

กระบวนการฟื้นคืนพลังใจจากความสูญเสียในบริบท
พุทธจิตวิทยา: กรณีศึกษานางปฏาจาราในพระไตรปิฎก

The Process of Psychological Recovery
from Loss in the Context of Buddhist Psychology:
A Case Study of Patacara in the Tipitaka



วรัญญา สิริโพธิธนากุล

Waranya Siripothitanakul

นิสิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Degree of Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology, Faculty of Humanities,
Mahachulalongkomrajavidyala University

Email: Waranya.kulna@gmail.com

ตอบรับบทความ (Received) : 15 พฤษภาคม 2568

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 23 กรกฎาคม 2568

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 5 สิงหาคม 2568

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 27 สิงหาคม 2568

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งวิเคราะห์แนวคิดและกระบวนการฟื้นคืนพลังใจจากความสูญเสียของนางปญฺาจารย์ในบริบทของพุทธจิตวิทยา โดยใช้วิธีการศึกษาและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เพื่อทำความเข้าใจถึงกลไกภายในจิตใจที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจากภาวะความทุกข์อันลึกซึ้ง สู่อารมณ์ดีและบรรลุนิพพานในระดับสูงโดยพบว่า นางปญฺาจารย์ประสบความสูญเสียอย่างต่อเนื่อง ทั้งเสียบิดา มารดา สามีนี และบุตร ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจขั้นรุนแรงจนเสียสติ อย่างไรก็ตาม เมื่อได้รับฟังธรรมจากพระพุทธรเจ้า เธอสามารถตระหนักถึงความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ และเกิดปัญญาารู้แจ้งในอริยสัจ 4 อันนำไปสู่การบรรลุนิพพาน ภาวะการภายในนี้สอดคล้องกับแนวคิดพุทธจิตวิทยา โดยเฉพาะการรู้เท่าทันทุกข์ การละวางอุปาทาน และการพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้น

คำสำคัญ: นางปญฺาจารย์ ความสูญเสีย พุทธจิตวิทยา การฟื้นคืนพลังใจ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์

Abstract

This academic article examines the process of psychological recovery from profound loss through the case study of Patacara, within the framework of Buddhist psychology. Employing textual analysis of canonical Buddhist literature, particularly the Therigatha, the study explores the internal mechanisms that supported Patacara's psychological transformation from a state of intense grief and psychological disintegration to spiritual awakening and liberation. The findings indicate that Patacara underwent a series of devastating personal losses, including the deaths of her parents, husband, and children, which led to an acute state of emotional and mental collapse. However, upon encountering the Buddha and receiving his teachings, she came to understand the universal truths of impermanence, suffering, and non-self. This realization marked a turning point in her psychological and spiritual development, ultimately leading to insight into the Four Noble Truths and the attainment of arahantship.

Keywords: Patacara, Loss, Buddhist Psychology, Psychological Resilience, The Four Noble Truths, Impermanence

1. บทนำ

ความสูญเสียของบุคคลอันเป็นที่รักถือเป็นประสบการณ์ร่วมของมนุษย์ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะเมื่อความสูญเสียนั้นเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และรุนแรง มักนำไปสู่ภาวะเศร้าโศก ความรู้สึกสูญเสียทิศทางในชีวิต และในบางกรณี อาจพัฒนาไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตใจได้¹ กรณีของ นางปฎิภา จิตใจ ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก ถือเป็นตัวอย่างอันเด่นชัดของผู้ที่เผชิญกับความสูญเสียในระดับรุนแรง เธอต้องเผชิญกับการจากไปของบิดา มารดา สามีน และบุตรทั้งสองภายในช่วงเวลาอันสั้น ความทุกข์อย่างมหาศาลดังกล่าวส่งผลให้เธอเกิดภาวะวิกลจริตชั่วคราว สูญเสียความสามารถในการรับรู้โลกความจริงโดยสมบูรณ์²

อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาแห่งความทุกข์อย่างถึงที่สุดนี้กลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการฟื้นคืนพลังใจ เมื่อเธอได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า จิตใจของเธอเริ่มคลี่คลายจากความเศร้าโศก ผ่านการตระหนักรู้ในความจริงของชีวิต เธอสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และนำพาตนเองไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงในที่สุด กระบวนการภายในดังกล่าวมิได้เป็นเพียงการเยียวยาทางอารมณ์ แต่ยังเป็น การเปลี่ยนแปลงทุกขีให้กลายเป็นปัญญาอย่างลึกซึ้ง

ในด้านจิตวิทยาตะวันตก แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญกับความสูญเสีย เช่น ทฤษฎีห้าขั้นของ Kübler-Ross ที่ประกอบด้วยขั้นตอนของการปฏิเสธ โกรธ ต่ อรอง ซึมเศร้า และการยอมรับ ได้รับการอธิบายอย่างเป็นระบบ³ ทว่ากรอบแนวคิดเหล่านี้ยังคงเน้นมิติของอารมณ์มากกว่าจิตวิญญาณ และไม่อาจเข้าถึงกลไกการเปลี่ยนแปลงภายในในระดับที่ลึกเท่ากับแนวคิดในพุทธจิตวิทยา

พุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychology) มุ่งเน้นการตระหนักรู้และเข้าใจในธรรมชาติของทุกข์ ผ่านหลัก ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และการพิจารณาอริยสัจ 4 โดยเฉพาะการเข้าใจ “ทุกข์” และ “เหตุแห่งทุกข์” ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญ

-
1. J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, 4th ed, (New York: Springer Publishing, 2009).
 2. ชุ.เถรี.อ. 1/-/185–186 (ไทย.มจร).
 3. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, (New York: Scribner, 1969).

