหมือนกับ ทุกประสบการณ์มันค่อย flashback เข้ามาในระหว่างวัน... ว่างนิดนึงเมื่อไหร่หรือ แม้แต่ไม่ว้างด้วยซ้ำ อาการของทุกขมันจะเข้ามาที่มันทันทีเลย แม้กระทั่งไม่ว้าง เพิ่งลืมตาตื่น ไร่ภาพ flashback มันก็เข้ามาที่มแล้ว ทุกขมันจ่ออยู่ทุกประตูเลย ทุกทวาร เปิดนิดเดียว มันเข้ามาละ”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

## ประเด็นย่อย 2.2 การมีสติรู้เท่าทัน เห็นจิตที่กำลังทุกข์

ผู้สูญเสียที่กำลังเกิดอารมณ์ท่วมท้นขึ้นในใจ ไม่ว่าจะเป็ความเศร้าเสียใจ ความรู้สึกผิด ความโกรธ หรือความคิดถึงผู้จากไป เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ไปสักพัก ผู้สูญเสียจะเกิดภาวะที่รู้เห็นว่ตอนนี้ “จิตกำลังส่งออก” “จิตกำลังไหล” อันหมายถึง จิตไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน กำลังเกิดความคิดวนกลับไปถึงความทรงจำในอดีต ด้วย “ความหลง” “โมหะ” หรือก็คือความไม่รู้ตัว ความฟุ้งซ่าน ซึ่ง

ผู้สูญเสียจะอาศัยสติเข้ามาตามดู ตามสังเกตภาวะอารมณ์ที่ท่วมท้นในใจ รับรู้และมองเห็นความคิดที่กำลังปรากฏขึ้นภายในอย่างตรงไปตรงมา นำมาสู่การเท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดเหล่านั้น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการรับมือกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น

“เราเกิดอารมณ์นี้เพราะว่าเรากลับเข้าไป เมื่อเวลามันไหล มันก็มี แต่ว่า เราเนี่ยจะไม่ถลำลงไป พุ่มพวยทำอะไรที่มันไม่เหมาะสำหรับพวกคนที่ปฏิบัติธรรมเลย”

คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ดูจิตที่มันส่งออกกว่าเห็นความคิดที่มันไหลออก เห็นความรู้สึกที่มันส่งออกเนี่ย เห็นบีบ อ่า ส่งออกละ”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“บางห้วงบางอารมณ์ก็ยังมีเกิดแวบ ๆ ขึ้นมา เวลาที่มันเกิดมาเราก็รู้ เรารู้ว่าเออ เรามีโมหะ เกิดขึ้นมานะ เรารู้”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“เกิดความรู้สึกแว็บขึ้นมา แล้วผมก็จะต้องถามตัวเองว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วก็สังเกตด้วย วิปัสสนาที่มันเห็นมันช่วยสังเกตว่า อ้อ คิดถึงมัย คิดถึง ยังคิดถึงอยู่ อยากรู้อะ... ก็ค่อย ๆ สังเกต ว่าอีกแล้วหรือ เราคิดอย่างนี้อีกแล้ว”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ฉันไม่น่าจะต้องสูญเสีย ที่สูญเสียเพราะอย่างนี้ ฉันไม่น่าจะต้องเจอสิ่งนี้ โกรธละ โกรธ แล้ว มันก็โกรธ แล้วฉันก็เห็น แล้วมันต่อ เราโกรธ เราก็ต่อ เอาร้อนละ เห็นร้อน เห็นว่าร้อนแล้ว มันจะหยุด มันหยุดนะ นี่กำลังอะไรเนี่ย”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ผู้สูญเสียรายหนึ่งได้ให้รายละเอียดว่า เมื่อเริ่มสังเกตใจตัวเองเป็นจึงเริ่มเข้าใจว่าทุกครั้งที่คิดถึงผู้ที่จากไป ไม่ว่าจะเป็นอย่างคุณแม่ คุณย่า หรือคุณพ่อ ก็จะทำให้เกิดอาการที่เสียดแทงตลอด จิตที่เริ่มละเอียดมากขึ้นจากการฝึกวิปัสสนาต่อเนื่อง ก็ทำให้เริ่มเห็นความคิด รู้เท่าทันบ่อยขึ้นกว่าแต่ก่อนที่ไม่เคยจับสังเกตเห็น จนกระทั่งเห็นโปรแกรมในใจตนว่าเมื่อคิดถึงผู้ที่จากไปแล้วต้องเกิดความน้อยใจ

เสียใจต่อทันที ซึ่งการฝึกวิปัสสนาหรือการฝึกสังเกตใจอย่างต่อเนื่องทำให้เห็นภาพตรงนี้ นอกจากนี้ ผู้สูญเสียยังเสริมว่า การฝึกใจให้ปลอดโปร่งบ่อย ๆ ทำให้เมื่อจิตเปลี่ยนไปก็จะเห็นชัด และสำคัญว่า ถ้าไม่มีสติมากพอจนเห็นกระบวนการของทุกข์ตรงนี้ อยากรู้ก็แก้ไม่ได้ เพราะเรื่องนี้เป็นสิ่งที่คิดเอาเองไม่ได้ ดังข้อความ

“ผมเริ่มสังเกตใจตัวเองเป็น เลยเริ่มเข้าใจว่า อ้อ มันเป็นแบบนี้ละ มันมีอาการที่มันเสียดแทง เราอยู่ตลอดเหมือนกันทุกครั้งที่เราคิดถึงแม่คิดถึงพ่อคิดถึงย่า เราต้องสังเกตให้เห็นชัดว่า อ้อ มันเป็นอย่างนี้ พอเราเริ่มละเอียดมากขึ้น มันจะเริ่มกลายเป็นว่าความคิด มีอะไรเกิดขึ้น มันเริ่มรู้ละ มันเริ่มรู้มากขึ้น พอมาถึง step นี้เลย มันก็จะเห็นว่า เอ้ย เราคิดเรื่องแม่บ่อยแล้วนะเนี่ย มันโผล่ให้เราเห็นบ่อย สมัยก่อนมันจะโผล่อยู่นะ แต่เราไม่เคยเห็น พอโผล่แล้วเห็น เห็นแล้ว เห็นบ่อย ๆ จากเดิมเนี่ย ส่วนใหญ่เราไม่เคยเห็น เราไม่เคยเห็น มันก็เลยไปยังใจของมัน มันก็ไปของมัน แต่คราวนี้เห็นละ แล้วก็สังเกตต่อได้ด้วยว่า เห็นแล้วมันเป็นยังไงต่อ เห็นปุ๊บมันเศร้า มันถูกโปรแกรมไปแล้ว พอเรื่องคุณแม่ เรื่องคุณย่า มันจะนึกน้อยใจ รู้สึกเสียใจต่อทันที ซึ่งกระบวนการฝึกฝนทำให้ผมเห็นภาพตรงนี้ด้วยว่า เอ้ย นี่ไง มีความเสียใจเกิดขึ้น มันยากมากเลย มันไปของมัน แล้วผมไม่ไหวพอ ผมไม่ได้มีสติที่จะทันมันได้เลย แต่ว่าพอจะตามรู้ได้ เนื่องจากว่าที่ผ่านมามีการฝึกใจให้ปลอดโปร่งอยู่บ่อย ๆ เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตเนี่ย ผมจะมีใจที่ค่อนข้างปลอดโปร่งอยู่บ่อย ๆ แล้วพอมันเปลี่ยนไปเนี่ยผมจะเห็นชัด สำคัญว่าถ้าไม่เห็นแก้ไม่ได้นะ สำหรับผมนะ ถ้าไม่มีสติมากพอที่จะไปเห็นนะ ยังไงก็แก้ไม่ได้ เราคิดเอาเองไม่ได้หรอกครับ”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

### ประเด็นย่อย 2.3 การนำความรู้ทางธรรมมาเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น

เมื่อผู้สูญเสียรู้เท่าทัน เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจแล้ว ต่อมาผู้สูญเสียจะนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสอนของครูบาอาจารย์ที่ตนนับถือเข้ามาทำความเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ที่เกิดขึ้น ไปจนถึงการปรับเท่าที่และมุมมองที่มีต่อทุกข์นั้น ดังข้อความ

“พุทธศาสนาสอนว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วตรงเนี่ย มันเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าปูพื้นฐานให้เรา บอกทฤษฎีมาเรียบร้อยว่า คุณต้องยอมรับมันให้ได้นะตัวเนี่ย

ณ ตรงนี้ ถ้าเกิดยอมรับไม่ได้แสดงว่าเรากำลังเข้าใจธรรมชาติผิดอยู่ ซึ่งตรงเนี่ยมันจะต้องการปลุกฝังมาจากการเรียนการสอน พอเราเห็นตรงนี้เสร็จปั๊บ มันจะมีทางออก ให้ออกมาดำรง... การศึกษาธรรมะเนี่ย ทำให้เราแก้ไข ช่วงเวลาที่เราเห็นความทุกข์ได้ชัดเจนมากขึ้นว่า พอเราเห็นแล้วเราจะทำยังไงต่อ แต่ถ้าไม่มีพื้นฐานความรู้ทางด้านพุทธศาสนาที่ผมเรียนมาจากวัด ผมก็คงไม่รู้ว่าจะต้องแก้ไขยังไง เห็นก็แค่เห็น ลึกแต่ไม่เห็น แล้วก็ทำอะไรต่อ มันทำอะไรไม่ได้”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เราอยู่ที่นี้เราก็มีโอกาสได้ฟังธรรมทุกเช้าทุกเย็นที่พระอาจารย์เทศน์ไว้ ก็ทำให้เรามีสติมากขึ้น ...อย่างหัวข้อความรักในพุทธศาสนา ก็ทำให้รู้ว่าเราต้องไม่ทำร้ายตัวเอง ต้องไม่ทำร้ายตัวเอง เราทำได้ แต่เราก็ต้องรู้ด้วยว่ามันไม่จริงยั่งยืน แต่เมื่อก่อนเราไม่ได้ปฏิบัติเราก็ไม่รู้หรอก เราชักเราก็รัก รักแบบดำดิ่ง รักสุดหัวใจ ไม่เข้าใจหรอกว่าถ้าสูญเสียเราต้องทำใจยังไง ในหลักคำสอนของท่าน ให้เราดู แค่นี้ก็พอแล้ว พอคือว่าทำให้เรามีสติเป็นหลัก แค่นี้เห็นเรารู้ว่าเรากำลังคิดอยู่ เรามีสติอะ อันนี้ก็เป็นการเจริญสติตัวเองตลอดเวลา มันเกิดขึ้นมาเราก็รู้ มันคิดไปข้างหน้าที่ยังไม่เกิดเราก็รู้ เอาเรื่องเก่ามาคิดเราก็รู้ เดี่ยวมันก็หยุด ก็หยุดคิด”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“พระอาจารย์ไพศาล ท่านเทศน์เกี่ยวกับเรื่องพวกนี้อยู่เป็นประจำ เรื่องการยอมรับ เรื่องการวางใจในสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับเราไม่ว่าดีหรือไม่ดี เราไม่สามารถห้ามมันได้หรอกว่าอะไรมันจะเกิดขึ้นกับเรา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะรู้สึกกับมันยังไง อาจารย์จะสอนแบบนี้อยู่ตลอดเวลา ท่านบอกว่าความจริงเนี่ย ที่เลวร้ายเนี่ย ที่ทำให้เราเสียใจหรือว่าโศกเศร้าเนี่ย มันโหดร้ายก็จริง แต่ถ้าเราไม่ยอมรับความจริงเนี่ย มันจะยิ่งโหดร้ายมากกว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะดีใจเสียใจทุกข์สุขเศร้าใจ ต่าง ๆ นานา เราห้ามมันไม่ได้หรอก แต่สิ่งที่เราสามารถควบคุมได้คือใจเรา ว่าเราจะรู้สึกกับมันยังไง แล้วเราจะสามารถควบคุมจิตใจเราได้มากแค่ไหน ส่วนเรื่องภายนอกเราไม่สามารถไปควบคุมมันได้... คำสอนของครูบาอาจารย์ช่วยเตือนแล้วทำให้เราเห็นมุมมองอีกมุมมองหนึ่งที่ไม่เคยมีใครสอน”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

## ประเด็นย่อย 2.4 การใช้สติเป็นฐานรับมือความทุกข์

เมื่อผู้สูญเสียเห็นและเท่าทันทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในใจ ประกอบกับความรู้ทางธรรมเรื่องการวางใจต่อความทุกข์ และเข้าใจความทุกข์ ผู้สูญเสียก็จะใช้สติเป็นฐานในการจัดการหรือรับมือกับทุกข์ที่ปรากฏเข้ามา ซึ่งผู้สูญเสียแต่ละรายจะมีวิธีจัดการแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าผู้สูญเสียจะเห็นว่าวิธีไหนเหมาะสมที่สุดสำหรับตนเองและความทุกข์ที่กำลังเผชิญขณะนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้สูญเสียจะมีวิธีจัดการและรับมือกับความทุกข์อยู่ 3 ลักษณะ ดังปรากฏเป็นประเด็นย่อยต่อไปนี้

### 2.4.1 การตามดูความทุกข์โดยไม่ต้าน

เมื่อผู้สูญเสียรู้ทันความคิดความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในใจแล้ว สำหรับผู้สูญเสียบางรายก็เลือกจะมองดูความคิดและความทุกข์ที่ปรากฏ โดยไม่ต่อต้าน ไม่แข็งข้อ และไม่เข้าไปดำดิ่งกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ผู้สูญเสียวางตัวเป็นผู้สังเกตและอาศัยสติในการตามดูภาวะที่เกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ โดยไม่ห้าม ดูความทุกข์ที่เกิดขึ้น อยู่กับมัน และเห็นมันคลายไป ในผู้สูญเสียรายหนึ่ง กล่าวว่าในช่วงหลังสูญเสียใหม่ ๆ เกิดความรู้สึกงุ่นงายและเข้มนั่นมากเกินกว่าจะสามารถพิจารณาลงไปได้ว่าเป็นภาวะอะไร มีหน้าตาอย่างไร ตอนนั้นมีแต่ความรู้สึกบีบคั้นอยากหนี ผู้สูญเสียเลือกจะใช้สติอยู่กับความรู้สึกอยากหนีที่เกิดขึ้นก่อนไปที่ละอาการที่ปรากฏ เท่าที่ไหว ดังข้อความ

“ถ้าเรารู้ว่าเรากำลังหลงอยู่ เราก็ดูมัน ก็ไม่ต้องไปห้ามมันหรือก ไม่ต้องไปห้าม ไม่ต้องไปหยุดมัน ดูว่ามันกำลังคิดอะไรอยู่ นั่นแหละคือสติที่เราเข้าไปดูมัน มันจะคิดก็ปล่อยให้มันคิดไป”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ใน 2 เดือนเนี่ย น่าจะเป็นเหมือนกับ ก็ดูทุกข์ ดูเจ้าความหวั่นไหว ความเจ็บปวด ความเสียดแทง แล้วก็อยู่กับมัน ดูมันคลาย เราไม่ยึด ไม่แข็งข้อกับมัน... มันกระเจิง มันงุ่นงาย แล้วมันก็เป็นประสบการณ์เยอะ ๆ ที่กระเจิดกระเจิงมาก แล้วมันก็เข้มนั่นมากเกินกว่าที่เราจะไปนั่งจับว่าไอ้ตัวนี้ ภาวะนี้ หน้าตามันยังงี้ ตอนนั้นมันมีแต่บีบคั้นอยากหนี อยากรอกอย่างเดียวนะ ก็เลยได้แค่แบบ อยู่กับตัวอยากหนีก่อน อยู่กับแบบฉันทไม่เอา เออ ๆ ไม่เอา ๆ นะ ไม่ใช่ไปดูตัวที่ โห อันนี้ที่มัน อันนี้บดขยี้จาก

อะไร จะยังดูไม่ไหว เออ ลมหายใจนี่ดูไม่ได้เลย (หัวเราะ) ดูลมหายใจ ดูอะไรที่นิ่ง ๆ อันเดียวไม่ได้ ก็ต้องตามไอแต่ละอาการที่มันมา ก็ค่อย ๆ ให้นมัน ค่อย ๆ เห็นมัน เท่าที่เห็นไหว อะไรที่ยังดูไม่ไหวก็ยังไม่ดู เพราะมันดูไม่ไหวจริง ๆ”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

#### 2.4.2 การหยุดความคิด

ตั้งใจกลับมาสู่ความรู้สึกตัวในปัจจุบัน ผู้สูญเสียบางราย เมื่อมีสติรู้ว่าตนกำลังหวนคิดถึงผู้เป็นที่รัก หวนคิดถึงอดีตจนเกิดความอาลัย ความเสียใจต่าง ๆ ก็เลือกที่จะไม่อยู่กับความคิดนั้นต่อด้วยความรู้ตัวกำลังหลงไปคิดถึงเรื่องอดีตจนทำให้เศร้า และใช้สติหยุดกระแสความคิดนั้น ตั้งจิตกลับมาสู่ความรู้สึกตัวในปัจจุบันทันที ดังข้อความ

“มันก็มีตัวเบรกนะ จะกลับจะไปแหวะดูหน่อยไหม หรือจะกลับมาอยู่ตรงนี้ตามเดิม (จิ้มนิ้วไปที่โต๊ะ)... ต้องพยายามดึงตัวกลับอยู่กับปัจจุบัน ไม่ให้ไหลลู่อดีต เราจะดึงกลับ คือชีวิต stop ที่ปัจจุบันเลย”

คุณแตง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ทุกครั้ง เมื่อเราเริ่มคิดถึงเรื่องพวกนี้ เราก็จะกลับมาสู่ความรู้สึกตัว ซึ่งมันก็จะสามารถช่วยเราได้ พยายามให้รู้สึกตัว ไม่ให้มันนึกติดต่อกับเรื่องที่เราโคกเศร้าหรือว่าไม่พอใจ... เมื่อรู้ว่าจิตเราจะผูกไปคิดถึงเรื่องพวกนี้ เราก็จะหวนกลับมาสู่ความรู้สึกตัว อยู่กับเนื้อกับตัว”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

ผู้สูญเสียบางรายกล่าวว่า เมื่อรู้ตัวว่าตนเองกำลังคิดหรืออยู่ในอารมณ์เศกเศร้า ก็จะพยายามเอาตัวเองออกมา ไม่ปล่อยให้อารมณ์เติบโตพลุ่งพล่านมากขึ้น ไม่ปล่อยให้อารมณ์ไหลไปไม่ถ่วงลงไปฟุ้งฟายจนควบคุมไม่ได้ ซึ่งเมื่อรู้ตัวเช่นนี้และตั้งใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้แล้ว ก็จะเห็นกระแสความคิดที่ค่อย ๆ จางลงจนสามารถเห็นและควบคุมได้

“ถ้าเราอยู่กับกรรมฐาน เรารู้ว่าเราจะคิดถึงสิ่งที่เศร้าเศกเสียใจ หรือว่าอะไรที่ที่ต้องใช้จิตส่งออก เราก็จะรู้ทัน เราก็จะสามารถจัดการมันได้ทันท่วงทีก่อนที่จะมีอารมณ์

หรือว่า ความแปรปรวนของความคิดขึ้นมา มันก็จะไม่กำเริบ มันก็จะไม่มีอาการ... พระก็จะไม่ปล่อยให้มันเติบโต ไม่ให้อารมณ์มันพุ่งพล่านมากขึ้น พุดง่าย ๆ คือเราไม่ได้ไปให้อาหารกับอารมณ์นั้น เรายิ่งให้อาหารกับอารมณ์นั้นคือการปล่อยให้จิตใจเรตามมันไป อารมณ์มันก็จะรุนแรง ก็จะไม่สามารถระงับมันได้”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เมื่อเวลามันไหล มันก็มี แต่ว่า เราเนี่ยจะไม่ถลาลงไปพุ่มพวย ทำอะไรที่มันไม่เหมาะสมสำหรับพวกคนที่ปฏิบัติธรรมเลย... อารมณ์ที่เราจะเป็อกนี้เรารู้ว่าเราจะลงข้างทางละ เราก็อย่าลงมันนาน เราก็หัดมันกลับเข้ามาให้รู้อยู่กับปัจจุบัน สำหรับคนปฏิบัติมาเรื่อย ๆ นะ มันจะเป็นตัวรู้ที่อยู่ภายในว่า กลับ กลับ คือมากไป กลับ มันเป็นแบบ automatic”

คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“เราก็ไม่พยายาม build อารมณ์หรือว่าอยู่กับมันในอารมณ์ที่โศกเศร้า ก็พยายามเอาตัวเองออกมาให้เร็ว ตอนที่เรารู้ว่ากำลังเศร้าอยู่นะ ก็พยายามเอาตัวออกมาให้เร็ว เพื่อจะไม่อยู่กับมันนานมากนัก ไม่ปล่อยให้มันไหลไป”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

ในกรณีที่ความทุกข์ที่เข้ามาเข้มข้นมากจนทนไม่ไหว ผู้สูญเสียบางรายใช้การเคลื่อนไหวหรือสัมผัสทางกายเข้ามาช่วย เพื่อให้ความเข้มข้นของอารมณ์เบาลง และทำให้เกิดสติจนสามารถเห็นความคิด หรือดูความทุกข์ที่เกิดขึ้น จนนำสติกลับมาสู่ความรู้ตัวในปัจจุบันได้ ดังเช่นผู้สูญเสียรายหนึ่งใช้การทุบหน้าตัก พลิกฝ่ามือเพื่อกลับมาดูฐานกาย อันหมายถึงกลับมาที่ความรู้สึกตัวของร่างกาย ในขณะที่ผู้สูญเสียอีกรายหนึ่งจะอาศัยการสัมผัสจากบุคคลที่รักเข้ามาทำให้ตระหนักรู้ร่างกายตนเองเพื่อดึงสติให้กลับมาสู่ความรู้สึกตัว สู่สัมผัสทางกายที่เกิดขึ้น

“พอเราเห็นจิตเราไม่ไหวละ จิตเราออกไปนอกตัวละ ก็ต้องกลับมาอยู่เบสิก back to basic กลับมาดูฐานกาย ให้เรารู้สึกว่าเรานั่งอยู่นะ เราทุบตัวให้เรารู้สึกตัวว่าเราทำอะไรอยู่ เมื่อทุกครั้งที่เราไม่สามารถควบคุมจิตตัวเองได้ จิตมัน พลังความหลงมันเยอะเกินที่เราไปเห็นมัน เราต้องกลับมาดูฐานกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานหลัก basic

ที่สุด คือกลับมารู้สึกตัว พลิกมือ รูปแบบไหนก็ได้ แต่ให้เรารู้ว่ากายเรานั่งอยู่ พอรู้ว่ากายเรานั่งอยู่ปั๊บ เราก็จะเริ่มเห็นความคิดของเรา”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เวลาความผวามันมา อยู่กับมันไม่ได้ ดังนั้นพอมันเป็นผวาแบบ อื้อหึม ผวาแบบ เหมือนโลกจะแตกแล้วเรารู้สึกว่ามันจริง (หัวเราะ) ผวาแบบ ว้าย ไม่ได้ แหวัด ๆ panic ตอนนั้น จะจับ จะดูจ่อมันไม่ค่อยได้ มันจะค่อนข้างไปกับผวา แล้วส่วนที่เราทำงานกับมันเนี่ยก็คือ ตอนนั้น comfort ก่อน comfort ตัวเองให้หายผวาทุกอย่างเท่าที่ทำได้ เช่น ถ้าอยู่บนรถไฟก็มีฟีลเป็นเหมือนกับ comfort ทางร่างกาย ให้เขากอดไว้ ให้จับมือกันไว้ ลูบหัวลูบตัว ให้รู้สึกว่าปัจจุบันมีสัมผัสอยู่ การลูบหัวลูบตัวมันเป็นการเร่งการที่เรา ไม่ใช่เร่ง เป็นการทำความรู้สึกทางกายให้มันเข้มข้น แล้วเราก็จะอยู่กับสัมผัสได้ง่ายขึ้น ก็คือมาอยู่ที่สัมผัส... ให้มันเบาลงหน่อย เราก็จะเริ่มมาดู”

คุณนิง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

### 2.4.3 การใคร่ครวญหาเหตุแห่งทุกข์

ในผู้สูญเสียบางรายจะใช้วิธีการใคร่ครวญหาสาเหตุของทุกข์เมื่อมีทุกข์ปรากฏขึ้น โดยเป็นการเข้าไปเผชิญหน้าและตั้งคำถามกับตนเองว่าความทุกข์นั้นเกิดจากอะไร เข้าไปทำความเข้าใจที่มาของทุกข์ ของความคิดความเชื่อที่ยึดถือเอาไว้ บนพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมต่าง ๆ ซึ่งเมื่อผู้สูญเสียพบสาเหตุของทุกข์ตนเองก็จะเกิดความเข้าใจ และนำมาสู่การคลี่คลายทุกข์ในที่สุด

ผู้สูญเสียรายหนึ่งอาศัยกลไกสำคัญสำหรับการใคร่ครวญด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเมื่อใคร่ครวญเช่นนี้ ประกอบกับทฤษฎีความเชื่อที่ว่า “ชีวิตไม่มีทางตัน ทุกอย่างมีทางออก” ทำให้ตนกล้าเข้าไปแก้ไขและวิเคราะห์ความคิดเดิม ๆ ที่ยึดถือมาตลอด

“ชีวิตนี้มันไม่มีอะไรตันหรอก ต้องเชื่ออย่างนี้ก่อน อย่าไปคิดว่าทุกอย่างมันจบสิ้น มันต้องมีทางออก มันต้องมีหนทางที่จะต้องคิดอะไร หรือหาทางออกให้ได้ พอมีทฤษฎีแบบนี้ในใจ มันจะไม่ยอมหยุด มันจะกล้าเข้าไปแก้ไขความคิดตรงนั้น มันจะเริ่มที่จะวิเคราะห์มากขึ้นว่า เราคิดอย่างเนี่ย เพราะอะไร เราจะมาเริ่มสงสัยมากขึ้นว่ามันจบแค่ตรงนี้หรือเนี่ย แค่นี้หรือ แล้วมันยังงี้ต่อ จากเดิมเนี่ย ถ้าไม่มีความรู้มันอาจจะ



ปล่อย ยอมแพ้ซะ ทำอะไรไม่ได้ ยอม แต่ว่าตัวเนี่ย พยายามที่จะเข้าไปแก้ เข้าไปดู ว่า คิดต่อว่า เอ๊ะ แล้ว ที่พระพุทธเจ้าพูดเนี่ย มันเป็นจริงแค่ไหน แล้วเรื่องเนี่ย เป็น ความผิดของเราจริงหรือ แล้วถ้าเราผิดไปแล้วเนี่ย มันควรจะเก็บมันไว้มั๊ย”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ด้วยแนวคิดนี้เอง ทำให้ผู้สูญเสียนำมาทำความเข้าใจความทุกข์ช่วงรอคุณพ่อฟื้นจากการผ่าตัด ซึ่งผลจากการเจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตใจของผู้สูญเสียรายนี้มีอิสระพอที่จะเลือก คิดอีกแบบได้ ทำให้มีกำลังใจใช้ชีวิตต่อไป แตกต่างจากความเคยชินเดิมที่เมื่อคิดถึงเหตุการณ์ตอนที่ คุณพ่อเส้นเลือดในสมองแตกแล้วต้องไปจบที่ความรู้สึกทุกข์โศกเศร้าใจเสมอ ดังข้อความ

“พอถึงเวลาที่มันมีเหตุการณ์สำคัญ ๆ เช่นตอนที่คุณพ่อเส้นเลือดในสมองแตก มันก็จะดังได้ไม่นาน เพราะว่าผมจะมีนิสัยปล่อยวางทุกวัน แต่ มันเบี่ยงเบนไม่ได้ทุกอย่าง มันเบี่ยงเบนไม่ได้เต็มทีหรอก ความคิดเดิม ๆ มันจะทำให้เศร้าอยู่ตลอด แต่เพียงแต่ ว่าตัวเนี่ย (การนั่งสมาธิวิปัสสนา) มันเข้ามาคั่นกลาง ไม่ให้เข้าไปสู่โปรแกรมเดิมได้ ง่ายเหมือนแต่ก่อน การฝึกปฏิบัติเนี่ยมันให้อิสระกับจิตของเรามากขึ้น จากเดิมจิตเรา ไม่มีทางเลือก มันถูกโปรแกรมว่า เจอแบบนี้ต้องเสียใจ จบ ไม่มีทางเลือก แต่ว่ามันมี อิสระภาพมากขึ้นในการที่จะมองเห็นแล้วก็เลือกได้ว่า เอ๊ย มันมีอีกทางหนึ่งที่ได้หนี ฝึกอย่างนี้เรื่อย ๆ เนี่ยมันก็เลยทำให้ผมลุกขึ้นมาสู้ใหม่”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

ในขณะที่ผู้สูญเสียอีกรายหนึ่งกล่าวว่า ความทุกข์จากการสูญเสียบุตรสาวเข้ามา ครอบงำใจ จนตั้งคำถามกับตนเองว่าทำไมต้องอยู่ในโลกด้วยความรู้สึกแบบนี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่นำมาสู่การคิดใคร่ครวญ พยายามหาความหมายของการที่ถูกเกิดมา และทำไมเขาถึงหายไป ซึ่งถ้าคิดตาม หลักเหตุผลแล้วเข้าใจง่าย แต่ด้วยร่างกายที่มีความผูกพันทำให้เกิดความยึดไว้นั้นมาก ดังข้อความ

“มันทุกข์มาก มันทุกข์แบบ ทำไมฉันจะต้องอยู่ในโลกนี้ด้วยความรู้สึกแบบนี้วะ ทำไม ทำไม ทำไม อะไร ๆ ถึงเกิดขึ้นกับฉันแบบนี้ แล้วมันก็นั่งใคร่ครวญเนอะ ใคร่ครวญ ... ฉันอยู่อย่างนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว มันก็เลยเอามากัด ขบเคี้ยว คิดนะว่า เกิดอะไร ขึ้นกับทุกข์ของฉันขนาดนี้ เมื่อถูกเกิดมาแล้ว เราก็พยายามหาความหมายว่า แล้ว

การเกิดมาแล้วเนี่ย มันคืออะไร แล้วทำไมเราหายไป คือจริง ๆ ถ้าตามเหตุผลมันจะเข้าใจง่ายมากเนอะ มันก็เป็นยั้งนั่นแหละมันไม่มีอะไรที่จะช่วยได้ เขาไม่แข็งแรง แต่ว่าจิตใจและร่างกายตอนนั้นมันเขื่อยาก เพราะการท้องแล้วมันรู้สึกเหมือนการดูแลอีกชีวิตหนึ่งที่เราอยู่ในตัวเราเลย แม้ว่าคลอดออกมาแล้ว หุย มัน ร่างกายมันเขื่อยากมากกว่า สิ่งนี้มันไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเราแล้วเรายึดไว้ไม่ได้ มันแน่นมาก มันมีอะไรที่ปรากฏทางร่างกายเยอะมาก น้ำนมไหลเมื่อนึกถึงลูก มันผูกกันอยู่ในร่างกายเยอะ”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

## ประเด็นย่อย 2.5 ความทุกข์คลี่คลาย

เมื่อผู้สูญเสียผ่านการน้อมนำธรรมะเข้ามาเข้าใจทุกข์ สังเกตความทุกข์ด้วยสติ และใคร่ครวญจนพบเหตุแห่งทุกข์แล้ว จะทำให้สภาวะจิตใจของผู้สูญเสียกลับมาสู่ความสงบอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

### 2.5.1 ความคิดหยุดและคลายไป จิตสงบลง

สำหรับผู้สูญเสียที่ใช้สติตามดูความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้าน จะพบว่าเมื่อตามความคิดไปเรื่อย ๆ สุดท้ายความคิดก็จะหยุดเองโดยอัตโนมัติ เมื่อกลับมาอยู่ที่ความรู้สึกตัว ความฟุ้งซ่านที่เคยฟุ้งกระจายก็ค่อย ๆ หายไป จิตก็จะสงบลง

“เวลาเราเห็นแล้วว่าเรากำลังคิดเรื่องนี้อยู่นะ เรานึกได้ละ พอเรา เอ้า ทำไมเราคิดเรื่องนี้ นั่นคือเรามีสติ แล้วเรามองเห็นแล้วว่าเรากำลังคิดเรื่องนี้อยู่ เดี่ยวมันก็จะหยุดเอง... เป็นอัตโนมัติ”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“จิตก็สงบลง เราก็ไม่ตาม สิ่งที่เราคิด อะไรมันก็จะค่อย ๆ หายไป แต่เราก็จะมาอยู่กับความรู้สึกตัวแทน ว่าเราทำอะไรอยู่ พอเรารู้ว่าทำอะไรอยู่เนี่ย ใจความคิดเหล่านั้นก็ค่อย ๆ แผลบลง ค่อย ๆ หายไป... จะเบาลง จากที่ฟุ้งที่ฟุ้ง จากที่วิ้งฟุ้งกระจาย มันก็จะแผลบลง เราก็จะสามารถเห็น เห็นมันได้ แล้วก็ควบคุมมันได้”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

## 2.5.2 เห็นความจริง คลายความยึดติด ใจสงบว่าง

สำหรับผู้สูญเสียที่เลือกใช้ชีวิตเข้ามาใคร่ครวญพิจารณาหาสาเหตุของทุกข์ เมื่อพิจารณาลึกเข้าไปจนเห็นความคิดความเชื่อบางประการซึ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่ตนยึดถือไว้ ประกอบกับความรู้ความเข้าใจธรรมชาติของทุกข์ ไม่ว่าจะเป็ความรู้จากการศึกษาธรรม หรือความรู้ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนา ทำให้ผู้สูญเสียเข้าใจภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นจนสามารถคลี่คลาย ละวางความยึดถือในความคิดความเชื่อนั้นลงได้ และรับรู้ถึงภาวะที่ใจสงบว่าง ดังข้อความ

“การเจริญวิปัสสนาเนี่ย มันมีจุดหนึ่งที่เรเห็นอยู่ตลอด ในกระบวนการตั้งแต่แรก ๆ สุดเนี่ย มันจะเห็นว่าหลาย ๆ อย่างก็ควบคุมไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็หัวใจที่เต้นอยู่ มันควบคุมไม่ได้ มันเต้นของมันเอง ฉะนั้นเราก็จะเริ่มเห็นว่า เฮ้ย มันมีอะไรหลายอย่างควบคุมไม่ได้ แล้วแม้แต่เราเองยังควบคุมตัวเราเองไม่ได้เลย... ช่วง 10 วันนั้นเนี่ยมันก็เป็นเหมือนดาวน แล้วก็พยายามเบี่ยง แต่มันสู้ไม่ไหวจริง ๆ เราเฮอร์ตมากเราผูกพันกับแก่มาก ไม่อยาก รับไม่ได้ แต่ไอ้ตัวเนี่ย (การนั่งสมาธิเจริญวิปัสสนา) ยังช่วยให้คิดว่า อืม คุณจะควบคุมได้ยังไง เส้นเลือดของพ่อคุณเข้าไปดูหรือ คุณเข้าไปเห็นมันอยู่ตลอดเวลาหรือ คุณควบคุมไม่ได้ คุณได้แต่ทำให้ดีที่สุด เหมือนคุณปลูกพืช ปลูกผักคุณไปดูมันตลอดเวลาได้มั๊ย เราก็คิดในใจของเรา เช่น เวลาเราปลูกเมล็ด เสร็จปั๊บเวลามันจะออกผลเมื่อไหร่ เราไม่มีทางรู้ได้ พอคิดแบบนี้ได้มันก็เริ่มคลายว่า มันไม่สามารถควบคุมอะไรได้ แล้วก็ค่อย ๆ คลาย มันก็เหมือนเบี่ยงเบนไป”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“พอใจมัน train การดูอย่างงี้ไปเรื่อย ๆ มันเริ่มมีกำลัง พอมีกำลัง ไอ้ตัวทางออกนั้นมันค่อย ๆ โยนขึ้นของการดีขึ้นมาให้เรา มันมีวันที่ เราก็เห็นว่าเราไม่มี ความอยากหนีเลยอยู่ในใจ แล้วเราก็ออยู่ได้ มันจะเป็นความรู้สึกเหมือนแสงแดดค่อย ๆ ส่องลงมาถึงตัวเราบ้าง แล้วเราก็เห็นภาวะใจของวันนั้นอย่างนั้นนะว่า อ้อ มันเป็นภาวะใจที่เราไม่หนีจากอะไรทั้งนั้น แล้วมันโปร่งแบบ โปร่งแบบไม่น่าเชื่อว่าการผ่านการสูญเสียอันนั้นมา ในประสบการณ์เดียวกันของชีวิต เราจะมึวันที่เราโปร่งแบบนั้นได้

แล้ววันนั้นมันคือว่างแบบ ว่างมีความสุขด้วย ว่างปิติอะ ว่างแบบ ว่างรู้สึกลอย ว่าง  
รู้สึก โอ ชีวิตมีมุมนี้อยู่ด้วย มีภาวะนี้ที่ฉันไม่เคยสัมผัสมันขนาดนี้เลยอยู่ด้วย”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

## ประเด็นย่อย 2.6 ความทุกข์กลับมาใหม่เมื่อมีเหตุกระตุ้น

แม้ว่าสติและการสังเกตจิตใจจะทำให้ความทุกข์ของผู้สูญเสียคลี่คลายจนจิตใจกลับเป็นปกติ  
อย่างไรก็ตาม ผู้สูญเสียล้วนพบว่าภาวะแห่งความสงบนี้ก็เป็นสิ่งชั่วคราวเช่นกัน เพราะว่าเมื่อใดที่  
เปลอ ไม่รู้ตัว ไปพบสถานที่หรือสาเหตุที่กระตุ้นให้นึกถึงผู้จากไป ความคิดและความรู้สึกก็จะหวน  
กลับมา ทำให้ผู้สูญเสียต้องเข้าสู่กระบวนการเห็นความทุกข์ การใคร่ครวญ การใช้สติกลับสู่ปัจจุบัน  
และการทำความเข้าใจใหม่ซ้ำ ๆ จนจิตเข้าสู่ภาวะสงบเช่นนี้เรื่อยไปในทุก ๆ วัน ซึ่งผู้สูญเสียก็มีความ  
เข้าใจว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นซ้ำนี้เป็นธรรมชาติของจิตที่มีลักษณะไม่อยู่นิ่ง เป็นการไหลไปตามกิเลส  
และมองว่าสภาวะทุกข์ใจที่เกิดขึ้นในทุกครั้งเป็นเครื่องมือให้ฝึกสติ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังการหาทาง  
ออกจากทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นครั้งเดียว เสมือนการจะเบี่ยงทิศของแม่น้ำไหลที่ไปทางเดียวมานาน การจะ  
เปลี่ยนทางน้ำไม่สามารถทำได้โดยง่าย การเจริญสติจะทำให้เห็นความทุกข์ชัดเจนเริ่มเห็นและรู้ว่า  
จะไม่ปล่อยให้จิตไหลไปสู่เส้นทางเดิมอีก ดังข้อความต่อไปนี้

“กิเลสมันยอมไหล ไปดูหนอย่น่า ไปดูลัคนิดนึ่งน่า อืม แล้วก็ กลับมาใหม่”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณแตง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

CHULALONGKORN UNIVERSITY

“มันก็จะไม่ได้หายตลอด วันไหน ช่วงไหนเราปล่อย เปลอ มันก็จะมีขึ้นมาเรื่อย ๆ เพราะว่า  
จิตคนเรามันไม่อยู่นิ่งอยู่แล้ว ไม่ว่าใคร แม้ว่าพระพุทธองค์ก็ตามแต่ พื้นฐานของมนุษย์คือจิต  
เราจะไม่อยู่นิ่ง มันจะวิ่งตลอด แต่การปฏิบัติเนี่ย สามารถ เหมือนเป็นเครื่องผูกจิตให้เราอยู่  
กับตัวเอง อยู่กับการรู้สึกตัว”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“มาถึงตอนนี้บางทีก็ยังหลงเลย ก็ไม่เป็นไรก็ปล่อยให้มันหลงไป เพราะฉะนั้นเนี่ยหลงก็  
กลายเป็นเครื่องมือให้เราได้ฝึก ถ้าไม่มีหลงแล้วเราจะฝึกสติกับอะไร เพราะฉะนั้นนี่คือ  
เครื่องมือในการฝึก เราก็จะได้ไม่โกรธความหลง จะได้ไม่รังเกียจความหลง เพราะเป็น

