



2024
JULY - DECEMBER



ISSN: 3057-0891 (Online)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 : กรกฎาคม - ธันวาคม 2567

Vol.3 No.2 : July - December 2024

วารสาร พุทธศาสน์สังคมร่วมสมัย

Journal of Contemporary Buddhist Society (JCBS)



วารสาร พุทธศาสน์สังคมร่วมสมัย

JCBS journal of Contemporary Buddhist Society

ISSN : 3057-0891 (Online)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2567

Vol.3 No.2 July - December 2024

วัตถุประสงค์

วารสาร พุทธศาสน์สังคมร่วมสมัย มีนโยบายเพื่อส่งเสริมการศึกษา ค้นคว้า เผยแพร่บทความวิจัย และบทความวิชาการของนักวิจัย นักวิชาการ คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไปในมิติทางด้าน พระพุทธศาสนา ศิลปศาสตร์ รัฐศาสตร์ รัฐประศาสนศาสตร์ สหวิทยาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สหวิทยาด้านการพัฒนาสังคม สหวิทยาการด้านการศึกษาและการเรียนรู้ โดยเปิดรับบทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

กำหนดการเผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ ๆ ละ 6 บทความ

ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน

ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

ประเภทของผลงานที่ตีพิมพ์ในวารสาร:

- 1) บทความวิชาการ (Academic Article)
- 2) บทความวิจัย (Research Article)
- 3) บทความวิจารณ์หนังสือ (Book Review)
- 4) บทความอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของวารสาร

การพิจารณาและคัดเลือกบทความ:

บทความแต่ละบทความจะได้รับพิจารณาจากคณะกรรมการกลั่นกรองบทความวารสาร (Peer Review) จำนวนไม่น้อยกว่า 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง และได้รับความเห็นชอบจาก กองบรรณาธิการก่อนตีพิมพ์ โดยการพิจารณาบทความจะมีรูปแบบที่ผู้พิจารณาบทความไม่ทราบชื่อหรือข้อมูลของผู้เขียนบทความ และผู้เขียนบทความไม่ทราบชื่อผู้พิจารณาบทความ (Double - Blind Peer Review)

บทความที่ส่งมาตีพิมพ์ในวารสารพุทธศาสน์สังคมร่วมสมัย จะต้องไม่เคยตีพิมพ์ หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาของวารสารอื่น ๆ ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่วารสารกำหนด

ทัศนะและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความวารสาร พุทธศาสน์สังคมร่วมสมัย ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความนั้น และไม่ถือเป็นทัศนะและความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการวารสาร

ที่ปรึกษาวารสาร

พระธรรมวชิราวุธ. ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระเทพวัชรสีลาภรณ์. ดร.	วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
พระสุธีรัตนบัณฑิต. รศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ศ.(พิเศษ) รท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ	ราชบัณฑิต
รศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ:

ผศ.ดร.กฤติยา ถ้ำทอง	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
---------------------	------------------------------------

หัวหน้ากองบรรณาธิการ:

พระมหาสุภาวัฒน์ ฐานวุฑฺโฒ. ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
--------------------------------	------------------------------------

กองบรรณาธิการ:

พระมหาทิวากร อภทฺโท. ดร.	วัดใหญ่จอมปราสาท
พระมหาวิรัชฐ์ วรินโท. ดร.	วัดป้อมวิเชียร จังหวัดสมุทรสาคร
พระครูสุตันทบัณฑิต. ผศ.ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พระมหาพุมิแพน ปญฺญาวุโธ. ดร.	วัดไร่ขิง พระอารามหลวง
ผศ. ดร.ธเนศ เกษศิลป์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.ชำนาญ เกิดช่อ	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ดร.แม่ชีจิราภรณ์ ขนาคณิต	เสถียรธรรมสถาน

ผู้ช่วยกองบรรณาธิการ:

พระมหานิติทัศน์ ญาณสิริ	วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
พระมหารังสี ปญฺญารัสี	วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม

ฝ่ายกฎหมาย:

รศ. พ.ต.ท.หญิง ดร.ทัตดาว โฉมลักษณ์

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ (สามพราน)

ฝ่ายออกแบบปกและจัดรูปเล่ม:

พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ. ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นายวิษณุ โยรัมย์

สำนักงาน:

เลขที่ 2 วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ถนนสนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพมหานคร 10200 โทร. 0619945451

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณากลับกรองบทความ (Peer Review)

พระเมธาวิสัยรศ. รศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พระครูสุตันทบัตินิตต. ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาพุดิพนธ์ ปญญาวัธ. ดร.

วัดไร่ขิง พระอารามหลวง

พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนต์. ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระสมุห์นพดล อตถยุตโต. ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รศ. ดร.พิชัย จันทน์มณี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

รศ. ดร. สายชล ชุตติเจื้อจัน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

รศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน

มหาวิทยาลัยมหิดล

รศ. ดร.มานพ นักการเรือน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

รศ. พ.ต.ท.หญิง ดร.ทัตดาว โฉมลักษณ์

โรงเรียนนายร้อยตำรวจ (สามพราน)

ผศ. ดร.อุบล วุฒิพรโสภณ

นักวิชาการอิสระ

ผศ. ดร.ชัยศักดิ์ คล้ายแดง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ผศ. ดร.ชาติเมธี หงสา

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ดร.วิจิตรา บุญแล

มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

ผศ. ดร.พุทธรักษา แผนสมบุญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ. ดร.สมคิด เศษวงค์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผศ. ดร.ธเนศ เกษศิลป์

มหาวิทยาลัยมหิดล

ดร.แม่ชีจิราภรณ์ ขนาดนิต

เสถียรธรรมสถาน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ข้อมูลเกี่ยวกับวารสาร	ก
สารบัญ	ง
พุทธวิธีการจัดระเบียบความคิดระดับความโกรธ	1-16
THE 4 NOBLE TRUTHS: THE NATURAL LAW REGARDING THE NATURE OF THE TRUTH OF LIFE AND THE PATH TO LIBERATION	
พระสมุห์นพดล สุทนต์, วชิระ ศิริลักษณ์	
Phrasamu Noppadon Sutton, Wachira Sirilak	
กระบวนทัศน์การพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์	17-28
DEVELOPMENT PARADIGM IN THE ERA OF GLOBALIZATION	
พระมหาปริทัศน์ ทิพย์โอสธ, พระปลัดเกรียงไกร กิตติสาโร (อ่วมคำ)	
Phramaha Paritath Thip-osot, Phrapalad Kiangkrai Kittisaro (Uamkham) ²	
ลักษณะและประเภทของความฝันตามทัศนะในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	29-38
CHARACTERISTICS AND TYPES OF DREAMS ACCORDING TO THE BUDDHIST SCRIPTURES	
วรท ฤทธิมะหันท, พระครูสมุห์พงษ์นรินทร์ จตวโร	
Vorarat Rithmahant, Phrakhrusamu Pongnarin Thitavaro	
พระพุทธศาสนา: ศาสตร์ว่าด้วยหลักการและวิธีการปฏิบัติสู่กฎความจริง	39-50
BUDDHISM: THE SCIENCE OF PRINCIPLES AND PRACTICES LEADING TO THE LAW OF TRUTH	
พระมหาวิระพัฒน์ เทียงแท้, พระครูวรกาญจน์โชติ (ฉลอง โชติวโร)	
Weerapat Theingthea, Phrakruworakanchanachoti (Chalong Jotivaro)	
แนวคิดพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาปัจเจกชนและชุมชน	51-61
THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY CONCEPTS FOR INDIVIDUAL AND COMMUNITY DEVELOPMENT	
Ven. Dr. Sovanna Hoeurn, พระครูสุนทรสีลสัมบัน (คำรณ คุณสมปณฺโณ)	
Phrakrusunthornsilasamban (Khamron Gunasampanno)	
ศึกษาวิเคราะห์นิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	62-70
AN ANALYTICAL STUDY OF NIRVANA IN THERAVADA BUDDHISM	
พระครูปลัดไพศาล มงคลทอง, พระศุภชัย สุทธิรัตน (โตแก้ว)	
Phrakhrupalat Paisan Mongkolthong ¹ , Phra Suphachai Sutthiratano (Tokaew)	

พุทธวิธีการจัดระเบียบความคิดระดับความโกรธ

THE 4 NOBLE TRUTHS: THE NATURAL LAW REGARDING THE NATURE OF THE TRUTH
OF LIFE AND THE PATH TO LIBERATION

พระสมุห์นพดล สุธนต¹, วชิระ ศิริลักษณ์²

Phrasamu Noppadon Sutton, Wachira Sirilak

วัดpayakkharam (วัดเสือ) จังหวัดสุพรรณบุรี¹, วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี²

Wat Payakkharam (Tiger Temple)¹, Suphan Buri Province, Buddha Panya Sri Thawarawadee
Buddhist College²

Email: noppadol.suthon@gmail.com¹

Received 19 December 2024; Revised 29 December 2024; Accepted 30 December 2024.

บทคัดย่อ

ความรู้สึกลึกซึ้งที่ประทุพริกพรวย มันจะเริ่มต้นมาจากอคติความไม่พอใจ เกิดความหงุดหงิดรำคาญ ถ้าจะ
ระงับไว้ไม่ได้จะเกิดเป็นโทสะ ความพลุ่งพล่านออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ถ้าบุคคลละการนิเทศ การ
ประทุพริกพรวยได้ ก็จะทำให้ความโกรธเบาบางลงได้ ดังนั้นจึงควรทำลายรากะโทสะให้หมดจดถึงทำลายบาป
อกุศลธรรมต่าง ๆ การบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม การจัดระเบียบความคิดเป็นกระบวนการสำคัญ
ในการระงับความโกรธ โดยอาศัยหลักการไตร่ตรองและการฝึกสติ การใช้วิธีคิดเชิงบวก การแยกแยะเหตุผล
และการฝึกสมาธิช่วยลดการตอบสนองเชิงลบต่อความโกรธ

พุทธวิธีการจัดระเบียบความคิดระดับความโกรธโดยใช้หลักใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น
พรหมวิหาร 4 ส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์ โดยฝึกให้มีความปรารถนาดี (เมตตา) และช่วยเหลือผู้อื่นด้วย
ความเห็นใจ (กรุณา) ลดความโกรธผ่านการยินดีในความสุขของผู้อื่น (มุทิตา) และปล่อยวางในสิ่งที่ไม่สามารถ
ควบคุมได้ (อุเบกขา) และโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างแยบคาย) ช่วยให้เข้าใจสาเหตุและผลกระทบของความ
โกรธอย่างมีเหตุผล โดยการตั้งคำถาม วิเคราะห์มุมมอง และมองปัญหาในภาพรวม เพื่อลดการตอบสนองเชิง
ลบและส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสงบและความ
เข้าใจในตนเอง

เมื่อระงับความโกรธได้แล้ว หลังจากนั้นจัดระเบียบความคิดเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ธรรมานุ
ชีวิตเป็นกฎระเบียบและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตในหลักธรรมะ นอกจากนี้ยังเป็นข้อปฏิบัติที่บุคคลพึงกระทำ
เพื่อชีวิตที่บุคคลพึงกระทำ เพื่อชีวิตที่มีความสุขและสังคมเป็นระเบียบเรียบร้อย สงบสุข

คำสำคัญ: พุทธวิธี, การระงับ, ความโกรธ

Abstract

Awareness of malicious thoughts originates from bias or dissatisfaction, leading to irritation and annoyance. If not controlled, it can escalate into anger, manifesting through physical actions or speech. Avoiding gossip and harm to others can significantly reduce anger. Thus, eliminating lust (rāga), anger (dosa), delusion (moha), and other unwholesome mental states is essential. Managing thoughts, emotions, and behaviors through structured thinking is a key process for controlling anger. Reflection, mindfulness practice, positive thinking, reasoning, and meditation help mitigate negative responses to anger.

Buddhist methods for organizing thoughts and suppressing anger involve principles like Brahmavihāra 4 (the Four Sublime States): Mettā (loving-kindness): Cultivating goodwill. Karuṇā (compassion): Helping others with empathy. Muditā (sympathetic joy): Rejoicing in others' happiness. Upekkhā (equanimity): Letting go of what cannot be controlled. In addition, Yoniso Manasikāra (wise reflection) fosters understanding of the causes and consequences of anger through questioning, analyzing perspectives, and examining problems comprehensively. These approaches help reduce negative reactions and encourage constructive problem-solving, enhancing inner peace and self-awareness.

Once anger is controlled, organizing thoughts enables harmonious coexistence in society. Life's moral constitution, as grounded in Buddhist principles, serves as a guide for ethical conduct, fostering happiness and societal order. This framework encourages personal well-being and a peaceful community.

Keywords: Buddhist Method, Suppression, Anger

บทนำ

ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง เมื่อเกิดความโกรธ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น อะดรีนาลินและคอร์ติซอล ซึ่งทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้เกิดอาการเครียดเรื้อรัง นอนไม่หลับ หรือแม้กระทั่งโรคซึมเศร้า หากปล่อยให้เกิดความโกรธบ่อยครั้ง อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและสังคม การระงับความโกรธไม่ได้จะนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวและที่ทำงาน รวมถึงการตัดสินใจที่ผิดพลาด ความโกรธที่ไม่ได้รับการจัดการอาจกลายเป็นพฤติกรรมรุนแรงหรือการกระทำ

ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้อื่น ดังนั้น การรับรู้ถึงผลกระทบของความโกรธจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อกระตุ้นให้เกิดการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม

ความโกรธเกิดจากปัจจัยหลากหลาย เช่น การรับรู้ถึงการถูกคุกคาม การเผชิญกับความไม่ยุติธรรม หรือการถูกปฏิเสธ นอกจากนี้ ความเครียดสะสมในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาทางการเงิน ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ หรือแรงกดดันในที่ทำงาน ล้วนเป็นตัวกระตุ้นความโกรธได้ อีกทั้งประสบการณ์ในอดีต เช่น การถูกละเมิดหรือการไม่ได้รับการยอมรับ อาจสร้างพฤติกรรมตอบสนองเชิงโกรธในระยะยาว การขาดทักษะการจัดการอารมณ์ เช่น การมองโลกในแง่ลบ หรือการไม่รู้จักแยกแยะปัจจัยที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้ ก็เป็นส่วนสำคัญของสาเหตุความโกรธ ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น การหลั่งสารเคมีในสมองผิดปกติ หรือการขาดสมดุลในระบบประสาท ก็มีส่วนทำให้ความโกรธเกิดขึ้นได้ ดังนั้น การทำความเข้าใจถึงต้นเหตุของความโกรธจะช่วยให้เราสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์เหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การระงับความโกรธสามารถทำได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย โดยเริ่มจากการฝึกสติและสมาธิ ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของตนเอง การหายใจลึก ๆ อย่างช้า ๆ เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยผ่อนคลายและลดการตอบสนองต่อความโกรธได้ทันที การเปลี่ยนแปลงวิธีคิดให้มองปัญหาในแง่บวก ช่วยให้เราไม่จมอยู่กับอารมณ์ลบ นอกจากนี้ การปรึกษาพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ เช่น เพื่อนหรือครอบครัว อาจช่วยปลดปล่อยความโกรธในเชิงสร้างสรรค์ การออกกำลังกาย เช่น การวิ่งหรือโยคะ เป็นอีกวิธีที่ช่วยปลดปล่อยความเครียดและเพิ่มสารเอ็นโดรฟินในสมอง ทำให้เรารู้สึกสงบขึ้น การหากิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ ยังช่วยเปลี่ยนโฟกัสจากความโกรธไปสู่สิ่งที่สร้างความสุข การฝึกใช้เทคนิคการสื่อสารอย่างไม่ก้าวร้าว ช่วยให้เราสามารถแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม โดยไม่ทำให้เกิดความขัดแย้งมากขึ้น การใช้วิธีเหล่านี้ช่วยลดความโกรธได้อย่างยั่งยืน

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบ สาเหตุ และวิธีการจัดการความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ความโกรธเป็นอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งบุคคลและสังคม หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่ผลเสียร้ายแรงต่อสุขภาพ ความสัมพันธ์ และการทำงาน การนำเสนอวิธีการจัดการความโกรธ เช่น การฝึกสติ การเปลี่ยนวิธีคิด และการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ช่วยส่งเสริมความสงบสุขในชีวิตของผู้อ่าน นอกจากนี้ บทความนี้ยังมุ่งเน้นให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการอารมณ์ในเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและที่ทำงาน รวมถึงการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจและอารมณ์ การให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการระงับความโกรธในบทความนี้จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข

ความหมายของความโกรธ

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ พบว่ามีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ความโกรธ” ไว้ดังนี้

สปีลเบอเกอร์ (Spielberger, 1988: 510) กล่าวถึงความโกรธ ว่าเป็นสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ไม่พึงประสงค์ในขณะนั้นทันที (State Anger) และยังเป็นลักษณะนิสัยที่ติดตัวบุคคล (Trait Anger) คล้ายกันกับโดโนฮิว และเคเวนจ์ (Donohue; & Cavenage. 2003: 10) กล่าวว่า ความโกรธเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นอารมณ์ที่มีความรุนแรงและบุคคลที่มีความโกรธแสดงออกในทางลบเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าที่มากระตุ้น เช่น การเตะ การพูดคำหยาบ เป็นต้น ในขณะที่พบบลิค แอฟแฟร์ (Public Affairs. 2004: Online) กล่าวว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งอยู่นอกเหนือจากการควบคุมและเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นผลร้าย และความโกรธจะนำมาสู่ปัญหาในชีวิตประจำได้ เช่น ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สำหรับความหมายของความโกรธนั้น อาจจะคล้ายคลึงกัน มีแต่ต่างกันเล็กน้อย อย่างที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2544: 14) กล่าวถึง ความโกรธว่าเป็นศัตรูคอยขัดขวาง ไม่ให้ความมีเมตตาเกิดขึ้นพอเกิดความโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิด ความเสียหาย แต่ถ้าทำอะไรไม่ได้ก็หงุดหงิดงุ่นง่าน ทรมาณใจตนเอง โดยที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้ให้ความหมายของ ความโกรธ ไว้ว่าเป็นประสบการณ์ที่มีผลต่อสรีระวิทยา อารมณ์ สติปัญญา สังคมและจิตวิญญาณ อาจจะตอบสนองตาม ธรรมชาติจากความรู้สึกต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น พบได้ตั้งแต่เด็กจนถึงตาย เกิดได้ทุกขณะและ แตกต่างจากความรุนแรง เช่นเดียวกันกับอัจฉรา สกุนตนิยม (2545: 36) กล่าวว่า ความโกรธ เป็นลักษณะของความรู้สึกหรือแรงผลักดันภายในที่กระตุ้นให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาได้หลายๆ อย่าง ซึ่งความโกรธเกิดขึ้นเมื่อ สิ่งที่เราต้องการ หรือคาดหวังไว้ล้มเหลวลงไป เกิดความรู้สึกผิดหวังรู้สึกไม่มีความมั่นคงแน่นอน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการช่วยเหลือตนเองได้ลดน้อยลง

นอกจากนี้ความโกรธ มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า โกรธ แปลว่า ความกำเริบ ความขุ่นเคือง ในจิตใจ (พระไตรปิฎก (ไทย) 15/217/395) ยิ่งกว่านี้ยังมีศัพท์ที่ใช้เหมือนกับความโกรธ คือ โทสะ คือความรู้สึกรำคาญ ประทุษร้าย มันจะเริ่มต้นมาจากอคติความไม่พอใจ ถ้าจะระงับไว้ไม่ได้ก็จบแค่นั้น ถ้าจะระงับไม่ได้ก็จะไปถึง ปฏิฆะ ความหงุดหงิดรำคาญ ถ้าจะระงับไว้ได้แค่ระงับไว้ได้ก็ดีไปจะระงับไม่ได้จะตามมาเป็นโทสะ ความพลุ่งพล่าน ออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง (Taylor and Wilson, Exploring your, 1997: 45) เพราะเหตุนี้โทสะคือความอาฆาตเกิดขึ้นว่าผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา พรุ่งนี้จะทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เราคนที่รักที่ชอบพอของเรา เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความเจริญจักทำความเจริญแก่ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบของพวกเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตจึงอาฆาตความกระທပတ်ທဲທဲ ความแค้นความเคืองความขุ่นเคือง โทสะจึงคิดประทุษร้ายคิดมุ่งร้ายความขุ่นจิต ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะเช่นว่านี้ ความคิดปองร้ายกิริยาที่คิดปองร้ายภาวะที่คิดปอง

ร้ายความพิโรธความแค้นความดุร้ายความเกรี้ยวกราดความไม่ข่มขื่นแห่งจิตมีลักษณะเช่นนี้จึงได้เรียกว่าโทสะ (พระไตรปิฎก (ไทย) 34/1066/273)

จึงสรุปได้ว่า ความโกรธ หมายถึง อารมณ์ทางลบ เมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ และคาดหวัง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจใน การกระทำบางอย่าง จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง ทางด้าน ร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน อาจแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรม

สาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธ

ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ สังฆาติเสกกันท์ กล่าวว่า “ผู้ใด มีความขัดเคือง มีโทสะโดยมุ่งหมายว่า ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้นั้นพ้นจากพรหมจรรย์นี้ได้ถ้าผู้มีความขัดเคือง มีโทสะผู้นั้นแล้วใส่ความผู้อื่นแล้วก็ต้องโทษ อย่างหนักพุทธองค์ตรัสว่าอันผู้ใดผู้หนึ่งใจทักตามไม่โจทก์ตาม อธิกรณ์นั้นเป็นเรื่องถ้าไม่มีมูลไม่มีหลักฐาน และ ผู้นั้นยอมรับผิดโทษก็จะน้อยลง” (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/385/419)

ในอาทิตตปริยายสูตร ได้กล่าวไว้ว่าแม้ความร้อนเพราะราคะโทสะโมหะร้อนเพราะความเกิดความแก่ ความตายความโศกความคร่ำครวญความทุกข์ โทมนัสความดับแค้นใจโทสะ (หุ) เป็นของร้อนเสียงเป็นของร้อน ฯลฯ ใจเป็นของร้อนอารมณ์เป็นของร้อนความรู้ทางใจเป็นของร้อนการกระทบทางใจเป็นของร้อนแม้ความ เสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือที่ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมนัสสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน พระ พุทธองค์กล่าวว่าร้อนเพราะราคะโทสะโมหะร้อนเพราะความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศกความคร่ำ ครวญทุกข์โทมนัส ความคัดแค้นใจ (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/45/63-65)

ดังนั้น บุคคลผู้มักโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ โทสะ ความประทุษร้าย ภาวะที่ประทุษร้าย พยาบาท กิริยาที่พยาบาท ภาวะที่พยาบาท พิโรธ พิโรธตอบ ดุร้าย เกรี้ยวกราด จิตที่ไม่ยินดีอันใดลักษณะ เช่นนี้เรียกว่าความโกรธ ความโกรธนี้อันบุคคลใดละไม่ได้ บุคคลนั้นเรียกว่า ผู้มักโกรธ (พระไตรปิฎก (ไทย) 36/45/147) นอกจากนี้โทสะเมื่อเป็นรากเหง้าเรียกว่า “โทสะมูล” เมื่อถึงฐานะนิพพาน” เมื่อถึงฐานะเป็น กรรมมถ เรียกว่า “พยาบาท” (ปัญญา ใบบางยาง และคณะ, 2548: 26) ถ้าเขากล่าวหาเรานั้นมีมูลอยู่เพราะ เราแสดงธรรมเพื่อกำจัดราคะโทสะโมหะและบาปอกุศลธรรม(พระไตรปิฎก (ไทย) 1/8/4)

ในอนนัจฉริยคาถาพระวินัยปิฎก ได้กล่าวว่า ไม่ควรประกาศธรรมที่เราได้บรรลุด้วยความลำบากเพราะ ธรรมนี้ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ถูกราคะและโทสะครอบงำจะรู้ได้ง่ายแต่เป็นสิ่งพาทวนกระสละเอียดลิ่งซึ่งรู้เห็นได้ยาก ประณีต และผู้กำหนดด้วยราคะถูกกองโมหะหุ้มห่อไว้จึงรู้เห็นไม่ได้ (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/7/77) ดังนั้นการ สละราคะ โทสะ โมหะ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ แต่ยังคงกล่าวเท็จทั้งที่รู้ว่าเมื่อเขารู้ว่าเข้าปฐมณแล้ว ด้วยอาการ 3 อย่าง เมื่อผู้อื่นเข้าใจจึงเป็นโทษหนัก เมื่อเขาไม่เข้าใจโทษก็จะเบา และเขากล่าวต่อไปว่าจิต ปราศจากโทสะด้วยอาการ 3 อย่าง ด้วยอาการ 7 อย่างคือ

- 1) เบื้องต้นเธอรู้ว่าจะกล่าวเท็จ
- 2) กำลังกล่าวก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ
- 3) ครั้นกล่าวแล้ว ก็รู้ว่ากำลังกล่าวเท็จ

4) อำพรางความเห็น

5) อำพรางความเห็นชอบ

6) อำพรางความพอใจ

7) อำพรางความประสงค์เมื่อผู้อื่นเข้าใจต้องโทษอย่างหนักเมื่อเขาไม่เข้าใจต้องเบาลงตามลำดับ (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/219/207)

แสดงว่าพระพุทธรองค์ทรงไม่ทรงสรรเสริญให้คนมีความโกรธโกหกหลอกลวง เพราะเหตุนี้พระพุทธรองค์จึงเกียจกายทุจริตวิจจริตมโนทุจริตและบาปอกุศลธรรม” (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/7/4) ยิ่งกว่านี้ในพระสูตรต้นตปิฎกมัชฌิมนิกายมัชฌิมนิพพานสกได้กล่าวไว้ว่า บุคคลพึงละการนินทาบุคคล ที่เป็นผู้มีการนินทาและการประทุษร้ายเหล่าใดเราจะพึงปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์เหล่านั้นเสียการประทุษร้ายแม้แต่ตนเองก็ยังติดเตียนตนเองได้ด้วยการนินทาเพราะการประทุษร้ายนั้นเป็นปัจจัยผู้รู้ใคร่ครวญแล้วพึงติเตียนหลังจากตายไปแล้วจะไปสู่สุคติ การนินทา เป็นสังโยชน์เป็นนิเวศน์เป็นอาสวะ และความเร่าร้อนแก่เราเมื่อบุคคลไม่มีการนินทาและการประทุษร้ายอาสวะและความเร่าร้อนนั้นจะไม่มี (พระไตรปิฎก (ไทย) 13/38/41) ข้อนี้จัดเป็นการละกิเลสที่ควรละการละกิเลสได้แก่ การละราคะการละโทสะการละโมหะ (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/199/185) นอกจากนี้พระพุทธรองค์กล่าวว่า “จึงสอนให้ทำลายราคะโทสะโมหะตลอดถึงทำลายบาปอกุศลธรรมต่าง ๆ” (พระไตรปิฎก (ไทย) 1/6/4)

การจัดระเบียบความคิดระดับความโกรธ

ทิวฏฐิที่เป็นปัญจธรรมคือมิจฉาทิวฏฐิ หรือทิวฏฐุปาทาน คือ ความยึดมั่นด้วยทิวฏฐิ มิจฉาทิวฏฐิ คือ ความเห็นผิดความเห็นมียู่ 2 อย่าง คือ 1) ความเห็นถูก 2) ความเห็นผิด เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพยายามประคับประคองใจให้มีความเห็นถูกเอาไว้ เพื่อความเห็นผิดจะได้ไม่เข้ามาครองใจ (วคิน อินทสระ, 2549: 84) การที่จะไม่ให้ความเห็นผิดเข้าครองใจได้นั้นต้องรู้จักการจัดการกับความคิดการจัดระเบียบให้ทางเลือกและผลที่จะตามจากการเลือก ดังนั้น“มิจฉาทิวฏฐิโดยความหมายว่า เห็นผิด, ความเห็นที่ผิดจากคลองธรรม เช่น เห็นว่าทำดีได้ชั่ว ทำชั่วได้ดี มารดาบิดาไม่มี เป็นต้น และความเห็นที่ไม่นำไปสู่ความพ้นทุกข์” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561: 346-347)

บุคคลผู้ไม่ได้รับการฝึกฝนให้รู้จักการแยกแยะผิดถูก สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำก็อยากที่จะมีความเห็นถูกได้ แม้จะตระหนกอยู่แก่ใจว่าความเห็นผิดจะทำให้ผู้ตกอยู่ใต้อานาจนั้นเป็นทุกข์แต่ว่าทุกคนก็ไม่สามารถที่จะออกจากความเห็นที่ผิดได้ ความโกรธมีอาการทำให้ใจและกายฟุ้งขึ้น เหมือนกันกับอื้ออานหรือกบเขียดเวลาร้อน ฉะนั้นความโกรธมีลักษณะ รสหน้าที่ อาการปรากฏ และเหตุใกล้ชิด ความโกรธนั้นเกิดจากความไม่อดทนถึงจะน้อยก็จะมากได้ต่อไปก็จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเป็นความขัดข้องใจมีความคัดค้านใจเป็นอันมาก เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่ชอบความโกรธ (พระไตรปิฎก (ไทย) 27/16/323) การอดทนการยับยั้งชั่งใจคิดไตร่ตรองถึงเหตุและผลในสิ่งที่จะทำให้หรือผลลัพธ์ที่จะตามมาแล้ว ฝึกที่จะอดทนไม่ให้พูดคำหยาบ หรือการทะเลาะกับคู่กรณี ฝึกที่จะอดทนที่จะไม่ได้ตอบในทางที่ไม่ดี ฝึกจากเหตุการณ์ที่อดทนได้ง่ายจนไปถึงเหตุการณ์

ที่อดทนได้ยาก ดังนั้นเจ้าอย่าโกรธเพราะความโกรธไม่ดีเลยทิศที่เจ้ายังไม่ได้เห็นยังไม่ได้ยินมีอีกมากมารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญอาจารย์ว่าเป็นทิศเบื้องขวา (พระไตรปิฎก (ไทย) 27/8/229) ดังนั้นถ้าเกิดความโกรธแล้วมีกัลยาณมิตรมาเตือน ดังเช่น ความโกรธในโทสะในความโลภหรือในความเสนหาข้าพเจ้าทำแล้วขอท่านจงบอกแก่ข้าพเจ้า (พระไตรปิฎก (ไทย) 27/15/323)

เมื่อฝึกความอดทนที่จะระงับความโกรธอย่างสม่ำเสมอ แม้ในขณะที่ต้องรับกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธที่รุนแรง ก็สามารถที่จะบอกตัวเองหรือชี้ทางสว่างระงับการกระทำที่รุนแรงการกระทำที่จะก่อให้เกิดความเสียหายกับตัวเองและผู้อื่นย่อมสามารถทำได้แม้ในขณะนั้นจะไม่มีกัลยาณมิตรมาเตือน เพื่ออธิบายบุคคลผู้เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหิน เพราะบุคคลบางคนในโลกนี้โกรธเป็นประจำ และความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่นานเหมือนกับรอยขีดบนแผ่นหินย่อมไม่ลบเลือน (เร็ว) เพราะลมหรือน้ำย่อมติดอยู่นานชื่อแม้ฉันใดบุคคลบางคนในโลกนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกับโกรธเป็นประจำ และความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่นานบุคคลนี้เรียกว่าผู้เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นหิน (พระไตรปิฎก (ไทย) 36/113/174-175) เมื่อรู้ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นก่อนที่จะทำสิ่งใดลงไปเพราะตกอยู่ใต้อำนาจความโกรธ สู้อดทนจัดระเบียบความคิดว่า เราควรมีสติก่อน เมื่อรู้ว่าตัวเองกำลังโกรธควรเตือนตัวเองก่อนว่าการโกรธนั้นมีแต่จะนำความทุกข์มาให้เรา เราต้องอดทนที่จะไม่กระทำการใดๆ ตามอำนาจความโกรธที่อยู่ในจิตใจ จากนั้นถึงหาใช้สหลักอริยสัจ 4 เข้ามาไตร่ตรองพิจารณา หาทางออกที่ดีที่สุดเท่าที่สติปัญญา และสภาวะแวดล้อมในตอนนั้นจะเอื้ออำนวย

