

# การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธตามหลักอริยสัจ 4

## Building Buddhist Mental Strength According to the Noble Truth 4

นพเก้า สุโพธิ์

Noppakao Supho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: noppakao.sup@mcu.ac.th

Retrieved: May 25, 2023; Revised: September 16, 2023; Accepted: October 10, 2023

### บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธตามหลักอริยสัจ 4 เป็นการศึกษาแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจโดยประยุกต์ใช้กับหลักธรรมอริยสัจ 4 พบว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจคือความสามารถของบุคคลที่เผชิญกับความเครียดแล้วกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วกว่าบุคคลทั่วไป ความคงอยู่ของสภาวะความเข้มแข็ง เป็นการปลูกฝังความสามารถของบุคคลให้เกิดภูมิคุ้มกันจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ปัจจัยที่สนับสนุนความเข้มแข็งเกิดจากปัจจัยแวดล้อมทางสังคม คือการส่งเสริมให้มีอิสรภาพในพฤติกรรมเชิงบวก และพื้นฐานการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธ คือการทำความเข้าใจตามหลักอริยสัจ 4 ประกอบด้วย การรู้จักปัญหาของความทุกข์ การรู้จักที่มาของความทุกข์ การรู้จักแนวทางในการขจัดความทุกข์ และการมีแนวทางในการปฏิบัติตนให้พ้นจากความทุกข์ เป็นความรู้ ความเข้าใจที่สร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพของบุคคล

**คำสำคัญ:** ความเข้มแข็งทางใจ, อริยสัจ 4

### Abstract

The academic paper title Building Buddhist Mental Strength According to the Noble Truth 4 is a study of guidelines for creating mental intensity by applying to the Noble Truth 4 principle, finding that mental strength is the ability of a person to face stress and return to normal more quickly than the general public. Persistence of a state of strength is the cultivation of a person's ability to develop immunity from childhood to adulthood. The factors that support strength stem from social environment, which is to promote freedom in positive behaviors, and the basis for strengthening the Buddhist mind is to understand the Noble Truths 4. Knowing the Problem of Suffering Knowing the Source of Suffering Knowing the ways to eliminate suffering and having guidelines for how to get out of suffering is knowledge and understanding that effectively builds a person's mental strength.

**Keywords:** Mental Strength, Noble Truth 4



## บทนำ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือ Resilience เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหา อุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ คือ เป็นผู้ที่มีความทนทานทางอารมณ์มีอารมณ์ที่มั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย ทนต่อความกดดันต่าง ๆ ได้และเป็นผู้ที่มีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายไม่ทอดอวยรวมถึงเป็นผู้ที่มีความสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา ผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการยับยั้งในการเผชิญปัญหาวิกฤตมีความเชื่อมั่น ใช้ความสามารถภายในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้จะเผชิญกับภาวะคุกคาม (Chen, 2011)

หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา สามารถนำมาเป็นแนวทางเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในรูปแบบของการปฏิบัติตนตามหลักธรรมตามขั้นตอน และมีผลต่อสภาพจิตใจโดยตรงเรียกว่า สภาวะเป็นความรู้สึกภายในจิตใจ ทำให้มีความรู้เท่าทันกับอาการต่าง ๆ ทางจิต ปรับความรู้สึกให้เข้าสู่ระบบธรรมชาติของชีวิต คือรู้ถึงธรรมชาติของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย หรือเรียกว่า “ความทุกข์” เป็นปรัชญาแนวคิดที่สามารถนำมาสู่การบำบัดอารมณ์ที่ผิดปกติให้กลับเข้าสู่ระบบปกติของบุคคล ตามความสามารถในการสร้างสภาวะตามหลักธรรม การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาจิตใจให้เกิดความมั่นคงไม่หวั่นไหวหรือเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

อริยสัจ 4 เป็นแนวคิดแบบสี่สาวเหตุปัจจัย กล่าวคือ เริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ทุกข์หรือสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วสืบสาวไปหาสมุทัยที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ (สมชาย ศรีนोक, 2557) เมื่อรู้ถึงทุกข์และสมุทัย จะเข้าสู่กระบวนการกำหนดเป้าในการพ้นจากทุกข์ คือนิโรธและสืบสาวไปถึงหนทางที่ทำให้พ้นทุกข์ที่เรียกว่า “มรรค” หลักอริยสัจสี่นำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาทางจิตโดยผ่านกระบวนการทางปัญญา แห่ลงปัญญาในพระพุทธศาสนาเกิดจากจิตที่มีความสงบ มีสมาธิ ปราศจากความลำเอียง มีสติกำกับ และกำหนดอารมณ์ภายในให้เห็นความเป็นจริงใช้ระบบจิตที่ปราศจากมลทินเป็นพื้นฐานในการสร้างปัญญาหาความจริง คือความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ วิธีดับทุกข์ และแนวทางในการดับทุกข์ เมื่อจิตมีแนวทางในการดับทุกข์ก็เกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหว แม้มีความหวั่นไหวก็สามารถกลับเข้าสู่สภาพเดิมได้เป็นปกติ เรียกว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ

## ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ

ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (Resilience) นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายความเข้มแข็งทางด้านจิตใจไว้ว่า มุ่งเน้นถึงความสามารถที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สามารถกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วกว่าผู้เผชิญเหตุการณ์เดียวกัน (Garmezy, 1991) ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ จึงเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญหน้า เอาชนะและสร้างความเข้มแข็งจากประสบการณ์ในการเผชิญอุปสรรค (Grotberg, 1018) ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการฟื้นตัวซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่ม หรือชุมชนมีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสียลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดีซึ่งพื้นฐานของความเข้มแข็งหรือศักยภาพดังกล่าว เกิดจากการปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่ออยู่ในวัยเด็ก และสามารถพัฒนาจนถึงวัยสูงอายุ (Grotberg, 2005) ให้ความเห็นว่า ความสามารถจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมซึ่งความสำเร็จในการจัดการนี้ส่งผลให้บุคคลนั้น ๆ มีความเชื่อมั่นและมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจนี้เป็นเสมือนปัจจัยที่ปกป้องบุคคลไม่ให้ความเจ็บป่วยทางจิต พร้อมกันนี้ (Rutter, 2558) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤติของชีวิต สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งเกิดการเรียนรู้และเติบโตจาก การเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตินั้น ๆ คนที่มีความเข้มแข็งทางใจไม่ได้หมายถึง คนที่ชนะทุกเรื่องของ ชีวิตหรือคนที่สมหวังในทุกสิ่งที่ปรารถนา แต่หมายถึงคน



ที่แพ้ได้ ล้มได้ แต่ไม่ท้อถอย และสามารถ เรียนรู้จากความล้มเหลวนั้น ๆ เพื่อพัฒนาเป็นบทเรียนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ความเข้มแข็งทางใจมาจากการเลี้ยงดูที่อบอุ่นของครอบครัว มีพ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ จึงเติบโตเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็งมาจากความรักความอบอุ่นจากผู้ใหญ่ คนหนึ่งที่ห่วงใยเอาใจใส่อย่างจริงจัง โดยที่ผู้ใหญ่คนนั้น อาจเป็นปู่ย่าตายาย ญาติพี่น้อง หรือ ครูอาจารย์ที่เรา นับถือ มาจากการพัฒนาขึ้นมาภายหลังด้วยตนเอง ไม่ว่าจะมิต้นทุนชีวิตมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม คนทุกคนสามารถ สร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง (ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล, 2550)

### คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ

เป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคลและเป็นศักยภาพในตัวบุคคล รวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก Grothberg แบ่งลักษณะของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ ฉันทิ ฉันทัน และฉันทันสามารถ แต่ละด้าน ประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ 5 ลักษณะ 1) สิ่งที่มีฉันทิ คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนด้วยการให้คุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติ หรือ ทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และให้การช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้ จึงจะทำให้สามารถพัฒนาต่อไป ทางด้านฉันทัน และฉันทันสามารถ ประกอบด้วยลักษณะความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจ 5 ลักษณะคือ 1) การมีความไว้วางใจ ความมั่นใจ ในสัมพันธภาพเป็นความรู้สึกที่เกิดจากการได้รับ 2) การมีแนวทางในการปฏิบัติตน ตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นเป็นสร้างโอกาสให้มีการเรียนรู้ความคาดหวัง 3) ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Love) จากพ่อแม่หรือผู้ให้การเลี้ยงดู รวมทั้งการได้รับ ความรักความสนใจจากผู้อื่น 4) การมีต้นแบบ (Role model) นับตั้งแต่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ 5) การมีอิสรภาพในการกระทำกิจกรรมเชิงบวกต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยได้รับโอกาสจากคนอื่น 6) การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยให้กับชีวิต (Grotberg, 1999)

