

ลักษณะและประเภทของความฝันตามทัศนะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

Characteristics and types of dreams according to the Buddhist scriptures

วรท ฤทธิมะหันท¹, พระครูสมุห์พงษ์นรินทร์ จตวโร

Vorarat Rithmahant¹, Phrakhrusamu Pongnarin Thitavaro

เทศบาลตำบลบางหว้า สุพรรณบุรี¹, วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี¹

Bang Wa Subdistrict Municipality¹, Suphan Buri Province, Buddha Panya Sri Thawarawadee

Buddhist College²

Email: warot2020@gmail.com¹

Received 20 December 2024; Revised 30 December 2024; Accepted 30 December 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชานี้ เป็นการกล่าวถึง ความฝันตามทัศนะในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี 3 ประเภท ได้แก่ 1) ฝันที่เป็นกุศล คือฝันดี 2) ฝันที่เป็นอกุศล คือฝันร้าย และ 3) ฝันที่นอกจากกุศลและอกุศลคืออัปยาคฤต สำหรับสาเหตุแห่งการฝันนั้นมี 4 ประการด้วยกัน คือ 1) ธาตุโฆชะ ธาตุกำเริบ 2) อนุภูตบุพพะ เคยเสพมาก่อน 3) เทวโตปสังหาระ เทวดาดลใจ 4) ปุพพนิมิต ลางบอกเหตุ ในคัมภีร์มีลิตปัญหาเพิ่มสาเหตุแห่งการฝันอีก 2 อย่างจาก 4 อย่างดังกล่าว คือ เพราะดีกำเริบ และเพราะเสมหะกำเริบ และได้สรุปว่า ปุพพนิมิต เท่านั้นที่ทำให้ฝันแล้วจะเป็นความจริงได้ นอกนั้นไม่เป็นความจริง แต่ในอรรถกถาบอกว่าเทวดาดลใจอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ เพราะถ้าเจอเทวดาที่ประสงค์ดี ก็จะทำให้เป็นจริงได้ ถ้าเจอเทวดาที่ประสงค์ไม่ดี อาจจะแก้งแล้วมาเข้าฝันก็อาจจะไม่เป็นความจริงก็ได้

คำสำคัญ: ความฝัน, กุศล, อกุศล,

Abstract

This subject article is mentioned According to the Buddhist scriptures. there are 3 types of dreams: 1) a dream that is Kusala is a good dream. 2) a dream that is Akusala is a bad dream. and 1) a dream that is neither Kusala and Akusala is upayā kata. As for the causes of dreams. there are 4 factors: 1) Dhātukhobha; the recurrent element. 2) Anubhutapubba; which has been consumed before. 3) Devatopasañhāra; divine inspiration. 4) Puppanimita; an omen.

In the Milindapavana. two more causes of dreams are added from the above four. namely due to recurrence of good deeds. and because the phlegm recurred and concluded that only Puppanimita can make dreams come true. Other than that. it's not true.

But in the Commentary it is said that divine inspiration may or may not be true. Because if you meet an angel with good intentions It will make it come true. If you meet an angel with bad intentions If you want to pretend and come into the dream. it might not be true.

Keywords: dreams; Kusala; Akusala

บทนำ

“มนุษย์มี 2 โลก” คือ โลกในขณะที่ตื่นกับโลกในขณะที่หลับ ขณะตื่นอายตนะภายใน 6 รับรู้ (วิญญาณ) อายตนะภายนอก 6 ขณะหลับอายตนะภายใน 1 คือ ใจ (มโนอายตนะ) รับรู้ธรรมารมณ์(สิ่งที่ใจคิด) แม้เราส่วนมากจะบอกว่า โลกในขณะที่หลับเป็นโลกแห่งความฝัน (ซึ่งไม่จริง) โลกในขณะที่ตื่นเป็นโลกแห่งความจริง แต่ในความเป็นจริง เรามักบอกอย่างนี้ไม่ได้ เพราะเมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว ปรากฏการณ์ที่ประสบในขณะที่หลับ (ที่เรียกว่าฝัน) กับปรากฏการณ์ที่ประสบในขณะที่ตื่น มีทั้งความจริงและไม่จริงเหมือนกัน ในเมื่อมันเป็นผลจากการทำงานของจิต เราจะปฏิเสธความจริงในความฝันได้อย่างไร หรือจะปฏิเสธความฝันในความจริงก็ไม่ได้เหมือนกัน ชีวิตมีเส้นทางเป็นวัฏจักร หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ โดยอาศัยจิตนำพา ขณะตื่น จิตก็นำพาชีวิตย้อนไปในเส้นทางที่ผ่านมาบ้าง นำพาล่วงหน้าไปในเส้นทางที่ยังมาไม่ถึงบ้าง น้อยครั้งที่จิตจะนำพาชีวิตให้อยู่ในกาละและเทศะที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” ขณะหลับ จิตก็นำพาชีวิตย้อนไปในเส้นทางที่ผ่านมา เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ฝัน” อาจมีข้อสงสัยเหมือนกันว่า เมื่อความฝันเกิดจากการที่จิตนำพาชีวิตย้อนไปในเส้นทางที่ผ่านมาแล้ว (อดีต) และมีการทำนายฝัน เช่น ฝันว่าได้ขึ้นข้าง ทำนายว่า เกียรติยศชื่อเสียงจะปรากฏในทางใดทางหนึ่ง