การแสดงออกของความโกรธ

การที่เราจะสังเกตว่าใครสักคนหนึ่ง ขณะนี้เค้ามีอารมณ์แบบไหนและสภาพของอารมณ์เป็นอย่างไร การสังเกตจากสีหน้าและแววตาขณะโกรธหรือไม่โกรธ เราจะทราบได้โดยการสังเกตจากกิริยาอาการ คำพูด น้ำเสียง แววตา ท่าทาง เป็นต้น

กุญชร ค้าขาย (2542:105 - 106) กล่าวไว้ว่า ความโกรธจำแนกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ความโกรธที่เห็นชัดเจน และความโกรธแฝง ความโกรธที่เห็นชัดเจนนั้นเป็นความโกรธที่ผู้โกรธรู้ตัวว่าโกรธ แต่ความโกรธแฝงนั้นเป็นความโกรธที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตใต้สำนึก และผู้โกรธไม่รู้ตัวว่าตนโกรธ ความโกรธแฝงนี้มีบทบาทสำคัญในการโกรธเรื้อรังซึ่งเกี่ยวพันกับอาการซึมเศร้าหากบุคคลมีอารมณ์โกรธเรื้อรังจะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว ซึ่งลักษณะสำคัญของการโกรธเรื้อรังแบ่งเป็น 3 ประการ คือ 1) มีอาการไม่สบายทางกาย 2) มีอาการแสดงออกที่รุนแรงเกินขอบเขตกับสิ่งที่ทำให้คับข้องใจ 3) ขาดเหตุผล

จอห์นสัน (Johnson. 1993: 274 - 275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ มีดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้
2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรม มของมนุษย์ สร้างความร้าวฉาน กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิม เป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้นเพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น

3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบหากบุคคลไม่มีความโกรธ เหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใด บุคคลหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีคุณภาพ

4. ความโกรธเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออก สามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็กๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนขี้อายกล้าพูดกับคนแปลกหน้า การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหาได้

6. ความโกรธเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่ว หรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วยกับความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความเป็นอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจ ชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่นความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

ปรียา เกตุทัต (สมร ทองดี. 2545: 153 ; อ้างอิงจาก ปรียา เกตุทัต. 2527: 232-233) กล่าวว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธก็มักจะแสดงออกอย่างเปิดเผย แต่ มักจะแสดงออกทางวาจา เช่น การใช้คำพูดข่มขู่ การเยาะเย้ยถากถาง การกล่าวคำ หยาบคาย หรืออาจขว้างปาสิ่งของ ทุบตี ต่อย เตะซึ่งการแสดงออกทางกายนี้มีแนวโน้มลดลงเมื่ออยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และในบางครั้งจะแสดงอารมณ์โกรธโดยทางสีหน้า แววตา เช่น หน้าบึ้ง แววตา เกรี้ยวกราด ไม่ยอมพูดและไม่ยอมทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ และจากการศึกษาการแสดงอารมณ์โกรธของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นชายจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นหญิงในเรื่องเกี่ยวกับการที่เขาไม่สามารถทำสิ่งที่เขาอยากทำ โดยมีสาเหตุจากความบกพร่องของตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธบ่อยครั้งกว่าวัยรุ่นชาย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุคคล และสถานการณ์ทางสังคม วัยรุ่นชายจะโกรธง่ายและโกรธนานกว่าวัยรุ่นหญิง เมื่อโกรธแล้วจะแสดงออกอย่างรุนแรง ส่วนวัยรุ่นหญิงจะโกรธไม่นาน และมักจะเป็นการโกรธแบบใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

ส. ศรีสายันท์ (2545: 33 - 34) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากความโกรธมีดังนี้

1. เก็บกดความโกรธไว้ที่ตนเอง กล่าวคือ เมื่อโกรธจะไม่แสดงออกหรือได้ตอบสนองภายนอก แต่จะเก็บกดอารมณ์โกรธไปลงที่ร่างกายหรือจิตใจของตัวเอง ทำให้เกิดความเสียหายต่อตัวเอง เช่น รู้สึกอึดอัด รู้สึก

คุกกรุ่นอยู่ในใจตลอดเวลา ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง กระเพาะอาหารหลังการดื่มน้ำมากเกินไป ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารหรืออืดท้อง เป็นต้น

2. ระบายความโกรธไปยังผู้อื่น สิ่งของ หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรง หรือไม่เหมาะสมออกไปซึ่งเป็นการระบายความกดดัน ความโกรธภายในตนเองออกสู่ภายนอก ผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเองรู้สึกสบาย แต่ผลที่เกิดขึ้นตามมาอาจจะเป็นความเสียหาย ความสูญเสียสัมพันธภาพ การยอมรับนับถือและที่สำคัญ หากการระบายความโกรธนั้นเป็นการเบียดเบียนความโกรธไปยังคนอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเกิด ความโกรธนั้นจะทำให้ต้นตอของปัญหาไม่ได้ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสมปัญหานั้นจะยังคงอยู่หรืออาจทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาได้

3. แสดงความโกรธเฉไฉไปเรื่องอื่น ซึ่งหากบุคคลเกิดความไม่พอใจก็จะไม่แสดงออกมาแต่จะแอบแสดงออกไปในเรื่องอื่น หรือเป็นการโกรธเงียบ (ก้าวร้าวแบบเก็บกด)

4. ระบายความโกรธที่สังคมยอมรับ เป็นการระบายความโกรธโดยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา ทำความสะอาดบ้าน

จอห์นสัน (Johnson. 1993: 274 - 275) กล่าวถึง หน้าที่หลักของความโกรธ มีดังนี้

1. ความโกรธนำมาซึ่งพลัง และความแข็งแกร่งที่ร่างกายสามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้

2. ความโกรธจะทำลายพฤติกรรมของมนุษย์ สร้างความร้อใจ กระตุ้นและแทรกแซงความตั้งใจเดิม เป็นเหตุให้เกิดความหุนหัน พุ่งความสนใจไปที่ความไม่ยุติธรรม ดังนั้น เพื่อความถูกต้องและปกป้องตนเอง จึงทำให้เกิดการต่อต้านกับพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของบุคคลอื่น

3. ความโกรธทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีและกล่าวถึงผู้อื่นในทางลบหากบุคคลไม่มีความโกรธ เหตุการณ์นั้นก็จะไม่เกิดขึ้น การสื่อสารที่ดีจะช่วยขจัดความโกรธให้ลดลงโดยการปรึกษาหารือกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีคุณภาพ

4. ความโกรธเป็นกลไก กลทางจิตอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนที่ไม่กล้าแสดงออกสามารถแสดงออกได้มากขึ้น ทำให้ไม่กังวล ไม่กลัว กล้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้ว่าสิ่งนั้นไม่เคยกระทำมาก่อน เช่น เด็กชายตัวเล็กๆ กล้าต่อสู้กับเพื่อนที่ตัวใหญ่กว่า ลูกจ้างที่เคยกลัวเจ้านายสามารถเผชิญหน้ากับเจ้านายได้ คนชื้อยากกล้าพูดกับคนแปลกหน้า การกระทำเหล่านี้ทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมและสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

5. ความโกรธทำให้เกิดการขัดแย้งกัน ทำให้บุคคลทำอะไรไม่ได้ การนำข้อมูลทางลบหรือความรู้สึกทางลบที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากล่าวซ้ำก่อให้เกิดการต่อต้านกัน เมื่อมีความรู้สึกโกรธเกิดขึ้น ควรหาทางขจัดปัญหานั้นโดยการพบกับบุคคลที่จะช่วยเราแก้ปัญหานั้นได้

6. ความโกรธเป็นสัญญาณอย่างหนึ่งซึ่งแสดงถึงเหตุการณ์ที่มีการยั่วยุหรือมีบางสิ่งไม่เป็นที่พอใจเกิดขึ้น ในขณะที่มีความโกรธจะทำให้เห็นว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น

7. ความโกรธทำให้บุคคลนึกถึงความยุติธรรมในขณะที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่เห็นด้วย ความโกรธทำให้บุคคลเชื่อว่าตัวเองถูกต้องยุติธรรมและดีกว่า

8. ความโกรธเป็นที่มาของการแสดงความเป็นอำนาจเหนือบุคคลอื่น สามารถขู่บุคคลอื่นและสามารถมีอำนาจชักจูงบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเมื่อเราต้องการมีอำนาจเหนือบุคคลอื่นความโกรธสามารถทำให้เราแสดงอาการเช่นนั้นได้

เอตการ์ตและเดฟเฟนเบเชอร์ (Exkhardt; & Deffenbacher. 1995: 34) ได้กล่าวถึงลักษณะของการแสดงความโกรธเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นในตัวบุคคลไว้ว่า เมื่อบุคคลโกรธจะแสดงออกมาในทางที่ต่างกัน ทั้งในช่วงของเวลาและสถานการณ์เดียวกัน ความโกรธไม่ใช่ตัวกำหนดความก้าวร้าว บุคคลที่มีความโกรธ บางคนแสดงออกมภายนอกในทางลบ บุคคลเหล่านี้อาจจะโจมตีทางคำพูดและทางร่างกายต่อผู้อื่น ต่อสิ่งของ ต่อตนเอง บางครั้งพฤติกรรมจะไม่ค่อยเปิดเผยแต่ยังคงแสดงออก ภายนอกและแสดงในทางลบ เช่น ขุ่นเคือง ไม่พูดจา หรือกล่าววาจาเสียดสี เมื่อประสบความโกรธบางคนมีแนวโน้มที่จะระงับ กลั้น หรือเก็บความโกรธไว้ บุคคลเหล่านี้อาจแสดงความโกรธออกมภายนอกเพียงเล็กน้อย แต่จะมีความ ปั่นป่วนและความเครียดอยู่ภายใน และผลสะท้อนจากความเก็บความโกรธไว้ภายในเป็นการเจ็บป่วย เช่น ปวดศีรษะ และโรคกระเพาะอาหารบางคนจะถอนตัวจากสถานการณ์อย่างไม่เหมาะสม หรืออาจใช้การปกป้องตัวเอง เช่น การปฏิเสธ บุคคลบางคนเมื่อมีความโกรธจะใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาโดยการลดความกระวนกระวายใจจากสิ่งเร้าที่มากระตุ้น อาจจะยินยอมด้วยความอดทนมากกว่าที่จะใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นบางคนอาจจะใช้วิธีการที่เหมาะสมต่างกันไปต่อสถานการณ์ที่หลากหลาย เช่น การแก้ที่ปัญหา จำกัดสิ่งแวดล้อม ยินยอม ความคิด ความรู้สึกออกมาดี วัยคำพูดหรือท่าทาง และการใช้ทักษะการเจรจาต่อรอง

จากการแสดงออกของความโกรธข้างต้น ทำให้ทราบว่าเมื่อบุคคลรู้สึกโกรธและไม่พอใจก็จะแสดงความโกรธออกมา 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) การแสดงความโกรธภายนอก (Anger Out) 2) การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger In) และ/หรือ 3)การควบคุมความโกรธ (Anger Control) นั้นไว้ ความโกรธเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ตาม จะทำให้แสดงพฤติกรรมต่อความโกรธออกไปแตกต่างกัน แต่ถ้ามีการควบคุมความโกรธแสดงออกอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดผลดี ต่อตัวเองและผู้อื่น

วิธีการจัดการความโกรธ

การควบคุมนี้เป็นการควบคุมทางจิตใจและยังต้องรวมถึงการควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรมด้วย แต่ก็ได้เป็นเครื่องชี้ถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่การควบคุมอารมณ์นั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับของสังคมด้วย และทำให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ซาโลเวย์ (Goleman. 1995: 42 –44 ; citing Salovey. 1988) กล่าวว่า ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะต้องพัฒนาตามองค์ประกอบต่อไปนี้ สำหรับการจัดการกับความโกรธนั้นจะต้องเริ่มจาก 2 องค์ประกอบแรกก่อน คือ

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง (know one's emotions) เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไรทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของ

อารมณ์ต่างๆ ของตน การรู้จักอารมณ์ของตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า “การมีสติ” ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุ การแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประการต่อไปนี้ คือ 1) ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือ ไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้ แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไปแล้ว ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์ 2) ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเอียด ไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมันเพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าในข้อ 1) 3) การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีไม่ใช้การเลือกที่จะไม่แสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บกดอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

2. การจัดการ(บริหาร)อารมณ์ของตนเอง (managing emotions) เป็น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ เหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดีให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะ ทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้ 1) ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกครอบงำ โดยอารมณ์ 2) มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดง อารมณ์ 3) ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก 4) แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และ สถานการณ์

พุทธทาสภิกขุ (2532: 24 - 43) แนะนำวิธีจัดความโกรธสรุปได้ดังนี้ 1) ขันติจัดความโกรธ คือ ให้ความอดกลั้น 2) ทมะจัดความโกรธ คือ ด้วยการบังคับตัวเอง 3) ปัญญาจัดความโกรธ คือ รู้เรื่องความโกรธอย่างครบถ้วน 4) สติจัดความโกรธ คือ ความได้ว่าจะโกรธ 5) สังวรจัดความโกรธ คือ ป้องกันความโกรธ 6) สัจจาธิษฐานจัดความโกรธ คือ ตั้งสติด้วยสัจจะมั่นคงลงไปในกรณที่จะทำในการที่จะประพฤติกาลละ 7) จาคะจัดความโกรธ คือ สละให้อภัยอยู่เสมอ 8) หิริโอตตปปะชัจจิตความโกรธ คือ ความละอายและความกลัว ด้วยความรู้สึกผิดชอบของตัวเอง 9) กัมมัสะกตาญาณจัดความโกรธ คือ ความโกรธเป็นกรรมอันหนึ่งเมื่อเราต้องได้รับผลกรรมนี้เป็นที่แน่นอน ก็ทำให้กลัว 10) มรณานุสติจัดความโกรธ คือ การระลึกถึงความตาย 11) อัปปปัญญา เมตตา จัดความโกรธ คือ เมื่อมีความเมตตาที่ไม่มีขอบเขต

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2551: 183 -187) ได้เสนอแนวคิดเรื่อง วิธีทำอย่างไรจะหายโกรธ เพื่อจะได้นำไปเป็นข้อปฏิบัติสำหรับแก้ความโกรธ โดยแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้ 1) นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมัก

โกรธ เช่น เขาโกรธมาเราไม่โกรธตอบไป เมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย 2) พิจารณาโทษของความโกรธ โทษของความโกรธนั้นมีแต่ก่อให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดีอะไรเลย 3) นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ โดยทั่วไปแต่ละคนย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้างมากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบไม่มี 4) พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง 5) พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน พิจารณาว่าเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผลกรรมนั้น 6) พิจารณาพระจริยวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า โดยยึดพระองค์เป็นแบบอย่าง 7) พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกัน ในสังสารวัฏ 8) พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา 9) พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาค วามรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ 10) ปฏิบัติทาน คือ การให้เพื่อแบ่งปันสิ่งของ

นินมฺหฺส ประสานทอง (2541: 64) เสนอว่าวิธีควบคุมความโกรธ ทำได้ดังนี้ คือ เมื่อรู้สึกโกรธควรใช้วิธีผ่อนคลายความโกรธ ด้วยวิธีนับ 1- 10 หรือใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์ เพื่อออกไประงับใจเสียชั่วคราวแล้วจึงค่อยกลับมาเผชิญหน้ากับคนๆ นั้น หรือสถานการณ์ใหม่ และอาจจะบายอารมณ์โกรธด้วยการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หรือออกไปที่โล่งแจ้งแล้วตะโกนให้ สุดเสียงหรือจะใช้วิธีทำงานบ้านระบายความโกรธก็ได้

วิวัฒน์ วิริยกิจจา (2545: 51) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ไว้ดังนี้ 1) ระงับความโกรธโดยไม่โกรธตอบ เพราะความโกรธทำให้จิตใจหม่นหมองโกรธไปก็ไม่มีความประโยชน์ สู้ไม่โกรธดีกว่า 2) เตือนตนเองว่าเวลาโกรธ ผู้ที่เดือดร้อนมากที่สุดคือเรา 3) พิจารณาว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง 4) นึกถึงคนอื่นที่เป็นตัวอย่างของการทำดี เพื่อเสริมสร้างกำลังใจ 5) คิดโดยแยกแยะส่วนประกอบ เพื่อลดความยึดมั่นถือมั่น งานประกอบด้วยคน กิจกรรม เครื่องมือ สถานที่ เวลา เป็นต้น มีปัญหาอย่างเดียวกันอย่างอื่นก็สามารถดำเนินการต่อไปได้ 6) การให้อภัย จะทำให้ไม่เจ็บแค้น ไม่อาฆาต พยาบาท จิตใจเราจะสบายปลอดภัย

จากแนวทางการจัดการความโกรธข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึก โกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดงออกความโกรธ เช่น พยายามควบคุมน้ำเสียงให้เป็นปกติ พยายามระงับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม พยายามปรับอารมณ์ของตนเองโดยพยายามคิด ทบทวนหาสาเหตุของความโกรธและแนวทางในการยุติที่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์โดยเลือกใช้ วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิดผลดีต่อตัวเองและ ผู้อื่น

สรุป

คนเราคิดได้สารพัดเรื่อง ดีบ้าง ร้ายบ้าง ชั่วบ้าง ความรู้ หลักการ คุณธรรม คำสอน บนโลกใบนี้มีมากมาย เมื่อสถานการณ์ปัจจุบันมีสักกี่คนที่สามารถจัดระเบียบความคิดสามารถนำเอาความรู้ หลักการ คุณธรรม คำสอน มาใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันได้ทันถ่วงทีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ความรู้สำนึกคิด ประทุษร้าย มันจะเริ่มตันมาจากอคติความไม่พอใจ เกิดความหงุดหงิดรำคาญ ถ้าจะระงับไว้ไม่ได้จะเกิดเป็นโทษ ความพลุ่งพล่านออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง มนุษย์เราจำเป็นต้องมีการจัดระเบียบทางสังคม เพื่อให้เราบรรลุเป้าหมายที่เราต้องการ ซึ่งการจัดระเบียบทางสังคมก็จะได้มีการจัดระดับของการจัดระเบียบทาง

สังคมที่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกันออกเป็น 4 ระดับด้วยกันคือ 1) การจัดระเบียบระดับอินทรีย์ (organic ordering) 2) การจัดระเบียบระดับบุคคล (personal ordering) 3) การจัดระเบียบระดับสังคม (Social ordering) 4) การจัดระเบียบทางสังคมที่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน

หากบุคคลใดสามารถจัดระเบียบความคิดนำความรู้ หลักการ คุณธรรม คำสอนระดับความโกรธในใจได้ ถึงอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ในสังคม กระบวนการทางสังคมที่จัดขึ้นเพื่อควบคุมสมาชิกให้มีความสัมพันธ์กันภายใต้แบบแผนและกฎเกณฑ์เดียวกันเพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสังคม สาเหตุที่ต้องจัดระเบียบทางสังคมก็เพื่อให้การติดต่อสัมพันธ์กันทางสังคมเป็นไปอย่างเรียบร้อย เพื่อป้องกันความขัดแย้งระหว่างสมาชิกในสังคม และช่วยให้สังคมดำรงอยู่อย่างสงบสุขและมั่นคงในสังคม โดยมีบทลงโทษ และ กฎหมายที่เป็นข้อบังคับที่เป็นลายลักษณ์อักษร เป็นไปตามกระบวนการยุติธรรมซึ่งสถานภาพเป็นตัวกำหนดบุคคลให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ บทบาทเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม แม้ความร้อนเพราะระคายโทสะโมหะร้อนเพราะความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศกความคร่ำครวญ ความทุกข์ ความขัดเคือง โทมนัสความคับแค้นใจ ทำให้ใจร้อน อารมณ์ร้อนแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน อาการของบุคคลผู้มักโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ โทสะ ความประทุษร้าย ภาวะที่ประทุษร้ายพยาบาท กิริยาที่พยาบาท ภาวะที่พยาบาท พิโรธ พิโรธตอบ ดุร้าย เกรี้ยวกราด จิตที่ไม่ยินดีอันใดลักษณะเช่นนี้เรียกว่าความโกรธ ความโกรธนี้อันบุคคลใดละไม่ได้ ถ้าบุคคลละการนิโทษ การประทุษร้าย เราจะพึงปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์เหล่านั้นเสีย การประทุษร้ายแม้แต่ตนเองก็ยังติดติดตนเองได้

ดังนั้นจึงควรทำลายระคายโทสะโมหะตลอดถึงทำลายบาปอกุศลธรรมต่าง ๆ การบริหารการรู้จักอารมณ์ และพฤติกรรม (executive function skills) เป็นทักษะที่แสดงถึงความสามารถในการทำงานของสมองทำหน้าที่กำหนดเป้าหมาย การวางแผนการจัดระบบการริเริ่ม การปรับเปลี่ยนและการมีสมาธิแน่วแน่ และทำหน้าที่กำกับควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรม ผลการวิจัยต่างประเทศพบว่า ทักษะการบริหารการรู้จักอารมณ์ และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ และความพร้อมในการเรียน ความสามารถทางสังคมและทฤษฎีทางจิตและภาวะความผิดปกติทางพัฒนาการ เช่น สมาธิสั้นออทิซึม ความหลงเข้าครอบงำ จึงทำให้เกิดสภาวะของความมีบอดทางปัญญาจึงหนุนนำให้เกิดภาวะของการเห็นผิดในเรื่องต่าง ๆ เช่น เห็นว่าสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง, สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข, สิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ว่าตัวตน, สิ่งที่ไม่งาม ว่างาม เป็นต้น ความเห็นที่ผิดแผกไปจากความเป็นจริง การยึดถือผิด ความมกมายด้วยการยึดถือผิดว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา การที่บุคคลใดที่ถูกความเห็นผิดเข้า ครอบงำแล้ว ย่อมถูกความเห็นผิดนำไปสู่ความเสื่อมถอยไปจากเดิม ไม่อาจนำพาชีวิตให้เจริญขึ้นได้เลยตราบใดที่ความเห็นผิดนั้น ยังครอบงำจิตใจบุคคลนั้น ความเห็นผิดมีแต่นำความเสื่อมไปสู่อบายน้อมนำไปสู่ความตำราลงไปเรื่อย ๆ การจัดระเบียบสังคมโดยยึดหลักธรรมจะเน้นที่ความคิดและความประพฤติของตัวปัจเจกเป็นสำคัญ ต่างจากการจัดระเบียบโดยธรรมนูญของรัฐที่เน้นโครงสร้างทางสังคม เน้นกฎหมายเป็นสำคัญกล่าวคือการให้บุคคลเป็นผู้มีศีลมีธรรมในตนเองก่อน และให้ตระหนักถึงสถานภาพและบทบาทของตน มีวินัยในการดำเนินชีวิต ฉลาดคิด เพื่อนำตน

ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดีงาม แต่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมดังนั้นจึงไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เพียงลำพัง การที่สังคมจะเป็นระเบียบได้ ก็ต้องเกิดจากรากฐานการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างบุคคลหลักธรรมข้อที่แสดงให้เห็นถึงการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน หรือกฎในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น การที่ทุกคนต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้สังคมสงบสุขด้วยสังคหวัตถุ 4 คือ การช่วยเหลือผู้อื่นโดยการให้ทานให้สิ่งของการพูดจาด้วยปิยวาจา การช่วยเหลือด้วยกำลังร่างกาย ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น และช่วยแก้ปัญหา เป็นต้น สภาพสังคมปัจจุบันไม่ว่าจะในประเทศไทย หรือทั่วโลกมักกล่าวอ้างถึงความเป็นประชาธิปไตย ที่ทุกคนต้องเสมอภาคกันมีสิทธิเสรีภาพเสมอกัน จนละเลยการดำเนินชีวิตที่มีความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจกัน ทุกคนอ้างความชอบธรรมในการเบียดเบียนสิทธิเสรีภาพผู้อื่น มุ่งหาแต่ผลประโยชน์ให้ตนเอง ทำให้เกิดการทะเลาะ การต่อสู้ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน แบ่งฝ่ายแบ่งพวก เพราะแต่ละกลุ่มก็เรียกร้องสิ่งต่าง ๆ เพื่อมาตอบสนองความต้องการที่ไม่มีสิ้นสุดของตนสังคมทุกวันนี้จึงเปรียบเสมือนสมรภูมิละหว่างผู้มีผลประโยชน์ที่ขัดกัน กฎหมาย กฎระเบียบที่มีในสังคมเป็นเหมือนสิ่งป้องกันความวุ่นวาย ความรุนแรงที่จะเกิดจากสมาชิก มากกว่าจะเป็นแบบแผนที่นำไปสู่ความสงบสุขที่แท้จริงของสังคม

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งที่สามารถใช้ในการจัดระเบียบสังคมได้อย่างดี เพราะจุดประสงค์ของหลักธรรมไม่ได้มุ่งเน้นให้คนสนใจแต่สิทธิเสรีภาพตน ไม่ได้มุ่งเน้นให้คนเห็นแก่ตัวเองเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่ช่วยให้สังคมเกิดความน่าอยู่ สงบสุข จากการปลูกฝังให้บุคคลเป็นคนดี มีศีลธรรม มีปัญญา เพื่อวางรากฐานไปสู่การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กัน มาอยู่ร่วมกันในสังคมที่เป็นเสมือนเวทีกลางให้ทุกคนช่วยกันสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงาม เป็นพื้นที่ให้สมาชิกในสังคมมาติดต่อกัน เพื่อช่วยเหลือ เกื้อกูลรักและสามัคคีกัน นำพาสมาชิกในสังคมพัฒนาไปในทางที่ดีงามร่วมกัน หากการจัดระเบียบสังคมโดยหลักธรรมถูกนำไปใช้เผยแพร่ในสังคมให้มากขึ้นกว่านี้ ทำให้มนุษย์ทุกคนยึดมั่นในความดี มีเมตตา เอื้อเฟื้อ และทำประโยชน์แก่สังคมและผู้อื่นเสมอ โลกใบนี้อาจจะสงบสุขน่าอยู่ ไม่มีภาวะสงคราม ไม่มีการแย่งชิงทรัพยากรต่าง ๆ เหมือนที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน

การจัดระเบียบทางสังคมนั้นจะไม่สามารถสำเร็จได้หากไม่ผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) นั่นคือ กระบวนการปลูกฝังบรรทัดฐานของคนกลุ่มใหญ่ในสังคมเกิดขึ้นในตัวบุคคล เพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี สังคมมีความสงบสุข การขัดเกลาทางสังคมมีทั้งทางตรง (Direct Socialization) คือการที่เด็กได้รับการอบรมสั่งสอนโดยตรงจากครอบครัว โรงเรียน ถือเป็นการเรียนรู้อย่างแจ่มแจ้ง และทางอ้อม (Indirect Socialization) คือการที่เด็กลอกเลียนพฤติกรรมในสิ่งที่ตนพบเห็น เช่น ลอกเลียนพฤติกรรมของพ่อแม่ที่ชอบใช้คำหยาบ ลูกก็จะพูดคำหยาบด้วย จุดประสงค์ของกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ก็เพื่อปลูกฝังระเบียบวินัยแก่สมาชิกในสังคม ให้สมาชิกในสังคมได้รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนตามกาลเทศะและความเหมาะสมและเพื่อสมาชิกในสังคมเกิดความชำนาญและเพิ่มทักษะในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในสังคม อาจกล่าวได้ว่าการขัดเกลาทางสังคมเป็นวิธีการถ่ายทอดวัฒนธรรม เมื่อสมาชิกในสังคมได้ผ่านกระบวนการขัดเกลาและสมาชิกต่างทำหน้าที่ตามสถานภาพของตนอย่างเต็มความสามารถ อาจคาดเดาได้ว่าสังคมนั้นย่อม

เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในระดับหนึ่ง ความยึดมั่นด้วยทฤษฎี มิฉฉาทฤษฎี คือ ความเห็นผิดความเห็นมีอยู่ 2 อย่าง คือ 1.ความเห็นถูก 2.ความเห็นผิด เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นต้องพยายามประคับประคองใจให้เห็นความเห็นถูกเอาไว้ เพื่อความเห็นผิดจะได้ไม่เข้ามาครองใจ บุคคลผู้เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นดิน เพราะความโกรธของเขานั้นก็หมักหมมอยู่นานเหมือนกับรอยขีดบนแผ่นดินย่อมไม่ลบเลือน (เร็ว) เพราะลมหรือน้ำ ย่อมติดอยู่นาน แต่บุคคลผู้เปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน บุคคลบางคนในโลกนี้โกรธเป็นประจำแต่ความโกรธของเขานั้นไม่หมักหมมอยู่นานเหมือนกับรอยขีดที่แผ่นดินย่อมลบเลือนเร็วเพราะลมหรือน้ำไม่ปรากฏอยู่นาน การฆ่าความโกรธซึ่งเป็นพิษเป็นภัยต่อตนเพราะบุคคลฆ่าความโกรธได้แล้วจึงอยู่เป็นสุข ซึ่งผู้ตัดการนิทานและการประทุษแห่งความโกรธเพื่อละเพื่อตัดสังโยชน์เมื่อไม่มีความโกรธอาสวะ และความเร่าร้อนเรานั้นก็จะไม่มี การระงับหรือดับความโกรธได้นั้น พุทธวิธีการจัดระเบียบความคิดระงับความโกรธโดยใช้หลักใช้หลักกรรมทาง พระพุทธศาสนา เช่น พรหมวิหาร 4 ส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์ โดยฝึกให้มีความปรารถนาดี (เมตตา) และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเห็นใจ (กรุณา) ลดความโกรธผ่านการยินดีในความสุขของผู้อื่น (มุทิตา) และปล่อยวางในสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ (อุเบกขา) และโยนิโสมนสิการ (การคิดอย่างแยบคาย) ช่วยให้เข้าใจสาเหตุและผลกระทบของความโกรธอย่างมีเหตุผล โดยการตั้งคำถาม วิเคราะห์หมุมมอง และมองปัญหาในภาพรวม เพื่อลดการตอบสนองเชิงลบและส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสงบและความเข้าใจในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- บุญชู คำขาย. (2542). จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- นิ่มนุช ประสานทอง. (2541 มกราคม - กุมภาพันธ์). “โกรธแล้วทำอะไร”. วารสารหมออนามัย. 17(4) : 63-64.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิวัฒน์ วิริยกิจจา. (2545, ธันวาคม). “เลือดขึ้นหน้า”. วารสารหมอชาวบ้าน. 24 (284): 49 -51
- วสิน อินทสระ. (2549). พุทธจริยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ธรรมดา.
- สมร ทองดี. (2532). การพัฒนาบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรม วัยรุ่น หน่วยที่ 1-8).
- ส. ศรีสายันท์. (2545, กันยายน). “ความโกรธ”. วารสารครูเชียงราย. 39(243) : 33-34.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York : Bantam Books.

Johnson, David W. (1993). *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self – Actualization*.
5th ed. New York : Prentice – Hall.

