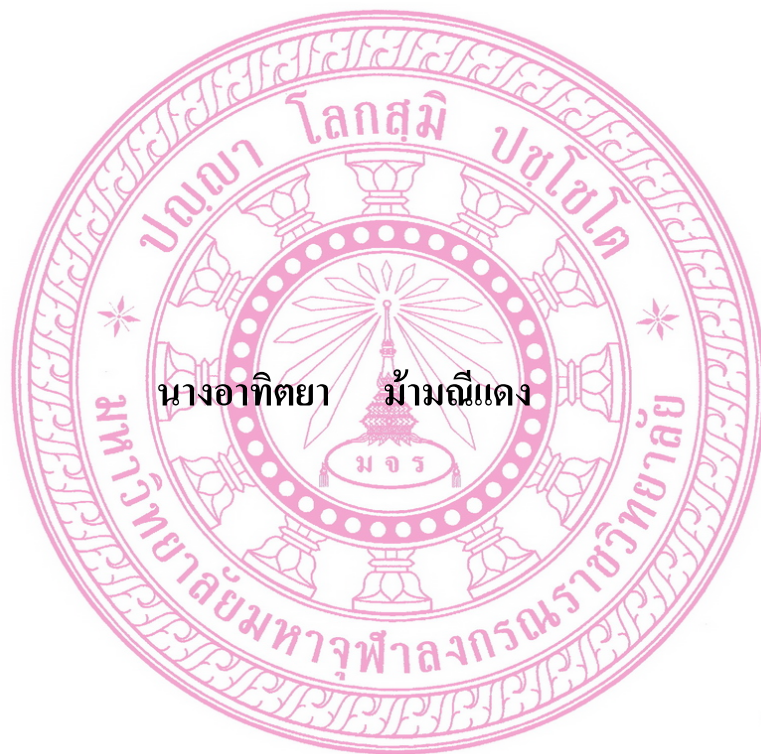


การศึกษาการจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท

A STUDY OF FEAR MANAGEMENT

IN THERAVĀDA BUDDHISM



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทาลัยมหาราชาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๓

# การศึกษาการจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท



นางอาทิตย์ ม้ามณีแดง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

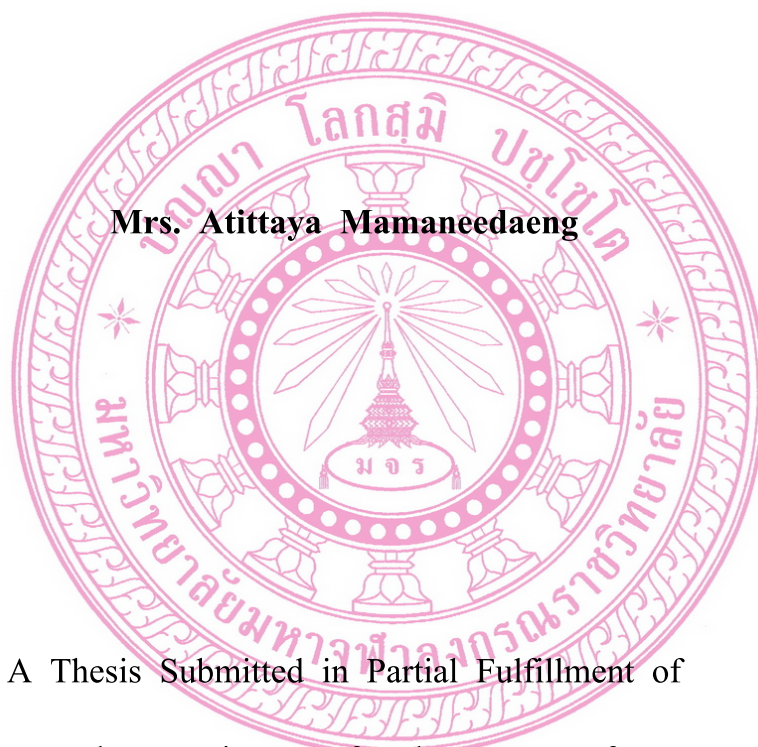
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF FEAR MANAGEMENT  
IN THERAVĀDA BUDDHISM**

**Mrs. Atittaya Mamaneedaeng**



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

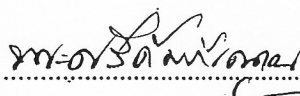
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....