เครื่องมือให้เราฝึกสติใช้ใหม่ พอตรงนี้เราก็ตีใจแล้ว มาสิ หลงมาอีก จะได้ฝึกอีก สนุกกับมันไป”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“กระบวนการเนี่ยมันไม่ได้เกิดครั้งเดียว แม่น้ำกว่ามันจะเปลี่ยนเส้นทาง ใช้เวลานานมาก คือเส้นทางแม่น้ำเนี่ย บางทีมันไปนี่มาตั้งนานละ อยู่ ๆ วันนึงเราพยายามจะเบี่ยงมันเป็นอย่างนี้ มันยากมาก ค่อย ๆ เนื่องจากว่าเราชินกับทางนี้มาก ใจมัย อัย ชินกับการที่ เจออุปสรรค ชีวิตนี้ ตอนนี้อยู่ 41 แล้วอะ ผมก็เพิ่งมาทำได้ประมาณ 5 ปีนี้ เริ่มที่จะทำได้ เริ่มที่จะเห็นว่า อัย มันมีแม่น้ำอยู่ ผมไม่ได้คิดว่า 5 ปีนี้มันจะมีน้ำหนักมากกว่าสามสิบปีที่แล้ว เพราะมันมันเป็นแม่น้ำที่ยังอ่อนแออยู่ คล้าย ๆ ว่าพอเห็น อย่างน้อยก็ยังโชคดีที่เห็นความทุกข์ชัด คล้าย ๆ ว่าเริ่มเห็นว่า เราจะไม่ปล่อยให้มันไปสู่เส้นทางเดิมบ่อย ๆ แล้ว เพราะว่ามันไม่มีคำตอบ เส้นทางเดิมมันไม่มีทางออก มันก็เลยพยายามจะเบี่ยงมา อัยไม่เอา อย่าไปคิดอย่างนี้น้ำ ผมเชื่อว่าการเจริญสติมันเป็นการทำให้เราเห็นตรงนี้ชัดขึ้น และเห็นโทษของการที่เราไม่เบี่ยงมากขึ้น”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

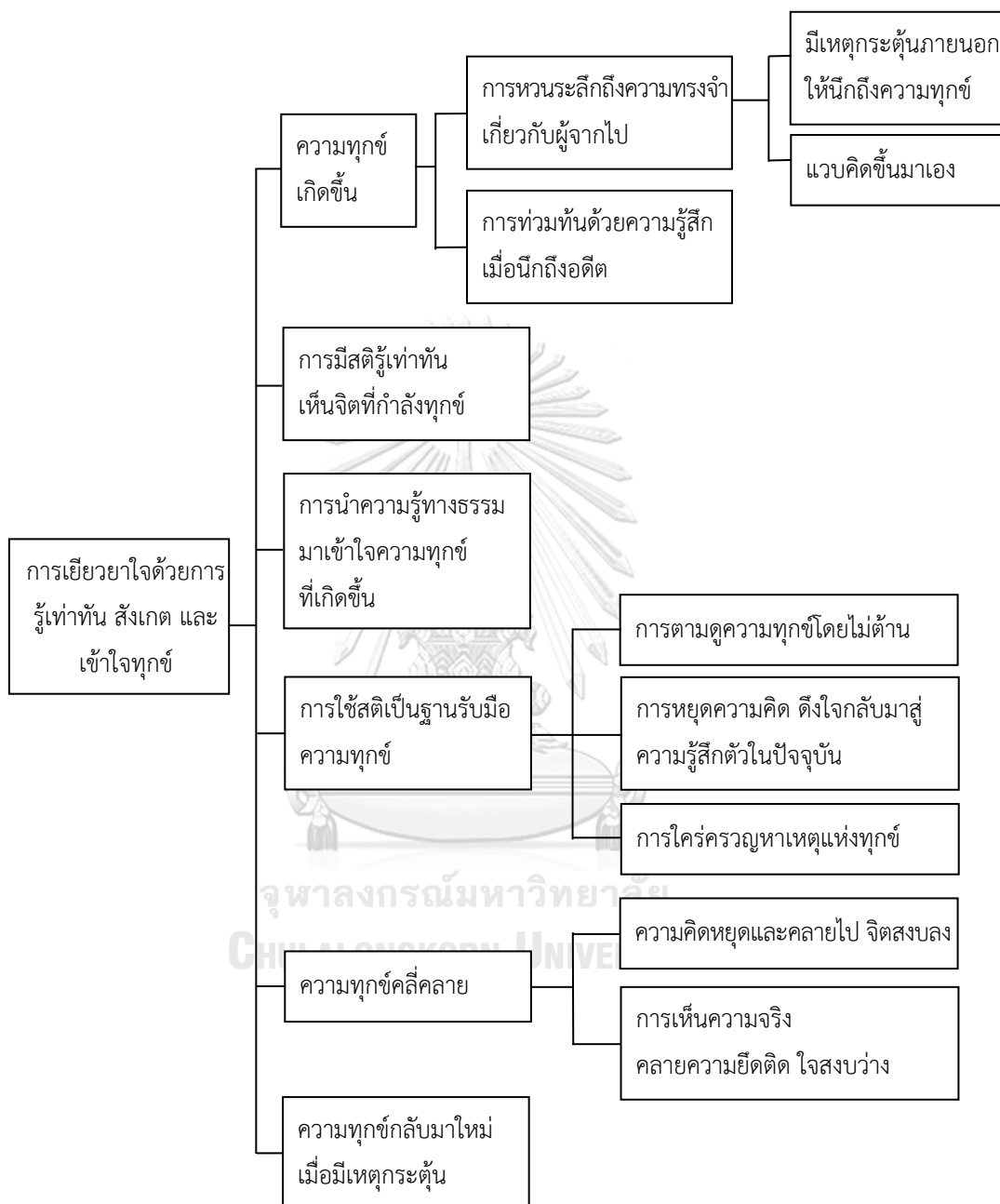
“คุณคลาย คุณมันมาใหม่ ไปเรื่อย ๆ ... เราก็ต้อง work กับมัน แล้วมันก็จะหลุดไปเป็นอัน ๆ ไปแล้วแต่ว่า อะไรมาดึงให้เรากลับไปอยู่ที่ประสบการณ์ตอนนั้น... เราก็ต้อง work ไปที่ละใจทย”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

ในประเด็นหลักที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์ สามารถแสดงออกมาเป็นแผนภาพได้ดังนี้

### ภาพที่ 3

ประเด็นหลักที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์



### ประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย

การที่ผู้สูญเสียได้ใช้สติและธรรมะเพื่อเข้ามาเยียวยาทุกข์จากการสูญเสีย ทำให้ผู้สูญเสียแต่ละรายยอมรับการสูญเสียและความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ และนำประสบการณ์สูญเสียของตนเองมาเรียนรู้จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ทั้งทางธรรมและในแง่ความหมายของการสูญเสียที่เกิดขึ้นจนเกิดเป็นความเข้าใจในชีวิต ซึ่งสามารถแตกออกเป็นประเด็นย่อยได้ดังต่อไปนี้

#### ประเด็นย่อย 3.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับการสูญเสีย

ผู้สูญเสียเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์สูญเสียที่ผ่านมา จนทำให้เกิดการรู้ซึ่งถึงทุกข์จากการพลัดพราก การยอมรับความจริงพร้อมรับใจที่ยังคงกระเพื่อม ได้เห็นประโยชน์จากความทุกข์ที่เกิดขึ้น และมีการเตรียมตัวรับมือกับการสูญเสียในอนาคต รายละเอียดปรากฏดังประเด็นย่อยต่อไปนี้

##### 3.1.1 การยอมรับความจริง พร้อมรับใจที่ยังคงกระเพื่อม

ผู้สูญเสียกล่าวถึงปัจจุบันแม้ว่าจะสามารถยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้แล้ว แต่ผู้สูญเสียยังคงมีช่วงที่หวนระลึกถึงผู้จากไปด้วยความรักความอาลัย โดยพวกเขา มองว่าความกระเพื่อมของใจเมื่อคิดถึงคนรักเป็นเรื่องธรรมดา จึงไม่หนีหรือผลักไส และอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามมาได้อย่างมีสติ บางรายยอมรับว่ายังก้าวผ่านความโศกเศร้าได้ทั้งหมด เพราะเมื่อนึกถึงก็ยังมีความเศร้าเกิดขึ้น แต่ก็ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้แล้ว

“เรารู้ว่าเราต้องยอมรับข้อนี้ให้ได้ มันเป็นกฎ แบบกฎเหล็กของโลกเลย แล้วเราก็ต้องมา แก่ที่เรา แล้วเราก็ต้องอยู่ให้ได้ แล้วก็อยู่อย่างที่ว่า เขามองมา เขาก็ไม่กังวล ...เวลาเห็นรูปนะ ก็ยังพุดอยู่กับเขาอยู่เรื่อย ๆ แต่ไม่ใช่เป็นแบบคนหลงนะ ไม่ใช่เป็นแบบคนไม่ยอมรับนะ ก็มีสติรู้อยู่นะ แต่มันอดไม่ได้ของความเคยชิน ของคนที่อยู่ด้วยกันมา 40 กว่าปีนะ ก็จะคุย เออ พ่อ นะ ไปแล้วนะ ง่วงแล้วนะ พ่อ นอนนะ มัน เป็นนิด ๆ เหมือนเป็นน้ำทิพย์ชโลมใจ”

คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ก้าวผ่านไหม ก็ไม่เต็มทั้งหมด มันก็ยังไม่ 100% นะ แต่ถามว่ายอมรับไหมว่า เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นกับตัวเราเนี่ย เราสามารถยอมรับมันได้จริง ๆ ไหม อันนี้ จะว่ายอมรับได้ แต่ก็ยังมีอารมณ์ความเศร้าโศกเสียใจบ้าง ยามใดที่เราคิดถึงมันจริง ๆ ปล่อยให้จิตเราไหลตามกับความรู้สึก ความหลัง ความเสียใจครั้งก่อน ณ ช่วงเวลานั้น มันก็ยังเสียใจอยู่ ลักพักก็เลือกใช้กรรมฐานที่จะไม่ให้เราปล่อย จิตหลุดไปตามมัน”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ชีวิตผมคงไม่เป็นปกติเหมือนเดิม อาจจะถูกเหมือนปกติได้เพราะว่ายอมรับไ้ความเศร้าตรงเนี่ยเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปเรียบร้อยแล้ว ทุกวันนี้ผมก็ไม่ได้ปกติร้อยเปอร์เซ็นต์ ปกติเหมือนแต่ก่อน เหมือนตอนที่ท่านอยู่ คงไม่ มันยังเข้ามาสู้อยู่ตลอดเวลา เราต้องตอบให้มันบ่อย ๆ ตอบซ้ำแล้วซ้ำอีก คือไม่ใช่ว่าตอบครั้งเดียวแล้วครั้งต่อไปมันจะเข้าใจ อีกครั้งนึงก็ต้อง อ้าว ยังจำไม่ได้หรือ ต้องให้มันเข้าไปกลายเป็น new normal”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“เหมือนกับเราดู Titanic มาร้อยรอบ พอไปดูอีก คลื่นความเศร้าก็จะมาอีกแหละ แต่ว่าเรารู้ว่าเราจะอยู่กับมันได้นะ”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

### 3.1.2 การรู้ซึ่งถึงทุกข์จากการพลัดพราก

ผู้สูญเสียกล่าวถึงการได้รู้ซึ่งถึงความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ด้วยประสบการณ์ของตน ได้เห็นทุกข์ของการสูญเสียจริง ๆ ว่าเป็นอย่างไร และได้ข้อสรุปกับตนเองว่า ความพลัดพรากเป็นทุกข์อย่างไร ขึ้นอยู่กับความผูกพันมากแค่ไหน ยิ่งผูกพันมาก ก็ยิ่งทุกข์มาก และพบว่าเวลาคิดเตรียมใจกับเวลาสูญเสียจริงก็ไม่เหมือนกัน ดังข้อความ

“เราเลยได้ความรู้ว่านี่แหละ สิ่งที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ว่า ความพลัดพรากเนี่ยเป็นทุกข์ นี่เราต้องเข้าไป เราถึงจะเห็นทุกข์ เวลาสวดมนต์นี้ ปิเยติ วิปโยโค ทุกโข



สวดต่อไม่ได้เลย น้ำตามันไหล เพราะฉะนั้น เมื่อเราเจอเราถึงจะรู้ ไอ้แค่ปากบอกว่า ความพลัดพราก เหมือนข้างบ้านตาย กับคนในบ้านเราตาย มันต่างกัน”

คุณแตง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

### 3.1.3 การเห็นประโยชน์จากความทุกข์

ผู้สูญเสียมีมุมมองเกี่ยวกับความทุกข์ที่ผ่านมาในเชิงเห็นประโยชน์ว่า ถ้าไม่เจอความทุกข์ ก็จะไม่เห็นสุขของธรรมะที่ได้มาสัมผัส และความหลงอันหมายถึงการคิดฟุ้งไปไม่อยู่กับปัจจุบันกลายเป็นเครื่องมือให้ได้ฝึกสติ ดังข้อความ

“มีมุมมองเกี่ยวกับความเสียใจที่ผ่านมานี้ เป็นประโยชน์กับเรามากขึ้นว่า ทุก ๆ เรื่องที่เกิดกับเราเนี่ย ทำให้เรารู้ว่า ถ้าไม่เจอทุกข์ เราก็จะไม่เห็นความสุขของธรรมะ ที่เราได้มาสัมผัส การสูญเสียของพระในอดีตเราก็หยาบยกความทุกข์ตรงนั้นมาเป็นในแง่มุมมองว่า ถ้าเราไม่เกิดความทุกข์ เราก็จะไม่มี เราก็จะไม่แข็งแรงพอที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ที่มันจะเลวร้ายมากกว่านี้ หรือว่าที่มันจะใหญ่หลวงมากกว่านี้ มันก็ต้อง เผชิญกับความทุกข์บ้าง กับคนที่ไม่เคยเผชิญกับความทุกข์เลย อยู่กับความสุขพบกับความสุข เมื่อเจอปัญหาแล้วก็จะไม่สามารถเอาตัวรอดได้ ดังนั้นสิ่งไม่ว่าจะเกิด ทั้งดีและไม่ดีเนี่ย มันเป็นประโยชน์กับเราหมด อยู่ที่เราจะหยาบยกมามองในรูปแบบไหน อย่างที่พระอาจารย์ไพศาลบอกทั้งนี้ทั้งนั้นมันก็ต้องเห็นด้วยตัวเอง ใครมาบอกเราก็ไม่ได้ ถ้าเราไม่สามารถเห็นได้ด้วยตัวเราเอง”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“ความหลงก็กลายเป็นเครื่องมือให้เราฝึก ถ้าไม่มีหลงแล้วเราจะฝึกสติกับอะไร เพราะฉะนั้นนี่คือเครื่องมือในการฝึก เราก็จะได้ไม่โกรธความหลง จะได้ไม่รังเกียจความหลง เพราะเป็นเครื่องมือให้เราฝึกสติให้ใหม่ พอตรงนี้เราก็ดีใจแล้ว มาลี หลงมาอีก จะได้ฝึกอีก สนุกกับมันไป”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ผมไม่รู้สิกรำคาญความทุกข์ มันกลับกลายเป็นบทฝึกด้วยซ้ำ”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

### 3.1.4 การเตรียมใจรับมือกับการสูญเสียในอนาคต

ผู้สูญเสียมีการตระหนักว่าในอนาคตก็อาจจะต้องเจอการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปอีก ดังนั้นจึงเตรียมตัวรับมือกับความสูญเสียด้วยการทำหน้าที่ให้ดีที่สุดในแต่ละวัน ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และระวังใจให้ไม่คาดหวัง คอยเตือนใจตนเองว่าอะไรก็เกิดขึ้นได้ ทำให้ดีที่สุดในทุกวันนี้พอ ดังข้อความ

“ป้าก็เตรียมตัวแล้วนะว่า ป้ายยังมีอีก 3 นะ ลูกใจ ป้ากะเขาใครไปก่อน นี่เป็นของรักของเราทั้งนั้น แต่ว่าผ่านด่านแรก คุณพ่อของเขาแล้วไง ผ่านด่านที่สองหรือสาม อันนี้ไม่รู้ป้าไปหรือเขาไปก่อนกัน”

คุณแตน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ถ้าจะเกิดการสูญเสียเนี่ย สิ่งที่ต้องทำก็คือ ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ไม่ใช่สูญเสียแล้วมาพุ่มพวย ฉันไม่ควรทำแบบนี้เลย ฉันไม่ควรเถียงเธอเลย ฉันควรจะดูแลเธอมากกว่านี้ ฉันไม่ควรทิ้งเธอไป อันนั้นไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง คือมันต้องเตรียมตัว คือหน้าที่ กับสติ (เน้นเสียง) เนี่ย เราต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุดเลย เรารับผิดชอบอะไร ทำไป แล้วพอเวลาเราสูญเสียแล้วเนี่ย ในข้อนั้นนะ เราไม่มีอะไร เราไม่มีอะไรผิดบาปตรงนั้นเลย เราให้แต่สิ่งที่ดี ๆ ดูแลให้กำลังใจ มีแต่คำพูดที่ดี ๆ ไม่เคยพูดอะไรที่กระทบกระเทือน อันนี้สำคัญ อะไรที่ว่ามันจะทำให้เขาคิดมาก หรือจะไปเอาชนะคะคานกับคนป่วย เขาจะอารมณ์เสีย เขาจะอะไร ต้องรู้ว่าถึงเวลาที่เราจะตอบแทนบุญคุณเขาแล้ว อย่าประมาท เราต้องใช้เวลาในแต่ละวัน ไม่ว่าใครก็เถอะ ต้องใช้เวลาต้นทุนที่เราได้รับในแต่ละวันเนี่ยให้มีค่าที่สุด เราชักใคร เราจะทำอะไร เพราะเราไม่รู้พรุ่งนี้”

คุณแตน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ทำให้หลาย ๆ อย่างในชีวิตผมเนี่ย ไม่ค่อยหวังอะไรมากละ ปัจจุบันเนี่ย อย่างเรื่องอาผมเนี่ย คือ ตอนนี้ผมก็ดูแลแกอยู่ เหมือนพ่ออยู่ ก็คือดูแลทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกัน

แต่ว่าทฤษฎีของผมในการดูแลไม่เหมือนพ่อแล้ว มันคอยระวังใจอยู่ตลอดว่า อะไรก็เกิดขึ้นได้นะ อย่าผูกพัน อย่าไปเศร้า ทำให้ดีที่สุดพอ คอยเตือน แล้วมันดีตรงที่ว่า มันช่วยให้ ใ้มีกำลังในการทำ แล้วก็ ไม่เฮิร์ตไม่เจ็บหนักเหมือนสมัยก่อนว่า พอไปเจอแล้ว ค่าไต่ลง ค่าไต่ขึ้น มันจะไม่หวังแล้ว ก็แค่ทำให้ดีที่สุด”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

### ประเด็นย่อย 3.2 ความเข้าใจชีวิตผ่านหลักธรรม

ผู้สูญเสียแต่ละรายต่างมีความเข้าใจในชีวิตของตนมากขึ้นจากการนำหลักธรรมมาเข้าใจความทุกข์จากการสูญเสียของตน ซึ่งสามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

#### 3.2.1 การเห็นสภาวะธรรมตามหลักธรรมคำสอน

ผลจากการที่ผู้สูญเสียนำคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ทำความเข้าใจทุกข์กับการใช้การเจริญวิปัสสนาในการพิจารณาและอยู่กับทุกข์ ทำให้ผู้สูญเสียเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวเองซึ่งเป็นจริงดังหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

“ได้ความรู้ว่านี่แหละ สิ่งที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ว่า ความพลัดพรากเนี่ยเป็นทุกข์ นี่เราต้องเข้าไปเนี่ย เราถึงจะเห็นทุกข์...เราจะรู้ว่า ทุกคำพูดที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ มันเป็นเรื่องจริงหมด เออ การทำวัตรเช้า วัตรเย็นเรา ล้วนมีประโยชน์ทั้งสิ้นเลย โดยเฉพาะเวลาเราสวดแปล ประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ เราเจอคนพูดจาไม่ดี ถ้าใจเราปรับไม่ทันก็ทุกข์”