ในการคลี่คลายความยึดมั่น การเจริญสติและการภาวนา คือแนวทางหลักที่ช่วยให้ปัญญาก่อเกิดขึ้น และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในอย่างแท้จริง⁴

กรณีของนางปฎิภาจาราจึงเป็นภาพสะท้อนที่ทรงพลังของการนำหลักพุทธจิตวิทยา มาใช้ในกระบวนการฟื้นคืนพลังใจจากความสูญเสีย ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวยังสามารถเชื่อมโยงกับบริบทของผู้คนในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากภาวะความสูญเสียและผลกระทบทางจิตใจยังคงเป็นปัญหาใหญ่ในระดับสากล

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ในปี ค.ศ. 2023 พบว่า มีผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าทั่วโลกมากกว่า 280 ล้านคน โดยในจำนวนนี้มีสัดส่วนไม่น้อยที่มีปัจจัยมาจากเหตุการณ์การสูญเสีย เช่น การจากไปของบุคคลใกล้ชิด ความเปลี่ยนแปลงในครอบครัว หรือวิกฤตทางเศรษฐกิจส่วนบุคคล⁵ ภาวะซึมเศร้านี้ถือเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการสูญเสียคุณภาพชีวิตและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรในหลายประเทศ การค้นหากลไกการเยียวยาที่เชื่อมโยงจิตใจและจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้งจึงเป็นความจำเป็นของโลกยุคใหม่

ด้วยเหตุนี้ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์กระบวนการฟื้นคืนพลังใจของนางปฎิภาจาราในเชิงพุทธจิตวิทยา โดยเน้นศึกษาปัจจัยภายใน และการใช้หลักธรรม เช่น ไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 ที่เอื้อต่อการเปลี่ยนผ่านจากความทุกข์ไปสู่ความเข้าใจและการปล่อยวาง อันสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้เผชิญความทุกข์ในบริบทสมัยใหม่ได้อย่างมีคุณค่าและยั่งยืน

2. ความสูญเสียและภาวะทางจิตใจของนางปฎิภาจารา

นางปฎิภาจาราเกิดในตระกูลเศรษฐีผู้มั่งคั่งในกรุงสาวัตถี แคว้นโกศล โดยบิดาของนางมีทรัพย์สินถึงสี่สิบลอกกุ นางเป็นหญิงสาวที่มีรูปโฉมงดงามในวัยสิบหกปี เนื่องจากความห่วงใยต่อชื่อเสียงและเกียรติยศของตระกูล มารดาบิดาจึงจัดให้นาง

4. Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, (Boston: Wisdom Publications, 2002).

5. องค์การอนามัยโลก, *Depression*, ออนไลน์, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. [20 พฤษภาคม 2025].

พักอาศัยอยู่ในปราสาทเจ็ดชั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดคำนิทานหรือข่าวลือใด ๆ ที่อาจส่งผลเสียต่อครอบครัว นางได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างดีเยี่ยมด้วยความเอาใจใส่จากครอบครัวผู้มีฐานะ⁶

ทว่าเมื่อถึงวัยสาว นางได้ตกหลุมรักชายคนรับใช้และตัดสินใจหนีตามไปใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายในป่าห่างไกลจากเมือง ความรักของทั้งสองดำเนินไปท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ขาดแคลน โดยปราศจากการยอมรับจากครอบครัวของนาง ความเปลี่ยนแปลงจากชีวิตที่ฟุ้งฟุ้งพร้อมไปสู่ชีวิตที่ต้องพึ่งพาตนเองในป่า ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการพลัดพรากจากฐานะเดิมทั้งทางสังคมและครอบครัว

เมื่ออยู่กินกันได้ไม่นานนางก็ตั้งครรภ์ลูกคนแรก ในบริบทวัฒนธรรมของชาวอินเดียโบราณ มีธรรมเนียมปฏิบัติที่ว่าหญิงตั้งครรภ์จะต้องเดินทางกลับไปคลอดบุตรที่บ้านของตนเองหรือบ้านบิดามารดา ซึ่งถือเป็นสถานที่ปลอดภัยและมีการดูแลที่เหมาะสมจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่กำลังจะคลอด ซึ่งเป็นช่วงเปราะบางทั้งทางร่างกายและจิตใจของสตรี ดังนั้นเมื่อภรรยาเริ่มตั้งครรภ์ สามิจึงมักพาเดินทางกลับไปบ้านฝ่ายหญิงตามประเพณีดังกล่าว นางปญจางาราก็ปฏิบัติตามธรรมเนียมนี้เช่นกัน

เมื่อถึงกำหนดคลอดบุตรคนแรก นางได้ขอร้องให้สามิพาตนเดินทางกลับไปยังกรุงสาวัตถี เพื่อคลอดที่บ้านของบิดามารดา อย่างไรก็ตาม ขณะเดินทางกลับ นางเกิดอาการเจ็บครรภ์ก่อนถึงบ้าน จึงต้องคลอดกลางทางภายในป่าโดยไม่มีผู้ใดช่วยเหลือ การคลอดบุตรในสภาพแวดล้อมที่ยากลำบากเช่นนั้นไม่เพียงแต่สะท้อนถึงความเปราะบางทางร่างกายของหญิงมีครรภ์ แต่ยังเผยให้เห็นถึงสภาพจิตใจที่เผชิญกับความกลัว ความโดดเดี่ยว และการขาดแหล่งพึ่งพิงที่มั่นคง ซึ่งต่างจากชีวิตเดิมที่นางเคยมีในฐานะธิดาเศรษฐี