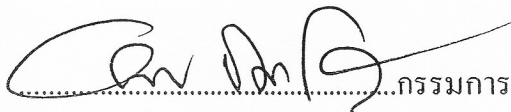
ประธานกรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)



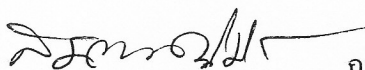
กรรมการ

(พระศรีคัมภีรญาณ, รศ.ดร.)



กรรมการ

(พระมหาหรรษา ชุมมหาไธ, ผศ.ดร.)



กรรมการ

(ผศ.ดร. สมิทธิพล เนตรนิมิตร)



กรรมการ

(ผศ.ดร. มนตรี สืบด้วง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระศรีคัมภีรญาณ, รศ.ดร.

ประธานกรรมการ

พระมหาหรรษา ชุมมหาไธ, ผศ.ดร.

กรรมการ

ผศ.ดร. สมิทธิพล เนตรนิมิตร

กรรมการ

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : การศึกษาการจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท

**ผู้วิจัย** : นางอาทิตยา ม้ามณีแดง

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระศรีคัมภีร์ญาณ, รศ.ดร., ป.ธ.๕, พธ.ม., Ph.D.

: พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร., ป.ธ.๖, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.

: ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร ป.ธ.๕, พ.ม., พธ.บ., พธ.ม., Ph.D.

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๔

**บทคัดย่อ**

งานวิจัยเรื่องนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว แนวคิดเกี่ยวกับความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อจัดการความกลัว เพื่อให้ผู้ที่เกิดความกลัวสามารถจัดการกับความกลัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยการศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความกลัวโดยทั่วไป ความกลัวที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาพร้อมทั้งตัวอย่างของคนที่เกิดความกลัว และวิธีการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการจัดการความกลัว

ผลของการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้พบว่า ความกลัวเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน จึงถือเป็นศัตรูตัวสำคัญในการดำเนินชีวิต ความกลัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนเรามีอยู่มากมายหลายประเภท ขึ้นอยู่กับจิตใจของแต่ละบุคคลว่าจะสามารถรองรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงไร จึงเป็นเหตุให้แสวงหาที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเพื่อเป็นเครื่องป้องกันความกลัวไม่ให้เกิดขึ้น ความกลัวเกิดขึ้นทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก เช่น กลัวผลของการกระทำไม่ดีที่เคยทำไว้ กลัวการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก กลัวการเปลี่ยนแปลงในชีวิต กลัวภัยธรรมชาติ เป็นต้น และปัจจัยภายใน เช่น สภาพร่างกายทรุดโทรม มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน สภาพจิตใจที่ย่ำแย่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกวิตกกังวล

อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ ต่อร่างกายและจิตใจ เช่น หัวใจเต้นแรงและถี่ หน้าซีด เหงื่อออก กล้ามเนื้ออ่อนล้า แขนขาสั่น เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ความกลัวก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือทำให้เข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต ตราบใดที่เรายังมีวิชา คือความรู้ปกคลุมครอบงำอยู่ก็จะทำให้เกิดความกลัวอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้เราต้องหาหนทางจัดการกับความกลัว เพื่อให้ชีวิตมีความเป็นปกติเหมือนเดิม ข้อเสียของความกลัวคือทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจผิดปกติ วิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่กล้าตัดสินใจ เป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ในการดำเนินชีวิต พระพุทธเจ้าทรงตระหนักถึงความกลัวที่เกิดขึ้น ถือเป็นมหันตภัยอันยิ่งใหญ่ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ เทวดา มาร พรหม หรือผู้เกิดในอบายภูมิทั้งหลาย ดังที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เช่นเรื่องพระเจ้าอชาตศัตรู การทำสงครามระหว่างเทวดาและอสูร เป็นต้น ความกลัวนั้นก่อให้เกิดผลกระทบทั้ง ๒ ด้าน คือด้านดี เช่น กลัวต่อการทำบาป เกิดความกล้าในการทำ ความดี มีอัปมาทธรรมในใจอยู่เสมอ ส่วนด้านไม่ดี เช่น เป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง ไม่สามารถบรรลุคุณธรรมได้