คุณแตง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“มีคำสอนจากครูบาอาจารย์นำทาง ทำให้เรา มองเห็นได้ด้วยตัวเองว่าสิ่งที่ครูบาอาจารย์พูดเนี่ยมันจริง ว่า ไอ่สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา เราต้องยอมรับมันว่ามันเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ สิ่งที่เราทำได้คือ ณ ปัจจุบันเราทำให้มันดีที่สุด ดีกว่าเราไปยึดติดกับสิ่งที่มันผ่านมา”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“เราเริ่มเข้าใจมากขึ้น ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย มันไม่มีอะไรที่มันอยู่ถาวร”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ผมเห็นแผนที่ของพระพุทธเจ้าชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะเรื่องของไตรลักษณ์เนี่ย เรื่องของความไม่แน่นอน เรื่องของอริยสัจเจเนี่ย ผมมารู้ซึ่งจริง ๆ ก็ช่วงเวลาปฏิบัติเนี่ย คือทุกครั้งที่เราปฏิบัติเนี่ย มันจะบึ้งขึ้นมาเองว่า ฮี้ มันเป็นอย่างที่พระพุทธเจ้าพูดจริง ๆ โดยเฉพาะเรื่องความควบคุมไม่ได้ ในช่วงเวลาที่จิตของเราตั้งมั่นเนี่ย มันจะยิ่งเห็นมากขึ้นว่า โอ้โฮ สภาวะอะไรเกิดขึ้นในร่างกายเต็มไปหมด เช่น เออ มีความสั่นไหว มีอะไรเกิดขึ้นที่เราไม่เคยรู้สึก ไม่เคยได้ยินเสียงหัวใจเต้นละเอียดขนาดนี้ ได้สัมผัสถึงอาการที่ ไหล เลือดมันไหลเวียนไป ลมมันไหลเวียนไปอย่างนี้ แค่นี้เรายังไม่สามารถจะควบคุมอะไรได้ อันนี้มันเป็นความรู้หนึ่งที่มัน มันสะดุดขึ้นมา หลายครั้งที่ทำให้เราสังเกตเห็นว่า เราควบคุมอะไรไม่ได้เลย ซึ่งตัวเนี่ยแหละมันทำให้เรามา apply กับชีวิตประจำวันมากขึ้น คือขนาดตัวเราเองเนี่ยนะครับ หมายถึงตัวของผมเองผมยังควบคุมหัวใจผมไม่ได้เลย... แล้วผมยังชัดขึ้นทุกวัน มันกลับรู้สึกยิ่งชัดขึ้นทุกวันว่าเออ พระพุทธเจ้าพูดจริง”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“แผนที่ที่ท่านวางมาเนี่ย สมมติท่านบอกว่า นี่ะตรงนี้ มันจะเจอตรงนี้ จะเจอตรงนี้ ที่ผ่านมานะเนี่ยคือผมเห็นว่าเออมันเป็นอย่างนั้นอยู่ ที่ท่านบอกว่าเนี่ย ตรงไปเรื่อย ๆ จะเป็นภูเขาเนี่ย ผมยังไปไม่ถึงหรอก แต่ว่า ที่ผ่านมานะเนี่ยมัน ก็เหมือนกับ มันถูกหมดก็เลยทำให้ผมมีกำลังใจที่จะสู้ต่อ ยังคิดว่า เออ ท่าน ท่านพูดถูกนะ แล้วครีธา ตัวเนี่ยมันทำให้ผม รู้สึกไม่ท้อใจกับไอ้ความรู้สึกแทรก ๆ พวกนี้เข้ามา กลับกลายเป็นรู้สึกว่า เออ ดีละ ได้ฝึกต่อ ได้สอนใจตัวเองให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ว่า มันไม่เที่ยง มันควบคุมไม่ได้ ควบคุมไม่ได้ หวังไม่ได้ ควบคุมไม่ได้”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

### 3.2.2 การมองชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ

ผลจากการใช้สติเข้ามาดูแลจิตใจ ทำให้ผู้สูญเสียเห็นว่าแท้จริงแล้วชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หากมีความไม่เข้าใจกระแสธรรมชาติ ย่อมทำให้เกิดทุกข์ อันหมายถึงการมีความคิด ความเชื่อที่ผิดไปจากหลักธรรมชาติ ไม่เป็นความจริง ดังนั้นในฐานะที่ตนก็เป็นส่วนหนึ่งของกระแสธรรมชาติ จึงมุ่งใช้ชีวิตอย่างไม่ฝืนธรรมชาติ ไม่ต้านกระแส อยู่กับความจริงให้ได้มากที่สุด

“อะไรที่มันฝืนธรรมชาติเนี่ย จะไม่ได้อะไรจากมันหรอก เพราะว่าเราอยู่ภายใต้ธรรมชาติ อยู่กับโลกใบนี้ เราอย่าอวดเก่ง ที่จะอยู่เหนือโลกเลย มันเหนือธรรมชาติ”

คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ความรู้ที่พระพุทธเจ้าสอนมา ก็จะทำให้รู้สึกว่า ทุกข์นี่คือแสดงว่าคิดผิดอยู่ คิดไม่ถูกต้องแล้ว มีความคิดบางอย่างที่เราฝืนเนี่ย คิดผิดจากธรรมชาติกระแสหลัก เหมือนเรากำลังขัดข้อกับกับกระแสหลัก ธรรมชาติเป็นกระแสหลัก แต่เรากระแสเล็ก ๆ จะไปขัดกับเขา ซึ่งตรงเนี่ยทำให้เราเกิดความคิดใหม่ มันทำให้เราเห็นชัดเจนว่า เอ้ยจริง ๆ แล้ว ทุกข์มันเกิดจากความเข้าใจผิด ความทุกข์ทุกอย่างในโลกนี้มันเกิดจากความเข้าใจผิด แล้วก็เกิดจากการที่เราไม่ยอมรับว่าเราเป็นแค่ส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ผมมองว่า เอาจ่าย ๆ ผมพูดอยู่เนี่ย ผมมีเสียงออกมาได้ก็ต้องใช้ออกซิเจนของธรรมชาติหมด ต้องใช้อากาศในการนำเสียงออกไป ผมต้องหายใจด้วย ต้องพึ่งเขาอยู่ ทุกวันนี้ผมก็ยังต้องพึ่งเขาอยู่ทุกอย่างเลย เพราะฉะนั้น จะปฏิเสธได้ไงว่าเราไม่ใช่ส่วนหนึ่ง แล้วถ้าเราเป็นส่วนหนึ่งของเขาเนี่ย ก็ต้องยอมรับให้ได้เนาะว่า มันมีกฎของเขาอยู่ มันมีกฎบางอย่างที่เราไม่สามารถฝืนได้ แล้วถ้าเราไม่ยอมรับไอ้ตัวเนี่ย เท่ากับเราไม่ยอมรับว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ องค์กรความรู้พวกเนี่ยมันก็เกิดขึ้นมาเรื่อย ๆ มันทำให้เราปล่อยวางมากขึ้น”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“มันเหมือนกับว่า ปัญญา ความเข้าใจกับสติตอนนั้นมันมาแบบ มันมาร่วมกันพอดี ลูกก็เป็นเมล็ดพันธุ์หนึ่งของชีวิตฉัน ฉันก็เป็นเมล็ดพันธุ์ของทุกคน มันเหมือนเป็นละอองที่เราได้ส่งต่อกับคนรอบข้าง แล้วช่วงนั้นก็แบบทำงานที่เอื้อเพื่อกับคนรอบข้างค่อนข้างมาก ทำงานกับเด็กกับผู้ปกครองกับครู แล้วใจมันก็ค่อนข้างอยู่กับผู้คน มันก็เห็นได้ง่ายว่า ชีวิตจิตใจของเรามันเกี่ยวข้อ แล้วมันทำให้มนุษย์เติบโตได้ มนุษย์พัฒนาได้ มนุษย์ยกระดับได้ มันก็เลยเหมือนทุกอย่างเนี่ย มันในวิวัฒนาการที่ที่กำลังเดินอยู่ใน food hall แห่งหนึ่ง กำลังเดินอยู่ แล้วเห็นผู้คนเดินไปมามากมาย โอ้ทั้งหมดที่พี่พูดเมื่อกี้ ความรู้ ความเข้าใจทั้งหมดเมื่อกี้ มันมาปัดรวมกัน กับสติ ณ ขณะที่กำลังก้าวเดิน แล้วมันเหมือนเห็นทุกอย่างมันเป็นกระแส แม้แต่ตัวเรากี่ ไม่ใช่สิ่งที่จะดำรงอยู่ตลอดไป แต่ตัวเรามี เรามีอยู่ แล้วตัวเราก็ก็นั่นละอองฝอยที่เมื่อตกไปอยู่กับ หรือสัมผัสกับใคร หรือแม้แต่แค่เดินอยู่คนเดียวเนี่ย มันก็เป็นปัจจัยที่ไปอยู่กับชีวิตของเขาด้วยเหมือนกัน มันเป็น moment ที่เราเห็นมันแบบ เห็นมันแบบไม่ใช่คำ เห็นมันแบบ มันพึบ แล้วมันก็แบบว่า เห้ย โหชีวิต moment นั้นมันเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อชีวิตไปเลยสักพักนึง เราก็ก็นั่นเหมือนกับว่าฉันต้องเดินตามทางนี้แหละที่จะให้ชีวิตมันอยู่กับจริงที่สุด ซึ่งจริงที่สุดก็คือการเป็นกระแสหนึ่งของทุกกระแส แล้วเราเลือกที่จะเป็นปัจจัยที่ชื่นชูใจให้ชีวิตคนอื่นได้เห็นถึงกระแสนี้และอยู่กับมันตามจริงได้”

คุณนี่, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

### ประเด็นย่อย 3.3 การตระหนักในคุณค่าของสติและวิปัสสนา

ผู้สูญเสียตระหนักว่าการใช้สตินั้นนอกจากจะเป็นประโยชน์ในการเยียวยาความทุกข์จากการสูญเสียแล้ว ยังเห็นว่าสติเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันด้วย ซึ่งสามารถแบ่งเป็นประเด็นย่อยได้ดังต่อไปนี้

### 3.3.1 การใช้สติรับมือกับความทุกข์ด้านอื่น ๆ

ผู้สูญเสียใช้สติรับมือกับทุกภาวะใจที่เกิดขึ้น ไม่ใช่แค่เรื่องเศร้าเสียใจจากการสูญเสียอย่างเดียว แต่ความฟุ้งซ่านปรุแง ความโลภโกรธหลง ความเพ่งโทษคนรอบข้าง ความน้อยใจ ฯลฯ สติก็เข้ามามีบทบาทในการเข้ามามองดูและรู้เท่าทันในชีวิตประจำวัน ดังข้อความ

“ถ้าเรามีสติบ่อย ๆ แล้วก็ทำให้ใจให้มัน มีจิตตั้งมั่นเนี่ย มันจะคล้าย ๆ กับว่า มันจะเป็นเรดาร์ให้เราตรวจสอบตัวเองได้ตลอดว่าเฮ้ยเรา เราทุกข์อีกแล้วนะ”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

“ใช้สติกับทุกอย่าง มันดีหมดเลย ตอนนี่ที่เห็นประโยชน์ที่สุดก็คือตัวสติ ตัวสตินี้หึงไม่ได้เลย เพราะตัวนี้ละเป็นกุญแจสำคัญ เป็นกุญแจสำคัญที่จะพาเราหลุดออกจากสิ่งทั้งดงาม ไม่ดงาม แล้วก็มาอยู่กับตัวรู้... ถ้าเรามีสติเนี่ย ทุกอย่างมันจะผ่านไป ได้ ทุกข้อดีเลย คือเราหึงไม่ได้เลย เราต้องมีความรู้ลึกกว่าเราจะทำอะไร เราจะคิดอะไร สติต้องคอยกำกับเอาไว้เลย ในเมื่อถ้ามันออกมาเป็นการคิดลบ เราก็ต้องกลับกลับขึ้นเป็นคิดบวก เราโกรธ เราก็ต้อง ตัวอภัย มันก็จะมากันแบบ ทันทันหมดเลย... ถามว่าทุกข์ไหมเวลาเจอใครไม่เข้าแก่ป มี (เสียงสูง) แต่จิตเรา เรามีสติเหนือเขาแล้วอะ แล้วเรื่องอะไรเราจะยอม ยอมให้เขามามีค่า เหนือไปกว่าใจเรา เราพยายามขจัดอารมณ์ลบออกให้เร็วที่สุด ความไม่พอใจ ความอะไร การพบปะ การอะไร คืออายุตนะเนี่ย สัมผัส พอใจไม่พอใจ ปรุแงอะไร ให้ทัน ตัวสติ ปรุแงชอบปรุแงไม่ชอบ ปรุแงทั้งสองปรุแงนี้ต้องแก้ไขหมด ต้องให้เหลือ ธรรมด้าธรรมดา ก็คือเราเป็นผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน”

คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

“ใช้กับทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอย่างอื่นที่ไม่ใช่เรื่องเสียใจหรือว่าเศร้าโศก เรื่องอะไรที่มัน เรื่องฟุ้งซ่าน เรื่องที่มัน ไม่เป็นเรื่องเป็นราว พระก็จะใช้วิธีนี้ เหมือนเราเห็นความคิดที่มันไม่ใช่ความคิดที่ มาใคร่ครวญให้มันเกิดปัญญา ถ้าเป็นความคิดฟุ้งซ่านพวกปรุแงแต่ง พระก็จะเห็นพระก็ไม่ได้ไปตามความคิดเหล่านั้น”

พระต้น, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“มันไม่ใช่เฉพาะเรื่องความเศร้าอย่างเดียว เรามาปฏิบัติมันก็เจอเรื่องเยอะแยะไปหมด โลกโกรธหลง ที่มันเกิดขึ้นมา บางทีเราก็ไปเพ่งโทษคนข้างตัว ที่มันมากระทบหูดตาเรา เราไม่พอใจ เราก็ดูอารมณ์เรา เอ้าทำไมเราไปเพ่งโทษเขา ทำไมเราไม่พอใจเขา ทำไมเราไปโกรธเขา เราเห็นบางสิ่งบางอย่าง เราชอบใจ เออ ละอารมณ์ชอบใจเกิดขึ้นใหม่ ก็มองมัน ก็ดูมัน”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

### 3.3.2 การฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะ

ผู้สูญเสียพบว่าจากเมื่อก่อนที่ความคิดวุ่นวายฟุ้งซ่าน ไปอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ตอนนี้สามารถอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้นเพราะอาศัยสติและการเจริญวิปัสสนาเป็นเครื่องมือในการไม่ปล่อยให้จิตคิดฟุ้งซ่าน

“ถ้าเป็นเมื่อก่อนนะ มันก็จะจิตใจฟุ้งซ่านตลอด มันก็จะคิดถึงอนาคตบ้าง อนาคตเราจะเป็นยังไงนะ ครอบครัวเราจะเป็นไง เราจะทำอะไร หรือว่าย้อนไปอดีตบ้าง ในสิ่งที่ผิดพลาดมาในสิ่งที่เสียใจ จะอยู่อย่างเงี้ยตลอด ไม่มามองเลยว่า ณ ปัจจุบันเนี่ยทำอะไรอยู่ ไม่เคยเอาความคิดมาสู่เนื้อสู่ตัว พอได้มาเจอกรรมฐานปั๊บ เราใช้วิธีปฏิบัติปั๊บ เราก็ได้พบว่าไอ้สิ่งที่เราฟุ้งซ่านไปเนี่ย เป็นสิ่งที่ไม่สมควรทำ และเป็นสิ่งที่จะทำให้เราไม่สามารถหลุดจากวงจรความทุกข์ทางโลกได้ กรรมฐานก็ทำให้เรากลับมารู้เนื้อรู้ตัว ทำให้เรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน อันนี้ก็เลยเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีเครื่องอยู่ว่า ในยามที่เรามีความทุกข์ หรือว่ามีความเสียใจเนี่ย กรรมฐานก็จะช่วยให้เราอยู่กับตรงนี้”

พระตัน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2

“จากเมื่อก่อนที่ความคิดของเรามันวุ่นวาย เรียบเรียงไม่ได้ เดี่ยวคิดเรื่องที่ผ่านมา เดี่ยวก็คิดเรื่องข้างหน้าที่ยังไม่เกิด วุ่นวายไปหมด ตอนนี้ก็อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น เรามีสติมากขึ้น ความหลงมันมาตลอดเวลาแหละ มาแรก ๆ มันฟุ้งซ่านไปหมด นั่งปฏิบัติเนี่ย โห้ย ไม่มีหรอกที่จะนิ่ง ไม่มี มาวุ่นวายไปหมด ช่างมัน มันไม่รู้ตัวก็ช่างมัน มันจะมากก็ให้มันมา มากี่ร้อยก็พันครั้งก็ช่างมัน ไม่เดือดร้อน แต่ทันทีที่เรามีสติแล้วรู้



ว่า เอ้า กำลังคิดอยู่ นั่นแหละ การมีสติละ พอละ แค่นี้ แค่นี้พอละ แค่ว่ากำลัง คิดอยู่พอละ เต็มมันก็หยุด ก็หยุดคิด”

พระอิทธิ, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3

“ทุกคืนพอมานั่งปล่อยาวก็พยายามจะเคลียร์ คือเราชินกับการที่ตะกอนมันตกพื้น แล้ว เราเคยแยกตะกอนกับน้ำแล้ว ซึ่งวันนึงพอสम्मติว่า มันมีตะกอนใหม่เข้ามา เรา จะไม่ยอมให้มันเจอบนอย่างนี้ไง เนื่องจากว่าเราฝึกมาอย่างนี้จน เราทำให้ใจปลอด ไปร่งอยู่บ่อย ๆ พอมันเศร้า ก็เอาใหม่ สู้ใหม่ ทำให้ดีที่สุด ตัวเนี่ยมันช่วยให้ผม ดำเนินชีวิตต่อในแบบนี้ได้”

คุณเดช, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4

### 3.3.3 การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยสติ

ผู้สูญเสียพบว่าการฝึกสติทำให้มีความระมัดระวังในการจะพูดหรือทำอะไรต่อ คนรอบข้างมากขึ้น เพราะตระหนักว่าทุกการกระทำของตนย่อมส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

“ถ้าเราผลอ เราอาจจะเป็นอกุศลในใจเขาก็ได้ เราก็เลยพยายามที่จะระครองสติอยู่ ตลอดเวลาว่า ฉันอยู่กับคนตรงหน้า เขาจะ effect เขาจะมีเมล็ดพันธุ์ของฉันอยู่ใน ตัวเขาเนะ มันก็เลยแบบ เป็นทางนี้ การระครองสติเป็นไปเพื่อให้ชีวิตของฉันเป็น ปัจจัยกับชีวิตของคนอื่น ในลักษณะที่ ให้เขาอยู่กับจริงได้ดีที่สุด”

คุณนึ่ง, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5

“ตื่นขึ้นมาใช้ตัวรู้ เมื่อมีการปะทะ ก็ดู เมื่อเราตื่น เราต้องเริ่ม พบคน ตา หู ระวัง พอมันส่งเข้ามาในนี้ก็กรอง (นิ้วชี้ไปที่ศีรษะ) ก่อนที่จะหลุดทางนี้ (นิ้วชี้ไปที่ปาก) มัน จะทำโทษกับใครไหม คิดก่อนพูด การจะคิดได้เราก็ต้องมีสติ... คุยกับเพื่อนกับอะไร หรือว่าคนไข้ที่พบพา เรามีความรู้สึก ความเมตตา มันพุ่งออกมาจากภายใน ความชี้ รำคาญเราก็น้อยลง”