กระบวนทัศน์การพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์

DEVELOPMENT PARADIGM IN THE ERA OF GLOBALIZATION

พระมหาปริทัศน์ ทิพย์โอสธ¹, พระปลัดเกรียงไกร กิตติสารโร (อ่วมคำ)²

Phramaha Paritath Thip-osot¹, Phrapalad Kriangkrai Kittisaro (Uamkham)²

วัดศรีเอี่ยม กรุงเทพมหานคร¹, วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี²

Wat Sri lam, Bangkok¹, Buddha Panya Sri Thawarawadee Buddhist College²

Email: paritat.pom@gmail.com

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

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ เป็นการกล่าวถึงคำว่า โลกาภิวัตน์ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ที่มนุษย์ในโลกใบนี้ได้สร้างขึ้นเพื่อมนุษยโลกด้วยกัน เป็นการอำนวยความสะดวกในทุกๆ ด้าน เช่น การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม เทคโนโลยี เป็นต้น ปรากฏการณ์ที่มีความสัมพันธ์ทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และ วัฒนธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก ได้ถูกเปลี่ยนรูปหรือแปลงเข้าหากันอย่างใกล้ชิดมากขึ้น ทั้งในด้านการรับรู้และการกระทำในเรื่องราวต่างๆ อย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน เรื่องหรือประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในที่ซึ่งห่างไกลมากและข้ามพรมแดนของชาติ สามารถรับรู้และมีผลต่อตัวเราอย่างรวดเร็วโดยมีเทคโนโลยีการสื่อสารเป็นตัวช่วย ทำให้ความสัมพันธ์ทางสังคมในระดับโลกเข้มข้นมากขึ้น และความสัมพันธ์ที่เข้มข้นขึ้นนี้จะเชื่อมโยงระยะห่างในลักษณะที่สิ่งที่เกิดขึ้นในที่หนึ่งจะเกิดขึ้นจากอิทธิพลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในที่ที่ไกลออกไป ในทางตรงข้ามเหตุการณ์ในที่หนึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อกับที่ที่อยู่ไกลออกไปด้วยโลกาภิวัตน์ ทำให้ช่องว่างระหว่างพื้นที่และเวลาในความสัมพันธ์ของมนุษย์ถูกลดลง ทำให้เราสามารถรับรู้เรื่องที่อยู่ไกลออกไป ในขณะที่เดียวกันเรื่องที่อยู่ไกลออกไปก็มีอิทธิพลต่อเรา และเรื่องเราพบที่อยู่ใกล้ตัวอาจจะมีผลกระทบต่อกับที่อยู่ไกลออกไป

คำสำคัญ: โลกาภิวัตน์. เทคโนโลยี. การสื่อสารไร้พรมแดน

Abstract

This academic article It is a reference to the word globalization. which means progress in technology. that the humans in this world have created for the human world together It facilitates all aspects such as politics. economy. culture. technology. etc. Phenomenon that has political. economic. social and cultural relations. happening in the world has been

transformed or transformed into one more closely both in terms of perception and action in various stories like never before matters or issues It happened in a very remote place and across the borders of nation-states. can be perceived and affect us quickly with the help of communication technology Make social relations on a global scale more intense. And this intensifying relationship bridges the distance in such a way that local events arise from the influence of distant events. On the other hand. local events may have consequences far away with globalization. The gap between space and time in human relations is reduced. enabling people to perceive far-flung stories At the same time. distant matters influence us. And what we find near us may have an impact on people far away.

Keywords: Globalization. Technology. Borderless Communication

บทนำ

อริยสัจ เป็นหลักธรรมหรือหัวข้อธรรมที่สำคัญที่สุด และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพระพุทธศาสนา อริยสัจ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามุกกัสมิกะ แปลว่า ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงเปิดเผยขึ้นได้เอง คำว่าเปิดเผยขึ้นได้เอง หมายถึง พระพุทธองค์ทรงค้นพบอริยสัจ 4 คือ ทุกข เหตุให้เกิดทุกข ความดับทุกข และหนทางการดับทุกขด้วยพระองค์เอง คำว่า ทุกข แปลว่า ทนได้ยาก อดทนได้ยาก ทุกขในทุกขอริยสัจ ทานหมายถึงการยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 ดังพระบาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้แลเป็นทุกขอริยสัจ คือชาติก็เป็นทุกขชราก็เป็นทุกข พยาธิก็เป็นทุกข มรณะก็เป็นทุกข การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข การพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข ปราณาสังขารใดไม่ได้อสังขารก็เป็นทุกข โดยย่อการยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 นั้น เป็นทุกข” (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/12/21)

สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข หรือสาเหตุที่ทำให้ทุกขเกิด “ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจ คือตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา” (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/12/21) นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข “ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา” (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/12/22) ดังนั้นนิโรธจึงเป็นภาวะที่ถึงความดับทุกข สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาหอยอมใจ ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด หลุดพ้นเป็นอิสระ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน เรียกอีกอย่างว่า นิพพาน

มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกขหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความทุกข ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ดังที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมัฏฐะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ” (พระไตรปิฎก (ไทย) 4/12/22) รวม

เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะทำให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดขัดหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ ความสุขัลลิกานุโยค ความหมกมุ่นในความสุข และอัตตกิลมณานุโยค การประกอบความลำบากแกตน คือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือนรอน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2555: 850)

กฎธรรมชาติในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนามีกฎแห่งธรรมชาติที่เรียกว่า นิยาม หมายความว่า กำหนดอันแน่นอน. ความเป็นไปอันมีระเบียบแน่นอนของธรรมชาติ. กฎธรรมชาติ มี 5 ประการ คือ

1. อุตุนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับอุณภูมิ หรือปรากฏการณ์ธรรมชาติต่างๆ โดยเฉพาะดินน้ำอากาศและฤดูกาล อันเป็นสิ่งแวดล้อมสำหรับมนุษย์
2. พีชนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ มีพันธุกรรมเป็นต้น
3. จิตตนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิต
4. กรรมนิยาม กฎธรรมชาติเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ คือ กระบวนการให้ผลของการกระทำ
5. ธรรมนิยาม (กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2550)

หลักนิยาม 5 จึงเป็นเรื่องของกฎของกระบวนการธรรมทางกายภาพที่ไม่มีชีวิต (อุติ นิยาย) กฎทางชีวภาพ (พีชนิยาม) กฎทางจิตวิทยา (จิตตนิยาม) กฎของพฤติกรรมมนุษย์ (กรรมนิยาม) และกฎของพฤติกรรมมนุษย์ (ธรรมนิยาม)

สรรพสิ่งล้วนเป็นไปตามกฎธรรมชาติ

สรรพสิ่งที่เป็นสังขตธรรมล้วนดำเนินไปตามระเบียบที่แน่นอน เรียกว่ากฎธรรมชาติหรือนิยามแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ ส่วนแรกคือ กฎเกณฑ์ย่อยๆ ที่ควบคุมความเป็นไปของสังขตธรรม ได้แก่ อุตุนิยาม พีชนิยาม จิตตนิยาม และกรรมนิยาม ส่วนที่สอง คือกฎเกณฑ์ใหญ่ที่ควบคุมกฎเกณฑ์ย่อยๆ หรือความเป็นไปของสังขตธรรม กฎเกณฑ์นั้นคือ ธรรมนิยาม ส่วนสังขตธรรม ได้แก่นิพพานนั้นไม่ดำเนินไปตามกฎเกณฑ์ใด ไม่ว่าจะเป็นอุตุนิยาม พีชนิยาม จิตตนิยาม กรรมนิยาม หรือธรรมนิยาม (ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท) กฎเกณฑ์หรือนิยามที่ควบคุมความเป็นไปของสังขตธรรม ประกอบด้วยนิยามทั้ง 5 ประการ ดังนี้

1. อุตุนิยาม คือ ความสม่ำเสมอคงที่ในธรรมชาติ ส่วนที่เกี่ยวกับวัตถุหรือกฎธรรมชาติเกี่ยวกับวัตถุที่ไม่มีชีวิต เช่น สสารและพลังงาน ดังที่ สมภาร พรหมทา ได้สรุปเนื้อหาของอุตุนิยามจากเนื้อหาที่กระจัดกระจายอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาไว้ 4 ประการ คือ (1) วัตถุทุกอย่างมีความสัมพันธ์ถึงกัน (2) ระหว่างวัตถุทั้งสองขึ้นที่เกี่ยวเนื่องกัน ในแง่ที่สิ่งหนึ่งเป็นสาเหตุและอีกสิ่งหนึ่งเป็นผล มีระเบียบความสม่ำเสมอและกฎเกณฑ์ที่แน่นอน (3) ภายในวัตถุแต่ละชิ้นมีความเป็นระเบียบสม่ำเสมอและมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน (4) ในโลกแห่งวัตถุสาเหตุอย่างเดียวย่อมส่งผลเหมือนกัน อุตุนิยามนั้นเป็นกฎเกณฑ์ที่แน่นอนตายตัว ซึ่งสามารถนำมาอธิบาย

ปรากฏการณ์ทางวัตถุต่างๆ ได้ เช่น อธิบายอุณหภูมิลมหรือสภาพภูมิอากาศ ฤดูกาล และการเคลื่อนที่ของวัตถุ รวมทั้งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติต่างๆ

2. พีชนิยาม คือ ความสม่ำเสมอคงที่ในธรรมชาติ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีชีวิต เช่น มนุษย์ พืช สัตว์ เนื้อหาของพีชนิยาม คือ (1) สิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีความสัมพันธ์เนื่องกันไป (2) ระหว่างสิ่งมีชีวิตสองหน่วยที่เกี่ยวข้องเนื่องกันในแง่ที่สิ่งหนึ่งเป็นสาเหตุและอีกสิ่งหนึ่งเป็นผล มีระเบียบ ความสม่ำเสมอ และมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน (3) ภายในสิ่งมีชีวิตแต่ละหน่วยมีความเป็นระเบียบ ความสม่ำเสมอ และมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน (4) ในโลกแห่งสิ่งมีชีวิต สาเหตุอย่างเดียวกันย่อมส่งผลเหมือนกัน

3. จิตตนิยาม คือ ความสม่ำเสมอคงที่ในธรรมชาติ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจหรือเป็นกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกลไกการทำงานของจิต เนื้อหาของจิตตนิยาม คือ (1) จิตทุกดวงมีความสัมพันธ์เนื่องกัน (2) ระหว่างจิตสองดวงที่เกี่ยวข้องเนื่องกันในแง่ที่ดวงหนึ่งเป็นสาเหตุ และอีกดวงหนึ่งเป็นผล มีระเบียบ ความสม่ำเสมอและมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน (3) ภายในจิตแต่ละดวงมีความเป็นระเบียบ ความสม่ำเสมอและมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน (4) ในโลกแห่งจิต สาเหตุอย่างเดียวกันย่อมก่อให้เกิดผลอย่างเดียวกัน

4. กรรมนิยาม คือ ความสม่ำเสมอคงที่ในธรรมชาติ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับการให้ผลของกรรม หรือกฎธรรมชาติเกี่ยวกับการให้ผลของกรรมที่ประกอบด้วยความตั้งใจ (เจตนา) ทั้งการกระทำดีและการกระทำที่ไม่ดี ดังที่ดังที่ สมภาร พรหมทา ได้กล่าวถึงเนื้อหาของนิยาม คือ (1) กรรม หรือการกระทำที่เกิดจากความตั้งใจ ทุกอย่างมีผลสนองตอบผู้กระทำเสมอ ยกเว้นกรรมที่ไม่อาจสนองตอบ เพราะตัวผู้กระทำความผิดไม่มีตัวตนในสังสารวัฏอีกแล้ว (อโหสิกรรม) (2) กรรมมีสองประเภท คือ กรรมดีและกรรมชั่ว กรรมดีย่อมก่อให้เกิดผลตอบสนองที่ดี กรรมชั่วย่อมก่อให้เกิดผลตอบสนองชั่วเสมอ (3) ระหว่างกรรมและผลของกรรม มีระเบียบ ความสม่ำเสมอและกฎเกณฑ์ที่แน่นอน กรรมอย่างเดียวกัน กระทำโดยบุคคลที่มีคุณสมบัติเหมือนกัน และกระทำต่อสิ่งที่มีคุณสมบัติเหมือนกันย่อมมี านวยวิบากเหมือนกัน นอกจากนิยามทั้ง 4 ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ความเป็นไปของสังขตธรรมทั้งหลายแล้ว ยังมีกฎเกณฑ์หรือนิยามที่ครอบคลุมนิยามทั้ง 4 ดังกล่าว กฎเกณฑ์นั้นเรียกว่า ธรรมนิยาม ส่วนอสังขตธรรม ได้แก่ นิพพานนั้นมิได้ดำเนินไปตามนิยามทั้ง 4 และกฎธรรมนิยามหรือกฎอื่นใด ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ธรรมนิยาม คือกฎเกณฑ์ที่ควบคุมความเป็นไปของสรรพสิ่งยกเว้นอสังขตธรรม

5. ธรรมนิยาม กฎทั่วไปแห่งความเป็นสาเหตุเป็นผล เป็นกฎที่ครอบคลุมความเป็นไปของสังขตธรรม ได้แก่ อุตุนิยาม พีชนิยาม จิตตนิยาม และกรรมนิยาม ธรรมนิยามมีเนื้อหโดยทั่วไปว่า "เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ จึงเกิดขึ้น เพราะเมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ" (พระไตรปิฎก (ไทย) 25/3/174) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ทุกสิ่งล้วนอิงอาศัยกันในฐานะที่สิ่งหนึ่งเป็นสาเหตุ อีกสิ่งหนึ่งเป็นผล ธรรมนิยามนี้เป็นกฎเกณฑ์ใหญ่ที่ครอบคลุมนิยามหรือกฎเกณฑ์เฉพาะทั้ง 4 ดังกล่าวธรรมนิยามเป็นกฎเดียวกันกับหลักไตรลักษณ์และหลักปฏิจจสมุปบาท กฎธรรมชาติหรือธรรมนิยาม ซึ่งประกอบไปด้วยไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท ในขณะที่กฎ 4 ข้อแรก กระทำการภายในขอบเขตของตน แต่กฎข้อสุดท้ายคือกฎ

แห่งความเป็นเหตุเป็นผลแก่กันแห่งสิ่งทั้งหลายกระทำการภายในของกฎ 4 ข้อแรก ทำให้กฎแต่ละข้อสัมพันธ์กัน ข้อนี้หมายถึงว่า ศีลธรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ (สมภาร พรหมทา, 2540)

ความจริงในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาจำแนกความจริงไว้ 2 อย่างคือ

1. ความจริงในฐานะสมมติสัจจะ สิ่งที่มีอยู่จริงในระดับสมมติ เรียกว่า สมมติสัจจะ คือความจริงที่เนื่องด้วยประสาทสัมผัสที่ทุกคนรับรู้แล้วสมมติศัพท์บัญญัติขึ้นใช้ หรือความจริงที่ขึ้นต่อการยอมรับของคน ความจริงที่ถือตามความกำหนดหมายตกลงกันไว้ของชาวโลก เช่น คน สัตว์ โตะ หนังสือ เป็นต้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2559: 77) เหล่านี้เป็นความจริงโดยสมมติ ซึ่งเป็นความจริงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสิ่งแวดล้อม หรือองค์ประกอบต่าง ๆ ความจริงในระดับสมมตินี้พุทธปรัชญายอมรับว่ามีอยู่จริงแต่ก็มีอยู่อย่างสมมติเท่านั้น

สิ่งที่มีอยู่จริงในระดับสมมตินั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) การบัญญัติความหมายของสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยถือเอาเนื้อหาหรือเนื้อหาของสิ่งนั้นเป็นหลักในการสร้างคำขึ้นมาออกเสียงเรียกชื่อ เพื่อจะหมายรู้หรือทดแทนเนื้อหาของสิ่งนั้น ๆ คือการบัญญัติตามใจความโดยถือเอาสาระของสิ่งที่ต้องการจะกล่าวถึงเป็นหลักในการบัญญัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเนื้อหาความหมายจึงเรียกบัญญัตินี้ว่า อัตถบัญญัติ ซึ่งอัตถบัญญัตินี้ยังแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ (1) บัญญัติที่อาศัยการวิปริต คือความเปลี่ยนแปลงและสืบทอดของมหาภูตรูป แล้วสมมติบัญญัติกันไว้ด้วยอาการนั้น ๆ เช่น สมมติบัญญัติว่า ภูมิ (แผ่นดิน) เป็นต้น (2) บัญญัติที่อาศัยการประชุมกันแห่งสภาวะทั้งหลายแล้วสมมติบัญญัติไว้ด้วยอาการนั้น ๆ เช่น สมมติบัญญัติว่า รถะ (รถ) เป็นต้น (3) บัญญัติที่อาศัยการประชุมกันของชั้นทั้ง 5 แล้วสมมติบัญญัติไว้ด้วยอาการนั้น ๆ เช่น สมมติบัญญัติว่า ปริสสะ (บุรุษ) เป็นต้น (4) บัญญัติที่อาศัยการหมุนเวียนของพระอาทิตย์และพระจันทร์ยกย้ายเข่าออกแล้วสมมติบัญญัติไว้ด้วยอาการนั้น ๆ เช่น สมมติบัญญัติทิศว่า ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ที่ชื่อว่า ทิศาบัญญัติ เป็นต้น (5) บัญญัติที่อาศัยอาการที่มหาภูตรูปทั้ง 4 ไม่ติดต่อกันแล้วคือไม่จดถึงกันแล้วสมมติบัญญัติไว้ด้วยอาการนั้น ๆ เช่น สมมติบัญญัติว่า กุปะ (หลุม). คูหา (ถ้ำ) เป็นต้น (6) บัญญัติที่อาศัยนิमितของกัมมัญฐานและอาการพิเศษของภาวนาแล้วสมมติบัญญัติไว้ด้วยอาการนั้น ๆ เช่น สมมติบัญญัติว่า บริกรรมนิमित อุคคหนิมิต เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2555: 66)

2) นามบัญญัติ เป็นสิ่งที่มนุษย์บัญญัติขึ้นในลักษณะเป็น นาม ชื่อ คำ วลี หรือเป็นสัญลักษณ์อื่นใดเพื่อที่จะสามารถสื่อความหมายของอรรถบัญญัติได้ นามบัญญัตินี้แบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ (1) เป็นคำบัญญัติเรียกสภาวะธรรมที่มีจริง เช่นคำว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นต้น เป็นการบัญญัติแต่งตั้งสิ่งที่มีปรกติสภาวะรองรับนามบัญญัตินั้นมีอยู่จริง (2) เป็นคำบัญญัติเรียกลักษณะที่ไม่มีสภาวะธรรมรองรับ เช่น คำว่า ไทย แหก หนังสือ ต้นไม้ บ้าน เป็นต้น (3) บัญญัติสิ่งที่ไม่มีกับสิ่งที่มีสภาวะธรรมรองรับ เช่นคำว่า ฌานลาภี (บุคคลผู้ใดฌาน) เป็นต้น (4) บัญญัติสิ่งที่มีกับสิ่งที่ไม่มีสภาวะธรรมรองรับ เช่นคำว่า อิตถีสัทโท (เสียงของหญิง)

5) บัญญัติสิ่งที่มีสภาวะธรรมรองรับ 2 คำผสมกัน เช่นคำว่า จักขุวิญญาณ เป็นต้น 6) บัญญัติสิ่งที่ไม่มียสภาวะธรรมรองรับ 2 คำผสมกัน เช่นคำว่า ราชปุโต (พระโอรสของพระราชา) เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2555: 67)

สมมติสัจจะ ความจริงภายนอกหรือความจริงในทางโลกที่เขาสมมติกันนั้น เมื่อบุคคลได้ศึกษาแล้วก็สามารถนำมาประกอบกิจแห่งตนให้สำเร็จได้ คือทำเหตุให้สัมพันธ์กับผล ก็จะได้ผลสัมฤทธิ์ตามที่ตนปรารถนา ซึ่งการรู้เหตุ รู้ผลตามความเป็นจริงนี้บุคคลอาจนำไปประกอบให้เป็นผลดี ผลชั่วก็ได้ ให้เป็นสุขหรือให้เป็นทุกข์ก็ได้ตามแต่เหตุที่ประกอบ “บุรุษทำกรรมเลวได้ไว้ เขายอมเห็นกรรมเหล่านั้นในตน ผู้ทำกรรมดียอมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วยอมได้รับผลชั่ว บุคคลหวานพืชเช่นโดยยอมได้รับผลเช่นนั้น” (พระไตรปิฎก (ไทย) 27/294/80) ซึ่งมีปรากฏให้เห็นในปัจจุบันมากมาย

สรุปได้ว่า ความสำคัญของเรื่องความจริงในระดับสมมตินี้ จึงได้อธิบายลักษณะของสมมติสัจจะและได้แบ่งประเภทของสมมติสัจจะไว้เป็นระบบเพื่อให้เข้าใจง่าย จะได้เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ที่จะนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความจริงในระดับสมมติตามที่แท้จริง จะได้ไม่หลงยึดติดอยู่กับสมมติบัญญัติทั้งหลาย โดยขาดความเข้าใจที่ถูกต้องในสมมติบัญญัตินั้น ๆ กล่าวคือพุทธปรัชญาสอนให้รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงของมัน

2. ความจริงในฐานะปรมาตมสัจจะ สิ่งที่มีอยู่จริงในระดับปรมาตม เรียกว่า ปรมาตมสัจจะ สิ่งที่มีอยู่จริงในระดับปรมาตมสัจจะนี้ เป็นความจริงที่มีอยู่จริง ๆ มีสภาวะธรรมรองรับอยู่จริง เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงโดยตัวของมันเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับการรับรู้หรือการปฏิเสธของมนุษย์ จะมีมนุษย์รับรู้ว่ามีอยู่หรือไม่ก็ตามความจริงนี้ก็ยังคงมีอยู่เช่นนั้น หากไม่เปลี่ยนแปลงไปตามความรู้หรือความเชื่อของมนุษย์แต่อย่างใด ไม่อีกอย่างหนึ่ง ปรมาตมสัจจะนั้น คือความจริงภายในหรือความจริงทางธรรมอันเป็นปรมาตมธรรมนั้น ย่อมมุ่งให้บุคคลรู้จักเหตุแห่งความดี และความชั่ว อันจะนำมาซึ่งผลคือ สุขและทุกข์ตามลำดับ มิใช่เพียงเพื่อทำความปรารถนาของตนให้สำเร็จเพียงอย่างเดียวเหมือนความจริงในทางโลก ดวยาจตุตถะมุ่งหมายของการเรียนรู้ความจริงในทางธรรมนั้นคือความดี มิใช่มุ่งที่ความสำเร็จเพียงอย่างเดียวโดยไม่ใส่ใจว่าดีหรือชั่ว บุคคลเมื่อรู่ว่านี่เป็นเหตุของความชั่ว ให้ผลเป็นความทุกข์ ย่อมพยายามที่จะละเว้น แล้วประกอบเหตุแห่งความดี อันให้ผลคือความสุขแทน ซึ่งประกอบเหตุแห่งความดีนี้เองยอมทำให้บุคคลบรรลุถึงผลการเป็นคนดี พ้นจากการเป็นคนชั่ว ซึ่งนี้เป็นประโยชน์ขั้นต้นแห่งการศึกษาและปฏิบัติตามหลักแห่งความจริงทางธรรม คือ “ยอมทำให้เป็นคนดี ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นทุกข์” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2543: 90)

อริยสัจ 4 : วิถีสู่ความหลุดพ้น

ความจริง หรือ สัจจะ ที่มนุษย์ศึกษา และรู้กันอยู่ในโลกนี้ มี 4 ประการ ด้วยกัน คือ

1. สมมติสัจจะ ความจริงสมมติ หมายถึง ความจริงขั้นนอกที่ชาวโลกสมมติกันขึ้นยอมรับและใช้กันในชีวิตประจำวันเพื่อความสะดวกในการติดต่อสร้างสรรค์กัน แต่ถ้าศึกษาให้ละเอียดลงไปแล้วความจริงขั้นสมมุติ

กาหาใช้ความจริงไม่ ตัวอย่างเช่น ชาวโลกสมมุติเรียกกันว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และยอมรับกัน โดยไม่ต้องสอบสวนเพราะยอมรับกันทั่วไปมาเป็นเวลานานแล้วนี้เป็นสมมติสัจจะ แต่ถ้าจะพูดกันตามความเป็นจริงแล้ว พระอาทิตย์หาได้ขึ้นทางทิศตะวันออกไม่พระอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นแต่โลกเราหมุนรอบตัวเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อโลกด้านใดด้านหนึ่งหันเข้าหาพระอาทิตย์ เราเห็นพระอาทิตย์โผล่ขึ้นจากขอบฟ้า เราจึงเรียกว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก ความจริงเช่นนี้ คนทั่วไปศึกษากันอยู่ในชีวิตประจำวัน

2. สภาวะสัจจะ ความจริงโดยสภาวะ หมายถึง ความจริงที่ได้จากการศึกษากันกว่าวินิจฉัยวิจารณ์ให้ ลึกลงไปอีกจนสามารถรู้ความจริงระดับลึกลงไป เช่น เรื่องของทิศตะวันออก การที่โลกหมุนรอบตัวเอง ทำให้ เราเห็นพระอาทิตย์โผล่ขึ้นทางทิศตะวันออก นับเป็นความจริงขั้นสภาวะ คำว่า "น้ำ" เป็นความจริงขั้นสมมุติ แต่สารประกอบที่ประกอบไปด้วย ไฮโดรเจน 1 ปริมาณ และออกซิเจน 2 ปริมาณนั้นเป็นความจริงขั้นสภาวะ

3. ปรมัตถสัจจะ ความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่เหนือวิสัยของประสาทสัมผัส เช่น ความจริงที่เกี่ยวกับ จิต วิญญาณ เทพเจ้า นรก สวรรค์ นิพพาน เป็นต้น นักปรัชญาสนใจศึกษาความจริงชนิดนี้ การรู้ความจริง 3 ประเภทนี้ แม้จะทำให้คนฉลาดขึ้น ทำให้สามารถปรับปรุงชีวิตและ โลกนี้ให้ดีขึ้น แต่ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ดังเราจะเห็นได้ว่านักวิทยาศาสตร์ แม้จะมีความรู้ยิ่งยงกว้างขวางเกี่ยวกับ สสาร แต่ก็ยังมีกิเลสยังทำความชั่วยังมีทุกข์ นักวิทยาศาสตร์สามารถจับปริมาณมาใช้งานได้แต่เพราะยังมี โลก โกรธ หลง จึงนำมาประติษฐ์ระเบิดปรมาณูและระเบิดไฮโดรเจน เพื่อทำลายล้างมนุษยชนักปรัชญาแม้จะมี ความรู้เกี่ยวกับปรมัตถสัจจะ แต่ก็ยังไม่พ้นจากโลก โกรธ หลง เนื่องจากพระพุทธานุภาพความบริสุทธิ์หลุด พ้นจากกิเลสและทุกข์เป็นสำคัญ และสัจจะทั้ง 3 ประการนี้ไม่สามารถทำให้ถึงที่สุดทุกข์ได้ พระพุทธศาสนาจึง ไม่นิยมยกย่อง ว่าสัจจะ 3 ประการนี้เป็นสัจจะ สูงสุด พระพุทธเจ้ามิได้ทรงห้ามมิให้ชาวพุทธศึกษา แต่มิได้ทรง สรรเสริญมิได้ทรงแนะนำให้ชาวพุทธ พุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่การศึกษากันคว้าความจริง 3 ประการนี้

4. อริยสัจจะ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการคือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ สมุทัย ความดับทุกข์ นิโรธ และทางปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ อริยมรรค อริยสัจ 4 ประการนี้พระพุทธเจ้าทรง สรรเสริญและทรงแนะนำให้ พุทธศาสนิกชนศึกษาอย่างจริงจัง เพราะการรู้อริยสัจจะ สามารถจะนำไปสู่ความดับกิเลสและทุกข์ได้

อริยสัจ 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสั่งสอนเวไนยสัตว์และที่เหล่าพระสาวกได้นำมาสืบทอดต่อกันมา นั้นเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า มี 4 ประการคือ ทุกข์ หรือ ทุกขอริยสัจ สมุทัย หรือ ทุกขสมุทัยอริยสัจ นิโรธ หรือ ทุกขนิโรธอริยสัจ และ มรรค หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ เป็นความจริงอันประเสริฐมีเนื้อหาหลักที่ ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ทุกข์สัจจะ : ความจริงว่าด้วยลักษณะแห่งทุกข์

ทุกข์ หรือ ทุกข์สัจจะ ความจริงประการแรกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ถึงความทุกข์ความทุกข์ในอริยสัจ 4 ต่างจากความทุกข์ในไตรลักษณ์ ความทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายถึงการที่สิ่งต่างๆทนอยู่ได้ไม่นานต้องมีอัน

เปลี่ยนแปลงไป แต่ทุกข์ในอริยสัจ 4 หมายถึงความยากลำบาก ความยุ่งยากความ เจ็บปวด ความทรมาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงความทุกข์ไว้ 10 ประการ ดังต่อไปนี้

1) นิพพิททุกข์ ได้แก่ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ อันเกิดขึ้นแก่มนุษย์ทุกคน ทุกชาติ ชั้นวรรณะ ตลอดเวลา คือ ความไม่สบายอันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของบรรยากาศ เช่น ความหนาวเกินไป ความ ร้อนเกินไป ความทุกข์ทรมานอันเกิดจากการทางร่างกาย เช่นความหิวกระหาย การปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ความปวดเมื่อยตามเนื้อตามตัวเป็นอาทิ ความทุกข์ชนิดนี้เกิดขึ้นแก่คนทุกคน ทุกเวลา คนรวยก็ หิว เพราะคนรวยและคนจนต่างมีกระเพาะอาหาร เมื่อกระเพาะเกิดว่างลงจะต้องเกิดความหิว อันความหิว นั้นถ้าเรามีอาหารรับประทานแก้ได้ก็จะไม่เกิดความทุกข์มากนัก แต่ถ้าหิวขึ้นมาแล้ว ไม่มีอาหารรับประทาน จะเห็นได้ชัดทีเดียวว่า ความหิวเป็นทุกข์อย่างไร ความยุ่งยากทั้งหลายในโลกนี้เกิดจากความหิวเป็นส่วนใหญ่ ความหิว เป็นโรคที่แก้ไม่หาย มีแต่บรรเทาได้บ้างด้วยการกินอาหาร และต้องกินกันตลอดชีวิตความกระหาย ความปวดอุจจาระปัสสาวะ และความปวดเมื่อยขบตามร่างกายก็เช่นเดียวกัน

2) พยาธิทุกข์ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความเจ็บปวดทรมานอันเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บเกิด จากความผิดปกติในร่างกาย เกิดจากบาดแผลร่างกายของมนุษย์เป็นสิ่งอ่อนแอ และเพราะบาง เป็นที่สุด โรคภัยต่างๆ ชอบเข้าอยู่อาศัย คนทุกคนจะต้องมีความทุกข์เพราะโรคภัย ไข้เจ็บอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายๆ อย่างพร้อมกันไม่มากนักน้อย แม้แต่นายแพทย์บางที่ก็ต้องตายเพราะโรคบางอย่าง มีคนน้อยคนที่ไม่เคยเจ็บป่วย เลยตลอดปี

3) สภาวะทุกข์ ความทุกข์ที่เกิดจากชาติ - ความเกิด ชรา - ความแก่ มรณะ - ความตาย ความเกิด เป็นความทุกข์เพราะเป็นความเจ็บปวดทรมานสำหรับผู้เกิด และผู้ให้เกิดเป็นความเสี่ยงภัยอย่างสูงเพราะมี มารดาทารกเป็นอันมากที่ต้องสูญเสียชีวิตในการเกิด ที่สำคัญที่สุดก็คือ ความเกิดเป็นประตูนำไปสู่ ความแก่ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงในชีวิต

4) ปกิณณกทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ความทุกข์ระทมตรมใจ ความกับแค้น ใจความร้องไห้พิไรรำพันที่เกิดขึ้นเมื่อพลัดพรากจากคนรักของรัก เพราะประสบกับความเกลียดชังของเกลียด และเพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สมปรารถนา ปุณฺชนทุกคนไม่ว่าจะยากดีมี จนแค่ไหนมีโอกาสที่จะได้รับความ ทุกข์ชนิดนี้เท่าเทียมกัน เพราะคนรวยและคนจนมีโอกาสมิใช่ พลัดพรากจากคนรักของรักเหมือนกัน ไม่มีใครที่ ไม่เคยพลัดพรากจากคนรักของรัก นอกจากคนที่ ไม่รักใคร่หรือสิ่งใดเท่านั้น ไม่มีใครที่จะไม่เคยผิดหวัง นอกจากเขาจะไม่มีหวัง หรือไม่มีความ ปรารถนาในสิ่งใดเท่านั้น แต่คนธรรมดาในโลกทุกคนยังมีความรัก ยังมี ความเกลียด ยังมีความปรารถนา จึงมีโอกาสมิใช่ประสบปกิณณกทุกข์เท่าเทียม

5) สันตাপทุกข์ หมายถึง ความเดือดร้อนกระวนกระวายใจเพราะถูกไฟกิเลสชนิดต่างๆแผดเผา เช่น ไฟ คือ ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความอาฆาตพยาบาท ความเกลียดชังเป็นต้น ปุณฺชน ที่ยังมีกิเลส มีโอกาสที่จะได้เสวย ทุกข์ประเภทนี้เท่าเทียมกัน

6) วิปากทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ทรมาน ความเดือดร้อนใจ ความหวาดสะดุ้ง ความละอายใจ ซึ่งเป็นผลความชั่วที่ตนกระไว้แล้วในอดีต ทุกข์ชนิดนี้ สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ คนที่ไม่กระทำความชั่วย่อมนิได้เสวยทุกข์ชนิดนี้ แต่จะมีคนสักกี่คนที่ไม่เคยทำความชั่วทางกาย ทางวาจา ทางใจเลยในชีวิต

7) อาชีวทุกข์ หรือ อาหารปริเยฏฐิทุกข์ หมายถึง ความลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ความเดือดร้อน ความวิตกกังวลอันเกิดจากการทำมาหาเลี้ยงชีพ การแสวงหาอาหารเพื่อเลี้ยงชีวิตของตนและของคนที่เกี่ยวข้อง การทำมาหาเลี้ยงชีพทุกชนิดล้วนแต่ต้องออกแรงกาย วาจา ใจทั้งนั้น ต้องต่อสู้แข่งขันชิงดีชิงเด่น มีคนจำนวนมากที่ต้องสูญเสียชีวิตเพราะการเลี้ยงชีวิต

8) สหคตทุกข์ ความลำบาก ความเหน็ดเหนื่อย ความวิตกกังวล ที่มาพร้อมกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าขาดการพิจารณา เราอาจจะเห็นว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ไม่น่าจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะใคร่ก็ปรารถนาสิ่งเหล่านี้ทั้งนั้น แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้วก็จะเห็นว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ และโลกียสุข เป็นเหตุให้เกิดทุกข์โดยแท้ เพราะว่า สิ่งใดมีคุณค่าแก่เรา สิ่งนั้นมีโทษแฝงอยู่ด้วย สิ่งใดให้ความสะดวกแก่เรา สิ่งนั้นก็มีความยุ่งยากแก่เราด้วย

9) วิวาหมูลกทุกข์ ความทุกข์ ความเดือดร้อน และภัยวิบัติที่เกิดจากการทะเลาะวิวาท กับคนอื่น ๆ คนเราจำเป็นต้องอยู่ท่ามกลางคนอื่น ๆ และต้องติดต่อสัมผัสกับคนอื่น ๆ คนแต่ละคนย่อมมีอุปนิสัยจิตใจและรสนิยมของเขาเองซึ่งบางทีก็ขัดกับของเรา ทำให้เกิดการขัดแย้งทะเลาะวิวาทกันขึ้น บางทีก็ถึงกับเป็นศัตรูคู่อาฆาตทำลายล้างผลาญกัน การทะเลาะวิวาทไม่ว่าจะหนัก หรือ เบาย่อมก่อให้เกิดความโกรธความอาฆาตพยาบาท ความเกลียดชังความหวาดกลัว ความเร่าร้อนใจซึ่งเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง

10) ทุกข์กัณฐิ หรือ กัณฐิทุกข์ ได้แก่ ความทุกข์ทรมาน ความระกำลำบากในการบริหารรักษาชั้น 5 อันเป็นประกอบขึ้นเป็นตัวตนของมนุษย์ทุกคน ชั้น 5 เป็นภระอันหนักที่คน ต้องแบกไว้ด้วยความลำบาก ความทุกข์ทั้ง สิบ ประการที่กล่าวมาแล้วนั้น เกิดขึ้นเพราะมีชั้น 5 ถ้าไม่มีชั้น 5 เสียอย่างเดียวทุกข์อื่น ๆ ก็ไม่มี เพราะฉะนั้นทุกข์กัณฐิจึงเป็นทุกข์รวบยอด

สมุทฺยสัจจะ : ลักษณะแสดงสาเหตุแห่งทุกข์

สมุทฺย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า "ตัณหา" คือความอยากความต้องการ เป็นต้นเหตุอันแท้จริงของความทุกข์ ตัณหา มี 3 อย่าง คือ

1) กามตัณหา ความอยากได้อะไรที่มีในกามคือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าใคร่ น่าชอบใจ อยากได้ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หมายความว่า ความอยากที่ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวอยากได้มา เพื่อความสุขความสำราญของตนจัดเป็นกามตัณหา ตัณหาชนิดนี้ถ้าจะเรียกให้เด่นชัดขึ้น ควรจะเรียกว่าอยากให้มา คืออยากให้รูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นต้น มาสู่ตน

2) ภวตัณหา คำว่า "ภว" แปลว่า ภพก็ได้ แปลว่า ความมีก็ได้ แปลว่า ความเป็นก็ได้ เพราะฉะนั้นจึงมีการแปล "ภวตัณหา" หลายอย่าง บางอาจารย์ แปลว่าอยากเป็นนั่นเป็นนี่ แต่ถ้าพิจารณาตามความเป็นจริง

แล้ว ความอยากเป็นกับความอยากรู้ ก็คืออันเดียวกันนั่นเอง เช่น อยากเป็นเศรษฐี ก็คืออยากได้อายุมี่ความ เป็นเศรษฐีหรือ อายุมี่ทรัพย์มาก นั่นเอง อยากเป็นพระราชา ก็คืออยากได้ ตำแหน่งพระราชา นั่นเอง อีกอย่าง หนึ่งความเป็นผลเกิดจากความอยากรู้ ถ้ามามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วก็เป็นเจ้าของสิ่งนั้น และได้ชื่อตามสิ่งนั้น เช่น คนมีเงินมีทรัพย์ ก็เป็นเศรษฐี คนมีภรรยา ก็เป็นสามี คนมีบุตรก็เป็นบิดามารดา ฉะนั้นความ อายุมี่บุตร กับ ความอยากเป็นบิดาจึงแยกกันไม่ออก และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยเหตุผล

3) วิภาตณหา แปลให้ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริงในจิตใจมนุษย์ ก็คือ "อยากให้เป็น" ซึ่งสืบเนื่องมาจาก อยากให้มา (กามตณหา) อยากให้อยู่ (ภวตณหา) และอยากให้เป็น (วิภาตณหา) ถ้าเราสังเกตดู ความอยากในชีวิตประจำวันของเรา เราจะเห็นได้ทันทีว่าเมื่อเรายังไม่ได้ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราอยากได้สิ่งนั้น (กามตณหา) เมื่อเราได้มาแล้ว เราจะยึดถือหวงแหนไว้ อยากให้สิ่งนั้นคงอยู่(ภวตณหา) แต่เมื่อวันเวลาผ่านไป เราจะเกิดความเบื่อหน่ายในสิ่งนั้น อยากให้สิ่งนั้นไปเสียให้พ้นหูพ้นตา อยากให้สูญหายไปเสีย บางทีเราก็กดให้ คนอื่นไป ขายไป หรือทำลายทิ้งเสีย นี่แหละคือลักษณะของวิภาตณหา ในชีวิตประจำวันเมื่อเราประสบกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เราอยากให้มีมันดับสูญไป ก็จัดเป็นวิภาตณหาเหมือนกัน วิภาตณหาให้เกิดทุกข์อย่างไร วิภาตณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็เพราะว่าเมื่อเราอยากให้สิ่งใดไปเสีย จากเราแต่ สิ่งทั้งหลายหาได้เป็นไปตามความปรารถนาของเราทุกประการไม่ มันคงอยู่กับเราทั้งๆ ที่เราไม่ชอบทั้งๆ ที่เรา แส่นจะเกลียด เมื่อเราจำต้องอยู่กับสิ่งที่เราเกลียด เราจะเกิดความเดือดร้อนใจ กระวนกระวาย เบื่อหน่าย เอือมระอา โกรธเคืองหงุดหงิด ซึ่งเป็นความทุกข์ใจอยากหนัก ถ้าความทุกข์ใจเหล่านี้มีมากขึ้น คนอาจจะ ทำลายสิ่งที่ตัวไม่ชอบนั้นเสียโดยวิธีรุนแรง ทำให้เกิดทุกข์ โทษเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ฉะนั้นวิภาตณหาจึงเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์โทษได้อย่างมากมาย

นิโรธจะ : ความดับแห่งความทุกข์

นิโรธ หรือ "ความดับทุกข์" นั้นเป็นส่วนผลในปัจจุบันนี้เราอาจจะไม่มีนิโรธเพราะ เรายังมีทุกข์และ ตณหา แต่การที่พระพุทธเจ้าทรงยกนิโรธขึ้นมาแสดงไว้ ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์และเหตุแห่งความทุกข์เป็น สิ่งที่คนสามารถดับได้กำจัดให้หมดสิ้นไปได้เป็นการให้ความหวังกับมนุษย์เพราะมนุษย์ส่วนมากเข้าใจว่าความ ทุกข์และตณหาเป็นของธรรมชาติซึ่งเกิดมีเอง ไม่มีทางที่จะกำจัดหรือบรรเทาได้ แล้วก็ก้มหน้ารับทุกข์ต่อไป โดยไม่คิดหาทางแก้ไข ความเข้าใจเช่นนั้นเป็นความเข้าใจของคนประเภท "ทุนิยม" ซึ่งไม่ใช่หลัก พระพุทธศาสนา ชาวพุทธต้องเชื่อ ตามหลักอริยสัจว่า "นิโรธ" หรือความดับทุกข์และตณหาไม่ได้จริง มีได้อย่าง แน่นอนจนกระทั่ง พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นเป็น "ความจริงอันประเสริฐ" อย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพราะ ว่า ทุกข์ก็ดี เหตุ ของทุกข์ก็ดีเกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัย เปรียบเหมือนไฟเกิดขึ้นเพราะมีเชื้อเพลิง มีอากาศและมีความร้อน ถ้าเรา กำจัดเหตุปัจจัยของทุกข์ได้ ทุกข์และเหตุของทุกข์ก็ดับไปเอง เปรียบเหมือนเรากำจัดเชื้อเพลิงอากาศและความ ร้อนให้หมดไป เปลวไฟก็ดับไปเอง เพราะฉะนั้นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าจึง เป็นไปตามหลักเหตุผลใน ธรรมชาตินั่นเอง ไม่มีอะไรผิดธรรมชาติตรงกันข้ามคนที่เห็นว่ากิเลส ตณหาเป็นของเกิดมีตามธรรมชาติไม่มี

ทางกำจัดหรือบรรเทาได้ กลับเป็นคนเห็นผิดไปจากหลัก ธรรมชาติเสียอีก ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดกำจัดไม่ได้ถ้าเรารู้ เหตุปัจจัย รู้จักวิธีการ และมีความเพียร พยายามมากพอจะดับทุกข์ดับที่ไหน การดับทุกข์ตามวิธีการอันถูกต้อง ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ถ้าจะบรรเทาทุกข์ก็ต้องบรรเทาที่มูลเหตุ 3 ประการนั้น เปรียบเหมือนเราจะดับ ไฟ ต้องทำลายตัวเชื้อไฟให้หมดสิ้น เปลวไฟ จึงจะดับ ฉะนั้นการจะบรรเทาทุกข์ต้องบรรเทาต้นเหตุ การที่จะ ดับทุกข์ได้ ต้องดับต้นเหตุ เพราะต้นเหตุเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์โดยตรง การจะดับต้นเหตุโดยตรงนั้นทำได้ยาก มาก เพราะว่าต้นเหตุมีพลังแรง ต้นเหตุเป็นพฤติกรรมของจิตที่เกิดขึ้นมาอยู่กับจิต จนทำให้คนเข้าใจไปว่า "ความ ออยากเป็นธรรมชาติของจิต" แยกกันไม่ออก นอกจากนั้นคนยังมีความอาลัยในต้นเหตุเข้าใจว่าต้นเหตุเป็นของ ตนเองเลยทีเดียว จึงไม่ยากทำลายหรือกำจัดต้นเหตุ การดับต้นเหตุโดยตรงทำได้ยากเพราะต้นเหตุมีกำลังแรง เปรียบเหมือนไฟที่กำลังลุกโผลงเต็มที่ เราจะนำเอาน้ำเข้าไปสาดใส่โดยหวังจะให้ดับยอมไม่มีทางสำเร็จ เข้า ทำนองนี้น้ำน้อยยอมแพ้ไฟ ฉะนั้นการดับต้นเหตุจะต้องค่อยๆ กระทำไปตามลำดับ

มคคสัจจะ : ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์

มรรค หรือ มคคสัจจ์ หรือ อริยมรรคมีองค์ 8 มรรคคือทางดับทุกข์ได้แก่แนวทางในการปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์หรือการบรรลุ ความหลุดพ้นจากทุกข์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 8 ประการที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์หรือ นิพพาน วิธีการดังกล่าวนี้ไม่ตึงเกินไปและไม่หย่อนเกินไป กล่าวคือไม่เป็นการทรมานตนให้ลำบาก และ ไม่ ปล่อยตนตามอำเภอใจ องค์ประกอบทั้ง 8 มีความเหมาะสมพอดี เป็นทางสายกลาง จึงเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา

- 1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
- 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
- 3) สัมมาวาจา การพูดชอบ
- 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ
- 5) สัมมาอาชีวะอาชีพชอบ
- 6) สัมมาวายามะ การพยายามชอบ
- 7) สัมมาสติ การระลึกชอบ
- 8) สัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบ

บทสรุป

อริยสัจ 4 หมายถึง ความจริงการเข้าไปรู้ปัญหา สาเหตุสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา แล้วหาหนทางเพื่อ การดับเหตุปัจจัยแห่งความทุกข์ได้เมื่อใด ผลคือความสงบสุขปราศจากการบีบคั้นใจที่ผ่านมาจากอายตนะ ภายในและอายตนะภายนอกทั้ง 6 ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามกฎธรรมดาแห่งธรรมชาติแม้ความ ทุกข์ทางกายจะเกิดขึ้น แต่ความทุกข์ทางใจก็ไม่มี เนื่องจากไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือปรุงแต่งอารมณ์หลักธรรมเรื่อง อริยสัจ 4 นี้ ถือว่าเป็นหลักการที่ครอบคลุมทั่วทุกสิ่งทุกอย่างสรุปลงในอริยสัจได้ทั้งหมด สิ่งที่ยึดกำหนดรู้จัด ลงในทุกข์ คือสิ่งที่พึงกำหนดรู้(ปริยญญายะ) สิ่งที่ไม่ดีไม่งามที่ชั่วร้าย เป็นสิ่งที่พึงละเว้น จัดลงในสมุทัย คือสิ่งที่

พึงกำหนดละ(ปหาตัพพะ) สิ่งที่พึงทำให้สำเร็จ จัดลงในนิโรธ คือสิ่งที่พึงทำให้แจ้ง(สัจฉิกาตัพพะ) สิ่งที่เป็นวิธีการที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย จัดลงในมรรค คือสิ่งที่พึงทำให้มีขึ้นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ตัวปัญหานั้นต้องกำหนดรู้ จัดเป็นตัวทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาเป็นสิ่งที่พึงละเว้น(ก่อนที่จะเกิดปัญหาในคราวต่อไป) จัดเป็นสมุทัย การแก้ปัญหาได้ จัดเป็นนิโรธ ซึ่งต้องทำให้สำเร็จ วิธีแก้ปัญหา จัดเป็นมรรค เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาหาทางทำให้มีขึ้นบทสรุป

หากเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์แล้วจะแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมากมาย ไตรลักษณ์สอนให้เรารู้เท่าทันยอมรับความจริง เป็นวิธีการวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา ความเป็นอิสระ ไม่ถูกมัดตัว และสอนให้เราแก้ไข ทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา เช่น เมื่อผมของเราร่วงออกขาว เนื้อหนังเหี่ยวแห้ง ซึ่งเป็นอาการเบื้องต้นของความแก่ชรา ถ้าไม่ยอมรับปรากฏการณ์นี้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือความทุกข์ ทุกข์ เพราะไม่อยากแก่ ไม่ยอมรับความจริงนี้ แต่ท้ายที่สุดแล้วเราย่อมพ่ายแพ้ต่อความจริง หากเรายอมรับว่า ผมร่วงออกเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราคนเดียว ทุกๆ คนก็เป็นเช่นเดียวกัน จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าคิดได้อย่างนี้จะหายจากความทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นเบาบางลง จางคลายไปได้ ท้ายที่สุดแล้วเมื่อความทุกข์นั้นเบาบางลงสิ่งที่ได้มาก็คือความสุข

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *แก่นแท้พระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?* (ม.ป.ป.).
- สมภาร พรหมทา. (2540). *พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธรูปของธรรมสภา.

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) ฝันที่นอกจากกุศลและอกุศลคืออัพยาภต สำหรับสาเหตุแห่งการฝันนั้นมี 4 ประการด้วยกัน คือ 1) ธาตุโฆชะ ธาตุกำเริบ 2) อนุภูตปุพพะ เคยเสพมาก่อน 3) เทวโตปสังหาระ เทวดาตลใจ 4) ปุพพนิมิต ลางบอกเหตุ ในคัมภีร์มีลิตปัญหาเพิ่มสาเหตุแห่งการฝันอีก 2 อย่างจาก 4 อย่างดังกล่าว คือ เพราะดีกำเริบ และเพราะเสมหะกำเริบ และได้สรุปว่า ปุพพนิมิต เท่านั้นที่ทำให้ฝันแล้วจะเป็นความจริงได้ นอกนั้นไม่เป็นความจริง แต่ในอรรถกถาบอกว่าเทวดาตลใจอาจจะเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้ เพราะถ้าเจอเทวดาที่ประสงค์ 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 โลกในขณะตื่นกับโลกในขณะหลับ ขณะตื่นอายตนะภายใน 6 รับรู้ (วิญญาณ) อายตนะภายนอก 6 ขณะหลับอายตนะภายใน 1 คือ ใจ (มโนอายตนะ) รับรู้ธรรมารมณ์(สิ่งที่ใจคิด) แม้เราส่วนมากจะบอกว่า โลกในขณะหลับเป็นโลกแห่งความฝัน (ซึ่งไม่จริง) โลกในขณะตื่นเป็นโลกแห่งความจริง แต่ในความเป็นจริง เรียบอกอย่างนี้ไม่ได้ เพราะเมื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว ปรากฏการณ์ที่ประสบในขณะหลับ (ที่เรียกว่าฝัน) กับปรากฏการณ์ที่ประสบในขณะตื่น มีทั้งความจริงและไม่จริงเหมือนกัน ในเมื่อมันเป็นผลจากการทำงานของจิต เราจะปฏิเสธความจริงในความฝันได้อย่างไร หรือจะปฏิเสธความฝันในความจริงก็ไม่ได้เหมือนกัน ชีวิตมีเส้นทางเป็นวัฏจักร หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ โดยอาศัยจิตนำพา ขณะตื่น จิตก็นำพาชีวิตย้อนไปในเส้นทางที่ผ่านมาบ้าง นำพาล่วงหน้าไปในเส้นทางที่ยังมาไม่ถึงบ้าง น้อยครั้งที่จิตจะนำพาชีวิตให้อยู่ในกาลและเทศะที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” ขณะหลับ จิตก็นำพาชีวิตย้อนไปในเส้นทางที่ผ่านมา เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ฝัน” อาจมีข้อสงสัยเหมือนกันว่า เมื่อความฝันเกิดจากการที่จิตนำพาชีวิตย้อนไปในเส้นทางที่ผ่านมาแล้ว (อดีต) และมีการทำนายฝัน เช่น ฝันว่าได้ขึ้นช้าง 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 บ่นเพื่อออกมา ร้องออกมา ในขณะที่หลับ หรือเตะต๋อยถีบในขณะที่หลับ

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

ความหมายของความฝัน

“ฝัน” หมายถึง การเห็นเป็นเรื่องราวเมื่อหลับ นี่เป็นความหมายโดยตรง นอกจากนี้ยังมีความหมายโดยอ้อมอีก 2 ประการ คือ การนึกเห็นในขณะที่ตื่นอยู่ซึ่งไม่อาจจะเป็นจริงได้ การคิดเรื่อง/สิ่งที่เป็นไปได้ แบบนี้เรียกว่า ฝันกลางวัน กับการคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ แบบนี้เรียกว่า ฝันเพื่อง ในที่นี้จะกล่าวถึง “ฝัน” ที่หมายถึง การเห็นเป็นเรื่องราวเมื่อหลับ (พระเทพวัชรบัณฑิต. ศ.ดร.. 2564. ออนไลน์) โดยปริยายหมายถึงการนึกเห็นในขณะที่ตื่นอยู่ซึ่งไม่อาจจะเป็นจริงได้ ส่วนคำว่า ฝัน ในฐานะที่เป็นคำกริยา คือ เห็นเป็นเรื่องราวเมื่อหลับ. นึกเห็น. นึกเห็นสิ่งที่เป็นไปได้ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2546: 748) หรือจะเรียกในความหมายอื่น เช่น ฝันกลางวัน หมายถึง นึกฝันถึงสิ่งที่ไม่อาจเป็นจริงได้ ฝันเปียก หมายถึง การหลั่งน้ำกาม ในขณะที่นอนหลับและฝัน 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 พระสุตตันตปิฎกว่า

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

1) แผ่นดินใหญ่นี้เป็นที่นอนใหญ่ ขุนเขาหิมาวันต์เป็นแขน(หมอน) มือซ้ายหย่อนลงในสมุทรด้านทิศตะวันออก มือขวาหย่อนลงในสมุทร ด้านทิศตะวันตก เท้าทั้งสองหย่อนลงในสมุทรด้านทิศใต้นี้เป็น มหาสุบิน ประการที่ 1 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่

2) หล้าแพรกไต่อกขึ้นจากนาภีของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ตั้งจรดท้องฟ้านี้เป็นมหาสุบินประการที่ 2 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่

3) หมู่นอนสีขามีหัวดำ ได้ไต่ขึ้นมาจากเท้าของตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ปกปิดตั้งแต่ปลายเล็บจนถึงบริเวณพระขานู นี่เป็นมหาสุบินประการที่ 3 ปรากฏแก่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่

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

5) ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนจะตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ เดินไปมาบนภูเขาสูงใหญ่ (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 ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ธรรมมรรคมีองค์ 8 ประกาศดีแล้วจนถึงเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มหาสุบินประการที่ 3 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า คฤหัสถ์ผู้มุ่งหมั่นผ้าขาวจำนวนมากได้ถึงตถาคตเป็นสรณะตลอดชีวิต มหาสุบินประการที่ 4 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า วรรณะทั้ง 4 นี้ คือ กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติอันยอดเยี่ยม มหาสุบินประการที่ 5 ปรากฏเป็นนิมิตให้ทราบว่า

ตถาคตได้จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร แล้วไม่ลุ่มหลง ไม่หมกหมุ่น ไม่พัวพันมีปกติ เห็นโทษ มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่ (พระไตรปิฎก (ไทย) 22/196/335-337)

เมื่อพิจารณาจากความฝันแล้ว ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเรียกว่า การทำงานของจิต หรือ กระบวนการทำงานของวิจิต เรียกสั้น ๆ ว่า “สุบินวิถิ” หรือ “สุบินวิถิ” ถือว่าเป็นหน่วยหนึ่งของกระบวนการทำงานของวิจิต คือ “วิจิตที่เกี่ยวกับความฝันต่าง ๆ เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะว่าสุบินวิถิไม่เกิดแก่บุคคลที่กำลังนอนหลับสนิท หรือ บุคคลที่กำลังตื่นอยู่เป็นปกติ จะมีขึ้นได้ก็จะมีเพียงผู้ที่นอนหลับไม่สนิทเท่านั้น” (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. 2553: 103) ประโยชน์เมื่อทวนมองดูตัวเอง (ผู้เขียน) ก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ เมื่อหลับสนิทจะไม่ฝันอะไรทั้งสิ้น และเวลาจะตื่นเร็วกว่าการนอนฝันมาก และรู้สึกนอนอึดอัดกระปรีกระป่วนมาก ฝันไหนที่นอนฝันคือการนอนไม่สนิท ก็จะรู้สึกเหนื่อยล้า เพลีย ง่วงนอนในเวลากลางวัน

เพราะฉะนั้น สุบินวิถิไม่สามารถเกิดขึ้นต่อบุคคลที่นอนหลับสนิทและบุคคลที่กำลังตื่นอยู่เป็นปกติได้ เพราะบุคคลที่หลับสนิทเป็นบุคคลที่มีจิตอยู่ในสภาวะจิตตกภวังค์ หรือ ภวังคจิต หมายถึง จิตที่ไม่ได้เข้าสู่กระบวนการทำงานของวิจิตจึงไม่สามารถฝันได้ สุบินวิถิหรือกระบวนการของการฝันคือกระบวนการทำงานของวิจิตในขณะที่หลับไม่สนิท จิตของคนนอนหลับสนิทจะไม่ขึ้นสู่กระบวนการทำงานของวิจิต ทำให้จิตตกภวังค์กลายเป็นภวังคจิต คือจิตที่ไม่รับรู้หรือไม่รับการกระทบจากภายนอกต่าง ๆ ทำให้คนที่นอนหลับสนิทไม่ฝัน เนื่องจากจิตไม่รู้อายตนะนั่นเอง หรือ มโนไม่สัมผัสธรรมารมณ์

ประเภทของความฝัน

ความฝันในอรรถกถาตถกถาสุตตนิเทศในคัมภีร์มโนรถปุณณีที่กล่าวว่า “ความฝันนี้ เป็นกุศลบ้าง อุกุศลบ้าง อภัยกถุตบ้าง ในความฝันนั้นพึงทราบ ว่า ความฝันของบุคคลผู้กระทำการไหว้พระเจดีย์ การฟังธรรม และแสดงธรรม เป็นต้น เป็นกุศล ความฝันของบุคคลผู้กระทำการปาณาติบาต เป็นต้น เป็น อุกุศล ความฝันนอกเหนือจากสองอย่างนั้นเป็นอภัยกถุต” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 66/430-431)

ส่วนอรรถกถา สุบินสูตรในคัมภีร์ปรมัตถโชติกากล่าวว่า “ฝันนี้ เป็นกุศลบ้าง อุกุศลบ้าง อภัยกถุตบ้าง ในฝันนั้น พึงทราบ ว่า เป็นกุศลแก่ผู้กระทำการไหว้เจดีย์ การฟังธรรม และแสดงธรรม เป็นต้น เป็นกุศล แก่ผู้ทำ ปาณาติบาต เป็นต้น พ้นจากสองอย่างเป็นอภัยกถุต” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 36/435) เมื่อพิจารณาถึงประเภทแห่งความฝันดังกล่าว แสดงว่าความฝันเกิดจากการกระทำหรือเกิดจากกรรมและความฝันนั้นขึ้นอยู่กับวิจิตด้วย มี 3 ประเภทด้วยกัน คือ 1) ฝันที่เป็นกุศล 2) ฝันที่เป็นอกุศล 3) ฝันที่เป็นอภัยกถุต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า เมื่อจิตเข้าสู่วิจิตที่ 1 คือ อาวัชชนะ หมายถึงการคำนึงอารมณ์ใหม่ทางทวารนั้นๆ แต่การฝันต้องขึ้นทางมโนทวารจึงเป็นมโนทวารอาวัชชนะ เมื่อจิตคำนึงหรือคิดถึงอารมณ์หรืออาจกล่าวได้ว่า จิต (มโน) คิดหรือระลึกถึงธรรมารมณ์ตามกระบวนการของอายตนะ (อาวัชชนะ) แล้วขณะนั้นจิตเป็นอภัยกถุตหรืออื่น (ในบางครั้งอาจเป็นกุศล หรือ อุกุศลก็ได้) จิตก็จะผ่านกระบวนการวิจิต จากขณะจิต (จิตแล่นไปเสพอารมณ์ หรือ เมื่อจิตระลึกถึงธรรมารมณ์ขึ้น) 7 ขณะจนมาสิ้นสุดด้วยต

ทารัมมณะ (ตทารมณ) ความฝันก็จะเป็นประเภทนั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อผู้ฝันฝันว่าตนเองกำลัง เดินทางจากบ้าน ไปเรียนหนังสือ บรรยากาศรอบข้างในความฝันเหมือนกับบรรยากาศในตอนเช้าที่ผู้ฝันพบเจอทุกครั้งที่ได้ไปเรียน หนังสือ ไม่ว่าจะเป็นถนนที่คุ้นเคย บ้านเรือน ผู้คน แม้กระทั่งบุคคลที่ คุ้นเคย เช่น แม่ค้าที่ขายของอยู่ข้ามทาง ที่ผู้ฝันต้องแวะซื้อทุกครั้งที่ได้เดินผ่าน เพื่อนฝูง คุณครูเวรที่ยืน อยู่หน้าประตูโรงเรียน และอื่นๆ สิ่งที่ปรากฏใน ความฝันนี้ถือว่ามีจิตระลึกถึงเหตุการณ์ที่คุ้นเคยหรือเคย มีประสบการณ์กับมัน แสดงให้เห็นว่าจิตเป็นอวิชชนะ แล้ว

หลังจากจิตระลึกถึงภาพในความทรงจำจนคิดไปเองว่า ภาพความฝันเหล่านี้เป็นเหตุการณ์จริง เมื่อผู้ ฝันเชื่อว่าสิ่งที่เห็น (ความฝัน) เป็นเรื่องจริง ผู้ฝันจึงปล่อยความรู้สึกไปตามภาพความฝันที่เห็น คือ กระทำตน เสมือนว่าตนเองกำลังเดินทางไปโรงเรียนตามปกติ เหตุการณ์นี้ถือว่ามีจิตเป็นอวิชชนะแล้ว เพราะจิตมีส่วนเข้าไป เล่นหรือเสกกับภาพความฝันที่เกิดจากธรรมารมณ์ คือการระลึกถึงภาพในความทรงจำนั่นเอง หลังจากที่มีผู้ฝันมี ส่วนร่วมกับภาพความฝันนั้น จิตก็จะบันทึกความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในความฝันไว้ จิตขณะนั้นถือ ว่าเป็นตทารมณหรือตทารัมมณะ คือ จิตที่รับผลจากชวนจิตมาบันทึกเก็บไว้ เมื่อผู้ฝันตื่นจึงสามารถจำความฝัน ได้นั่นเอง (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 สะดุ้งตื่นขึ้นมากลางดึกและเกิดอาการหวาดผวา มักจะเกิดขึ้นในการนอนระยะ Rapid Eye Movement (REM) ซึ่งจะทำให้ผู้ฝันสามารถจดจำเรื่องราวได้ เพราะสมองของเรายังทำงานเหมือนกับตอนที่เรตื่น ทว่า กล้ามเนื้อของเราจะอยู่ในสภาวะอัมพาต เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายของเราเคลื่อนไหวจากการสั่งงานของสมอง

ในขณะที่เราหลับและทำให้เราเจ็บตัวได้ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เวลาเราฝันร้ายแล้วพยายามตื่น แต่ตื่นไม่ได้ซักทีนั่นเอง ในบางครั้งการฝันร้ายก็มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของความเครียดหลังเกิดอุบัติเหตุ

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

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

สรุปได้ว่า ทั้ง 6 ประเภทนี้ วิทยาศาสตร์มองว่าเป็นจิตสำนึก คือ สติความรู้สึกตัวถูกควบคุมโดยสมอง ซีกซ้าย ทำหน้าที่ควบคุมรับข้อมูลต่าง ๆ ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางกายมาสร้างข้อมูลในเชิงตรรกวิทยา และจิตใต้สำนึก คือ การที่จิตถูกควบคุมโดยสมองซีกขวา ทำหน้าที่ควบคุมระบบประสาท การทำงานของร่างกายทั้งหมดแบบอัตโนมัติ เช่น การเต้นของหัวใจและเป็นส่วนที่เก็บความทรงจำทั้งหมด จะเห็นว่า ถึงแม้ว่าในทางวิทยาศาสตร์จะพูดถึงเรื่องสมอง แต่ก็ยังโยงไปถึงเรื่องของจิตเช่นเดียวกันหลักทางพระพุทธศาสนา

สาเหตุแห่งความฝัน

ในอรรถกถาตฎกสูตรในคัมภีร์มโนรถปุรณิกกล่าวว่า “ผู้ฝันย่อมฝันด้วย เหตุ 4 ประการ คือ เพราะธาตุกำเริบ 1 เพราะเคยเป็นมาก่อน 1 เพราะเทวดาดลใจ 1 เพราะบุพนิมิต 1” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 36/433) ในอรรถกถาสุขินสูตรในคัมภีร์ปรมัตถโชติกากล่าวว่า “ผู้ฝันย่อมฝันด้วยเหตุ 4 ประการ คือ ธาตุโขชะ ธาตุกำเริบ 1 อนุภูตปุพพะ เคยเสพมาก่อน 1 เทวโตปสังหาระ เทวดาดลใจ 1 บุพนิมิต 1” (พระไตรปิฎกอรรถกถา (ไทย) 66/429) และในอรรถกถาเอกกนิทเทสในคัมภีร์สัมโมหวิโนทินิกกล่าวว่า “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)