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักธรรมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการความกลัว โดยระลึกถึงพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่หวาดกลัว และสามารถทำให้คนหายจากความกลัว เพราะเป็นผู้ปราศจากกิเลสทั้งหลายที่เป็นเหตุให้เกิดความกลัว วิธีการจัดการกับความกลัวคือการพัฒนาตนเองให้เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ฝึกจิตใจให้มีความแข็งแกร่งพร้อมที่จะรับมือกับความกลัวที่จะเกิดขึ้น และสามารถจัดการความกลัวที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ โดยอาศัยกระบวนการไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา หลักของอริยมรรคมีองค์ ๘ หลักของเวสัชชกรณธรรม เป็นต้น การจัดการกับความกลัวตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ก่อให้เกิดผลที่ตามมาในหลาย ๆ ด้านด้วยกัน เช่น ด้านแนวความคิด ด้านวัฒนธรรมประเพณี ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ความกลัวแม้เป็นสิ่งที่น่ากลัวก็ไม่ควรกลัวจนเกินไป แต่ควรวางวิธีการจัดการที่ถูกต้องเหมาะสม โดยอาศัยหลักพุทธธรรมเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความกลัว เพื่อให้เกิดความกล้าในการพัฒนาตนเองและสังคมตลอดไป

**Thesis Title** : A Study of Fear Management  
In Theravāda Buddhism

**Researcher** : Mrs. Atittaya Mamaneedaeng

**Degree** : Master of Arts (Buddhist studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phra Srigambhirayan, Associate Professor Dr.,  
Pali IX, B.A., M.A., Ph.D.

: Phramaha Hansa Dhammahāso, Professor Assistant Dr.,  
Pali VI, B.A., M.A., Ph.D.

: Professor Assistant Dr. Samiddhipol Netnimit  
Pali IX, B.A., M.A., Ph.D.

**Date of Graduation** : 18 MARCH 2011

**ABSTRACT**

The objectives of the thesis is to study the meaning and factors that cause fear. The fear concept is Theravāda Buddhism. The application of Buddhist principles to manage fear so that the person can properly deal with it through the study of general fear theory, fear which is in Buddhism and examples of those who have fear as well as how to apply Buddhist principles to get rid of it.

From the Study, fear naturally occurs to every one. Hence, it is considered a major enemy in our way of living. There are many types of fear which daily happen to humans, depending on individuals minds and how well they can manage it. So human seeks mind refuge as a fear prevention. Fear is caused by internal and external factor. External factors such as being afraid of bad things resulting from past actions, of losing the beloved

ones, of changes in life or of natural disaster. Internal factors such as deteriorating physical health, illness, poor mental state and no self confidence. All these factors cause frequent anxiety resulting in different effects on body and mind such as high heart rate, paleness, fatigue and etc.

However, there are pro and con of being fearful. The pro is the understanding of truths in life. As long as human has ignorance, he will be afraid all the time which cause him to find ways to manage with fear in order to have a normal life. The con is it causes unhealthy body and mind, anxiety and indecisive ability resulting in boredom and the Lord Buddha realizes that fear is the great danger in life not only for human but also for angels, demon and Brahma who is born in various Obrippoami. As mentioned in Buddhist scriptures such as Ajātasattu king and War between Angels and Demon. Fear causes two effects. One is positive such as being scared of doing sin. Hence, being brave to do good deeds. Another is negative that is being afraid to develop oneself. Hence, being unable to achieve moral.