ฝันว่าพ้นทุกข์ ทำนายว่า โรคภัยจะเปิดเบียนคนใกล้ชิดบางกรณีมีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงตามคำทำนาย เช่น กรณีที่พระพุทธเจ้าทรงทำนายฝันของพระเจ้าปเสนทิโกศล หรือกรณีความฝัน 5 เรื่องของพระโพธิสัตว์ถ้าเป็นอย่างนี้ “ความฝัน” ควรถือเป็นว่าเป็นเรื่องอดีตหรือนาคต ความจริง เหตุการณ์ในอนาคตมีพื้นฐานอยู่กับเหตุการณ์ในอดีตบวกกับปัจจุบัน มีเหตุปัจจัยในอดีตและปัจจุบันอยู่แล้วมาดลใจให้ครุ่นคิด เมื่อหลับก็ฝันไป หรือแม้กระทั่งเวลาตื่นก็ครุ่นคิดคำนึงถึงหลายเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิด และต่อมาก็เกิดจริง ๆ อย่างนี้ก็มีไม่น้อย

เรื่องความฝัน(หลับ)กับความจริง(ตื่น)ก็มีส่วนทำให้โลกทัศน์เปลี่ยนไปเหมือนกัน เช่น เรื่องการพักผ่อน เราส่วนมากเห็นถือว่า “การนอนหลับ” เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด จริงหรือที่บอกว่าการนอนหลับคือการพักผ่อน เพราะจะหลับจะตื่นจิตก็ยังทำงาน บางทีขณะนอนหลับจิตทำงานหนักยิ่งกว่าขณะตื่นเสียอีก ยกเว้นเสียแต่ว่าหลับสนิทโดยไม่ฝัน นั่นถือว่าเป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง ซึ่งหาได้ยากในชีวิตมนุษย์ปุถุชน ส่วน

พระอรหันต์ท่านมีคุณภาพชีวิตดีเยี่ยม เพราะเมื่อต้องการพักผ่อนท่านได้พักผ่อนอย่างแท้จริง นอนหลับท่านก็ไม่ฝันสิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส คิดคำนึงในขณะที่ตื่นเกิดจากกระบวนการทำงานของจิตที่ทำงานครบกระบวนการ 17 ขณะ เรียกว่า มีกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมครบ สิ่งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส คิดคำนึงในขณะที่หลับเกิดจากกระบวนการทำงานของจิตที่ทำงานครบกระบวนการ 17 ขณะเหมือนกัน แต่จะหนักทางมโนกรรม อาจจะมีกายกรรม วจีกรรมแทรกบ้าง เช่น บ่นเพ้อออกมา ร้องออกมา ในขณะที่หลับ หรือเตะต๋อยถีบในขณะที่หลับ

ชีวิตจึงมีทั้งส่วนที่จริงและไม่จริงรวมอยู่ด้วยตลอดเวลา สมมติสังขจะมีปรมาตมสังขจะอยู่ข้างในปรมาตมสังขจะมีสมมติสังขจะอยู่ข้างนอก ความฝัน(การเห็นเป็นเรื่องราวเมื่อหลับ)มีความจริง(การเห็นเป็นเรื่องราวเมื่อตื่น)รวมอยู่ด้วย และความจริงก็มีความฝันรวมอยู่ด้วย

ความหมายของความฝัน

“ฝัน” หมายถึง การเห็นเป็นเรื่องราวเมื่อหลับ นี่เป็นความหมายโดยตรง นอกจากนี้ยังมีความหมายโดยอ้อมอีก 2 ประการ คือ การนึกเห็นในขณะที่ตื่นอยู่ซึ่งไม่อาจจะเป็นจริงได้ การคิดเรื่อง/สิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แบบนี้เรียกว่า ฝันกลางวัน กับการคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ แบบนี้เรียกว่า ฝันเพื่อง ในที่นี้จะกล่าวถึง “ฝัน” ที่หมายถึง การเห็นเป็นเรื่องราวเมื่อหลับ (พระเทพวัชรบัณฑิต. ศ.ดร.. 2564. ออนไลน์) โดยปริยายหมายถึงการนึกเห็นในขณะที่ตื่นอยู่ซึ่งไม่อาจจะเป็นจริงได้ ส่วนคำว่า ฝัน ในฐานะที่เป็นคำกริยา คือ เห็นเป็นเรื่องราวเมื่อหลับ. นึกเห็น. นึกเห็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2546: 748) หรือจะเรียกในความหมายอื่น เช่น ฝันกลางวัน หมายถึง นึกฝันถึงสิ่งที่ไม่อาจเป็นจริงได้ ฝันเปียก หมายถึง การหลั่งน้ำกามในขณะที่นอนหลับและฝัน และฝันเพื่อง หมายถึง คิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ เป็นต้น

