



ธรรมะเยียวยาใจ

ธรรมะกับการให้กำลังใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม

ตามโครงการของมหาเถรสมาคม

ธรรมะเยี่ยวยายใจ

ธรรมะกับการให้กำลังใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม

ตามโครงการของมหาเถรสมาคม



ธรรมะเยียวยาใจ

ธรรมะกับการให้กำลังใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม

พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : ๓๐,๐๐๐ เล่ม, จำนวนหน้า : ๑๔๔ หน้า

ISBN : 978-616-7583-00-6

ที่ปรึกษา

พระพรหมสุธี, พระธรรมสิทธินายก, พระราชบัณฑิตโกศล
พระสิทธิธรรมธาดา, พระวินยวชิราภรณ์, พระเมธีสุภกิจ, พระวิจิตรธรรมภากรณ์, พระครูสิทธิวิหารการ

ประวิทยากร

“กลุ่มเพื่อชีวิตที่ดีงาม” พระมหานันท สุนัขทุกุโท ประธานกลุ่ม โทร. ๐๘๓๗-๓๗๐๙-๕๒๕๕๙
“กลุ่มไม้ดีพุทธธรรม” พระมหาณตช ญมปญโญ ประธานกลุ่ม โทร. ๐๘๖-๖๖๙-๙๒๒๑๑

พิสูจน์อักษร

พระมหาทิจการ โขติปญโญ คณะที่ปรึกษากลุ่มเพื่อชีวิตที่ดีงาม
พระมหา ดร.โกรรณ ชินตตฺตฺย รองประธานฝ่ายวิจัยและจัดการความรู้

ผู้รวบรวมข้อมูล

พระประดิษฐ์ อุกจิตฺโต หัวหน้าฝ่ายวิชาการ
พระมหาอภิชาติ ญมภินฺโท หัวหน้าฝ่ายวิจัยและจัดการความรู้
พระมหาอด วชิรญาโณ เลขานุการฝ่ายพิทอบรม
พระมหาสุระพงษ์ สุรวโรส หัวหน้าฝ่ายพิทอบรม
พระภาควุฒ กอสรณฺโฆ หัวหน้าฝ่ายเลขานุการ
นายประวิพล สิวัดสิมวงค์ นักวิชาการสร้างสรรคองคกร

ดำเนินการจัดพิมพ์โดย

สำนักงานส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม และความมั่นคง

แห่งสถาบันชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์

ศาลาเฉลิมพระเกียรติฯ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

ถนนจักรพรรดิพงษ์ แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๖๒๑-๒๒๕๘๐ โทรสาร ๐-๒๖๒๑-๑๘๖๑

คุณบุญรักษ์ เสรีวัฒนวุฒิ จัดพิมพ์ในนาม

บ. วัฒนวิทย์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด, บ. พัฒนกิจ โอโตแลมปี จำกัด, ห้างหุ้นส่วน พัฒนกิจอู่เหล็ก จำกัด

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่แบ่งปันเป็นธรรมทาน

คำนำ

มหาเถรสมาคมมีมติ ที่ ๖๑๐/๒๕๕๔ เรื่อง **โครงการฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัย** ในการประชุมมหาเถรสมาคมครั้งที่ ๒๗/๒๕๕๔ เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๔ สืบเนื่องจากนายกรัฐมนตรีมีความเห็นว่า คณะสงฆ์มีศักยภาพที่สามารถสนับสนุนภารกิจ ในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ประสบอุทกภัย ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข มหาเถรสมาคมจึงได้มอบหมายให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประสานกับคณะสงฆ์และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดทำโครงการดังกล่าว

การจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน **“โครงการธรรมะเยียวยาใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม”** เป็นการรวบรวมเนื้อหาในสองส่วน คือ ในส่วนที่หนึ่งเป็นการรวบรวมเนื้อหาธรรมะ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการให้กำลังใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม สำหรับพระวิทยากรที่จะประยุกต์ใช้ในการลงพื้นที่จริง เพื่อแสดงธรรมะให้กับประชาชนที่ประสบภัยน้ำท่วมได้มีหลักธรรมในการดำรงชีวิต อันอภัยธรรมะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจในยามวิกฤตของชีวิต และในส่วนที่สอง เป็นการรวบรวม ข้อคิดจิตวิทยา ข้อปฏิบัติ การช่วยเหลือหลังเกิดภัยอันตราย ความคิดเห็นต่างๆ ของนักวิชาการ เพื่อใช้ประกอบการอ่านเป็นข้อปฏิบัติสำหรับพระวิทยากรในการลงพื้นที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม

การรวบรวมเอกสารในครั้งนี้ ได้มีการรวบรวมข้อมูลจากหนังสือต่างๆ รวมถึงสื่ออินเทอร์เน็ต โดยเป็นการนำมาเผยแพร่เพื่อการศึกษาเท่านั้น อนึ่ง ถ้ามีข้อขาดตกบกพร่องประการใดๆ คณะผู้จัดทำก็ต้องขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

คำนำ

สถานการณ์อุทกภัยประเทศไทย ๒๕๕๔	๙
ข้อคิดจิตวิทยาทำตัวอย่างไรหลังภัยพิบัติ	๑๐
รูปแบบกระบวนการเรียนรู้ชีวิต	๑๗
การให้คำปรึกษาแนวพุทธ	๒๐
คู่มือการช่วยเหลือความผิดปกติทางจิตใจ	
ภายหลังภัยอันตราย (PTSD)	๓๕
เนื้อหาหมวดธรรม	๔๕
การรับมือกับความทุกข์ สารธรรมในยามวิกฤต	๕๓
เรื่องเล่าชวนคิด	๕๗
ข้อคิดจากปราชญ์ในภาวะที่ทุกข์ข้อยาก	๖๖

ทำวัตรสวดมนต์ ก่อนนอน

ภาค ๑	๗๑
ความเข้าใจเรื่องการสวดมนต์	
ภาค ๒	๗๔
ความเป็นมาของการสวดมนต์	
ภาค ๓	๙๙
การสวดมนต์ไหว้พระในชีวิตประจำวัน	
ภาค ๔	๑๐๗
วิธีไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน	
บทกราบพระรัตนตรัย	๑๐๘
บทนอบน้อมพระพุทธรูปเจ้า	๑๑๐
บทไตรสรณคมน์	๑๑๐
บทถวายพรพระ	๑๑๒
คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง	๑๒๐
คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์	๑๒๑
ภาค ๕	๑๒๗
การนั่งสมาธิด้วยตนเอง	
ภาค ๖	๑๓๔
การเดินจงกรมด้วยตนเอง	







สถานการณ์อุทกภัยในประเทศไทย พฤษภาคม ๒๕๕๔

ปรากฏการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้นในประเทศไทยปี พ.ศ. ๒๕๕๔ นับว่าเป็นอุทกภัยรุนแรงที่เกิดขึ้นระหว่างฤดูมรสุม จุดที่ได้รับผลกระทบหนักที่สุดอยู่ที่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา รวมไปถึงที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง เหตุการณ์เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนกรกฎาคมและยังคงดำเนินมาจนถึงปัจจุบันเป็นเวลากว่า ๒ เดือน นับจนถึงวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔ มีรายงานผู้เสียชีวิตแล้ว ๓๓๗ คน สูญหาย ๓ คน และมีผู้ได้รับผลกระทบกว่า ๒.๙ ล้านครัวเรือน หรือกว่า ๙.๕ ล้านคน โดยประเมินความเสียหายอยู่ที่ ๑๕๖,๗๐๐ ล้านบาท ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโดยรวม ๒.๓๑ แสนล้านบาท

อุทกภัยดังกล่าวทำให้พื้นดินจมน้ำกว่า ๑๕๐ ล้านไร่ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นทั้งพื้นที่เกษตรกรรมและอุตสาหกรรมใน ๓๒ จังหวัด ตั้งแต่จังหวัดเชียงใหม่ สุโขทัย ตาก พิษณุโลก กำแพงเพชร ในภาคเหนือ ไปจนถึง พิจิตร นครสวรรค์ อุทัยธานี ชัยนาท ลพบุรี สระบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี ปทุมธานี นครนายก นนทบุรี พระนครศรีอยุธยา นครปฐม สมุทรสาคร ฉะเชิงเทราสมุทรปราการ ปราจีนบุรี กรุงเทพมหานคร ในที่ราบลุ่มภาคกลาง และจังหวัดขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี นครราชสีมา ในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง

อุทกภัยครั้งนี้ถูกกล่าวขานว่าเป็น “อุทกภัยครั้งร้ายแรงที่สุดในประเทศไทย ทั้งในแง่ของปริมาณน้ำ และจำนวนผู้ได้รับผลกระทบ”

อุทกภัยครั้งนี้เริ่มขึ้นในระหว่างฤดูมรสุม เมื่อพายุหมุนนกดเคลื่อนขึ้นฝั่งทางตอนเหนือของเวียดนาม ส่งผลให้เกิดฝนตกหนักทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย และทำให้เกิดอุทกภัยในหลายจังหวัดเริ่มตั้งแต่วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ภายในสัปดาห์แรกของอุทกภัยก็มีรายงานผู้เสียชีวิตถึงสิบสามคน อุทกภัยดำเนินต่อไปในสิบหกจังหวัดขณะที่ฝนยังคงตกลงมาอย่างหนัก และภายในเวลาไม่นานอุทกภัยก็ลุกลามไปทางใต้เมื่อแม่น้ำเจ้าพระยาได้รับน้ำปริมาณมากจากแม่น้ำสาขา และส่งผลกระทบต่อหลายจังหวัดในภาคกลาง จนถึงวันที่ 4 ตุลาคม ยี่สิบห้าจังหวัดยังได้รับผลกระทบ และเสี่ยงต่ออุทกภัยเพิ่มเติมเนื่องด้วยเขื่อนส่วนใหญ่มีระดับน้ำใกล้หรือเกินความจุ

ข้อคิดจิตวิทยา

ข้อคิดจิตวิทยา : ทำตัวอย่างไรหลังภัยพิบัติ

ภัยจากภาวะน้ำท่วมหรือภัยพิบัติอื่น ไม่ใช่เพียงสร้างความเสียหายแก่ทรัพย์สินอาคารบ้านเรือนเท่านั้น จิตใจของผู้ประสบภัยก็ได้รับความเสียหายไปด้วยไม่น้อย หากมีการสะสมไม่ได้รับการคลี่คลายอย่างทัน่วงที ก็อาจจะสร้างความสูญเสียรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้ ตามที่ปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์อยู่ในเวลานี้ บางคนแขวนคอตาย บางคนเตรียมกระโดดสะพานฆ่าตัวตาย การเผชิญกับอุทกภัยหรือภัยอื่น ๆ ครั้งใหญ่ ก่อให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งภาวะเช่นนี้อาจทำให้เกิดความเครียดหรือปฏิกิริยาทางด้านจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปได้ จนบางครั้งอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า หรือการทำร้ายตนเองและผู้อื่นขึ้นได้

งานจิตวิทยาคลินิก

มีบทความดี ๆ ที่เป็นแนวคิดสร้างกำลังใจมาฝากผู้ที่ได้รับผลกระทบหลังเกิดภัยพิบัติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ น้ำท่วม ไฟป่า หรือภัยพิบัติที่เกิดจากน้ำมือของมนุษย์ เช่น สงคราม การก่อการร้าย ฯลฯ ผู้ประสบภัยจะเกิดความเครียดขึ้นอย่างมาก แต่ความเครียดที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ไม่ปกติแบบนี้ถือเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ เพราะไม่มีมนุษย์คนไหนเลยที่จะยังสามารถเป็นปกติสุขอยู่ได้ท่ามกลางภัยร้ายที่เกือบทำให้เอาชีวิตไม่รอด ซึ่งปฏิกิริยารุนแรงที่เกิดขึ้นทันทีของผู้ได้รับผลกระทบภายหลังเกิดเหตุการณ์ที่คุกคามต่อชีวิต แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน ดังนี้



- **ด้านร่างกาย** ได้แก่ อาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ รู้สึกร้อนหรือหนาว รู้สึกตึบแน่นในลำคอ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดท้อง และคลื่นไส้อาเจียน ความอยากอาหารลดลงหรือเพิ่มขึ้น อาการเจ็บป่วยเดิมกำเริบหนักขึ้น ทำให้สุขภาพทรุดโทรมหนัก

- **ด้านปฏิกิริยา / การแสดงออก** ได้แก่ นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท หลับๆ ตื่นๆ ฝันร้าย ตกใจง่าย ร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ เฉยเฉยต่อความรู้สึกที่มากกระทบ แยกตัวออกจากสังคม หวาดระแวง กวาดตามองไปมาบ่อยๆ หันเข้าหาสุราของมีนเมาหรือยาเสพติดมากขึ้น

- **ด้านอารมณ์** ได้แก่ ซึมเศร้าหม่นมัวในสิ่งที่เห็น วิตกกังวลกลัว เศร้า โกรธ ต้องการแก้แค้น ฉุนเฉียวง่าย โทษตัวเองและผู้อื่น อารมณ์แกว่งไปแกว่งมา คาดเดาไม่ได้

- **ด้านการรับรู้** ได้แก่ ลับสน มึนงง ไม่มีสมาธิ มีปัญหาด้านความจำ มีปัญหาในการตัดสินใจ ภาพความทรงจำของเหตุการณ์รุนแรงนั้นผ่านเข้ามาแบบวูบวาบ อาการเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่อาจเกิดขึ้นหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เช่น ภาวะน้ำท่วมฉับพลันนี้ โดยอาการจะเกิดขึ้นและลดลงจนหายไปภายใน ๑ เดือน แต่ถ้าหากเวลาผ่านไป แล้วแต่อาการเหล่านี้ยังคงอยู่ จำเป็นที่ต้องพบผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตใจ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป แต่หากผู้ที่ประสบภัย ได้รับการปฐมพยาบาลทางจิตใจอย่างถูกต้องและทันท่วงทีก็จะสามารถทำให้กลับมามีสภาวะจิตใจที่เป็นปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้ด้วยดี



ศูนย์ช่วยเหลือวัด และ ผู้ประสบภัยน้ำท่วมของคณะสงฆ์
ในเขตอภัยทาน เจ้าประคุณสมเด็จพระคุณาจาทร ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

วัดสระเกศ



การปฐมพยาบาลทางจิตใจ แก่ผู้ประสบภาวะวิกฤต ตามหลัก EASE

- **สร้างความมั่นใจ (E: Engagement)** ด้วยการที่ผู้ให้การช่วยเหลือมีวิธีการเข้าถึงผู้ประสบเหตุการณ์วิกฤตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จนได้รับความไว้วางใจ ซึ่งสามารถทำได้ด้วย การสังเกต สีหน้าท่าทาง พฤติกรรมและอารมณ์โดยรวมของผู้ประสบภัย สร้างสัมพันธภาพและแนะนำตัวเอง แสดงความจริงใจในการช่วยเหลือ และสื่อสารพูดคุยเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิด เช่น ถามถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น

-ประเมินอย่างครอบคลุม (A : Assessment) โดยผู้ช่วยเหลือสำรวจความต้องการรอบด้านของผู้ประสบภัย อันได้แก่

๑) ประเมินและตอบสนองความต้องการอย่างเร่งด่วน ด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัจจัย ๔ (ยา อาหาร เครื่องนุ่งห่ม น้ำ ที่พักพิง) ความปลอดภัยและบริการทางการแพทย์

๒) ประเมินสภาพจิตใจ ประเมินว่าผู้ประสบภาวะวิกฤตกำลังอยู่ในระยะอารมณ์อย่างไร เช่น ช็อค ปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง เศร้าเสียใจ

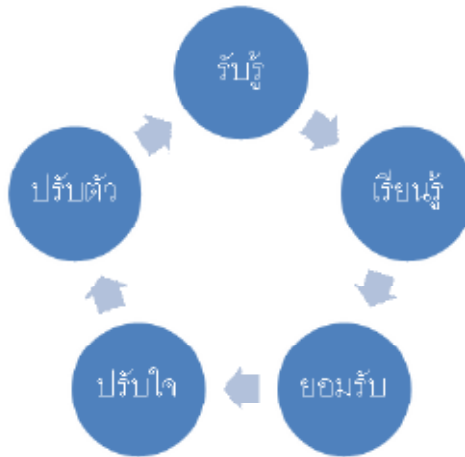
3) ประเมินความต้องการทางสังคม โดยเฉพาะการติดต่อประสานญาติ ผู้ใกล้ชิด และแหล่งช่วยเหลือทางสังคม

-เสริมสร้างทักษะ: (S : Skill) เพื่อให้ผู้ประสบภัยสามารถลดความแปรปรวนทางอารมณ์และสร้างศักยภาพในการจัดการปัญหา ประกอบด้วยหลักการ “เรียกขวัญคืนสติ ลดความเจ็บปวดทางใจ และเสริมทักษะให้เกิดการเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ของตนเอง

-เติมเต็มความรู้ (E : Education) คือ การให้สุขภาพจิตศึกษาและข้อมูลจำเป็นเพื่อช่วยให้ผู้ประสบภัยสามารถดำรงชีวิตอย่างปกติโดยเร็ว ประกอบด้วย การตรวจสอบความต้องการจำเป็น เติมเต็มความรู้ในการจัดการความเครียด แหล่งช่วยเหลือทั้งส่วนภาครัฐ/เอกชน และ ติดตามต่อเนื่อง ในการวางแผนแก้ไขปัญหาต่อไป

รูปแบบกระบวนการเรียนรู้ชีวิต ตามแนวพระพุทธศาสนา

ชีวิตและโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา บางอย่างก็มีการเปลี่ยนแปลงแบบรู้ตัว บางอย่างก็มีการเปลี่ยนแปลงแบบไม่รู้ตัว ในสถานการณ์ปัจจุบันที่ธรรมชาติมีการเปลี่ยนแปลงไปมากจนส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของสรรพสิ่งที่อยู่บนโลกใบนี้ซึ่งเรียกกันว่า ลัทธิโลก มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวบนโลกใบนี้ที่มีการเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลา มีกระบวนการคิดเพื่อเอาตัวรอด แตกต่างจากสัตว์ชนิดอื่น ๆ ที่ใช้แต่สัญชาตญาณในการดำรงชีวิตอย่างเดียว แผนภาพต่อไปนี้ เป็นการแสดงกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์



รูปแบบกระบวนการเรียนรู้ชีวิต

ที่มา : พระครูสริวิหารการ (สมจิตฺร จิตฺตมฺโม ป.ธ.๕ พธ.บ.)