สำหรับสาเหตุแห่งความฝันในคัมภีร์มิลินทปญฺหานั้น ได้เพิ่มจาก 4 เป็น 6 ประการ โดยพระเจ้ามิลินท์ได้ตรัสถามพระนาคเสน ถึงสาเหตุแห่งความฝัน และพระนาคเสนได้ทูลถวายว่า ชื่อว่า ความฝันนี้ คือนิมิตที่เข้าถึงคลองแห่งจิต ขอถวายพระพร บุคคล 6 จำพวกเหล่านี้ย่อมเห็นนิมิตที่เป็นความฝัน (ย่อมฝันเห็นนั่นแหละ) คือคนที่มีธาตุลมกำเริบ ก็ย่อมฝันเห็นได้ คนที่มีดีกำเริบ ก็ย่อมฝันเห็นได้ คนมีเสมหะกำเริบ ก็ย่อมฝันเห็นได้ เพราะถูกทเวดาน้ำร้อนน้ำใจ ก็ย่อมฝันได้ เพราะจิตหมกมุ่น ก็ย่อมฝันได้ เพราะเป็นบุพพนิมิต ก็ย่อมฝันเห็นได้ ขอถวายพระพรในความฝัน 6 อย่างนั้น ความฝันเพราะเป็นบุพพนิมิต (ลางบอกเหตุ) เท่านั้นจริง ความฝันที่เหลือไม่จริง (มิลินทปญฺหา: 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 เพราะทเวดาบางเหล่าโกรธประสงคร้าย 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 ดังนั้นในความเป็นจริงแล้วจะกล่าวหาว่าขณะที่เราหลับเรามีการฝันตลอดเวลาไม่ได้ 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 ฝันลักษณะนี้ช่วยแก้ปัญหาที่คาใจได้

3) ฝันอันเนื่องมาจากประสบการณ์ในอดีต บางความทรงจำที่อาจจะลืมไปแล้ว แต่เมื่อพบเจอเหตุการณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกัน ก็สามารถกระตุ้นให้เรานำกลับมาเป็นความฝันลักษณะนี้ได้เช่นกัน

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

อย่างไรก็ตามป्लุชน (คนที่ยังหนาด้วยกิเลส) นอนหลับ หรือกึ่งตื่นกึ่งหลับก็จะฝันเพราะสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งหรือหลายสาเหตุรวมกัน ดังที่กล่าวนี้ แม้แต่คนที่บรรลุธรรมขั้นโสดาบันก็ยังฝัน สกทาคามีและอนาคามีก็ยังฝัน สรุปลก็คือ トラบใดที่ยังละกิเลสได้ไม่หมด หลับเมื่อใดเป็นฝันเมื่อนั้น กิเลสมากฝันมากตั้งแต่วินาทีแรกไปจนถึงวินาทีสุดท้ายที่นอนหลับ ฝันแบบสัพเพหระ กิเลสน้อยฝันน้อย อาจมีช่วงหลับสนิทไม่ฝันเข้ามาแทรกบ้าง มนุษย์ที่ยังมีกิเลสหลับไม่ฝันก็ต่อเมื่อจิตตกง่วงๆ ซึ่งเป็นช่วงเวลาสั้นๆ หรือช่วงเวลาที่หายาก เช่น รอยต่อระหว่างตื่นกับหลับและหลับกับตื่น เวลาจิตที่เข้าอัปปนาสมาธิ(จิตเป็นสมาธิแนบแน่น) และเวลาเข้านิโรธสมาบัติ (คงหมายถึงพระอนาคามี)

บทสรุป

ความฝันตามทัศนะในคัมภีร์พระพุทธศาสนามี 3 ประเภท ได้แก่ 1) ฝันที่เป็นกุศล คือฝันดี 2) ฝันที่เป็นอกุศล คือฝันร้าย และ 3) ฝันที่นอกจากกุศลและอกุศลคืออัปยาภุต สำหรับสาเหตุแห่งการฝันนั้นมี 4 ประการด้วยกัน คือ 1) ธาตุโชนะ ธาตุกำเรป 2) อนุภุตปุพพะ เคยเสพมาก่อน 3) เทวโตปสังหาระ เทวดา دلใจ 4) ปุพพนิมิต ลางบอกเหตุ ในคัมภีร์มีลิตทปัญหาเพิ่มสาเหตุแห่งการฝันอีก 2 อย่างจาก 4 อย่างดังกล่าว คือ เพราะดีกำเรป และเพราะเสมหะกำเรป และได้สรุปว่า ปุพพนิมิต เท่านั้นที่ทำให้ฝันแล้วจะเป็นความจริงได้ นอกนั้นไม่เป็นความจริงจะเรียกว่า ฝันเพื่องหรือฝันลมๆ แล้ง ๆ ตามประสาชาวบ้านก็ได้ แต่ในอรรถกถาได้เพิ่มข้อเทวดา دلใจไปอีก 1 ข้อที่จะเป็นจริงได้ เพราะถ้าเจอเทวดาที่ประสงค์ดี ก็จะทำให้เป็นจริงได้ แต่ก็ไม่ได้เสมอไป ถ้าเจอเทวดาที่ประสงค์ไม่ดี อาจจะแกล้งแล้วมาเข้าฝันก็อาจจะไม่เป็นความจริงก็ได้

เอกสารอ้างอิง

- นายชนินทร์ ผ่องสวัสดิ์. (2557). “การวิเคราะห์ความฝันของบุคคลในพระไตรปิฎก และ อรรถกถาตามรรคานะของพุทธศาสนาเถรวาท 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 วิธีสังคหะ และนามรูปวิถีวิวินิจฉัยพร้อมด้วยภาพวิถิ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนามีบุ๊คส์พับลิเคชั่น 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].

พระพุทธศาสนา: ศาสตร์ว่าด้วยหลักการและวิถีการปฏิบัติสู่กฎความจริง
BUDDHISM: THE SCIENCE OF PRINCIPLES AND PRACTICES LEADING
TO THE LAW OF TRUTH

พระมหาวิระพัฒน์ เทียงแท้¹, พระครูวรกาญจนโชติ (ฉลอง โชติวโร)²
Weerapat Theingthea¹, Phrakruworakanchanachoti (Chalong Jotivaro)

วัดไร่ขิง พระอารามหลวง นครปฐม¹, วัดปรังกาสิ กาญจนบุรี²
Wat Rai Khing, Royal Monastery, Nakhon Pathom Province;¹
Wat Prang Kasi, Kanchanaburi Province²
Email: weerapathoop@gmail.com¹

Received 21 December 2024; Revised 30 December 2024; Accepted 30 December 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ เป็นการกล่าวถึงประเด็น พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเอกของโลกที่มีหลักคำสอนอันเปรียบเสมือนห้วงมหานทีแห่งสรรพศาสตร์ จึงมิใช่เพียงแค่เป็นปรัชญาหรือทฤษฎีเท่านั้น หากแต่ยังมีเนื้อหาครอบคลุมถึงวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ความนึกคิดแทบทุกด้าน ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนปรารถนา หรือศาสนาแห่งความหวังหวังกังวล การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลก ในสังคมไทยปัจจุบันนี้อยู่ในยุค Thailand 4.0 นับเป็นกระแสที่ได้รับการกล่าวถึงและวิเคราะห์ในแง่มุมต่าง ๆ อย่างมากมาย ทั้งนี้คงเนื่องมาจากเป็นวิสัยทัศน์เชิงนโยบายของรัฐบาล ที่จะขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่เป้าหมาย “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นโยบายที่จะเปลี่ยนเศรษฐกิจแบบเดิมไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วย เทคโนโลยีและนวัตกรรม

คำสำคัญ : ปรัชญา, กฎความจริง, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article is addressing the issue Buddhism is the world's dominant religion teachings that are like the great river of all sciences So it's not just a philosophy or a theory. but still has content covering the way of life The existence of thoughts in almost every aspect Not a religion of prayer or religion of worry The Buddha's teaching of the Dhamma is practically aimed at everyone dealing with the real life in the world. In today's Thai society in the era of Thailand 4.0, this is a trend that has been addressed. and analyzed in many aspects, probably

due to the policy vision of the government that will drive Thailand towards the goal of "Stable, Prosperous, Sustainable", especially Policies to transform the traditional economy into a technology and innovation.

Keywords: Philosophy, Law of Truth, Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนา แยกได้เป็น 2 คำคือ คำว่า พระ แปลว่าประเสริฐ ดีเลิศ คำว่า พุทธ แปลว่าผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบานในที่นี้หมายถึงท่านผู้ตรัสรู้หรือริสัจ 4 อย่างถ่องแท้ส่วน คำว่า ศาสนาแปลว่าคำสอนหากรวมกัน พระพุทธศาสนา โดยความหมายแล้ว หมายถึงศาสนาแห่งความรู้แจ้ง เป็นศาสนาที่มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะอันสูงสุด อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์ โดยพระรัตนตรัยทั้ง 3 นี้ย่อมมีคุณเกี่ยวพันเป็นอันเดียวกัน จะแยกออกจากกันโดยเฉพาะไม่ได้ ด้วยพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมก่อนแล้วสอนให้พระสงฆ์ธรรมพระธรรมนั้น พระสงฆ์ซึ่งเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าย่อมจำทรงไว้ ปฏิบัติและสั่งสอนสืบต่อพระศาสนาพระรัตนตรัย หรือพระไตรรัตน์ หมายถึง แก้วสามประการอันประเสริฐสุดของพุทธศาสนิกชนเพราะว่าเป็นสิ่งประเสริฐ มีค่าสูง และหาได้ยากเทียบด้วยดวงแก้วมณีและ ในบรรดาองค์แห่งความรู้ในพระพุทธศาสนาทั้งหมดนั้นเป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงศึกษาค้นคว้าวิจัยด้วยพระองค์เองจนสามารถกำหนดเป็นทฤษฎีแห่งความรู้ต่างๆ มากมาย ในที่นี้จะแบ่งลักษณะความรู้ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเพียงแค่น้อยนิดเท่านั้น แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

1. คำสอนที่ทรงค้นพบใหม่ เช่น อริยสัจ ปฏิจ্ঞสมุปบาท เป็นต้น 2) คำสอนที่ทรงปฏิรูปจากลัทธิศาสนาเดิม เช่น การทำบุญให้ได้ผลสมบูรณ์จะต้องทำกับเป็นพรหมณโดยกำเนิด หรือบริสุทธิ์โดยตระกูล พระองค์ทรงปฏิรูปโดยให้ทำกับปฏิคาหก (ผู้รับ) ที่มีศีลบริสุทธิ์มีคุณธรรม และทายก (ผู้ถวายหรือผู้ให้) จะต้องความบริสุทธิ์ใน 3 กาล คือก่อนให้-ขณะกำลังให้-หลังจากให้แล้ว

3. คำสอนที่ทรงปฏิวัติ เช่น การฆ่าสัตว์บูชาอัญญัติเป็นมฆามคลอย่างยังสามารถบันดาลให้ตนสำเร็จตามปรารถนา พระองค์ทรงเห็นตรงกันข้ามว่าการฆ่าเป็นบาปทั้งสิ้น ความรู้ในพระพุทธศาสนาแม้จะมากมายถึงกระนั้นก็ตามพระพุทธศาสนามีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่พระนิพพาน คือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป เมื่อมนุษย์ไม่สามารถเข้าสู่เป้าหมายอันสูงสุดได้อย่างรวดเร็วทางพระพุทธศาสนาจึงได้กำหนดอรรถะ หรือประโยชน์ที่เป็นเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองเอาไว้ เพื่อเป็นหลักในการดำเนินชีวิตและเป็นที่มุ่งหวังสำหรับมนุษย์เอาไว้ 3 ระดับ ดังนี้ 1) ทิฏฐิธัมมิกัตถะ จุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบัน เช่นมีสุขภาพที่ดี มีเงินใช้และมีงานทำมีสถานภาพที่ดี และมีครอบครัวที่ผาสุก เป็นต้น 2) สัมปรายิกัตถะ จุดหมายชั้นเลียดาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจความภาคภูมิใจ ความอ้อมใจ ความแก้แค้นล้างแค้นใจ และความโล่งจิตมั่นใจ เป็นต้น 3) ปรมัตถะ จุดหมายสูงสุด หรือประโยชน์อย่างยิ่ง เช่นไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ไม่ผิดหวังและเศร้ามีความปลอดโปร่งสงบ และเป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่มีเหตุและผลเป็นศาสนธรรมว่าโดยแม่บทอันเป็นหลักการใหญ่ที่เรียกว่า ปาพจน์ มี 2 อย่างคือ พระธรรมกับพระวินัย ว่าโดยปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักของศาสนามี 3 คือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก ว่าโดยหัวข้อที่เรียกว่าธรรมชั้นมี 84,000 พระธรรมชั้น พระพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมไทยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน มีเนื้อหาครอบคลุมถึงวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ ความนึกคิดแทบทุกด้านและที่สำคัญพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ (กรรมวาท และกิริยา วาท) เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (วิริยวาท) ไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ่อนน้อม ปรารถนา การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริงๆ ในโลกนี้และเริ่มต้นแต่บัดนี้

ความจริงในพระพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนามีหลักว่า สัจจะ มี 2 อย่าง คือ 1) สัจจะเป็นความจริงแท้แน่นอนมีอยู่ในธรรมชาติ เรียกว่า ปรมาตสัจจะ (สัจจะโดยเนื้อแท้) และ 2) สัจจะเป็นความจริงตามความตกลงยอมรับร่วมกันของหมู่ มนุษย์ เรียกว่า สมมติสัจจะ (สัจจะโดยสมมติ) ตามหลักสัจจะสองอย่างนี้ เราก็มีกฎธรรมดาของธรรมชาติ กับ กฎสมมติของมนุษย์ ธรรมเป็นกฎธรรมชาติ เพราะมันเป็นความจริงแห่งความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายตาม ธรรมดาของมัน ส่วนกฎหมายนี้เป็นกฎหมาย

ธรรม คือความจริงในธรรมชาตินั่นเอง หลักการของพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า “ตถาคต(คือพระพุทธเจ้า)จะเกิดหรือไม่เกิดก็ตาม หลักความจริงก็คงอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมดา . . . ตถาคตทั้งหลายค้นพบหลักความจริงคือตัวธรรมนี้แล้ว จึงนำมาเปิดเผย แสดง ชี้แจง ทำให้เข้าใจง่าย” (พระไตรปิฎก (ไทย) 20/40/176) ความจริงนี้เป็นกฎธรรมชาติ เช่น ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ผลเกิดจากเหตุ เหตุก่อให้เกิด ผล เหตุอย่างใดก็ก่อให้เกิดผลอย่างนั้น หรือเหตุปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดผลขึ้นมา

มนุษย์จะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม ธรรมคือความเป็นจริงแห่งเหตุปัจจัยนี้ก็ทำงานของมันอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้า มนุษย์ไม่รู้ ก็ไม่สามารถเอาประโยชน์จากมันได้ และถ้ามนุษย์ประพฤติดิปฏิบัติดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องตามความ เป็นจริงนี้ ก็เกิดผลเสียแก่ตนเอง แต่ถ้ามนุษย์ปฏิบัติถูกต้อง และดำเนินชีวิตด้วยความรู้เข้าใจกฎแห่งธรรมชาติ คือความเป็นจริงอันนี้ ผลดีก็ได้แก่ตัวมนุษย์เอง ถ้ามนุษย์รู้ธรรมคือรู้ตัวความจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ในธรรมชาตินี้เมื่อใด เขาก็จะสามารถเอาประโยชน์จากธรรมชาติได้ ตัวอย่างเช่น เขาต้องการจะกินผลมะม่วง เขาเห็นต้นมะม่วง จะกินผลก็เก็บเอา แต่ต่อมาถ้าเขารู้ว่ามะม่วงที่จะเกิดมาเป็นผลสุกให้เรารับประทานได้นั้น เกิดจากต้นไม้นี้ ซึ่งก่อนนั้นต้องโตมาจากเมล็ด และชอบที่ดินอย่างนั้น ต้องอาศัยปุ๋ย อาศัยน้ำ อุณหภูมิ ซึ่งเป็น เหตุปัจจัยในธรรมชาติ ถ้ามนุษย์รู้อย่างนี้แล้ว ต่อไปก็ไม่ต้องคอยไปหาต้นมะม่วงที่อยู่ไกล เขาจะสามารถปลูก ต้นมะม่วงในสวนของตนเองได้ ถึงตอนนั้นมนุษย์ก็ได้ประโยชน์จากกฎธรรมชาติหรือธรรม การรู้ธรรมจึงเป็น ประโยชน์อย่างยิ่ง

ตัวความรู้หรือความจริง ได้แก่ ความรู้ในกฎธรรมชาติซึ่งจะทำให้จุดหมายของตนสำเร็จ หมายความว่า มนุษย์จะต้องมีความรู้เข้าใจในกฎธรรมชาติ และพุทธศาสนานั้น จุดหมายคือ การนำความรู้ความจริงหรือความรู้ในกฎธรรมชาติ มาแก้ปัญหาและพัฒนามนุษย์ให้ถึงความไร้ทุกข์ ธรรมชาติที่เป็นจุดเป้าหมายของความใฝ่รู้คือ ตัวมนุษย์ หมายความว่าเป้าหมายของการต้องการความรู้ก็คือต้องการรู้ธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์เป็นตัวเป้าหมายของความใฝ่รู้ เป็นตัววัตถุแห่งความรู้ที่ต้องการ แล้วจึงโยงไปยังโลกและสรรพสิ่งที่มนุษย์เกี่ยวข้อง แต่ทั้งหมดนั้นมีมนุษย์เป็นศูนย์กลาง มนุษย์เป็นจุดกำหนด หมายความว่าเราเอามนุษย์เป็นศูนย์กลาง ในการที่จะศึกษาความจริง

มนุษย์นั้นเป็นธรรมชาติที่วิวัฒนาการสูงสุดแล้ว เมื่อมนุษย์เป็นวิวัฒนาการสูงสุดของธรรมชาติ ก็มีความจริงครบทุกระดับชั้นอยู่ในตัวหมด หมายความว่า ในตัวมนุษย์นี้มีธรรมชาติทั้งฝ่ายวัตถุและฝ่ายนามธรรม ในด้านวัตถุคือร่างกายก็มีสารมีธาตุอะไรต่างๆ ที่โยงไปถึงโลกของธรรมชาติภายนอกได้ทั้งหมด แต่ในส่วนโลกธรรมชาติภายนอกนั้นไม่มีด้านจิตใจ ไม่มีธรรมชาติด้านคุณค่าอะไรต่างๆ เพราะฉะนั้น ถ้าศึกษามนุษย์ก็สามารถรู้ครอบคลุมความจริงในธรรมชาติทุกอย่างทุกประการ

หลักการและวิธีการปฏิบัติสู่กฎความจริง

หลักการปฏิบัติสู่กฎความจริง

พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักการในการเข้าถึงความจริง คือเข้าถึงธรรมชาติ ได้แก่เข้าถึงนิพพาน ไว้ในโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการด้วยกัน คือ 1) สัพพปาปสส อกรรม การไม่ทำบาปทั้งปวง 2) กุสลสสุปสมปทา การทำความดีให้ถึงพร้อม และ 3) สจจิตตปริโยทปนํ การชำระจิตของตนให้ผ่องใส นี่เป็นหลักเบื้องต้นในการเข้าถึงธรรม

แต่ถ้าต้องการจะเข้าถึงหลักการแห่งความจริงหรือธรรมนี้ ให้ลึกซึ้งขึ้นไปอีก ต้องเพิ่มองค์ความรู้หรือศึกษาให้เข้าใจถึงหลักต่อไปนี้

1. หลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ *Ti-lakkhana* (The three Characteristics) คือ หลักคำสอนที่ว่าด้วยกฎแห่งความจริงของสิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และมีสภาวะไม่ใช่ตัวตน ไม่ยั่งยืน ปราศจากอึดถาวรภาวะ (อนัตตา) เพราะมีการเกิดขึ้น (อุปาทะ) จูติ (ตั้งอยู่) ภาวะ (ดับไป) ความเป็นไปต่าง ๆ ของสิ่งทั้งปวงนี้ย่อมเป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยความสัมพันธ์และความเป็นปัจจัยต่อกัน จึงเรียกว่า เป็นกฎธรรมชาติ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงกฎของธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น แต่สาเหตุที่ทำให้บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์ อย่างแท้จริง เพราะมีอวิชชาหุ้มห่อไว้ และสิ่งที่มาหุ้มห่อหรือปิดบังไตรลักษณ์เอาไว้ จนทำให้ยังไม่เห็น หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องไตรลักษณ์ คือ 1) สันตติ ปิดบัง อนิจจลักษณะ 2) อิริยาบถ ปิดบัง ทุกขลักษณะ 3) ขนสัญญา ปิดบัง อนัตตลักษณะ

เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนาหรือปัญญาที่จะเจริญขึ้น และเมื่อปัญญาเกิดขึ้น อวิชาก็จะดับไป จากนั้นเราก็สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ การรู้แจ้ง ในไตรลักษณ์จึงเป็นกระบวนการนำไปสู่ ความหลุดพ้น (วิมุตติ), ความบริสุทธิ์ (สุทธิ), ความรู้แจ้ง (ปัญญา), ความสงบ (สันติ), และความดับทุกข์ (นิพพาน), ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นี่เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ และเป็นเหตุผลสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียก คำสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า “พหุลาณฺสาณิ” คือคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมากที่สุด และนำมา ประกาศตั้งแต่ปฐมโพธิกาล จนกระทั่งดับขันธปรินิพพาน และต่อมาพระอรหันตสาวกต่าง ได้นำมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้อื่นได้ศึกษาและเข้าใจง่ายขึ้น ไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะสาม แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป, ความเป็นทุกข์ คือ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่น และขัดแย้งอยู่ในตัว, และความมิใช่ตัวตน ความไม่มี ตัวตนที่แท้จริงของมันเอง (พระราชมุนี, 2527: 86) ลักษณะดังกล่าวแยกเป็น (1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (3) อนัตตตา ความมิใช่ตัวตนและยังแสดงความตามบาลี ดังนี้

- 1) สพเพ สงฺขารํ อนิจฺจา สงฺขารํ ทัฬฺงวํ ฌเฏยํ
- 2) สพเพ สงฺขารํ ทุกฺขา สงฺขารํ ทัฬฺงวํ เปนฺตฺทุกฺขํ
- 3) สพเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมํ ทัฬฺงวํ ฌเฏยํ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552: 86)

ลักษณะเหล่านี้ มี 3 อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ซึ่งเป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมดา เป็นความจริง จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม เป็นคำสอนที่ว่าด้วยกฎแห่งความเสมอภาคของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต สิ่งที่มีใจครองหรือไม่มีใจครอง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554: 70) มีสภาวะไม่ใช่วัตถุนามไม่ยั่งยืน ปราศจากอดีตภาวะที่เรียกว่า อนัตตา

2. หลักอริยสัจ 4

ทุกข์ คือ สภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิต หรือที่คนใดประสบ ซึ่งวอยางกว้างที่สุดก็คือ ภาวะที่สังขาร หรือนามรูป หรือขันธ5 หรือโลกและชีวิต ตกอยู่ในอำนาจกฎธรรมดา เปนของไม่เที่ยงแท้คงที่ ถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กดดันบีบคั้น และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่อยู่ในอำนาจครอบครองบังคับได้จริง จึงขัดแย้งกับความอยากความยึดถือ บีบคั้นใจ ที่ไม่ได้ตามปรารถนา สำหรับทุกข์นี้เรามีหน้าที่เพียงกำหนดรู้คือทำความเข้าใจและกำหนดขอบเขตให้ชัด เหมือนอย่างแพทย์ กำหนดรู้หรือตรวจให้รู้ว่าเปนอาการของโรคอะไร เปนที่ไหน หน้าที่นี้เรียกว่า ปริยญา เราไม่มีหน้าที่เอาทุกข์มาครุ่นคิด มาแบกไวหรือคิดขัดเคืองเปนอุปัทพิตกับความทุกข์หรือห่วงกังวล อยากหายทุกข์เพราะคิดอย่างนั้น มีแต่จะทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้น เราอยากแก้ทุกข์ได้แต่เราก็แก้ทุกข์ด้วยความอยาก ไม่ได้เราต้องแก้ด้วยรู้มัน และกำจัดเหตุของมัน ดังนั้นจะอยากไป ก็ไม่มีประโยชน์มีแต่โทษเพิ่มขึ้น ขึ้นนั้นนอกจากกำหนดรู้แล้ว ก็เพียงวางใจวางทาที่แบบรู

เท่าทันคตินธรรมดาอย่างทีกล่าวแล้วในขั้นที่ 1 ของวิธีที่สาม เมื่อกำหนดรู้ทุกข์หรือเข้าใจปัญหา เรียกว่า ทำปริยญาแล้ว ก็เป็นอันปฏิบัติหน้าที่ต่อทุกข์หรือต่อ ปัญหาเสร็จสิ้น พึงก้าวไปสู่ขั้นที่ 2 ทันที

สมุทัย คือเหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุของปัญหา ไตแกเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เขาสัมผัสขัดแย้ง ส่งผลสืบทอดกันมา จนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด บกพร่อง ในรูปต่างๆ แปลกๆ กันไป อันจะต้องค้นหาให้พบ แล้วทำหน้าที่ต่อมันใหญ่ถูกต้องคือ ปหาน ไตแก กำจัดหรือละเสีย ตัวเหตุแกนกลางที่ยืนพื้นหรือยืนโรงกำกับชีวิตอยู่ คู่กับความทุกข์พื้นฐานของมนุษย์พระพุทธเจ้าได้ ทรงแสดงไว้ทั้งระดับตัวแสดงหน้าโรง คือ ตัณหา และระดับเต็มกระบวน หรือเต็มโรง คือ การสัมผัสสืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย เริ่มแต่อวิชชาตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่อประสบทุกข์หรือปัญหาจำเพาะแต่ละกรณีก็ต้องพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ไตแก ใช้วิธีคิดแบบที่ 1 ถ้าเป็นปัญหาเกี่ยวกับปัจจัยด้านมนุษย์ก็พึงนำเอาตัวเหตุแกนกลาง หรือเหตุยืนโรงมา พิจารณารวมกับเหตุปัจจัยเฉพาะกรณีด้วย เมื่อสืบค้น วิเคราะห์และวินิจฉัย จับมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะตอง กำจัดหรือแก้ไขไตแล้ว ก็เป็นอันเสร็จสิ้นการคิดขั้นที่สอง

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ความพ้นทุกข์ภาวะไรทุกข์ภาวะพ้นปัญหา หมดหรือปราศจาก ปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา หรือประจักษ์แจ้ง ทำให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ หรือลุถึง ในขั้นนี้จะตองกำหนดได้ว่า จุดหมายที่ต้องการคืออะไร การที่ปฏิบัติอยู่นี้หรือจะปฏิบัติเพื่ออะไร จะ ทำกันไปไหน จุดหมายนั้นเป็นไปไตหรือไม่ เป็นไปไตอย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร มีจุดหมายรอง หรือจุดหมายลดหลั่นแบ่งเป็นขั้นตอนในระหว่างไตอย่างไรบาง

มรรค คือ ทางดับทุกข์ขอปฏิบัติไตถึงความดับทุกข์หรือวิธีแก้ไขปัญหา ไตแก วิธีการ และ รายละเอียดสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา ให้เข้าถึงจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ ภาวนา คือปฏิบัติหรือลงมือทำ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556: 29)

3. หลักขันติ

หลักขันติหรือขันติธรรมเป็นหลักธรรมอีกข้อที่สำคัญในการที่จะทำให้เข้าถึงความจริงได้ เพราะขันตินั้นแปลว่า ความอดทน ซึ่งอดทนในที่นี้คือ อดทนต่อกิเลส ไตแกความอยาก อดทนต่อทุกขเวทนา เป็นต้น ซึ่งความอดทนนี้จะทำให้ประสบความสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ ได้ เพราะขันติคือ ความอดทน อดไตทนไตเพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ เป็นกิริยาที่อดทนต่อโลภะความอยากไตต่อโทสะความโกรธเคืองจนถึงความพยาบาท มุ่งร้ายต่อโมหะความหลงมกมายเมื่อไตประสบกับอารมณ์ที่ยั่วไตให้เกิดความอยากไตอยาก ล้างผลาญ อยากเบียดเบียนก็อดทนไตไม่แสดงอาการตามอำนาจแห่งโลภะโทสะโมหะ และอดทนต่อทุกขเวทนาเย็น ร้อน เป็นต้น อันไตทำให้ลำบากอดทนตรากตรำประกอบการงานต่างๆ หรืออดทนต่อถ้อยคำที่มีผู้กล่าวชั่วไตเป็นที่ชอบใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551) สามารถจำแนกขันติความอดทนไตได้ 4 กรณีดังนี้

1) ขันติความอดทน ความอดกลั้นต่อความลำบาก ตรากตรำทางกาย อันเกิดจาก ความร้อนความหนาวความหิวกระหายและความเหนื่อยล้า

- 2) ขันติความอดทน ความอดกลั้นต่อทุกขเวทนาทางกายอันเกิดจากความเจ็บไข้ ได้ป่วย
- 3) ขันติความอดทน ความอดกลั้นต่อความเจ็บใจ อันเกิดจากวาจาหยาบคาย เสียตสีคำกล่าวล่วงเกินให้เสียหาย
- 4) ขันติความอดทน ความอดกลั้นต่อความเจ็บใจ อันเกิดจากวาจาหยาบคาย เสียตสีคำกล่าวล่วงเกินให้เสียหาย

เพราะฉะนั้น ขันตินับเป็นหลักธรรมสำคัญทั้งในระดับสามัญ แห่งการดำรงชีวิต อันจะส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข จนกระทั่งเป็นหลักธรรมสำคัญในการส่งเสริมคุณธรรมระดับสูงเพื่อการบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา

สรุปได้ว่า หลักการที่จะเข้าถึงความจริงนั้น นอกจากจะประกอบด้วยหลักการ 3 อย่างคือ ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์แล้ว ยังมีหลักอื่น ๆ ที่จะต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้เข้าถึงความจริงอย่างแท้จริง ๆ ซึ่งได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติ เป็นกฎที่สรรพสิ่งไม่อาจจะหนีพ้นได้ต้องประกอบด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าไม่ใช่ตน อีกหลักหนึ่งก็คือ หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักแห่งการค้นหาความจริง 4 ประการ เป็นกระบวนการคิดที่สืบสาวหาความจริง หลักการนี้เป็นหลักการที่สำคัญมาในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้หลักการนี้ในการเข้าถึงความจริงคือธรรม ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ส่วนหลักสุดท้ายได้แก่ หลักขันติ หลักการนี้ต้องมีในทุกๆ ขั้นตอนของวิธีการที่จะเข้าถึงความจริงในข้อถัดไป เพราะหลักการนี้สำคัญมาก ๆ ถ้าไม่มีความอดทนจะไม่ประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม การเข้าถึงความจริงก็จะเข้าไม่ถึงเพราะไม่มีความอดทน ล้มเลิกไปเสียก่อน หลักการนี้พระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในวิธีการเข้าถึงความจริงของพระองค์ ได้แก่การบำเพ็ญทุกกรกิริยา ดังที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าต้องใช้ความอดทนมากแค่ไหน ฉะนั้น หลักการนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการเข้าถึงความจริง

วิธีการปฏิบัติสู่กฎความจริง

วิธีการปฏิบัติสู่กฎความจริง คือวิธีหาความรู้เป็นเรื่องสำคัญมาก นอกจากเชื่อในกฎธรรมชาติและใฝ่รู้ความจริงในกฎธรรมชาตินั้นแล้ว การที่จะได้ความรู้หรือตัวกฎธรรมชาตินั้น ต้องมีวิธีการหาความรู้ หรือวิธีการเข้าถึงความจริง วิธีการเข้าถึงความจริง หรือหาความรู้นี้ ในพุทธศาสนามี 3 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 114)

