



บทความพิเศษจากราชวิทยาลัยจิตแพทย์ แห่งประเทศไทยสกัดองค์ความรู้ จากการ อบรมจิตบำบัดแนวพุทธ *

บทนำ

การประยุกต์พุทธธรรมมาใช้ร่วมกับการรักษาทางจิตใจหรือที่เรียกว่าจิตบำบัดแนวพุทธ มีบทบาทเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเฉพาะต่างประเทศนั้น มีการนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้มากมาย เช่นการทำกลุ่มป้องกันโรคเครียดและโรคซึมเศร้า¹ เป็นต้น สำหรับประเทศไทย มีการทำจิตบำบัดแนวพุทธมาบ้างแล้ว แต่ก็ยังไม่เคยมีการรวบรวม กระบวนการบำบัดหรือเผยแพร่วิธีการบำบัดอย่างจริงจัง

ในระหว่างวันที่ 10 - 12 มค. และ 14 - 16 กพ. 2551 ที่ผ่านมา ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ได้จัดอบรมจิตบำบัดแนวพุทธให้แก่แพทย์ประจำบ้านสาขาจิตเวชและผู้สนใจสองครั้ง โดยวิทยากรจากราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยและกรมสุขภาพจิตเป็นผู้ให้ความรู้ ซึ่งการฝึกอบรมในครั้งนี้ อาจจะนับได้ว่าเป็นโครงการนำร่อง แต่ก็ถือเป็นโอกาสอันดีที่จิตแพทย์ไทย ได้ศึกษาและทดลองประยุกต์พุทธธรรมผสานเข้ากับการรักษาทางจิตใจ สกัดเป็นองค์ความรู้และถ่ายทอดไปยังจิตแพทย์และแพทย์ประจำบ้านผู้ที่มีความสนใจในการบรรเทาความทุกข์ทางใจให้กับผู้อื่น ซึ่งมีกระบวนการดำเนินกิจกรรมดังนี้

วัตถุประสงค์ในการจัดอบรม

เป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นความสำคัญของคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือพุทธธรรม และฝึกพัฒนาจิตของตนโดยประยุกต์ใช้พุทธธรรมในชีวิตประจำวัน และนำจิตที่พัฒนาแล้วไปช่วยบรรเทาความทุกข์ทางใจของผู้รับการปรึกษา โดยมีได้มีเป้าหมายเพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษาพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษามีคุณภาพจิตที่ดีขึ้น จากนั้นจึงค่อยแนะนำให้ศึกษาจากครูอาจารย์ผู้มีความรู้และเข้าใจการฝึกปฏิบัติธรรมเป็นลำดับต่อไป

รูปแบบการจัดอบรม

เป็นการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ วิทยากรจะบรรยายสั้นๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้ได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของตนกับผู้อื่น แล้วสรุปใจความและประสบการณ์ที่สำคัญและน่าสนใจให้กับสมาชิกกลุ่มใหญ่ได้ฟัง นอกจากนี้ ยังมีช่วงเวลาให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกวิเคราะห์วิธีการ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2551; 53(1): 4-7

* เรียบเรียงโดย นพ.พลภัทร์ โล่เสถียรภักจ จิตแพทย์สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ตรวจทานบทความ โดย ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ

ทำจิตบำบัดของพระพุทธเจ้าและฝึกปฏิบัติสวมบทบาท (role play) โดยผู้เข้ารับการอบรมจะฝึกการฟังอย่างมีสติ (deep listening) และใช้เทคนิคของพุทธธรรมมาช่วย บรรเทาความทุกข์ให้เพื่อน

กระบวนการอบรม

แบ่งกระบวนการฝึกอบรมเป็น 2 กระบวนการ คือ

1) การพัฒนาตนเอง และ 2) การฝึกบำบัด โดยการจัด อบรมในครั้งนี้จะเน้นที่กระบวนการพัฒนาตนเองเป็นหลัก