สังเกตได้ว่า คำว่า “ฝัน” ในคำไทยนอกจากจะบ่งบอกถึงสถานะหนึ่งของการนอนหลับแล้วยังบ่งบอกถึงการนึกคิดจินตนาการในขณะที่ตื่นอีกด้วย คำว่าฝันใช้เรียกสิ่งที่มีเป้าหมาย แต่ยังไม่สามารถเป็นจริงได้ในปัจจุบัน หรืออาจมีโอกาที่จะเป็นจริงได้และเป็นไปไม่ได้ในอนาคต เช่น ฝันอยากเป็นมหาเศรษฐีโดยทั้งที่ตนเองเป็นคนยากจน ฝันว่าอยากเป็นวิศวกรทั้งที่ตนเองเรียนหนังสือไม่เก่ง ฝันว่าสักวันจะเที่ยวรอบโลกทั้งที่ตนเองมีเงินเดือนน้อย การคิดเช่นนี้เรียกได้ว่า ฝันกลางวันหรือฝันเพื่อง คือมีความเป็นไปได้และความเป็นไปไม่ได้ เช่น ฝันว่าอยากเที่ยวรอบโลกแต่มีเงินเดือนน้อยหากมุ่งมั่นเก็บออมก็อาจมีเงินเก็บพอสำหรับการเที่ยวรอบโลก หรือ ฝันว่าอยากเป็นวิศวกรแต่เรียนหนังสือไม่เก่ง ในอนาคตอาจพัฒนาศักยภาพตนเองขึ้น เพราะมีความฝันเป็นปัจจัยช่วยผลักดันจนสามารถสอบติดคณะวิศวกรรมศาสตร์ของมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง และได้มีโอกาสเข้าทำงานในสายวิศวกรรมศาสตร์ตามที่ตนเองฝันไว้ เป็นต้น คำว่าฝันยังเป็นคำที่ใช้เรียกอาการหนึ่งที่มีปฏิกิริยาต่อร่างกายในขณะที่นอนหลับ คือ ฝันเปียก (นายชนินทร์ ผ่องสวัสดิ์. 2557: 10)

ความฝันนี้เป็นศัพท์ที่เราใช้กันทั่ว ๆ ไป แต่ถ้าใช้กับพระราชาจะเรียกว่า “พระสุบิน” มีการกล่าวถึงความฝันหรือสุบินไว้คือ “ปัญจมหาสุบิน” หรือ “มหาสุบิน” หมายถึง พระสุบินของพระพุทธเจ้าก่อนการตรัสรู้ พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า มหาสุบิน คือ ความฝันอันยิ่งใหญ่. ความฝันครั้งสำคัญ หมายถึงความฝัน 5 เรื่อง (ปัญจมหาสุบิน) ของพระโพธิสัตว์ก่อนจะได้ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า (พระอรหันตญาณระบุว่าทรงพระสุบินในคืนก่อนตรัสรู้ คือ ขึ้น 14 ค่ำ เดือน 6) ดังตรัสไว้ในมหาสุบินสูตร คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระสูตรต้นตปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย มหาสุบิน 5 ประการ ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ มหาสุบิน 5 ประการ อะไรบ้าง คือ

1) แผ่นดินใหญ่นี้ เป็นที่นอนใหญ่ ขุนเขาหิมาวันต์เป็นเขนย(หมอน) มือซ้ายหย่อนลงในสมุทรด้านทิศตะวันออก มือขวาหย่อนลงในสมุทร ด้านทิศตะวันตก เท้าทั้งสองหย่อนลงในสมุทรด้านทิศใต้นี้เป็น มหาสุบิน ประการที่ 1 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่

2) หล้าแพรกไต่อกขึ้นจากนาคีของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ตั้งจรดท้องฟ้านี้เป็นมหาสุบินประการที่ 2 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่

3) หมูหนอนสีขามีหัวดำ ได้ไต่ขึ้นมาจากเท้าของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ปกปิดตั้งแต่ปลายเล็บจนถึงบริเวณพระขานู นี้เป็นมหาสุบินประการที่ 3 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่

4) นก 4 เหล่ามีสีต่าง ๆ กันบินมาจากทิศทั้ง 4 ตกลงแทบเท้า ของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ แล้วกลับกลายเป็นสีขาวทุกตัว นี้เป็นมหาสุบินประการที่ 4 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่

5) ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ เดินไปมาบนภูเขาคุลลูกใหญ่ (แต่) ไม่แปดเปื้อนด้วยโคล นี่เป็นมหาสุบินประการที่ 5 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ (พระไตรปิฎก (ไทย) 22/196/335-337)

ในพระมหาสุบินทั้ง 5 นี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสบอกถึงนิมิตที่จะเกิดขึ้นแก่ภิกษุทั้งหลายว่า มหาสุบิน ประการที่ 1 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้พระสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม มหาสุบินประการที่ 2 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ปริยมรรคมีองค์ 8 ประกาศดีแล้วจนถึงเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มหาสุบินประการที่ 3 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า คฤหัสถ์ผู้มุ่งหมั่นผ้าขาวจำนวนมากได้ถึงตถาคตเป็นสรณะตลอดชีวิต มหาสุบินประการที่ 4 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า วรรณะทั้ง 4 นี้ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติอันยอดเยี่ยม มหาสุบินประการที่ 5 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า

ตลาคตได้จิวร บิณทบาท เสนาสนะ และคิลานปัจจยเภสัชชบริหาร แล้วไม่ลุ่มหลง ไม่หมกหมุ่น ไม่พัวพันมีปกติ เห็นโทษ มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่ (พระไตรปิฎก (ไทย) 22/196/335-337)