ประการที่ 1 คือ การรับรู้ประสบการณ์อย่างเที่ยงตรง การรับรู้ประสบการณ์อย่างเที่ยงตรง คือ รับรู้ตามที่มันเป็น ท่านให้ความสำคัญแก่การเข้าถึงความจริงตั้งแต่ขั้นรับรู้เลยทีเดียว คือ พอตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ที่เรียกว่ามีการรับรู้ การรับรู้ตามที่มันเป็นอย่างหนึ่ง กับรับรู้ตามที่คิดให้มันเป็น หรือรับรู้ตามที่อยากให้มันเป็นอย่างหนึ่ง สำหรับมนุษย์ส่วนมากการรับรู้จะเป็นการรับรู้ตามที่อยากให้มันเป็น หรือตามที่คิดให้มันเป็น

เป็น ไม่สามารถรับรู้ตามที่มันเป็น ความผิดพลาด บิดเบือน หันเห หรือคลาดเคลื่อนจากความจริง จึงเกิดขึ้น ฉะนั้นพุทธศาสนาจึงเน้นหลักการนี้คือ จะต้องรับรู้ตามที่มันเป็น

เมื่อได้รับประสบการณ์ ก็จะมีคุณค่าพ่วงเข้ามาด้วย คุณค่าที่เข้ามากับความรู้อันประสบการณ์นี้เข้ามาสู่การรับรู้ของมนุษย์จะมีคุณภาพหรือคุณลักษณะพ่วงเข้ามาว่า มันทำให้รู้สึกสบายหรือไม่สบาย สิ่งทั้งหลายทุกอย่างทุกอย่างจะเป็นอย่างนั้น เมื่อสบายเรียกว่าเป็นสุขเวทนา ถ้าไม่สบายเรียกว่า ทุกขเวทนา เมื่อได้ประสบการณ์ที่สบาย กระบวนการทางจิตจะเดินหน้าต่อไป จากสบายก็พอใจ ถ้าไม่สบายก็ไม่พอใจ ที่เรียกว่ายินดีและยินร้าย หรือชอบกับชัง ด้วยเหตุนี้ การรับรู้จึงมีความถูกต้องไม่ถูกต้องและความยินดี ยินร้ายมาประกอบด้วยเสมอ และมนุษย์ก็สั่งสมความเคยชินมาอย่างนี้ตลอดเวลาตั้งแต่เกิด จนกระทั่งปัจจุบัน คนหลายสิบปี

พอยินดียินร้าย ชอบใจไม่ชอบใจ ชอบหรือชังแล้วก็คิดตามแนวความรู้สึกนั้น ภายใต้อิทธิพลของ ความรู้สึกนั้น ถ้าชอบก็คิดอย่างหนึ่ง ไม่ชอบก็คิดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้นประสบการณ์จะถูกบิดเบือน เอนเอียง หรือเกิดความลำเอียง มองเห็นเคลื่อนคลาด มีการปรุงแต่ง และการเลือกรับเลือกจับข้อมูล เห็นบางแง่บางด้าน ความรู้จะไม่ตรงไปตรงมา ไม่ทั่วถ้วน ไม่ตลอดสาย เป็นต้น เรียกว่าไม่รับรู้ตามที่มันเป็น พุทธศาสนาจึงบอกว่า ตั้งต้นจากจุดเริ่มต้นนี้ ต้องมีการรับรู้ตามที่มันเป็น คือรับรู้โดยมีสติ ไม่ยินดียินร้าย รับรู้โดยรับรู้แต่ตัวความรู้ หรือรับรู้แบบนักศึกษา คือรับรู้แบบเรียนรู้ ไม่รับรู้แบบชอบชัง

การรับรู้แบบเรียนรู้ สรุปได้ 2 อย่าง คือ

1) รับรู้แบบมองให้เห็นความจริง คือการรับรู้ตามที่มันเป็น โดยไม่ถูกความยินดียินร้าย หรือชอบชัง เข้ามาครอบงำหันเหหรือบิดเบือน เป็นการรับรู้อย่างบริสุทธิ์ เอาแต่ตัวประสบการณ์ล้วนๆ โดยไม่มีคุณค่าพ่วง เข้ามา เรียกว่ารับรู้เพียงเพื่อญาณ คือเพื่อเป็นความรู้ความเข้าใจ และเพียงเพื่อสติ คือเพื่อเก็บข้อมูลจำไว้ โดยเฉพาะการมองตามเหตุปัจจัย

2) รับรู้แบบมองให้เป็นประโยชน์ คือ การรับรู้ด้วยการรับจับเอาคุณค่าที่ถูกต้อง ที่จะเป็นประโยชน์แก่ ชีวิตอย่างแท้จริง มิใช่เป็นเพียงการสนองบำเรอหรือทำความไม่สมอยากแก่อินทรีย์ เป็นการรับรู้ชนิดที่จะทำให้ ได้ประโยชน์จากประสบการณ์ทุกอย่าง ไม่ว่าจะน่าพอใจหรือไม่พอใจ

ประการที่ 2 ต้องมีความคิดที่เป็นระเบียบ คือมีวิธีคิด หมายความว่า นอกจากมีวิธีรับรู้ที่ถูกต้องแล้ว ก็ต้องมีวิธีคิดที่ถูกต้อง ได้แก่ วิธีคิด หรือคิดถูกวิธี ในเรื่องนี้ความคิดจะต้องเป็นระเบียบ มีการคิดเป็นลำดับ คิด เชิงเหตุผล สืบสาวให้เห็นความสืบทอดแห่งเหตุปัจจัย ในพุทธศาสนามีวิธีคิดที่บอกไว้มากมาย ประมวลได้ ประมาณ 10 วิธี ที่เราเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่สัมมาทิฐิ คือความเข้าใจหรือ มองเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เช่นมองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย หรือเข้าใจหลักการแห่งเหตุปัจจัย โยนิโสมนสิการ หรือวิธีคิดแบบถูกวิธี เช่น

1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย การที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น ก็ทรงใช้วิธีคิดแบบนี้เป็นสำคัญอย่างหนึ่ง อย่างเช่น พระองค์ตั้งคำถามขึ้นมาเกี่ยวกับเวทนา ได้แก่ความรู้สึกสุขทุกข์ โดยทรงพิจารณาว่า เวทนาที่เป็นสุข

เป็นทุกข์นี้เกิดขึ้นโดยมีอะไรเป็นปัจจัย แล้วพระองค์ก็สืบสาวไปๆ ก็ทรงค้นพบว่า มีผัสสะเป็นปัจจัย ต่อไป ผัสสะเล่าเกิดขึ้นได้อย่างไร พระองค์คิดและตรวจสอบสืบสาวต่อไปก็พบว่า มีสฬายตนะ คือ อินทรีย์ทั้งหกเป็นปัจจัย เป็นต้น

2) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เช่น ชีวิตของเราเนี่ย แยกเป็นส่วนๆ เป็นนาม และรูป นี่สองส่วนแล้ว คือฝ่ายนาม กับฝ่ายรูป นาม แยกเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และแต่ละอย่างก็แยกแยะแบ่งซอยออกไปได้อีก เช่น เวทนา แยกเป็น 3 ประเภท เป็น 5 ประเภท เป็น 6 ประเภท อย่างนี้เรียกว่า วิธีคิดแบบวิเคราะห์องค์ประกอบ ซึ่งทำให้เห็นความจริงของภาพรวมหรือระบบที่จะทำให้โยงความสัมพันธ์และความสืบทอดเชิงเหตุปัจจัยได้

3) วิธีคิดแบบมองหาคุณโทษและทางออก คือมองในเชิงคุณค่าว่าสิ่งนั้นๆ มีคุณในแง่ไหน มีโทษในแง่ไหน ไม่มองในแง่คุณอย่างเดียว หรือโทษอย่างเดียว มนุษย์ส่วนมากเวลามองอะไร ถ้าชอบก็คิดแต่คุณ อะไรไม่ชอบก็มองแต่โทษ แต่พุทธศาสนามองทุกอย่างทุกด้าน บอกให้มองทั้งคุณทั้งโทษ แล้วก็หาทางออกที่จะแก้ไขอย่างนี้เรียกว่าครบวงจร

วิธีคิดแบบต่างๆ นี้มีถึงประมาณ 10 วิธีด้วยกัน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นวิธีการสำคัญในพระพุทธศาสนาสำหรับการที่จะเข้าถึงความจริง ในความหมายที่กว้าง วิธีคิดจะรวมถึงวิธีมอง คือคลุมเรื่องการรับรู้เข้ามาด้วย และแบ่งประเภทใหญ่ๆ แบบเดียวกับการรับรู้คือเป็นการคิดให้เห็นความจริงกับการคิดให้เป็นประโยชน์

ประการที่ 3 คือ วิธีที่จะหาความจริง หรือพิสูจน์สืบสาวหาความรู้ นั้น ใช้การสังเกตทดลองด้วยประสบการณ์ตรง

การสังเกตทดลองด้วยประสบการณ์ตรง หลักการใหญ่ของพุทธศาสนาที่ว่าความจริงเป็นสิ่งที่ได้มา หรือพิสูจน์ด้วยการสังเกตทดลองด้วยประสบการณ์ตรงนั้น ตัวอย่างเช่น เรื่องหลักกาลามสูตร ที่บอกไม่ให้เชื่อเพียงเพราะอย่างนั้นๆ (พระไตรปิฎก (ไทย) 20/66/255) และย้ำว่าต่อเมื่อได้เห็นด้วยตนเองว่าเป็นอกุศล หรือกุศล แล้วจึงละหรือปฏิบัติ นี่ก็เป็นหลักหนึ่งที่แสดงถึงวิธีการหาความจริงแบบนี้

ในประการที่ 3 นี้พระพุทธองค์ทรงไข้มาโดยตลอดตั้งแต่ทรงออกผนวชแล้ว โดยวิธีการของพระพุทธเจ้าต่อนักตรัสรู้ คือการทดลองปฏิบัติตามวิธีการของสำนักต่างๆ ที่มีในสมัยนั้นทั้งหมด ทั้งวิธีทรมานกายบำเพ็ญตบะ ฝึกโยคะ บำเพ็ญฌานสมาบัติ แม้แต่ไปอยู่ในป่า ตามที่ทรงเล่าวิธีปฏิบัติของพระองค์ไว้เกี่ยวกับเหตุการณ์ปลื้มย่อย เป็นเรื่องของการสังเกตทดลอง เช่น พระพุทธเจ้าทรงเล่าว่า พระองค์ไปอยู่พระองค์เดียวในป่าเปลี่ยวเพื่อทดลองกับความกลัว ยามดึกสงัดมีเสียงแตรกึกขึ้นมา เกิดความกลัว สะดุ้ง พระองค์ก็พิจารณา ก่อน พระองค์จะอยู่กับท่าหรืออิริยาบถที่เกิดความกลัวขึ้นนั้น ไม่ยอมเปลี่ยน จนกว่าจะแก้ไขความกลัวได้สำเร็จ (พระไตรปิฎก (ไทย) 12/45/36) หรืออย่างเวลาเกิดความคิดที่ดีและไม่ดี ที่เรียกว่าเกิดกุศลวิตก หรืออกุศลวิตก พระพุทธเจ้าทรงทดลองกับความคิดโดยดำเนินวิธีปฏิบัติที่จะทำให้กุศลวิตกนั้นหายไป (พระไตรปิฎก (ไทย) 12/252/232)

แม้เมื่อสอนพระสาวก ทรงสอนให้ตรวจสอบอาจารย์เสียก่อนที่จะเชื่อ ก่อนที่จะศรัทธา เพราะจะต้องให้ศรัทธาเป็นต้นนำไปสู่ปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตรวจสอบอาจารย์ ให้ตรวจสอบแม้แต่พระองค์เองด้วย และให้ตรวจสอบทั้งในแง่ความรู้ว่าจริงหรือไม่ และในแง่เจตนาว่ามีเจตนาบริสุทธิ์หรือไม่ (พระไตรปิฎก (ไทย) 12/535-9/576-580, (ไทย) 13/657-8/602-5) ตรวจสอบในแง่ความรู้โดยพิจารณาสิ่งที่ท่านสอนว่ามีเหตุผลเป็นจริงไหม และตรวจสอบในเชิงพฤติกรรมโดยสืบถึงแรงจูงใจว่า ท่านผู้นี้ที่พูดอย่างนี้นั้น เพราะหาความ ต้องการ มีความปรารถนาอย่างนั้นๆ หรือไม่ ท่านไม่ได้เจตนาต้องการที่จะหาผลประโยชน์จากการสอนนี้ ต้องการให้ความรู้ที่แท้จริง ไข่มุม เป็นต้น ตรวจสอบมั่นใจแล้วจึงพร้อมที่จะรับคำสอน เป็นการประเมินขั้นต้น แล้วรับเอาคำสอนมาพิจารณา ดูมาหยั่งมาตรองว่ากันเป็นขั้นๆ

ในหลักสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติเชิงวิปัสสนา จะเห็นว่า เวลาปฏิบัติวิปัสสนานั้น จะต้องตรวจสอบตามดูทุกอย่าง รู้ทันประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน เช่น ความรู้สึกสุขเกิดขึ้น ความรู้สึกทุกข์เกิดขึ้น ภาวะในจิตใจเศร้าหมองหรือผ่องใสเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าให้ตามดูว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร แล้วมันเป็นไปอย่างไร มันดับไปอย่างไร อันนี้ก็คือวิธีการดู หรือสังเกตด้วยประสบการณ์ตรง จนกระทั่งในขั้นสุดท้าย จะประเมินผลว่าตนได้บรรลุธรรมแล้วหรือไม่ ก็ดูที่ในใจของตัวเองว่า ในใจของเรายังมีโลภะ โทสะ โมหะหรือไม่ (พระไตรปิฎก (ไทย) 18/239-242/173-176) เป็นต้น

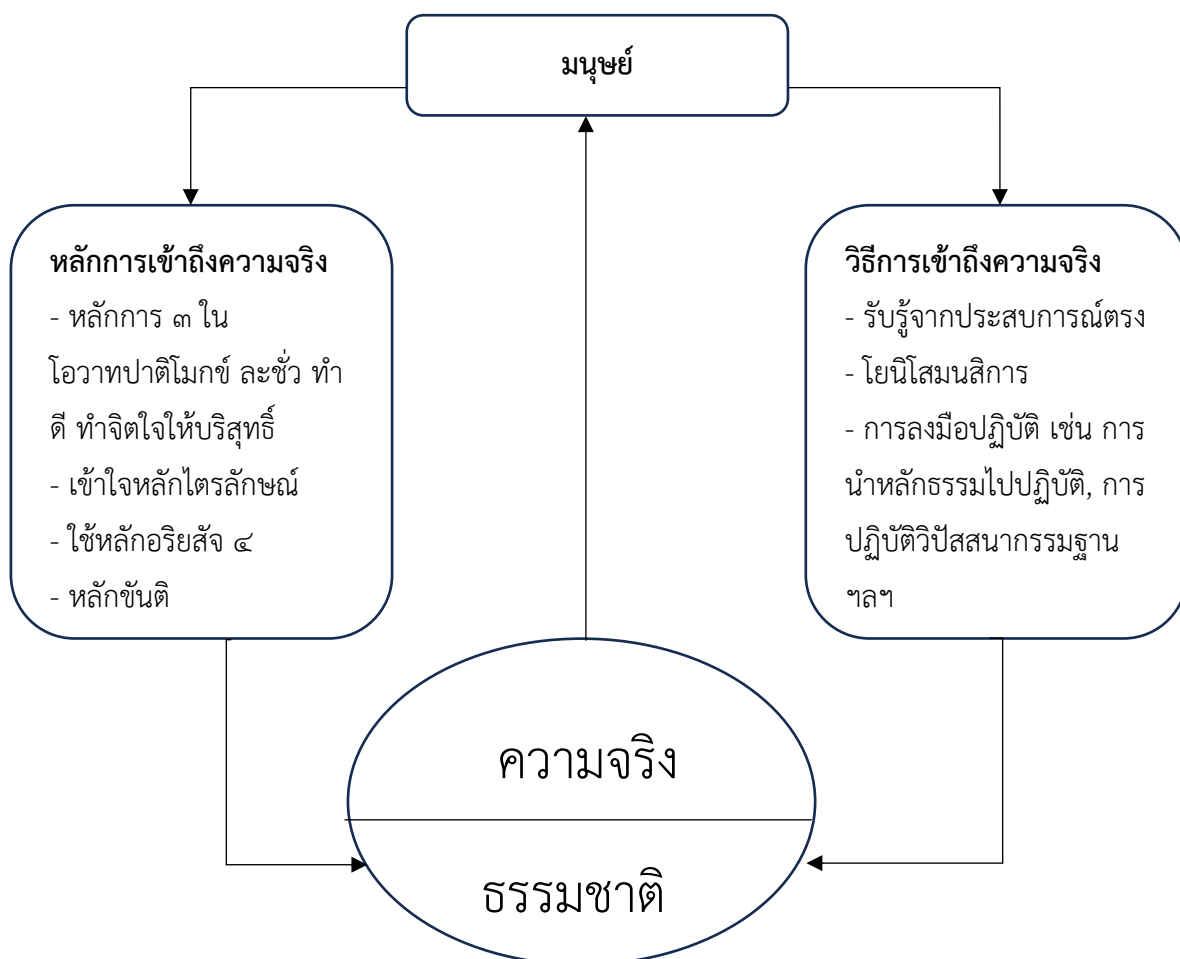
บทสรุป

ความจริงในพระพุทธศาสนานั้นที่เข้าใจกันก็คือ สัจจะ ซึ่งแปลว่าความจริง สัจจะ มี 2 อย่าง คือ 1) สัจจะเป็นความจริงแท้แน่นอนมีอยู่ในธรรมชาติ เรียกว่า ปรมัตถสัจจะ (สัจจะโดยเนื้อแท้) และ 2) สัจจะเป็นความจริงตามความตกลงยอมรับร่วมกันของหมู่มนุษย์ เรียกว่า สมมติสัจจะ (สัจจะโดยสมมติ) ในบทความนี้จะกล่าวถึงสัจจะข้อที่ 1 ความจริงแท้แน่นอน ความจริงนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะว่าคือธรรมะ หรือธรรมชาตินั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ถึงแม้จะมีพระองค์หรือไม่มีก็ตาม ธรรมชาตินี้ก็จะ เป็นไปอย่างนั้น ในส่วนนี้อาจจะหมายถึง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป วนอยู่อย่างนี้ แต่ยังไม่มีความสามารถ เข้าถึงความจริงนี้ได้ มีแต่พระองค์เท่านั้นที่สามารถเข้าถึงความจริงนี้ได้ ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้สอนพระสาวกให้รู้ ตามด้วยหลักการและวิธีการต่างๆ

ในส่วนของการที่จะเข้าถึงความจริงนั้น นอกจากจะประกอบด้วยหลักการ 3 อย่างคือ ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์แล้ว ยังมีหลักอื่น ๆ ที่จะต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้เข้าถึงความจริงอย่างแท้จริง ๆ ซึ่งได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เป็นหลักแห่งความจริงของธรรมชาติ เป็นกฎที่สรรพสิ่งไม่อาจจะหนีพ้นได้ต้องประกอบด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวไม่ใช่นั่น อีกหลักหนึ่งก็คือ หลักอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักแห่งการค้นหาคำความจริง 4 ประการ เป็นกระบวนการคิดที่สืบสาวหาความจริง หลักการนี้เป็นหลักการที่สำคัญมาในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าก็ทรงใช้หลักการนี้ในการเข้าถึงความจริงคือธรรม ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ส่วนหลักสุดท้ายได้แก่ หลักขันติ หลักการนี้ต้องมีใน

ทุกๆ ขั้นตอนของวิธีการที่จะเข้าถึงความจริงในข้อถัดไป เพราะหลักการนี้สำคัญมาก ๆ ถ้าไม่มีความอดทนจะไม่ประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรม การเข้าถึงความจริงก็จะเข้าไม่ถึงเพราะไม่มีความอดทน ล้มเลิกไปเสียก่อน หลักการนี้พระพุทธเจ้าทรงนำไปใช้ในวิธีการเข้าถึงความจริงของพระองค์ ได้แก่การบำเพ็ญทุกกรกิริยา ดังที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าต้องใช้ความอดทนมากแค่ไหน ฉะนั้น หลักการนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งในการเข้าถึงความจริง

สุดท้ายวิธีการที่จะเข้าถึงความจริงนั้น สรุปไว้เป็น 3 ประการ คือ 1) การรับรู้จากประสบการณ์ตรง หมายความว่า รับรู้กับสิ่งที่ตัวเองประสบพบเจอทางอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งจะมีวิธีการช่วยพิจารณาก็คือวิธีการคิด คือมนสิการ แต่คิดให้ละเอียดลงไปอีก คือ โยนิโสมนสิการ (ประการที่ 2) จะทำให้เห็นความจริงได้ง่ายขึ้น และประการสุดท้ายคือต้องทดลองด้วยตนเอง การเข้าถึงความจริงต้องลงมือปฏิบัติเอง อาศัยฟังหรือรับรู้จากผู้อื่น ไม่สามารถทำให้เข้าถึงความจริงได้ ซึ่งสามารถเขียนเป็นกระบวนการหาความจริงได้ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 กระบวนการหาความจริง

เอกสารอ้างอิง

- พระราชวรมนี. (2527). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: อมร การพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2556). *โยนิโสมนสิการ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 24, กรุงเทพมหานคร: เคล็ดไทย,
- _____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- _____. (2556). *พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 11. นครปฐม: ม.ส.พ. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2554). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 4*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แนวคิดพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาปัจเจกชนและชุมชน
THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY CONCEPTS FOR INDIVIDUAL
AND COMMUNITY DEVELOPMENT

Ven. Dr. Sovanna Hoeurn¹, พระครูสุนทรสืลสัมบัน (คำรณ คุณสมปณฺโณ)²

Phrakrusunthornsilasamban (Khamron Gunasampanno)²

Wat Damnak Temple, Cambodia¹, วัดบ้านกร่าง สุพรรณบุรี²

Wat Ban Krang, Suphan Buri Province²

Email: sovannahoeurn@gmail.com¹

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

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ เป็นการกล่าวถึงประเด็นแนวคิดพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาปัจเจกชนและชุมชน แนวคิดปัจเจกนิยมในปรัชญาอรรถิภาวนิยมกล่าวถึงการมีเสรีภาพและความ รับผิดชอบในการเลือกที่จะยอมรับหรือปฏิเสธต่อปรากฏการณ์ของชีวิตที่มนุษย์ต้องเผชิญหน้าด้วยความ เป็นตัวของตัวเอง โดยการยอมรับผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคม ส่วนปัจเจกนิยมในพุทธปรัชญาเถรวาท กล่าวถึงคุณลักษณะเฉพาะของความเป็นมนุษย์ที่แต่ละบุคคลจะมีความสามารถปฏิบัติเพื่อแสวงหา ความจริงของชีวิตตามแนวคิดและวิถีของตนเอง ในการพัฒนาความเป็นอิสระทางจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น ในวัตถุและรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตและสังคมแบบมีปฏิสัมพันธ์อย่างสอดคล้องซึ่งกันและกัน จากการวิเคราะห์แนวคิดทั้งสองพบว่า แนวคิดปัจเจกนิยมในปรัชญาอรรถิภาวนิยมมีความเข้มข้น ในด้านความมีเสรีภาพโดยไม่สนใจผู้อื่น ซึ่งต่างจากปัจเจกนิยมพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นปัจเจกนิยมที่แสดง ถึงการพัฒนาตนเองและพร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่น โดยอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นด้วย และพร้อมเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์อันเป็นการพัฒนาความเป็นปัจเจกนิยม

คำสำคัญ : ปัจเจกชน, ชุมชน, พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This Article is a study of the concept of individualism in Theravada Buddhist Philosophy Concepts for Individual and Community Development.

The study found that individualism in the existentialism philosophy is popular with the freedom and responsibility to choose an enterprise with identity and acceptance. It will happen to themselves and to the society in which freedom is accepted and responsible for the truth. Individualism in Theravada Buddhist Philosophy discusses the unique characteristics of humanity that each person is capable of practicing in order to seek the truth of life according to his or her own ideas and paths. To develop a mental independence that does not hold on to objects and knows the realities of life and society in a mutually coherent way. Based on the analysis of the two concepts, the individualistic concept of existentialism is concentrated in terms of liberty without regard for others. Unlike individualism, Theravada Buddhist philosophy. It is an individualism that represents self-improvement and is ready to help others. By living together in self-understanding, and understand others, understanding the nature of man, and the development of individualism as a whole.

Keywords: Individual, Community, Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

การที่มนุษย์ไม่สามารถหาเหตุผลจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้ นับเป็นปัญหาที่ บ่งบอกได้ว่าการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นไปตามความเคยชิน และอารมณ์ความรู้สึกมากกว่าการดำเนิน ชีวิตอย่างมีเหตุผล จึงมีความสงสัยเกิดขึ้นมากมายในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการกระทำเพื่อตนเอง การกระทำเพื่อผู้อื่นและสังคม และส่วนหนึ่งก็เกิดจากทศนะที่อยู่ภายในแต่ละปัจเจกบุคคล ในความเป็น มนุษย์ที่มีคุณค่าและส่งผลดีออกมาให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสังคม “การมีชีวิตที่ถูกต้องดีงามและประเสริฐ อย่างแท้จริง คือ การมีชีวิตที่เป็นปัจเจกบุคคลอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์อื่นได้” (พระมหาพูนศักดิ์ วชิรวโรโส (กมล), 2561: 275) พุทธปรัชญาจำแนกมนุษย์ ออกเป็น 4 ประเภท คือ 1) บุคคลผู้มีดีมาและมีดีไป 2) บุคคลผู้มีดีมาแต่สว่างไป 3) บุคคลผู้สว่างมา แต่มีดีไป 4) บุคคลผู้สว่างมาและสว่างไป เราสามารถประเมินความเป็นมนุษย์ได้จากบุคคล 4 ประเภทนี้ มนุษย์สามารถคิด พูด ทำ จึงจัดเป็นศักยภาพ ในการกระทำทางมโนกรรม วจีกรรม และกายกรรม การกระทำในลักษณะนี้ คือ เสรีภาพ (Freedom) ในการกระทำและการเป็นอยู่ของบุคคล เมื่อเป็นเช่นนี้ปัจเจกชน เป็นผู้ที่มิวิสัยคล้ายปัจเจกพุทธเจ้า เป็นผู้ไม่ศรัทธาใครอย่างสาวกเลย หมายความว่าอย่างไร หมายความว่าเขาอาจศรัทธาผู้อื่นได้แต่จะไม่ใช้แบบสาวก เช่น ไปอ่านหนังสือของท่านพุทธทาสแล้วศรัทธาท่านพุทธทาส แต่ไม่ไปต่อสายธรรมโดยตรงแบบตัวต่อตัว ยังคงเชื่อตัวเอง อ่านเอง ศึกษาเองอยู่ต่อไป ต่อให้

เขาได้ครูอาจารย์ที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี จะสอน จะถ่ายทอดอะไรให้ เขาก็จะไม่เอา ไม่รับ แต่ยินดีที่จะศึกษาด้วยตนเองและมักจะใช้การอ่านเอา ยิ่งอ่านมาก ยิ่งเหมือนรู้มาก ยิ่งรู้มาก ก็หลงตัวเองมาก ยิ่งมีคนชื่นชมในความรู้ของตนมาก ก็ยิ่งเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่ คือ หลงตัวเองคิดว่าได้อรรถาธิบายแล้ว ด้วยการอ่านเองศึกษาเอง ปฏิบัติเองอย่างนั้น อันไม่ใช่วิถีของพระพุทธศาสนาเลย เป็นวิถีแบบปัจเจกชน แบบพระปัจเจกพุทธเจ้า ในพระพุทธศาสนานั้น จะไม่ศึกษาเอง แต่จะมีการต่อสายธรรม และรับธรรมจากพระพุทธเจ้า เพราะไม่ใช่ปัจเจกชน ไม่ใช่พระปัจเจกพุทธเจ้า นี่คือนิเวศน์ในพระพุทธศาสนา อนึ่ง ปัจเจกชนไม่ใช่คนที่ไม่มีเพื่อน เขาอาจมีคนที่รู้จักมากมาย มีลูกศิษย์มากมายได้ แต่ด้วยจิตที่ไม่ยอมก้มจันต่อใครเลยทั้งนั้นนอกจากตัวเองเขาย่อมเข้าถึงซึ่งความเป็นปัจเจกชนได้ไม่จากต่างพระเทวทศที่แม้จะมีคนหลงเชื่อตามท่านไปมากมาย แต่สุดท้าย

ท่านก็จะได้ตรัสรู้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าอยู่ดีการต่อสายธรรม และการรับธรรมนั้น เป็นเอกลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเราควรไปต่อสายธรรมที่ตรงทางจากพระพุทธเจ้า เพราะท่านคือผู้ที่ได้รับกิจโปรดสัตว์มา ไม่ใช่ผู้อื่น แม้พระพุทธเจ้าจะไม่มีขันธห้าแล้ว เราสามารถรับธรรมจากท่านได้โดยตรงง่ายกว่ายามที่ท่านมีขันธห้าเสียอีก หลายคนได้ขอธรรมโดยตรงจากพระพุทธเจ้าแล้วท่านก็ให้โดยตรง พิสูจน์ได้จริง เห็นจริง แก่ตัวเองมาแล้วมากมาย แต่การได้รับธรรมโดยตรงจากพระพุทธเจ้าไม่ผ่านสังฆารมณ์นี้ มีข้อเสียคือ ทำให้คนผู้นั้นคิดว่าตัวเองได้ธรรมเอง ไม่มีใครทำให้ตนได้รับ ก็เลยยังเหลือสัkkายทิฏฐิอยู่ จึงทำให้ไม่อาจสำเร็จเป็นอริยบุคคล จำต้องได้รับการทำลายสัkkายทิฏฐิจากภิกษุสงฆ์ที่มีสังฆารด้วย พร้อมๆ กัน จึงจะสำเร็จผลเป็นพระอริยบุคคลได้ ดังนั้น ภิกษุบางคนจึงทำตนตั้ง "สะพานเชื่อม" เพื่อให้พระพุทธเจ้าที่ไม่มีสังฆารแล้ว ได้มาโปรดสัตว์ โดยขณะเดียวกัน ก็จะช่วยให้คนเหล่านั้น หมดสัkkายทิฏฐิไปด้วย แต่เพราะภาพลักษณ์เปลี่ยนนอกที่ดูเหมือนการเข้าทรง มากเกินไป ทำให้คนเข้าใจผิด คิดว่าบ้า คิดว่าเพี้ยน การเข้าทรงพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีจริง เป็นไปไม่ได้ เพราะเข้าใจผิดและมีอคติต่อการเข้าทรง แท้แล้ววิธีนี้ ไม่ใช่การเข้าทรงแต่อย่างใด เป็นเพียงการใช้สังฆารช่วยเป็นสะพานเชื่อมโยงไปสู่พระพุทธเจ้านั่นเอง อนึ่ง ท่านที่รับไม่ได้กับวิธีการนี้ สามารถรับธรรมโดยตรงจากพระพุทธเจ้า

แนวทางการพัฒนาตนเอง

การจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จในแต่ละด้าน อาทิ ด้านเงินทอง ด้านงานที่ดี ด้านครอบครัวที่ดี มีคนรักคนเมตตา แต่การที่จะไปถึงจุดที่ประสบความสำเร็จได้นั้น ย่อมมาจากการพัฒนาตนเอง คงไม่มีใครไม่เคยลำบาก ไม่ว่าจะเป็นคนรวยหรือคนจนก็ต้องผ่านความยากลำบากมาด้วยกันทั้งนั้น เพียงแต่อยู่ในบริบทหรือเหตุการณ์ที่ต่างกันเท่านั้นเอง แต่หากคุณฝ่าฟันความยากลำบากหรืออุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ หนทางสว่างและความสำเร็จก็ไม่ไกลเกินไขว้คว้า บทความนี้มีความพิเศษเป็นอย่างมากเพราะจะเป็นการรวบรวมแนวทาง การพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท เปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะไม่ทำให้คุณหลงดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาตนเองทางด้านการงานและการเงิน หาต้องการที่จะพัฒนาตนเองทางด้านการเงิน ในทางพระพุทธศาสนามีหลักให้ปฏิบัติอยู่ หลายข้อด้วยกันคือ 1) จักขุมา เป็นผู้ที่มีปัญญามองการณ์ไกล 2) วิธูโร เป็นผู้รอบรู้ในการจัดการกิจการงานทุกอย่างอย่างถูกต้อง และ 3) นิสสยสัมปันโน คือ เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คุณสมบัติทั้ง 3 ข้อนี้ย่อมทำให้นัคนำสามารถดำเนินกิจการงานทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นไปตาม เป้าหมายที่วางไว้ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2549: 38-79)