I. กระบวนการพัฒนาตนเอง

1.1 วิทยากรจะให้ความรู้หลักคือเรื่องการฝึกให้มีสติในชีวิตประจำวัน เพราะการฝึกสติ เป็นการพัฒนาจิตของผู้ฝึกให้มีคุณภาพจิตดีขึ้น คือมีความเมตตามากขึ้น มีความสงบตั้งมั่น มีความเห็นอกเห็นใจ และเห็นคุณค่า ในตัวเองและคนอื่นมากขึ้น^{2,3} การฝึกสติยังทำให้เกิด ปัญญาเห็นไตรลักษณ์⁴ คือเห็นตามจริงว่าสิ่งทั้งปวง มีลักษณะเหมือนกันคือ ไม่เที่ยง แปรปรวน (อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ไม่สามารถบังคับบัญชา ตามความต้องการได้ (อนัตตา) นอกจากนั้น วิทยากร จะบรรยายพุทธธรรมในหัวข้ออื่น⁵ ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

เรื่อง มรรค 8 และไตรสิกขา

1. การศึกษาเรื่องศีล (ศีลสิกขา) หรือ การสำรวม ระวังทางการกระทำและคำพูด ได้แก่ การพูดจาที่ถูกต้อง (สัมมาวาจา) การกระทำถูกต้อง (สัมมากรรม) และการดำรงชีพถูกต้อง (สัมมาอาชีวะ) ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับพฤติกรรมบำบัดหรือการปรับ พฤติกรรม

2. การศึกษาเรื่องจิต (จิตสิกขา) ได้แก่ การระลึกรู้กายกับใจ (สัมมาสติ) การมีจิตตั้งมั่น (สัมมาสมาธิ) และมีความเพียร (สัมมาวิริยะ) ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการทำจิตบำบัดแนวพุทธ เป็น เครื่องมือสำคัญที่ทำให้การบำบัดมีความแตกต่างจาก การบำบัดชนิดอื่นๆ

1. การฝึกสมาธิ คือ การทำให้จิตตั้งมั่น มีกำลัง เพื่อให้จิตได้พักจากความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งจะช่วยให้ ใกล้เคียงกับการเจริญสติ

2. การเจริญสติ คือ การรับรู้การเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นที่กายและที่ใจซึ่งจะทำให้เกิดปัญญาเห็นลักษณะ รวมของทุกสรรพสิ่งคือไตรลักษณ์ และปล่อยวางได้ ในที่สุด

3. การศึกษาเรื่องปัญญา (ปัญญาสิกขา) ได้แก่ ความเข้าใจถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) มีความคิดที่ ถูกต้อง (สัมมาสังกัปปะ) โดยมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ

1. ปัญญาที่เกิดจากการฟังและการคิด พิจารณาในหัวข้อธรรมะ เช่น การคิดถึงกฎแห่งกรรม การคิดถึงความไม่เที่ยง (อนิจจังสัญญา) เป็นต้น การฝึก ดังกล่าวจะทำให้เกิดปัญญาที่ช่วยให้บรรเทาความทุกข์ ได้ มีลักษณะคล้ายคลึงกับการทำ cognitive therapy ผลจากการฝึกคิดพิจารณา ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น intellectual insight

2. ปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เช่น การเห็นไตรลักษณ์จากการเจริญสติ ปัญญาชนิดนี้ จะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ในขั้นต้นอาจ จะทำให้เกิด emotional insight และในขั้นสูงสุด จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงหลักคำสอนสูงสุดของพระพุทธศาสนา คืออนิพพาน

เรื่องไตรลักษณ์

1. อนิจจัง ความไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลง
2. ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
3. อนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ ความไม่มีตัวตน

เรื่องกรรมหรือการกระทำ

เป็นเรื่องที่มีเนื้อหาหมาก แต่ในการอบรม จะเน้นว่า กรรมเก่า คือสิ่งที่เราได้ทำลงไปแล้ว ไม่สามารถ แก้ไขได้ ต้องยอมรับผลของการกระทำนั้น แต่สิ่งที่เรา สามารถปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ก็คือกรรมใหม่