ขั้นที่หนึ่ง รับรู้ มนุษย์มีการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะภายใน) รู้ในสิ่งต่อไปนี้เป็นคือ รูป เสียง ก ลิ้น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (อายตนะภายนอก)

ขั้นที่สอง เรียนรู้ ขั้นนี้เมื่อรับมาแล้วจะต้องทำความเข้าใจ ใจความเป็นเหตุเป็นผลของสิ่งที่รับรู้มาอย่างพินิจพิจารณาว่าสิ่งที่รับรู้มานั้นดีหรือไม่ดีอย่างไร มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ มีคุณมีโทษ คู้มหรือไม่คู้ม เป็นต้น

ขั้นที่สาม ยอมรับ เมื่อเรียนรู้แล้วจะเกิดการยอมรับหรือเชื่อในสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้มาขั้นที่สามนี้เป็นขั้นของการตัดสินใจ รับหรือไม่รับ จากสิ่งที่ได้เรียนรู้มา

ขั้นที่สี่ ปรับใจ เป็นการปรับภาวะภายในใจตนให้สอดคล้องกับสิ่งที่ได้ตัดสินใจยอมรับ ไม่ว่าจะสิ่งที่ตัดสินใจยอมรับนั้นจะเป็นอย่างไรก็พร้อมที่จะเป็นไปตามที่ได้ยอมรับแล้วนั้น

ขั้นที่ห้า ปรับตัว เป็นการปรับภาวะภายนอกให้สอดคล้องกับใจและสอดคล้องกับความเป็นจริง หรือที่เรียกว่า การแสดงออกนั่นเอง



การให้คำปรึกษาแนวพุทธ แก่ผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ

ความหมายของการให้คำปรึกษาแนวพุทธ

การให้คำปรึกษา คือ การเข้าไปช่วยแก้ไข้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาให้เห็นและเข้าใจปัญหาที่แท้จริงของเขา ช่วยให้เห็นช่องทางที่จะแก้ไขและเผชิญกับปัญหานั้น รวมทั้งชี้ให้เห็นช่องทางการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

เฉลิมศรี (อรนรินทร์) ขจรวงศ์วัฒนา กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือ (Helping Process) ให้บุคคลได้สำรวจตนเอง (Self-exploration) จนเกิดความเข้าใจตนเอง (Better understanding) และการลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม (Appropriate Action) เพื่อการแก้ปัญหา การปรับตัว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา การบริหารจัดการชีวิตที่เหมาะสม จนนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)

แพทเทอร์สัน (Patterson) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจและยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด

สรุปแล้ว การให้คำปรึกษา หมายถึง การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้ได้เข้าใจตนเอง คนอื่น ลังคม การยอมรับความจริง ตลอดจนถึงการปรับตัวปรับใจให้เหมาะสมกับกาลเทศะได้อย่างถูกต้องและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ฉะนั้น การให้คำปรึกษาแนวพุทธแก่ผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ หมายถึง การให้การช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติได้ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และมีสติอยู่กับปัจจุบัน ขณะอย่างตื่นตัวไม่ตื่นตูม ไม่ประมาท มีความอดทน รู้เท่าทันความเป็นจริง ไม่วิตกกังวลจนเกินไป สามารถที่จะดูแลชีวิตตนเองได้ อีกทั้งมีความพร้อมทางด้านจิตใจให้มีความเมตตากรุณาอนุเคราะห์แก่เพื่อนผู้ทุกข์ขอร้องให้ผ่านพ้นความยากลำบากไปด้วยกัน

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแนวพุทธ

๑. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีสติในการใช้ชีวิต ไม่ประมาท
๒. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และสามารถปรับตัวปรับใจให้อยู่อย่างมีความสุขในสถานการณ์ที่ยากลำบาก สามารถช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอย่างเป็นธรรมได้
๓. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ต่อการใช้ชีวิตภายหลังจากภัยพิบัติผ่านพ้นไปแล้ว

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี

ผู้ ที่ให้ การ ปรึกษา ควร เป็น ผู้ ที่ มี คุณ สมบัติ ที่ ดี ต่อ การ ให้ คำ ปรึกษา เพื่อ ที่ จะ ให้ ผู้ รับ คำ ปรึกษา มี ความ เชื่อถือ ศรัทธา และ มี ความ ไว้ วางใจ ต่อ ผู้ ให้ คำ ปรึกษา เมื่อ ได้ รับ การ ปรึกษา แล้ว มี ความ สบายใจ หมัด ความ กัง วาลใจ คุณ สมบัติ ของ ผู้ ให้ คำ ปรึกษา ที่ ดี ตาม หลัก แนว พุทธ มี ดังนี้

๑. น่ารัก (ปิโย) คือ มีความเมตตากรุณาใส่ใจในประโยชน์สุขของผู้รับการปรึกษา เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาเพื่อคลายทุกข์

๒. นำเคารพ (ครุ) คือ เป็นผู้มีความหนักแน่นอดทน มีความประพฤติที่เหมาะสมสมควร อยู่ใกล้แล้วมีความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่ง รู้สึกปลอดภัย

๓. นำเจริญใจ (ภาวนีโย) คือ มีความรู้จริง เป็นผู้ที่ได้ยินได้ฟังมาอย่างดี ฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาแบบอย่าง

๔. รู้จักพูดให้ได้ผล (วตตะวา) คือ รู้จักพูด พูดในสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ ถูกบุคคล รู้ว่าอะไรควรพูดไม่ควรพูด

๕. อดทนต่อถ้อยคำ (วจนกฺขโม) คือ อดทนต่อถ้อยคำของคนอื่นได้ รับฟังคำตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่นได้ และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงตัวเอง ไม่เื้อหนายต่อการฟัง ไม่อารมณ์เสียง่าย

๖. ชี้แจงได้ลึกซึ้ง (คมภิรณฺจ กถิ กตตะวา) คือ ชี้แจงเรื่องยาก ให้เข้าใจง่าย มีความละเอียดกระฉ่างใจ เปรียบประดุจให้แสงสว่างแก่ที่มืด ฉะนั้น

๗. ไม่ชักนำในทางเสื่อมเสีย (โน จกฺขฺชาเน นโยชเย) คือ แนะนำทางที่ดีมีประโยชน์มีความสุข ให้หลีกเลี่ยงอบายมุขทั้ง ๖ ให้ละชั่ว ทำดี และทำจิตใจให้เข้มแข็งผ่องใส

ผู้ที่ให้คำปรึกษาหากมีคุณสมบัติตามที่กล่าวมาแล้วเบื้องต้นนั้น เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า จะเป็นที่ไว้วางใจของผู้รับคำปรึกษา ได้และสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี เป็นที่พึ่งของผู้ตกทุกข์ได้ยากลำบากทางใจได้อย่างแน่นอน

หลักการให้คำปรึกษาแนวพุทธ

๑. คิดด้วยจิตเมตตา ตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้งให้เกิดยรติให้ความเคารพต่อคู่สนทนา รับฟังอย่างจริงใจ

๒. พูดด้วยจิตเมตตา พูดด้วยถ้อยคำที่เป็นประโยชน์สร้างความสุข เสริมกำลังใจ เห็นคุณค่าในชีวิต ปลุกใจให้ไม่ประมาท

๓. ทำด้วยจิตเมตตา มีบุคลิกที่ตรงตามเหมาะสมแก่กาลเทศะ สำรวมเรียบร้อย เมื่อเห็นแล้วเป็นบุญตา ได้สนทนาเป็นบุญปาก ได้อุปถุภักออุปถัมภ์เป็นบุญชีวิต ได้คิดถึงแล้วชื่นใจ เป็นกำลังใจให้สู้เพื่อพันธุข์พบสุขพัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่ดั่งงามต่อไป

๔. ปล่อยวาง การปล่อยวาง เป็นศิลปะการใช้ชีวิตขั้นสูง ปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยซึ่งเราไม่สามารถที่จะควบคุมให้มาอยู่ในอำนาจเราได้และจะเป็นไปตามที่เราคิด ที่เราทำทุกอย่างนั้นเป็นไปไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักปล่อยวางเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้ยินได้ฟังมา “จงมองอย่างที่เขาเป็น แล้วเราจะเข้าใจเขาอย่าง

ลึกซึ้ง แต่ถ้ามองเขาอย่างที่เราอยากให้มีอยากให้เป็น แล้วเราจะ
เศร้าและซีมลึก” เราก็จะทุกข์ตามเขา สุดท้ายเราก็จะเป็นทุกข์เพราะ
 สิ่งที่เรารับเข้ามา เพราะมันจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เนื่องจาก
 เรายึดมันถึมันตามสิ่งที่เรารับเข้ามานั่นเอง

เทคนิคการให้คำปรึกษาแนวพุทธ

๑. ความอดทนของผู้ให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความหนักแน่นอดทน
 ต่อความลำบากต่าง ๆ โดยเฉพาะต่อถ้อยคำของผู้ที่รับคำปรึกษา บาง
 ครั้งถ้อยคำและท่าทีอาจจะไม่เป็นการให้ความเคารพ จึงมีความจำเป็นที่
 ต้องอาศัยความอดทน ความสงบเสงี่ยม ดังคำที่ว่า สงบสยบ เคลื่อนไหว
 เพื่อเป็นการข่มใจของตนเองไว้ เพราะความทุกข์ใจของผู้ให้คำปรึกษา
 นั้นมีมาก ถ้าว่าตามฐานะแล้ว ผู้ให้คำปรึกษา เปรียบเสมือนภานะ
 ที่รองรับ การระบายความอัดอั้นตันใจของเขา ฉะนั้น ผู้ให้คำปรึกษา
 จึงต้องอดทนให้มากที่สุด

“อดทนข่มใจ ใจเย็น ๆ ไม่เป็นไร พอทนได้ สบายอยู่แล้ว”

ถ้อยคำวลีนี้ หากมีอยู่ในใจของท่านผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยได้
 มากทีเดียวในการให้คำปรึกษาจะผ่านไปได้ด้วยดี และบรรลุเป้าประสงค์
 ด้วยกันทั้งสองฝ่าย ผู้ให้คำปรึกษาก็พอใจในการให้คำปรึกษา ผู้รับการ
 ให้คำปรึกษาก็สบายใจ ความทุกข์ในใจผ่อนคลาย

ฉะนั้นความอดทนของผู้ให้คำปรึกษา ก็ต้องมีความอดทน
 สงบ นั่นเอง เพียงแค่ผู้รับการให้คำปรึกษาเห็นท่าที่สงบเสงี่ยมของผู้
 ให้คำปรึกษาความทุกข์ก็ผ่อนคลายไปแล้วเกินครึ่ง ดังที่ปรากฏในมงคล
 ๓๘ ประการ นั้นว่า **“การเห็นสมณะเป็นมงคลสูงสุดของชีวิต”**

๒. สิ่งที่มีค่าที่สุดของผู้ให้คำปรึกษา

“เพชรนิล จินดา แก้วแหวงเงินทองเป็นของล้ำค่ามีราคาแพง ถ้าขาดสติสัมปชัญญะเสีย แล้วสิ่งของเหล่านั้นก็ไม่มีค่าหมายอะไร”

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสติ ก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนทำ และมีความสำนึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ควรล้อเล่นกับความรู้สึกของคนจนเกินงาม อาจจะทำให้การให้คำปรึกษาล้มเหลวก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นการให้คำปรึกษาจะมีคุณค่าแก่ทั้งสองฝ่าย จะต้องไม่ประมาทต่อถ้อยคำ และการวางตัวของผู้ให้คำปรึกษา

“สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดจะเกิดปัญหา” การให้คำปรึกษาเป็นการให้แสงสว่างทางปัญญาให้เกิดความเข้าใจที่ดี ต่อตนเอง ต่อสถานการณ์ ต่อคนอื่น และสภาพสังคมทั่วไป ผู้ให้การปรึกษาควรมีสติ และส่งต่อ สตินี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้ไปเจริญต่อ เพราะผู้มีสติย่อมเจริญทุกเมื่อ การให้คำปรึกษาก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีสติ การให้คำปรึกษาย่อมสำเร็จประโยชน์สุขไปด้วยดี

๓. ทำอย่างไรให้เข้าใจผู้รับการให้คำปรึกษา

การได้ใจของผู้รับการให้คำปรึกษา เมื่อเราพูดอะไรไปเขาก็พร้อมที่รับชกจู๋หรือมอบสิ่งใดให้ก็รับด้วยความเต็มใจ ดังนั้นการที่จะให้ได้ใจของผู้ให้คำปรึกษา มีวิธีการดังนี้

๑. เป็นผู้รู้จักให้ การให้คำปรึกษาเท่ากับการให้ธรรมะเป็นทาน “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก และการให้ธรรมะย่อมชนะการให้ทั้งปวง” การให้คำปรึกษาเป็นการสนทนาธรรมอย่างหนึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้รู้จักให้ คัดเลือกแต่สิ่งที่ดีๆ มีประโยชน์และความสุข แก่ผู้รับการให้คำปรึกษา

๒. เป็นผู้รู้จักพูด การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เพราะผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้ หลักการที่เพียงพอต่อการให้คำปรึกษาและรู้จักวิธีการสื่อสารให้ความกระจ่าง กระชับชัดเจนไม่คลุมเครือ ถ้อยคำที่พูดออกไปจะต้องน่าฟังไพเราะ มีความจริงใจ การเป็นผู้รู้จักพูดก็ให้พิจารณาตามหลักการพูดคือ **“พูดให้ถูกเรื่อง พูดให้ถูกคน พูดให้ถูกสถานที่ พูดให้ถูกเวลา”** สิ่งที่พูดออกไปต้อง **“แจ่มแจ้ง จูงใจ แกล้วกล้า ราบรื่น”**

๓. กำหนดให้เป็นประโยชน์ ผู้ให้การปรึกษานั้นต้องทำตนแบบอย่างที่ดี ไม่ทำตนให้เป็นที่ลำบากใจแก่ผู้รับการให้คำปรึกษา ในสถานการณ์ที่เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติเช่นนี้ จะต้องทำตนให้เป็นคนเรียบง่าย มีความเอื้อเฟื้อต่อกิจการงานอันเป็นของส่วนรวม สมดังสุภาษิตที่ว่า **“อยู่บ้านท่านอย่างไร่งดูตายบ้านวุ่นวายให้ลูกท่านเล่น”** ผู้ให้คำปรึกษาถือว่าเป็นรู้จักพูด สิ่งใดที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมก็ควรที่จะพูดสิ่งนั้น ประสานสามัคคีของคนทีลำบากให้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๔. วางตนให้เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักวางตนให้เหมาะสม อีกทั้งวางใจให้ควรแก่สภาพนั้น ๆ **“วางใจเป็น เห็นธรรมอยู่ที่ไหน ก็เป็นสุข วางตัวเป็น ตามกาลเทศะอยู่ที่ไหนก็ได้รับการเคารพ”** การวางตนนั้นสำคัญไม่น้อยกว่าหลักการอื่น ๆ ที่กล่าวมา ดังตัวอย่างการวางตัวของท่านพระอัสสชิที่อุปติสสะปริพพาชก(พระสารีบุตร)เห็นแล้วก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาอยากเข้าไปหาสนทนาด้วย ผู้ให้คำปรึกษาเมื่อพิจารณาดีแล้วก็วางตัวให้เหมาะสมแก่สภาพนั้น ๆ แล้วผู้รับการให้คำปรึกษาก็จะเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในตัวผู้ให้คำปรึกษา เหมือนกับที่อุปติสสะปริพพาชก(พระสารีบุตร) เลื่อมใสในพระอัสสชิ ฉะนั้น

วิธีคิดเพื่อชีวิตที่งาม เปลี่ยนความคิดชีวิตก็เปลี่ยน

การให้คำปรึกษา เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้รับการปรึกษา ถ้าเราเปลี่ยนความคิดไม่ดีที่ฝังอยู่ในจิตใจของผู้รับการปรึกษา ให้กลายเป็นดี เปลี่ยนจากความคิดลบให้เป็นบวก เปลี่ยนการมองโลกในแง่ร้ายให้มองโลกในแง่ดี เปลี่ยนความรู้สึกที่หดหู่ให้อีกเหิม เปลี่ยนความท้อแท้และสิ้นหวังให้มีพลังสามารถมองเห็นโอกาสในทุกวิกฤติได้