เมื่อพิจารณาจากความฝันแล้ว ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเรียกว่า การทำงานของจิต หรือ กระบวนการทำงานของวิถิจิต เรียกสั้น ๆ ว่า “สุบินวิถิ” หรือ “สุบินวิถิ” ถือว่าเป็นหน่วยหนึ่งของกระบวนการทำงานของวิถิจิต คือ “วิถิจิตที่เกี่ยวกับความฝันต่างๆ เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่าสุบินวิถิไม่เกิดแก่บุคคลที่กำลังนอนหลับสนิท หรือ บุคคลที่กำลังตื่นอยู่เป็นปกติ จะมีขึ้นได้ก็จะมีเพียงผู้ที่นอนหลับไม่สนิทเท่านั้น” (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. 2553: 103) ประโยคนี้เมื่อหวนมองดูตัวเอง (ผู้เขียน) ก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ เมื่อหลับสนิทจะไม่ฝันอะไรทั้งสิ้น และเวลาจะตื่นเร็วกว่าการนอนฝันมาก และรู้สึกนอนอึดกระปรี้กระปร๋ามาก ฝันไหนที่นอนฝันคือการนอนไม่สนิท ก็จะรู้สึกเหนื่อยล้า เพลีย ง่วงนอนในเวลากลางวัน

เพราะฉะนั้น สุบินวิถิไม่สามารถเกิดขึ้นต่อบุคคลที่นอนหลับสนิทและบุคคลที่กำลังตื่นอยู่เป็นปกติได้ เพราะบุคคลที่หลับสนิทเป็นบุคคลที่มีจิตอยู่ในสภาวะจิตตกภวังค์ หรือ ภวังคจิต หมายถึง จิตที่ไม่ได้เข้าสู่กระบวนการทำงานของวิถิจิตจึงไม่สามารถฝันได้ สุบินวิถิหรือกระบวนการของการฝันคือกระบวนการทำงานของวิถิจิตในขณะที่หลับไม่สนิท จิตของคนนอนหลับสนิทจะไม่ขึ้นสู่กระบวนการทำงานของวิถิจิต ทำให้จิตตกภวังค์กลายเป็นภวังคจิต คือจิตที่ไม่รับรู้หรือไม่รับการกระทบจากภายนอกต่างๆ ทำให้คนที่นอนหลับสนิทไม่ฝัน เนื่องจากจิตไม่รู้อายตนะนั่นเอง หรือ มโนไม่สัมผัสธรรมารมณ์

ประเภทของความฝัน

ความฝันในอรรถกถาตฎกสูตรตนิเทศในคัมภีร์มโนรถปุณณิกัลล่าวว่า “ความฝันนี้ เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง อพยากฤตบ้าง ในความฝันนั้นพึงทราบว่าเป็นกุศลของบุคคลผู้กระทำการไหว้พระเจดีย์ การฟังธรรม และแสดงธรรม เป็นต้น เป็นกุศล ความฝันของบุคคลผู้กระทำการปาณาติบาต เป็นต้น เป็น อกุศล ความฝันนอกเหนือจากสองอย่างนั้นเป็นอพยากฤต” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 66/430-431)

ส่วนอรรถกถา สุบินสูตรในคัมภีร์ปรมัตถโชติกากล่าวว่า “ฝันนี้ เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง อพยากฤตบ้าง ในฝันนั้น พึงทราบว่าเป็นกุศลแก่ผู้กระทำการไหว้เจดีย์ การฟังธรรม และแสดงธรรม เป็นต้น เป็นอกุศลแก่ผู้ทำ ปาณาติบาต เป็นต้น พ้นจากสองอย่างเป็นอพยากฤต” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 36/435) เมื่อพิจารณาถึงประเภทแห่งความฝันดังกล่าว แสดงว่าความฝันเกิดจากการกระทำหรือเกิดจากกรรมและความฝันนั้นขึ้นอยู่กับวิถิจิตด้วย มี 3 ประเภทด้วยกัน คือ 1) ฝันที่เป็นกุศล 2) ฝันที่เป็นอกุศล 3) ฝันที่เป็นอพยากฤต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า เมื่อจิตเข้าสู่วิถิจิตที่ 1 คือ อาวัชชนะ หมายถึงการคำนึงอารมณ์ใหม่ทางทวารนั้นๆ แต่การฝันต้องขึ้นทางมโนทวารจึงเป็นมโนทวารอาวัชชนะ เมื่อจิตคำนึงหรือคิดถึงอารมณ์หรืออาจกล่าวได้ว่า จิต (มโน) คิดหรือระลึกถึงธรรมารมณ์ตามกระบวนการของอายตนะ (อาวัชชนะ) แล้วขณะนั้นจิตเป็นอพยากฤตหรืออื่น (ในบางครั้งอาจเป็นกุศล หรือ อกุศลก็ได้) จิตก็จะผ่านกระบวนการวิถิจิต จากขวนะจิต (จิตแล่นไปเสพอารมณ์ หรือ เมื่อจิตระลึกถึงธรรมารมณ์ขึ้น) 7 ขณะจนมาสิ้นสุดด้วยต

