

การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา

Building Mental Strength According to Buddhism Principles

กนกวรรณ ขวัญอ่อน¹
Kanokwan Khwan-on

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของบทความทางวิชาการนี้เพื่อนำเสนอการสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนา เนื่องจากคนไทยกำลังประสบปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด อันมีผลเสียต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตเวช ทำร้ายตนเอง หรือถึงขั้นฆ่าตัวตายตามที่เป็นข่าวในปัจจุบัน โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงปัญหาครอบครัว หากคนไทยซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธหันหน้าเข้าหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจด้วยการยึดหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา คือหลักธรรมอริยสัจ 4 ประกอบด้วย ความทุกข์ (ทุกข์) สาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) การดับทุกข์ (นิโรธ) และแนวทางการดับทุกข์ (มรรค) ก็สามารถช่วยให้จิตใจเกิดความเข้มแข็งสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ทำให้บุคคลนั้นมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สามารถเผชิญกับวิกฤตหรือปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้ด้วยใจที่เป็นสุข

คำสำคัญ: หลักพระพุทธศาสนา, ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

Abstract

The purpose of this academic article is to present the mental strength building in accordance with the principles of Buddhism, as Thai people are experiencing problems that cause stress and noise to depression which may result in illness. Psychiatric, self-harm or suicide as reported in the present, is caused by

¹ นิสิตพุทธศาสนตรุณบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา รุ่นที่ 3 ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

problems such as economic problems, social and environmental issues, including family problems. If Thai people, most of whom are Buddhists, turn to the spiritual anchor by adhering to the Buddhist teachings, namely the Four Noble Truths, consisting of suffering (Dukkha), causes of dukkha (Samudaya), cessation of dukkha (Nirodha), the path leading to cessation of dukkha (Marga), can help to strengthen the mind, accepting the truth that has happened in life, making that person strong from the psychological crisis or problem that comes to mind with happiness.

Keyword: Buddhism Principles, Mental Strength

บทนำ

กรมสุขภาพจิต พบว่าปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามคนไทยในปัจจุบัน อันดับแรก คือ ความเครียด รองลงมา คือ ซึมเศร้า ซึ่งสาเหตุของปัญหามักจะเกี่ยวข้องกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดามารดา สามี ภรรยา และบุตร การคร่ำครวญถึงการตัดสินใจที่ผิดพลาดของตนเอง ทำให้โทษชีวิตครอบครัพล้มเหลวและเสียหายจากการตัดสินใจของตนเอง การสูญเสียทรัพย์สินเงินทองจำนวนมาก ปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ปัญหาการดำเนินชีวิตเร่งด่วน ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว อย่างไรก็ตาม ปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุที่แท้จริงคือ ความเข้มแข็งของจิตใจ ในการรับมือกับปัญหาจากสาเหตุดังกล่าว หากไม่สามารถรับมือกับปัญหา ทำให้เกิดความเสียใจอย่างรุนแรง จนอาจมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิด โกรธง่ายกว่าธรรมดา รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต ซึ่งปัญหาเหล่านี้ถือว่าเป็นเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจก่อให้เกิดความเครียดจนถึงความเครียดที่รุนแรง คิดทำร้ายตนเองหรือเกิดบาดแผลทางใจที่เรื้อรัง ทำให้อารมณ์และบุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวชได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552)

สำหรับคนไทยซึ่งส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ หากเลือกที่จะหันหน้าเข้าหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจด้วยการยึดหลักคำสอนทางศาสนา เพื่อช่วยทำให้จิตใจเกิดความเข้มแข็งสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ก็ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สามารถเผชิญกับวิกฤตหรือปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้ เนื่องจากหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีคำสอนเรื่องหลักอริยสัจ 4 ที่มุ่งเน้นกระบวนการทำงานของจิตใจและได้สรุปอาการที่เกิดจากการเสียสมดุลของจิตใจต่างๆ เช่น วิตก กังวล เศร้าโศก เสียใจ อันเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกับคนทุกคนรวมเรียกว่า “ความทุกข์” พุทธศาสนาได้อธิบายปรากฏการณ์เกี่ยวกับความทุกข์และการปฏิบัติเพื่อความไม่ทุกข์ หลักธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งการสร้างใจที่เข้าถึงต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง มุ่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์และความดับทุกข์

พร้อมทั้งมองชีวิตว่าเป็นความทุกข์และเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง ดังที่พระองค์ตรัสว่า “สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” โดยพระพุทธองค์ทรงจำแนกความทุกข์โดยละเอียดถึง 12 ประการ คือ ความเกิดความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้น การประสบกับคนหรือสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งซึ่งเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา และขันธห้าซึ่งเป็นที่ตั้งอุปทาน นอกจากนั้นพระองค์ยังตรัสอธิบายเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดความทุกข์คือ ตัณหา และอธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของความทุกข์โดยละเอียดตามหลักปฏิจ-สมุปบาท คือ การสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย เริ่มตั้งแต่วิชชาตลอดจนทรงสอนถึงเหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์ และกระบวนการไปสู่ความดับทุกข์คือ การพัฒนาตนเองตามหลักมรรคมีองค์ 8 ซึ่งพัฒนามนุษย์ขึ้นไปจนมีความพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่อาจเข้ามาในชีวิต ไม่เพียงแต่สามารถแก้ปัญหาให้กับผู้ที่เผชิญวิกฤตในชีวิตเท่านั้น พระพุทธศาสนายังเป็นศาสนาทำหน้าที่พัฒนา มนุษย์จนพร้อมที่จะเผชิญกับความทุกข์ที่กำลังจะเข้ามาถึง ตลอดจนถึงเตรียมความพร้อมของจิตใจในการเผชิญกับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ดังนั้น การที่บุคคลมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจและประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาจึงช่วยให้จิตใจเกิดความเข้มแข็งสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ว่าทุกสิ่งเป็นเรื่องธรรมดา ทุกอย่างเป็นไตรลักษณ์มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป นอกจากนี้แนวคิดการสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ แนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีไปสู่ความดับทุกข์ ที่เรียกว่า “อริยสัจ 4” หากเข้าใจถึงหลักอริยสัจ 4 ก็ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สามารถเผชิญกับวิกฤตหรือปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้

ความหมายของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา

การสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรักษา สมดุลของจิตใจไว้ได้เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ทำให้ มองเห็นว่า สาระสำคัญของแนวคิดการสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมีปรากฏในคำสอน ของพระพุทธเจ้า คือ แนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และแนวทางการ ดับทุกข์ ที่เรียกว่า “อริยสัจ 4”

โดยทั่วไป บุคคลใดเมื่อต้องเผชิญวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดย่อม ส่งผลต่อจิตใจ ทำให้เสียความสมดุล อาจเกิดอารมณ์เชิงลบด้านต่างๆ เช่น เกิดความเศร้าโศก เสียใจ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับคำว่า “ทุกข์” ในพระพุทธศาสนา ดังนั้น บุคคลที่มีความ เข้มแข็งทางด้านจิตใจสูง จะไม่จมอยู่กับความทุกข์มากนักเมื่อต้องเผชิญวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียด แต่สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับสู่สภาพที่สมดุลหรือองกามขึ้นกว่า เมื่อก่อนเผชิญวิกฤต ซึ่งก็ตรงกับคำว่า “ดับทุกข์” ในพระพุทธศาสนา และแนวคิดการสร้าง ความ

เข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการอธิบายกระบวนการที่จะทำให้บุคคลไม่เกิดความทุกข์หรือเกิดความทุกข์น้อยที่สุดเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

หลักอริยสัจ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ หลักคำสอนเรื่องอริยสัจ 4 เป็นคำสอนที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของพระพุทธศาสนา ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มีรายละเอียดดังนี้

1. ทุกข์ คือ ความจริงว่าด้วยทุกข์ สภาพที่ทนได้ยาก การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งทีรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง คนทุกคนต่างก็เคยพบกับความทุกข์ หรือประสบปัญหาบางอย่างมาแล้วทั้งนั้น เช่น นักเรียนที่สอบตกก็เป็นทุกข์ คนที่สูญเสียคนที่รักก็เป็นทุกข์ คนรวยที่หาเงินได้ยังไม่มากพอตามที่ตนต้องการก็เป็นทุกข์ คนจนก็เป็นทุกข์ เพราะไม่มีสิ่งที่ตนต้องการ ซึ่งความทุกข์และปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอาจมีได้ทุกขณะ ความจริงก็คือว่าความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเราจะต้องไม่ประมาท และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกเรื่อง หน้าที่ต้องทำในทุกข์ คือ การกำหนดรู้ในทุกข์ หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

2. สมุทัย คือ ความจริงว่าด้วยเหตุเกิดแห่งทุกข์ ความทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนนั้น ย่อมเกิดจากสาเหตุบางอย่าง มิใช่เกิดขึ้นลอยๆ ดังพุทธดำรัสว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนั้นจึงมี เพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนั้นจึงเกิด” เช่น นักเรียนที่สอบตกอาจเป็นเพราะเกียจคร้านในการอ่านหนังสือ คนรวยที่หาเงินได้ยังไม่มากพอตามที่ตนต้องการอาจเป็นเพราะมีความโลภจนเกินไป เป็นต้น ซึ่งสาเหตุของความทุกข์นั้น คือความอยากที่เกินพอดี ซึ่งเรียกว่า ตัณหา หน้าที่ต้องทำในสมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่ควรละ

3. นิโรธ คือ ความจริงว่าด้วยความดับทุกข์ กล่าวคือ ความทุกข์นั้นเมื่อเกิดได้ก็ดับได้ เมื่อความทุกข์เกิดจากสาเหตุ ถ้าเราดับสาเหตุนั้นเสีย ความทุกข์นั้นก็ย่อมดับไปด้วย ดังพุทธดำรัสว่า “เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนั้นก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนั้นก็ดับ” ความทุกข์หรือปัญหาของคนเรานั้น เมื่อเกิดแล้วก็จะไม่คงอยู่อย่างนั้นเป็นนิรันดร์ แต่อยู่ในวิสัย ที่เราสามารถจะแก้ไขได้ไม่ช้าก็เร็ว ไม่มากนักน้อย และอยู่ที่ว่ามีความตั้งใจจริงที่จะแก้ไขหรือไม่ หน้าที่ต้องทำในนิโรธ (ความดับทุกข์) คือ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง หรือทำให้เกิดมีขึ้น

4. มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือหมดปัญหาต่างๆ โดยสิ้นเชิง มีองค์ประกอบ 8 ประการ ได้แก่ (1) สัมมาทิฐิ คือ เห็นชอบ เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง (2) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ ไม่ลุ่มหลง มัวเมากับความสุขทางกาย ไม่พยายาและไม่คิดทำร้ายผู้อื่น (3) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ การไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ (4) สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ ไม่ทำลายชีวิต ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติดุสิตทางกาม (5) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง ไม่หลอกลวง ไม่ทำกิจการ