การที่เราจะเปลี่ยนโลกนี้ทั้งโลกให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้ ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อนเสมอ ถ้าเราเปลี่ยนตัวเองไม่ได้ ก็ยากที่จะเปลี่ยนโลกนี้ได้ การเปลี่ยนที่ยากที่สุดก็คือเปลี่ยนความคิดหรือเปลี่ยนทัศนคติ เมื่อเปลี่ยนความคิดหรือทัศนคติได้แล้วสิ่งอื่นก็ง่าย และง่ายยิ่งกว่าการพลิกฝ่ามือเสียอีก ซึ่งในหลักอริยมรรคมีองค์แปดนั้น พระพุทธเจ้าทรงยกสัมมาทิฐิคือความเห็นที่ถูกต้องเป็นข้อแรก ถ้าเราเป็นผู้มีทัศนคติที่ดีแล้ว เส้นทางดำเนินของชีวิตก็จะค่อย ๆ ดีขึ้นไปตามลำดับ ในที่นี้จะเสนอวิธีคิดเพื่อชีวิตที่งามในภาวะที่มีความทุกข์ยาก เช่นนี้ ดังนี้

๑.วิธีคิดแบบปลุกใจ ในภาวะที่เรากำลังย่อแยะ ท้อแท้ใจสิ้นหวัง ให้คิดว่า **“ทุกปัญหามีทางออกเสมอไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง”** เรามีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง เรามีความเชื่อมั่นและศรัทธาในเป้าหมายที่เรามุ่งมั่นไปให้ถึง



๒.วิธีคิดแบบปลอบใจ ในขณะที่เรารู้สึกว่าตกต่ำไม่เหลือสิ่งใดแล้วในชีวิต ให้มองหาสิ่งที่ย่ำแย่และตกต่ำยิ่งกว่าเราหรือเท่ากันกับเรา ดังสุภาษิตบทหนึ่งที่ว่า **“ในขณะที่ท่านร้องไห้เพราะไม่มีรองเท้าใส่ ให้ท่านคิดถึงคนที่ไม่มีแม้แต่เท้าจะเดิน”** หรือเวลาที่เรทำอะไรแล้วไม่ได้ตั้งใจให้พิจารณาถ้อยคำดังต่อไปนี้ **“ถ้าคนเราได้ทุกอย่างดังที่คิด ชั่วชีวิตจะเอากองไว้ตรงไหน ได้บ้างเสียบ้างช่างประไร เมื่อตายเขาก็เอาไปเผาไฟ”**

๓.วิธีคิดแบบมุ่งเป้า ในชีวิตของคนเรา บางคนมีความไม่มั่นใจว่าเราจะทำได้ไหม เราจะทำสำเร็จหรือเปล่า มีความโลเลอยู่ในใจให้ตัดสินใจเด็ดเดี่ยว หากไม่สำเร็จก็จะไม่ล้มเลิก ถึงแม้ว่าทำแล้วจะไม่เป็นไปตามเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้ อย่างน้อยเราก็ได้ก้าวเดินไปหามันตามที่เราเชื่อ คนอื่นทำได้เราก็ทำได้ หรือนำวิธีการคิดแบบปลุกใจมาใช้ผสมผสานด้วยก็ได้ เช่น ใช้คำว่า เรามั่นใจ เราทำได้ สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า **“เกิดเป็นคนควรพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ”**

๔.วิธีคิดแบบตามเหตุปัจจัย วิธีนี้เป็นการคิดตามเหตุ-ผลตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาตามเหตุปัจจัยที่มีที่เกี่ยวพันให้ผ่านพ้นความทุกข์ยากลำบากไปได้ตามความเป็นจริง การคิดด้วยวิธีนี้จะต้องเปิดใจกว้างยอมรับและเรียนรู้ปรับตัวให้อยู่รอดเหมาะสมกับสถานการณ์ ดังคำที่ว่า **“ที่ใดมีปัญหาที่นั่นมีปัญญา ที่ใดมีอุปสรรคที่นั่นมีอุปกรณ์ในการแก้ไขปัญหา”**

ข้อควรระวังในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาต้องระวังเรื่องของคำพูดเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะ เป็นคำถาม คำตอบ แม้กระทั่งท่าทางที่มีปฏิสัมพันธ์ในขณะนั้น ๆ ในการให้คำปรึกษา สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ใช่คำถาม ไม่ใช่คำตอบ แต่คือความจริงใจ ที่เราและเขาต่างได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้สึกของกันและกัน

ฉะนั้นแล้วปรัชญาของการให้คำปรึกษาที่ดี ต้องเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ท่านที่ทำหน้าที่การให้คำปรึกษาจะต้องใคร่ครวญให้ดี

การให้คำปรึกษาไม่ใช่การตัดสินใจแทน จงระวังข้อนี้ให้ดี เราเป็นเพียงผู้ชี้ทางที่ดั่งามและการดำรงชีวิตตามหลักพุทธศาสนาเท่านั้น ส่วนการตัดสินใจให้เป็นหน้าที่ของผู้รับการให้คำปรึกษาเท่านั้น

สรุปการให้คำปรึกษาแนวพุทธ แก่ผู้ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ

พุทธศาสนาสอนให้เรายอมรับความจริง ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ไม่หยุดนิ่งอยู่ที่เดิม สูงสุดของการให้คำปรึกษา คือการยอมรับความจริงและปฏิบัติตนหรือใช้ชีวิตให้อยู่บนหนทางที่ดั่งงาม มีสติปัญญา ในการดำรงชีวิตอยู่บนโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

การให้คำปรึกษาก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้มีใครสักคนมานั่งฟัง ความทุกข์ใจของผู้มารับการให้คำปรึกษาอย่างจริงใจ วิธีที่ให้คำปรึกษาที่ดีที่สุดก็คือการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง รับฟังสิ่งที่อัดอั้นตันใจนั้นให้ผ่อนคลาย รู้สึกดีขึ้น และได้แง่คิดดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ส่วนการผู้ตัดสินใจต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ให้เป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา เพราะให้เขาได้ลิขิตชีวิตของเขาเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่ของตนเองให้เต็มที่ เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อชีวิตที่ดั่งงาม





คู่มือการช่วยเหลือ ความผิดปกติทางจิตใจ ภายหลังภัยอันตราย Post-Traumatic Stress Disorder

ผศ.นพ.พนม เกตุมาน

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลังจากเหตุการณ์ธรณีพิบัติภัยเมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ปัญหาทางจิตเวชที่มีการกล่าวถึงกันมาก คือ ความผิดปกติทางจิตใจ ภายหลังภัยอันตราย หรือ Post-traumatic stress disorder (PTSD) แพทย์ทั่วไปอาจพบผู้ป่วยโรคนี้ในระหว่างการช่วยเหลือผู้ที่ประสบภัย ร่วมกับทีมกู้ภัยและช่วยเหลือ หรือได้พบผู้ที่มีปัญหานี้เกิดขึ้นภายหลัง การเข้าใจโรคนี้จะช่วยให้สามารถค้นหา คัดกรอง ช่วยเหลือเบื้องต้น แก่ผู้ป่วยโรคนี้ได้

ความชุกของ PTSD พบได้มากเป็นอันดับ 4 ของโรคทางจิตเวชทั้งหมด ความชุกชั่วชีวิต (life time prevalence) พบได้ ร้อยละ 10.3 ในผู้ชาย และ ร้อยละ 18.3 ในผู้หญิง โรคนี้เป็นที่รู้จักหลังจากแพทย์พบอาการทางจิตใจในทหารผ่านศึกที่ผ่านการสู้รบรุนแรงถึงคุกคามชีวิต หรือมีเพื่อนเสียชีวิต เมื่อกลับแนวหลังยังมีอาการทางจิตเวชหลายประการ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันภายหลัง คือ PTSD

นอกจากนี้ PTSD อาจพบได้ในเหตุการณ์ ภัยรุนแรงทุกชนิด หรือ สถานการณ์อื่นๆ เช่น ภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ หรืออุบัติเหตุหมู่ การถูกทำร้ายทางร่างกายหรือทางเพศ การถูกทารุณทางเพศ การถูกข่มขืน

ถูกทรมาน เด็กที่อยู่ในบ้านที่มีความรุนแรง คนที่อยู่ในเหตุการณ์สงคราม หรือการก่อการร้ายที่นับวันจะมีมากขึ้นในอนาคต ภัยที่คุกคามรุนแรง เกินภัยปกติที่คนเผชิญเหล่านั้น ล้วนทำให้เกิด PTSD ได้เช่นกัน การศึกษาในระยะหลังพบว่า คนทั่วไปส่วนใหญ่มีโอกาสพบภัยพิบัติอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต และร้อยละ 25 ของผู้ที่ประสบภัยดังกล่าวจะเกิดโรค PTSD

ผู้ที่รอดชีวิตจากภัยพิบัติหรือภัยอันตราย มีโอกาสเกิดโรคทางจิตเวชอีกหลายโรค ได้แก่ โรคซึมเศร้า (Major depressive disorder) โรคแพนิก (Panic disorder) โรคประสาทวิตกกังวล (Generalized anxiety disorder) การใช้และติดยาเสพติด (Substance use disorder or alcoholism) ในเด็กและวัยรุ่นที่เคยเผชิญภัยพิบัติมาแล้ว มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรค PTSD หลังเหตุภัยพิบัติอื่น และเกิดโรคทางร่างกายเช่น โรคความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคทางกายจากความเครียด (Psychosomatic disorders) ได้ง่าย

อาการของโรค PTSD รบกวนการดำเนินชีวิต การเรียนและการทำงาน ในเด็กอาการอาจไม่ชัดเจนทำให้พ่อแม่หรือครูมองข้ามไป ประสิทธิภาพของการปรับตัวที่ลดลงเกิดจาก สมาธิและความจำที่ลดลง การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ หลบหลีกงานหรือการเรียน ผลการเรียนที่ตกลงจะทำให้เกิดความสูญเสียเรื้อรัง การวินิจฉัยและรักษาอาการของโรคได้ จะช่วยป้องกันปัญหานี้

อย่างไรก็ตาม การพูดคุยสัมภาษณ์ผู้ประสบภัยพิบัติ ถ้าทำไม่ถูกต้อง อาจเป็นการซ้ำเติมทางจิตใจ (retraumatization) ทำให้อาการของโรคมากขึ้น รบกวนการหายของโรคนี้ แพทย์จึงควรสนใจ มีความรู้เรื่องนี้ และนึกถึงเพื่อช่วยคัดกรอง มีทักษะในการสัมภาษณ์ และให้คำปรึกษาเบื้องต้น โดยไม่เกิดผลเสียต่อการดำเนินของโรค

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วยความรู้เรื่องปฏิกิริยาทางจิตใจสังคมของผู้ที่ผ่านภัยพิบัติหรือภัยอันตราย ทั้งผู้ใหญ่ และเด็ก การวินิจฉัยโรค การช่วยเหลือเบื้องต้น การรักษาและฟื้นฟูจิตใจสำหรับโรค PTSD

ลักษณะ: และประเภทของภัยพิบัติหรือภัยอันตราย (Traumatic events)

ลักษณะของภัยพิบัติที่ทำให้เกิดผลเป็น PTSD ได้ต้องมีลักษณะรุนแรงมากเพียงพอที่จะทำให้เกิดอาการและปัญหาในการปรับตัวได้อย่างเรื้อรังในคนส่วนใหญ่ที่เผชิญ ภัยพิบัตินั้นมิใช่เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดธรรมดา หรือการสูญเสียตามปกติที่พบในชีวิต แต่เป็นสถานการณ์ที่รุนแรงนอกเหนือจากเหตุของความเครียดปกติของชีวิต และมีลักษณะคุกคามต่อชีวิตของผู้นั้น หรือคนอื่นๆ จนทำให้เกิดความกลัว (fear) ความหวาดหวั่น(horror)อย่างรุนแรง และความรู้สึกช่วยเหลือแก้ไขไม่ได้ (helplessness) ผู้ประสบภัยอยู่ในเหตุการณ์นั้น อาจได้เห็นผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต แต่ตนเองรอดชีวิตมาได้ ในเหตุการณ์มีการเสียชีวิต หรือความเสียหายอย่างมากภัยพิบัติเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

ภัยธรรมชาติ

เกิดขึ้นเองโดยไม่เกี่ยวกับการกระทำหรือความผิดพลาดบกพร่องของมนุษย์หรือสิ่งประดิษฐ์ผลงานของมนุษย์ ได้แก่ คลื่นยักษ์สึนามิ แผ่นดินไหว พายุ น้ำท่วม

ภัยที่เกิดจากมนุษย์

เกิดจากการจงใจกระทำโดยมนุษย์ หรือ ความผิดพลาดของการกระทำของมนุษย์ ได้แก่ การก่อการร้าย การข่มขืน การทรมาน การปล้น การลักพาตัว การเผชิญสงคราม อุบัติเหตุรุนแรง การรับทราบว่าเป็นตนเองป่วยโรคที่คุกคามชีวิต

บทที่ 1

อาการ Post-Traumatic Stress Disorder

IIa: Acute Stress Disorder

หลังเหตุการณ์ที่คุกคามชีวิต จิตใจเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และรุนแรง ปฏิกริยาแตกต่างกันตามวัย มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ทำให้อาการของความเครียดต่อเนื่อง ไม่สงบลงด้วยตัวเอง จนเกิดเป็นอาการต่างๆหลายระบบได้ดังนี้

ข้อคางจิกใจ เจียบเฉย งง ขาดการตอบสนอง ลับสน อารมณ์เฉยชาไม่แจ่มใสรำเริงเหมือนเดิม อาการนี้มักเกิดในวันแรกๆ

ตกใจและหวาดกลัว (Hyperarousal) เกิดจากความกลัว เหตุการณ์นั้นวิตกกังวลง่าย กังวลแม้แต่เรื่องเล็กน้อย ตกใจง่ายจากเสียงดัง หรือเสียงคลื่น ขาดสมาธิ ย้ำคิดย้ำทำ คิดวนเวียนเรื่องที่วิตกกังวลซ้ำๆ ถ้ามพ่อแม่ถึงความปลอดภัยซ้ำๆ อาจมีอาการอารมณ์แปรปรวน ร้องไห้ไม่สามารถควบคุมตนเอง

ความกังวลอาจเกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดตามมา เช่น พ่อแม่พลัดหลง การเผชิญสถานการณ์ตามลำพังกลัวจากการสูญเสีย ในการค้นหาผู้รอดชีวิต

รู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีก (Reexperiencing)

คิดถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ ตกใจขึ้นมาเองเหมือนตัวเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นเมื่อมีสิ่งเร้าเพียงเล็กน้อย เช่น ได้ยินเสียงคลื่น เสียงน้ำ เสียงคนร้องตะโกนดังๆ คิดซ้ำๆถึงเหตุการณ์นั้น ฝันร้ายว่าอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีก รู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์นั้นขึ้นมาเองและตกใจกลัว (Flash back) เกิดอาการทางร่างกายของความวิตกกังวลรุนแรง เช่น ใจสั่นมือสั่นเหงื่อออกมาก ในเด็กโตหรือวัยรุ่นบางคน

กลัวและหลีกเลี่ยง (Avoidance) กลัวสถานที่หรือ

สถานการณ์ที่ประสบเหตุ หวาดกลัวสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ และหลีกเลี่ยงไม่กล้าเผชิญกับสิ่งเร้าเหล่านั้นๆ เช่น กลัวคลื่น กลัวเสียงคลื่น กลัวทะเล กลัวชายหาด ไม่กล้ากลับเข้าบ้านหรือไปที่ชายหาด กลัวสิ่งทีคล้ายๆสิ่งกระตุ้นภัยพิบัติ เช่น กลัวน้ำจากฝักบัว กลัวสระว่ายน้ำ ไม่กล้าว่ายน้ำ หรืออาบน้ำจากฝักบัวในผู้ที่ถูกข่มขืนไม่กล้าเผชิญหน้าหรือไม่กล้าชี้ตัวผู้กระทำ ไม่กล้าเข้าไปในที่ที่เกิดเหตุอาการต่างๆเหล่านี้เกิดขึ้นได้ ร้อยละ 15-40 ของผู้ประสบภัย ถ้าเกิดขึ้นใน 4 สัปดาห์แรกหลังเหตุการณ์ เรียกว่า Acute Stress Disorder อาการเหล่านี้มักหายได้เองหลัง 4 สัปดาห์แล้วยังมีอาการเหล่านี้อยู่ หรืออาการเหล่านี้เกิดขึ้นในภายหลังเรียกว่า Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) อาการที่พบร่วมด้วย ได้แก่

ซึมเศร้าจากการสูญเสีย (Grief Reaction) เกิดจากการ

สูญเสียพ่อแม่พี่น้อง หรือบ้านเรือนทรัพย์สิน หมดหวัง ท้อแท้ รู้สึกไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ใดๆได้

พฤติกรรมถดถอย (Regression) เป็นเด็กลงไปกว่าวัย มักพบในเด็ก มีอาการถดถอยลงไปเป็นเด็กกว่าวัย เช่น ช่วยตัวเองไม่ได้ เรียกร้องเอาแต่ใจตัว หงุดหงิดงอแง ไม่ช่วยตัวเอง กังวลต่อการพลัดพรากจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด ติดพ่อแม่หรือผู้ใหญ่มากขึ้นไม่ยอมไปโรงเรียน ไม่ยอมอยู่ห่างพ่อแม่ ร้องไห้เวลาพ่อแม่ไปส่งที่โรงเรียน

ซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย (Depression and Suicide) อาการซึมเศร้าอาจเกิดต่อเนื่องมาจากเหตุการณ์ ลับตาครั้งแรก หรือเริ่มเกิดภายหลัง อาการซึมเศร้ามักประกอบด้วยอาการหลายอย่างได้แก่ อารมณ์ไม่สดชื่นรำแรมใจ เบื่อหน่ายท้อแท้ ขาดความสุข เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ หรือหลับได้ตอนหัวค่ำ แต่จะตื่นตอนตอนตึกๆ แล้วหลับต่อได้ยาก สมาธิสั้นวอกแวกง่าย ความจำเสีย หดแรงแทนื่อยหน่าย คิดว่าตนเองเป็นภาระให้ผู้อื่นลำบาก รู้สึกผิด ที่ตนเองรอดชีวิตมาได้ หรือไม่สามารช่วยเหลือคนอื่นได้ บางคนอาจคิดว่าตนเองเป็นสาเหตุ เช่น เป็นคนชักชวนให้ไปเที่ยวที่นั่น หรือตัวเองช่วยเหลือคนอื่นเข้าไป คิดว่าตนเองไร้ค่า อาการซึมเศร้าอาจรุนแรงมากจนคิดว่าตนเองผิด เบื่อชีวิต คิดอยากตาย คิดฆ่าตัวตายได้อาการซึมเศร้าข้างต้นนี้ ถ้ามีมาก และรุนแรงถึงเบือชีวิต คิดอยากตาย เรียกว่า **โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder)**

อาการซึมเศร้าอาจมีไม่รุนแรงนัก เป็นอาการซึมเศร้าจาก**ภาวะการปรับตัวผิดปกติที่มีอารมณ์เศร้า (Adjustment Disorder with Depressed Mood)**

ในเด็กบางที่อาการเศร้าอาจเห็นไม่ชัดเจนบางครั้งแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น ซึมเฉย ไม่ร่าเริง ไม่เล่น ไม่พูดคุยเหมือนเดิม ในวัยรุ่นอาการอาจมีเพียงหงุดหงิดฉุนเฉียว อารมณ์แปรปรวนแตกต่างไปจากเดิม ซึ่งถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจมีผลต่อการเรียน หรือพัฒนาการบุคลิกภาพในระยะยาว

อาการกลัวหรือโรคกลัว(Phobias) เช่นกลัวทะเล กลัวคลื่น กลัวความมืด กลัวอยู่คนเดียว กลัวบ้านหรือสถานที่ที่เกิดเหตุ มักจะมีอาการหลบเลี่ยงหลีกเลี่ยงไม่เผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic avoidance) ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจมีผลต่อจิตใจระยะยาว เช่นขาดความมั่นใจตนเอง ไม่สามารถทำหน้าที่ได้เหมือนเดิมหรือเหมือนเด็กอื่น อาจกลายเป็นโรคกลัวเรื้อรังรักษายาก

อาการวิตกกังวล เด็กบางคนจะมีความวิตกกังวลมากขึ้น กังวลในเรื่องเล็กน้อยที่ไม่น่ากังวล เครียดง่าย หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ หลับๆตื่นๆ ตื่นแล้วหลับต่อยาก

อาการของสมาธิและความจำ สมาธิความจำลดลงจนอาจมีผลเสียต่อการเรียน ขาดความมั่นใจตนเอง ไม่กล้าแสดงออก อาการเหล่านี้อาจมีมากขึ้นจากเดิม จนรบกวนการเรียน หรือการดำเนินชีวิต เด็กที่ซึ่กังวลอยู่แล้วอาจมีมากขึ้นกว่าเดิม

ปัญหาการเรียน สมาธิที่ลดลงทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ขาดความสนใจการเรียน การเรียนตกลงจากเดิม ไม่สนใจการเรียน

พฤติกรรม เด็กบางคนมีพฤติกรรมถดถอยกลับไปเป็นเด็กกว่าวัย (ดูดนิ้ว ปัสสาวะรดที่นอน ติดพ่อแม่ ไม่ยอมไปโรงเรียน) หรือหงุดหงิดก้าวร้าว ไม่รับผิดชอบตนเองเหมือนเดิม ไม่สนใจชีวิต ขาดแรงจูงใจที่จะทำอะไรเหมือนเดิม

พัฒนาการของบุคลิกภาพ จากการขาดความมั่นใจตนเอง หลบเลี่ยงปัญหา บางคนถูกตามใจเอาใจมากเกินไป จนกลายเป็นคนเอาแต่ใจ เรียกร้อง โม่โต ขาดวุฒิภาวะ บางคนก้าวร้าวเกร และอาจต่อเนืองจนกลายเป็นปัญหาบุคลิกภาพ

การใช้สุรา ยาเสพติด (Substance Use Disorders) มีการใช้เหล้าและยาเสพติดเพิ่มขึ้น เพื่อลดอาการทางจิตใจอารมณ์ ใช้บ่อยขึ้นจนเป็นโรคติดเหล้าหรือติดยาเสพติด

โรคทางจิตเวชที่เฝ้าระวังหลังภัยพิบัติ

1. Post-Traumatic Stress Disorder
2. Major Depressive Disorder and Suicide
3. Substance Use Disorder

บทที่ 2

การวินิจฉัยโรค Post-Traumatic Stress Disorder

การวินิจฉัยโรค PTSD ใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรคของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM IV) ดังนี้

A. ผู้ประสบภัยอยู่ในเหตุการณ์ภัยพิบัติที่มีความรุนแรงนั้น

1. เผชิญด้วยตนเอง กับเหตุการณ์ที่คุกคามชีวิต การบาดเจ็บของตนเองหรือผู้อื่น
2. ผู้ประสบภัยนั้น เกิดความกลัวอย่างรุนแรง รู้สึกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ หวาดหวั่นอย่างมาก ในเด็กอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมวุ่นวาย

B. มีอาการที่แสดงว่าได้กลับไปเผชิญเหตุการณ์นั้นอีก (re-experience) อย่างน้อย 1 ข้อ ใน 5 ข้อ ต่อไปนี้

1. คิดวนเวียนถึง
2. ฝันร้าย
3. รู้สึกว่ากลับไปอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีก

4. รู้สึกเครียดเวลานึกถึง พุดถึง หรือเผชิญสิ่งเร้าที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์

5. มีอาการทางร่างกายตอบสนองเวลาเผชิญเหตุการณ์นั้นจริงหรือคิดถึง

C. พฤติกรรมหลักเสี่ยงส่งกระตุ้น ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น อย่างน้อย 3 ข้อ ใน 7 ข้อต่อไปนี้

1. หลีกเลี่ยงการคิด ความรู้สึก การสนทนา ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์

2. หลีกเลี่ยงกิจกรรม สถานที่ คน ที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์

3. ไม่สามารถระลึกถึงจุดสำคัญของเหตุการณ์ภัยพิบัติที่ประสบมา

4. ไม่สนใจร่วมกิจกรรมที่สำคัญ

5. อารมณ์เฉยชาต่อผู้อื่น

6. ไร้อารมณ์ตอบสนอง

7. ไม่สนใจอนาคต ไม่คิดว่าจะต้องทำอะไรต่อไป

D. อาการของความตื่นตัว มีอย่างน้อย 2 ข้อใน 5 ข้อต่อไปนี้

1. หลับยาก หรือตื่นง่าย

2. หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย

3. ขาดสมาธิ

4. จับจ้องระว่างภัย

5. อาการหวาดกลัวมากต่อสิ่งกระตุ้นเพียงเล็กน้อย

E. อาการในข้อ B,C,D นานเกิน 1 เดือน

F. อาการทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวอย่างมาก ชัดเจน ต่อ สังคม อาชีพ และหน้าที่สำคัญของชีวิต

ประเภทของ PTSD

- เฉียบพลัน Acute : อาการน้อยกว่า 3 เดือน
- เรื้อรัง Chronic : อาการมากกว่า 3 เดือน
- อาการเกิดช้า With delayed onset : การเกิดอาการหลัง

เหตุภัยพิบัติ มากกว่า 6 เดือน

การวินิจฉัยแยกโรค แยกโรคต่อไปนี้ ตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรค

- Acute stress disorder.
- Adjustment disorders.
- Panic disorder.
- Generalized anxiety disorder.
- Major depressive disorder (MDD)
- Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)
- Substance use disorders.
- Dissociative disorders.
- Conduct disorder.
- Borderline or other personality disorder.
- Schizophrenia or other psychotic disorder.
- Malingering.

เนื้อหาหมวดธรรม เกี่ยวข้องกับกรเยียวยาจิตใจ

หมวด ๒

ธรรมมีอุปการะมาก ๒ อย่าง

๑.สติ ความระลึกได้

๒.สัมปชัญญะ: ความรู้ตัว

สติ ช่วยให้บุคคลไม่ประมาทเลินเล่อพลอดตัว สัมปชัญญะ ช่วยเตือนบุคคลให้รู้สึกตัวในการประพฤติปฏิบัติสู่ทางที่ดีที่ชอบ ถูกต้องไม่เสียหาย ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดี บุคคลผู้มีสติ สัมปชัญญะประจำสันดาน จะกระทำการโดยย่อมนิมีความผิดพลาด

-ธรรมอันทำให้งาม ๒ อย่าง

๑.ขันติ ความอดทน

๒.โสรัจจะ: ความเสงี่ยม

ขันติ คือ ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ ทุกขเวทนา ความเจ็บใจ และทนต่ออำนาจกิเลส

โสรัจจะ คือ ความแช่มชื่นเบิกบาน ไม่วิตก วิจารณ์ กกับการดูหมิ่นถิ่นแคลนใดๆ

ขันติโสรัจจะ ประหนึ่งอารมณ์ประดับใจ ทำให้ใจงาม ย่อมทำให้ได้รับการยกย่องสรรเสริญในที่ต่างๆไป




แม่จ๋า
 ใจดี
 ใจดี


แม่จ๋า
 ใจดี
 ใจดี

หมวด ๓

โอวาทของพระพุทธเจ้า ๓ อย่าง

๑. สัพพปาปัสสะ อกรรมงั เว้นจากทุจริต คือ ประพฤติชั่วด้วยกาย วาจา ใจ

๒. กุสลัสสูปสัมปทา ประกอบสุจริต คือ ประพฤติดีด้วยกาย วาจา ใจ

๓. สจิตตปริโยกปนัง ทำจิตให้หมดจดจากเครื่องเศร้าหมอง คือ โลก โกรธ หลง

เว้นจากทุจริต คือ เว้นประพฤติชั่วไม่กระทำความบาปหยาบเข้า ประกอบสุจริต คือ ทำบุญทำกุศล ทำใจให้หมดจด คือทำใจให้หมดจดจากเครื่องเศร้าหมอง

หมวด ๔

พรหมวิหาร ๔

๑. เมตตา ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้เป็นสุข

๒. กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี

๔. อุเบกขา ความวางเฉย วางใจเป็นกลาง ไม่ดีใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติฯ วางใจเป็นกลาง ยอมรับในความเป็นจริง

เมตตา ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ความเจริญ ควรเมื่อมีสุขตามปกติ

กรุณา ใคร่สงเคราะห์ให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ควรเจริญเมื่อเห็นเขามีทุกข์

มูทิตา ชื่นชมยินดีกับผู้ที่ได้ดีมีสุข ควรเจริญเมื่อเห็นเขาได้ดี
อุเบกขา การวางเฉย วางใจให้เป็นกลาง ควรเจริญเมื่อเขา
ประสบผลกรรมที่ไม่ช่วยได้

สังคหวัตถุ ๔ (คหิปฏิบัติ)

๑. กาน ให้ปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่นที่ควรให้ปัน

๒. ปิยวาจา เจรจาวาจาที่อ่อนหวาน

๓. อัตถกธริยา ทำตนให้เป็นประโยชน์

๔. สมานัตถกา ความเป็นผู้มีตนเสมอ ไม่ถือตัว
คุณทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่นไว้ได้

สังคหวัตถุ แปลว่า สิ่งเป็นที่ตั้งแห่งการลงเคราะห์ สิ่งอัน
เป็นความเอื้อเพื่อเกื้อกูล

๑. การให้ปันสิ่งของที่ควรให้ ๒. การพูดเอาใจมีวาจาไพเราะ
น่าฟัง น่ารัก พูดในสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ๓. ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์
ไม่เหลวไหล ๔. วางตนเสมอ ไม่ถือตัว ผู้ประพฤติธรรม ๔ ประการนี้ ย่อม
สามารถสมานสามัคคีให้แน่นแฟ้น เป็นผู้มีบริษัทบริวารมาก

ธรรมของบราหฺมา ๔ (คหิปฏิบัติ)

๑. สัจ: ซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน

๒. กม: รู้จักขมจิตของตน

๓. ชินทิ ความอดทน

๔. จาค: สละให้ปันสิ่งของของตนแก่คนที่ควรให้ปัน

ผู้ครองเรือนต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ๔ ข้อ คือ

๑. สัจ: ความซื่อสัตย์ ทำให้ไว้ใจกันและกัน ไม่ระแวง

๒. กม: ความข่ม ความยับยั้งใจ รู้จักข่มใจตนเองเมื่อประสบ
อารมณ์อันไม่พึงปรารถนา

๓.ขันติ ความอดทนต่อหนาวร้อนทุกขเวทนา อดทนต่อการ
 บริภาษว่าร้าย ไม่อู่วาม รักษาอารมณ์เป็นปกติยอมเป็นคุณแก่ตน

๔.จาคะ เป็นผู้มีใจเผื่อแผ่ เมตตาอาวารี สละให้ปันสิ่งของ จะ
 นำมาซึ่งความรักใคร่นับถือ ปราศจากภัยเวร

หมวด ๕

ผล: คือธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง

๑.ศัทธา ความเชื่อ

๒.วิธีย: ความเพียร

๓.สติ ความระลึกได้

๔.สมาธิ ความตั้งใจมั่น

๕.ปัญญา ความรอบรู้

ผล: แปลว่า **กำลัง** บุคคลผู้จะประกอบกิจการใดๆ จะต้อง
 มีกำลัง จึงจะประสบผลสำเร็จ ผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรลุผลอันไพบูรณ์ได้
 ก็จำเป็นต้องมีกำลังอันประกอบด้วยความเชื่อ ความเพียร ความระลึกได้
 ความตั้งใจมั่นและความรอบรู้

หมวด ๖

สารานियธรรม ๖ อย่าง

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง เรียก สารานियธรรม มี ๖ อย่าง คือ

๑.เข้าไปตั้งกายกรรม ประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือช่วยชวนชวายเป็นกิจธุระของเพื่อนด้วยกาย มีพยาบาลภิกษุใช้เป็นต้น ด้วยจิตเมตตา

๒.เข้าไปตั้งวจีกรรม ประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือช่วยชวนชวายเป็นกิจธุระของเพื่อนด้วยวาจา เช่นกล่าวสั่งสอนเป็นต้น ด้วยจิตเมตตา

๓.เข้าไปตั้งมโนกรรม ประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือคิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน

๔.แบ่งปันลาภที่ตนได้มาแล้วโดยชอบธรรม ให้แก่เพื่อนภิกษุสามเณร ไม่หวังไว้บริโภครจำเพาะผู้เดียว

๕.รักษาศีลบริสุทธิ์เสมอกันกับเพื่อนภิกษุสามเณรอื่นๆ ไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น

๖.มีความเห็นร่วมกันกับภิกษุสามเณรอื่นๆ ไม่วิวาทกับใครๆ เพราะมีความเห็นผิดกัน

ธรรม ๖ อย่างนี้ ทำผู้ประพฤติให้เป็นที่รักที่เคารพของผู้อื่น เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กันและกัน เป็นไปเพื่อความไม่วิวาทกันและกัน เป็นไปเพื่อความพร้อมเพียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

หมวด ๑๐

भागवतธรรม คือธรรมคำที่พึง ๑๐ อย่าง

๑.ศีล รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย

๒.พาหุสัจจะ: ความเป็นผู้ได้สดับตรับฟังมาก

๓.กัลยาณมิตตตา ความเป็นผู้มีเพื่อนดีงาม

๔.โสวจิตฺตภา ความเป็นผู้ว่าว้าย

๕.กิงกรณียะสุ กักขตา ความขยันช่วยเอาใจใส่ในกิจธุระของเพื่อนภิกษุสามเณร

๖.ธัมมกามาตา ความใคร่ในธรรม

๗.วิริย: เพียรเพื่อละความชั่วประพฤติความดี

๘.สันโทษ ยินดีด้วยผ้านุ่งห่ม อาหาร ที่นอนนั่ง และยา ตามมีตามได้

๙.สติ จำการที่ได้ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้

๑๐.ปัญญา รอบรู้ในกองสังขารตามเป็นจริงอย่างไร

भागवतธรรม ๑๐ เป็นพระพุทธรูประสงค์ที่จะให้เป็นที่พึงแห่งบุคคล เป็นธรรมที่สอดคล้องกัน พระพุทธรูปภาษิตว่า “ท่านทั้งหลายจงมีธรรมเป็นที่พึงอยู่เถิด อย่าได้มีสิ่งอื่นเป็นที่พึงเลย ผู้ไม่มีที่พึงย่อมอยู่ลำบาก”

กถาวัตถุ คือถ้อยคำที่ควรพูด ๑๐ อย่าง

๑.อัปปัจฉกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความปรารถนน้อย

๒.สันตุฏฐิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้สันโดษ ยินดีด้วยปัจจัยตามมีตามได้