จะเรียกว่าเป็นหลักปฏิบัติของพ่อค้าในสมัยพุทธกาล และเป็นหลักของนักธุรกิจสมัยปัจจุบันนี้เลยก็ได้ นอกจากจะเป็นคนเก่ง รอบรู้กิจการงานทุกอย่าง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีแล้ว ต้องมีหลักธรรมอีกข้อหนึ่งมา ช่วยในการพัฒนาทางด้านการเงิน ทำให้รวยขึ้นเป็นเศรษฐี นี้เรียกว่า หัวใจเศรษฐี จะท่องเป็นคำย่อ ๆ ว่า อุ อา ก ส

1) อุ ย่อมาจาก อุฏฐานสัมปทา หมายถึง ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบกิจการงาน เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่อง อันเป็น อุบายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

2) อา ย่อมาจาก อารักขสัมปทา หมายถึง ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ (ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม) เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือทำลายไป โดยภัยต่างๆ

3) กะ ย่อมาจาก กัลยาณมิตตตา หมายถึง คบคนดี ไม่คบคนชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมด รารงตน เจริญ สันทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธิ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

4) สะ ย่อมาจาก สมชีวิตา หมายถึง อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะไม่ให้อสุรุยสุรายพุ่มพายนั้ก ไม่ให้ผิดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือ รายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ (สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, 2551: 262)

ถ้าปฏิบัติตามนี้ได้ ต้องกลายเป็นเศรษฐีอย่างแน่นอน เป็นหลักแห่งความมั่นคง ยั่งยืนทางสังคม ยิ่ง ปัจจุบันการเรียนรู้หรือการจะประกอบกิจการงานอะไรนั้นง่ายมาก สามารถเรียนรู้ได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

2. การพัฒนาตนเองด้วยหลักไตรสิกขา

การฝึกฝนและพัฒนาตนุชนั้นทางพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนา อย่างมีดุลยภาพ ประกอบด้วย

1) ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิต ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้ เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้น

แล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุปปริญจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อม ที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ตลอดจนการจัดระเบียบระบบทั้งหลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์

2) สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็ง มั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พูดสั้นๆ ว่า พัฒนาคูณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

3) ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็นจริง ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

หลักทั้ง 3 ประการที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม เราก็ฝึกคนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้นำเขาสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ตัวการฝึกที่จะทำให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขา ตัวชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการฝึกนั้นก็เปี่ยมมรรค

3. การพัฒนาตนเองด้วยหลักภาวนา 4 คำว่าภาวนา แปลว่าทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม ภาวนาจัดเป็น 4 อย่าง คือ 1) กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) ศีลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม 3) จิตภาวนา การพัฒนาจิต คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคงสงบสุข และเป็นอิสระ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้าง ความรู้ความเข้าใจ ความคิดเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอิสรภาพ มีชีวิตที่ดีงามปลอดทุกข์ปราศปัญหา

เนื่องจากภาวนานิยมใช้ในเชิงการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคล รูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคล คือแทนที่จะเป็นกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ก็เปลี่ยนเป็น

1) ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว (มีกายภาวนา) คือ มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี เริ่มแต่รู้จักบริโภคปัจจัย 4 รู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการเสพหรือใช้สอย วัสดุอุปกรณ์ ตลอดจนเทคโนโลยีทั้งหลาย ในทางที่เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิต (กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ)

2) ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว (มีศีลภาวนา) คือ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ดำรงตนอยู่ในวินัย และอาชีวะที่สุจริต มีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (เสวนา-คบหาเป็น สังคมเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น)

3) ภาวจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว (มีจิตภาวนา) คือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้ว สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือประกอบด้วยคุณธรรม เช่น ความเมตตา กรุณา ความเอื้ออาทร มีมุกตา ความเคารพอ่อนน้อม ความกตัญญู กตเวที เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีความเพียรพยายาม มีอุตสาหะวิริยะ รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุภาพจิต คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม ผ่องใส และสงบสุข (ตั้งจิตเป็น วางใจเป็น ทำใจเป็น)

4) ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (มีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุผล มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจเคลือบแฝง เป็นอิสระจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ปราศปัญหา (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 46-47)

ผู้มีภาวนา ครบทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นภาวิต ทั้ง 4 ด้านนี้แล้ว โดยสมบูรณ์ เรียกว่า “ภาวิตัตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้ว ได้แก่พระอรหันต์ เป็นอเสขะ คือผู้จบการศึกษาแล้ว ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป

การพัฒนาชุมชนเข้มแข็งตามแนววิถีพุทธ

การพัฒนาชุมชนเข้มแข็งตามแนววิถีพุทธ ถูกหยิบยกขึ้นมาในฐานะเป็นแกนกลางทางจิตใจเป็นกรอบแห่งความประพฤติของประชาชนในสังคม ซึ่งในอดีตพระสงฆ์เป็นผู้ที่มีบทบาทโดยตรงในการให้การศึกษา และการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน เช่น ส่งเสริมการศึกษาพยายามสอนให้ประชาชนมีความรู้ความสามารถในการดำเนินงานต่าง ๆ ได้เอง สอนให้รู้จักใช้สติปัญญาในกิจการทั้งปวง ให้รู้จักคิด ไม่เป็นคนเชื่ออย่างมง่าย ชีวิตที่มีคุณภาพต้องมีการพัฒนาทั้งทางโลก และทางธรรม การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ต้องมีหลักธรรมสำหรับยึดปฏิบัติ ซึ่งเป็นการพัฒนา ความเจริญงอกงามทางจิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีแก่นสาร และเป็นชีวิตที่มีค่า อย่างแท้จริงสมกับที่เกิดมาเป็นมนุษย์ หลักธรรมคำสอนในพุทธศาสนาเป็นหลักความจริงที่ควรรู้และเป็นหลัก ความดีที่ควรประพฤติเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพในทุกด้าน เช่น การพัฒนาตนเอง พัฒนาครอบครัว พัฒนางาน และพัฒนาสังคม โดยมีหลักธรรมพื้นฐานในการพัฒนาด้านต่าง ๆ แนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยที่เกี่ยวพันกับพระพุทธศาสนาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย วิถีพุทธจึงเป็นแหล่งรวมความรู้เรื่องสังคม วัฒนธรรม ความเป็นอยู่

ภูมิปัญญาของคนไทย การประพฤติ ปฏิบัติ การศึกษา อบรม และการสืบทอดวัฒนธรรมจากอดีตจนถึงปัจจุบัน (กษราภรณ์ บุรวุฒน์, เกศกนก พาพลงาม, จอ มิน, ฆนัฏกร ภาวะดี, โกสิต สังขพิทักษ์, พระครูปลัดประสิทธิ์ ปลืสุข, 2563: 387-397)

การพัฒนาชุมชนทางด้านการครอบครัว

ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์อย่างเรา ครอบครัวเป็นพื้นฐานหลักในการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนได้ เพราะถือว่าเป็นถิ่นฐานเป็นแหล่งกำเนิด ฉะนั้น ต้องให้ความสำคัญกับครอบครัว โดยเฉพาะคนไทยที่

เน้นเรื่องของความกตัญญูเป็นสำคัญ แต่ก็มักจะเกิดปัญหาอยู่เรื่อยไป ทั้งลูกบ้าง ทั้งพ่อทั้งแม่บ้าง ทำร้ายกันบ้าง บางทีถึงกับทำร้ายจนเสียชีวิตก็มี ฉะนั้น จึงต้องเริ่มต้นพัฒนาชุมชนจากครอบครัวก่อน หลักธรรมที่จะใช้พัฒนาครอบครัวนั้นได้แก่ หลักทวารวาสธรรม หรือ การประพฤติตนอยู่ในธรรมของผู้ครองเรือนหรือเรียกอีกอย่างว่า “หลักการครองเรือน” สำหรับหลักการครองเรือนนี้ ตามหลักพุทธศาสนาถือได้ว่าเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก เพราะหากคนสองคนที่มาอยู่ร่วมกันโดยไม่มีหลักยึดอันเป็นแนวปฏิบัติเพื่อชีวิตสมรสที่สมบูรณ์แล้ว ย่อมจะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การวางหลักนี้ไว้จึงเป็นเครื่องสะท้อนถึงเจตนารมณ์ของพุทธศาสนาที่จะจัดระบบชีวิตครอบครัวให้ยั่งยืน ดังนั้นวิธีการสร้างครอบครัวสันติสุขในครอบครัว ด้วยการประพฤติธรรมของผู้ครองเรือนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการใช้ชีวิตที่จะต้องใช้ศิลปะในการครองรักครองเรือนร่วมกัน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) สัจจะ คำว่า “สัจจะ” คือ ความสัตย์ซื่อจริงใจต่อกันของสมาชิกภายในครอบครัวโดยเฉพาะสามีภรรยาแล้วนับว่าเป็นเรื่องสำคัญยิ่งในการครองรักครองเรือนอย่างมีชั้นเชิงศิลปะในการใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ หรือไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพราะช่วยทำให้เกิดความรักความอบอุ่นความปลอดภัยเมื่ออยู่ใกล้ชิดกัน หรือเมื่ออยู่ห่างไกลกันก็จะบังเกิดให้ระลึกถึงกันโดยปราศจากความลวงสงสัย ความสัตย์ซื่อจริงใจต่อกันและกันนั้นพื้นฐานสำคัญก็คือจิตใจที่วางไว้ในหนทางอันชอบด้วยหลักการและเหตุผลด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งจะต้องอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมคือความมีเมตตาเป็นหลักจึงจะเป็นเหตุทำให้การแสดงออกทางกายและวาจาเป็นที่น่าเชื่อถือ นำมาซึ่งความสัตย์ซื่อต่อตนเองและครอบครัวต่อไป ดังนั้นการมีสัจจะจึงเป็นประเด็นแรกที่สำคัญมากในการครองรักครองเรือน

2) ทมะ ทุกคนในครอบครัวต่างก็ยึดมั่นในคุณธรรม คือความมีสัจจะ สัตย์ซื่อจริงใจต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยมีพื้นฐานทางด้านจิตใจคือความมีเมตตาซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมคือความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปกรรมซึ่งเป็นธรรมที่เป็นเหตุใกล้ของศีล 5 ประเด็นต่อไปที่จะต้องกล่าวถึงก็คือ “ทมะ” แปลว่า การรู้จักข่มใจ ข่มอารมณ์ให้หนึ่งด้วยการไม่แสดงอาการว่าเมื่อต้องประสบกับอารมณ์อันเป็นอนิฏฐารมณ์ และการรู้จักการปรับตัวเข้าหากัน อีกทั้งสมาชิกในครอบครัวจะเป็นพ่อผัว แม่ผัว หรือญาติพี่น้องของสามีหรือภรรยาก็ตามที่อยู่ร่วมชายคาเดียวกันกับเรานั้น ต่างก็มาจากพื้นฐานครอบครัวที่ไม่เหมือนกัน คติค่านิยมความเชื่อ ประเพณีและวัฒนธรรมก็แตกต่างกัน

3) ขันติ “ความอดทน” การใช้ชีวิตครองเรือนไม่ใช่จะต้องหล่อเลี้ยงกันด้วยความจริงใจและความอดกลั้นซึ่งมีให้ต่อกันและกันเท่านั้น แต่ยังจะต้องหล่อเลี้ยงประคับประคองครอบครัวในเรื่องของฐานะทางเศรษฐกิจเพื่อความอยู่ดีกินดีสุขภาพดีของสมาชิกทุกคนภายในครอบครัวอีกด้วย เพราะฉะนั้น การประกอบอาชีพหรือการหารายได้เพื่อจุนเจือครอบครัวจึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับการครองเรือนและเมื่อเป็นเช่นนี้คุณธรรมเรื่องความอดทนจึงเป็นเรื่องสำคัญ

4) จาคะ คำว่า “จาคะ” ในทัศนะพระพุทธศาสนา หมายถึง การเป็นผู้ที่มีน้ำใจอันแสดงออกซึ่งความเอื้อเฟื้อ การรู้จักเสียสละถือว่าเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของมนุษย์เพราะผู้ที่มีน้ำใจเสียสละมีน้ำใจย่อมเป็นที่รักที่

ขอบใจของบุคคลทั่วไปทั้งใกล้ตัวและไกลตัว ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ลักษณะคือ (1) การเสียสละวัตถุสิ่งของ (2) การเสียสละทางด้านอารมณ์ (จิตใจ) ซึ่งการเสียสละดังกล่าวมานี้จัดว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อศิลปะการครองเรือนครองรักให้สงบราบรื่นและมีความสุข ปราศจากความรุนแรงใดๆ เกิดขึ้น หลักธรรมเรื่อง “จาคะ” จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยทำให้องค์ธรรมข้ออื่นๆ คือ สัจจะ ทมะ ขันติมีความเด่นชัดมากยิ่งขึ้น อันแสดงให้เห็นถึงความหนักแน่นของการใช้ชีวิตคู่คือ “การครองเรือน” มากยิ่งขึ้น (ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาพรหมมหาโส และ รุ่งโรจน์ ศิริพันธ์, 2563: 48-60)

การพัฒนาชุมชนเข้มแข็งตามหลักเบญจศีล

ศีล แปลว่า การรักษากายใจให้เรียบร้อย และยังหมายถึงข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษากายใจตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว ข้อปฏิบัติในการฝึกกาย วาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ เพราะ “ศีล” เป็นสิ่งสำคัญที่ควรจะมีก่อน เพราะศีลเป็นเบื้องต้นแห่งความดีงาม เป็นที่พึ่งเบื้องต้น เป็นมารดาแห่งกल्याณธรรม และเป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรมทั้งปวง

คำว่า ศีล แปลว่า ปกติ สิ่งใดเป็นปกติสิ่งนั้นย่อมไม่มีโทษ อย่างบ้านเมืองสงบเป็นปกติ หมายความว่า ปราศจากภัยจากภายในและภายนอก คนมีความปกติภายในตนคือ ไม่มีภัยเบียดเบียน มีอาหารเครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัยเป็นปกติ คนที่อยู่ร่วมกันไม่เบียดเบียนกันทุกซกซี้กัน คือ ไม่ฆ่ากัน ไม่ทำร้ายกัน ไม่ลักฉ้อแย่งชิงกัน ไม่ลักลอบทำชู้กัน ไม่ขี้ปดหลอกลวงกัน ไม่ขี้เมาก่อความร าคาญทะเลาะวิวาทกัน ในครอบครัวนั้นก็อยู่เป็นปกติ ไม่มีใครเดือดร้อนลำบากทุกข์ยาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546: 12)

คำว่า ปกตินี้ จึงหมายถึง ความเรียบร้อยภายในตัวบุคคลแต่ละคนและทั้งหมดหมู่คณะที่อยู่ร่วมกัน ปกตินี้มาจากภาษาบาลี คือ ศีล การรักษากายใจให้เรียบร้อย และยังหมายถึงข้อปฏิบัติ สำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษากายใจตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่สะอาดปราศจากโทษ (สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถร), 2546: 6)

เพราะฉะนั้น ศีล 5 เป็นหลักเบื้องต้นของพุทธศาสนิกชนที่ควร ประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้สังคมอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ไม่ประพฤติผิดทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน ไม่โกหกหลอกลวง และไม่ดำเนินชีวิตด้วยความ ประมาท หลักเบญจศีลหรือศีล 5 คือข้อกำหนดอย่างต่ำ ที่สุดในการควบคุมความประพฤติของมนุษย์ ประกอบด้วย

- 1) เว้นจากปาณาติปาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ดำเนินชีวิตโดยปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้าน ชีวิต
- 2) เว้นจากอทินนาทาน คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สิน และกรรมสิทธิ์
- 3) เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร คือ ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ดำเนินชีวิตที่ปราศจากการ เบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจคู่ครองของตน

4) เว้นจากมุสาวาท คือ ไม่พูดเท็จ ดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จ โกหก หลอกลวง ตัณดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย และ

5) เว้นจากของมีนเมา อันเป็นที่ตั้งของความประมาท คือไม่เสพของมีนเมา ดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาทพลังพลัดมีนเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

การพัฒนาชุมชนด้วยหลักสัปปริสธรรม 7

หลักสัปปริสธรรม เป็นอีกหลักธรรมหนึ่งที่มีมนุษย์ปฏิบัติตามแล้วสามารถทำให้บรรลุ นิพพานได้หรืออาจกล่าวได้ว่าหลักธรรมนี้เป็นหลักธรรมที่สามารถพัฒนามนุษย์ได้อย่างดีในสัปปริสสูตร อูปริ ปัญญาสกัมมัชฌิมนิกาย ปรากุพุทธโอวาทเรื่องธรรมของคณติ (สัตบุรุษ) คนที่สมบูรณ์แบบหรือมนุษย์โดย สมบูรณ์ ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกที่ดี มีคุณค่าที่แท้จริงของมนุษยชาติ มีธรรมะหรือคุณสมบัติที่เรียกว่า สัปปริสธรรม 7 ประการ ได้แก่

1) อัมมัญญตา คือ รู้จักเหตุ รู้จักหลักการกฎเกณฑ์ รู้เหตุที่ทำให้เกิดผล รู้สาเหตุความเป็นไปใน การดำเนินชีวิต

2) อตถัญญตา คือ รู้จักผล รู้ความมุ่งหมาย รู้ประโยชน์ รู้จักผลที่สืบเนื่องจากการกระทำ รู้ว่าการดำเนินชีวิตอยู่นั้นประสงค์ประโยชน์ใด

3) อตตัญญตา คือ รู้จักตน รู้ความเป็นจริงของตนว่า เป็นใคร มีความรู้ความสามารถ ความถนัด มีคุณธรรมเช่นใด เพื่อการปฏิบัติที่เหมาะสม และการแก้ไขปรับปรุงให้สอดคล้องถูกต้อง

4) มัตตัญญตา คือ รู้จักประมาณ รู้จักพอดี พอเหมาะ พอควร

5) กาลัญญตา คือ ความรู้จักกาล รู้เวลาอันเหมาะสม เช่น ตรงต่อเวลา ทันเวลา และพอเวลา

6) ปริสสัญญตา คือ รู้จักชุมชน รู้จักการประพติดต่อชุมชน รู้จักการวางตัว การแต่งกาย และกิริยา มารยาทให้ถูกต้องกับขนบธรรมเนียมประเพณี 7) ปุคคลปโรปรัญญตา

การพัฒนาชุมชนด้วยหลักสังคหัตถุ

สังคหัตถุธรรม หมายถึง การประพติดปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น และตนเอง ทาน การให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ผู้ที่มีความรู้ก็จะแบ่งปันให้โดยไม่หวงความรู้ หรือถ้าไม่ได้ขาดความรู้ ยินดีที่จะเขาไปช่วยให้งานสำเร็จ หรืออาจเรียกได้ว่าทำให้ผู้คนในชุมชนเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สังคหัตถุสูตร ว่า “ทานญจ เปยวชชญจ อตถจริยา จ ยา อิตสมานตตตา จ ธมเมสุ ตตถ ตตถ ยถารห” (พระไตรปิฎก (บาลี) 21/256/373) หลักสังคหัตถุ 4 ประกอบด้วย ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานตตตา สังคหะ หมายถึง วิธีสงเคราะห์ หมายถึงวิธีปฏิบัติเพื่อยืดเหนี่ยวน้ำใจคนอื่นที่ยังไม่เคยรักใคร่นับถือ หรือที่รักใคร่นับถืออยู่แล้วให้สนิทแนบยิ่งขึ้น พุดง่าย ๆ สังคหัตถุ ก็คือ เทคนิควิธีทำให้คนรัก หรือมนต์ผูกใจคนนั่นเอง มี 4 ประการ คือ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551: 412)

1) ทาน คือการให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้ และแนะนำสั่งสอน

2) ปิยวาจา คือ วาจาเป็นที่รัก วาจาพูดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวานสมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีและความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยอมตาม

3) อัตถจริยา คือ การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

4) สมานัตตตา คือ ความมีตนเสมอ ทำตนเสมอด้วยปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุขทุกข์โดยรวมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะ ภาวะ บุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมถูกต้องตามธรรมในแต่ละกรณี

บทสรุป

แนวคิดพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาปัจเจกชนและชุมชนนั้น ประสงค์จะพัฒนาให้คนเป็นคนดี เกิดการพัฒนาทั้งตนเองและทั้งชุมชนหรือสังคม แนวคิดดังกล่าวนี้เป็นหลักธรรมที่จะช่วยในการพัฒนาทั้งสองอย่างให้ยั่งยืนได้

แนวคิดพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาปัจเจกชนหรือตนเอง ในทางพระพุทธศาสนามีหลักในการพัฒนาตนเองอยู่มากมาย สุดแต่แต่ใครจะนำหลักธรรมข้อไหนไปปฏิบัติหรือประยุกต์เข้ากับตนเองได้ แต่ในบทความนี้ ผู้เขียนได้สังเคราะห์เป็น 3 หลักด้วยกันคือ 1) หลักการพัฒนาตนเองทางด้านการงานและการเงิน การประกอบอาชีพต้องมีวิสัยทัศน์ มองเห็นโอกาสในทุกๆ ที่ และที่สำคัญมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ รักษาคำพูด ทำงานทำจริง ไม่เหลวไหล และมีความซื่อสัตย์ อันนี้เป็นเรื่องของการทำงาน ส่วนเรื่องการเงินนั้นต้องขยันหา รักษาได้ ใช้จ่ายอย่างประหยัด ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เรียกว่า หัวใจเศรษฐี (อุ อากะ สะ) 2) การพัฒนาตนเองด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา 3 อย่างนี้จะทำให้เราความรู้ มีปัญญา ไม่สิ้นสุด พัฒนาได้เรื่อย ๆ และต้องพัฒนาต่อไป เพราะการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด 3) การพัฒนาตนเองด้วยหลักภาวนา 4 คือการพัฒนาทางด้านร่างกาย พัฒนาทางด้านศีล พัฒนาทางด้านจิต และพัฒนาทางด้านปัญญา 4 ประการนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะถ้าร่างกายไม่ดี ไม่แข็งแรง ด้านอื่น ๆ ก็พัฒนาไม่ได้หรือพัฒนาได้ช้า

ส่วนแนวคิดพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อการพัฒนาชุมชนนั้น ผู้เขียนได้ใช้แนวคิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขเริ่มต้นจากครอบครัว ด้วยหลักฆราวาสธรรม คือ หลักธรรมสำหรับการอยู่ครองเรือน มี 4 ประการคือ 1) สัจจะ คือความจริงใจต่อกันและกัน ไม่นอกใจกัน เป็นต้น 2) ทมะ คือการฝึก ฝึกที่จะหักห้ามใจตนเองไม่ให้ประพฤติดื้อต่อครอบครัว 3) ขันติ ต้องมีความอดทนต่อกันและกัน และ 4) จาคะ ต้องมีน้ำใจต่อกันและกัน แบ่งปันสิ่งของแก่กันและกัน เป็นต้น ถัดมาก็เป็นการพัฒนาชุมชนด้วยแนวคิดเกี่ยวกับเบญจศีล 5 หรือ ศีล 5 ประกอบด้วย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่ลักขโมยของกันและกัน ไม่คบชู้หรือแย่งลูกภรรยาของกันและกัน ไม่พูดหลอกลวงกัน และไม่ดื่มสุราและสิ่งเสพติด นอกจากนี้ก็ยังมีหลักการพัฒนาชุมชนด้วยหลักสัปปริสธรรม 7 และสุดท้ายแนวคิดในการพัฒนาชุมชนด้วยหลักสังคหวัตถุ ประกอบด้วย ทาน คือรู้จักให้ ปิยวาจา มีคำพูดที่

ไพบราจะไม่เสียแต่แห่งไม่กระทบกระทั่ง อุตถจริยา ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ และสมานัตตดา ประพฤติตนให้เสมอต้นเสมอปลาย

เอกสารอ้างอิง

- กษราภรณ์ บุรวิวัฒน์, เกศกนก พาพลงาม, จอ มิน, ฆนัฏกร ภาวะดี, โกสิต สังขพิทักษ์, พระครูปลัดประสิทธิ์ ปลืสุขุโธ. (2563). “หลักธรรมกับการพัฒนาชุมชนเข้มแข็ง”. *วารสารสิรินธรปริทรรศน์*. ปีที่ 21 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม: 387-397.
- ปิ่นทิพย์ มโนสุจริตธรรม, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส และ รุ่งโรจน์ ศิริพันธ์. (2563). “วิกฤตครอบครัวยุคใหม่ในสังคมไทย: ศึกษาและเสริมสร้างครอบครัวสันติสุขตามหลักขาวาสธรรม”. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*. ปีที่ 8 ฉบับเพิ่มเติม: 48-60.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาพูนศักดิ์ วชิรวโส (กมล). (2561). “แนวคิดปัจเจกนิยมในพุทธปรัชญาเถรวาท”. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2: 275.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2551). *พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?*, (ม.ป.ป.).
- สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฺฐายีมหาเถร). (2546). *ธรรมคดี*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

ศึกษาวิเคราะห์นิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
AN ANALYTICAL STUDY OF NIRVANA IN THERAVADA BUDDHISM

พระครูปลัดไพศาล มงคลทอง¹, พระศุภชัย สุทธิรัตน (โตแก้ว)²
Phrakhrupalat Paisan Mongkolthong¹, Phra Suphachai Sutthiratan (Tokaew)³

วัดพระงาม นครปฐม¹, วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี²
Wat Phra Ngam, Nakhon Pathom Province¹, Buddha Panya Sri Thawarawadee
Buddhist College²

Email: tanthai189@gmail.com

Received 21 December 2024; Revised 30 December 2024; Accepted 30 December 2024.

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาเรื่องศึกษาวิเคราะห์นิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษา พบว่าพระนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดของหลัก ธรรมปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี และภาษาสันสกฤต เมื่ออ้างอิงความหมายทางพระสูตร พระนิพพานมี 2 กลุ่มหลักโดยภาพรวมคือ พระนิพพานที่ยังมีชั้น 5 หลงเหลืออยู่ กับพระนิพพานที่ดับขั้นทั้งปวงแล้วคงเหลืออยู่แต่พระธรรมชั้น จากประเด็นข้อถกเถียง กันเกี่ยวกับนิพพานเป็นอัตตา หรืออนัตตานี้ พระพุทธเจ้า ไม่เคยทรงอธิบายว่า พระอรหันต์ ผู้บรรลุนิพพาน เมื่อดับขั้นแล้ว จะอยู่ในสภาพเช่นใด การอธิบาย ทำได้ในลักษณะเพียงว่า นิพพาน คือ การดับทุกข์ สิ้นต้นเหตุ เหมือนไฟที่ดับจนสิ้นเชื้อไม่สามารถที่จะลุกกลับมาได้อีก สำหรับพระอรหันต์ ที่ปรินิพพานแล้วนั้น พระพุทธองค์ ไม่ตรัสยืนยันถึงความมีอยู่ หรือ ความดับสูญ พระองค์ตรัสแต่เพียงว่า เมื่อพระองค์ ปรินิพพานแล้ว ทั้งเทวดาและมนุษย์จะไม่สามารถเห็นพระองค์ อีกต่อไป ซึ่งการถกเถียง เรื่องสภาวะของนิพพาน มีมานานนับเป็นพันปีจึงสามารถแบ่งกลุ่มอภิปรายภาพรวมไว้ 2 กลุ่มเช่นเดียวกันกับประเภทของพระนิพพาน คือกลุ่มที่เชื่อว่านิพพาน มีสภาวะเป็น นิจจัง สุขขัง อัตตา กลุ่มนี้ เชื่อว่า โดยมีแนวคิดที่ สภาวะของนิพพานนั้น ต้องตรงข้ามกับกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ตามหลักอนัตตลักษณะสูตร และสุญญตา (ความว่าง) ธรรมชาติของนิพพานนั้น

คำสำคัญ : นิพพาน, เถรวาท, อนัตตลักษณะสูตร, สุญญตา

Abstract

This academic article have a purpose For the study of the study and analysis of Nirvana in Theravada Buddhism. From the study, it was found that Nirvana is the ultimate goal of the principle. Buddhist Dhamma Practices which has roots from the Pali language and Sanskrit When referring to the meaning of the Sutta, there are 2 main groups of Nirvana as a whole: Nirvana that still has the five aggregates remaining, and Nirvana that has extinguished all the aggregates and only the Dhamma aggregate remains. from controversial issues Same thing about nirvana as ego. or Anattā, the Buddha never explained that an Arahant who has attained Nirvana When the Khan is extinguished What condition will it be in? An explanation can be done in the form of Nirvana, which is the cessation of suffering, the cessation of desire, like a fire that has been extinguished until it is no longer able to flare up again. for the arhat After passing away, the Buddha did not confirm existence or extinction. He only said that when he passed away, both gods and humans would no longer be able to see him, which is controversial. About the state of nirvana It has been around for thousands of years, so it can be divided into two groups to discuss the overall picture, as well as the types of Nirvana. This is a group that believes that nirvana is a state of perpetuity, happiness, and ego. This group believes that with the idea that The state of Nirvana It must be contrary to the Three Laws (anicca, dukkha, anattā) according to the principles of Anattalakkhaṇa Sutta and Sunyata (emptiness).