จากการศึกษาคุณลักษณะต่าง ๆ ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการเผชิญวิกฤติที่ จัดการกับปัญหา โดยมีวิธีการแก้ไขที่รับรู้เกี่ยวกับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก มองเห็น คุณค่าตน และเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ ตลอดจนมีทักษะใน การเผชิญปัญหา ซึ่งได้รับความเอาใจใส่จากผู้คนรอบข้าง ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการรับรู้ตนเอง และมีอารมณ์ขัน พลิกวิกฤติเป็นโอกาสต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิตและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ประกอบกับมีการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา มีอิสระทาง ความคิดที่มีจุดมุ่งหมายและมีความหวัง อันเป็นพลังจากภายในตัวบุคคล หากได้รับการสนับสนุนจาก สภาพแวดล้อมภายนอกหรือบุคคลที่เขารัก และความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นผลมาจากการฟื้นคืน สภาพหลังเผชิญสถานการณ์ที่มีความวิกฤติ

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นความสามารถสากลที่มีอยู่ในตัวบุคคล ไม่ว่าจะอยู่ในเผ่าพันธุ์ใด กลุ่มสังคม หรือวัฒนธรรมใด ๆ ก็ตามความเข้มแข็งทางใจนี้ เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์สามารถนำมาป้องกันตนเอง เพื่อเอาชนะและผ่านพ้นประสบการณ์เชิงลบในชีวิตตนเองไปได้ หากอาศัยแนวคิดแบบปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยป้องกัน เพื่ออธิบายการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ กล่าวได้ว่าปัจจัยป้องกัน คือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551: 309) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมี 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยเสี่ยง (risk factor) และปัจจัยปกป้อง (Protective factor) ทั้งสองปัจจัยประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยสิ่งแวดล้อม ชุมชน สังคม ทั้ง 3 องค์ประกอบมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน



ปัจจัยเสี่ยง เป็นปัจจัยที่มีผลในการเพิ่มผลลัพธ์ทางลบ และเป็นอุปสรรคในการพัฒนาการเจริญเติบโตและเรียนรู้ พบได้โดยทั่วไปใน 4 กลุ่มองค์ประกอบ ได้แก่ ภัยเด็ก ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นมักมีความซับซ้อนเพราะไม่ได้จากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งแต่มักเกิดจากหลาย ๆ ปัจจัยพร้อมกันหรือทับถมเป็นระยะเวลาหนึ่งหรือประสบกับเหตุการณ์เฉพาะ เมื่อได้รับการกระทบกระเทือนแบบเฉียบพลัน

ปัจจัยปกป้อง เงื่อนไขในการกันชนปกป้องผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงเป็นตัว ป้องกันและตัวโต้ตอบสร้าง ขึ้นจากปัจจัยแวดล้อม จากเพื่อนบ้าน ครอบครัว โรงเรียน ปัจจัยปกป้อง ในตัวบุคคลหรือกลุ่มบุคคล มีความเป็นไปได้ ในการลดการฆ่าตัวตาย ส่งผลทำให้เกิดความเข้มแข็ง ทางจิตใจในการฟื้นคืน (bound back) เมื่อเผชิญ ความทุกข์ยาก อีกทั้งเป็นการลดผลกระทบจาก ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยสิ่งแวดล้อมชุมชน สังคม วัฒนธรรม ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ โรงเรียน ความปลอดภัยใน วัฒนธรรม หมายถึง การจำกัดการเข้าถึงอาวุธทำร้ายตนเอง การเข้าถึงบริการสาธารณสุข ความสัมพันธ์ที่ดีใน โรงเรียน และความมั่นคง ความเชื่อมั่นในวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนา

### องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจาก บุคคล รอบข้าง (Social and Interpersonal support) ด้วย เช่น มีคนรอบข้างที่รักและไว้วางใจ มีกฎเกณฑ์ ระเบียบใน ครอบครัว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสระทาง ความคิดและพฤติกรรม มีคนที่ ช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้ I AM (ฉันเป็น) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับแรงใจ (Inner Strength) ที่มีในตัวบุคคล เป็นคนที่เคารพตัวเองและผู้อื่น เป็นคนที่เต็มใจรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ เป็นคนที่ เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น และ I CAN (ฉันสามารถ) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลรอบข้างและ การมี ทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551)

### การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธ เป็นแนวความคิดการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ตรงกับหลักคำสอนทาง พระพุทธศาสนา ก่อให้เกิดการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นการมองเห็นเป็นสาระสำคัญของแนวความคิด สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ แนวคิด เกี่ยวกับความทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์และวิธีไปสู่ความดับทุกข์ ที่เรียกว่า “อริยสัจ 4”