ทาร์มันณะ (ตทารมณ) ความฝันก็จะเป็นประเภทนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ฝันฝันว่าตนเองกำลัง เดินทางจากบ้าน ไปเรียนหนังสือ บรรยากาศรอบข้างในความฝันเหมือนกับบรรยากาศในตอนเช้าที่ผู้ฝันพบเจอทุกครั้งที่ได้ไปเรียน หนังสือ ไม่ว่าจะเป็นถนนที่คุ้นเคย บ้านเรือน ผู้คน แม้กระทั่งบุคคลที่ คุ้นเคย เช่น แม่ค้าที่ขายของอยู่ข้ามทาง ที่ผู้ฝันต้องแวะซื้อทุกครั้งที่ได้ผ่านไป เพื่อนฝูง คุณครูเวรที่ยืน อยู่หน้าประตูโรงเรียน และอื่นๆ สิ่งที่น่าประหลาดในความฝันนี้ถือว่าจิตระลึกถึงเหตุการณ์ที่คุ้นเคยหรือเคย มีประสบการณ์กับมัน แสดงให้เห็นว่าจิตเป็นอวิชชนะ แล้ว

หลังจากจิตระลึกถึงภาพในความทรงจำจนคิดไปเองว่า ภาพความฝันเหล่านี้เป็นเหตุการณ์จริง เมื่อผู้ ฝันเชื่อว่าสิ่งที่เห็น (ความฝัน) เป็นเรื่องจริง ผู้ฝันจึงปล่อยความรู้สึกไปตามภาพความฝันที่เห็น คือ กระทำตน เสมือนว่าตนเองกำลังเดินทางไปโรงเรียนตามปกติ เหตุการณ์นี้ถือว่าจิตเป็นชวันะแล้ว เพราะจิตมีส่วนเข้าไป เล่นหรือเสพกับภาพความฝันที่เกิดจากธรรมารมณ คือการระลึกถึงภาพในความทรงจำนั่นเอง หลังจากที่ถูกผู้ฝันมี ส่วนร่วมกับภาพความฝันนั้น จิตก็จะบันทึกความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในความฝันไว้ จิตขณะนั้นถือ ว่าเป็นตทารมณหรือตทาร์มันณะ คือ จิตที่รับผลจากขวนจิตมาบันทึกเก็บไว้ เมื่อผู้ฝันตื่นจึงสามารถจำความฝัน ได้ในตัวเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553: 368-370)

แสดงให้เห็นว่า พุทธศาสนาเถรวาทเชื่อในเรื่องของสภาวะจิตที่สามารถกำหนด ประเภทของความฝัน ได้ และเหตุที่พุทธศาสนาเถรวาทนำหลักธรรมเรื่องธรรม 3 มาอธิบาย เพื่อจำแนกประเภทของความฝัน เนื่องจากความฝันเป็นเรื่องของจิตที่ละเอียดอ่อนมีความซับซ้อน และเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการแสดง อำนาจของจิตในขณะที่นอนหลับ มิใช่การแสดงของจิตแล้วสื่อ ออกมาเป็นการกระทำ

ในทางวิทยาศาสตร์ได้แบ่งประเภทของความฝันไว้ 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. Recurring dream – เป็นการฝันที่จะคล้ายเรื่องจริง มีบิดเบือนเล็กน้อย ความฝันแบบนี้จะเกิด จากความวิตกกังวลในตัวของผู้ฝัน สามารถเกิดได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เมื่อปัญหาของผู้ฝันนั้นคลี่คลายความฝัน ชนิดนี้ก็จะหมดไปเช่นกัน

2. Epic dream – เป็นการฝันแบบเป็นเรื่องเป็นราว ความฝันชนิดนี้จะชัดเจนและดูสมจริงจนทำให้ผู้ ฝันสามารถจะจดจำมันได้นับปี เมื่อตื่นขึ้นมาผู้ฝันมักจะรู้สึกเหมือนกับว่าได้ค้นพบบางอย่างที่น่าตื่นเต้นในตัว ของเขาหรือชีวิตของเขา

3. Healing dream – เป็นการฝันเกี่ยวกับสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความเจ็บป่วย การฝันว่าปวด ปัสสาวะ การฝันเปียก (Wet Dream) ก็นับเป็นฝันในรูปแบบนี้เช่นกัน

4. Nightmare – เป็นความฝันที่มารบกวน ทำให้รู้สึกมีความทุกข์จนบางครั้งอาจ จะโวยวาย ละเมอ สะดุ้งตื่นขึ้นมากลางดึกและเกิดอาการหวากผวา มักจะเกิดขึ้นในการนอนระยะ Rapid Eye Movement (REM) ซึ่งจะทำให้ผู้ฝันสามารถจดจำเรื่องราวได้ เพราะสมองของเรายังทำงานเหมือนกับตอนที่เรตื่น ทว่า กล้ามเนื้อของเราจะอยู่ในสภาวะอัมพาต เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายของเราเคลื่อนไหวจากการสั่งงานของสมอง

ในขณะที่เราหลับและทำให้เราเจ็บตัวได้ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เราฝันร้ายแล้วพยายามตื่น แต่ตื่นไม่ได้ซักทีนั่นเอง ในบางครั้งการฝันร้ายก็มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของความเครียดหลังเกิดอุบัติเหตุ

5. Prophetic dream – เป็นความฝันบอกอนาคต ความฝันชนิดนี้อาจเกิดจากความขยันของจิตสำนึก นั่นคือเรื่องธรรมดาที่ผ่านมาในชีวิตถ้าอาศัยเพียงสติทั่วไป (Conscious) อาจไม่ทันสังเกตเห็น แต่จิตสำนึกนั้นเก็บเกี่ยวมาคิดและหาบทสรุปที่เป็นไปได้ของสิ่งนั้นๆ เป็นกระบวนการวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ของจิตใต้สำนึก แล้วเอาคำตอบมาให้กับเจ้าของความฝัน มันเลยเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นจริง