๓.ปวิเวกกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ล่งจตกาย สงัดจิต

๔.อสังสัคคกถา ถ้อยคำที่ชักนำไม่ให้ระคนด้วยหมู่

๕.วิริยารัมภกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ปรารถนความเพียร

๖.สีลกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล

๗.สมาธิกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้สงบ

๘.ปัญญากถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา

๙.วิมุตติกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจให้พ้นจากกิเลส

๑๐.วิมุตติญาณทัสสนกถา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดความเห็นในความที่ใจพ้นจากกิเลส

กถาวัตถุ หรือถ้อยคำที่ควรพูดทั้ง ๑๐ ข้อ เมื่อนำไปปฏิบัติ ล้วนเกิดคุณประโยชน์ทั้งสิ้น ทำให้เป็นที่รักใคร่เคารพนับถือ ยำเกรง

การรับมือกับความทุกข์

สารธรรมในยามวิกฤต

โดย... พระราชธรรมนิเทศ (พระพยอม กัลยาโณ)

“ สารธรรมจะมีผลดีที่สุดก็ต่อเมื่อเวลา
เรามีทุกข์ แล้วเราสามารถอยู่กับ
ความทุกข์ได้อย่างชาญฉลาด เวลา
ที่มีวิกฤตเราต้องพจญกับความทุกข์
แล้วเราก็เขทหัว ชกตัว ร่ำไห้ ร่ำพังก
ร่ำพัน ตัโผยตีพายโหวกเหวกโวยวาย
นั้นแสดงว่าเราไม่มีสารธรรมในชีวิต
เราจึงไม่สามารถนำเอาธรรมะเข้ามา
กำกับยามวิกฤตยามมีทุกข์ได้ ”

เราจะอยู่กับความทุกข์อย่างชาญฉลาดได้อย่างไร นี่คือนิสาธรรมที่น่าเรียนรู้ ถ้าเวลามีความสุขมันเหลือหลงก็ไม่ต้องพูดธรรมะกันมากเพราะหลงติดอยู่ในความสุข ระวังอยู่กับความสุข ซึ่งต่างกับความทุกข์ในยามวิกฤต

เราจะชีวิตอยู่ท่ามกลางความทุกข์ในขณะที่เจ็บป่วยใช้อย่างไร น้ำท่วมเราจะอยู่อย่างไร แผ่นดินไหวเราจะอยู่อย่างไร โดยที่ไม่โดนความทุกข์กระทบซ้ำ เพราะล้มแล้วยังโดนซ้ำอีกก็แย่

บางคนทุกข์ไม่ได้มากมายนัก แต่ตีโผยตีพายเสียเกินเหตุ แต่บางคนเจอทุกข์วิกฤตสุดๆ ก็บออยู่ได้อย่างชาญฉลาด ลองเปรียบเทียบดู

น้ำท่วมที่บ้านเราครั้งนี้กับแผ่นดินไหวที่ญี่ปุ่น(ท่านเปรียบที่อินโดนีเซีย) ใครหนักกว่ากัน หรือ ค.ศ ๒๐๑๐ เหตุการณ์ที่มีคนติดอยู่ในเหมืองแร่ที่ชิริ ๓๐ กว่าคน นาน ๖๙ วัน อากาศอับชื้น ช่องที่ส่งของลงไปได้มีขนาดเท่ากับผลฝรั่ง ต้องมีคนออกแบบเขียนแบบแปลนชีวิตช่วงวิกฤตนั้นให้ดีขึ้นในชิลิคนที่ติดอยู่ในนั้น ๓๐ กว่าคน มีคนคนหนึ่งออกแบบวางแนวปฏิบัติ เขาชื่อหลุยส์ เออร์ซัว วัย ๕๔ ปี เขาเป็นคนจัดระเบียบกติกายขณะที่อยู่ในเหมืองลึก ๓๐๐ เมตร

อาหารสามารถกินได้แค่ ๕ คำต่อวัน น้ำต้องดื่มได้ไม่เกิน ๑ แก้ว ที่สำคัญกว่านั้นก็คือต้องหมั่นพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ใช่ทุกคนหนึ่งบอกฉันคิดถึงบ้าน อีกคนหนึ่งนั่งร้องไห้คิดถึงยิ่งกว่าอีก อย่างนี้มันจะไม่มีตัวช่วย แล้วตัวช่วยที่เป็นสาระสำคัญ คือการปลอบใจกัน

ถ้าเวลามีทุกข์ อย่มานั่งตีหัวว่าให้ แล้วที่บ้านเราก็มีคนล้มตาย ตรงนี้สำคัญที่ว่าเราจะมีเทคนิคอยู่กับความทุกข์อย่างชาญฉลาดได้อย่างไร

หลวงพ่อบุญทศบาลใช้คำว่า **มนตราธารณี** แปลว่า ตวาดความทุกข์เสียที ให้ความทุกข์มันตกใจแม้ว่ามันจะกอดคอล็อกเรามันจะลากเราไป เราก็ต้องตะเพิดไล่มันให้มันตกใจ ท่านบอกว่าความทุกข์ ถ้าไม่ตะเพิดหรือหยาบคายเดี่ยวนั้นได้ใจ ไปพูดตึกกับมันไม่ได้ ต้องใช้คำว่า ภูไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นทุกข์ไว้

บางคนพูดไม่ออก ทุกข์ก็ทุกข์ลิ่วไว้อย่างนี้ทุกข์ก็ลากไป ทูบถองทุบตีเอา ใครที่มาชมเหงเรา เวลาเราตวาด เขาก็ชะงัก ไม่ใช่ว่ามีใครมาช่วยเรา เราก็ไม่ทำอะไรสักอย่างหนึ่ง แบบนี้ใช้ไม่ได้ แต่ถ้าเราเอะอะขึ้นมาบ้าง ตะเพิดขึ้นมาบ้าง มันก็สะดุ้งเหมือนกัน ถึงเราไม่มีอะไร เพียงแค่มือเปล่านี้แหละ แคตวาดมันก็สะดุ้ง เราต้องรู้จักทำให้ทุกข์สะดุ้งบ้าง ไม่ใช่ความทุกข์ทำให้เราสะดุ้ง

ชีวิตเราถ้าเราฉลาดอยู่ในความทุกข์ มันจะสะเวียงทุกข์มาเป็นสุข ให้ฉลาด หลุยส์ เออร์ชัว วัย ๕๔ ปีทำให้คนกว่า ๓๐ คนขึ้นมาข้างบน ได้อย่างปลอดภัย คนข้างบนเตรียมรถพยาบาลไว้รอรับ ถ้าขึ้นมาก็ต้องส่งโรงพยาบาลทันที เพราะสุขภาพกาย สุขภาพจิต คงต้องทรุดหนัก แต่ที่ไหนได้ขึ้นมาอยู่วันเดียว หมอบอกสมบุญธรรมทุกอย่าง กลับบ้านได้ มีติดเชื้ออยู่ ๒ คนเอง อยู่อีก ๓ วันก็กลับ ไม่มีใครเป็นอะไร

เขาถึงบอกว่าเจอทุกข์อย่าไปตีกทุบหัว ตั้งท่ารับให้ดี แล้วมันจะเป็นข้อสอบให้เรา ลองทำข้อสอบดูว่า เราจะสามารถผ่านไปได้อย่างไรดีหรือไม่

คติธรรม

เวลาทุกข์มาอย่ารำพึงรำพัน ทุกข์มาต้องให้ธรรมะเกิด ปัญหามาต้องรีบให้ปัญญาเกิด



เรื่องเล่าชวนคิด

เรื่อง อย่างนั้นเองรี

มีอาจารย์เซ็นนามว่าอะกุอิน ท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้ดำรงตนอย่างเรียบง่าย และอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ในพระธรรมวินัย บริเวณวัดที่ท่านอยู่นั้นมีร้านขายของชำร้านหนึ่ง เจ้าของร้านมีลูกสาวที่สวยมากคนหนึ่ง และหวังลูกสาวยิ่งกว่าอะไรดี

อยู่ต่อมาปรากฏว่าลูกสาวเกิดตั้งท้อง โดยไม่รู้ใครเป็นพ่อของเด็ก พ่อแม่ของหญิงสาวจึงคาดคั้นจากเธอ จนที่สุดเธอก็บอกว่าคนที่ เป็นพ่อของเด็กคืออาจารย์อะกุอิน ทั้งสองจึงไปหาท่าน แล้วด่าว่าท่านอย่างเสียๆ หายๆ แต่อาจารย์อะกุอินก็พูดเพียงสั้นๆ ว่า

“อย่างนั้นเองรี”

พอหญิงสาวคลอดลูกออกมา ปรากฏว่าเด็กคนนั้นเป็นผู้ชาย สองตายายจึงหอบหิ้วมาให้อาจารย์อะกุอินเลี้ยง มาถึงตอนนี้ข่าวในทางที่เสียหายได้แพร่ไปถึงหูชาวบ้านอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ศรัทธาที่มีต่ออาจารย์อะกุอินได้ล่มสลาย เพราะความเข้าใจที่พวกเขาตัดสินท่าน แต่อาจารย์อะกุอินก็ไม่ได้ว่าอะไร ยังคงบำเพ็ญภาวนาตามปกติ และมีงานเพิ่มขึ้นอีกอย่างคือเลี้ยงเด็กน้อยให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ

หนึ่งปีผ่านไป เด็กน้อยเริ่มโตขึ้นตามวัย หน้าตาน่ารักน่าชัง พร้อมกับชื่อเสียงที่ย่อยยับบนปีของอาจารย์อะกุอิน จนหญิงสาวผู้เป็นแม่ของเด็กทนเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ไหว จึงสารภาพแก่พ่อแม่ของตัวเองว่า พ่อของเด็กที่แท้จริงนั้นคือหนุ่มขายปลาในตลาด ไม่ใช่อาจารย์อะกุอินแต่อย่างใด

สองตายายได้ฟังดังนั้นแล้วก็ตกใจแทบช็อก เพราะตัวเองมีแต่ใส่ร้ายป้ายสีอาจารย์อะกูนินเพียงฝ่ายเดียว จึงรีบไปขอโทษในความผิดที่ทั้งสองได้ทำลงไป และขอรับเด็กที่เป็นหลานไปเลี้ยงด้วย ฝ่ายอาจารย์อะกูนินก็ส่งเด็กให้ พร้อมกล่าวเพียงถ้อยคำสั้นๆ เช่นเดิมว่า

“อย่างนั้นเองรี”

ข้อคิด...

ชีวิตของคนเราล้วนมีปัญหาเกิดขึ้นและต้องเรียนรู้ที่จะแก้ไข เรื่องที่คาน้ำนั้นให้ได้อยู่ตลอดเวลา อาจเป็นปัญหาที่เล็กน้อย กระทั่งเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น แต่เราผู้เกี่ยวข้องกับปัญหา ก็ควรรู้จักเกี่ยวข้องกับอย่างผู้รู้จักปล่อยวางและเข้าใจ แม้จะไม่สามารถละวางได้ทั้งหมดก็ตาม แต่ก็ควรรู้จักวางใจให้เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความรู้เท่าทัน แล้วปัญหาที่มีอยู่ย่อมมีทางคลี่คลายลงได้ในสักวัน

เรื่อง พระปุลณ:

เมื่อครั้งหนึ่งพระปุลณะเข้าไปกราบลาพระพุทธเจ้า เพื่อจะเดินทางไปยังสุนาปรันตชนบท เป็นบ้านเกิดของตนเอง ซึ่งขึ้นชื่อเรื่องความดุร้ายของผู้คนที่อาศัยอยู่

พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่า พวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักดำ จักบริภาษเธอ เธอจะมีความคิดอย่างไร

พระปุลณะตอบว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักดำ จักบริภาษข้าพระองค์ ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า พวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทนี้ยังด้นกหนาที่ไม่ให้การประหารเราด้วยฝ่ามือ

พระพุทธเจ้าถามต่อ ดูก่อนปุลณะ ก็ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจะประหารเธอด้วยฝ่ามือ เธอจะมีความคิดอย่างไรในมนุษย์พวกนั้น

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจักให้การประหารข้าพระองค์ด้วยฝ่ามือ ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า พวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทนี้ ยังด้นกหนาที่ไม่ให้การประหารเราด้วยก้อนดิน

ดูก่อนปุลณะ ก็ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจะประหารเธอด้วยก้อนดินหละ?

ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า พวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทนี้ ยังด้นกหนาที่ไม่ให้การประหารเราด้วยท่อนไม้

ดูก่อนปุลณะ ก็ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตชนบทจะประหารเธอด้วยท่อนไม้หละ

ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า พวกมนุษยชาวลูนาปรินตชนบทนี้ ยังดีนักหนาที่ไม่ให้การประหารเราด้วยศาสตรา

ดูก่อนปุณณะ ก็ถ้าพวกมนุษยชาวลูนาปรินตชนบทจะประหารเราด้วยศาสตรา เธอจักยังมีความคิดอย่างไรในมนุษย์พวกนั้น

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า พวกมนุษยชาวลูนาปรินตชนบทนี้ ยังดีนักหนาที่ไม่ให้การประหารเราเสียด้วยศาสตราอันคม

ดูก่อนปุณณะ ก็ถ้าพวกมนุษยชาวลูนาปรินตชนบทจะประหารเราด้วยศาสตราอันคม เธอจักยังมีความคิดอย่างไรในมนุษย์พวกนั้น

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์จักมีความคิดในพวกเขาอย่างนี้ว่า มีเหล่าสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่อึดอัดเกลียดชังร่างกายและชีวิต พวกกันแสวงหาศาสตราสังหารชีพอยู่แลเราไม่ต้องแสวงหาสิ่งนั้นเลย ก็ได้ศาสตราสังหารชีพแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสสรุปว่า ดีละๆ ปุณณะ เธอประกอบด้วยความฝึกตน (ทมะ) และความเข้าไปสงบระงับ (อุปสมมะ) ดังนี้ แล้ว จักอยู่ในสุราปรินตชนบทได้แล ดูก่อนปุณณะ เธอจงสำคัญกาลที่ควรในบัดนี้เถิดๆ

ข้อคิด

“คุณมีเวลาจำกัด ดังนั้นอย่าเสียเวลาไปกับการใช้ชีวิตแบบคนอื่น อย่าตกหลุมลัทธิความเชื่อที่ว่าต้องใช้ชีวิตอย่างที่คุณคนเขาคิดกันว่าควรจะเป็น อย่าปล่อยให้ความคิดของคนอื่นเข้ามารบกวนเสียงจากใจของคุณ (Inner voice) และที่สำคัญที่สุด คุณต้องมีความกล้าที่จะทำตามหัวใจและการหยั่งรู้ (Intuition) ของคุณ ที่จะช่วยให้คุณบรรลุสิ่งที่คุณต้องการจะเป็นจริงๆ แล้วก็ปล่อยให้เรื่องอื่นๆ นั้นเป็นเรื่องรองไป”

“สตีเฟน พอล จอบส์” (Steven Paul Jobs)

เรื่อง นางปฎาจารา

นางหนีจากบ้านไปแต่งงานอยู่กับสามีที่เป็นคนรับใช้ย้ายไปอยู่ต่างถิ่น เวลาล่วงผ่านไปได้ไม่นาน นางได้ตั้งท้องใกล้จะคลอดบุตร ตามธรรมเนียมโบราณคนอินเดีย การที่ผู้หญิงจะคลอดบุตร จะต้องกลับไปคลอดที่บ้านเกิดของตนเอง นางปฎาจาราก็เช่นเดียวกัน วันนั้นได้บอกคนข้างบ้านไว้ว่าถ้าสามีมาถาม ให้บอกว่าการกลับบ้าน ไปคลอดบุตรก็ออกเดินทางคนเดียวไปได้ระหว่างทางเกิดปวดท้องอย่างรุนแรง นางจึงได้คลอดบุตรในระหว่างทางในขณะนั้นสามีเดินทางตามมาทันพอดีจึงได้พานางกลับบ้านเสีย ไม่ต้องกลับไปบ้านเกิดของตัวเองอีกแล้ว สามีก็พานางกลับบ้าน

อยู่ต่อมาเวลาล่วงผ่านไปประมาณสองปี นางตั้งท้องบุตรคนที่สอง นางก็มีความประสงค์จะกลับไปคลอดบุตรที่บ้านเกิดของตนเอง นางก็ออกเดินทางพร้อมลูกคนแรก โดยเดินทางไปได้ครึ่งทาง นางเกิดปวดท้องอย่างรุนแรง ขณะนั้นสามีก็ตามมาทันพอดี นางก็เลยให้สามีไปตัดใบไม้เพื่อที่จะมาปรองเด็กแต่เดชะกรรม จะเป็นโรคกรรมของสามี หรือภริยา ก็ไม่รู้สามีเดินไปตัดใบไม้ที่จอมปลวกขณะที่ตัดใบไม้สามีถูกงูกัดตาย ในขณะที่ภริยาก็คลอดลูกคนที่สองพอดี นางรู้ข่าวว่าสามีตายนำความเสียใจมาสู่ตนเองอย่างใหญ่หลวง แต่ก็พอลายความเสียใจได้เพราะมีแก้วตาดวงใจให้ได้อยู่ด้วยคือลูกทั้งสอง นางก็เลยจะพาลูกทั้งสองคนกลับบ้าน แต่การเดินทางกลับจะต้องข้ามแม่น้ำที่ลึกมาหแต่ถ้าจะพาลูกทั้งสองคนข้ามไป พร้อมกันก็ไม่ได้ เพราะนางเพิ่งคลอดบุตรได้ไม่นานไม่มีแรงพอ นางก็เลยคิดว่าจะทำอย่างไรดี..ก็เลยตัดสินใจที่จะเอาลูกคนเล็กข้ามแม่น้ำไปก่อนก็เลยให้ลูกคนโตขึ้นรอที่แม่น้ำอีกฝั่ง