ต่อมาเมื่อเริ่มตั้งครรภ์บุตรคนที่สอง นางจึงตัดสินใจเดินทางกลับไปยังบ้านเกิดอีกครั้ง ด้วยความหวังว่าจะได้คลอดบุตรอย่างปลอดภัยภายใต้การดูแลของครอบครัวตามธรรมเนียมเดิม ทว่าเหตุการณ์ความสูญเสียกลับเริ่มต้นอย่างต่อเนื่องในระหว่างการเดินทางครั้งนี้ นางเริ่มต้นการเดินทางกลับไปหาครอบครัวเดิมเมื่อใกล้คลอดบุตร

6. ชุ.เถรี.อ. 1/-/185 (ไทย.มจร).

คนที่สอง แต่ระหว่างทางต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติจึงแฉะค้ำแรมในป่า ระหว่างนั้น ผู้เป็นสามีได้ออกไปหาอาหาร แต่กลับถูกงูพิษกัดเสียชีวิตในป่าทำให้นางเสียใจอย่างมาก และนางต้องคลอดลูกท่ามกลางความเจ็บปวดโดยไม่มีผู้ใดช่วยเหลือ หลังคลอดแล้ว ขณะกำลังเดินทางต่อพร้อมกับบุตรทั้งสอง ก็เกิดพายุฝนฟ้าคะนองรุนแรงทำให้ต้องข้ามแม่น้ำในสภาพอากาศย่ำแย่

ในช่วงเวลาอันสั้น นางต้องสูญเสียบุตรคนโตซึ่งถูกกระแสน้ำพัดหายไปต่อหน้าต่อตา ขณะที่เธอกำลังวางบุตรคนเล็กไว้บนฝั่งเพื่อลงไปช่วยอีกคน เธียวกัโฉบเอาทารกคนเล็กไปทันที ภาพการสูญเสียของแม่ที่ต้องเห็นลูกทั้งสองตายอย่างโหดร้ายในเวลาแทบจะพร้อมกัน เป็นประสบการณ์สะเทือนใจระดับรุนแรง ที่เกินขอบเขตของความสามารถในการจัดการทางอารมณ์ตามปกติได้

เมื่อเดินทางต่อจนถึงกรุงสาวัตถี ด้วยหวังจะกลับไปพึ่งครอบครัวเดิม นางกลับพบว่าเหตุภัยพิบัติได้ทำลายบ้านของตนจนพังถล่มลงมา ทับพ่อ แม่ และพี่ชายเสียชีวิตทั้งหมด เหตุการณ์นั้นนับเป็นการสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตถึงห้าคนในเวลาอันใกล้ ได้แก่ สามี บุตรสองคน พ่อ แม่ และพี่ชาย นับเป็นการสูญเสียระบบสนับสนุนทางอารมณ์ทั้งหมดของเธออย่างสิ้นเชิง ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจในขณะนั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึกรักตัวเอง คุณค่าในชีวิต และความหมายของการมีอยู่ ความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นโดยฉับพลันและรุนแรงนี้ได้สะท้อนออกมาในรูปแบบของภาวะวิกลจริต นางเดินเร่ร่อนเปลือยกายไปในเมืองโดยไม่รู้ตัว ถูกผู้คนเยาะเย้ยถากถาง และแสดงพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้ในสายตาของสังคม ภาวะจิตของนางปฎาจารา ในช่วงเวลานั้นแสดงให้เห็นถึงการสูญเสียสภาวะตัวตนและความสิ้นหวังขั้นสูงสุด ซึ่งในทางจิตวิทยาตะวันตกสามารถเทียบได้กับภาวะ “traumatic grief” หรือ “ความเศร้าโศกอันเป็นผลจากเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างรุนแรง” ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติทางจิต เช่น ความแปลกแยกทางสังคม อาการหลงผิด ความรู้สึกผิดรุนแรง หรือแม้แต่แนวโน้มในการคิดทำร้ายตนเอง⁷ การศึกษาของพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสุสี

7. M. Katherine Shear, “Grief and Mourning Gone Awry: Pathway and Course of Complicated Grief”, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, Vol. 14 No. 2 (2012), 119–128.