6. Lucid Dream - เป็นความฝันที่คนที่ฝันจะรู้ว่ากำลังฝันอยู่ หรือทำได้แม้กระทั่งควบคุมและบังคับรูปแบบความฝันของตัวเองได้ มีความสัมพันธ์กับระดับการทำงานที่เพิ่มขึ้นในสมอง เพราะคนที่สามารถฝันแบบนี้ได้ คลื่นสมองจะมีความถี่สูงกว่าคนทั่วไปที่ไม่เคยฝันในแบบนี้และยังแสดงให้เห็นว่าสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ควบคุมการตระหนักรู้ การรู้สำนึกของตัวตน รวมไปถึงความสามารถทางทักษะด้านภาษาและความทรงจำ ยังทำงานมากขึ้นตามไปด้วย (Stkc. ออนไลน์)

สรุปได้ว่า ทั้ง 6 ประเภทนี้ วิทยาศาสตร์มองว่าเป็นจิตสำนึก คือ สติความรู้สึกรับรู้ตัวถูกควบคุมโดยสมอง ชีววิทยา ทำหน้าที่ควบคุมรับข้อมูลต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางกายมาสร้างข้อมูลในเชิงตรรกวิทยา และจิตใต้สำนึก คือ การที่จิตถูกควบคุมโดยสมองชีววิทยา ทำหน้าที่ควบคุมระบบประสาท การทำงานของร่างกายทั้งหมดแบบอัตโนมัติ เช่น การเต้นของหัวใจและเป็นส่วนที่เก็บความทรงจำทั้งหมด จะเห็นว่า ถึงแม้ว่าในทางวิทยาศาสตร์จะพูดถึงเรื่องสมอง แต่ก็ยังโยงไปถึงเรื่องของจิตเช่นเดียวกันหลักทางพระพุทธศาสนา

สาเหตุแห่งความฝัน

ในอรรถกถาตุฎฐกสูตรในคัมภีร์มโนรถปรัญญีกถาว่า “ผู้ฝันย่อมฝันด้วย เหตุ 4 ประการ คือ เพราะธาตุกำเริบ 1 เพราะเคยเป็นมาก่อน 1 เพราะเทวดาดลใจ 1 เพราะบุพนิมิต 1” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 36/433) ในอรรถกถาสุนิสูตรในคัมภีร์ปรมัตถโชติกาถาว่า “ผู้ฝันย่อมฝันด้วยเหตุ 4 ประการ คือ ธาตุโขชะ ธาตุกำเริบ 1 อนุภูตปุพพะ เคยเสพมาก่อน 1 เทวโตปสังหาระ เทวดาดลใจ 1 บุพนิมิต ลางบอกเหตุ 1” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 66/429) และในอรรถกถาเอกกนิทเทสในคัมภีร์สัมมอหวิโนทิกถาว่า “บุคคลเมื่อเห็นสุบิน (ฝัน) นั้นๆ ย่อมฝันเห็นด้วยเหตุ 4 ประการ คือ โดยธาตุกำเริบ 1 โดยเคยประสบมา 1 โดยเทวดาดลใจ 1 โดยบุพนิมิต 1” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 78/640-641)

จากสาเหตุในคัมภีร์ทั้ง 3 นั้น พระธรรมวัชรบัณฑิต. ศ. ดร. ได้สรุปไว้ว่า สาเหตุแห่งความฝันไว้ 4 อย่าง คือ

1. เจ็บป่วย ร่างกายไม่ปกติ ทำให้ฝันไปต่างๆ ภาษาพระว่า ธาตุโขชะ แปลว่า ธาตุกำเริบ
2. จิตวิตกกังวล คิดมาก ทำให้ฝันไปตามที่วิตกกังวล ภาษาพระว่า อนุภูตปุพพะ แปลว่า หวนระลึกถึงเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้ว
3. เทวดาดลใจ ทำให้ฝันไป ภาษาพระว่า เทวโตปสังหาระ แปลว่า เทวดาหาเรื่องมาให้

4. มีลางบอกเหตุ (มีเหตุปัจจัยกระตุ้น) ทำให้ฝัน ภาษาพระว่า บุพพนิมิต แปลว่า สัญลักษณ์/เครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้า (พระเทพวัชรบัณฑิต. ศ.ดร.. 2564. ออนไลน์)

สำหรับสาเหตุแห่งความฝันในคัมภีร์มิลินทปัญหานี้ ได้เพิ่มจาก 4 เป็น 6 ประการ โดยพระเจ้ามิลินท์ ได้ตรัสถามพระนาคเสน ถึงสาเหตุแห่งความฝัน และพระนาคเสนได้ทูลถวายว่า ชื่อว่า ความฝันนี้ คือนิมิตที่เข้าถึงคลองแห่งจิต ขอถวายพระพร บุคคล 6 จำพวกเหล่านี้ย่อมเห็นนิมิตที่เป็นความฝัน (ย่อมฝันเห็นนั่นแหละ) คือคนที่มีธาตุลมกำเริบ ก็ย่อมฝันเห็นได้ คนที่มีดีกำเริบ ก็ย่อมฝันเห็นได้ คนมีเสมหะกำเริบ ก็ย่อมฝันเห็นได้ เพราะถูกเทวดาน้อมนำใจ ก็ย่อมฝันได้ เพราะจิตหมกมุ่น ก็ย่อมฝันได้ เพราะเป็นบุพพนิมิต ก็ย่อมฝันเห็นได้ ขอถวายพระพรในความฝัน 6 อย่างนั้น ความฝันเพราะเป็นบุพพนิมิต (ลางบอกเหตุ) เท่านั้นจริง ความฝันที่เหลือไม่จริง (มิลินทปัญหา: 161-162)