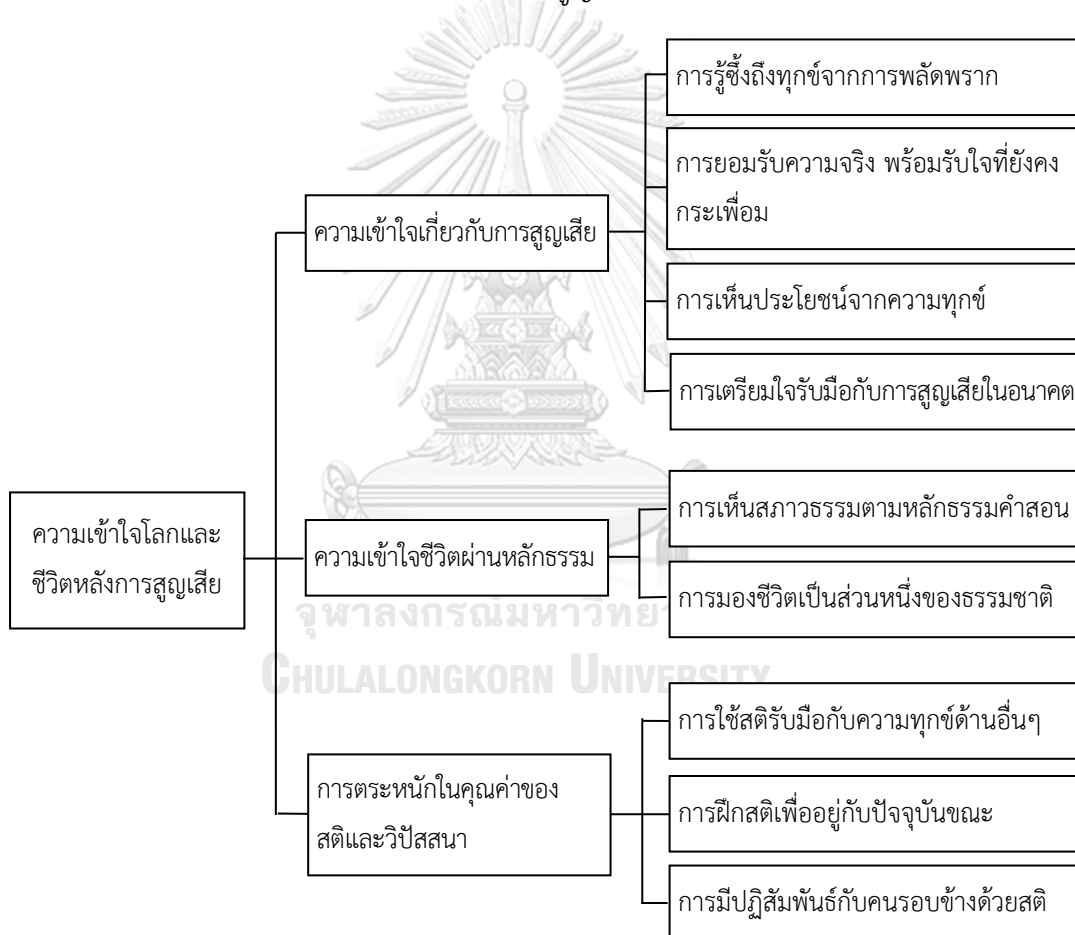
คุณแดน, ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1

ข้อค้นพบในประเด็นที่ 3 แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติวิปัสสนาเพื่อรับมือกับความสูญเสียนั้น นอกจากจะช่วยทำให้ผู้สูญเสียสามารถอยู่กับความทุกข์ได้แล้ว ผู้สูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รักยังเห็นคุณค่าจากการเจริญวิปัสสนา จนนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตด้านอื่น ๆ ในปัจจุบันด้วย

ประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย สามารถแสดงออกมาเป็นแผนภาพได้ดังนี้

#### ภาพที่ 4

ประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้แก่ บิดา สามี ภรรยา หรือบุตร และใช้การเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจ จำนวน 5 ราย โดยผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านการแนะนำจากผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gatekeeper) และคัดเลือกจากการที่ผู้วิจัยติดต่อผู้ประสงค์ให้ข้อมูลทางโทรศัพท์เพื่อสัมภาษณ์สั้น ๆ ประมาณ 10-15 นาที เพื่อพิจารณาคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก หากผู้ประสงค์ให้ข้อมูลมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ ผู้วิจัยก็จะนัดหมายผู้ให้ข้อมูลเพื่อเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเป็นระยะเวลาประมาณ 90-120 นาที ผลการวิจัยพบประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนาโดยสามารถแสดงออกมาเป็น 3 ประเด็นหลัก กล่าวคือ ประเด็นหลักที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย ซึ่งประกอบด้วย 5 ประเด็นย่อย คือ ความโศกเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวด บิบบิ้นใจ ความผิดหวัง การตำหนิกล่าวโทษ และการหลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งกระตุ้นความทรงจำ ประเด็นหลักที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย 6 ประเด็นย่อย ได้แก่ ความทุกข์เกิดขึ้น (การหวนระลึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้จากไป และการท่วมท้นด้วยความรู้สึกเมื่อนึกถึงอดีต) การมีสติรู้เท่าทัน เห็นจิตที่กำลังทุกข์ การนำความรู้ทางธรรมมาเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น การใช้สติเป็นฐานรับมือความทุกข์ (การตามดูความทุกข์โดยไม่ต้าน การหยุดความคิด ดึงใจกลับมาสู่ความรู้สึกตัวในปัจจุบัน การใคร่ครวญหาเหตุแห่งทุกข์) ความทุกข์คลี่คลาย (ความคิดหยุดและคลายไปจิตสงบลง และเห็นความจริง คลายความยึดติด ใจสงบว่าง) และ ความทุกข์กลับมาใหม่เมื่อมีเหตุกระตุ้น ประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย ซึ่งประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ ความเข้าใจเกี่ยวกับการสูญเสีย (การรู้ซึ่งถึงทุกข์จากการพลัดพราก การยอมรับความจริง พร้อมรับใจที่ยังคงกระเพื่อม การเห็นประโยชน์จากความทุกข์ และการเตรียมใจรับมือกับการสูญเสียในอนาคต) ความเข้าใจชีวิตผ่านหลักธรรม (การเห็นสภาวะธรรมตามหลักธรรมคำสอน และการมองชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ) และ การตระหนักในคุณค่าของสติและวิปัสสนา (การใช้สติรับมือกับความทุกข์ด้านอื่น ๆ การฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยสติ)

## การอภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่ผ่านมา ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของหลักคำสอนหรือการปฏิบัติทางศาสนาที่มักเข้ามามีส่วนในการเยียวยาจิตใจให้ยอมรับกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและมีคุณค่าความหมายทางใจ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษามุมมองของผู้สูญเสียที่ผ่านประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนา โดยผู้วิจัยได้อภิปรายเริ่มจากประเด็นที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย ตามด้วยประเด็นที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์ หรือ ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนา และประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย หรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

### ประเด็นที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย

ข้อค้นพบจากผลจากการวิจัยในประเด็นที่ 1 ความทุกข์จากการสูญเสีย แสดงให้เห็นถึงความทุกข์โศกอาลัยจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ซึ่งได้แก่ ความโศกเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวดบิบบิ้นใจ ความผิดหวัง การตำหนิกล่าวโทษ และการหลีกเลี่ยงหนีจากสิ่งกระตุ้นความทรงจำ ความทุกข์ในห้วงเวลาของการสูญเสีย ที่แสดงออกด้วยอาการสั้นไหวในใจต่าง ๆ ข้างต้น สอดคล้องกับลักษณะความโศกเศร้าที่เป็นปกติภายหลังการสูญเสียที่ปรากฏในการศึกษา Zisook และ Shear (2009) ได้กล่าวไว้ในประการที่สี่ว่าผู้สูญเสียจะเข้าสู่ช่วงโศกเศร้ารุนแรง (Acute Grief) ทันทีภายหลังบุคคลที่รักจากไป ความโศกเศร้าในช่วงนี้มักเจ็บปวดอย่างมาก จนอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในช่วงนั้น ตั้งแต่การเศร้าและร้องไห้อย่างหนัก ซึมเศร้า หมกมุ่นกับการคิดถึงและความทรงจำเกี่ยวกับคนที่ตาย ไม่มีสมาธิและไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ความทุกข์ในห้วงเวลาของการสูญเสียนี้ยังไปในแนวทางเดียวกับการศึกษาของ Parkes (1998) ได้กล่าวไว้ในระยะโศกเศร้า (Pining) ว่าผู้สูญเสียจะโศกเศร้ากับการสูญเสียอย่างมากจนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น การนอนหลับ การย้ายที่นอนเพื่อหลีกเลี่ยงการกระตุ้นให้นึกถึงผู้ที่จากไป อีกทั้งการทวนระลึกถึงอดีตถึงผู้ที่จากไปของผู้สูญเสียยังสอดคล้องกับระยะสับสนและสิ้นหวัง (Disorganization and Despair) ว่าช่วงนี้ผู้สูญเสียจะนึกถึงเหตุการณ์การสูญเสียและความทรงจำเกี่ยวกับผู้ตายซ้ำแล้วซ้ำเล่า สำหรับผู้สูญเสียที่มีความรู้สึกตำหนิกล่าวโทษผู้อื่นนั้นเป็นภาวะที่สอดคล้องกับระยะโกรธ (stage of anger) ของ Kübler-Ross (1969) ที่กล่าวไว้ว่า

ความเศร้าของผู้สูญเสียจะถาโถมเข้ามาในใจแล้วแปรเปลี่ยนเป็นความโกรธที่ตนเองต้องเผชิญกับการสูญเสียนั้น โกรธสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรืออาจแสดงความโกรธออกมากับคนใกล้ชิด ญาติ เพื่อนสนิท ที่คิดว่าควรจะช่วยเหลือตนเองได้

นอกจากนี้ ข้อค้นพบจากการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าความทุกข์โศกอาลัยจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักขึ้นกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น บุคคลอันเป็นที่รักหรือ ผู้เสียชีวิตเป็นใคร อายุเท่าใด ระยะเวลาที่เกิดการสูญเสีย (มีโอกาสดูเตรียมตัวใจล่วงหน้า หรือ เป็นการจากไปอย่างกะทันหันไม่ทันได้เตรียมใจ) ปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อความทุกข์โศกอาลัยของผู้สูญเสียทั้งสิ้น ในผู้สูญเสียที่คิดว่าผู้เป็นที่รักจากไปก่อนเวลาอันควรนั้น ส่งผลให้ความโศกเศร้าในช่วงหลังสูญเสียมีความเข้มข้นกว่าผู้สูญเสียที่มีการเตรียมใจล่วงหน้าและได้จากไปในวัยอันสมควร (Parkes, 1998) สำหรับผู้สูญเสียที่มีโอกาสดูใจ และได้รำล้าผู้เป็นที่รักในวาระสุดท้าย มีแนวโน้มสามารถยอมรับและวางใจได้ว่าตนทำหน้าที่อย่างเต็มที่ที่สุดแล้วในการอยู่และส่งผู้ที่จากไป ทำให้ไม่มีอะไรติดค้างใจ ตรงข้ามกับผู้สูญเสียที่พบกับการจากไปอย่างกะทันหัน ไม่ทันคาดคิด ส่งผลให้เกิดความผิดหวังอย่างรุนแรงและความรู้สึกติดค้างใจว่าตนไม่สามารถช่วยอะไรต่อผู้ที่จากไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่พบว่า ลักษณะการเสียชีวิตในวาระสุดท้าย มีผลทำให้เกิดความโศกเศร้าแตกต่างกัน นอกจากนี้ ระยะเวลาเตรียมตัวเตรียมใจต่อการเสียชีวิตก็มีผลต่อปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นด้วย (ศรินรัตน์ วัฒนธรรณันท์, 2560) หากเป็นการเสียชีวิตฉับพลัน ไม่ทันได้ตั้งตัวหรือเตรียมใจมาก่อน จะพบอารมณ์โศกเศร้าได้มากกว่าการเสียชีวิตที่มีระยะเวลาให้ทำใจมาก่อนแล้ว (รัชนู วรรณ, 2557)

แม้ว่าความโศกเศร้าของผู้สูญเสียที่เกิดขึ้นในผู้สูญเสียทั้งหมดนำมาซึ่งความโศกเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวด บีบคั้นใจ ความผิดหวัง การตำหนิกล่าวโทษ และการหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นความทรงจำ รวมถึงส่งผลกระทบต่อชีวิตแตกต่างกันตามเหตุปัจจัยที่ได้อภิปรายไปข้างต้น อย่างไรก็ตามประสบการณ์ความทุกข์จากการสูญเสียของผู้สูญเสียแต่ละรายก็ยังอยู่ในขอบข่ายของความโศกเศร้าที่เป็นปกติตรงกับที่ Zisook และ Shear (2009) ที่ได้อธิบายธรรมชาติของความโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ปกติว่ามีลักษณะ 5 ประการหลัก ๆ ได้แก่ ประการแรก ความโศกเศร้าจากการสูญเสียไม่ใช่ภาวะ (State) แต่เป็นกระบวนการ (Process) ประการที่สอง กระบวนการสูญเสียมีลักษณะกลับไปกลับมา ระหว่างการจมกับความเจ็บปวดและการหนีออกจากความเจ็บปวด ประการที่สาม ผลกระทบด้านอารมณ์ ความคิด สังคม และพฤติกรรมจากการสูญเสียมีความหลากหลาย ตั้งแต่มีอาการน้อยมากจนแทบ

สังเกตไม่ได้ไปจนถึงแสดงความเจ็บปวดรวดร้าวออกมาอย่างมากและไม่สามารถดำเนินชีวิตปกติได้ ประการที่สี่ กระบวนการสูญเสียไม่มีวันจบสิ้น เริ่มตั้งแต่ช่วงโศกเศร้ารุนแรง (Acute Grief) ซึ่งจะปรากฏทันทีหลังบุคคลอันเป็นที่รักตายจากไป จนถึงช่วงยอมรับความโศกเศร้า (Integrated or Abiding Grief) ที่การจากไปของบุคคลที่รักไม่ส่งผลกระทบต่อผู้สูญเสียอย่างหนักอีกต่อไป และสุดท้ายใน ประการที่ห้า กระบวนการโศกเศร้ายังหมายรวมถึงการแสวงหาความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ต่อบุคคลที่ ตายไปแล้วด้วย ซึ่งในประการที่สี่และห้า ในส่วนการยอมรับการสูญเสีย ผู้วิจัยได้นำไปอภิปรายใน ประเด็นที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูญเสียก็สามารถเยียวยา จิตใจตนเองผ่านการใช้สติวิปัสสนาจนยอมรับและปรับตัวต่อการสูญเสียได้ จนความโศกเศร้าได้ บรรเทาลง สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติได้

## ประเด็นที่ 2 การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์

ประเด็นที่น่าสนใจในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผลการวิจัยในประเด็น การเยียวยาใจด้วยการรู้เท่าทัน สังเกต และเข้าใจทุกข์ ซึ่งสะท้อนถึงประสบการณ์ย่อยที่เป็นการเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนา ทุกประสบการณ์ย่อยมุ่งเน้นให้บุคคลรู้เท่าทันและจัดการที่ต้นตอของความทุกข์ที่บีบคั้นใจ เพื่อให้ ทุกข์ในใจนั้นคลี่คลาย ซึ่งผู้สูญเสียมีการตระหนักและคลายทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อมีมุมมองหรือความเข้าใจ ในธรรมชาติตรงตามจริงว่าทุกสรรพสิ่งในโลกล้วนเปลี่ยนแปลง และสรรพสัตว์ทุกชนิดย่อมแก่ เจ็บไข้ และตาย ผ่านการฝึกเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันและปฏิบัติต่อความบีบคั้นเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติให้ ถูกต้องตามที่เป็นจริง ประสบการณ์การเจริญวิปัสสนาที่เยียวยาใจแสดงให้เห็นดังประสบการณ์ย่อย ของผู้สูญเสียต่อไปนี้

**ประการแรก ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเริ่มมีสติ กลับมารู้เท่าทันและตระหนักใน ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง** ซึ่งเกิดจากการที่มีเหตุกระตุ้นภายนอกให้นึกถึงหรือเป็นการแวบคิด ขึ้นมาเองก็ได้ จากนั้นผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะท่วมทับไปด้วยความรู้สึกเมื่อนึกถึงอดีตเกี่ยวกับ ผู้ที่จากไปทันทีหลังจากเกิดความคิด ซึ่งความท่วมทับด้วยความรู้สึกนี้ก็คือ ทุกข์ หรือสภาวะกดดัน บีบคั้น เป็นที่ตั้งของปัญหา ในตอนนี้เองที่ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะเริ่มมีสติ กลับมารู้เท่าทันและ เห็นจิตที่กำลังทุกข์อยู่ ภาวะดังกล่าวของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักตรงกับกระบวนการปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) กล่าวไว้ว่า สติ

เป็นตัวดึงตัวเกาะจับสิ่งที่จะมองจะดูจะรู้เอาไว้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบฝ่ายกระทำ ส่วนเวทนาหรือความรู้สึกท่วมทับที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ถูกตามดูรู้ทัน ในที่นี้ ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักแต่ละรายได้ใช้สติในการรู้เท่าทันภาวะใจขณะนั้นว่ามีทุกข์เกิดขึ้น รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น อันสอดคล้องกับกิจของอริยสัจจ์ในข้อทุกข์ คือปริณญา หรือรู้รอบ รู้เท่าทัน อันเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการใช้สติและวิปัสสนาในการเข้ามาเยียวยาจิตใจที่ค้นพบในการศึกษาคั้งนี้

**ประการที่สอง เมื่อผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมีสติรู้เท่าทัน เห็นจิตที่กำลังทุกข์**  
**ดังกล่าวทำให้พวกเขาน้อมนำหลักธรรมคำสอนมาทำความเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้น** ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทุกรายมีความรู้เกี่ยวกับการวางใจต่อความทุกข์นั้นว่าควรเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นการให้เป็นผู้ดูความคิด ต้องสังเกตให้ชัดถึงอาการเสียดแทง หรือความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของทุกข์ว่า ถ้าเกิดความทุกข์ขึ้นในใจเท่ากับกำลังคิดผิดไปจากความจริง ไปจากกระแสหลักของธรรมชาติ หรือควรยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น องค์ความรู้เหล่านี้นับเป็นจุดสำคัญที่ทำให้ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักแต่ละรายรู้ว่าควรวางท่าทีต่อทุกข์และจัดการต่อไปอย่างไร การมีสติรู้และวางท่าทีต่อทุกข์ดังกล่าวตรงกับธรรมทางพุทธศาสนาว่าเป็น “สัมมาทิฐิ” หรือความเห็นชอบ ซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อแรกใน “มรรค” หรือหนทางดับทุกข์ นับเป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องมีความเห็นความเข้าใจ หรือเชื่อถือถูกต้องเป็นจุดเริ่มต้นก่อน จึงจะนำไปสู่องค์มรรคข้อถัด ๆ ไปได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) (2555) โดยสัมมาทิฐินั้นเกิดขึ้นได้จาก 2 ปัจจัย ได้แก่ ปรัตโฆษะ หรือการเรียนรู้จากปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการได้รับการสั่งสอน การฟังธรรม และ โยนิโสมนสิการ หรือ การเรียนรู้ด้วยปัญญาภายใน อันเป็นความคิด พิจารณา สืบสาวหาเหตุปัจจัยอย่างเป็นระบบ โดยไม่นำค้นหาหรือความอยาก-ไม่อยากของตนลงไปจับ ซึ่งปัจจัยที่เอื้อให้เกิดสัมมาทิฐิประการแรก ปรัตโฆษะ นั้นต่างพบในผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทุกราย โดยผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้กล่าวถึงการเรียนรู้ธรรมะจากปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือธรรมะ การฟังคำเทศน์ของครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูญเสียทุกรายมีการเรียนรู้ธรรมะจากภายนอกหรือปรัตโฆษะ เพื่อน้อมนำเข้ามาปรับใช้และทำความเข้าใจด้วยโยนิโสมนสิการจนเกิดเป็นสัมมาทิฐิในการจัดการวางใจต่อทุกข์ได้เหมาะสม จึงกล่าวได้ว่า สัมมาทิฐิที่ได้รับจากการศึกษาธรรมะนั้นนับเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยการสูญเสียเลยทีเดียว เพราะในมุขกลับ หากผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักประสบกับปรัตโฆษะที่

ผิดพลาด เช่น ชุดความคิดความเชื่อที่บิดเบือน ไม่ถูกต้อง แล้วผู้สูญเสียรับชุดความเชื่อนั้นมาปรับใช้รับมือกับความทุกข์อาจส่งผลให้ผู้สูญเสียไม่สามารถคลายความทุกข์โศก และอาจก่อโทษเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นต่อไปได้อีกด้วย

เมื่อผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมีสติรู้เท่าทัน เห็นจิตที่กำลังทุกข์ดังกล่าว ประกอบกับการที่ผู้สูญเสียน้อมนำหลักธรรมคำสอนมาทำความเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้น หรือมีสัมมาทิฐิจะนำไปสู่การใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน โดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย อันเป็นองค์ธรรมที่จะช่วยให้เกิดปัญญา ที่เป็นความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือต่อการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร พึงปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในกรณีนั้น ๆ ผลจากความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติต่อมันอย่างถูกต้องทำให้เกิดเป็นนิโรธ คือภาวะโล่งโปร่งเบาสบาย หรือก็คือการดับทุกข์ได้

**ประการที่สาม ผู้สูญเสียใช้การเจริญวิปัสสนาทำให้ความทุกข์คลี่คลายลง** ไม่ว่าจะ เป็นความคิดหยุดและคลายไป ทำให้จิตสงบลง หรือ การมองเห็นความจริง คลายความยึดติดใจสงบว่าง ผ่าน 3 วิธีการ ได้แก่