หรือการกระทำใหม่ ซึ่งเราเลือกได้ว่า เราจะทำให้ดีขึ้น หรือแย่ลงก็ได้

1.2 ฟังทักษะการฟังด้วยสติ (deep listening) คือ การรับฟังผู้อื่นโดยไม่พูดตอบโต้หรือเสนอแนะ ในขณะที่เดียวกันก็มีสติ ย้อนมาดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตน เช่น เมื่อฟังเพื่อนพูดแล้วผู้ฟังอยากจะพูดบ้าง ก็ให้รู้ทันความอยากพูดของตน เมื่อฟังแล้วเกิดความรู้สึกเสียใจไปกับเรื่องที่ได้ยินก็ให้รู้ทันความรู้สึกของตน เป็นต้น

1.3 กิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติ เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีสติ ย้อนกลับมารู้ทันใจของตัวเอง และสัมผัสกับธรรมชาติอย่างง่ายๆ เช่น การฝึกย้อนมาดูกิเลสที่เกิดขึ้นที่ใจ (กิจกรรมหยิบดอกบัวสะท้อนความรู้สึก) ฝึกให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นในใจของตน (กิจกรรมปิดตาชั้บรด) เป็นต้น

II. กระบวนการฝึกบำบัด

2.1 การสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัด (therapeutic relationship)

เป็นการนำผลจากการฝึกสติมาใช้สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นผู้รับการปรึกษาเท่านั้น แกนหลักของการสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีเชิงบำบัด ได้แก่ การฝึกสติ เพราะนอกจากจะทำให้จิตใจของผู้ฝึกมีความแจ่มใส มีความสุขแล้ว ยังทำให้ผู้ฝึกรู้เท่าทันใจตนเอง ไม่ตัดสินผู้อื่นตามความคิดเห็นของตน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น²⁻³ ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงรักษาที่พึงประสงค์ตามหลักการบำบัดนั่นเอง

2.2 การใช้เทคนิคในการบำบัด

1. การคิดพิจารณาข้อธรรมะ (Buddhist cognitive therapy technique)

เป็นการปรับเปลี่ยนความคิด จากความคิดไม่ดีให้เป็นความคิดดี จากความเห็นผิดให้มีความเห็นถูก ทำให้เกิดความสบายใจ บรรเทาความทุกข์

ทางใจ มีลักษณะคล้ายคลึงกับการทำ cognitive therapy แต่เป็นการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา เพื่อบรรเทาความทุกข์ทางใจ เช่น การคิดถึงเรื่องไตรลักษณ์ การเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม วิธีการนี้เป็นวิธีการบำบัดเบื้องต้นที่มีความสำคัญมากในการชักจูงให้ผู้สนใจหันเข้ามาฝึกสมาธิและเจริญสติในลำดับต่อไป

2. สมาธิบำบัด (Meditation technique)

เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่รู้สึกสบายเพียงอารมณ์เดียว โดยไม่สนใจต่ออารมณ์อื่นๆ ที่กำลังปรากฏอยู่ทางกายและทางใจ จนจิตตั้งมั่น และมีกำลังที่จะหยุดความคิดเชิงลบ⁷ (negative thought) ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา เช่น ความกังวลใจ เป็นต้น เนื่องจากการฝึกสมาธิ เป็นการตั้งจิตไว้ที่อารมณ์เดียว จึงทำให้ไม่เห็นไตรลักษณ์ของกายและใจ แต่จะช่วยส่งเสริมการเจริญสติได้เมื่อมีจิตตั้งมั่นมีกำลังแล้ว อารมณ์ในที่นี่หมายถึงสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ลมหายใจ หรือคำบริกรรมพุทโธ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลของการฝึกสมาธิ พบว่าผู้ฝึกจะมีจิตใจผ่อนคลาย มีความสุขและสงบมากขึ้น

3. การใช้สติบำบัด (Mindfulness technique)

เป็นการฝึกระลึกอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นตามจริงในขณะปัจจุบัน⁶ ทำให้เห็นความจริงของอารมณ์ต่างๆ ว่าเกิดขึ้นแล้วจะดับไป ทำให้ผู้ฝึกสติ สามารถปล่อยวางความยึดถือได้ง่าย มี 2 ลักษณะคือ