ในสิ่งที่เป็นผลร้ายต่อคนทั่วไป (6) สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ ความพยายามที่จะป้องกันมิให้ความชั่วเกิดขึ้น ความพยายามที่จะกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ความพยายามที่จะสร้างความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และความพยายามที่จะรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ตลอดไป (7) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ ความหลงไม่ลืม รู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง (8) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นชอบ การที่สามารถตั้งจิตให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ดังนั้นหน้าที่ต้องทำในมรรค หรือข้อปฏิบัติในการดับทุกข์ คือต้องปฏิบัติหรือการเจริญให้มาก

ซึ่งในบริบทของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในยุคปัจจุบัน ทำให้เข้าใจถึงลักษณะของวิกฤตทางใจหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งตรงกับคำว่า “ทุกข์” ในอริยสัจ 4 และกระบวนการที่ก่อให้เกิดวิกฤตทางใจหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดนั้น ตรงกับคำว่า “สมุทัย” ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ใจเกิดทุกข์ และภาวะของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจคือภาวะจิตใจที่สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ สอดคล้องกับคำว่า “นิโรธ” ส่วน “มรรค” ในฐานะองค์ประกอบที่นำไปสู่ความเป็นผู้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ หลักธรรมอริยสัจ 4 นี้จึงเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับวิกฤตในชีวิตและผ่านพ้นไปได้ด้วยใจที่สมดุล

ลักษณะของวิกฤตในทัศนะทางพระพุทธศาสนา

โดยทั่วไปบุคคลเมื่อต้องเผชิญวิกฤติภายนอกที่เข้ามากระทบจะเกิดความบีบคั้นทางจิตใจในลักษณะต่างๆ เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ เป็นต้น ซึ่งตรงกับคำว่า “ทุกข์” ในพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธศาสนาอธิบายลักษณะของความทุกข์ว่า “แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ บรรณาสังขารได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์” (ส.ม. (ไทย) 19/1081/593.) เมื่อพิจารณาวิกฤตที่เกิดขึ้นกับมนุษย์มักตกอยู่ใน 3 กลุ่ม คือ

- ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์
- ความพลัดพรากจากสิ่งรัก ก็เป็นทุกข์
- บรรณาสังขารได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์

ความทุกข์เหล่านี้ในพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นอุปาทานชั้น ๓ กล่าวคือเราเกิดความทุกข์เพราะยึดว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ เช่น เราจะต้องไม่ป่วย คนที่เรารักจะต้องอยู่กับเราตลอดไป และผู้ที่ไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็มักทำให้เกิดอาการของทุกข์ ได้แก่ ความเศร้าโศก คร่ำครวญ ความคับแค้นใจ เป็นต้น พระพุทธศาสนาได้แยกแยะให้เห็นภาพวิกฤตได้ชัดขึ้นเป็น 2 ระดับ คือ

- (1) วิกฤตทางกาย ได้แก่ เหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางกายภาพที่เข้ามา

กระทบ เช่น โลกธรรมต่างๆ การพลัดพราก การเป็นโรคร้าย

(2) วิกฤตทางใจ ได้แก่ สภาวะของจิตใจที่ไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความขัดเคือง โกรธแค้น เศร้าโศก ร้องไห้ พุ่มพวย หรือรวมเรียกว่า “ความทุกข์ทางใจ” ผู้ที่เข้าใจความจริงในข้อนี้ จะสามารถจัดการกับจิตใจเมื่อเกิดวิกฤตทางกายไม่ให้เกิดเป็นวิกฤตทางใจที่บั่นทอนจิตใจอันทำให้เกิดความทุกข์ได้ เช่น เราอาจจะสามารถดำรงชีวิตอย่างปราศจากความทุกข์หรือเป็นทุกข์น้อยที่สุด แม้ร่างกายจะเจ็บป่วยเป็นโรคร้าย พิกการ หรือบุคคลอื่นเป็นที่รักต้องจากไป

เมื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติที่ต้องเกิดขึ้นและมนุษย์ไม่สามารถควบคุมในทุกๆ การเปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์ทุกคนจึงมีโอกาสดังกล่าวที่จะต้องเผชิญกับวิกฤตทางกายซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ไม่ตรงกับสิ่งที่ใจปรารถนา พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงกิจที่ต้องกระทำต่อทุกข์ ว่า “ทุกข์อริยสัจนี้ ควรกำหนดรู้” (วิม. (ไทย) 4/15/22.) กล่าวคือ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลต้องเกิดความทุกข์ในใจมักจะพยายามหาทางจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น แต่เนื่องจากความทุกข์เกิดขึ้นโดยธรรมชาติและดับไปโดยธรรมชาติ การพยายามเข้าไปจัดการกับความทุกข์เหล่านี้ล้วนแต่ทำให้เกิดความทุกข์เพิ่มมากขึ้น เราจึงพบว่าคนจำนวนมากที่รู้สึกโกรธหรือผิดหวังกับตนเองเมื่อไม่สามารถระงับความทุกข์ในใจที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นการทวีความทุกข์ให้เพิ่มยิ่งขึ้นแทนที่จะบรรเทาความทุกข์ให้ลดลง จึงเห็นได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนาปัจจัยเสี่ยงที่นำพาชีวิตบุคคลไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นลบ ได้แก่ ความอยากที่เกิดจากความไม่รู้และเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวว่า “ต้นเหตุที่เป็นสาเหตุ ให้เกิดทุกข์ เป็นความอยากที่มาจากอวิชชา คือ ความไม่รู้ แล้วมันจะได้ไปเกิดเป็นความยึดมั่น” (พุทธทาสภิกขุ, 2536) พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้กำหนด และทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในใจแต่ไม่ให้เป็นทุกข์ไปกับวิกฤตที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการนี้จะช่วยลดความกระสับกระส่ายที่เกิดขึ้นทำให้จิตใจสงบและเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองได้ดียิ่งขึ้น วิธีการนี้จึงทำให้บุคคลนั้นสามารถอยู่กับวิกฤตทางกายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้ด้วยใจที่เป็นสุข