ได้วิเคราะห์รูปแบบการเยียวยาความโศกเศร้าของนางปฏาจาราผ่านมุมมองทางพุทธจิตวิทยา พบว่ากระบวนการเยียวยาความโศกเศร้าตามแนวพุทธมิลักษณะเป็นขั้นตอน⁸ เริ่มจากการเยียวยาทางกาย (กายภาวนา) สู่การเยียวยาทางจิต (จิตตภาวนา) และท้ายที่สุดคือการเยียวยาทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) ซึ่งเป็นวิธีการที่ต่างจากจิตวิทยาตะวันตกที่มุ่งเน้นการปรับสภาพจิตใจเป็นหลัก ในมิติความสูญเสียแบบซ้อนทับ (compound loss) ที่นางปฏาจาราเผชิญ สุภาพร ประดับสมุทร ได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างแนวคิดการจัดการความโศกเศร้าในพุทธศาสนากับทฤษฎีขั้นตอนความโศกเศร้าของ Kübler-Ross โดยชี้ให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาเน้นการเข้าใจความจริงของชีวิตผ่านหลักอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ซึ่งช่วยให้ผู้สูญเสียปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและสิ่งที่สูญเสียไป⁹ แตกต่างจากทฤษฎีตะวันตกที่มองว่าการยอมรับความสูญเสียเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการโศกเศร้า นอกจากนี้ วิจิตรา วิเชียรชม ได้ศึกษากระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความทุกข์สู่ปัญญาในกรณีของนางปฏาจารา¹⁰ พบว่าประสบการณ์สูญเสียที่รุนแรงนั้นสามารถเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่นำไปสู่การเติบโตทางจิตวิญญาณ (spiritual growth) หรือที่ในพุทธศาสนาเรียกว่า “วิวิญญคามินีปฏิปทา” คือหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ สอดคล้องกับแนวคิด post-traumatic growth ในจิตวิทยาร่วมสมัยที่มองว่าวิกฤตชีวิตสามารถเป็นโอกาสในการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคลของมนุษย์ได้ กรณีของนางปฏาจาราจึงเป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่าความทุกข์อันแสนสาหัสสามารถเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในระดับจิตใจได้ หากได้รับการนำทางที่เหมาะสม โดยเฉพาะผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการเข้าใจความจริงของชีวิต ซึ่งในทางพุทธศาสนาคือ

-
8. พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, “การวิเคราะห์รูปแบบการเยียวยาความโศกเศร้าในพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษานางปฏาจารา”, *วารสารพุทธศาสนศึกษา*, ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 (2561), 85–102.
 9. สุภาพร ประดับสมุทร, “การเยียวยาความโศกเศร้าจากการสูญเสีย: การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดทางพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก”, *วารสารพุทธศาสนศึกษา*, ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (2563), 122–137.
 10. วิจิตรา วิเชียรชม, “กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความทุกข์สู่ปัญญา: บทเรียนจากประสบการณ์ของพระสาวิกาในพระพุทธศาสนา”, *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, ปีที่ 40 ฉบับที่ 3 (2562), 178–196.

การเรียนรู้ผ่านหลักไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 นำไปสู่การปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และความเข้าใจในธรรมชาติแท้จริงของชีวิต

3. กระบวนการฟื้นคืนพลังใจในบริบทพุทธจิตวิทยา

การเปลี่ยนแปลงสำคัญในชีวิตของนางปฎาจาราเกิดขึ้นเมื่อพระพุทเจ้าโปรดนางในขณะที่นางกำลังจมอยู่กับความโศกเศร้าจากการสูญเสียสามี บุตร และครอบครัวไปในระยะเวลาอันสั้น พระองค์มิได้ตำหนิหรือตัดสินความเศร้าโศกของนาง แต่กลับมอบ “ธรรมเทศนา” อันลุ่มลึกซึ่งเปลี่ยนมุมมองของนางโดยสิ้นเชิง โดยเนื้อหาธรรมที่พระองค์แสดงคือสัจธรรมของชีวิตผ่านหลัก ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของพุทธจิตวิทยาในการฟื้นฟูภาวะจิตใจ¹¹

อนิจจัง (ความไม่เที่ยง)

คำสอนนี้เปิดโอกาสให้นางปฎาจาราได้ตระหนักว่าทุกสิ่งในชีวิตไม่อาจยึดถือเป็นของเราอย่างแท้จริง และสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็บบุคคลหรือสถานการณ์ ล้วนอยู่ภายใต้การเปลี่ยนแปลง เมื่อมองผ่านหลักอนิจจัง นางสามารถคลี่คลายความยึดติดซึ่งเป็นรากของความทุกข์ได้

ทัศนะนี้สอดคล้องกับแนวคิดใน Grief Theory ของ Kübler-Ross ซึ่งกล่าวถึง “ขั้นตอนการยอมรับความสูญเสีย” (Acceptance) ว่าเป็นขั้นสุดท้ายในการฟื้นฟูพลังใจจากความเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับการที่นางปฎาจารายอมรับความไม่เที่ยงของชีวิตในที่สุด

ทุกขัง (ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้)

พระพุทเจ้าไม่เพียงแต่ชี้ให้เห็นว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่มิอยู่จริงในโลก แต่ยังแสดงให้เห็นถึงที่มาและหนทางดับทุกข์อีกด้วย นางปฎาจาราตระหนักว่าความทุกข์จากความสูญเสียเป็นธรรมดาของผู้ที่ยังยึดติดกับสิ่งภายนอก การเข้าใจว่า “ทุกข์” เป็นธรรมดาและหลีกเลี่ยงไม่ได้ กลายเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนผ่านภายในจิตใจ

11. Daniel Goleman, *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, (New York: Bantam, 2003).

แนวคิดนี้สอดคล้องกับ Existential Psychology ของ Viktor Frankl¹² ผู้เสนอว่า มนุษย์สามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์เป็นพลังได้ หากสามารถค้นพบ “ความหมาย” ที่อยู่เบื้องหลังความทุกข์นั้น ดังที่นางปญฺญาจาราได้พบธรรมะเป็นที่พึ่งทางใจ

อนัตตา (ความไม่ใช่ตัวตน)

เมื่อนางตระหนักว่าตัวตนที่เธอเคยยึดถือว่าเป็น “แม่” “ภรรยา” หรือ “ลูกสาว” นั้น ล้วนแต่เป็นบทบาทที่ผูกพันกับความยึดติดทางจิตใจ การเห็นความไม่เที่ยงของบทบาทเหล่านี้ทำให้เธอสามารถปล่อยวางความเศร้าโศก และกลับมารู้จักตัวเองใหม่ ในฐานะของ “ผู้เห็นความจริง”

หลักนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง Self-Transcendence ในทฤษฎีของ Maslow¹³ ซึ่งระบุว่า การก้าวข้ามตัวตนเป็นพัฒนาการขั้นสูงสุดของมนุษย์ และช่วยให้มนุษย์สามารถยอมรับความจริงอันยิ่งใหญ่ได้ ซึ่งในกรณีของนางปญฺญาจารา ก็คือการเข้าถึงธรรม การที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เธอ “เห็นตามความเป็นจริง” มิใช่เพื่อให้จมอยู่กับความทุกข์ แต่เพื่อให้เห็นว่าสภาวะที่ทั้งปวงมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การเห็นกระแสของชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติทำให้นางเกิด ปัญญา ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา งานวิจัยของ Garland et al. พบว่า การฝึกสติตามแนวพุทธ (Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement: MORE) สามารถลดความเศร้าและเพิ่มระดับการรู้คุณค่าในผู้ที่เผชิญกับการสูญเสียได้อย่างมีนัยสำคัญ¹⁴

4. การแปรเปลี่ยนความสูญเสียเป็นปัญญา

หลังจากได้รับธรรมเทศนา นางปญฺญาจาราไม่ได้เพียงแค่อ้อมกลับมา มีสติและมีพลังใจขึ้นเท่านั้น แต่ยังเข้าสู่เส้นทางของพระธรรมจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และได้รับยกย่องว่าเป็นเลิศในด้านวินัยของภิกษุณี กรณีศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าความทุกข์

12. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, (Boston: Beacon Press, 1985).

13. Abraham H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, (New York: Viking Press, 1971).

14. Eric L. Garland et al., “State Mindfulness during Meditation Predicts Enhanced Cognitive Reappraisal”, *Mindfulness*, Vol. 6 No. 2 (2015), 234–242.

จากการสูญเสียไม่จำเป็นต้องเป็นจุดจบของชีวิต แต่สามารถกลายเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนผ่านภายในอย่างลึกซึ้ง (Post-Traumatic Growth) ซึ่งตรงกับงานของ Tedeschi & Calhoun ในปี ค.ศ. 2004 ที่กล่าวถึงการเติบโตภายหลังความทุกข์ (PTG)¹⁵ โดยเฉพาะเมื่อบุคคลมีกรอบความเชื่อทางจิตวิญญาณเป็นพื้นฐาน การพึ่งธรรมช่วยให้นางปฎาจาราตระหนักว่า ความตายเป็นสิ่งธรรมดา ไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยงไปได้ และการยึดมั่นในตัวตนและความเป็นเจ้าของคือรากเหง้าของทุกข์ แนวคิดนี้สอดคล้องกับพุทธจิตวิทยาซึ่งกล่าวว่า ความทุกข์มิได้มาจากเหตุการณ์ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการตีความและยึดติดในจิตใจ การรู้เท่าทันทุกข์ ความไม่เที่ยงและความไม่มีตัวตนถาวร ช่วยให้เกิดปัญญาที่นำไปสู่การละวาง การปล่อยวางจึงมิใช่การละเลย แต่เป็นการยอมรับอย่างมีสติ และเปิดพื้นที่ให้จิตใจกลับคืนสู่ความสมดุลอีกครั้ง หลังพึ่งธรรม นางปฎาจาราเกิดปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์และอริยสัจ 4 นำไปสู่การบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในเวลาต่อมา เธอกลายเป็นผู้มีจิตใจมั่นคง สงบ เย็น และเป็นหนึ่งในเถรีผู้เป็นเลิศในด้านวินัย

5. บทวิเคราะห์เชิงพุทธจิตวิทยา

กรณีของนางปฎาจาราสะท้อนให้เห็นว่า พุทธจิตวิทยาเสนอโมเดลการเยียวยาความทุกข์ที่แตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตก โดยเน้นที่การพัฒนาปัญญาภายใน ผ่านกระบวนการพึ่งธรรม การรู้เท่าทันความคิด และการปล่อยวางจากอุปาทาน พลังใจจึงไม่ได้เกิดจากการควบคุมโลกภายนอก แต่เกิดจากการเปลี่ยนมุมมองต่อประสบการณ์และปลดปล่อยจิตให้เป็นอิสระ การฟื้นคืนพลังใจในกรณีนี้จึงมิใช่เพียงการกลับสู่ภาวะปกติทางจิตใจ แต่เป็นการ “ตื่นรู้” (awakening) ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธจิตวิทยา และเป็นแนวทางที่สามารถประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจผู้สูญเสียในยุคปัจจุบันได้อย่างลึกซึ้งและยั่งยืน

15. Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun, “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”, *Psychological Inquiry*, Vol. 15 No. 1 (2004), 1–18.