The Lord Buddha teaches Dhamma in order that people applies it to get rid of their fear by considering reasons, Dhamma and monkhood who are fearless and help people from fear because they do not desires which trigger fear. Developing oneself to understand the consequences of the fact, controlling mind to face with potential fear and manage it using the threefold training, rules of morality, concentration and intelligence, the noble eightfold paths, qualities making for intrepidity are ways to manage fear. Fear management based on Buddhist causes various results. For example, concepts, traditions, and communicative. Although fear is something to be afraid of, one should not be too seared and find proper way to manage it utilizing Buddhist principles as tools to get rid of it and build up courage to continuously develop oneself and social.



### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง ๓ ท่าน คือ พระเดชพระคุณพระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญฺโญ ป.ช. ๕), รศ.ดร., พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร., และ ผศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไขงานวิจัยด้วยดีตลอดมา กราบขอบพระคุณ พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.คณบดี บัณฑิตวิทยาลัย ประธานกรรมการควบคุมการสอบวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร. มนตรี สืบดวง นอกจากนี้ขอขอบคุณ รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ที่ได้เมตตาแก้ไขบทคัดย่อภาคภาษาอังกฤษให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นงานที่ต้องใช้ความวิริยะอุตสาหะเป็นอย่างมาก ทำให้ผู้วิจัยเกือบจะเลิกล้มความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ แต่เพราะได้แรงใจและกำลังใจจากหลาย ๆ ฝ่าย ทำให้ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคปัญหา จึงขอขอบคุณสามีที่คอยเป็นกำลังใจ ผลักดันให้มีความมุ่งมั่นอยู่เสมอ และจุดประกายความมุ่งหวังสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จนี้จะมีไม่ได้เลย หากไม่ได้รับความกรุณาจากพระเดชพระคุณพระเมธีวราญาณ (สายเพชร วชิรเวที ป.ช. ๕) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่ได้แนะนำชี้แนะแนวทางในการทำวิทยานิพนธ์ ทั้งยังเป็นผู้แนะนำให้เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแห่งนี้ ขอขอบคุณมารดาที่อบรมสั่งสอนให้มีความมุ่งมั่นบากบั่น ไม่ให้ยอมแพ้ต่ออุปสรรคปัญหา ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโททุกท่าน และเพื่อนร่วมงานทุกคนที่คอยเป็นกำลังใจในการศึกษาเล่าเรียน ผู้วิจัยหวังว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะได้มีส่วนที่เป็นประโยชน์แก่สังคม และช่วยบรรเทาความกลัวให้กับผู้ที่ได้ศึกษา

อานิสงส์ที่จะพึงเกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบอุทิศถวายเป็นธรรม บรรณาการบูชาพระรัตนตรัย พระคุณของบิดามารดา ครู อาจารย์ และผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์แก่ตนและสังคมอยู่เป็นนิตย์

นางอาทิตย์ยา ม้ามณีแดง

๑๘ มีนาคม ๒๕๕๔

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๘)
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
<b>บทที่ ๒ ความหมายและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว</b>	<b>๑๐</b>
๒.๑ ความหมายและความสำคัญของความกลัว	๑๐
๒.๑.๑ ความหมายของความกลัว	๑๐
๒.๑.๒ ความสำคัญของความกลัว	๑๔
๒.๒ ประเภทและระดับของความกลัว	๑๕
๒.๒.๑ ประเภทของความกลัว	๑๖
(๑) โรครกลัว (Phobia)	๑๗
(๒) ความกลัว (Fear)	๑๘
๒.๒.๒ ระดับของความกลัว	๒๑
๒.๓ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว	๒๓
๒.๓.๑ ปัจจัยภายนอก	๒๕
๒.๓.๒ ปัจจัยภายใน	๒๖
๒.๔ ปฏิกริยาที่เกิดจากความกลัว	๒๖