Keywords: Nibbāna, Theravāda, Anattalakhana Sutta, Suññatā

บทนำ

โลกปัจจุบันนี้ ได้มีผู้สนใจ พระพุทธศาสนา เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สมาคมและกลุ่มศึกษาต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ทั้งตำราที่เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏว่ามีหน้าตา แต่น่าเสียดายที่หนังสือส่วนใหญ่เขียนโดยบุคคลที่มีใช้ผู้ทรงความรู้ที่เป็นพุทธจริงๆ หรือไม่ก็เพียงเสนอแนวสมมติฐานที่ผิดๆ จากศาสนาอื่นๆ โดยแปลความหมายผิดๆ ถ้อยทอดผิดๆ เมื่อเร็วๆ ศาสตราจารย์ทางศาสนาเปรียบเทียบท่านหนึ่งได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไม่รู้แม้กระทั่งว่าพระอานนท์พุทธอุปัฏฐากเป็นพระภิกษุ คิดว่าท่านเป็นฆราวาส ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาที่เผยแพร่อยู่ในหนังสือประเภทนี้ อาจจะมีหลงเหลืออยู่ในกิจตนาการของท่านผู้อ่านบ้างก็ได้

ประการแรก ข้าพเจ้าได้พยายามเขียนหนังสือเล่มเล็กๆ นี้ขึ้นมา เพื่อผู้อ่านที่มีการศึกษาและมีภูมิปัญญาทั่วไปขาดการศึกษาวิชานี้ โดยเฉพาะแต่ยังคงจะรู้เรื่องที่ว่า พระพุทธเจ้า ทองสอนอะไรแน่ เพื่อประโยชน์ของคนประเภทนี้ ข้าพเจ้าจึงมุ่งเสนอเรื่องราวที่แน่นอนเชื่อถือได้อย่างย่อๆ ตรงไปตรงมาและง่ายที่สุดเท่าที่จะทำได้ เรื่องนี้เป็นพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้า ทรงตรัสจริงๆ เป็นพุทธวจนะที่หาพบได้ในพระบาลีดั้งเดิมจากคัมภีร์ พระไตรปิฎก ที่นักปราชญ์ยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นบันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เก่าแก่ที่สุดยังคงอยู่ เนื้อหาสาระและข้อความต่างๆ ที่นำมาอ้างอิงไว้ในหนังสือเล่มนี้ ล้วนแต่นำมาจากพระบาลีต้นฉบับเดิมโดยตรงมีน้อยแห่งที่ข้าพเจ้าอ้างอิงถึงผลงานรุ่นหลังมาประกอบ

ข้าพเจ้าคำนึงถึงผู้อ่านที่มีความรู้บ้างแล้วเกี่ยวกับพระพุทธพจน์และใคร่ศึกษาเพิ่มเติมต่อไปด้วยเช่นกัน ข้าพเจ้าจึงได้ให้ทั้งคำบาลีเดิม ซึ่งเท่ากับคำศัพท์ที่นำไปสู่การค้นคว้า พร้อมทั้งหลักฐานอ้างอิงถึงคัมภีร์ต้นฉบับเดิมไว้ที่เชิงอรรถ กับบรรณานุกรมที่คัดเลือกแล้วด้วย งานเขียนของข้าพเจ้ามีข้อลำบากอยู่หลายประการตลอดทั้งเล่มข้าพเจ้าพยายามเชื่อมหลักธรรมที่ยังไม่คุ้นกับหลักธรรมที่รู้จักกันดีอยู่แล้วให้เข้ากันได้เพื่อผู้อ่านภาษาอังกฤษปัจจุบันจะได้รู้บางสิ่งบางอย่างที่เขาสามารถจะเข้าใจและซาบซึ้งได้ โดยไม่เสียเนื้อหา รูปแบบของพุทธธรรม

เมื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าได้แต่นึกถึงคัมภีร์เก่าแก่ต่างๆ ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงได้พิถีพิถันรักษาคำไวพจน์ และคำซ้ำกันที่เป็นพุทธดำรัส ซึ่งตกทอดมาถึงพวกเราโดยมุขปาฐะนั้นๆ ไว้เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจถึงรูปแบบที่พระพุทธองค์ทรงใช้ ข้าพเจ้าพยายามให้ใกล้เคียงกับต้นฉบับเดิมที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ และได้พยายามแปลให้ง่ายและน่าอ่านยิ่งขึ้น มีอยู่เพียงประเด็นเดียวคือ ถ้าไม่ยอมทิ้งความหมายที่พระพุทธประสงค์ โดยเฉพาะไปบ้าง ก็จะทำให้ข้อคิดเขียนได้ยาก เนื่องจากหนังสือเล่มนี้มีชื่อว่า “พระพุทธเจ้าสอนอะไร” ข้าพเจ้ารู้สึกว่าจะเป็นการผิดไปได้ หากไม่นำเอาพระพุทธพจน์หรือรูปแบบธรรมที่พระพุทธองค์ทรงใช้นั้นมาแปลให้ได้อรรถรสง่าย ๆ ไว้ในหนังสือเล่มนี้ ถึงแม้จะเสี่ยงต่อการเสียความหมายเดิมไปบ้างก็ตาม

ในหนังสือเล่มนี้เกือบทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นธรรมะซึ่งยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นธรรมะสำคัญๆ ขึ้นพื้นฐานของพระพุทธเจ้า อันได้แก่อริยสัจ 4 อริยมรรค 8 ชันธ์ กรรม การเกิดใหม่ หลักปฏิจจสมุปบาท หลักอนัตตา และสติปัฏฐาน

จริงอยู่ ธรรมที่นำมาแสดงเหล่านี้อาจจะไม่เป็นที่คุ้นหูชาวตะวันตกนัก แต่ถ้าเขาสนใจ ข้าพเจ้าขอแนะนำให้เขาอ่านบทแรกก่อน แล้วข้ามไปอ่านต่อบทที่ 5, 7 และ 8 เมื่อมีความเข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจนแล้วค่อยกลับมาอ่านบทที่ 2, 3, 4. และ 6 ไปใหม่ เป็นไปไม่ได้แน่ถ้าจะเขียนหนังสือเกี่ยวกับพุทธธรรม โดยปราศจากการเกี่ยวข้องกับหลักธรรมที่ทั้งพุทธศาสนานำฝ่ายเถรวาทและมหายานยอมรับกันว่าเป็นการฐานความคิดของแต่ละสายของพุทธศาสนา

คำว่า “เถรวาท” หรือ “หินยาน” (หรือยานเล็ก) ที่เลิกใช้ในวงการทั่วไปแล้ว แปลว่านิกายของพระเถระ (เถรวาท) คำว่า “มหายาน” แปลว่า “ยานใหญ่” นิกายใหญ่ทั้งสองในพระพุทธศาสนานี้ ใช้พูดและเป็นที่

รู้จักกันดีในโลกปัจจุบัน ฝ่ายเถรวาทที่ถือว่าเป็นต้นตำรับของพระพุทธศาสนานั้น นับถือกันมากในซีลอน (ประเทศศรีลังกา) พม่า ไทย กัมพูชา ลาว และจิตตะกอง ในปากีสถานตะวันตก (ประเทศบังกลาเทศ) ฝ่ายมหายานที่ได้เจริญขึ้นในตอนหลัง นับถือกันมากในประเทศที่เป็นพุทธอื่นๆ คือ จีน ญี่ปุ่น ทิเบต และมองโกเลีย เป็นต้น ทั้งสองนิกายนี้มีความเชื่อถือหลักปฏิบัติและระเบียบวินัยแตกต่างกันอยู่บ้าง แต่หลักธรรมคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธเจ้า ดังที่นำมาอธิบายไว้ ณ ที่นี้นั้น ต่างก็ลงรอยกันเป็นเอกฉันท์

ความหมายของนิพพาน

คำว่า “นิพพาน” มาจาก นิ อุปสรรค แปลว่า ออกไป หหมดไป ไม่มี เลิก + วาน แปลว่า พัดไป หรือเป็นไปบ้าง เครื่องร้อยรัดบ้าง ใช้เป็นกิริยาของไฟหรือการดับไปหรือของที่ร้อนเพราะไฟ แปลว่า

ดับไฟหรือดับร้อน หมายถึง หายร้อน เย็นลง หรือเย็นสนิท (แต่ไม่ใช่ดับสูญ) แสดงสภาวะทางจิตใจ หมายถึง เย็นใจ สดชื่น ชุ่มชื่นใจ ดับความร้อนใจ หายร้อนรน ไม่มีความกระวนกระวาย หรือ แปลว่า เป็นเครื่อง ดับกิเลส คือ ทำให้ราคะ โทสะ โมหะ หหมดสิ้นไป แต่ในปัจจุบันนิยม แปลว่า ไม่มีตัณหาเครื่องร้อยรัด หรือออกไปแล้วจากตัณหาที่เป็นเครื่องร้อยรัดติดไว้กับภพ นิพพานเป็นการดับสนิทของไฟ กล่าวคือ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ นิพพานจึง หมายถึง สภาวะเย็นสนิท

นิพพาน ตามความหมายเชิงอรรถ พุดในเชิงภาพพจน์หรืออุปมาเมื่อ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ดับไป นิพพานก็ปรากฏแทนที่พร้อมกัน หรืออาจกล่าวได้ว่า การดับอวิชชา ตัณหาอุปาทาน นั้นแหละ คือ นิพพาน “จิตใจเปิดเผยกว้างขวางไม่มีประมาณ โปร่งโล่ง เป็นอิสระเป็นภาวะที่แจ่มใส สะอาด สว่างสงบ ละเอียดอ่อน ประณีต ลึกซึ้ง” สำหรับผู้เข้าถึงก็รู้เห็นประจักษ์แจ้งเองเมื่อนั้น ดังคุณบท คือ คำแสดงคุณลักษณะของนิพพานว่า “นิพพาน อันผู้บรรลุเห็นได้เองไม่ขึ้นกับกาลเวลา เรียกให้มาคู่ได้

ควรนอบน้อมเอามาไว้ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน” ส่วนข้อความภาวะโดยตรงจะยกมาประกอบพิจารณาดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในขุททกนิกาย อุทานมีเรื่องหนึ่งว่า คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมมีกถาเกี่ยวกับนิพพานแก่ภิกษุทั้งหลายพระพุทธองค์ได้ทรงเปล่งอุทานว่า มีอยู่ณะภิกษุทั้งหลาย อายุตนะที่ไม่มีปฐวี ไม่มีอาโป ไม่มีเตโช ไม่มีวาโย ไม่มีอากาศสาณญายตนะ ไม่มีวิญญูณญายตนะ ไม่มีอาภิกขุญญายตนะ ไม่มีแนวสญญายตนะ ไม่มีโลกนี้ ไม่มีปรโลก ไม่มีดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ทั้งสองอย่าง เราไม่กล่าวอายุตนะนั้นว่าเป็นการมา การไป การหยุดอยู่ การจุติ การอุบัติ อายุตนะนั้นไม่มีที่ตั้งอาศัย (แต่ก็) ไม่เป็นไป ทั้งไม่ต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวนั้นแหละคือจุดจบของทุกข์ (พระไตรปิฎก (ไทย) 25/158/175)

ย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าถึงได้ในสภาวะที่ปราศจากกิเลสด้วยสติปัญญาของมนุษย์เองปุถุชนไม่สามารถนึกเห็น ไม่อาจคิดให้เข้าใจภาวะของนิพพานได้เพราะธรรมดาของมนุษย์ เมื่อไม่เห็นประจักษ์เองซึ่งสิ่งใดก็เรียนรู้สิ่งนั้นด้วยอาศัยความรู้เก่าพื้นเทียบภาวะของนิพพาน นิพพานไม่มีลักษณะอาการเหมือนสิ่งใดที่ปุถุชนเคยรู้เคยเห็นดังนั้นปุถุชนจึงไม่อาจนึกเห็นหรือคิดเข้าใจได้ แต่จะว่านิพพานไม่มีก็ไม่ถูกการ

บรรลุนิพพานและธรรมขั้นสูงอื่น ๆ เป็นสิ่งที่มีอยู่และเป็นไปได้จริงว่า ในเมื่อทำปัญญาให้เกิดขึ้น ดังพุทธพจน์ เป็นเครื่องแสดงว่าพระพุทธรูปทรงยืนยืน ทรงตรัสได้มิติของพราหมณ์คนหนึ่งผู้เห็นว่าเป็นไปไม่ได้ที่มนุษย์จะรู้จะเห็นญาณธรรมศณะพิเศษยิ่งกว่าธรรมดาของมนุษย์ความว่า นี่แน่ะ มาณพ เปรียบเหมือนคนตาบอดแต่กำเนิด เขาไม่เห็นรูปดำ รูปขาว รูปเขียว รูปเหลือง รูปแดง รูปสีชมพู รูปที่เรียบเสมอและไม่เรียบ ไม่เห็นหมู่ดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ (ถ้า) เขากล่าวว่า รูปดำ รูปขาวไม่มี คนเห็นรูปดำรูปขาวก็ไม่มี รูปเขียวไม่มี คนเห็นรูปเขียวก็ไม่มี ฯลฯ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ไม่มีคนเห็นดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ก็ไม่มี ข้าฯ ไม่รู้ ข้าฯ ไม่เห็นสิ่งนั้น ๆ เพราะฉะนั้น สิ่งนั้น ๆ ย่อมไม่มี เมื่อเขากล่าวดังนี้ จะชื่อว่ากล่าวถูกต้องหรือมาณพ มาณพทูลตอบว่า ไม่ถูกต้องพระองค์จึงตรัสต่อไปว่าข้อนี้ก็เช่นกัน พราหมณ์ไปกขรชาติ โอปมัญญาโคตร ผู้เป็นใหญ่ในสุรควันเป็นคนมีตบอดไม่มีจักขุการที่เขาจะรู้เห็นธรรมบรรลุนิพพานที่ศณะพิเศษอันประเสริฐเหนือกว่ามนุษย์ธรรมดาจึงเป็นไปไม่ได้ (พระไตรปิฎก 13/719/656)

ประเภทนิพพาน

ตามภาวะที่แท้จริงนิพพานมีอย่างเดียวเท่านั้น แต่ที่แยกประเภทออกไป เพื่อแสดงอาการของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนิพพานบางพุทธานิพพานโดยปริยายคือความหมายบางด้านเท่านั้น โดยจำแนกได้ 2 ประการคือ

1. สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ ได้แก่ นิพพานธาตุยังมีเบญจขันธ์เหลือ หมายถึง นิพพานของพระอรหันต์ผู้ยังมีชีวิตอยู่และยังเกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์
2. อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ได้แก่ นิพพานธาตุไม่มีเบญจขันธ์เหลือ หมายถึง นิพพานของพระอรหันต์ผู้ที่ดับขันธ์แล้วและไม่เกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์

เพื่อที่จะศึกษาวิเคราะห์เรื่องนิพพานให้เข้าใจแจ่มแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไปจะได้ยกสาระสำคัญเกี่ยวกับ สอุปาทิเสสนิพพานธาตุและอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ดังความปรากฏใน ขุททกนิกาย อิติวุตตกะว่า แท้จริงพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคองค์อรหันต์ได้ตรัสไว้ข้าพเจ้าได้สดับมานี้ ภิกษุทั้งหลายนิพพานธาตุ 2 อย่างเหล่านี้กล่าวคือ สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ และอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ภิกษุทั้งหลาย สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยเป็นอรหันต์สิ้นอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงได้แล้วบรรลุประโยชน์ตนแล้ว มีสังโยชน์เครื่องผูกมัดไว้กับภพหมดสิ้นไปแล้วหลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ อินทรีย์ 5 ของเธอยังดำรงอยู่เที่ยง เพราะอินทรีย์ทั้งหลายยังไม่เสียหายเธอย่อมได้เสวยอารมณ์ทั้งที่พึงใจและไม่พึงใจ ย่อมเสวยทั้งสุขและทุกข์ อันได้เป็นความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ ของเธอ อันนี้เรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ ภิกษุทั้งหลาย อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นพระอรหันต์สิ้นอาสวะหลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบอารมณ์ที่ได้เสวย (เวทียิต) ทั้งปวงในอัตภาพนี้แหละของเธอซึ่งเธอไม่ติดใจเพลินแล้ว (อนภินันทิต) จักเป็นของเย็น ข้อนี้เรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ

ในตอนท้ายของพระสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสคาถาประพันธ์ว่า นิพพานธาตุ 2 อย่าง เหล่านี้ พระผู้ทรงจักขุ ผู้คงที่ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ได้ทรงประกาศไว้แล้ว (คือ) นิพพานธาตุอย่างหนึ่งเป็นทิวฐธัมมิกะ (มีในปัจจุบันหรือทันตาเห็น) ชื่อว่าสุปาติเสส เพราะสิ้นตัณหาเครื่องไปสู่ภพ ส่วนนิพพานธาตุอีกอย่างหนึ่ง เป็นสัมปรายิกะ (มีในเบื้องหน้าสัมปรายิกะหรือเป็นของล้ำ) เป็นที่ภพทั้งหลายดับไปหมดสิ้น ชื่อว่าอนุปาติเสสชนเหล่าได้รับทอนปัจจัยไม่ปรุงแต่งแล้วนี้มีจิตหลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพ ชนเหล่านั้นยินดีในนิพพานเป็นที่สิ้นกิเลส เพราะบรรลุธรรมอันเป็นสาระเป็นผู้คงที่ละภพได้ทั้งหมด (พระไตรปิฎก (ไทย) 25/222/231)

จากพุทธพจน์ที่แสดงนิพพานธาตุ 2 อย่างดังกล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นการกล่าวถึงนิพพานโดยบรรยายอาการหรือลักษณะแห่งการเกี่ยวข้องกับนิพพานกล่าวคือเป็นการกล่าวถึงนิพพานเท่าที่เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้บรรลุหรืออาจกล่าวได้ว่าใช้บุคคลผู้บรรลุนิพพานเป็นอุปกรณ์สำหรับทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิพพาน มิใช่เป็นการบรรยายภาวะของนิพพานล้วน ๆ โดยตรง และอาจจะชี้แจงได้อีกว่าผู้ที่บรรลุพระอรหันต์เป็นบุคคลผู้ซึ่งดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงปราศจากการเสพอารมณ์ทั้งที่พอใจและไม่พอใจย่อมไม่ยึดมั่นในอารมณ์ทั้งที่เป็นอริยธรรมคืออารมณ์ที่น่าปรารถนาและอนิยธรรมคือ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาหลักการนี้ก็เป็นเครื่องยืนยันได้อีกว่านิพพานนั้นอาจมีผู้เข้าใจได้อย่างแน่นอน นิพพานซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภทนั้น นิพพานอย่างแรกในรุ่นอรรถกถาว่ากิเลส ปรินิพพาน (ดับกิเลสสิ้นเชิง) นิพพานอย่างที่สอง ตรงกับคำที่คิดขึ้นใช้ในรุ่นอรรถกถาว่า ชันธปรินิพพาน (ดับชันธ 5 สิ้นเชิง) สำหรับความหมายของนิพพานทั้งสองอย่างนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้อธิบายไว้อย่างชัดเจน ดังนี้

1. สุปาติเสสนิพพานธาตุ แปลว่า ภาวะของนิพพานที่เป็นไปกับด้วยอุปธิเหลืออยู่หรือนิพพานที่ยังเกี่ยวข้องกับชันธ 5 ได้แก่ นิพพานของพระอรหันต์ ในเวลาที่เสวยอารมณ์ต่าง ๆ รับรู้สุขทุกข์ทางอินทรีย์ทั้ง 5 หรือนิพพานของพระอรหันต์ผู้ยังเกี่ยวข้องกับชันธ 5 ในกระบวนการรับรู้เสวยอารมณ์พูดอีกอย่างหนึ่งว่า นิพพานท่ามกลางกระบวนการรับรู้ทางประสาททั้ง 5 ซึ่งเกี่ยวข้องกับชันธ 5 โดยฐานเป็นอารมณ์หรือสิ่งที่ถูกรับรู้นิพพานในข้อนี้ เป็นด้านที่เพ่งถึงผลซึ่งปรากฏออกมาในการรับรู้ หรือการเกี่ยวข้องกับโลก คือ สิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิตตามปกติของพระอรหันต์

ดังนั้น จึงเล็งไปที่ความหมายในแง่ของความสิ้นราคะ โทสะ และโมหะ ซึ่งทำให้การรับรู้หรือเสวยอารมณ์ต่าง ๆ เป็นไปด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ขยายความออกไปว่า สุปาติเสสนิพพานธาตุ ได้แก่ ภาวะจิตของพระอรหันต์นั้นผู้ยังมีอินทรีย์สำหรับอารมณ์ต่าง ๆ บริบูรณ์ที่อยู่ตามปกติเสวยอารมณ์ทั้งหลาย ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมชาติของมัน การเสวยอารมณ์หรือเวทนานั้น ไม่ถูกกิเลสครองงำหรือชักจูง จึงไม่ทำให้เกิดตัณหา ทั้งในทางบวกและทางลบ (ยินดี-ยินร้าย-ชอบ-ชัง-ติดใจ-ขัดใจ) พูดอีกอย่างหนึ่งว่าไม่มีตัณหาที่จะปรุงแต่งภพหรือชักนำไปสู่ภพ (ภวเนตติ) ภาวะนี้

มีลักษณะที่มองได้ 2 ด้าน ด้านหนึ่ง คือ การเสวยอารมณ์นั้นเป็นเวทนาอย่างบริสุทธิ์บริบูรณ์ในตัว เพราะไม่มีสิ่งกัฏฐิตขัดข้องค้ำใจหรือเงื่อนไขปมใด ๆ ภายในที่จะมารบกวนและอีกด้านหนึ่งเป็นการเสวยอารมณ์อย่างสงบ ไม่อภินันท์ ไม่ถูกครอบงำหรือผูกมัดตัว ไม่ทำให้เกิดการยึดติดหรือมัวเมาเป็นเงื่อนไขต่อไปอีก ภาวะเช่นนี้ย่อมเป็นไปอยู่ตลอดเวลาในการดำรง ชีวิตตามปกติของพระอรหันต์เป็นเรื่องปัจจุบันเฉพาะหน้า แต่เวลาแต่ละขณะที่รับรู้อารมณ์ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเรียกว่าทิวฏฐิธรรม แปลว่า อย่างที่เห็น ๆ กัน หรือทันตา เห็นในเวลานั้น ๆ ตามความหมายดังที่กล่าวมานี้นิพพานธาตุอย่างหนึ่ง จึงต้องเป็นภาวะของพระอรหันต์ที่ยังทรงชีพและดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกอยู่ตามปกติ อย่างที่เห็น ๆ กันและทันตาเห็นปัจจุบัน

2. อนุปาติเสสนิพพานธาตุ แปลว่า ภาวะของนิพพานที่ไม่มีอุปาทิเหลืออยู่ หรือนิพพานที่ไม่เกี่ยวข้องกับขันธ 5 ได้แก่ นิพพานของพระอรหันต์พ้นจากเวลาที่เสวยอารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง 5 หรือ นิพพานของพระอรหันต์ที่นอกเหนือจากความสัมพันธ์กับขันธ 5 ในกระบวนการรับรู้ เสวยอารมณ์ พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ภาวะของนิพพานเองล้วน ๆ แท้ ๆ ซึ่งประจักษ์แก่พระอรหันต์เมื่อประสบการณ์ในกระบวนการรับรู้ทางประสาททั้ง 5 สิ้นสุดลงหรือในเมื่อไม่มีการรับรู้หรือในเมื่อไม่มีการเกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ทางประสาททั้ง 5 เหล่านั้น (รวมทั้งอารมณ์ผ่านทางประสาททั้ง 5 นั้น ที่ยังค้างอยู่ในใจ) ขยายความออกไปว่า อนุปาติเสสนิพพานธาตุ ได้แก่ ภาวะนิพพานที่พระอรหันต์ประสบอันเป็นส่วนที่ลึกซึ้งลงไปหรือล้ำเลยออกไปกว่าที่มองเห็นกันได้พ้นจากเวลาที่เสวยอารมณ์หรือรับรู้ประสบการณ์ทางอินทรีย์ทั้ง 5 แล้ว กล่าวคือ หลังจากรับรู้ประสบการณ์ หรือเสวยอารมณ์ โดยไม่อภินันท์

ด้วยตัณหา ไม่เสริมแต่งคลอเคลียหรือกริມกรุ่นด้วยกิเลสคือราคะ โทสะ และโมหะ (อภินันทิตะ) แล้วอารมณ์หรือประสบการณ์เหล่านั้น ก็ไม่ค้างคาที่จะมีอำนาจครอบงำชักจูงหรือรบกวนต่อไปอีก จึงกลายเป็นของเย็น (สติดิวิสุตติ) คือสงบราบคาบหมดพิษสงไปไม่อาจก่อชาติก่อภพขึ้นได้อีกพูดเป็นสำนวนว่า พระอรหันต์มีความสามารถพิเศษที่จะทำให้อารมณ์หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา มีสภาพเป็นกลางปราศจากอำนาจครอบงำหน่วงเหนี่ยว กลายเป็นของสงบเย็นอยู่ใต้อำนาจของท่าน พระอรหันต์จึงได้ชื่อที่เป็นคุณลักษณะอย่างอื่นว่า สติภูตะ หรือสัสตะ แปลว่า เป็นผู้เย็นแล้ว ภาวะที่ประจักษ์โดยปราศจากประสบการณ์เสริมแต่งค้างคาอยู่ หรือภาวะที่ประสบในเมื่อไม่มีอารมณ์ภายนอกค้ำคองใจหรือคอยรบกวนอย่างเช่นนี้นับว่าเป็นภาวะขั้นในซึ่งอยู่นอกเหนือจากการติดต่อกับโลกภายนอก ล้ำเลิศไปกว่าระดับการรับรู้ทางอินทรีย์ 5 พ้นจากกระบวนการรับรู้เสวยอารมณ์ที่พัวพันอยู่กับขันธ 5 เป็นอารมณ์ ท่านผู้บรรลุนิพพานแล้ว ก็จึงมีนิพพานเป็นอารมณ์ คือประจักษ์หรือประสบนิพพานในฐานะที่เป็นธัมมัตถนิพพาน ในข้อที่สองนี้ เป็นด้านที่เพ่งถึงภาวะของนิพพานเองแท้ ๆ ที่ประจักษ์แก่พระอรหันต์พ้นจากกระบวนการรับรู้เสวยอารมณ์ภายนอก นอกเหนือจากการดำเนินชีวิตตามปกติ เป็นภาวะที่พูดถึงหรือบรรยายได้เพียงแค่ลักษณะของการเกี่ยวข้องกับนิพพานนั้น ถึงจุดที่ประสบการณ์ที่รู้ที่เข้าใจกัน ซึ่งไม่ใช่ในนิพพานได้สิ้นสุดลงส่วนภาวะของนิพพานเองแท้ ๆ ซึ่งลึกซึ้งไปกว่านั้น เป็นเรื่องของผู้ประสบและประจักษ์เองจะรู้และเข้าใจ คือเป็นสันทิฎฐิกะ ดังได้

กล่าวมาแล้วถ้าจะอุปมาเปรียบมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายเหมือนคนที่ว่ายน้ำฝ่ากระแสคลื่นลมในทะเลใหญ่ผู้บรรลุนิพพานก็เหมือนคนที่ขึ้นฝั่งได้แล้ว ภาวะที่ขึ้นอยู่บนฝั่งแล้ว ซึ่งเป็นภาวะเต็มอัมสมบูรณ์ในตัวของตนเอง มีความปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย ซึ่งบุคคลผู้นั้นประสบอยู่ภายใน ประจักษ์แก่ตนเองโดยเฉพาะ เปรียบได้กับอนุปาทิเสสนิพพาน ส่วนภาวะที่ไม่ถูกบีบคั้นคุกคาม ไม่ติดขัดจำกัดตัวอยู่ในเกลียวคลื่น ไม่ถูกขัดไปขัดมา ไม่เป็นผู้ตกอยู่ใต้อำนาจของคลื่นลม สามารถเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่รอบข้างอย่างเป็นอิสระและได้ผลดี ชัยบะเขี่ยอ่อนเคลื่อนไหวได้ตามความปรารถนาเปรียบได้กับสุปาทิเสสนิพพานหรือถ้าจะอุปมาให้ใกล้ตัวมากกว่านั้นเปรียบมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายเหมือนคนเจ็บไข้ ผู้บรรลุนิพพานก็เหมือนคนที่หายป่วยแล้วหรือคนที่สุขภาพดี ไม่มีโรค ความไม่มีโรค หรือความแข็งแรงมีสุขภาพดีนั้นเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวของตนเองซึ่งบุคคลผู้นั้นจะประสบประจักษ์อยู่ภายในตนเองโดยเฉพาะภาวะนี้จะอัมเอิบขึ้นบานปลอดภัยโปร่ง โล่งสบายคล่องเบาอย่างไร เป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของผู้นั้น คนอื่นอาจคาดหมายตามอาการและเหตุผลแต่ก็ไม่สามารถประสบส่วยได้ ภาวะนี้เปรียบได้กับอนุปาทิเสสนิพพาน ส่วนภาวะอีกด้านหนึ่งซึ่งเนื่องอยู่ด้วยกันนั่นเอง และอาจแสดงออกได้หรือมีผลต่อการแสดงออกในการดำเนินชีวิตหรือติดต่อกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ คือ ความไม่ถูกโรค บีบคั้น ไม่อึดอัด ไม่อ่อนแอ ไม่ถูกขัดขวาง ถ่วงหรือชะงักงันด้วยความเจ็บปวดและอ่อนเปลี้ย เป็นต้น สามารถ ชัยบะเขี่ยอ่อน เคลื่อนไหวทำอะไรต่าง ๆ ได้ตามต้องการภาวะนี้เทียบได้กับสุปาทิเสสนิพพาน

ลักษณะแห่งนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

นิพพาน มีอย่างเดียว แต่แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ด้านที่หนึ่ง คือ นิพพานในแง่ของความสิ้นกิเลส ซึ่งมีผลต่อการติดต่อกับเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก หรือต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านที่สอง คือ นิพพานในแง่ที่เป็นภาวะจำเพาะของผู้บรรลุนั้นไม่อาจหยั่งถึงได้ด้วยประสบการณ์ทางอินทรีย์ 5 เป็นเรื่องนอกเหนือจากประสบการณ์ที่เนื่องด้วยขันธ 5 ทั้งหมด อนุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานตามความหมายในทางปฏิบัติ เมื่อสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตประจำวัน พูดอีกอย่างหนึ่งว่า

อนุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานตามความหมายที่พระอรหันต์มีนิพพานเป็นอารมณ์ สุปาทิเสสนิพพาน คือ นิพพานในความหมายที่พระอรหันต์มีขันธ 5 เป็นอารมณ์ นอกจากนี้ ยังมีข้อความเกี่ยวกับนิพพานหลายแห่ง แต่ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงเฉพาะอนุปาทิเสสนิพพานธาตุอย่างเดียว เช่น พระพุทธพจน์แสดงพระธรรมวินัยว่า มีความอัศจรรย์เหมือนดังมหาสมุทร 8 ประการว่า “แม้ภิกษุจำนวนมากมายจะปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ นิพพานธาตุจะปรากฏว่าพร่องหรือเต็มเพราะเหตุนั้นก็หาไม่ได้ เปรียบได้กับสายฝนที่หลั่งลงจากพากฟ้ามหาสมุทรจะทำให้มหาสมุทรปรากฏเป็นความพร่องหรือเต็มไปเพราะเหตุนี้ก็หาไม่ได้” ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า เมื่อเป็นพระอรหันต์ล้วนคงตัวอยู่อย่างนั้น ไม่มีเสื่อมหรือผันแปรเป็นอย่างอื่นได้อีกเลย

บทสรุป

นิพพานมีอย่างเดียว แต่แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ด้านที่ 1 คือ นิพพานในแง่ของความสิ้นกิเลส ซึ่งมีผลต่อการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก หรือต่อการดำเนินชีวิตประจำวันด้านที่ 2 คือ นิพพานในแง่ที่เป็นภาวะจำเพราะล้วนๆ แท้จริง แท้ๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของผู้บรรลุไม่อาจหยั่งถึงด้วยประสบการณ์ทางอินทรีย์ 5 เป็นเรื่องนอกเหนือจากประสบการณ์ที่เนื่องด้วยขั้น 5 ทั้งหมด อนุपाทีเสสนิพพาน คือนิพพานตามความหมายของนิพพานตามความหมายของนิพพานเองแท้ๆ ล้วนๆ (ไม่เกี่ยวข้องกับขั้น 5) สอุปาทิเสสนิพพาน คือนิพพานตามความหมายในทางปฏิบัติ เมื่อสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตประจำวัน พูดอีกอย่างหนึ่งว่า อนุपाทีเสสนิพพาน คือ นิพพานในความหมายที่พระอรหันต์มีนิพพานเป็นอารมณ์ สอุปาทิเสสนิพพาน คือนิพพานในความหมายที่พระอรหันต์มีขั้น 5 เป็นอารมณ์

ดังนั้น สอุปาทิเสสนิพพาน จึงตรงกับอนุพาทตพรินิพพาน ซึ่งชื่อของนิพพานที่มุ่งแสดง เป้าหมายของพระพุทธศาสนา ดังที่ได้ตรัสว่า “ภิกษุ เราแสดงธรรมมีอนุพาทตตพรินิพพานเป็นประโยชน์ที่หมาย แต่อย่างไรก็ดี อนุพาทตตพรินิพพานที่ปรากฏในคัมภีร์ตามลำดับ เป็นคำกล่าวแสดงเหตุการณ์สิ้นชีวิตของพระอรหันต์ เป็นพื้น เพราะเป็นภาพเหตุการณ์ที่เห็นได้ชัดคือการสิ้นไปหรือดับไปของขั้น 5 และมุ่งสู่ความหมายของนิพพานที่แท้จริง ดังนั้น เมื่อพูดถึงนิพพานที่แท้จริง ดังนั้น เมื่อพูดถึงนิพพาน 2 ประเภทนี้ในสมัยอรรถกถา จึงมุ่งบรรยายสภาพของผู้บรรลุภาวะมากกว่าละตัวสภาวะนั่นเอง ยิ่งกว่านั้น อรรถกถานิยมเอาคติเรื่องจริมจิตเข้ามาอธิบายด้วย ทำให้ความหมายของอนุพาทตตพรินิพพานจำกัด มีความหมายถึงการสิ้นชีวิตของพระอรหันต์อย่างเดียวเท่านั้น

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเดปัฏก 2525*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์,

_____. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์.