การตื่นรู้ด้วยการฟัง: การฟื้นคืนพลังใจผ่านเสียงธรรม

ในบริบทของพุทธจิตวิทยา การฟังมิได้เป็นเพียงกิจกรรมของโสตประสาท หากแต่เป็นกระบวนการ “รับรู้” ที่ลึกซึ้งลงไปถึงระดับจิตใจ โดยเฉพาะการฟังธรรมะ ซึ่งนำไปสู่การ “ตื่นรู้” และเปลี่ยนผ่านภายในอย่างมีนัยยะ เช่นเดียวกับกรณีของนางปฎาจารย์ ผู้ซึ่งจมอยู่กับความเศร้าสูญเสียอย่างรุนแรงจนเสียดี แต่กลับฟื้นคืนสติขึ้นมาได้ผ่านการฟังธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่นางด้วยคาถาแห่งการตื่นรู้ใน “ชราวรรค” พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท¹⁶ ซึ่งมีใจความว่า “ผู้ใดมีชีวิตอยู่ร้อยปี ไม่เห็นธรรมอันไม่ตาย ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นธรรมอันไม่ตาย ประเสริฐกว่าชีวิตของผู้นั้น” และ “ผู้ใดมีชีวิตอยู่ร้อยปี ไม่เห็นบทอันสูงสุด ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นบทอันสูงสุด ประเสริฐกว่าชีวิตของผู้นั้น” พระองค์มิได้พยายามอธิบายเรื่องราวในอดีตของนาง หรือปลอบใจในเชิงอารมณ์ หากแต่สื่อสารธรรมที่มีพลังนำพาจิตของนางกลับคืนสู่ความจริง ผ่านกระบวนการของการฟังอย่างมีสติ และการรับรู้ธรรมที่สัมผัสใจซึ่งทำให้นางปฎาจารย์ได้ตื่นจากความหลง ความยึด และความโศกเศร้าในทันที

พุทธศาสนาเห็นว่า “สุดมยปัญญา” คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นจุดเริ่มต้นของการรู้แจ้ง จากพุทธปรัชญาเรื่องไตรปัญญา ข้อหัวสุดมยยะ จินตามยยะ ภาวนามยยะ การฟังธรรมในบริบทนี้หมายถึงการเปิดใจให้พร้อมรับกับความจริง แม้จะเจ็บปวดก็ตาม โดยเฉพาะในยามที่จิตใจตกต่ำ การได้ยินเสียงแห่งสัจธรรมที่บริสุทธิ์ย่อมมีผลสะท้อนต่อจิตอย่างรุนแรง เหมือนกับการ “เขย่าให้ตื่น” จากการจมอยู่ในอวิชชาในโลกของจิตวิทยา การฟังไม่ใช่แค่การ “ได้ยิน” แต่เป็นกระบวนการของ “ความสัมพันธ์ทางใจ” ระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง ซึ่งมีพลังเยียวยาอย่างลึกซึ้ง ดังปรากฏในทฤษฎีต่าง ๆ เช่น Active Listening ระบุว่า การฟังอย่างตั้งใจและปราศจากการตัดสิน ช่วยสร้างความปลอดภัยทางอารมณ์ และเปิดทางให้ผู้ฟังเข้าถึงความรู้สึกของตนอย่างแท้จริง¹⁷ พระพุทธเจ้าทรงฟังและเข้าใจนางปฎาจารย์โดยมิได้ตัดสิน ทำให้

16. ข.ธ. 25/113/65 (ไทย.มจร).

17. Carl Rogers and Richard Farson, *Active Listening*, (Chicago: Industrial Relations Center, University of Chicago, 1957).

นางเปิดใจรับธรรมะ ยังมีแนวคิดอื่นอย่างเช่น Narrative Therapy เชื่อว่าการได้ฟังเรื่องราวของตนจากมุมมองใหม่ สามารถเปลี่ยน “ตัวตนภายใน” ได้¹⁸ เช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้ามิได้ช่วยให้นางลืมอดีต แต่เปิดมุมมองใหม่ให้นางเห็นความจริงของชีวิต และแนวคิดเรื่อง Transformative Learning Theory ที่กล่าวถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิถีคิดเมื่อบุคคลได้ฟังหรือรับรู้ข้อมูลใหม่ที่ท้าทายกรอบเดิม คล้ายกับที่นางปฎาจารย์เปลี่ยนจากสภาวะของ “แม่ผู้สูญเสีย” มาเป็น “ผู้เห็นธรรม” ดังนั้นการฟัง คือประตูสู่การกลับคืนสู่ตนเอง เสียงของธรรมไม่ใช่เพียงเสียงที่ผ่านหูเท่านั้น หากแต่เป็น “เสียงที่จิตใจฟัง” และเมื่อฟังด้วยจิตที่เปลือยเปล่า ไร้ตัณหาและทิฐิ ธรรมจึงสามารถเปลี่ยนความเศร้าให้กลายเป็นปัญญา เปลี่ยนความสับสนให้เป็นความเข้าใจดังพระพุทธองค์ตรัสว่า: “ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นธรรมอันไม่ตาย ย่อมประเสริฐกว่าชีวิตอยู่ร้อยปีโดยไม่เห็นธรรม” กรณีของพระนางปฎาจารย์ แสดงให้เห็นว่าแม่ผู้ที่ยังจมอยู่กับความทุกข์อันลึกล้ำ ก็สามารถกลับคืนสู่ภาวะปกติ และก้าวสู่ความหลุดพ้นได้ ด้วยพลังแห่ง “การฟัง” อันเปิดทางให้ “การตื่นรู้”

6. บทเรียนสำหรับการฟื้นคืนพลังใจจากความสูญเสียของนางปฎาจารย์

กรณีศึกษาของนางปฎาจารย์ในเถรีคาถา¹⁹ เป็นกรณีตัวอย่างที่ทรงพลังในเชิงพุทธจิตวิทยา แสดงให้เห็นว่า แม้บุคคลจะเผชิญกับความทุกข์แสนสาหัสจากการสูญเสียอันรุนแรงในชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเผชิญกับสภาพจิตที่สูญเสียสมดุล หรือแม้แต่การตกอยู่ในภาวะเสียดสี ก็ยังสามารถ “ฟื้นคืนพลังใจ” และกลับมาเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะได้ หากได้รับการชี้แนะด้วยสัจธรรมอย่างถูกต้องเหมาะสม และตรงกับบริบทของชีวิตบุคคลนั้น บทเรียนสำคัญที่สามารถสกัดออกมาได้จากกรณีนี้ได้แก่