พระพุทธองค์ได้ทรงใช้เวลาตลอดพระชนมชีพ เพื่อให้ผู้คนเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ และการนำพาผู้คน ไปสู่ความดับแห่งความทุกข์ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้ เราย่อม บัญญัติทุกข์และความดับทุกข์ เทานั้น” (ส .ข. (ไทย) 17/86/157) พุทธพจน์ทั้งหมดที่ได้บัญญัติกล่าวสอนแก่เหล่าสาวกนั้น ล้วนแต่สร้างความ เข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ อธิบายสาเหตุแห่งความทุกข์ ซึ่ให้เห็นความดับทุกข์ ตลอดจนอธิบายหนทางไปสู่ความดับ ทุกข์ ความเข้าใจเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากวิกฤตต่าง ๆ เข้าใจสาเหตุที่แท้จริงของความ ทุกข์เหล่านั้น เข้าใจภาวะของการดำรงชีวิตด้วยจิตใจที่สมดุลและองค์ประกอบที่จะนำพาตนไปถึงความสมดุล เหล่านั้น

คำว่าทุกข์ในพุทธธรรมแบ่งความทุกข์เป็น 3 ลักษณะ คือ 1) ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์คือ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า เป็นต้น 2) ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เมื่อมี ความสุขกับ บางอย่าง พอนึกว่าสุขนั้นจะต้องสิ้นสุดลง จิตใจเป็นทุกข์ด้วยความกังวลและหวั่นไหวและพอสุขนั้นจืด จางหรือหายไปหรือผ่านพ้นไปแล้วก็หวนระลึก ถึงด้วยความโหยหาอาลัยซึ่งยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใด ก็กลับกลายเป็น ทุกข์ที่รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น และ 3) ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลง มีการ



เสื่อมลงและดับไป จึงเป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันและเข้าไปฝืนกระแสด้วยความยึดมั่นถือมั่น

สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของ ปัญหา กล่าวคือเมื่อกำหนดรู้แล้วว่าทุกข์หรือ ปัญหาของตนคืออะไร สิ่งที่จะต้องกระทำต่อไปคือการหาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุนั้นเสียกลายเป็น นิโรธ คือ ความดับทุกข์หรือภาวะหมด ปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ไม่บีบคั้น ไม่ปั่นป่วนวุ่นวาย เป็นสภาวะของจิตใจที่สงบอันเป็น ผลมาจากเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่ เกิดขึ้นในวงจรของปฏิจจสมุปบาท และดับที่เหตุแห่งทุกข์นั้น ๆ ด้วยความมีสติระลึกรู้ในทุกขณะ ในที่สุดจะพบทางสิ้นไปแห่งทุกข์นั้น เรียกว่า มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา กล่าวคือ เมื่อรู้ทั้งปัญหาทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ก็ถึงเวลาที่จะต้องลงมือ ปฏิบัติซึ่งการที่พระพุทธเจ้าจัดนิโรธไว้ก่อนมรรคก็เนื่องด้วยเหตุผลให้ผู้ฟังเห็นคุณค่าหรือประโยชน์ ของสิ่งที่เป็นจุดหมายก่อน จนเกิดความสนใจ มี กำลังใจและยินดีที่จะเรียนรู้วิธีปฏิบัติและลงมือปฏิบัติต่อไป

### กระบวนการใช้วิธีสัง 4 แก่ปัญญา

กระบวนการคิดแก้ปัญหากระบวนการคิดปัญหา ได้แก่ ลำดับขั้นตอนของการคิดและการดำเนินการแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจากตัวปัญหา คือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเงื่อนไขวางแผนกำจัดสาเหตุของปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอนคือ 1) ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้จักสภาพปัญหา คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากสภาวะที่ทนได้ยาก คือ เป็นสภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ความขัดแย้ง การขาดความเที่ยงแท้การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา เมื่อเกิดทุกข์เราต้องไม่ประมาท และต้องพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง 2) สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือเป็นสิ่งที่เริ่มต้นที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป แต่สาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดทุกข์ ก็คือตัณหาหรือความอยาก ความต้องการ มีอยู่ 3 ประการคือกระบวนการคิดแก้ปัญหากระบวนการคิดปัญหา ได้แก่ ลำดับขั้นตอนของการคิดและการดำเนินการแก้ปัญหา เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีคิดแบบอริยสัง 4 เรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์นั่นเอง

### สรุปผล

ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ เป็นการมุ่งเน้นให้บุคคลที่อยู่ในภาวะตึงเครียด สามารถกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วกว่าผู้เผชิญเหตุการณ์เดียวกัน จัดว่าเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเอาชนะกับสถานการณ์คุกคามที่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจในเชิงลบจากสิ่งเร้าภายนอกซึ่งผลต่อกลุ่มคน ชุมชน และสังคม การปรับพฤติกรรมภายดังกล่าวดังกล่าวต้องได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็กถึงผู้ใหญ่ผ่านการอบรมเลี้ยงดูจากสถาบันครอบครัวหรือสถานที่ที่มีลักษณะคล้ายกัน คนทุกคนสามารถสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

คุณลักษณะของความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคลและเป็นศักยภาพในตัวบุคคลรวมทั้งแหล่งสนับสนุนภายนอก ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนเป็นผู้ที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติตนซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคล สามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิตและสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ประกอบกับมีการแสดงออกทางพฤติกรรมเชิงบวกในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างดี



ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นความสามารถสากลที่มีอยู่ในตัวบุคคล ไม่ว่าจะอยู่ใน  
เผ่าพันธุ์ สังคม ศาสนาวัฒนธรรมใดก็ตาม ความเข้มแข็งทางใจนี้เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์สามารถนำมา  
ป้องกันตนเอง เพื่อให้ผ่านพ้นประสบการณ์เชิงลบในชีวิตตนเองไปได้

ปัจจัยเสี่ยง เป็นปัจจัยที่มีผลในการเพิ่มผลลัพธ์ทางลบ พบได้โดยทั่วไปใน 4 กลุ่มองค์ประกอบ ได้แก่ ภัย  
เด็ก ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน การปกป้องผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงเป็นตัวโดยการสร้างขึ้นจากปัจจัยแวดล้อม  
เป็นปัจจัยส่งผลทำให้เกิดความเข้มแข็งเมื่อเผชิญความทุกข์ยาก

องค์ประกอบความเข้มแข็งทางจิตใจ คือการสนับสนุนจาก บุคคลรอบข้าง การมีแบบอย่างที่ดี มีกฎเกณฑ์  
ระเบียบในครอบครัว ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีตัวแบบในการทำสิ่งที่ถูกต้อง มีอิสรภาพ ความคิดและพฤติกรรม  
มีคนที่จะช่วยเหลือเมื่อเราเจ็บป่วยหรือต้องการเรียนรู้

การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจเชิงพุทธที่ปรากฏในคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ แนวคิด เกี่ยวกับความ  
ทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์และวิถีไปสู่ความดับทุกข์ ที่เรียกว่า “อริยสัจ 4”

คำว่าทุกข์ในพุทธธรรมแบ่งความทุกข์เป็น 3 ลักษณะ คือ 1) ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกรู้สึกคือ ความทุกข์กาย  
ทุกข์ใจ เจ็บปวด โศกเศร้า เป็นต้น 2) ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร คือ ความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ เมื่อมี  
ความสุขกับ บางอย่าง และ 3) ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลง มีการเสื่อมลง  
และดับไป สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของ ปัญหา การหาเหตุแห่งความทุกข์และละเหตุนั้น เป็น นิโรธ คือ  
ความดับทุกข์ หรือภาวะหมด ปัญหา เป็นภาวะที่สุขสงบ ไม่เป็นทุกข์ไม่บีบคั้น เป็นผลมาจากเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง  
ถึงต้นเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้น พบทางสิ้นไปแห่งทุกข์นั้น เรียกว่า มรรค คือ วิธีการที่นำไปสู่ความดับทุกข์

กระบวนการใช้อริยสัจ 4 แก้ปัญหา ได้แก่ ลำดับขั้นตอนของการคิดและการดำเนินการแก้ปัญหาเพื่อให้  
สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเริ่มจากตัวปัญหา คือ ความทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหา  
สาเหตุเงื่อนไขวางแผนกำจัดสาเหตุของปัญหา การกำหนดให้รู้จักสภาพปัญหา การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด  
ความทุกข์ และการหาแนวทางในการกำจัดปัญหา

## เอกสารอ้างอิง

- พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ. (2564). *ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน  
วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน* (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2558). *ความเข้มแข็งในชีวิตแนวคิดการประเมินและการประยุกต์ใช้*. พิมพ์ครั้งที่ 1.  
กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- สมชัย ศรีนอก. (2557). *กับแนวคิดการผสมผสานในกระบวนการพระพุทธศาสนาสังคมไทย. วารสาร มหาจุฬา  
วิชาการ, 1(2), 73.*
- ศุภรา เชาว์ปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 53(3),  
309-322.*
- Chen, J.Y. (2011). Problem-based learning: Developing resilience in nursing Students. *Kaohsiung  
Journal of Medical Sciences, 27(6), 230-233.*
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit.*  
The Hague Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for Tomorrow*. Retrieved February 19, 2018, from  
[http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005\\_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf](http://resilient.uluc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf)



Garnezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459–460