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา

การที่บุคคลเผชิญวิกฤตทางกายแล้วสามารถเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยที่วิกฤตเหล่านั้นไม่สามารถก่อให้เกิดวิกฤตทางใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายและต้องอาศัยคุณภาพใจซึ่งต้องบ่มเพาะให้เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสรุปองค์ประกอบที่เป็นหนทางปฏิบัติไปสู่ความดับทุกข์ไว้ 8 ประการ ที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ 8 หรือมรรค 8 เป็นหนึ่งในอริยสัจ 4 จึงเรียกอีกอย่างว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องจะสามารถนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อริยมรรค

มืองค์ 8 อันบุคคลเหล่าใดเหล่าหนึ่งปรารถนา (ทำงานให้สำเร็จได้) แล้ว อริยมรรคมืองค์ 8 ที่ให้ถึงความสันทุกข์โดยชอบ ก็ชื่อว่าเป็นอันบุคคลเหล่านั้นปรารถนาแล้ว” (ส.ม. (ไทย) 19/33/32.) มรรคมืองค์ 8 จึงเป็นทางที่มืองค์ประกอบ 8 ประการ ที่จะนำไปสู่ความเป็นผู้มีใจความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สามารถจัดการกับวิกฤตที่เผชิญได้อย่างประสบความสำเร็จ ช่วยให้กำจัดความ โลก โกรธ หลง ภายในจิตใจ ให้กุศลต่างๆ เกิดขึ้นจนนำไปสู่ความดับแห่งความทุกข์ในที่สุด จึงอาจกล่าวได้ว่าหนทางทั้ง 8 ประการนี้ เป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่ผู้ได้กระทำให้สำเร็จได้ก็จะถึงความสันทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง แม้ในบุคคลที่ยังไม่สามารถทำให้สำเร็จซึ่งองค์มรรคทั้ง 8 ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงให้บริบูรณ์ได้ หากทำความเข้าใจและการนำไปปฏิบัติเพียงส่วนหนึ่งก็จะสามารถช่วยลดความทุกข์เมื่อต้องเผชิญวิกฤตได้

องค์ประกอบของมรรค 8 ประการ ได้แก่ สัมมาทิฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) หมายถึง ความรู้ในอริยสัจ 4 สัมมาสังกัปปะ (ความคิดที่ถูกต้อง) หมายถึง ความคิดในการออกจากกาม ความไม่พยาบาท และการไม่เบียดเบียน สัมมาวาจา (วาจาที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากการพูดเท็จ พยาบาทย ส่อเสียด และเพ้อเจ้อ สัมมากัมมันตะ (การปฏิบัติที่ถูกต้อง) หมายถึง เจตนาละเว้นจากการฆ่า โจรกรรม และการประพฤติดินในกามสัมมาอาชีวะ (การหาเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง) หมายถึง การเว้นจากมิถฉาชีพ สัมมาวายามะ (ความเพียรที่ถูกต้อง) หมายถึง สัมมปปธาน 4 คือ ความพยายามป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลที่ยังไม่เกิด และดำรงรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว สัมมาสติ (การมีสติที่ถูกต้อง) หมายถึง สติปัฏฐาน 4 สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิที่ถูกต้อง) หมายถึง ฌาน 4 องค์ประกอบทั้งหมดจะทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว เปรียบได้เหมือนกับรถยนต์ที่ส่วนประกอบต่างๆ มีหน้าที่ที่ชัดเจนของตนเองแต่ก็ทำงานเชื่อมโยง ส่งเสริมกันเพื่อให้รถเคลื่อนไปสู่จุดหมาย องค์ประกอบของมรรค 8 ประการนี้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตเพื่อให้จิตใจองงาม และพร้อมเผชิญวิกฤตหรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด องค์ประกอบของมรรคมืองค์ 8 สามารถจัดเป็นหมวดหมู่เพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา (พระพรหม-คุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555) ดังนั้น ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความเข้าใจโลก (ปัญญา) ด้านพฤติกรรม (ศีล) และด้านจิตใจ (สมาธิ) โดยมีรายละเอียดดังนี้

● ด้านความเข้าใจโลก (ปัญญา) ปัญญานี้เป็นความเข้าใจต่อโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงที่จะนำไปสู่คำพูด ความคิดและการกระทำที่ถูกต้อง โดยมีลักษณะของความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและความคิดที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ คือ มีความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง และ สัมมาสังกัปปะ คือ มีกระบวนการคิดที่ถูกต้อง จึงเห็นได้ว่าปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญให้ที่ทำให้เกิดความเข้าใจและปล่อยวางจากสิ่งที่ยึดไว้ทำให้ พ้นจากความทุกข์ ปัญญาจะส่งผลให้เกิดการคิดที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่การพูดและการกระทำที่ถูกต้อง