18. Michael White and David Epston, *Narrative Means to Therapeutic Ends*, (New York: Norton, 1990).

19. ชุ.เถรี. 26/112–116/574 (ไทย.มจร)

6.1 การฟื้นพลังใจเริ่มต้นจากการเผชิญความจริง

พระพุทธเจ้ามิได้สอนให้นางปฏาจารา “ลืม” ความเจ็บปวด หากแต่ทรงนำเธอเข้าสู่การ “เห็นความจริง” ของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์ กล่าวคือ ชีวิตมีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่สามารถควบคุมได้ (อนัตตา) การยอมรับความจริงนี้ไม่ใช่การยอมแพ้ แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการปล่อยวางและการรักษาตนเองอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในจิตวิทยาบำบัดแนว Existential Therapy²⁰ ที่เชื่อว่า การเผชิญหน้ากับความจริง เช่น ความตาย ความเปลี่ยวเหงา และความไม่มี ความหมาย เป็นเงื่อนไขสำคัญของการเติบโตทางจิตวิญญาณ

6.2 พลังของการฟังธรรม: ฟังเพื่อเปลี่ยนจิต

เสียงแห่งธรรมมิได้เพียงบรรเทาความทุกข์ แต่ยังเปลี่ยนแปลง “มโนทัศน์” ของบุคคลได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับพระนางปฏาจารา คำสอนในคาถาธรรมบทที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ปฏาจารา น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 ยังมีปริมาณน้อย น้ำตาจากความเศร้า โศก ของคนที่ถูกทุกข์ กระทบแล้วนั้น มีปริมาณมากกว่า น้ำในมหาสมุทรทั้ง 4 เสียอีก ฉะนั้น เหตุใด เจ้าจึงยังประมาท อยู่เล่า”²¹

ชี้ให้เห็นคุณค่าของการเห็น “อัมตธรรม” เพียงชั่วขณะว่า มีค่ามากกว่าการมีชีวิตที่ยาวนานโดยไร้การรู้แจ้ง บทเรียนนี้ย้ำว่า ในสถานการณ์ที่จิตวิญญาณของมนุษย์อ่อนแอที่สุด สิ่งที่เขาต้องการไม่ใช่คำปลอบใจทั่วไป แต่อาจเป็น “ถ้อยคำแห่งปัญญา” ที่กระตุ้นการตื่นรู้ได้จริง

6.3 การไม่ตัดสิน: พื้นฐานของเมตตาบำบัด

หนึ่งในหัวใจของพุทธจิตวิทยา คือ การตั้งอยู่ในเมตตาโดยไม่มีเงื่อนไข และไม่ตัดสินผู้อื่น พระพุทธเจ้าทรงโปรดนางปฏาจาราด้วยความเมตตา ปราศจากการตำหนิถึงอดีตที่ผิดพลาด หรือพฤติกรรมเสียสติของเธอ สิ่งนี้สอดคล้องกับแนวทาง

20. Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (New York: Basic Books, 1980).

21. ชุ.ธ.อ. 1/-/649 (ไทย.มจร).

Compassion-Focused Therapy ซึ่งเชื่อว่าความเมตตาต่อตนเองและการได้รับเมตตาจากผู้อื่น คือกลไกหลักในการเยียวยาภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกไร้คุณค่า²²

6.4 การฟื้นพลังใจไม่ได้หมายถึงการลืม แต่คือการเปลี่ยนความหมาย

พุทธจิตวิทยาไม่มุ่งเน้นให้ลบอดีตออกจากความทรงจำ แต่มุ่งเน้นให้บุคคล “ตีความใหม่” และเปลี่ยนความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับที่นางปฎาจารา ไม่ได้ลืมลูก สามี หรือพ่อแม่ของเธอ แต่สามารถเปลี่ยนความโศกเศร้าให้กลายเป็นพลังของการแสวงหาความพ้นทุกข์แนวคิดนี้สอดคล้องกับ Logotherapy ของ Frankl (1946) ที่เชื่อว่ามนุษย์สามารถอยู่รอดในความทุกข์ หากค้นพบ “ความหมาย” ที่ซ่อนอยู่ในประสบการณ์เหล่านั้น²³

6.5 การเปลี่ยนผ่านเป็นกระบวนการ ไม่ใช่เหตุการณ์

แม้นางปฎาจาราจะได้นับรู้ทันทีหลังฟังธรรม แต่กระบวนการฟื้นคืนพลังใจในความเป็นจริง อาจต้องใช้เวลา ความเข้าใจ และความอดทน พุทธจิตวิทยาเน้นว่าการบ่มเพาะจิตต้องใช้เวลา เช่น การฝึกสติ ตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเจริญเมตตา หรือ การพิจารณาไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้ช่วยเสริมพลังใจอย่างยั่งยืน

7. ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา

จากการวิเคราะห์กรณีศึกษานางปฎาจาราในบริบทพุทธจิตวิทยา ซึ่งให้เห็นว่ากระบวนการฟื้นคืนพลังใจจากความสูญเสีย มิใช่เพียงการฟื้นตัวทางอารมณ์เท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการเปลี่ยนผ่านภายในที่ลึกซึ้ง ซึ่งเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขของปัญญา การรู้เท่าทัน และการปล่อยวาง โดยอาศัยหลักธรรมเป็นเครื่องนำทางจิตใจ กระบวนการนี้ประกอบด้วยลำดับขั้นสำคัญ ดังนี้:

1. การเผชิญหน้าและตระหนักรู้ความทุกข์ (Recognition of Suffering) ผู้เผชิญความสูญเสียต้องเผชิญหน้ากับความจริงของทุกข์อย่างตรงไปตรงมา มิใช่การหลีกเลี่ยงหรือกดทับอารมณ์

22. Paul Gilbert, *The Compassionate Mind*, (London: Constable & Robinson, 2009).

23. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, (Boston: Beacon Press, 1946).