พระนาคเสนได้เพิ่ม คนที่มีดีกำเริบกับคนที่มีเสมหะกำเริบ ก็สามารถฝันได้ และได้สรุปชัดเจนว่า ฝันที่มีสาเหตุจากบุพพนิมิต (ลางบอกเหตุ) เท่านั้นที่เป็นจริง เหมือนพุทธมารดาทรงพระสุบินก่อนจะตั้งพระครรภ์ เป็นต้น นอกนั้นไม่เป็นจริง แต่ในอรรถกถาพระสูตรอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต สรุปอย่างนี้ว่า “ในความฝัน 4 อย่างนี้ ความฝัน 2 อย่างแรก ไม่เป็นจริง ความฝันอย่าง ที่ 3 เป็นจริงก็มี ไม่เป็นจริงก็มี ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเทวดาบางเหล่าไกรธประสงค์ร้าย บางเหล่าประสงค์ดี ความฝันอย่าง ที่ 4 เป็นจริงแน่นอน” (พระไตรปิฎก อรรถกถา (ไทย) 3/196/78-79. 366/436)

ในโลกปัจจุบันมีการค้นหาสาเหตุของความฝันต่าง ๆ นานา เพื่อที่จะหาสาเหตุที่แท้จริง โดยเฉพาะทางด้านกายภาพ แม้ร่างกายเราจะกำลังนอนหลับพักผ่อน แต่สมองไม่ได้ปิดตัวเองไปด้วย มันยังคงทำหน้าที่ดูแลระบบสารเคมีต่างๆ เซลล์ประสาทยังคงทำงานแม้เราจะหลับไปแล้วก็ตาม โดยมีสมองส่วนในรักษาข้อมูลความจำ และส่งข้อมูลในรูปคลื่นสมองไปยังสมองใหญ่ ดังนั้นในความเป็นจริงแล้วจะกล่าวว่าขณะที่เราหลับเรามีการฝันตลอดเวลาก็ได้ เพราะสมองยังคงมีการทำงานอยู่ตลอดเวลา แต่หากว่าเราจำได้บ้าง หรือไม่ได้บ้างเท่านั้นเอง

ฝันมักเกิดขึ้นในการหลับระยะ REM เป็นหลัก เมื่อกิจกรรมของสมองเพิ่มสูงขึ้นเสมือนว่ากำลังตื่นอยู่ การหลับระยะ REM สามารถบอกได้จากการกลอกไปมาของลูกตาขณะหลับ ทั้งนี้ ฝันสามารถเกิดได้ในการหลับชั้นอื่น แต่ฝันเหล่านั้นมีแนวโน้มสมจริงหรือผู้ฝันจำได้น้อยกว่ามาก ฝันกินระยะเวลาตั้งแต่ไม่กี่วินาทีไปจนถึงยี่สิบนาที บุคคลมักจำฝันได้มากกว่าเมื่อตื่นขึ้นหากฝันในระยะ REM โดยเฉพาะ บุคคลมีฝัน 3 ถึง 5 ฝันต่อคืน ฝันมีแนวโน้มนานขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ระหว่างการหลับ 8 ชั่วโมง บุคคลจะใช้เวลากับการฝันสองชั่วโมง ความฝันที่จำได้ ส่วนใหญ่ (80-90%) เกิดในช่วงของการหลับแบบ ตากระตุก ความฝันที่เกิดขึ้นในช่วงแรกๆ ของการหลับมักจะถูกลืม ส่วนใหญ่ที่ถูกจำได้นั้นจะเป็นความฝันที่เกิดขึ้นเมื่อใกล้ตื่นหรือฝันจนตื่น ส่วนใหญ่ความฝันจะอยู่ในรูปของการเห็น รองลงมาจะเป็นรูปของการได้ยิน การสัมผัส และความเจ็บปวด

สำหรับนักจิตวิทยาสมัยใหม่ ที่ศึกษากระบวนการการเกิดความฝันของคน มองว่าความฝันนั้น เป็นหนึ่งในกลไกทางจิต เพื่อปลดปล่อยความกดดัน และความตึงเครียดภายในจิตใจ ดังนั้นเมื่อเกิดการฝันขึ้น จะทำให้สภาพจิตใจรู้สึกผ่อนคลายลง โดยระบุถึงสาเหตุที่ทำให้คนเราฝัน ได้แก่

1) ฝันที่มาจากความเจ็บปวด เมื่อสภาพจิตใจได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง ทำให้ภาวะจิตใจในขณะนั้น กระตุ้นให้เกิดความฝันที่ยังหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2) ฝันจากเรื่องค้างคาใจ การใช้ชีวิตประจำวัน หากการกระทำบางอย่างยังไม่บรรลุผลหรือประสบความสำเร็จ จึงทำให้เกิดความคิดที่ยังคงติดอยู่กับเหตุการณ์เหล่านั้น ฝันลักษณะนี้ช่วยแก้ปัญหาคาใจได้