๒.๕	ข้อดีข้อเสียของความกลัว	๒๓
๒.๕.๑	ข้อดีของความกลัว	๒๘
๒.๕.๒	ข้อเสียของความกลัว	๓๐
<b>บทที่ ๓ แนวคิดเกี่ยวกับความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท</b>		<b>๓๕</b>
๓.๑	ความหมายของความกลัว	๓๕
๓.๒	ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว	๓๗
๓.๒.๑	ปัจจัยภายใน	๓๗
๓.๒.๒	ปัจจัยภายนอก	๔๒
๓.๓	ความกลัวที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๔๕
๓.๓.๑	เหตุสะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่า	๔๕
๓.๓.๒	เรื่องภิกษุฉัพพัคคีย์	๔๗
๓.๓.๓	เรื่องพระเจ้าอชาตศัตรู	๕๑
๓.๓.๔	เรื่องสงครามระหว่างเวทดาغبอสูร	๕๖
๓.๔	ผลกระทบที่เกิดจากความกลัว	๖๐
๓.๔.๑	ผลกระทบในทางที่ดี	๖๐
๓.๔.๒	ผลกระทบในทางที่ไม่ดี	๖๔
<b>บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อจัดการความกลัว</b>		<b>๖๘</b>
๔.๑	เป้าหมายของการจัดการความกลัว	๖๘
๔.๑.๑	มีสุขภาพพลานามัยที่ดี	๖๘
๔.๑.๒	มีสุขภาพจิตที่ดี	๗๐
๔.๑.๓	พัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์	๗๑
๔.๒	วิธีการจัดการความกลัว	๗๓
๔.๓	หลักพุทธธรรมสำหรับจัดการความกลัว	๗๕
๔.๓.๑	หลักไตรสิกขา	๗๕
๔.๓.๒	หลักอริยสัจ ๔	๘๗
๔.๓.๓	หลักอริยมรรคมีองค์ ๘	๘๒

๔.๓.๔	หลักวสารัชชกรณธรรม ๕	๕๖
๔.๔	ผลที่เกิดจากการจัดการความกลัว	๑๐๐
๔.๔.๑	ผลทางตรงที่เกิดจากการจัดการความกลัว	๑๐๑
	๑) ทำให้มีสุขภาพดี	๑๐๑
	๒) ทำให้มีจิตใจมั่นคง	๑๐๓
	๓) ทำให้พัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์	๑๐๔
๔.๔.๒	ผลทางอ้อมที่เกิดจากการจัดการความกลัว	๑๐๕
	๑) ด้านแนวความคิด	๑๐๖
	๒) ด้านวัฒนธรรมประเพณี	๑๐๘
	๓) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม	๑๑๕
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๑๘</b>
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๑๘
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๒๑
<b>บรรณานุกรม</b>		<b>๑๒๓</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		<b>๑๒๘</b>

### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

#### ๑. การใช้อักษรย่อคัมภีร์

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามคัมภีร์ ดังนี้ :-

		พระวินัยปิฎก			
วิ. มหา.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ. มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ. ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ. ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ. จ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	จูฬวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ. จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จูฬวรรค	(ภาษาไทย)
		พระสุตตันตปิฎก			
ที. ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที. ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที. ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที. ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
ม. ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม. ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก (ภาษาไทย)
ม. อ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม. อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณาสก (ภาษาไทย)
ส. ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สกาลวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ส. ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สกาลวรรค (ภาษาไทย)
ส. นิ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	นิทานวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ส. นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)

สั.ม.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทก.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุก.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎุจก.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎุจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.อฎุจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎุจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกาทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทสก	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิตฺเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิตเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิตฺเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิตเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

### อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.อ.	(บาลี)	=	วินยปิฎก สมณุตปาสาทิกา ปาราชิกกณฺฑ-สังฆาทิเสสชาติ มหาวกคฺคาทือฏฺจกถา	(ภาษาบาลี)
วิ.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก สมณุตปาสาทิกา ปาราชิกกณฺฑ-สังฆาทิเสสชาติ มหาวรรคาคืออรรถกถา	(ภาษาไทย)

### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

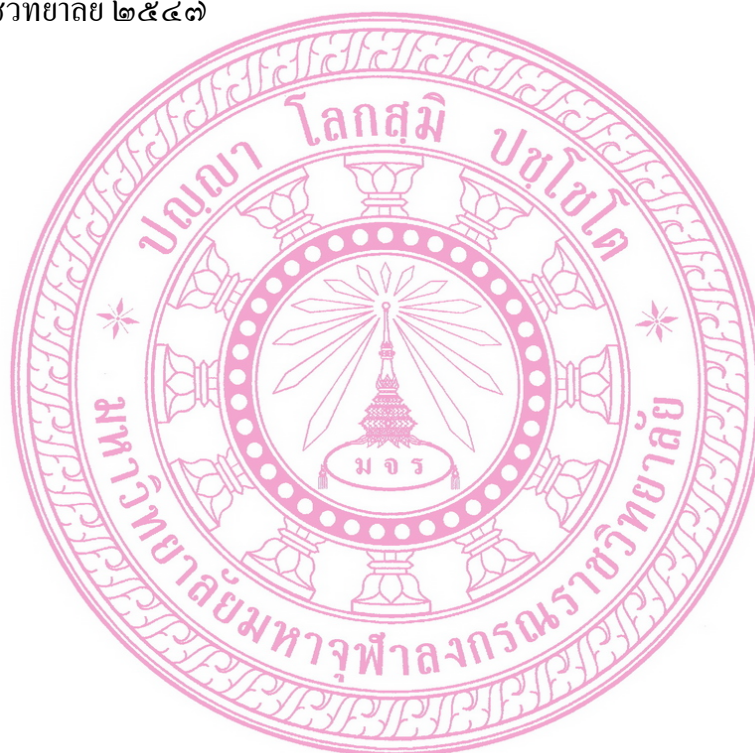
ที.สี.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขณฺฐคคฺคอุฏฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขณฺฐวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฎิกฺวคคคคอุฏฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฎิกฺววรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ.	(บาลี)	=	องคฺคตฺตฺรณิกาย มโนรตฺตปฺรณฺณี ทฺกาทินิปาตคคคคอุฏฺจกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.อ.	(ไทย)	=	อังคตฺตฺรณิกาย มโนรตฺตปฺรณฺณี ทฺกาทินิปาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ชฺ.ธ.อ.	(บาลี)	=	ชฺุทฺททฺกนิกาย ฐมฺมปทฏฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ธ.อ.	(ไทย)	=	ชฺุทฺททฺกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)

## ๒. การใช้หมายเลขย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๕/๑๐๗ หมายถึง สุตตฺตฺนตฺตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวกคฺคปาติ เล่ม ๑๐ ข้อ ๑๔๕ หน้า ๑๐๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐ ข้อ ๑๘๕ หน้า ๑๓๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งเล่ม / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.สี.อ. ๒/๑๐๐ หมายถึง สุมังคลวิลาสินีอรรถกถา ทีฆนิกาย เล่ม ๒ หน้า ๑๐๐ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๔๗





## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความกลัว เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาจากสัญชาตญาณ ที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เหตุที่มนุษย์มีความกลัว เพราะมนุษย์ยังไม่สามารถจัดอาสวะกิเลสออกจากจิตใจได้ จึงต้องมีความหวาดกลัว สะดุ้งเสียว เป็นทุกข์<sup>๑</sup> บุคคลส่วนมากเมื่อเกิดความกลัวแล้ว ไม่ค่อยคำนึงถึงสาเหตุที่เกิดขึ้น หรือไม่ได้พิจารณาโดยแยกแยะ จึงจมอยู่ในห้วงแห่งความหวาดกลัว โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข หรือมองไม่เห็นความสำคัญของความกลัว เพราะถูกอวิชชาปิดบังเอาไว้ จึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่เกรงกลัวต่อใครหรือสิ่งใด แต่เมื่อความทุกข์มาประสบเข้ากับตนเองแล้ว จึงทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา เมื่อความกลัวเกิดขึ้นย่อมทำให้นักกลนั้น ได้รับความทุกข์ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ทางกาย หรือทุกข์ทางใจก็ตาม<sup>๒</sup>