**วิธีการที่ 1 การตามดูความคิดโดยไม่ต้าน** เป็นวิธีที่ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเลือกจะมองดูความคิดความทุกข์ที่ปรากฏ โดยไม่ต่อต้าน ไม่แข็งข้อ และไม่เข้าไปดำรงกับอารมณ์นั้น เป็นลักษณะตามดูภาวะที่เกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ การตามดูลักษณะนี้เป็นการใช้สติตามรู้เห็นว่ามีความคิดเกิดขึ้น เมื่อรู้ว่กำลังคิดถึงเรื่องการสูญเสียที่ผ่านมาซึ่งเป็นอดีต สักพักก็จะหยุดคิดและความคิดนั้นก็คลี่คลายไป การตามดูลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับการมี “สัมปชัญญะ” ตามหลักพุทธศาสนา อันหมายถึง ปัญญา ที่รู้ชัดต่ออาการที่ถูกมองหรือตามดู โดยตระหนักและเข้าใจสิ่งนั้นหรือการกระทำนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่เอาความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจของตน เข้าไปปะปนหรือปรุงแต่ง เช่น มีความกังวลใจเกิดขึ้นเกิดความกุ่มใจขึ้น ก็ตามดูความกุ่มหรือกังวลใจนั้นว่า มันเกิดขึ้นอย่างไร เป็นมาอย่างไร หรือเวลาเกิดความโกรธ พอนึกได้ รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดหายไป (พรหมคุณาภรณ์



(ป. อ. ปยุตโต) (2555) การตามดูความคิดโดยไม่ต้านนี้ เป็นการเลือกรับมือกับความทุกข์จากการสูญเสียที่อาศัยพื้นฐานความเข้าใจว่าเมื่อไม่เข้าไปดู ไม่เข้าไปเป็น แคมมอง สักพักความคิดก็จะจางคลายสงบระงับไปเอง อันเป็นความเข้าใจที่สอดคล้องกับธรรมชาติของจิต ซึ่งมีสถานะที่คงอยู่ไม่ได้และเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ชุดความเข้าใจนี้ในผู้สูญเสียเป็นสัมมาทิฏฐิอันเกิดจาก ปรโตโฆสะหรือปัจจัยภายนอกและยังเป็นอุบายมนสิการ ซึ่งเป็นหนึ่งในความหมายของโยนิโสมนสิการ ที่แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย กระบวนการตามดูความคิดโดยไม่ต้านนี้ยังมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Kornfield (1979) ที่อธิบายว่าสติจะเป็นตัวสังเกตทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจด้วยการรับรู้แบบไม่ตอบโต้และไม่เข้าไปควบคุม จนนำไปสู่ความเข้าใจสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป

### วิธีการที่ 2 การหยุดความคิด ดึงใจกลับมาสู่ความรู้สึกตัวในปัจจุบัน

กล่าวคือการที่เมื่อผู้สูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รู้ตัวว่ากำลังหลงจมกับความโศกเศร้า หวนถึงอดีตก็จะใช้สติหยุดกระแสความคิดนั้นทันที และดึงจิตกลับสู่ความรู้สึกตัวในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในหัวข้อกายานุปัสสนา หรือการพิจารณากาย ตามดูรู้ทันกาย ซึ่งทำได้ด้วยการรู้ชัดถึงลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย อันเป็นวิธีที่จะทำให้เกิดสติ ประกอบกับมีสัมมาทิฏฐิว่า เมื่อโศกเศร้าหรือเป็นทุกข์ แสดงว่าจิตกำลังไหลกับอดีต ไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นการกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวในปัจจุบันเป็นการกระทำที่ถูกต้องเหมาะสมและเป็นเหตุให้คลายทุกข์ได้ นอกจากนี้ยังเป็นการกระทำโดยอาศัยโยนิโสมนสิการ เช่นเดียวกัน ด้วยอุปปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น การที่ผู้สูญเสียอาศัยความรู้ตัวในปัจจุบันเป็นหลักในการกลับมาทุกครั้งที่เห็นจิตไหลไปอดีตนั้นทำให้อาการทุกข์จางคลายลงและจิตใจกลับมามั่นคงเป็นปกติ

### วิธีการที่ 3 การใคร่ครวญหาสาเหตุของทุกข์ ผู้สูญเสียได้เข้าไปเผชิญหน้า

กับความทุกข์อย่างตรงไปตรงมาและตั้งคำถามกับตนเองว่าความทุกข์เกิดจากอะไร และอาศัยความรู้ตัวรวมถึงองค์ความรู้ทางธรรมเป็นฐานในการสำรวจสืบค้นลึกลงไปจิตใจเพื่อทำความเข้าใจที่มาของทุกข์ ของความคิดความเชื่อที่ยึดเอาไว้ จนพบกับชุดความเชื่อที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง นำมาสู่การคลี่คลายทุกข์ได้ ข้อค้นพบดังกล่าวก็อยู่บนพื้นฐานของโยนิโสมนสิการ ในความหมายของ การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ ซึ่งเป็นวิธีการแห่งปัญญาอันจะนำไปสู่การคลี่คลายทุกข์ได้ และเช่นเดียวกับสองวิธีข้างต้น วิธีที่สามนี้ก็ต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญอย่างสติและสัมมาทิฐิเป็นปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการโยนิโสมนสิการด้วย เพราะเมื่อคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ ก็หมายถึงมีสติอยู่พร้อมด้วย เมื่อความคิดเดินอยู่อย่างเป็นระเบียบมีจุดหมาย จิตก็ไม่ลอยเลื่อนไป ต้องกุมอยู่กับกิจที่กำลังกระทำนั้น เรียกว่า มีสติ และโยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา และการจะคิดอย่างมีโยนิโสมนสิการได้ ก็ต้องอาศัยสัมมาทิฐิเป็นฐานที่รู้ว่าควร จะคิดอย่างไรจึงจะถูก นำไปสู่การเกิดปัญญาได้ในที่สุด

จะเห็นได้ว่า การเจริญวิปัสสนาของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก 3 วิธีนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นการประกอบเข้าของการใช้สติเข้ามารับรู้สภาวะตรงตามจริง การวางท่าทีหรือกระทำการต่อทุกข์ ด้วยสัมมาทิฐิเป็นองค์ความรู้พื้นฐาน และอาศัยโยนิโสมนสิการเป็นสะพานทำให้เกิดปัญญาทั้งสิ้น ดังการอธิบายของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) ที่ว่า ปัญญาจะได้โอกาสและจะทำงานได้อย่างปลอดโปร่งเต็มที่ก็ต่อเมื่อมีสติคอยช่วยกำกับหนุนอยู่ด้วย สติเป็นตัวกำหนดอารมณ์ ให้แก่จิต หรือดึงจิตไว้กับอารมณ์ และมุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเสนออารมณ์นั้นให้ปัญญา ตรวจสอบพิจารณา และวิเคราะห์วิจัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน ดังนั้น สติจึงตามกำหนดตามจับตามถึงอารมณ์เฉพาะตัวจริงของมันตามสภาวะเท่านั้น และตามกำหนดกำกับจับอารมณ์นั้น ๆ ให้ทันความเป็นไปของมัน เพื่อปัญญาจะได้รู้อารมณ์นั้นโดยตลอด เช่น ดูตั้งแต่มันเกิดขึ้น คลี่คลายตัวจนกระทั่งดับสลายไป นอกจากนั้นจะต้องให้ปัญญารู้อารมณ์ทุกอย่างที่เข้ามา หรือเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งปัญญาจะต้องรู้เข้าใจเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง สติจึงเปลี่ยนอารมณ์ที่กำหนดหรือ

ที่จับให้ดูไปได้เรื่อย ๆ อีกทั้งเพื่อให้ปัญญาารู้เท่าทันตรงตามที่สิ่งนั้นเป็นอยู่เป็นไปแท้ ๆ สติจึงต้องตามจับให้ทันความเป็นไปในแต่ละขณะนั้น ๆ ทุกขณะ ไม่หยุดติดค้างอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของอารมณ์ใด ๆ และโยนิโสมนสิการมีบทบาทสำคัญเป็นตัวเชื่อมต่ออยู่ระหว่าง สติกับปัญญา เป็นตัวนำทาง หรือเดินกระแสนะความคิด ในลักษณะที่จะทำให้ปัญญาได้ทำงาน และทำงานได้ผล ด้วยการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดตัณหาต่อไป คือ ให้มีแต่เพียง การส่ายเวทนา แต่ไม่เกิดตัณหา เมื่อไม่เกิดตัณหา ก็ไม่มีความคิดปรุงแต่งตามอำนาจของตัณหา นั้นต่อไป เมื่อตัดตอนกระบวนการคิดสนองตัณหาแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางของการ ก่อปัญญา แก่ปัญหา ดับทุกข์

ประสบการณ์ที่ผู้สูญเสียใช้การเจริญวิปัสสนาทำให้ความทุกข์คลี่คลายตัวลง ทำให้ใจสงบ หรือสอดคล้องกับ นิโรธ ที่แปลว่าความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ไม่ถูกตัณหาหรือความอยากยึดมือ หรืออดุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัด อย่างไม่เป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน อย่างไม่จำกัด ผู้สูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รักทุกรายกล่าวว่า ภาวะแห่งความสงบนี้ก็เป็นสิ่งชั่วคราว เช่นกัน เพราะว่าเมื่อเพลอหรือไปพบสถานที่หรือสาเหตุที่กระตุ้นให้นึกถึงผู้จากไป ความคิดและความรู้สึกก็จะหวนกลับมา ทำให้ผู้สูญเสียบุคคลอื่นเป็นที่รักต้องเข้าสู่กระบวนการเห็นความทุกข์ การใคร่ครวญ การใช้สติกลับสู่ปัจจุบัน และการทำความเข้าใจใหม่ซ้ำ ๆ จนจิตเข้าสู่ภาวะสงบเช่นนี้ เรื่อยไป สอดคล้องกับที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) กล่าวไว้ว่า สำหรับมนุษย์ปุถุชน แม้เริ่มมีการศึกษาบ้างแล้ว แต่กระบวนการคิดอันนำไปสู่ทุกข์และกระบวนการความคิดที่โน้มนำไปเกิด ปัญญา ยังเกิดสลับกันไปมา และกระบวนการหนึ่งอาจไปเกิดแทรกในระหว่างของอีกกระบวนการหนึ่ง เช่น กระบวนการคิดนำไปสู่ทุกข์อาจดำเนินไปจนถึงเกิดตัณหาแล้ว จึงเกิดโยนิโสมนสิการขึ้นมาตัดและหันเห ไปใหม่ หรือกระบวนการแบบหลังดำเนินไปถึงปัญญาแล้ว เกิดมีตัณหาขึ้นในรูปแบบใหม่แทรกเข้ามา นอกจากนี้ ผู้สูญเสียยังมีมุมมองว่า การเกิดทุกข์เป็นโอกาสให้ได้ฝึกสติ ใช้ความหลงเป็นเครื่องมือ ในการฝึกสติและสนุกกับมันอย่างไม่พยายามผลักไส ซึ่งสอดคล้องกับภาวะใจที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) (2555) กล่าวไว้ว่าการตามดูเวทนาในใจของตนเอง ขณะนั้นมีทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ว่า ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์นั้นเกิดขึ้นอย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร หรือตามดูธรรมารมณ์ เช่น มีความ กังวลใจเกิดขึ้น เกิดความกลุ้มใจขึ้น ก็ตามดูความกลุ้มหรือกังวลใจนั้นว่า มันเกิดขึ้นอย่างไร

เป็นมาอย่างไร หรือเวลาเกิดความโกรธ พอนึกได้ รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดหายไป จับเอาความโกรธนั้นขึ้นมาพิจารณาคุณโทษ เหตุเกิดและอาการที่มันหายไป เป็นต้น กลายเป็นสนุกไปกับการศึกษาพิจารณาวิเคราะห์ทุกข์ของตน และทุกข์นั้นจะไม่มีพิษสงอะไรแก่ตัวผู้พิจารณาเลย

ข้อค้นพบที่ได้อภิปรายในประเด็นการเยียวยาใจด้วยการสังเกต รู้เท่าทัน และเข้าใจทุกข์ หรือ การเจริญวิปัสสนาทำให้ความทุกข์คลี่คลายตัวลงนี้ อาจสรุปได้ว่าผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทุกรายสามารถอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียได้แล้วด้วยวิธีการเผชิญหน้ากับความทุกข์อย่างตรงไปตรงมา ไม่เก็บกดหรือหลีกเลี่ยงด้วยองค์ประกอบของสัมมาทิฐิ สติ และโยนิโสมนสิการ แสดงถึงการยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตได้อย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ Parkes (1998) ที่กล่าวว่าสุดท้ายแล้วบุคคลจะพบว่าตนไม่สามารถที่จะ “ปล่อยวาง” ความรักความผูกพันที่มีต่อผู้ตายแล้วได้ และเริ่มแสวงหาทางที่จะยอมรับความสูญเสียนั้นและปรับมุมมองของตนที่มีต่อการสูญเสีย นอกจากนี้ข้อมูลในประเด็นที่สองนี้สนับสนุนข้อความรู้ที่ว่ากระบวนการเยียวยาใจของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมีธรรมชาติ คือเป็นกระบวนการเกิดขึ้นเป็นลำดับ และกลับไปกลับมา ระหว่างความสงบและความทุกข์ใจ ซึ่งจะเกิดเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ จนความทุกข์คลี่คลายไปเอง ตามการตามรู้ตามเห็นและตามกาลเวลาที่ผ่านไป สอดคล้องกับที่ Zisook และ Shear (2009) ได้อธิบายธรรมชาติของความโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ปกติว่า หนึ่ง ความโศกเศร้าจากการสูญเสียไม่ใช่ภาวะ (State) แต่เป็นกระบวนการ (Process) ที่ระดับความโศกเศร้าจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไป สอง กระบวนการสูญเสียมีลักษณะกลับไปกลับมา ระหว่างการจมกับความเจ็บปวดและการหนีออกจากความเจ็บปวด และสามสำหรับคนส่วนใหญ่ กระบวนการสูญเสียไม่มีวันจบสิ้น และยังสอดคล้องกับที่ Stroebe และ Schut (1999, 2010) ที่กล่าวว่าผู้สูญเสียจะต้องเผชิญกับการกลับไปกลับมา ระหว่างการเผชิญหน้าหรือหลีกเลี่ยงจากความเครียดของการสูญเสียในระดับที่เหมาะสม จึงจะสามารถก้าวผ่านความโศกเศร้าเสียใจได้ อย่างไรก็ตาม ข้อค้นพบจากประเด็นที่สองนี้กล่าวถึงรายละเอียดของวิธีการที่ผู้สูญเสียใช้เผชิญหน้ากับความทุกข์ของตนจนทุกข์คลี่คลายตัวลงได้ ในขณะที่การวิจัยที่ผ่านมาไม่ค่อยได้กล่าวถึงกระบวนการดังกล่าวเท่าใดนัก

### ประเด็นหลักที่ 3 ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสีย

ความเข้าใจโลกและชีวิตหลังการสูญเสียนี้ ประกอบด้วยประเด็นย่อยที่หนึ่ง ความเข้าใจเกี่ยวกับการสูญเสีย ซึ่งจะกล่าวถึงการยอมรับความจริง พร้อมรับใจที่ยังคงกระเพื่อม การรู้ซึ่งถึงทุกข์จากการพลัดพราก การเห็นประโยชน์จากความทุกข์ และการเตรียมใจรับมือกับการสูญเสียในอนาคต เมื่อผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเห็นว่าทุกข์ของตนนั้นคลี่คลายไปได้ด้วยการใช้สติและการเจริญวิปัสสนา ก็ทำให้ผู้สูญเสียเริ่มเข้าสู่ช่วงการยอมรับความจริง และพร้อมรับใจที่ยังกระเพื่อมอยู่ทุกครั้งที่นึกถึงผู้จากไป ซึ่งระยะเวลา นับตั้งแต่เกิดการสูญเสียไปจนถึงช่วงที่ยอมรับการสูญเสียและดำเนินชีวิตประจำวันเป็นปกติได้จะอยู่ในช่วง 3-8 เดือน ในขณะที่ผู้สูญเสียรายหนึ่งกล่าวว่าใช้เวลาเกือบปี อย่างไรก็ตาม ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทุกรายได้นำการสูญเสียที่ผ่านมาของตนมาเรียนรู้ ใคร่ครวญจนเกิดเป็นความเข้าใจและการรู้ซึ่งถึงทุกข์ของการพลัดพรากที่ผ่านมาว่าเป็นทุกข์อย่างไร นอกจากนี้ ผู้สูญเสียยังเห็นประโยชน์จากความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยมองว่าการเจอความทุกข์ทำให้ได้เห็นความสุขของธรรมะ และเป็นเครื่องมือที่ทำให้ได้ฝึกสติ อีกทั้งจากประสบการณ์การสูญเสียที่ผ่านมาทำให้ผู้สูญเสียเตรียมใจเพื่อรับมือกับการสูญเสียบุคคลที่รักที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต

ต่อมา ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้กล่าวตรงกันว่า จากการฝึกสติวิปัสสนาเพื่อรับมือกับความสูญเสียนั้น นอกจากจะช่วยให้ผู้สูญเสียสามารถอยู่กับความทุกข์ได้แล้ว ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักยังเกิดความเข้าใจชีวิตมากขึ้นผ่านหลักธรรมทางพุทธศาสนา โดยสามารถแตกประเด็นออกได้เป็น การเห็นสภาวะตามหลักธรรมคำสอนและการมองชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ตระหนักเห็นว่าสภาวะใจที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาของตนนั้นตรงตามหลักคำสอนของครูบาอาจารย์และพระพุทธเจ้า และจากการตระหนักเช่นนั้นเองทำให้ผู้สูญเสียกลับมามองและเข้าใจชีวิตของตนว่าเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ตนไม่สามารถฝืนกระแสรวมชาติหรือความจริงที่เกิดขึ้นได้ หากเกิดความฝืนกระแสรวมชาติเมื่อไหร่ก็จะนำไปสู่ความทุกข์ สุดท้าย ผู้สูญเสียเกิดการตระหนักในคุณค่าของสติและวิปัสสนา จึงนำสติไปใช้ในการรับมือกับความทุกข์อื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการฝึกสติเพื่อรักษาจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านวุ่นวาย และยังใช้สติในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลที่เกิดขึ้นตามมาจากการใช้สติและการวิปัสสนาในการเยียวยาความทุกข์จากการสูญเสีย

ข้อค้นพบที่ได้จากประเด็นหลักที่ 3 นี้ มีความสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาหลายประการ ประการแรกกระบวนการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียมาจนถึงขั้นของการยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นและใช้ชีวิตต่อไปได้ สอดคล้องกับลักษณะความโศกเศร้าแบบปกติในนิยามของ Zisook และ Shear (2009) ที่กล่าวในประการที่สี่ว่า ในช่วงการยอมรับความโศกเศร้า (Integrated or Abiding Grief) การจากไปของบุคคลที่รักจะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้สูญเสียอย่างหนักอีกต่อไป ช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างกระบวนการเหล่านี้มักเริ่มระหว่างสองสามเดือนภายหลังการสูญเสีย เมื่อผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเริ่มหาทางใช้ชีวิตต่อไป เริ่มปรับตัวกับความจริงที่ปราศจากบุคคลอันเป็นที่รักคนนั้น และเริ่มกลับมามีความสุขกับสัมพันธ์ภาพรอบตัวและกิจกรรมต่าง ๆ แม้ว่าผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักจะปรับตัวกับการจากไปได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะลืมการสูญเสียนั้น อาจยังมีความเศร้าเมื่อนึกถึงและมีความคิดถึงต่อบุคคลผู้นั้นแต่ไม่ได้หมกมุ่นอีกต่อไป สามารถกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ อย่างไรก็ตาม ความโศกเศร้ารุนแรงสามารถกลับมาได้เมื่อมีเหตุการณ์กระตุ้น เช่น วันหยุด วันเกิด วันครบรอบ การสูญเสียอื่น ๆ หรือเหตุการณ์อื่น ๆ ซึ่งก็ตรงกับข้อค้นพบในงานวิจัยนี้ที่ผู้สูญเสียทุกรายกล่าวว่า เมื่อมีเหตุกระตุ้น ใจก็จะกระเพื่อมไหวไปกับความคิดเหล่านั้น แต่ก็สามารถยอมรับและอยู่กับความกระเพื่อมของใจนั้นได้

ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นไปในทางเดียวกันกับการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียในผู้ที่มีประสบการณ์การใช้วิปัสสนาหรือการเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจ ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญหลักธรรมคำสอนหรือการปฏิบัติตนทางศาสนาที่เข้ามาส่วนในการเยียวยาจิตใจให้ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะศาสนาพุทธที่มีหลักคำสอนเกี่ยวกับการตายว่าเป็นเรื่องธรรมดาและมุ่งเน้นให้ปล่อยวางจากความทุกข์ต่าง ๆ ทำให้ผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักสามารถยอมรับการจากไปของบุคคลที่รักและดำเนินชีวิตต่อไป (เนตรฤทัย ภูนาภรณ์ และคณะ, 2559) สอดคล้องกับงานของ ศรีนรินทร์ วัฒนธรรนนท์ (2560) ที่กล่าวว่าการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะช่วยให้บุคคลยอมรับต่อการสูญเสียได้ดียิ่งขึ้น ในศาสนาพุทธเชื่อว่าการเสียชีวิตเป็นความจริงตามธรรมชาติของทุกคน ทุกคนเกิดมาแล้วต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่จะทำได้คือต้องรู้จักเท่าทันและปรับสภาพจิตใจให้ทันกับสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น

กล่าวโดยสรุป ประสบการณ์การยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นในผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทั้ง 5 รายนี้ สอดคล้องกับการศึกษาเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาว่า ผู้ที่ผ่านการเยียวยาจิตใจด้วยการประยุกต์

หลักธรรมคำสอนทางพุทธและการเจริญสตินั้น นอกจากจะช่วยลดความโศกเศร้าแล้วยังทำให้ตระหนักถึงความอองกามในชีวิตหลังสุญเสีย เห็นคุณค่าในชีวิตปัจจุบันเพิ่มขึ้น มีการพัฒนาตนรวมถึงการสร้างคุณค่าความหมายในชีวิตเพิ่มมากขึ้นด้วย (พระปณต คุณวฑฺฒโน (อิสรสกุล) และสาระ มุขติ, 2554; Neimeyer & Young-Eisendrath, 2015)

ผลการอภิปรายข้อค้นพบการวิจัยทั้งหมด ทำให้เห็นลักษณะและธรรมชาติของผู้ที่ผ่านการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก รายละเอียดกระบวนการเยียวยาจิตใจ ไปจนถึงขั้นของการยอมรับความสูญเสียและสามารถอยู่กับความทุกข์ได้อย่างปกติ

อนึ่ง องค์กรธรรมที่ได้นำมาอภิปรายในที่นี้ นับเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของกระบวนการทั้งหมดของพระพุทธเจ้า อันมีความละเอียดลึกซึ้ง แยกคาย และเป็นปัจจัยเชื่อมโยงสัมพันธ์ถึงกันทั้งหมด โดยมีอาจขาดองค์ประกอบใดได้ ดังนั้นข้อค้นพบในวิจัยนี้จึงเป็นเพียงข้อค้นพบที่สนับสนุนความรู้ทางพุทธศาสนาเพียงแห่งหนึ่งเท่านั้น การต่อยอดองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยหลักศาสนาพุทธนั้น ยังสามารถศึกษาต่อไปได้โดยกว้างขวางอีกมาก อันจะเป็นการเชื่อมประสานองค์ความรู้ระหว่างการศึกษาระบบการเยียวยาจิตใจทางวิถีของโลกตะวันตกเข้ากับศาสตร์กระบวนการรักษาจิตใจด้วยวิถีของโลกตะวันออก ซึ่งจะเป็นแนวทางอันเป็นประโยชน์ต่อผู้คนที่ให้มีชีวิตที่อัมเต็มและเบิกบานต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สูญเสียและบุคคลทั่วไปในการนำผลการวิจัยไปใช้ ข้อค้นพบจากการวิจัยประเด็นที่ 1 ความทุกข์ในระยะเวลาของการสูญเสียมาทำความเข้าใจธรรมชาติและลักษณะของความทุกข์ในระยะเวลาของการสูญเสียที่ไม่ได้เกิดเฉพาะภายหลังสูญเสียเท่านั้น แต่กินระยะเวลายาวนานตั้งแต่ช่วงก่อนเกิดเหตุสูญเสียไปจนถึงหลังสูญเสีย ดังนั้นผู้สูญเสียที่อาจกำลังเผชิญความโศกเศร้าจากการสูญเสียที่ผ่านมา สามารถนำข้อค้นพบจากประเด็นนี้เข้ามาทำความเข้าใจภาวะความโศกเศร้าจากการสูญเสียของตน และสามารถเป็นแนวทางในการประเมินภาวะใจของตนเองเบื้องต้นว่าตนกำลังมีภาวะความโศกเศร้าที่ผิดปกติอยู่หรือไม่ นอกจากนี้ สำหรับผู้สนใจทั่วไป สามารถศึกษาข้อค้นพบในส่วนนี้เพื่อทำความเข้าใจภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสีย

โดยทั่วไป เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของผู้สูญเสีย ซึ่งอาจมีส่วนช่วยในการเตรียมใจรับมือกับการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

สำหรับข้อค้นพบจากการวิจัยประเด็นที่ 2-การเยียวยาความทุกข์จากการสูญเสีย ด้วยสติและการเจริญวิปัสสนานั้น สามารถนำเสนอเป็นแนวทางหรือทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สูญเสียให้สามารถอยู่กับความทุกข์จากการสูญเสียและยอมรับความสูญเสียที่ผ่านมาได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งการใช้สติเข้ามารับมือกับภาวะความสั่นไหวในใจของตนเองเป็นสิ่งที่ผู้สูญเสียทุกคนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที เพราะการสังเกตสภาวะจิตใจของตนเองโดยตรงไปตรงมาไม่หลีกเลี่ยงเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถปฏิบัติอย่างสากลไม่จำกัดเพศ ชนชาติ หรือศาสนา และสำหรับบุคคลทั่วไป แม้ยังไม่พบเหตุการณ์สูญเสียก็สามารถเริ่มต้นฝึกเจริญสติวิปัสสนาได้ทันที เพราะการเจริญสติวิปัสสนามีส่วนช่วยอย่างยิ่งในการรับมือและการจัดการความทุกข์ในชีวิตประจำวัน

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา นักวิชาชีพที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตในการนำผลการวิจัยไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการบริการด้านสุขภาพจิต จากข้อค้นพบในประเด็นที่ 1 เื่อให้นักจิตวิทยาการศึกษาและนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิตตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาธรรมชาติของความโศกเศร้าจากการสูญเสียซึ่งมีทั้งแบบปกติและไม่ปกติ รวมถึงกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยการใช้สติและวิปัสสนา เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความรู้ไปจนถึงการบำบัดเยียวยาจิตใจของผู้รับบริการหรือชุมชน สำหรับข้อค้นพบในประเด็นที่ 2 นักจิตวิทยาการศึกษาและนักวิชาชีพด้านสุขภาพจิต สามารถนำความรู้ด้านกระบวนการเยียวยาจิตใจด้วยสติและวิปัสสนาไปประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางการบำบัดของตน เพื่อให้การบำบัดจิตใจในผู้สูญเสียเกิดประโยชน์และประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การตระหนักถึง

1.3 ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้ในเชิงนโยบาย ข้อค้นพบในภาพรวมของการศึกษาครั้งนี้ สามารถเสนอต่อหน่วยงานด้านสุขภาพจิตต่าง ๆ โดยอาจนำข้อความรู้ที่พบในงานวิจัยนี้ไปใช้ในการออกแนวทางส่งเสริมและป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตอันเนื่องมาจากการที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ ดังนั้นการออกนโยบายที่สนับสนุนให้เผยแพร่ความรู้เหล่านี้ นำมาสู่การป้องกันมิให้บุคคลจมอยู่กับความทุกข์จนถลำลึกกลายเป็นความโศกเศร้าที่ติดปกติได้ต่อไป



## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นผลจากการศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ให้ข้อมูล 5 รายที่ผ่านประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน มีลักษณะความโศกเศร้าที่เป็นปกติ และผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธนิกายเถรวาท มีรูปแบบการฝึกเจริญสติวิปัสสนาในชีวิตประจำวันด้วยกายานุปัสสนาเป็นหลักจำนวน 3 ราย คือฝึกสติผ่านการสังเกตความรู้สึกตัวและการเคลื่อนไหวของร่างกาย รวมถึงการสังเกตลมหายใจ และใช้รูปแบบกายานุปัสสนาผสมผสานกับเวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา อันหมายถึงการพิจารณาร่างกายประกอบกับการตามดูรู้ทันความรู้สึกและสภาวะจิต ณ ขณะนั้น จำนวน 2 ราย และยังมีปัจจัยความแตกต่างด้านเพศและอายุ โดยเป็นเพศหญิง 2 รายที่มีช่วงอายุต่างกัน เพศชาย 1 ราย และสมณเพศ 2 ราย ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จึงทำให้ผลการศึกษาที่พบในครั้งนี้มีความเฉพาะตัว ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไปดังนี้

2.1 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ภูมิหลัง ประสบการณ์ชีวิต ประสบการณ์การฝึกเจริญวิปัสสนา ไปจนถึงปัจจัยทางสังคม เช่น พื้นฐานครอบครัวและกัลยาณมิตร ล้วนมีผลอย่างมากต่อการเยียวยาจิตใจช่วงสูญเสียสำหรับผู้ฝึกวิปัสสนา ดังนั้น การศึกษาภูมิหลังชีวิต พื้นนิสัย และปัจจัยแวดล้อมที่มีผลเอื้อให้เกิดการเยียวยาจิตใจก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจศึกษาเพิ่มเติมต่อไป เพื่อนำมาสู่ความเข้าใจกระบวนการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสียด้วยการเจริญวิปัสสนามากขึ้น

2.2 ข้อค้นพบที่ปรากฏในการศึกษานี้ยังไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างประเด็นที่ 2 การเยียวยาความทุกข์จากการสูญเสียด้วยสติและการเจริญวิปัสสนา และประเด็นที่ 3 การยอมรับความจริง มองความสูญเสียในมุมใหม่ เห็นคุณค่า ศรัทธาและเข้าใจหลักธรรมว่ามีลักษณะกระบวนการในรายละเอียดอย่างไร ดังนั้นการเปลี่ยนระเบียบวิธีวิจัย เช่น การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยทฤษฎีฐานราก (Grounded theory) อาจเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสมในการศึกษาโครงสร้างการเคลื่อนที่ของจิตใจจากภาวะที่จมวนเวียนอยู่ในทุกข์มาสู่การยอมรับและอยู่กับการสูญเสียได้

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- จรรยา ชำรัมย์. (2547). *ประสบการณ์ความเศร้าโศกของผู้ดูแลที่เป็นคู่สมรสภายหลังการเสียชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยภาวะสมองเสื่อม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository.
- ชาย โปธิสิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). อมรินทร์พริ้นติ้งฯ.
- ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและเศร้าโศก. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 21(7), 658-667.
- นิมิตตورا แว, เปรมฤดี ดำรักษ์, ผุสนีย์ แก้วมณี, กฤตพัทธ์ ฝึกฝน, และ และขวัญตา บุญวาศ. (2559). ประสบการณ์การเยียวยาตนเองของสตรีที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบ: กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดยะลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 3(3), 1-14.
- เนตรฤทัย ภูนาทนม, วิสัย คะตา, และ สุนทร โปธิสาร. (2559). ความคิด ความรู้สึกของบิดามารดาชาวไทยอีสานและชาวลาวต่อการสูญเสียบุตรจากการเจ็บป่วยขณะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครพนม. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 26(1), 79-92.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (ม.ป.ป.). *การทำวิปัสสนา: จุดหมายและการเตรียมพร้อมสำหรับวิปัสสนา*. ธรรมสภา.
- พระปณต คุณวฑูโฒ (อิสสรสกุล), และ สารละ มุขดี. (2554). ผลของการเยียวยาความโศกเศร้าของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วยกิจกรรมทางพุทธศาสนา และการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. *วารสารสมาคมนักจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4), 403-412.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 32).
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.). *การเจริญภาวนา ศิลปะในการแก้ปัญหาชีวิต*.

ธรรมสภา.

พระมหาไสว ญาณวีโร. (2548). *คู่มือพระวิปัสสนาจารย์*. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

พระสมพร กิตติโสภโณ (โพธิ์สุวรรณ), และ นันทนา อริยสังจาจะธรรม. (2560). วิปัสสนากัมมัฏฐาน : ความหมายและแนวปฏิบัติ. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(1), 117-126.

พุทธทาสภิกขุ. (2533). *อานาปานสติภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 33). การพิมพ์พระนคร.

รัชฎ วรรณ. (2557). *ความชุกของอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติจากการสูญเสียและปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่พบในผู้ป่วยนอกจิตเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository.

รัสรินทร์ เสถียรภักทรนันท์. (2554). *ประสบการณ์การสูญเสียของคู่สมรสหลังจากการเสียชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์*.

ศรินรัตน์ วัฒนธรรนันท์. (2560). *ความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก: บทบาทพยาบาล*. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย*, 10(1), 13-21.

สิริวรรณ นิรมาล, วราภรณ์ คงสุวรรณ, และ กิตติกร นิลมานัต. (2557). ประสบการณ์ภาวะโศกเศร้าของภรรยาที่สามีเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยวิกฤต: การปฏิบัติตามวิถีพุทธเพื่อการเยียวยา. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 22(4), 47-57.

อรสา ไยยอง. (2553). *ภาวะซึมเศร้าและอารมณ์โศกเศร้าจากการสูญเสียของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย].

Chulalongkorn University Intellectual Repository.

## ภาษาอังกฤษ

Arizmendi, B. J., & O'Connor, M.-F. (2015). What is “normal” in grief? *Australian Critical Care*, 28(2), 58-62.

Cacciatore, J., & Flint, M. (2012). ATTEND: toward a mindfulness-based bereavement care model. *Death Studies*, 36(1), 61-82.

<https://doi.org/10.1080/07481187.2011.591275>

- Cacciatore, J., Thieleman, K., Osborn, J., & Orlowski, K. (2014). Of the Soul and Suffering: Mindfulness-Based Interventions and Bereavement. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 269-281. <https://doi.org/10.1007/s10615-013-0465-y>
- Emavardhana, T., & Tori, C. D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 194-206.
- Fleischman, P. R. (1991). *Vipassana meditation-healing the healer*. Vipassana Research Inst.
- Giorgi, A. P., Giorgi, B. M., & Morley, J. (2017). The descriptive phenomenological psychological method. In C. Willig & W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Sage.
- Kornfield, J. (1979). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 11(1), 41-58.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: Complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(4), 350-362.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. Sage.
- Neimeyer, R. A., & Young-Eisendrath, P. (2015). Assessing a Buddhist treatment for bereavement and loss: The Mustard Seed Project. *Death Studies*, 39(5), 263-273.
- Parkes, C. M. (1998). Coping with loss: Bereavement in adult life. *British Medical Journal*, 316(7134), 856-859.

- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., Frank, E., Doman, J., & Miller, M. (1995). Inventory of Complicated Grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research*, *59*(1-2), 65-79.
- Smith, J. A. (2003). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. Sage.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, *23*(3), 197-224.  
<https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega*, *61*(4), 273-289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>
- Stroebe, M., Stroebe, W., & Abakoumkin, G. (2005). The broken heart: Suicidal ideation in bereavement. *American Journal of Psychiatry*, *162*(11), 2178-2180.
- Thieleman, K., Cacciatore, J., & Hill, P. W. (2014). Traumatic bereavement and mindfulness: A preliminary study of mental health outcomes using the ATTEND model. *Clinical Social Work Journal*, *42*(3), 260-268.  
<https://doi.org/10.1007/s10615-014-0491-4>
- Wilson, D. M., Cohen, J., MacLeod, R., & Houttekier, D. (2018). Bereavement grief: A population-based foundational evidence study. *Death Stud*, *42*(7), 463-469.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1382609>
- Zisook, S., & Shear, K. (2009). Grief and bereavement: What psychiatrists need to know. *World Psychiatry*, *8*(2), 67-74. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.x>



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก ก

ใบรับรองโครงการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

AF 02-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 272/2562

### ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 202.1/62 : ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวอาภาภรณ์ กิจวัฒนาไพบูลย์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOM) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (มคจค.) 2556, นโยบายแห่งชาติและแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัย เรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม รศ.ดร.ประจักษ์ วัฒนศิริ  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ์)  
ประธาน

ลงนาม ปัทมา รัตนพรหม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัทมา ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 2 ธันวาคม 2562

วันหมดอายุ : 1 ธันวาคม 2563

#### เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แนวคำถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์



202.1/62

-2 ธ.ค. 2562

-1 ธ.ค. 2563

#### เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 02-14) และบทความหรือผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทความหรือผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น





AF 02-12

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research  
Participants, Group I, Chulalongkorn University  
Jamjuree 1 Building, 2nd Floor, Phyathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,  
Tel: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: [eccu@chula.ac.th](mailto:eccu@chula.ac.th)

COA No. 272/2019

### Certificate of Approval

Study Title No. 202.1/62 : PSYCHOLOGICAL HEALING EXPERIENCES THROUGH INSIGHT  
MEDITATION OF BEREAVED PERSONS

Principal Investigator : MISS ARPAPORN KIJWATTANAPAIBUL

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,  
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 1964, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) 2002, Standards of Research Ethics Committee (SREC) 2013, and National Policy and guidelines for Human Research 2015.

Signature: ..... *Prida Tasanapradit* ..... Signature: ..... *Nuntaree Chaichanawongsaroj* .....  
(Associate Prof. Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Prof. Nuntaree Chaichanawongsaroj, Ph.D.)  
Chairman Secretary

Date of Approval : 2 December 2019 Approval Expire date : 1 December 2020

#### The approval documents including;

- 1) Research proposal
- 2) Participant Information Sheet and Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Guideline questions
- 5) Advertising leaflet



Protocol No. 202-1/62  
Date of Approval - 2 DEC 2019  
Approval Expire Date - 1 DEC 2020

#### The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available)).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 02-14) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.