● ด้านพฤติกรรม (ศีล) ศีลเปรียบเสมือนกำแพงที่กั้นไม่ให้เกิดการกระทำอันไม่พึงประสงค์อันจะนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ศีลในมรรคมืองค์ 8 จะรวมความถึงทั้งคำพูดและการกระทำ ประกอบด้วย สัมมาวาจา คือ การมีวาจาชอบ สัมมาภิมันตะ คือ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ องค์มรรคทั้ง 3 ข้อนี้ เป็นแนวทางการอยู่ร่วมกันในสังคมที่จะต้องอยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางคำพูดและการกระทำ ซึ่งรวมถึงความคิดที่เป็นต้นทางของคำพูดและการกระทำนั้น

● ด้านจิตใจ (สมาธิ) พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจมาก ถ้าคนมีจิตใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้นเป็นสุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัว ดังนั้นจิตใจเป็นอย่างไรก็จะส่งผลออกมาที่คำพูดและการกระทำ ในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจมากกว่าสิ่งอื่น ด้านจิตใจ (สมาธิ) ประกอบด้วย สัมมาวายามะ คือ ความเพียรพยายาม สัมมาสติ คือ ความระลึกรู้ และ สัมมาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่น จิตที่มีสมาธิจึงเป็นจิตชนิดที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพสูง มีความสงบ มีพลัง ไสกระจำง ในขณะเดียวกันก็นุ่มนวลแคล่วคล่องควรแก่การทำงาน ผู้ที่มีจิตเช่นนี้ย่อมมีจิตใจที่ผ่อนคลาย เป็นสุขสงบ สามารถทำกิจการงานต่างๆ ตลอดจนฝ่าฟันปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นในการสร้างเสริมสติและปัญญาด้วยการฝึกปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เพื่อเตรียมสติปัญญาให้พร้อมรับมือกับวิกฤตที่ชีวิตต้องเผชิญ โดยเฉพาะในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เพราะเราทุกคนมีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับวิกฤตในอนาคตที่ไม่อาจคาดเดาได้ว่าจะเกิดขึ้นในรูปแบบใด เมื่อใด และร้ายแรงเพียงใด องค์มรรคแต่ละ ข้อจะมีความโดดเด่นในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไป ท่านพุทธทาส ให้ความเห็นในการทำงานขององค์มรรคในการเผชิญวิกฤตตามระยะการเกิดแห่งทุกข์โดยแบ่งไว้ 3 ระยะ (พุทธทาสภิกขุ, 2541) คือ

1) ระยะเมื่อทุกข์ยังไม่เกิด เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องที่เรียกว่ามรรคมืองค์ 8 เป็นการดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้อง

2) ระยะเมื่อทุกข์เริ่มก่อตัว ในระยะนี้จะต้องใช้สติในผัสสะ เนื่องจากความทุกข์จะก่อตัวในขณะที่เกิดผัสสะเสมอ “มีความโง่เมื่อผัสสะ” กล่าวคือเมื่อเกิดผัสสะแล้วมีการปรุงแต่งต่อจะเกิดเป็นตัณหาอุปาทานแล้วย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ดังนั้น เมื่อมีสติคือความระลึกได้ ระลึกถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ให้ตัณหาอุปาทานก่อตัว ก็จะปิดกั้นกระแสไม่ให้ความทุกข์เกิดได้ ความทุกข์ที่เริ่มก่อตัวก็จะสลายตัวไป

3) ระยะเมื่อทุกข์เกิดเต็มที่แล้ว เมื่อความทุกข์เกิดเต็มที่แล้วจะต้องแก้ไขด้วยปัญญาโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญญาในตถตา ปัญญาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาในอิทัปปัจจยตา เห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี ใช้ในการดับทุกข์ที่เหมือนไฟลูกไฟลงอยู่ในใจ

มรรคมืองค์ 8 เป็นทางที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้อง องค์มรรคแต่ละตัวจึงทำ

หน้าที่ของมันร่วมกัน เพื่อให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จจากวิกฤต บุคคลจึงควรพยายามพัฒนาองค์ประกอบทั้ง 8 ให้มีเพิ่มขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสถึงกิจที่มีต่ออริยสัจว่า “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้ควรให้เจริญ” วงจรแห่งการพัฒนาจะต้องเริ่มต้นก่อนที่จะเผชิญวิกฤต เพื่อให้บุคคลพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือวิกฤต โดยวิกฤตจะเริ่มเมื่อได้รับรู้วิกฤตผ่านกระบวนการของผัสสะที่จะต้องอาศัยสติเป็นตัวสำคัญในการยับยั้ง กันกระแสไม่ให้ความทุกข์เกิด หากจิตมีสติตามทันกระบวนการรับข้อมูลและปรุงแต่งจะปิดกั้นไม่ให้กระแสของทุกข์เกิดขึ้นได้ แต่หากสติไม่ทันจน ความทุกข์เกิดโพล่งขึ้นแล้ว ก็จะต้องอาศัยปัญญาเพื่อให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เห็นสิ่งต่างๆ เป็นธรรมดา สามารถละวางความยึดมั่นในใจ จนสามารถปล่อยวางได้ จิตก็จะคลายจากความทุกข์

การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนาข้างต้น ทำให้ทราบว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรคมีองค์ 8 นั่นเอง ดังนั้นการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในพระพุทธศาสนา จึงเป็นการสร้างเสริมองค์ประกอบต่างๆ ของมรรคให้เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อพิจารณาพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงบุพนิมิตแห่งอริยมรรคที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทกัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตตริ) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตต (มิตตริ) พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการโดยแยบคาย) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นแห่ง อริยมรรคมีองค์ 8 ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก

จากเนื้อหาในพระสูตรข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นบุพนิมิตของอริยมรรคคือ “ปรโตโฆสะ” และ “โยนิโสมนสิการ” โดยท่านได้อธิบายว่าปัจจัยทั้ง 2 อย่างนี้ มีความสำคัญคือเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าสัมมาทิฐิหรือความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เป็นองค์มรรคเริ่มต้นที่จะส่งเสริมให้เกิดองค์มรรคข้ออื่นๆ ขึ้น ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นว่าการที่บุคคลจะสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยองค์ประกอบจากภายนอกคือ การรับฟังจากผู้อื่นร่วมกับการพิจารณาอย่างแยบคายหรืออาจกล่าวได้

ว่าสิ่งแวดล้อม มีผลในการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ โดยข้อมูลที่คุณได้รับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกแล้วนำมาพิจารณาโดยแยกแยะ สามารถนำไปสู่ความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องได้ ลักษณะของบุพนิมิตแห่งอริยมรรคทั้ง 2 คือ พรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา มีรายละเอียดดังนี้

1) การรู้จักรับฟังผู้อื่น (พรโตโฆสะ)

พรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอก คือ การรับ ฟัง คำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียนความรู้ สนทนาซักถาม ฟังคำบอกเล่าชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะการ สดับสัทธรรมจากผู้เป็น กัลยาณมิตร เสียงจากบุคคลอื่นจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความเห็นที่ถูกต้อง ได้แก่ เสียงกระตุ้นเตือนจากกัลยาณมิตรที่จะช่วยสร้างความศรัทธาและก่อให้เกิดความเข้าใจที่ ถูกต้อง รวมถึงข้อมูลที่ได้รับจากธรรมชาติหรือจากหลากหลายช่องทาง เช่น หนังสือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งของต่างๆ รอบๆ ตัวที่กระตุ้นให้เกิดความคิดต่างๆ ในยุคของข้อมูลข่าวสาร มีข่าวสารที่นำเสนอผ่านสื่อในช่วงต่างๆ จะมีผลต่อความคิดของคนในช่วงนั้น เช่น ในช่วงที่มีการ รณรงค์ให้ทิ้งขยะลงถัง ก็ทำให้คนในสังคมหันมาใส่ใจกับการดูแลเรื่องการทิ้งขยะให้เป็นที่มากขึ้น ข่าวสาร หนังสือที่อ่าน ข้อมูลที่เสพจึงมีผลอย่างมากกับผู้ที่เสพข่าวนั้น นอกจากนี้การได้พบเห็น สิ่งต่างๆ รอบตัว ก็อาจย้อนระลึกถึงความทรงจำต่างๆ ทั้งในแง่ที่ดีและไม่ดี หรือการได้เห็นสิ่งของ บางอย่างอาจเตือนใจให้เรานึกถึงคำสอนของใครบางคนที่สามารถนำมาแก้ ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ ซึ่งเสียงเหล่านี้จะมีผลต่อบุคคล อย่างไรก็ขึ้นอยู่กับ การพิจารณาข้อมูล เข้าไป เช่น ข่าวการฆ่า ปล้นจี้ อาจทำให้ใครบางคนระมัดระวังมากขึ้นในการเดินทาง แต่ก็อาจทำให้อีกคนเลียนแบบวิธีการ ปล้น จากตัวอย่างนี้จะเห็นว่าเสียงดังกล่าวอาจจะทำให้เกิดกุศลหรืออกุศลก็ได้ขึ้นอยู่กับ การพิจารณา ของบุคคลผู้รับสารนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงมีทัศนะว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ การรู้จัก รับฟังผู้อื่น (พรโตโฆสะ) ร่วมกับการรับข้อมูลที่นำมาพิจารณาอย่างแยกแยะ (โยนิโสมนสิการ) ด้วย

บุคคลที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติในการแนะนำ ชี้แจง หรือสั่งสอนให้เกิดความเข้าใจ ที่ถูกต้องเรียกว่า “กัลยาณมิตร” ซึ่งหมายถึงเพื่อนที่ดี หรือมิตรที่มีคุณอันบัณฑิตพึงนับ ลักษณะ ของกัลยาณมิตรที่ดีมี 7 ประการ ประกอบด้วย เป็นที่รักที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็น นักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำไปในทางเสียหาย ข้อตัดสิน ว่าบุคคลทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้สำเร็จ คือ ทำให้ผู้เสวนาเกิดมี สัมมาทิฐิ กัลยาณมิตรจึงไม่ใช่ เพียงแค่ช่วยสร้างความสบายใจ ให้กำลังใจ แต่จะต้องมีความสามารถในการยกระดับปัญญาของ มิตรให้สูงขึ้น หรือกล่าวได้ว่า มิตรที่ดีไม่ใช่เพียงแค่ปลอบประโลมใจให้คลายจากความ เศร้าเท่านั้น แต่มิตรที่ดีต้องยกระดับจิตใจของมิตรให้เกิดความเข้าใจ โลกและชีวิตเพื่อเปลี่ยน มุมมองโลกอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต กัลยาณมิตรจึงมิได้มีความสำคัญ เพียง แค่ช่วงจังหวะที่เผชิญวิกฤติเท่านั้น แม้ในช่วงเวลาปกติบุคคลก็ต้องการกัลยาณมิตรในการ