พระพุทธศาสนามองถึงความกลัวไว้ว่า ความกลัวนั้นเกิดจากโทษของตนเอง<sup>๓</sup> คือ โทษจากการกระทำของตนเอง ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ บุคคลที่มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์ วิจกรรมไม่บริสุทธิ์ มโนกรรมไม่บริสุทธิ์แล้ว ย่อมหาความสงบได้ยาก จะประสบกับความกลัว ความขลาด ความหวาดหวั่น จิตไม่เป็นสมาธิ<sup>๔</sup> ความกลัวที่เกิดจากโทษของตนนี้ มีทั้งความกลัวในปัจจุบันและความกลัวในสัมปรายภพ<sup>๕</sup> ความกลัวในปัจจุบัน คือ ความกลัวที่เกิดจากโทษของตนที่ได้รับในโลกปัจจุบัน เช่น กลัวการรับโทษจากความผิดของตน<sup>๖</sup> ความกลัวในสัมปรายภพ คือ ความกลัวที่เกิดจากโทษของตนที่จะได้รับหลังจากตายแล้ว ต้องไป

<sup>๑</sup> คูรายละเอียดใน ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๔๕/๒๖๓., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๕/๓๖๐.

<sup>๒</sup> ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๔๕/๓๖๕., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๕/๔๘๘.

<sup>๓</sup> พ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๓๐/๓๓๖., พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๓๐/๔๘๐.

<sup>๔</sup> คูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๔/๒๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔/๓๓.

<sup>๕</sup> พ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๓๐/๓๓๗-๓๓๘., พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๓๐/๔๘๑-๔๘๒.

<sup>๖</sup> คูรายละเอียดใน พ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๓๐/๓๓๗-๓๓๘., พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๓๐/๔๘๑-๔๘๒.

เกิดในอบายภูมิ ได้รับความทุกข์ทรมาน บุคคลส่วนมากมักจะไม่นำนิ่งถึงโลกหน้า จะคำนึงเฉพาะแต่ปัจจุบัน ความกลัวที่เกิดจากโทษของตนสามารถเห็นได้ในปัจจุบัน และสามารถระงับความกลัวได้ ด้วยการมีศีลที่สมบูรณ์พร้อม ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ<sup>๑๓</sup> ความกลัวจึงมิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง แต่เมื่อมีเหตุและปัจจัยจึงเกิดขึ้นได้ เหตุของความกลัวนั้น มีปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก<sup>๑๔</sup> เช่น ในสมัยโบราณมนุษย์กลัวฟ้าร้อง กลัวธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง กลัวภัยจากสัตว์ ในปัจจุบันมนุษย์ยังคงมีความกลัวที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น กลัวภัยในสังคม กลัวภัยจากประเทศที่เป็นข้าศึก หรือกลัวการทำสงคราม และความกลัวที่เกิดจากปัจจัยภายในที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน คือการกลัวการเกิด กลัวความแก่ กลัวการเจ็บป่วย กลัวการตาย การพลัดพรากจากกัน กลัวการถูกติเตียน กลัวเสียชื่อเสียง<sup>๑๕</sup> เป็นต้น เมื่อเกิดความกลัวขึ้นบุคคลก็ต้องการที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยว เพื่อจัดหรือบรรเทาความกลัว สิ่งที่บุคคลยึดเหนี่ยวยึดถืออยู่นั้น อาจสามารถจัดความกลัวจากใจได้บ้างไม่ได้บ้าง อย่างไรก็ตาม พุทธบริษัทย่อมยึดถือที่พึ่ง ที่ยึดเหนี่ยวทางใจ ที่สามารถจัดความกลัวได้ และเป็นที่ยึดอันประเสริฐ สามารถจัดทุกข์ได้อย่างแท้จริง คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์<sup>๑๖</sup> ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“มนุษย์จำนวนมากผู้ถูกภัยคุกคาม ต่างถึงภูเข่า ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ นั้นมิใช่สรณะอันเกษม นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ส่วนผู้ที่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ ย่อมใช้ปัญญาอันชอบพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นั้นเป็นสรณะอันเกษม นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”<sup>๑๗</sup>

บุคคลแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน ซึ่งทำให้ความกลัวของแต่ละบุคคลก็แตกต่างกันออกไปด้วย และสิ่งที่กลัวก็ต่างกัน ความกลัวที่อยู่ในใจย่อมมีพลังส่งเสริมให้

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน อจ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๓๑/๑๐๕., อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๓๑/๑๕๓.