ภาคผนวก ข

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/หนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย/หนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย**

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

ชื่อผู้วิจัย นางสาวอาภาภรณ์ กิจวัฒนาไพบุลย์ ตำแหน่ง นิสิตมหาบัณฑิต

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 8 อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรพร

ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

(ที่บ้าน) 18/8 ซอยสายน้ำทิพย์ ถนนสุขุมวิท 22 แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ที่บ้าน 02-2601736

โทรศัพท์มือถือ 089-6762625 E-mail : pat.arpaporn@gmail.com

ขอเรียนเชิญเข้าร่วมการวิจัย ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย โปรดทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้เกี่ยวข้องกับอะไรและทำเพราะเหตุใด กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างรอบคอบ หากมีข้อความใดที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน โปรดสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจะอธิบายจนกว่าจะเข้าใจอย่างชัดเจน

1. โครงการวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเยียวยาจิตใจด้วยการเจริญวิปัสสนาในผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

2. รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และใช้การเจริญวิปัสสนาในเยียวยาจิตใจ ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 8-10 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออกดังนี้

**เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่**

1. เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่ยืนยันว่ามีประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา ญาติพี่น้อง คู่ครอง บุตร หรือเพื่อนสนิท เป็นต้น และผ่านเหตุการณ์สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน
3. เป็นผู้ที่ผ่านมาเกณฑ์การคัดกรองด้วยแบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติ
4. เป็นผู้ที่ยืนยันว่าปัจจุบันมีการฝึกเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันและใช้วิธีเจริญวิปัสสนา เช่นเจริญวิปัสสนาด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ในการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสีย
5. เป็นผู้ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้
6. มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูล รวมถึงอนุญาตให้มีการอัดเสียงขณะสัมภาษณ์

**เกณฑ์การคัดออก ได้แก่** ผู้ที่ยืนยันว่าได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวช และกำลังอยู่ในระยะการบำบัดรักษา เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท โรควิตกกังวล เป็นต้น



วันที่โครงการวิจัย..... 202.1/62  
 วันที่รับรอง..... -2 ธ.ค. 2562  
 วันที่มอบหมาย..... -1 ธ.ค. 2563

*(Handwritten signature)*

สำหรับวิธีการได้มาและการเข้าถึงผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยมีขั้นตอนดังนี้

1. สืบค้นและรวบรวมสถานที่ที่น่าจะมีผู้ที่มีประสบการณ์ตรงกับขอบเขตของการวิจัย ซึ่งได้แก่ สถานปฏิบัติธรรมที่เปิดอบรมและฝึกสอนการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 แก่บุคคลทั่วไป และหน่วยงานหรือองค์กรที่ใช้พุทธศาสนาเป็นหลักในการเยียวยาจิตใจจากความสูญเสีย
  2. ผู้วิจัยติดต่อไปยังแหล่งเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอความช่วยเหลือในการประชาสัมพันธ์งานวิจัย โดยช่องทางการประชาสัมพันธ์เพื่อเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลมี 3 ช่องทาง ได้แก่
    - ปิดโปะประชาสัมพันธ์รายละเอียดการวิจัยตามแหล่งเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล
    - ขอความร่วมมือผู้ดูแลรับผิดชอบแหล่งเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลประชาสัมพันธ์รายละเอียดวิจัยตามเว็บไซต์หรือสื่อออนไลน์ต่างๆ
    - สอบถามข้อมูลกับผู้ดูแลแหล่งเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลว่าพอรู้จักบุคคลที่ตรงกับคุณสมบัติที่ผู้วิจัยต้องการหรือไม่ เพื่อให้ผู้ดูแลสถานที่ดังกล่าวเป็นผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล
  3. เมื่อได้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะคัดกรองผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยแบบคัดกรองจำนวน 19 ข้อ เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่ผู้ให้ข้อมูลจะเกิดความกระตือรือร้นหรือความเสียวอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลกับผู้ผ่านการคัดกรองเท่านั้น
  4. เมื่อเก็บข้อมูลเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะสอบถามต่อไปว่าท่านรู้จักผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์คล้ายคลึงกับท่านหรือไม่ พร้อมขอช่องทางการติดต่อของบุคคลผู้นั้น เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้เข้าถึงผู้ให้ข้อมูลที่กว้างขึ้นต่อไป
3. การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก
- ผู้วิจัยจะคัดกรองผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยโดยใช้ใบรายการคัดกรองที่มีคำถาม จำนวน 19 ข้อ โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่าท่านมีอาการต่างๆ ตรงกับข้อคำถามบ้างหรือไม่ โดยใช้เวลาในการถามคำถามคัดกรองประมาณ 10 นาที ซึ่งผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบในทันทีว่าท่านผ่านการคัดกรองหรือไม่ หากท่านผ่านการคัดกรอง ผู้วิจัยจะขอทราบความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมงานวิจัยต่อไป หากท่านไม่ผ่านการคัดกรอง ผู้วิจัยจะมอบเอกสารที่มีข้อมูลของแหล่งช่วยเหลือทางจิตวิทยาทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อเป็นข้อมูลให้ท่านได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

#### 4. การเข้าร่วมงานวิจัยมีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยอย่างไร

สำหรับผู้ผ่านการคัดกรองและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดการวิจัยและตอบคำถามเกี่ยวกับงานวิจัยจนท่านเข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านทราบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เมื่อท่านรับทราบข้อมูลทั้งหมดและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่ท่านสะดวกในการให้สัมภาษณ์ โดยจะสัมภาษณ์จำนวน 1 ครั้ง เป็นระยะเวลาประมาณ 60-90 นาที และอาจสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 1 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในกรณีที่ไม่มีข้อมูลหรือมีบางประเด็นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะขออนุญาตบันทึกเสียงสัมภาษณ์ทุกครั้ง รวมถึงจัดบันทึกขณะสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ตรงตามที่ท่านได้ให้ข้อมูล ในกรณีที่ท่านยินดีให้สัมภาษณ์ แต่ไม่สะดวกใจในการบันทึกเสียงการสนทนา ผู้วิจัยจะนับว่าเป็นเกณฑ์คัดออก

เลขที่โครงการวิจัย..... ๑๐๑.๑/๑๒  
วันที่รับรอง..... - 2 ธ.ค. 2562  
วันหมดอายุ..... - 1 ธ.ค. 256๓



V3.0/2562



เมื่อถึงวันและเวลานัดหมาย ผู้วิจัยจะเริ่มสัมภาษณ์ด้วยการสอบถามข้อมูลทั่วไปและประสบการณ์ การเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ทราบถึงประสบการณ์และรูปแบบการเจริญวิปัสสนาของท่าน จากนั้นก็จะเริ่มถาม คำถามเกี่ยวกับประสบการณ์การสูญเสียและประสบการณ์การเยียวยาผลกระทบทางจิตที่เกิดจากการ สูญเสียด้วยการฝึกเจริญวิปัสสนา และปิดท้ายด้วยการถามคำถามกว้างๆ เกี่ยวกับประสบการณ์ของท่านเพื่อ เปิดโอกาสให้ท่านเพิ่มเติมข้อมูลในประเด็นที่นอกเหนือจากชุดคำถามก่อนหน้า เป็นอันจบการสัมภาษณ์

ภายหลังการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะส่งเอกสารการตอบกลับสัมภาษณ์กลับไปให้ท่านตรวจสอบความ ถูกต้องตามอีเมลของท่านตามที่ท่านได้ให้ข้อมูลไว้ โดยท่านสามารถเสนอแนะเพิ่มเติมได้หากข้อมูลยังไม่ ครบถ้วน หากท่านตรวจสอบความถูกต้อง/ให้ข้อเสนอแนะเรียบร้อยแล้ว โปรดส่งอีเมลตอบกลับมาที่ ผู้วิจัยตามที่อยู่อีเมลที่ให้ไว้ข้างต้น เพื่อผู้วิจัยจะได้นำข้อมูลที่ได้รับการยืนยันความถูกต้องจากท่านแล้ว ไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ ในการถอดความบทสัมภาษณ์ ตลอดจนขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านในการ วิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน โดยผู้วิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อของท่าน บุคคล และสถานที่ที่เกี่ยวข้องซึ่งอาจ สามารถระบุถึงตัวท่านได้ทั้งหมด

6. เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว เทปบันทึกเสียง ข้อมูลการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลาย

7. ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมงานวิจัย

เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัย ท่านอาจต้องสละเวลาส่วนตัวเพื่อมาให้สัมภาษณ์และการตรวจสอบ ความถูกต้องของข้อมูลในภายหลัง ตามที่ระบุไว้ใน ข้อ 4

ระหว่างการสัมภาษณ์ ท่านอาจจะเกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หรือเกิดความสับสนเศร้า ขณะย้อนนึกถึงประสบการณ์การสูญเสียในอดีต หากท่านรู้สึกไม่สบายใจ สามารถขอยุติการสัมภาษณ์ได้ ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ผู้วิจัยสามารถให้การปรึกษาเบื้องต้น และให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้ารับ การรักษาเยียวยาจิตใจกับผู้เชี่ยวชาญได้ในกรณีที่ท่านต้องการด้วยการมอบเอกสารแหล่งช่วยเหลือทาง จิตวิทยาทั้งภาครัฐและเอกชนที่ผู้วิจัยได้รวบรวมรายชื่อโรงพยาบาลรัฐ โรงพยาบาลเอกชน คลินิกจิตเวช และสถานที่ให้บริการการปรึกษาไว้ โดยท่านจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาเองทั้งหมด

8. ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยและของงานวิจัย

การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ท่านจะได้รับประโยชน์ในการสำรวจประสบการณ์หรือความรู้สึกที่ เกี่ยวกับเหตุการณ์การสูญเสียในอดีตของท่าน และได้ทราบว่าท่านสามารถก้าวผ่านพ้นความทุกข์ใจ หรือ ปรับตัวยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นด้วยการเจริญวิปัสสนาได้อย่างไร ซึ่งประสบการณ์เกี่ยวกับการ สูญเสียของท่านจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจบุคคลที่ผ่านการสูญเสียบุคคลที่รัก ส่วนประสบการณ์ การเยียวยาใจด้วยการเจริญวิปัสสนาจะเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สำหรับผู้ที่ผ่านเหตุการณ์สูญเสียบุคคลที่รักได้ต่อไป

202. 1/62  
 วันที่โครงการวิจัย .....  
 - 2 ธ.ค. 2562  
 วันที่รับรอง .....  
 - 1 ธ.ค. 2563  
 วันหมดอายุ .....

9. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีค่าชดเชยการเสียเวลาให้ แต่มีค่าเดินทางในกรณีที่ท่านจำเป็นต้องเดินทางมาพบผู้วิจัย เป็นจำนวนเงิน 500 บาทต่อครั้ง ภายหลังการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอมอบของที่ระลึกเป็นชุดช้อนส้อม-ตะเกียบ-หลอดไม้ไฟ, หลอดสแตนเลส, และแปรงล้างหลอดแบบพกพา ยี่ห้อ RePlanetMe เพื่อแสดงความขอบคุณที่ท่านสละเวลามาเข้าร่วมการวิจัย


10. การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย

11. หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้มีเข้าร่วมการวิจัย ทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าว สามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามยินยอม/ยินยอมด้วยวาจา เข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ..... (.....) ผู้วิจัยหลัก วันที่...../...../.....	ลงชื่อ..... (.....) ผู้เข้าร่วมการวิจัย วันที่...../...../.....
ลงชื่อ..... (.....) พยาน วันที่...../...../.....	ลงชื่อ..... (.....) พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล วันที่...../...../.....


 คณะที่โครงการวิจัย..... 202.1/62  
 วันที่รับวอ..... - 2 ธ.ค. 2562  
 วันหมดอายุ..... - 1 ธ.ค. 2563

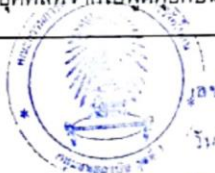


## ภาคผนวก ก

## แบบคัดกรองภาวะเศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติ

ปรับจากแบบประเมิน Inventory of Complicated Grief (ICG) ที่พัฒนาโดยPrigerson, Maciejewski, Reynolds III, Bierhals, Newsom, Fasiczka, Frank, Doman, and Miller (1995) ฉบับภาษาไทย

ข้อความ	0 ไม่เคย เลย	1 นานๆ ครั้ง	2 บางครั้ง	3 บ่อยครั้ง	4 เป็น ประจำ
1					
ฉันคิดถึงบุคคลที่จากไปอย่างมากจนไม่สามารถทำ กิจวัตรประจำวันที่เคยทำอย่างปกติได้					
2					
ความทรงจำเกี่ยวกับบุคคลที่จากไป ทำให้ฉัน ปวดร้าวใจ					
3					
ฉันรู้สึกรับไม่ได้กับการจากไปของบุคคลที่ฉันรัก					
4					
ฉันรู้สึกว่าตนเองยังคงพรำหาบุคคลที่จากไป					
5					
ฉันรู้สึกว่าตนเองยังคงวนเวียนอยู่กับสถานที่หรือ สิ่งของต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่จากไป					
6					
ฉันไม่สามารถจัดการความโกรธที่มีต่อการจากไป ของบุคคลที่ฉันรักได้					
7					
ฉันรู้สึกไม่อยากเชื่อกับการจากไปที่เกิดขึ้นเลย					
8					
ฉันรู้สึกมีนชาหรืองุนงงต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้น					
9					
ตั้งแต่บุคคลผู้นั้นจากไป ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากมาก ที่จะไว้วางใจใคร					
10					
ตั้งแต่บุคคลผู้นั้นจากไป ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถ ดูแลเอาใจใส่คนรอบตัว หรือฉันรู้สึกเหินห่างจาก บุคคลที่ฉันรักในปัจจุบัน					
11					
ฉันเจ็บปวดตามร่างกายบริเวณเดียวกับหรือมีอาการ คล้าย ๆ กันกับบุคคลที่จากไป					
12					
ฉันหนีจากวิถีชีวิตเดิม ๆ ของฉัน เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่ง กระตุ้นเตือนที่ทำให้ฉันนึกถึงบุคคลที่จากไป					
13					
ฉันรู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่าเมื่อไม่มีบุคคลที่จากไป					
14					
ฉันยังได้ยินเสียงบุคคลที่จากไปพูดคุยกับฉันอยู่					



เลขที่โครงการวิจัย..... 202.1/62

วันที่รับรอง..... -2 ธ.ค. 2562

วันที่หมดอายุ..... -1 ธ.ค. 2563



	ข้อความ	0 ไม่เคย เลย	1 นานๆ ครั้ง	2 บางครั้ง	3 บ่อยครั้ง	4 เป็น ประจำ
15	ฉันเห็นบุคคลที่จากไปยืนอยู่ตรงหน้าฉัน					
16	ฉันรู้สึกว่ามีมนต์ดำหรือกรรมที่ฉันยังมีชีวิตอยู่ในขณะที่บุคคลผู้นั้นจากไปแล้ว					
17	ฉันรู้สึกซึมเศร้าต่อการจากไปของบุคคลที่ฉันรัก					
18	ฉันรู้สึกอิจฉาคนที่ไม่เคยสูญเสียบุคคลที่รัก					
19	หลังจากการจากไปของบุคคลที่รัก ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างมากเกือบตลอดเวลา					



เลขที่โครงการวิจัย 202.1/62  
 - 2 ธ.ค. 2562  
 วันที่รับรอง.....  
 วันหมดอายุ - 1 ธ.ค. 2563



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก ง

ใบประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยระดับปริญญาโท  
เพื่อขยายองค์ความรู้ทางจิตวิทยาให้กว้างขึ้น

## ประสบการณ์การเยียวยาจิตใจ ด้วยการเจริญวิปัสสนาใน ผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

PSYCHOLOGICAL HEALING EXPERIENCES THROUGH INSIGHT MEDITATION OF  
BEREAVED PERSONS

### คุณสมบัติผู้เข้าร่วมวิจัย

- มีประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง คู่ครอง บุตร หรือเพื่อนสนิท
- ใช้การเจริญวิปัสสนาด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักในการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสีย
- ผ่านเหตุการณ์การสูญเสียมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน
- สามารถก้าวผ่านระยะความโศกเศร้าและปรับตัวกับการสูญเสียได้แล้ว
- มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
- สามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้
- สนใจเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูล รวมถึงอนุญาตให้มีการอัดเสียงขณะสัมภาษณ์

### รายละเอียดการเข้าร่วมวิจัย

- ผู้วิจัยถามคำถามเบื้องต้นเพื่อคัดกรองผู้สมัครที่สอดคล้องกับคุณสมบัติ
- สัมภาษณ์ครั้งละ 60-90 นาที อาจจะมีการสัมภาษณ์ซ้ำอีก 30 นาที
- สถานที่สัมภาษณ์ขึ้นอยู่กับความสะดวกของท่าน
- มีค่าเดินทาง\* และของที่ระลึกเป็นชุดช้อนล่อม-ตะเกียบ-หลอดไม้ไฟ, หลอดสแตนเลส, และแปรงล้างหลอดแบบพกพา เมื่อเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์

\*ในกรณีที่เป็นต้องเดินทางเพื่อมาพบผู้วิจัย ค่าเดินทางไม่เกิน 500 บาท

...หากท่านพบว่ามีความสมัครใจ  
และสนใจเข้าร่วมวิจัย

SCAN QR CODE  
เพื่อกรอกแบบสมัครเลย!



หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย ติดต่อสอบถามได้ที่

ผู้วิจัย : นางสาวอาภากรณ์ กิจวัฒน์ไพบูลย์  
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



089-676-2625



LINE ID:  
ARKIPATZ



PAT.ARPAPORN@GMAIL.COM



202.1/42  
นางสาวอาภากรณ์ กิจวัฒน์ไพบูลย์ - 2 ธ.ค. 2562  
ให้สัมภาษณ์ - 1 ธ.ค. 2563  
รับทราบทุกฝ่าย



ภาคผนวก จ

การสะท้อนประสบการณ์ของผู้วิจัย (reflection of researcher)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### การสะท้อนประสบการณ์ของผู้วิจัย (reflection of researcher)

ภายหลังจากที่ผู้วิจัยได้ใช้เวลาอยู่กับการวิจัยเล่มนี้เป็นเวลากว่า 2 ปี ทำให้ตระหนักว่า ข้อค้นพบของการวิจัยนี้ก็เป็นการนำเสนอเครื่องมือหนึ่งซึ่งก็คือการเจริญวิปัสสนาให้ผู้สูญเสียเห็นว่า ถึงแม้ผู้เป็นที่รักจะจากไป ถึงแม้ว่าจะต้องผ่านความทุกข์ทรมานมากแค่ไหน ผู้สูญเสียก็จะสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ถึงแม้ว่าการตระหนักว่าผู้เป็นที่รักไม่อยู่กับตนอีกต่อไปทุกครั้งจะสร้างความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส แต่อย่างไร ผู้เป็นที่รักก็จะอยู่ในความทรงจำของผู้สูญเสียตลอดไป ดังประสบการณ์ของผู้วิจัยเองที่พบว่าการรับรู้ความเศร้าเสียใจ ความคิดถึงคุณย่าผู้เป็นที่รักที่จากไปแล้วอย่างตรงไปตรงมา ทำให้ผู้วิจัยไม่เกิดการติดค้างใจหรือความรู้สึกผิดใด ๆ แม้ในบางครั้งความทรงจำในอดีตจะมีหวนย้อนขึ้นมาให้ระลึกถึงและเกิดความสั่นไหวในใจ แต่ผู้วิจัยก็มองว่าความทรงจำเหล่านั้นเป็นสิ่งล้ำค่าและเป็นตัวแทนแสดงให้เห็นว่าคุณย่าของผู้วิจัยไม่ได้จากไปไหนแต่อยู่ในชีวิตและหัวใจของผู้วิจัยเสมอ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าการเจริญสติวิปัสสนาจะเป็นหนึ่งในทางเลือกที่เหมาะสมกับผู้สูญเสียทุกคน ไม่ว่าจะความทุกข์นั้นจะเบาบางหรือหนักหนาสาหัส การฝึกสติวิปัสสนาล้วนเข้ามามีส่วนช่วยเปลี่ยนความสูญเสียให้เป็นความงอกงามได้

นอกจากนี้ การเจริญวิปัสสนายังมีความเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สูญเสียที่กำลังมองหาหนทางในการเยียวยารักษาจิตใจตนเอง เพราะผลของการฝึกเจริญสติและวิปัสสนาที่พบในการวิจัยนี้ นอกจากจะพบผลในเชิงว่าการใช้สติและวิปัสสนาสามารถเยียวยาความทุกข์จากการสูญเสียได้แล้ว แม้แต่ทุกขในด้านอื่น ๆ ที่พบในชีวิตประจำวัน ผู้สูญเสียก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนั้นการฝึกเจริญสติวิปัสสนาจึงเป็นประโยชน์กับผู้สูญเสียทุกคน

สุดท้าย ผู้วิจัยเห็นว่าการสังเกตสถานะที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างซื่อตรง ไม่ว่าจะเป็สิ่งทีปรากฏขึ้นทางร่างกาย หรือปรากฏขึ้นในจิตใจ และตามมอดดูการเกิดขึ้นนั้นอย่างซื่อสัตย์ ตรงตามจริง ไม่หลีกเลี่ยง หรือปรุงแต่งให้สถานะนั้นกลายเป็นอื่น เป็นสิ่งที่ทุกคน ทุกเพศทุกวัย ทุกชนชาติศาสนา สามารถทำได้ ในทุกขณะของชีวิตราบที่ยังมีลมหายใจ หากมีความมุ่งมั่นศรัทธาและความเพียรพยายามที่จะฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ทุกคนก็สามารถไปถึงปลายทางแห่งการดับทุกข์ได้ นำไปสู่วิถีการดำรงชีวิตที่เหลื่ออยู่ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ความเป็นธรรมชาติ อันเป็วิถีชีวิตที่จะนำความผาสุกมาให้แก่ตนเองและผู้คนรอบข้าง

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อาภาภรณ์ กิจวัฒนาไพบูลย์
วัน เดือน ปี เกิด	8 สิงหาคม 2538
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	-จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายที่ โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ ในปีการศึกษา 2555 -จบการศึกษาระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะมนุษยศาสตร์ หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ในปีการศึกษา 2559 ด้วยเกียรตินิยมอันดับ 1 -ศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะจิตวิทยา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ในปีการศึกษา 2560  สำหรับผู้ที่สนใจเนื้อหาเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์เล่มนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่ อีเมล pat.arpaporn@gmail.com