2. **การใคร่ครวญตามหลักไตรลักษณ์** (Contemplation on the Three Characteristics) การพิจารณาว่าชีวิตไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่ใช่อัตน (อนัตตา) นำไปสู่การคลายความยึดติด

3. **การเข้าใจอริยสัจ 4** (Insight into the Four Noble Truths) การเห็นความจริงของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และทางดับทุกข์ เป็นจุดเปลี่ยนทางจิตวิญญาณ

4. **การปล่อยวางความยึดมั่น** (Letting Go of Attachment) เมื่อเข้าใจธรรมแล้ว ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) จึงถูกละทิ้ง เกิดความสงบภายใน

5. **การบรรลุภาวะจิตที่เป็นอิสระ** (Attainment of Mental Liberation) เป็นภาวะที่จิตไม่ถูกรบกวนด้วยความเศร้าโศกและยึดติดอีกต่อไป ซึ่งตรงกับแนวคิดเรื่องวิมุตติ ในพุทธจิตวิทยา

กล่าวโดยสรุป กระบวนการฟื้นคืนพลังใจตามแนวพุทธจิตวิทยา มิได้มุ่งเน้นการเยียวยาในระดับผิวเผิน แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงระดับลึกของจิตใจ ที่นำไปสู่ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และก่อให้เกิดการหลุดพ้นจากพันธนาการแห่งความทุกข์อย่างแท้จริง

8. บทสรุป

กรณีของนางปฎาจารย์เป็นตัวอย่างของการฟื้นคืนพลังใจจากความสูญเสียอย่างรุนแรง ด้วยการตื่นรู้ผ่านการฟังธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีใช้เพียงการปลดปล่อย แต่เป็นการเปิดเผยความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ เมื่อจิตใจยอมรับความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนได้ ก็สามารถคลี่คลายทุกข์และเข้าถึงความสงบภายใน การตื่นรู้ของนางปฎาจารย์แสดงให้เห็นว่า แม้ชีวิตจะเผชิญกับการสูญเสียเพียงใด หากได้เข้าถึงธรรมะ ก็สามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์เป็นพลังใจ และเดินหน้าต่ออย่างมีความหมาย

รายการอ้างอิง

- พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี. “การวิเคราะห์รูปแบบการเยียวยาความโศกเศร้าในพระพุทธานุศาสนานิพนธ์: กรณีศึกษานางปฎิภาจรรยา”. *วารสารพุทธศาสนศึกษา*. ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 (2561). 85–102.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.
- _____. *ชุดทบทวนกาย ธรรมบทธรรกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- _____. *ชุดทบทวนกาย ปรมัตถที่ปณี เถรีคาถาอรรกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.
- วิจิตรา วิเชียรชม. “กระบวนการเปลี่ยนผ่านจากความทุกข์สู่ปัญญา: บทเรียนจากประสบการณ์ของพระสาวิกาในพระพุทธานุศาสนานิพนธ์”. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. ปีที่ 40 ฉบับที่ 3 (2562). 178–196.
- สุภาพร ประดับสมุทร. “การเยียวยาความโศกเศร้าจากการสูญเสีย: การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดทางพุทธศาสนากับทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตก”. *วารสารพุทธศาสนศึกษา*. ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (2563). 122–137.
- องค์การอนามัยโลก. *Depression*. ออนไลน์. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. [20 พฤษภาคม 2025].
- Abraham H. Maslow. *The Farther Reaches of Human Nature*. (New York: Viking Press, 1971).
- Carl Rogers and Richard Farson. *Active Listening*. (Chicago: Industrial Relations Center, University of Chicago, 1957).
- Daniel Goleman. *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*. (New York: Bantam, 2003).
- Elisabeth Kübler-Ross. *On Death and Dying*. (New York: Scribner, 1969).

- Eric L. Garland et al. “State Mindfulness during Meditation Predicts Enhanced Cognitive Reappraisal”. *Mindfulness*. Vol. 6 No. 2 (2015). 234–242.
- Henepola Gunaratana. *Mindfulness in Plain English*. (Boston: Wisdom Publications, 2002).
- Irvin D. Yalom. *Existential Psychotherapy*. (New York: Basic Books, 1980).
- J. William Worden. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. 4th ed. (New York: Springer Publishing, 2009).
- Michael White and David Epston. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. (New York: Norton, 1990).
- M. Katherine Shear. “Grief and Mourning Gone Awry: Pathway and Course of Complicated Grief”. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. Vol. 14 No. 2 (2012). 119–128
- Paul Gilbert. *The Compassionate Mind*. (London: Constable & Robinson, 2009).
- Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun. “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”. *Psychological Inquiry*. Vol. 15 No. 1 (2004). 1–18.
- Viktor E. Frankl. *Man’s Search for Meaning*. (Boston: Beacon Press, 1985).