หนึ่ง พอเอาลูกคนเล็กข้ามไปก่อนก็เอาใบไม้ปรูรงไว้เป็นเหมือนชั้นเนื้อ ที่อยู่ในท่อใบตอง ก็เดินข้ามแม่น้ำเพื่อที่จะมารับลูกคนโต ขณะเดินข้าม แม่น้ำมาก็เหลียวกลับไปเห็นเหยี่ยว กำลังจะบินลงมาโฉบลูกคนเล็กของตัวเอง ก็เลยยกมือทั้งสองข้างขึ้นเพื่อที่จะไล่เหยี่ยว แต่ขณะที่ยกมือทั้งสองข้างขึ้นลูกคนโตที่ยืนรอแม่มารับอีกฝั่งหนึ่งของแม่น้ำกลับคิดว่า แม่ของตัวเองได้ ยกมือเรียกตัวเองให้ข้ามแม่น้ำ ก็เลยเดินลงแม่น้ำเลย เพื่อที่จะข้ามมาหาแม่ ก็เลยโดนน้ำพัดไหลไปตามกระแสน้ำทำให้จมน้ำตาย ต่อหน้าต่อตาของแม่โดยที่แม่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ กลับนึกถึงลูกคนเล็กเหลียวกลับมาพอดีกับที่เหยี่ยวบินลงมาอีกครั้งหนึ่ง ฉกฉวยของตัวเองต่อหน้าต่อตาบินไปเห็นลูกตายต่อหน้าวินาทีที่ไม่เหลือใครในชีวิต ไม่มีสามีไม่มีลูกกลับนึกได้ว่า เรามีคนอยู่ข้างหลังอยู่สองคนที่คอยการกลับมาของเราก็ตัดสินใจจะกลับไปหาพ่อแม่อยู่ที่บ้านก็เดินทางกลับไป ในระหว่างทางก็เลยถามคนที่เดินทางผ่านมาถึงพ่อแม่ของตนเองว่า เป็นอย่างไรบ้างสองเศรษฐีสามีภริยาที่อยู่บ้านนั้นเป็นอย่างไรคนที่เดินทางผ่านมาตอบไป อย่าถามว่าเป็นอย่างไร เมื่อคืนพายุเข้าหมู่บ้าน พัดบ้านของเศรษฐีสองสามีภริยาตายหมดเลย โฉนมองดู คว้นไฟที่กำลังเกิดขึ้นเขากำลังเผาอยู่ ได้ยินแค่เท่านั้นแหละ นางเสียชีวิตเป็นบ้าไม่ได้สติเลยเสื้อผ้าก็หลุดลุ่ย ก็เดินไม่ได้สติไปที่วัดพระเชตุวันพอไปเจอพระอานนท์ พระอานนท์ก็ห้ามไม่ให้เข้าไป พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้เข้าไปพระพุทธเจ้าก็ตรัสกับนางว่า “กลับได้สติเถิดนาง...แค่นั้นแหละ ก็กลับได้สติ” พอกลับได้สติมองเห็นตัวเองไม่ได้ใส่เสื้อผ้าก็นั่งอาลัยอยู่ ลักพักก็มีคนโยนผ้าถุงให้ได้ใส่ในที่สุดก็ได้หลุดพ้น ได้ฟังพระธรรมเทศนา บรรลธรรม ได้ขอบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา

**จตุสฺ สมุกุทสฺ ชลํ ปริตฺตกํ
ตโต พทํ อสฺสุชลํ อนุปฺปกํ
กุกฺเขน พุกฺกฺจฺจสฺส นรฺสฺส สฺจโต
กึการณา อมฺม ทุวํ ปมฺชฺชสึทึ.**

น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ยังมีปริมาณน้อย น้ำตาของ
นรชนผู้อันทุกข์ถูกต้องแล้ว เศร้าโศกอยู่ มิใช่น้อย มาก
กว่าน้ำในมหาสมุทรนั้น แน่แม่ เพราะเหตุไร เธอจึงประมาท
อยู่เล่า ?

(ที่มา:คู่มือคูใจ คณาธรรมบท หน้า ๖๑)

เรื่อง นางกิสาคอมิ

นางกิสาคอมิได้แต่งงานกับลูกเศรษฐีในกรุงสาวัตถี กาลเวลาผ่านไปนางได้ตั้งครรภ์คลอดบุตรเป็นคนแรก หลังจากที่นางได้คลอดบุตรผ่านไปสามวันบุตรของนางก็ตาย ชาวบ้านพยายามจะอาบน้ำคพมัตตราสัง จัดงานศพให้กับบุตรของนาง แต่ทำอย่างไรนางก็ไม่ยอม เพราะนางไม่เคยเห็นคนตายมาก่อน ก็เลยคิดว่าลูกตัวเองยังไม่ตาย นางก็เที่ยวไปหาหมอเพื่อที่จะรักษาลูกของตัวเอง นางก็เที่ยวถามชาวบ้าน มียาอะไรที่จะรักษาโรคนี้ได้หรือเปล่า ชาวบ้านต่างก็พูดว่านางหรือเปล่าที่หายารักษาคนที่ตายแล้ว นางได้ไปเจอมหาบัณฑิตผู้รู้คนหนึ่ง มหาบัณฑิตได้คิดว่านางคงไม่เคยเจอคนตายมาก่อน จึงได้ช่วยแนะนำว่า ลูก พ่อไม่รู้หรือยาที่รักษา แต่พ่อรู้จักหมอที่จะรักษาบุตรของลูกได้ ท่านอาศัยอยู่ที่พระเชตะวัน “จึงได้ทูลถามองค์สมเด็จพระบรมศาสดาว่า ภนฺเต ภควา ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ พระพุทธเจ้าข้า ทราบว่าพระองค์รู้จักยาที่จะรักษาโรคของลูกหม่อมฉันใช่หรือไม่ พระเจ้าข้า องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงมีพระพุทธปฏิภาตตรัสว่า ภคินี ดูกธน้องหญิง ฉันทู โคตรมิ จึงได้กราบทูลถามว่า ได้ยาอะไรจึงจะควรพระพุทธเจ้าข้า สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้มีพุทธบัญญัติว่า ต้องการเมล็ดพันธุ์ฝักกาดหีบมือเดียว แต่ทว่า น้องหญิงจะต้องไปหามาจากตระกูลที่ไม่เคยมีคนตายเลย ไปถามเขาว่า ตระกูลนี้มีคนตายไหม ถ้าเขาบอกว่าไม่เคยมีคนตายเลย เมล็ดพันธุ์ฝักกาดบ้านนั้น จะรักษาลูกของเธอหาย”

เธอก็พยายามไปหาทุก ๆ บ้าน เมล็ดพันธุ์ผักกาดมีถมไป แต่ทว่าบ้านที่ไม่เคยมีคนตายไม่มี ไปแต่ละบ้าน ๆ เขาก็บอกว่า น้องสาวจะไปหาอะไรกับบ้านที่ไม่มีคนตาย ที่บ้านของฉันเวลานี้ มีอยู่ห้าคนบ้าง ลีคนบ้าง ลิบคนบ้าง แต่ว่าญาติผู้ใหญ่ของฉันที่ตายไปนับหมื่นนับแสนตามลำดับ ตายไปเยอะแยะแล้ว พ่อของฉันก็ตายไปแล้ว แม่ของฉันก็ตายไปแล้ว ปู่ย่าตายายของฉันก็ตายไปแล้ว ญาติผู้ใหญ่ของฉันก็ตายไปแล้ว ตายไปนับไม่ถ้วน คนที่เหลืออยู่นี้ มันน้อยกว่าคนที่ตายไปเป็นอันว่า ก็สาโคตมีไม่ได้เมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านที่ไม่มีคนตาย จึงเอาลูกของตน เวลานั้นมันเริ่มจะเฝ้าแล้ว มีกลิ่นเหม็นเอาไปทิ้งไว้ในป่า แล้วกลับไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฟังพระธรรมเทศนาจากพระองค์ได้ดวงตาเห็นธรรม ขอบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา

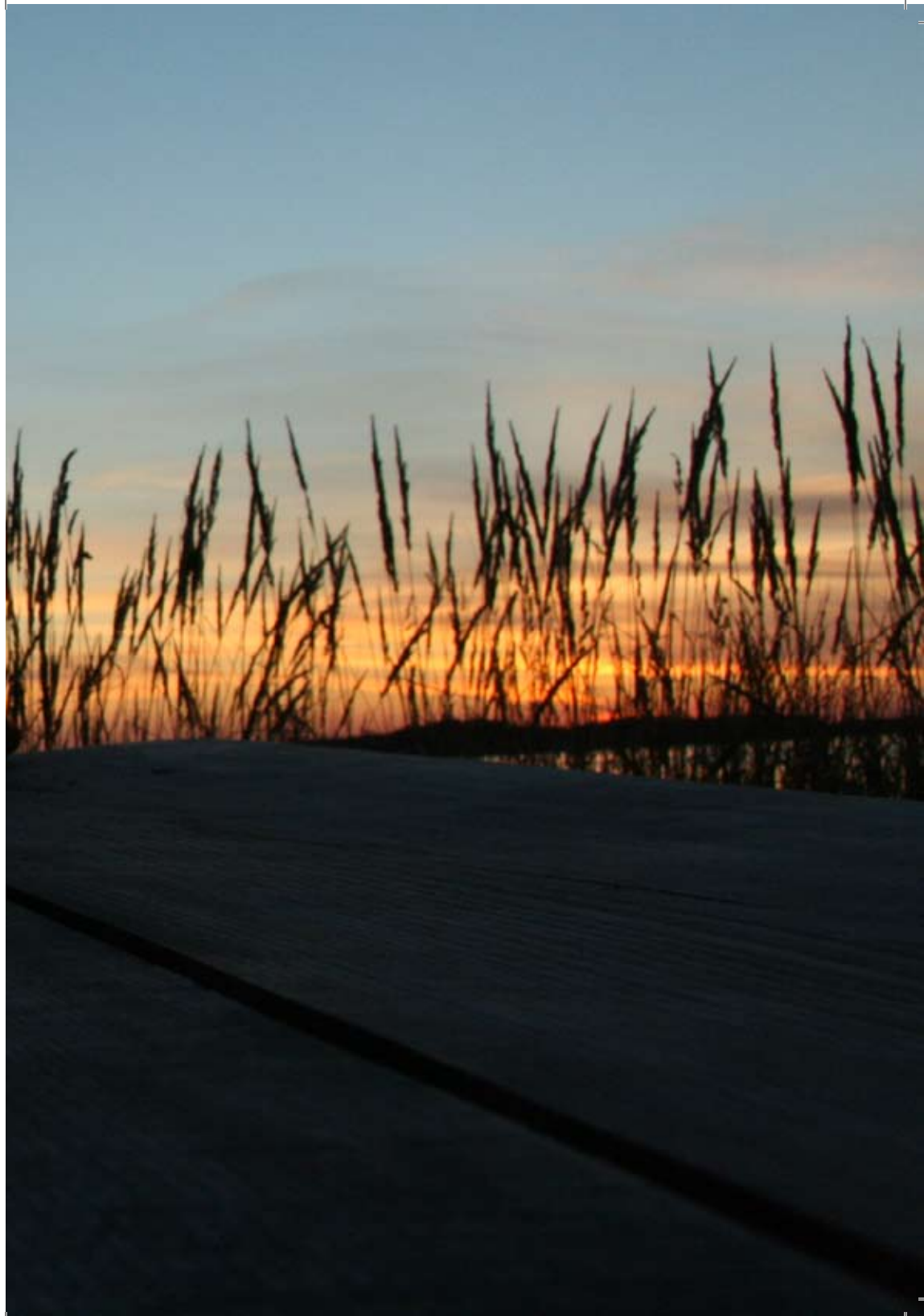
**ถึ ปุถุตปสุสมมตึ พยาสตุกมบสึ นรึ
สุตถึ คามึ มโหโฆว มจจุ อากาย คจตุถึ**

พญามัจจุราชย่อมพานรชนผู้มีวเมาในบุตรและลัถวเล็ยง
ผู้มีใจข้องอยู่ในอารมณ์ต่างๆไป ดุจห้วงน้ำใหญ่พัดพาชาวบ้านผู้
หลับไหลไป ฉะนั้น.

(ที่มา:คู่มือคูใจ คากาธรรสมบท หน้า ๖๒-๖๓)

ข้อคิดจากปราชญ์ในภาวะที่ทุกข์ยาก

- ทำกรรมใดแล้วไม่เดือดร้อนใจภายหลัง กรรมที่ทำนั้นแลเป็นดี
(ตณจ กมมํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา นานุตฺตปฺปติ - พุทธพจน)
- ทำกรรมใดแล้วร้อนใจภายหลัง กรรมที่ทำแล้วนั้นไม่ดี
(น ตํ กมมํ กตํ สาธุ ยํ กตฺวา อนุตฺตปฺปติ - พุทธพจน)
- เล่นหมากรุก อย่าเอาแต่บุกอย่างเดียว เดินหมากรุกยังต้องคิด
เดินหมากรุกชีวิต จะไม่คิดได้อย่างไร
- ถ้าสติไม่มา ปัญญา ก็ไม่มี
- เหนือฟ้ายังมีฟ้า เหนือคนยังมียอดคน ฉะนั้นจึงอย่าประมาท
- ถ้ารักจะทำ จงทำให้เต็มที่ ถ้ารักจะดี จงดีให้ถึงที่สุด (ชินทตฺตโย)
- โลกเรานี้ ยังมีอีกหลายอย่างที่เรารู้
- ถ้าพึงผู้มีปัญญา ยึดหลักธรรมะ อยู่ที่ไหนก็ชนะ
- ทำสงครามอย่าหนายกกลยุทธ์ ใช้ชีวิตอย่าหนายพิจารณา
- ไม่มีอะไรร้ายในวันที่เราใจดี ไม่มีอะไรดีในวันที่เราใจร้าย (ไม่ทราบที่มา)
- คนดี ไม่จำเป็นต้องทำเพื่อคนอื่น สำหรับคนดี ไม่มีใครเป็นคนอื่น
(พระมหานรินทร์ สนธิภทฺโท)
- สิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่าความดี ทำบ่อย ๆ สังคมนี้ก็น่าอยู่
สิ่งเล็ก ๆ ที่เรียกว่าเห็นแก่ตัว ทำบ่อย ๆ สังคมนี้ก็ล่มสลาย.
- ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา จะพบปัญหาอยู่เรื่อยไป
ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา จะพบวิธีแก้ไขปัญหาอยู่ทุกที่...ที่ไป
- ทางโลกสอนให้คนคิดบวก พระพุทธเจ้าสอนให้คนคิดถูก (ธรรมรตา)





สวดมนต์ไหว้พระ:

ก่อนนอน

บทสวดมนต์ไหว้พระในชีวิตประจำวัน

พระวิจิตรธรรมาภรณ์

เทอด ญาณวชิโร

“

พระพุทธรองค์ ตรีสว่า
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทุกอย่าง
การให้ธรรม คือ การบอกทางที่จะเดินไปสู่ความดี
คุณพ่อ คุณแม่ สอนลูก ให้ลูกเป็นลูกที่ดี
คือ การบอกทางแห่งความดี
คือ การให้ธรรมเป็นทานนั่นเอง

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

ภาค

๑

ความเข้าใจ
เรื่องการสวดมนต์





การสวดมนต์ ทำให้จิตอ่อนโยนงดงาม พร้อมทั้งจะรับคำแนะนำ อบรม ตักเตือน สั่งสอน เป็นการบริหารจัดการจิตให้เกิดปัญญา นอกจาก การสวดมนต์จะมุ่งผล คือ **ความสุขสงบทางใจ** ตามความมุ่งหมายทาง พระพุทธศาสนาแล้ว การสวดมนต์ยังเป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน เพราะทำให้จิตมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้สุขภาพดี และมีทัศนคติเป็นไปในทางที่ดี

ผู้สวดมนต์เป็นประจำ จะทำให้จิตได้รับการขัดเกลาอยู่เสมอ ย่อมเกิดประโยชน์ต่างๆ มากมาย

การเรียนรู้และการทำงาน

ผู้ที่จิตไม่เป็นสมาธิ ฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สนใจสิ่งที่ครูสอน ขาดความเพียรพยายาม ไม่เอาใจจดจ่อในการศึกษาเล่าเรียน จึงยากที่จะเข้าใจในบทเรียนได้ ต่างจากนักเรียนที่มีสมาธิ จิตสงบ ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เพราะอารมณ์ต่างๆ ย่อมสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ในด้านการทำงาน ผู้ที่จิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ว่า งานไหนควรทำก่อน งานไหนควรทำหลัง งานไหนควรให้ดำเนินไปอย่างไร แล้วก็พยายามทำไปตามลำดับความสำคัญของงานนั้นๆ และมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานนั้นๆ จนเสร็จแล้ว จึงค่อยลงมือทำงานอื่นเป็นลำดับไป ผู้ที่จิตไม่เป็นสมาธิ ขณะทำงานอย่างหนึ่ง จิตกลับไปคิดถึงเรื่องของงานอีกอย่างหนึ่ง เมื่อมัวพะวงหน้าพะวงหลัง งานที่ทำจึงขาดคุณภาพ สำเร็จบ้าง ไม่สำเร็จบ้าง ผู้ทำงานด้วยจิตที่เป็นสมาธิ รักในงานที่ทำ (มีฉันทะ) ย่อมทำงานให้สำเร็จได้ ในเวลาอันรวดเร็ว