บ่มเพาะความงอกงามในจิตใจเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตเพื่อให้พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวิกฤติที่จะต้องเผชิญตลอดจนถึงเป็นต้นแบบแห่งการดำเนินชีวิตที่งดงามอีกด้วย ดังนั้น จึงพบว่า บุคคลส่วนใหญ่ที่สามารถยกระดับจิตใจตนเองให้เหนือทุกข์ได้นั้นล้วนแวดล้อมด้วยผู้คนที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงอันจะส่งเสริมให้บุคคลนั้นสามารถฝ่าฟันเผชิญวิกฤติได้สำเร็จ

2) การพิจารณาอย่างแยกแยะ (โยนิโสมนสิการ)

การพิจารณาสิ่งที่เข้ามากระทบอย่างแยกแยะ (โยนิโสมนสิการ) ได้แก่ การทำไว้ในใจโดยอุกอุบาย การทำไว้ในใจโดยอุกทาง การนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจ ซึ่งจิตในอนิจจลักษณะ เป็นต้น โยนิโสมนสิการ จึงเป็นกระบวนการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างถูกวิธีตามความเป็นจริง เพื่อเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้จนเกิดเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นในใจ โดยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มพูนความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์) การพิจารณาในลักษณะนี้นอกจากจะช่วยให้เกิดปัญญาแล้ว ยังช่วยลดโลภะ โทสะ โมหะในจิตใจที่เป็นเชื้อของกิเลส อันจะทำให้เกิดความยึดอยากที่นำไปสู่ความทุกข์ได้อีกด้วย

พระพรหมคุณาภรณ์ได้ประมวลวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือการนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติทั้งหมด 10 วิธี ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550)

1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา

2) วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ ได้แก่ การคิดแบบจำแนกแยกแยะองค์รวม องค์ประกอบย่อยๆ และจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อย ๆ นั้น

3) วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเอง วิธีคิดแบบนี้ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ (1) รู้เท่าทันและยอมรับความจริง (2) การแก้ไขและทำการไปตามเหตุปัจจัยด้วยความสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้เท่าทันและเป็นอิสระ

4) วิธีคิดแบบแก้ปัญห (วิธีคิดแบบอริยสัจ) มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล เป็นการสืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่ต้นเหตุ และเป็นวิธีคิดที่ตรงจุดตรงเรื่อง มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องทำต้องปฏิบัติเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญห ไม่ฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่ฟุ้งเพื่อเพื่อสนอง ตัณหา มานะ ทิฏฐิ

5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือการพิจารณาให้เข้าใจหลักการและความมุ่งหมาย เพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมายไม่กลายเป็นการกระทำที่

ฉลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรือมมาย

6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เน้นการยอมรับความจริงตามที่เป็นอยู่ เป็นอยู่ทุกแง่ ทุกด้าน ทั้งด้านดีและด้านเสีย

7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปฏิบัติ ต่อสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค ใช้สอย ซื้อหา หรือครอบครอง โดยมุ่งให้เข้าใจและเลือก เสพ คุณค่าแท้ที่เป็น ประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง

8) วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่พบมาคิดให้เดินไปในทางที่ดีงาม และเป็นประโยชน์

9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ คิดตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการตั้งสติระลึกรู้ เต็มตื่นอยู่กับสิ่งที่ทำ กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ กำลังรับรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบัน

10) วิธีคิดแบบวิวิธชาต เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็น แต่ละแง่แต่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียวหรือบางแง่ ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุม ลง โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วน เท่านั้นแล้วตัดสินลงไป

แนวทางการคิดตามหลักพุทธธรรมนั้นแม้จะดูเหมือนว่ามีหลากหลาย แต่ก็มุ่งประเด็น ไปที่การสร้างเสริม ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และส่งเสริมให้เกิดกุศลขึ้นในใจ ดังนั้น บุคคลจึงควรเลือกใช้วิธีคิดดังกล่าวข้างต้นให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ ดังกล่าว เช่น ชายคนหนึ่ง เมื่อสูญเสียพ่ออันเป็นที่รักไปด้วยโรคร้าย เขาอาจจะเลือกวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา กล่าวคือ รู้เท่าทันว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคนและยอมรับความจริงว่าแม้ตัวของเขาเอง ก็ต้องตายเช่นกัน เมื่อเขายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นจิตใจจะเลิกฟูมฟาย จากนั้นจึงหาวิธีดำรงชีวิตด้วยตนเองต่อไป

กรณีศึกษาของผู้ที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในสมัยพุทธกาล

ในสมัยพุทธกาลได้พบเรื่องราวมากมายที่ทำให้สามารถยืนยันได้ว่า พระพุทธศาสนาได้ ช่วยปลดปล่อยความทุกข์ภายในใจผู้คน เช่น กรณีของนางกิสสาโคตมี ที่ต้องสูญเสียบุตรชายอันเป็นที่รักเมื่ออายุเพียง 3 ขวบเท่านั้น การตายของบุตรจึงทำให้นางตกอยู่ในความทุกข์อย่างหนัก จนไม่อาจทำใจยอมรับได้ ถึงขนาดอุ้มศพลูกไปทุกหนแห่ง กรณีนี้แสดงให้เห็นถึงความเศร้าโศก เสียใจที่รุนแรงและหนักที่สุดในชีวิตของมนุษย์ ที่แม้ในปัจจุบันก็ยังมีผู้ที่ต้องประสบวิฤตและต้อง เผชิญความทุกข์ไม่ต่างกัน หรือกรณีของนางปฐาจาราที่สูญเสียบุคคลในครอบครัวอันเป็นที่รักใน เวลาใกล้เคียงกันถึง 6 คน ทั้งสามี บุตร 2 คน มารดา บิดาและพี่ชาย จนไม่เหลือคนในครอบครัว แม้แต่คนเดียวเป็นที่พึ่งทางใจของเธอ อาการดังกล่าวของเธอมองอาจสามารถวินิจฉัยว่าอยู่ในขั้นรุนแรง ไม่เหลือสติสัมปชัญญะ ซึ่งอาการเหล่านี้คนทั่วไปอาจมองว่า เธอเป็นเพียงหญิงบ้าอย่างขาดความ

เข้าใจ แต่พระพุทธรูปทรงมองเห็นอาการของนางอย่างเข้าพระทัย และสามารถนำพาทั้งสองกรณีให้สามารถผ่านพ้นวิกฤติชีวิตไปได้ เหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับวิธีคิดฟื้นฟูสภาพจิตใจจากการเผชิญวิกฤตอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของเธอทั้งสองคน และผลจากการปรับวิธีคิดเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจที่สามารถพัฒนามาจากผู้ที่สูญเสียจากวิกฤตจนเกือบเสียชีวิตไปสู่การเรียนรู้กับปัญหา ด้วยการรับรู้ ยอมรับ และปล่อยวางไปสู่การเจริญงอกงามทางจิตใจในระดับของพระโสดาบันและพระอรหันต์ต่อไป ไม่เพียงแต่สามารถแก้ปัญหาให้กับผู้ที่เผชิญกับปัญหาในชีวิตนั้น พระพุทธศาสนายังทำหน้าที่พัฒนามนุษย์จนพร้อมที่จะอยู่กับปัญหาอยู่กับความทุกข์ที่กำลังจะเข้ามาถึง ตลอดจนถึงเตรียมความพร้อมของจิตใจในการเผชิญกับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตัวอย่างเช่น กรณีศึกษาของพระเจ้าพิมพิสารที่ได้รับฟังอนุปพิงกาจากพระพุทธเจ้าจนบรรลุโสดาบัน เมื่อบรรลุโสดาบันแล้วภายหลังพระองค์ต้องเผชิญวิกฤต เมื่อพระองค์ถูกพระโอรสคือ พระเจ้าอาชาตศัทรุชังคุกให้ถอดพระกระยาหาร และทำการทรมานต่างๆ แต่พระทัยของพระองค์กลับปราศจากความทุกข์สามารถเผชิญปัญหาได้โดยไม่นำความทุกข์มาสู่พระทัย

บทสรุป

การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรักษาสมดุลของจิตใจไว้ได้เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยแนวคิดการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนานั้นคือ หลักธรรมอริยสัจ 4 ซึ่งประกอบด้วย ความทุกข์ (ทุกข์) สาเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) การดับทุกข์ (นิโรธ) และแนวทางการดับทุกข์ (มรรค) โดยทั่วไปเมื่อบุคคลต้องเผชิญวิกฤตในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดย่อมส่งผลต่อจิตใจ ทำให้เสียความสมดุล อาจเกิดอารมณ์เชิงลบด้านต่างๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับคำว่า “ทุกข์” แต่บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจสูงจะไม่จมอยู่กับความทุกข์มากนักแต่สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับสู่สภาพที่สมดุลหรืองอกงามได้ ซึ่งก็ตรงกับคำว่า “ดับทุกข์” สำหรับแนวทางในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตในพระพุทธศาสนานั้น สามารถแบ่งได้เป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอก ได้แก่ การเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เปิดใจรับข้อมูล ที่เป็นประโยชน์แล้วนำมาพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและนำไปสู่คำพูดและการกระทำที่ถูกต้อง และปัจจัยภายใน ได้แก่ การฝึกฝนพัฒนาองค์ประกอบแต่ละข้อในอริยมรรคมีองค์ 8 โดยการฝึกเจริญสติตามรู้ความเป็นไปของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น ให้เห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสรรพสิ่งเป็นธรรมดา และเมื่อเกิดวิกฤตแล้วสามารถตั้งสติและนำความเข้าใจเหล่านั้น มาจัดการกับสภาวะจิตใจของตนเอง โดยเข้าใจถึงความเป็นธรรมดาของความเปลี่ยนแปลงและละวางจากความยึดมั่นของตนได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถก้าวผ่านวิกฤตที่เผชิญไปได้ด้วยใจที่งดงามเป็นสุข

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient)*. นนทบุรี: ดีน่าดู.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: บริษัทเอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.
- _____. (2550). *วิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- _____. (2555). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: ผลิตัมม์, พุทธทาสภิกขุ. (2536). *ไถวัลย์ธรรม*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- _____. (2541). *พุทธธรรมประยุกต์ของท่านพุทธทาสภิกขุ*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.