3) ฝันอันเนื่องมาจากประสบการณ์ในอดีต บางความทรงจำที่อาจจะลืมไปแล้ว แต่เมื่อพบเจอเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกัน ก็สามารถกระตุ้นให้เรานึกกลับมาเป็นความฝันลักษณะนี้ได้เช่นกัน

ซิกมันด์ ฟรอยด์ จิตแพทย์ชาวเยอรมัน ผู้เป็นบิดาแห่งจิตวิทยา เชื่อว่าความฝันเป็นความปรารถนาเล็กๆ ภายในจิตใจของมนุษย์ มักจะเกิดขึ้นเป็นเรื่องราวที่คนเราอยากจะทำเป็นอย่างมาก แต่ในความเป็นจริงแล้วไม่สามารถทำได้ เช่น เรื่องความรุนแรงทางเพศ หรือการคุกคามทางเพศ เป็นต้น ดังนั้นจิตใต้สำนึกจึงเก็บรวบรวมความปรารถนาเหล่านี้เอาไว้และแสดงออกมาในรูปแบบของจินตนาการในความฝันขณะนอนหลับ แทน “เราจึงมักจะฝันเรื่องที่ไม่อาจเกิดขึ้นจริงได้” (ธัชชัย ตระกูลเลิศยศ. ออนไลน์)

อย่างไรก็ตามบุคลุชน (คนที่ยังหนาด้วยกิเลส) นอนหลับ หรือกึ่งตื่นกึ่งหลับก็จะฝันเพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งหรือหลายสาเหตุรวมกัน ดังที่กล่าวนี้ แม้แต่คนที่บรรลุธรรมขั้นโสดาบันก็ยังฝัน สกทาคามีและอนาคามีก็ยังฝัน สรุปก็คือ ตราบใดที่ยังละกิเลสได้ไม่หมด หลับเมื่อใดเป็นฝันเมื่อนั้น กิเลสมากฝันมากตั้งแต่วินาทีแรกไปจนถึงวินาทีสุดท้ายที่นอนหลับ ฝันแบบสัพเพหระ กิเลสน้อยฝันน้อย อาจมีช่วงหลับสนิทไม่ฝันเข้ามาแทรกบ้าง มนุษย์ที่ยังมีกิเลสหลับไม่ฝันก็ต่อเมื่อจิตตกว่างค์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาสั้นๆ หรือช่วงเวลาที่หายาก เช่น รอยต่อระหว่างตื่นกับหลับและหลับกับตื่น เวลาจิตที่เข้าอัปปนาสมาธิ(จิตเป็นสมาธิแนบแน่น) และเวลาเข้านิโรธสมาบัติ (คงหมายถึงพระอนาคามี)

บทสรุป

ความฝันตามทัศนะในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี 3 ประเภท ได้แก่ 1) ฝันที่เป็นกุศล คือฝันดี 2) ฝันที่เป็นอกุศล คือฝันร้าย และ 3) ฝันที่นอกจากกุศลและอกุศลคืออัปยาคฤต สำหรับสาเหตุแห่งการฝันนั้นมี 4 ประการด้วยกัน คือ 1) ธาตุโฆชะ ธาตุกำเริบ 2) อนุภุตปุพพะ เคยเสพมาก่อน 3) เทวโตปสังหาระ เทวดาดลใจ 4) ปุพพนิมิต ลางบอกเหตุ ในคัมภีร์มีลีนทปัญหาเพิ่มสาเหตุแห่งการฝันอีก 2 อย่างจาก 4 อย่างดังกล่าว คือ เพราะดีกำเริบ และเพราะเสมหะกำเริบ และได้สรุปว่า ปุพพนิมิต เท่านั้นที่ทำให้ฝันแล้วจะเป็นความจริงได้นอกนั้นไม่เป็นความจริงจะเรียกว่า ฝันเพื่องหรือฝันลมๆ แล้ง ๆ ตามประสาชาวบ้านก็ได้ แต่ในอรรถกถาได้เพิ่มข้อเทวดาดลใจไปอีก 1 ข้อที่จะเป็นจริงได้ เพราะถ้าเจอเทวดาที่ประสงค์ดี ก็จะทำให้เป็นจริงได้ แต่ก็ไม่เสมอไป ถ้าเจอเทวดาที่ประสงค์ไม่ดี อาจจะแกล้งแล้วมาเข้าฝันก็อาจจะไม่เป็นความจริงก็ได้

เอกสารอ้างอิง

- นายชินนทร์ ผ่องสวัสดิ์. (2557). “การวิเคราะห์ความฝันของบุคคลในพระไตรปิฎก และ อรรถกถาตามรศนะของพุทธศาสนาเถรวาท ชิกมันด์ ฟรอยด์ และ คาร์ล กุสตาฟ จุง”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- พระเทพวัชรบัณฑิต. ศ.ดร. (ออนไลน์). “ความฝัน” กับ “ความจริง” ในมุมมองพระพุทธศาสนา. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2553). ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 4 วิถีสังคหะ และนามรูปวิถีวิจฉัยพร้อมด้วยภาพวิถี. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามิบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด.
- ธัชชัย ตระกูลเลิศยศ. ฝัน (Dream). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.scimath.org/article-science/item/6655-dream> [1 กรกฎาคม 2566].
- Stkc. ความฝันถูกแบ่งออกเป็นกี่ประเภท?. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.stkc.go.th /info/> [1 กรกฎาคม 2566].