การสวดมนต์เป็นประจำ มีประโยชน์ต่อการ ทำงานและการศึกษา ดังนี้

๑. มีความมุ่งมั่น สามารถขบคิดปัญหา
แก้ไขอุปสรรคต่างๆ ได้
๒. เป็นคนเรียบร้อย เป็นแบบอย่างที่ดี
เป็นที่รักของเพื่อนๆ
๓. มีสติ สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อ
เกิดปัญหา
๔. สามารถบรรลุเป้าหมาย ได้ตามที่ต้องการ

สุขภาพจิตและสุขภาพกาย

สุขภาพจิตและสุขภาพกาย มีผลต่อเนื่องถึงกัน สุขภาพจิตของคนที่ถูกเพลิงแห่งความโลภ ความโกรธความหลง เฝ้าผลาญใจ อยู่ตลอดเวลา ย่อมชุ่นมัว สุขภาพจิตของคนที่ถูกเพลิงแห่งความรัก ความหลง ความพยาบาทอย่างรุนแรงกัดกร่อน ย่อมเสื่อมโทรม ทำให้เป็นโรคหัวใจ และโรคประสาทได้ง่าย

ผู้ที่สวดมนต์จนจิตสงบเยือกเย็น เป็นสมาธิ สามารถควบคุมจิตใจให้เลือกแต่ความรู้สึกที่ดีเข้ามาในความคิดได้

การสวดมนต์เป็นประจำ มีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ดังนี้

๑. จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน หม่นหมอง ซึมเศร้า
๒. มีความอดทน มุ่งมั่น มีความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อ รู้จักควบคุมตนเอง ไม่แสดงความก้าวร้าว
๓. มีความละเอียดอ่อน
๔. เกิดความละเอียดในสิ่งที่ไม่ดี รู้จักประมาณตน
๕. เป็นผู้มีบุคลิกดี มีความเป็นผู้นำ
๖. มีหน้าตาผ่องใส มีอารมณ์เบิกบานอยู่ตลอดเวลา

การพัฒนาปัญญา

การสวดมนต์ นอกจากจะมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตแล้ว ยังมีผลต่อการพัฒนากระบวนการคิดอย่างเป็นระบบด้วย เรียกการพัฒนาปัญญาด้วยวิธีนี้ว่า **“โยนิโสมนสิการ”**

จิตที่สงบย่อมคมต่อการรับข้อมูล สามารถใช้จิตในการแยกแยะ ประเด็นปัญหา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการฝึกใช้ความคิดอย่าง ถูกวิธี และวิเคราะห์อย่างมีระบบ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน

ผู้ฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการได้ ย่อมรู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ตามความเป็นจริง เมื่อเสียใจ ก็จะไม่เสียใจจนโลกทั้งโลกแตกสลาย เมื่อดีใจก็จะไม่ดีใจจนขาดสติ

ผู้ที่มีความคิดแบบวิเคราะห์ได้เช่นนี้ **จะลูก**
ขึ้นอย่างอาจหาญได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์สุขหรือทุกข์

การสวดมนต์มีประโยชน์ต่อวิถีคิด ดังนี้

๑. เป็นคนคิดอย่างมีระบบ
๒. จิตที่สงบย่อมคมต่อการรับข้อมูล
๓. สามารถแยกแยะประเด็นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๔. สามารถวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระเบียบ และตรงตามความเป็นจริง
๕. ทำให้เป็นคนไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน
๖. รู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตตามความเป็นจริง
๗. ลุกขึ้นอย่างอาจหาญ และแก้ไขปัญหาไปตามลำดับได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์สุขหรือทุกข์

“

ความปรารถนาดีต่อกัน เรียกว่า “ความมีเมตตา”
เป็นการประพฤติ ปฏิบัติธรรม อย่างหนึ่ง
เป็นเหตุให้เกิดความสุขสวัสดิ์ในชีวิต
เช่น บุตร ธิดา ต้องการความปรารถนาดีจากบิดามารดา
จึงขอพรจากท่าน
บิดามารดา มีความปรารถนาดีต่อบุตร ธิดา
จึงอธิษฐานให้ลูกได้รับพรที่ดี
พลั้งจิตที่ปรารถนาดีต่อกันของทั้ง ๒ ฝ่าย รวมกัน
ทำให้เกิดความสุขสวัสดิ์ จึงมีประเพณีขอพร และให้พร
ที่ถือปฏิบัติกันมา จนถึงปัจจุบัน

”

สมเด็จพระพุฒาจารย์
วัดสระเกศ

ภาค

๒

ความเป็นมา
ของการสวดมนต์



การเจริญพระพุทธมนต์ มีจุดกำเนิดมาจากการศึกษาเล่าเรียน พระพุทธพจน์ เพื่อทรงจำและสืบต่อคำสั่งสอนของพระพุทธองค์โดยตรง โดยพระสงฆ์สาวกสมัยพุทธกาลได้นำพระสูตรต่างๆ มาสวดสาธยาย ในรูปแบบการบริกรรมภาวนา ให้เกิดเป็นสมาธิ จึงเรียกว่า **“พระพุทมนต์”**

เมื่อบริกรรมภาวนาพระพุทธพจน์จนจิตเป็นสมาธิ ย่อมเกิดพลานุกาพในด้านต่างๆ เช่น

ทำให้เกิดสิ่งที่ดีงามขึ้นในชีวิต จิตใจไม่ดี ก็จะได้ ชีวิตไม่ดี ก็จะได้ สุขภาพไม่ดี ก็จะได้หน้าที่การงานไม่ดี ก็จะได้ ครอบครัวไม่ดี ก็จะได้ ในขณะที่เดียวกัน ก็ด้านทานสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากชีวิต

ต่อมา จึงมีผู้นิยมนำพระพุทธพจน์มาใช้เป็นพระพุทมนต์ เพื่อด้านทานสิ่งไม่ดีทั้งหลาย พระพุทมนต์จึงถูก เรียกว่า **“พระปริตร”** แปลว่า **เครื่องต้านทาน ป้องกัน รักษา**

ต่อมาภายหลัง พระพุทมนต์ที่มีอานุภาพในการต้านทาน คู้มครอง ป้องกัน รักษา จึงถูก เรียกว่า **“พระปริตร”** ตามไปด้วย

การศึกษาเล่าเรียนพระพุทธพจน์ในครั้งพุทธกาลนั้น ใช้วิธีเรียนแบบบอกปากต่อปาก แล้วท่องจำสวดสาธยายต่อๆ กันมา เรียกว่า **“มุขปาฐะ”** วิธีเล่าเรียนพระพุทธพจน์ที่ เรียกว่า **“มุขปาฐะ”** นี้ พระสาวกใช้มาตั้งแต่สมัยพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ โดยพระสงฆ์ในสมัยนั้น แบ่งหน้าที่กันท่องเป็นหมู่คณะตามความถนัด เช่น

- ◎ **พระอุบาลีเถระ:** ทำหน้าที่ทรงจำพระวินัย พระภิกษุผู้สนใจเกี่ยวกับพระวินัยก็เรียนพระวินัยจากพระอุบาลีเถระ
- ◎ **พระอานนท์เถระ:** ทรงจำพระสูตร พระภิกษุผู้สนใจเกี่ยวกับพระสูตรก็เรียนพระสูตรต่อจากพระอานนท์เถระ
- ◎ **พระสารีบุตรเถระ:** ทรงจำพระอภิธรรม พระภิกษุผู้สนใจเกี่ยวกับพระอภิธรรมก็เรียนพระอภิธรรมต่อจากพระสารีบุตรเถระ

แล้วก็ร่วมกันสวดสาธยายเป็นหมู่คณะฯ ตามโอกาส แม้ที่พักอาศัยก็จะอยู่รวมกันเป็นคณะ เพื่อสะดวกต่อการร่วมกันสวดสาธยายพระพุทธรูปที่ตนถนัด

การสืบทอดพระพุทธรูปด้วยวิธีที่องค์จำยังปรากฏว่า พระเถระรูปหนึ่ง ชื่อว่า **โสณุกุฎิลณ:** เดินทางจากชนบทห่างไกลมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงรับสั่งให้พระเถระพักอยู่ในพระคันธกุฎีเดียวกับพระองค์ พอตกตึกจึงให้ท่านสวดพระสูตรให้สดับ พระเถระสวดพระสูตรให้พระพุทธองค์ สดับถึง ๑๖ สูตรก็พอดีสว่าง และเมื่อพระพุทธองค์ประจักษ์ก็ได้ให้ **พระมหาจุน:** สวดโพชฌงค์สูตรให้สดับ จนหายจากอาการประชวร

ธรรมะกับการให้กำลังใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม

นอกจากนั้น ในพระวินัยปิฎกยังระบุว่า ในอาวาสที่มีพระภิกษุ
จำพรรษาอยู่มาก รูป จะต้องให้มีพระภิกษุสวด **ปาติโมกข์** คือ **การ**
สวดกบถวนศีล ๒๒๗ ข้อ ของพระสงฆ์ได้หนึ่งรูปเป็นอย่างน้อย
หากไม่มีจะต้องชวนขยายส่งไปเรียนยังสำนักที่มีผู้สวดได้ หากไม่
ทำเช่นนั้นก็จะปรับอาบัติแก่เจ้าอาวาสเพราะโทษที่ไม่ใส่ใจจะให้มีผู้ทรง
จำพระปาติโมกข์

แสดงให้เห็นว่า สมัยพุทธกาลนั้นได้มีการนำพระพุทธรูปมา
ท่องบ่นสาธยายกันอย่างกว้างขวาง อยู่แล้ว



ลำดับพระเถระ ที่สืบต่อพระพุทธพจน์

ใน สมินทปาสาทิกา คัมภีร์อรรถกถาอธิบายพระวินัยปิฎก ได้แสดงลำดับพระเถระที่สืบต่อพระวินัยตั้งแต่พระอุบาลีเถระจนถึงสังคายนา ครั้งที่ ๓ สมัยพระเจ้าอโศกมหาราช มีลำดับพระเถระ ๕ ท่าน ดังนี้

- ◎ **พระอุบาลีเถระ:** ทรงจำไว้เฉพาะพระพักตร์
พระพุทธเจ้า
- ◎ **พระทาสก:** ทรงจำต่อจากพระอุบาลีเถระ
- ◎ **พระโสณก:** ทรงจำต่อจากพระทาสก
- ◎ **พระสิคคว:** ทรงจำต่อจากพระโสณก
- ◎ **พระโมคคัลลบุตรกิสส:** ทรงจำต่อจาก
พระสิคควะ

นอกจากนั้น เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ พระสาวรีบุตรเถระได้มีการริเริ่มจัดหมวดหมู่พระพุทธพจน์ไว้เป็นแบบอย่างแล้ว เพื่อสะดวกแก่การทรงจำ จนเกิดพระสูตรๆ หนึ่งชื่อ “**สังคัถิสูทร**” แปลว่า **พระสูตรว่าด้วยการสังคายนา** หรือพระสูตรว่าด้วยการจัดระเบียบคำสอนนั่นเอง

ภายหลังพระพุทธองค์ปรินิพพานได้ ๓ เดือน ได้มีการจัดระเบียบแบบแผนการทรงจำคำสอนใหม่อย่างเป็นระบบ เรียกว่า “**การสังคายนา**” โดยพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป มีพระมหากัสสปเถระเป็นประธาน และได้มีมติจะรักษาพระพุทธพจน์ที่จัดระเบียบไว้แล้วด้วยวิธีมุขปาฐะ หรือวิธีท่องจำภายหลังพระพุทธองค์ปรินิพพานประมาณ ๔๕๐ ปี จึงได้มีการบันทึกพระพุทธพจน์เป็นตัวหนังสือที่ลังกาทวีป

สาเหตุมาจากบ้านเมือง มีความผันผวน อันเกิดจากภาวะสงครามกลางเมือง ประชาชนแย่งชิงอำนาจกันจึงยากแก่การทรงจำพระพุทธพจน์

การสวดมนต์ และอานูภาพ แห่งการสวดมนต์

พระพุทธรูป นั้น ดำรงอยู่ในรูปคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่พระสงฆ์สาวกทรงจำไว้และสืบต่อมาเพื่อนำปฏิบัติออกจากทุกข์ แต่หากพระพุทธพจน์ถูกนำมาใช้สำหรับเป็นบทปริกรรมภาวนาหรือสวดสาธยายตามความเหมาะสมแก่โอกาส พระพุทธรูปนั้นจึงถูก เรียกว่า **พระพุทธรูป** เมื่อพระพุทธรูปมีศรัทธาที่เต็มเปี่ยมเกิดอานูภาพในการดำเนินทาน ค้ำครอง ป้องกัน รักษา พระพุทธรูปนั้นก็ถูกเรียกว่า **พระปริตร** ตามอานูภาพแห่งการดำเนินทานไปด้วย

ปัจจุบันจึงมีผู้นิยมเรียกบท **พระปริตร** แทน**พระพุทธรูป** กันอย่างกว้างขวาง

การนำพระพุทธรูปมาเจริญภาวนา ในรูปแบบการเจริญพระพุทธรูปมนต์ จนเกิดอานุภาพในการต้านทานนั้น มีมาแล้วตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เช่น พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุสวดชั้นบริติรเพื่อป้องกันอันตรายจากลัทธิร้าย และทรงห้ามเรียนวิชาที่ เรียกว่า “**เกร็ดงานวิชา**” ซึ่งเป็นวิชาที่ขบวนการบรรลุธรรมาแต่เรียนพระพุทธรูปมนต์เพื่อคุ้มครองป้องกันตนได้

บทสวดมนต์ที่มีพลาณภาพ ในการ คุ้มครอง ป้องกัน รักษา

พระพุทธรูปจะทรงพลาณภาพในการต้านทาน คุ้มครองป้องกัน รักษาได้ ต้องอาศัยจิตที่อ่อนโยนมีเมตตา เป็นสมาธิ มั่นคง แน่วแน่ เป็นหลักการที่สำคัญ พระพุทธรูปที่นำมาเป็นพระพุทธรูปมนต์นั้น บางสูตรพระพุทธองค์ทรงใช้สวดเอง บางสูตรทรงแนะนำให้พระสงฆ์สวดก็ใช้ บางสูตรเทวดาเป็นผู้นำมาแสดง

โพชฌมกสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์สวดให้พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลานะฟังจนหายจากเจ็บไข้ ไม่สบาย และเมื่อพระองค์ประชวรก็ได้ให้พระมหาจุนทะสวดโพชฌมกสูตรให้สดับ จนหายจากอาการประชวรเช่นกัน

กรณียเมตตสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำภิกษุ ให้แผ่เมตตาจิตไปในมวลสรรพสัตว์ ตลอดจนเทพเทวาภูติผีปีศาจทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไม่จำกัดว่าสัตว์นั้น หรือเขาผู้นั้น

จะเกี่ยวข้องกับเราหรือไม่ นอกจากเทวดาจะไม่แสดงสิ่งที่น่ากลัว หลอกหลอนแล้ว ยังมีใจอนุเคราะห์ภิกษุโดยไมตรีจิต ด้วยความอ่อนโยน มีเมตตา

รัตนสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ พระอานนท์เถระ น้อมระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ แล้วทำ **สังกิริยา** คือ **การตั้งสัจอธิษฐานตามความเป็นจริง** ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญของการเจริญพระพุทธานต์ ที่จะทำให้เกิดอานุภาพขจัดปัดเป่าภัยพิบัติที่เกิดแก่

ชาวเมืองเวสาลี ภายหลังได้กลายเป็นแบบอย่างในการทำน้ำ พระพุทธานต์สำหรับพระสงฆ์สาวกต่อมาจนถึงปัจจุบัน

นอกจากนั้น ยังปรากฏในประวัติของ **พระองค์ผู้มีคุณ** ว่า พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระองค์ผู้มีคุณเถระทำสัตยาธิษฐานเพื่อให้ หญิงคนหนึ่งคลอดบุตรง่าย เมื่อพระเถระกล่าวคาถาจบ ทารกก็คลอด โดยง่าย มีความปลอดภัยทั้งแม่และลูก อานุภาพนั้น ได้คุ้มครองไปถึงผู้ที่ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วย

สำหรับ **อภยานุสสุต** เป็นคาถาที่ท้าวจตุมหาราชผู้ขึ้น มาแสดงแก่พระพุทธองค์ เพื่อให้ภิกษุสวดป้องกันเหล่าอมนุษย์บางพวก ที่ไม่หวังดีต่อพระสงฆ์สาวกที่ไปบำเพ็ญเพียรอยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร เมื่อไม่มีอะไรป้องกันเหล่าอมนุษย์ที่ไม่เลื่อมใสก็จะรบกวนเบียดเบียนให้ ได้รับความลำบาก ท้าวจตุมหาราชจึงได้แสดงเครื่องป้องกันรักษาชื่อ **อภยานุสสุต** นี้ไว้

พระพุทธมนต์ตามที่กล่าวมานั้น จะมีอำนาจต้องอาศัยการ สวดอย่างสม่ำเสมอ จมจิตแน่วแน่ มั่นคง เกิดสมาธิ เป็นพื้นฐานที่ สำคัญ

การเจริญสมาธิภาวนาไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด ย่อมมีพลานุภาพ ในการต้านทานสิ่งไม่ดีทั้งหลาย ในเบื้องต้นสามารถต้านทานกิเลสภายใน ตัวเองก่อน แล้วขยายอำนาจออกไปสู่การต้านทานสิ่งไม่เป็นมงคลอัน เกิดจากมนุษย์และอมนุษย์ ที่เป็นพาลสันดานหยาบทั้งหลาย ในขณะที่ เดียวกัน ก็เป็นพลังแห่งการก่อเกิดสิ่งดีงาม คือ ความอ่อนโยนมีเมตตา เอื้ออาทรภายในตนเองก่อน แล้วขยายอำนาจกว้างออกไปสู่การก่อ เกิดสิ่งอันเป็นมงคลภายนอกทั้งหลาย

**ทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ประสบผลสำเร็จในสิ่ง
ปรารถนาทุกประการ**

ในอรรถกถาคัมภีร์อธิบายพระวินัยปิฎก ได้แสดงวิธีการเจริญ พระพุทธมนต์ไว้ว่า

หากเรียนด้วยความตั้งใจ จนเกิดความซำของคล่องปาก ไม่ ตกหล่นทั้งอรรถและพยัญชนะ มีจิตประกอบด้วยเมตตา หวังให้ผู้คน พ้นจากทุกข์ เจริญพระพุทธมนต์ แผ่เมตตาไป ไม่เห็นแก่ลาภ ย่อม จะบังเกิดเป็นอานุภาพ คุ้มครองป้องกันเหล่าอมนุษย์ และสรรพ อันตรายทั้งหลาย

สำหรับผู้เจริญพระพุทฺธมณต์ และผู้ฟังการเจริญพระพุทฺธมณต์ หากกระทำด้วยจิตเลื่อมใส ไม่มีกิเลสมาครอบงำจิต ไม่มีกรรมหนักมา ตัดรอน อีกทั้งยังไม่ถึงวาระสิ้นอายุขัย พระพุทฺธมณต์ย่อมจะมีอานุภาพ ในการบำบัดทุกข์โรคภัย ความเจ็บป่วยไข้ และสรรพอันตราย ทั้งหลายได้ สามารถดับความเร่าร้อนกระวนกระวายใจ ขจัดล้างร้าย และฝืนร้ายทั้งหลาย ปิดเป่าเสนียดจัญไร อุบัติเหตุ สิ่งอัปมงคลอันเกิด จากบาปเคราะห์ ฤกษ์ยามร้ายและสิ่งที่ไม่พึงพอใจต่างๆ ป้องกันแม้ โจรภัย อัคคีภัย วาตภัย อุทกภัย อสรพิษ ลัทธิร้าย อมนุษย์ ภูตผีปีศาจ ยักษ์ นาค คนธรรพ์ และเทวดาที่ไม่หวังดีทั้งหลาย คุ่มครอง ป้องกัน รักษาให้ปราศจากทุกข์โรคภัยนานาประการ แคล้วคลาด ปลอดภัย จากผู้จองเวรที่คอยจ้องผลาญ นอนหลับก็สบาย ไม่ฝืนร้าย เป็นผู้มียายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญอกงามในพระพุทฺธศาสนา ตลอดกาล ทุกเมื่อ

พระพุทฺธมณต์ ที่สวดด้วยจิตเลื่อมใสเป็นสมาธิแน่วแน่อย่อมแผ่ อานุภาพคุ้มครองป้องกันตลอดทั้งหมู่ญาติ พวกพ้อง และบริวาร ทั้งหลาย

เหตุที่สวดมนต์แล้ว ไม่เกิดพลาญภาพ

แม้พระพุทฺธมณต์ที่เจริญโดยยึดหลัก ๒ ประการจนเกิด อานุภาพ คือ จิตต้องมีเมตตาไม่เห็นแก่ลาภและอย่าให้จิตฟุ้งซ่าน เจริญพระพุทฺธมณต์ แต่ก็ยังมีเหตุที่ทำให้อานุภาพไม่สามารถคุ้มครอง ป้องกันอยู่อีก อานุภาพนั้นจะไม่คุ้มครองป้องกันเพราะเหตุ ๔ ประการ

๑. เมื่อผู้สวดหรือผู้ฟังการเจริญพระพุทธรมณต์ไม่มีความเชื่อ ไม่มีความเลื่อมใส ในอานุภาพแห่งพระพุทธรมณต์

๒. แม้ผู้สวดหรือผู้ฟังพระพุทธรมณต์มีความเชื่อความเลื่อมใส ในอานุภาพแห่งพระพุทธรมณต์ แต่ในขณะที่เจริญพระพุทธรมณต์ มีกิเลสครอบงำ แล้วเจริญพระพุทธรมณต์เพราะเห็นแก่ลาภ ทำให้จิต วอกแวกฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิ เช่นนี้ พระพุทธรมณต์ก็ไม่มีอานุภาพในการ ดำเนินทาน

๓. แม้ผู้สวดหรือผู้ฟังพระพุทธรมณต์จะมีความเชื่อ ความเลื่อมใส แล้วเจริญพระพุทธรมณต์ด้วยจิตเป็นสมาธิมั่นคงแน่วแน่ ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน แต่หากมีกรรมหนัก คือ อนันตริยกรรมมาตัดรอน ขัดขวาง พระพุทธรมณต์ก็ไม่มีอานุภาพในการดำเนินทาน เพราะขณะนั้น กรรมกำลัง ให้ผลตามที่ผู้้นั้นได้กระทำไว้

๔. ถึงแม้ผู้สวดหรือผู้ฟังพระพุทธรมณต์จะมีความเชื่อ ความ เลื่อมใส แล้วเจริญพระพุทธรมณต์ด้วยจิตเป็นสมาธิมั่นคงแน่วแน่ ไม่ วอกแวกฟุ้งซ่าน และไม่มีกรรมหนักมาตัดรอนขัดขวาง แต่หากผู้ สวดหรือผู้ฟังถึงวาระสิ้นอายุขัยตามวัยของมนุษย์ อานุภาพของ พระพุทธรมณต์ ก็จะไม่ดำเนินทาน ท่านเปรียบเหมือนคนถึงคราวสิ้นอายุขัย แม้จะได้รับการเยียวยารักษาจากหมอผู้เชี่ยวชาญและด้วยยาขนาน พิเศษอย่างไรก็ช่วยไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติของสังขารร่างกาย

ผู้ที่นำพระพุทธพจน์มาบริกรรมภาวนา ในรูปแบบการเจริญพระพุทธรูป หากมุ่งหวังให้พระพุทธรูปเป็นพระปริตรที่มีพละนาฏภาพในการต้านทาน จำเป็นต้องมีความเชื่อ ความเลื่อมใส ประกอบด้วยเมตตาจิต ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไม่เห็นแก่ลาภ มีจิตเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านเจริญพระพุทธรูป แล้วกระทำสักกิริยา คือ ตั้งสัจอธิษฐานตามความเป็นจริง หากยังไม่สิ้นอายุขัย ไม่มีกรรมหนักขัดขวางพระพุทธรูปย่อมจะเกิดพละนาฏภาพ ในการต้านทานตามความมุ่งหวังทุกประการฯ

เหตุที่ต้องสวดมนต์ เป็นภาษาบาลี

การเจริญสมาธิภาวนา คือ การที่จิตผูกหรือเพ่งอยู่กับคำใด คำหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น พุทโธ-พุทโธ, พองหนอ-ยุบหนอ, สัมมา-อะระหัง เป็นต้น ให้จิตเกาะเกี่ยวไหลไปตามกระแสของคำนั้นๆ เพื่อเป็นสื่อให้จิตเข้าถึงความสงบ มีค่าเท่ากับจิตผูกเพ่งอยู่กับการสวดมนต์ที่จิตเกาะเกี่ยวไปกับทุกอักขระของบทสวดมนต์

จิตที่ไหลไปเป็นกระแสตามทุกอักขระเช่นนี้ ไม่เปิดโอกาสให้ **นิวรณ์** คือ **สิ่งที่ขวางกั้นจิตไม่ให้ทำความดี** เช่น **ความรัก โลก โกรธ หลง กามราคะ อายตณพยาบาท หงุดหงิด ฝังชาน รำคาญ เบื่อหน่าย** แทรกเข้ามาครอบงำจิตได้ ทำให้จิตมีความผ่อนคลาย เป็นจิตที่มีพลังในการต้านทานกิเลสที่จะเข้ามา มีอำนาจเหนือสติปัญญา มีความฉับไวต่อการรับรู้อารมณ์ และคมต่อการแยกแยะความถูกต้อง

การสวดมนต์ คือ การเจริญสมาธิภาวนา

การเจริญพระพุทธรูปมนต์ เป็นรูปแบบของการเจริญสมาธิภาวนาอย่างหนึ่ง แต่แทนที่จะใช้วิธีนั่งบริกรรมให้จิตเกาะเกี่ยวอยู่กับคำใดคำหนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น **พุทโธ พุทโธ** เป็นต้น เพื่อเป็นสื่อให้เข้าถึงความสงบ ก็ใช้วิธีให้จิตเกาะเกี่ยวไปกับอักขระเป็นกระแสเช่นนี้ ไม่ปล่อยให้ความรักโลภโกรธหลง กามราคะ อาฆาตพยาบาทได้โอกาสแทรกเข้ามาครอบงำจิต ทำให้จิตมีความผ่อนคลายเป็นจิตมีพลังในการต้านทานกิเลสที่จะเข้ามามีอำนาจเหนือสติปัญญา

จิตเช่นนี้เป็นจิตสงบ คือ สงบจากกาม ราคะ อาฆาตพยาบาท หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ เมื่อหน่าย จึงชื่อว่า **“จิตเป็นสมาธิ”**

การสวดมนต์ คือ การทรงจำพระพุทธรูป

การสวดมนต์ คือ การท่องบ่นสาธยายพระพุทธรูป ซึ่งถูกบันทึกไว้เป็นภาษาบาลีเพื่อการทรงจำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้ยืนยาวสืบต่อไป

การสวดมนต์ในอีกด้านหนึ่งก็คือการเจริญสมาธิภาวนาที่ได้นำเอาพระพุทธรูปมาเป็นบทบริกรรมภาวนา ให้จิตเกาะเกี่ยวไปกับทุกขณะของอักษระที่กำลังสาธยาย ไม่ปล่อยให้นิวรณ์แทรกเข้ามาทำให้จิตเศร้าหมองได้นั่นเอง

พระสงฆ์สาวกสมัยพุทธกาล นอกจากจะมีหน้าที่ในการเจริญสมาธิภาวนาเพื่อนำตนออกจากทุกข์แล้ว ยังมีภาระหน้าที่ในการทรงจำพระพุทธรูปเพื่อสืบต่อคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ควบคู่กันไปอีกด้วย พระสาวกสมัยพุทธกาลจึงถือเป็นหน้าที่สำคัญยิ่งที่จะต้องท่องบ่นสาธยายพระพุทธรูป เพื่อรักษาคำสอนของพระพุทธองค์เป็นหลัก ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเร่งความเพียรเพื่อนำตนออกจากทุกข์ในสังสารวัฏ จึงหาวิธีที่จะทรงจำพระพุทธรูปให้เป็นกิจวัตรในการดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับการเจริญสมาธิภาวนา

การเจริญพระพุทธรูปมนต์ที่ต้องสวดเป็นภาษาบาลีเพราะเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาพระพุทธรูป ซึ่งกระทำควบคู่ไปกับการเจริญสมาธิภาวนา เป็นกิจวัตรในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์สาวกในสมัยพุทธกาล ที่ถ่ายทอดสืบต่อมาสู่พระสงฆ์สาวกในยุคปัจจุบัน

การสวดมนต์จักรระบบ ความสมดุลกายและจิต

การสวดมนต์ช่วยปรับความสมดุลทางกายและทางจิต เป็นการสร้างความสงบเยือกเย็น ให้กับจิต ทำให้ความเครียดที่มีอยู่สลายลงได้ แล้วความรู้สึกดีๆ ของจิตสำนึกก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่

เมื่อจิตสงบนิ่ง เย็นสบาย ย่อมทำให้ร่างกายสบายขึ้นตามไปด้วย เพราะลมหายใจที่สูดเข้าไปในขณะที่เปล่งเสียงสวดมนต์จะทำให้ปอดขยายในจังหวะที่พอเหมาะสมสม่ำเสมอเพิ่มออกซิเจนในเลือด ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ทำให้ผิวพรรณเปล่งใบหน้าเอิบอิ่มตามไปด้วย ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นอวัยวะทุกสัดส่วนไม่เกร็งเป็นการผ่อนคลายระบบประสาททุกสัดส่วนของร่างกาย

ทำให้ลดความตึงเครียดลงได้

ผู้ที่สวดมนต์ เป็นปกติจะลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นเส้นเลือดในสมองแตก เพราะจิตที่สงบนิ่งราบเรียบจะจัดความสมดุลของเส้นเลือดในสมองให้เกิดความสมดุล เนื่องจากหัวใจไม่เต้นแรง ผิดธรรมชาติทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจเป็นปกติ

แม้จะตกอยู่ในสภาวะหน้าลี้วหน้าขวาน ก็สามารถควบคุมตัวเองได้

อานิสงส์ของการสวดมนต์

จิตที่สงบราบเรียบละเอียดอ่อนจากการสวดมนต์ จะทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดที่เชื่อมลั่นด้วยพลังแห่งความดีงาม ย่อมส่งผลดีต่อร่างกายได้ จิตที่สงบสุขย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากความอ่อนแอ ในขณะที่เดียวกันร่างกายที่มีโรคภัยไข้เจ็บย่อมจะทำให้จิตใจอ่อนแอตามไปด้วย

ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำมักจะมีสุขภาพที่ดีภายใต้จิตใจที่เบิกบานแจ่มใสอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข การสวดมนต์เป็นประจำมีอานิสงส์ ดังนี้

๑ **ทำให้เป็นคนไม่เคร่งเครียด** หากความเครียดเกิดขึ้นก็จะคลายลงได้ จนกระทั่งความเครียดนั้นจางหายไปในที่สุด **เป็นผู้ใหญ่ก็เป็นผู้ใหญ่ใจดี เป็น เด็กก็เป็นเด็กที่ร่าเริงแจ่มใส**

๒ **ทำให้จิตใจสงบนิ่งเยือกเย็น** ผู้ที่มีจิตใจเร่าร้อนเป็นไฟอยู่เสมอ การสวดมนต์จะช่วยให้ความเร่าร้อนทางอารมณ์ที่ไหม้ไปด้วยเพลิงโทสะ เพลิงโมหะ เพลิงอิจฉาริษยา ลดลงได้ ทำให้เป็นสุภาพชนมีลักษณะสุขุมเยือกเย็น ภายใต้จิตใจที่อ่อนโยนงดงาม

๓ **ทำให้หลับสบาย** ตื่นก็เป็นสุข ผู้ที่นอนหลับยาก การสวดมนต์จะช่วยปรับความสมดุลทางจิต ให้ก้าวลงสู่ความหลับอย่างสบาย ไม่กระสับกระส่ายเพราะจิตใจไม่แปรปรวน ตื่นขึ้นมาก็สดชื่นไม่ง่วงซึม

๑ **ทำให้อาการผิดปกติ ของระบบทางเดินอาหารหมดไป**

ความเครียดทำให้เกิดระบบทางเดินอาหารผิดปกติ เพราะน้ำย่อย หรือน้ำดีจะหลั่งออกมา จากตับแล้วทำให้ระคายเคืองผนังกระเพาะอาหาร ผู้ที่มีเครียดมักจะมีปวดท้องหรืออาเจียน

การสวดมนต์ช่วยให้ลดระดับการเกร็งของประสาททุกส่วนในร่างกาย จึงทำให้ความเครียดลดลงและทำให้อาการผิดปกติของระบบทางเดินอาหารหายไปด้วย เมื่อไม่มีความเครียดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารก็หมดไป เท่ากับว่าการสวดมนต์ช่วยปรับความสมดุลของระบบทางเดินอาหารในกระเพาะ

๑ **ทำให้ปฏิบัติหน้าที่การงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ** เนื่องจาก ร่างกายมีสุขภาพดี จิตใจก็ย่อมปลอดโปร่งมีความสุข จิตใจที่ปลอดโปร่ง ย่อมทำงานได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ

๑ **ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์** ผู้ที่มีจิตปลอดโปร่งเป็นสมาธิ ย่อมมีวิสัยทัศน์กว้างไกล ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ มากมาย

๑ **ทำให้ครอบครัวมีความสุข** ด้วยอานิสงส์ แห่งพระพุทธรูปมนต์ จะทำให้ครอบครัวมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ไม่ประสบเหตุให้เกิดความเดือดร้อน เป็นทุกข์ใจ

๑ **ผู้คนที่เมตตาเทวดาก็รัก** เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ ทั้งหลาย จะอยู่ที่ไหนเทวดาก็ให้การคุ้มครองรักษา

“

พระพุทธศาสนาสอนให้เรายอมรับความจริง
ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ไม่หยุดนิ่งอยู่ที่เดิม
การยอมรับความจริงและปฏิบัติตน โดยอาศัย
หลักธรรมในการดำรงชีวิต มีธรรมะเป็นเครื่อง
หล่อเลี้ยงจิตใจ ย่อมผ่านพ้นวิกฤตของชีวิต
บนโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา...

”

ธรรมะเยียวยาใจ
ธรรมะกับการให้กำลังใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม
หมวดศาสนา และปรัชญา



ฉบับธรรมดา



ISBN 978-616-903172-9-3