1. มีสติรู้ว่าอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นที่กายและที่ใจ เช่น รับรู้ว่ามีอาการโกรธเกิดขึ้น รับรู้ว่ามีอารมณ์เศร้าเกิดขึ้น หรือมีความสุขเกิดขึ้น เป็นต้น
2. เมื่อสติเห็นสภาพที่แท้จริงของอารมณ์นั้นๆ คือเห็นความเปลี่ยนแปลงของอาการ เช่น เห็นว่าความโกรธเกิดขึ้น และความโกรธหายไป หรือเรียกว่าการเห็นไตรลักษณ์ นั่นเอง

สรุป

จากการอบรมจิตบำบัดแนวพุทธทั้งสองครั้ง ผู้ฝึกอบรมเห็นประโยชน์อย่างน้อย 2 ประการด้วยกัน คือ 1) มีหลักสูตรการทำจิตบำบัดแนวพุทธ ซึ่งอาจถือได้ว่าเป็นมิติใหม่ของวงการจิตบำบัดในประเทศไทย เพราะสามารถรวบรวมและสกัดความรู้จากวิทยากรที่มีความรู้พื้นฐานทางพุทธธรรมที่แตกต่างหลากหลาย ออกมาเป็นหลักสูตรที่กระชับซึ่งจะสามารถสื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นภาพโดยรวมของการบำบัดได้ และ 2) มีผู้ให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นสัญญาณที่ดีว่าจิตแพทย์และแพทย์ประจำบ้านเห็นความสำคัญของการบำบัดทางจิตใจมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้ประเทศไทยจะเป็นประเทศที่นับถือพุทธศาสนา แต่การประยุกต์พุทธธรรมมาใช้ในการรักษาทางด้านจิตใจ หรือจิตบำบัดแนวพุทธในประเทศไทยยังเป็นเพียงแค่เริ่มต้น ยังต้องมีการปรับปรุงและพัฒนาต่อ เพื่อให้มีความเหมาะสมมากที่สุดที่ผู้บำบัดและผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับประโยชน์สูงสุดต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ประธานราชวิทยาลัยฯ (ศ.พญ.นงพาง ลิมสุวรรณ) ขอขอบคุณกรรมการราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยที่อนุมติงบประมาณและสนับสนุนการจัดอบรมและขอบคุณวิทยากรจากราชวิทยาลัยจิตแพทย์ฯและกรมสุขภาพจิตซึ่งมีรายนามดังต่อไปนี้ ศ.พญ.นงพาง ลิมสุวรรณ, นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, พญ.ทานตะวัน สุวเดชาสกุล, รศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์, นพ.พลภัทร์ โล่เสถียรภิกขุ, รศ.นพ.ดร.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, ผศ.นพ. สมบัติ ศาสตร์รุ่งมณี, รศ.นพ.จักรกฤษณ์ สุขย์ง พญ.ดวงกมล สุจริตกุล

นอกจากนี้ยังมีผู้ช่วยระดมความคิดเห็นก่อนการจัดอบรมจะสำเร็จได้ที่ต้องขอบคุณ คือ พญ.ดาวชมพู พัฒนประภาพพันธุ์, นพ.วีรพล อุนทรศรีมี, พญ.ปัทมา ศิริเวช, พญ.ปรีชวัน จันทศิริ คุณศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา, พญ.ชนิษฐา อุดมพูนสิน และ คุณอลิสสา ฉัตรานนท์

เอกสารอ้างอิง

1. Melbourne Academic Mindfulness Interest Group. Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 2006; 40: 285-94.
2. พลภัทร์ โล่เสถียรภิกขุ, สวัสดิ์ เทียงธรรม, คเชนทร์ พันธุ์โชติ. ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุขและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2549; 14: 199-206.
3. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, 2548.
4. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ไตรลักษณ์ [ออนไลน์] 2003 [อ้างเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2551]. จาก: http://84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=ไตรลักษณ์
5. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มปป. พ.ศ. 2545.
6. ดวงกมล สุจริตกุล. จิตบำบัดแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ปียอนด์พับลิชชิงจำกัด; 2550.
7. Sadock BJ, Sadock VA. Synopsis of psychiatry. 9th ed. USA: Lippincott Williams and Wilkins; 2003.
8. Segal ZV, William JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: New approach to prevent relapse. New York: The Guilford Press; 2002.
9. พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. ระเบียบสองธรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา; 2548.