<sup>๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๕๘/๓๐๕., ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๘/๔๔๓.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๕๘/๓๐๕., ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๘/๔๔๓.

<sup>๑๖</sup> ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๔๕/๒๖๕., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๕/๓๖๒-๓๖๓.

<sup>๑๗</sup> ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘-๑๙๒/๕๐-๕๑., ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘-๑๙๒/๕๒.

แสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางกาย ทางวาจา ทางใจได้ ความกลัวจึงสามารถส่งผลได้ทั้งในแง่บวก คือ ส่งผลดี และในแง่ลบ คือ ส่งผลเสีย บุคคลเมื่อประสบความกลัวแล้ว จะต้องจัดการกับความกลัวให้ได้ โดยการสร้างความกล้าให้เกิดขึ้น ดังเช่น เจ้าชายสิทธัตถะเมื่อพบเทวทูตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และบรรพชิต<sup>๘๘</sup> ทำให้พระองค์เกิดความหวาดกลัวว่า แม้ตัวเราก็จักต้องเป็นเช่นนั้น ไม่สามารถที่จะหลบหนีไปได้ จึงเป็นเหตุให้พระองค์ตัดสินใจที่จะออกแสวงหาหนทางดับความกลัว และพระองค์ก็ทรงกำจัดความกลัวนั้นได้ เมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็นพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ทรงมีความกล้าสามารถที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่เวไนยสัตว์ เพราะความที่พระองค์ทรงประกอบด้วยจตุรเวสารัชชญาณ<sup>๘๙</sup> อนึ่ง พระอรหันต์ผู้ตัดสังโยชน์ได้หมดสิ้น ย่อมเป็นผู้ไม่สะดุ้งหวาดกลัวต่อสิ่งใด ๆ ในโลกนี้<sup>๙๐</sup> แม้ความตายจะมาปรากฏแก่ตัวท่าน ก็ไม่ทำให้ท่านหวาดกลัว เพราะได้ถอนเหตุแห่งความกลัวแล้ว

ความกลัวที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลในทางที่ดี ในสังคมปัจจุบันความกลัวที่เกิดขึ้น และส่งผลดีก็มากมายเช่นกัน เช่น บุคคลบางท่านทำบุญให้ท่านเพราะกลัว<sup>๙๑</sup> บ้างก็กลัวอบายภูมิ บ้างก็กลัวการครหาตำหนิติเตียน บุคคลบางคนกลัวความทุกข์ที่มาพร้อมกับการเกิด จึงไม่อยากเกิดอีก ตั้งใจปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ การที่มนุษย์กลัวความแก่ และกลัวความตาย ทำให้วิวัฒนาการทางการแพทย์ก้าวหน้ามากขึ้น เพื่อสนองความต้องการของคน ความกลัวเหล่านี้เป็นความกลัวที่เมื่อบุคคลกลัวแล้วแสดงพฤติกรรมออกมาในทางสร้างสรรค์ผลที่ได้รับออกมาเป็นผลดี

ในขณะที่ความกลัวเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล ไม่ว่าจะพฤติกรรมการแสดงออกนั้น จะนำไปในทางที่ดีหรือไม่ก็ตาม ถ้าบุคคลยังมีความกลัวอยู่ก็จะไม่กล้าแสดงพฤติกรรมออกมา แต่จะเก็บความรู้สึกนั้นไว้แต่เพียงผู้เดียว เพราะกลัวจะ

<sup>๘๘</sup> มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๑๕.

<sup>๘๙</sup> เวสารัชชญาณ ๔ ประการ คือ (๑) สัมมาสัมพุทธบัญญัติ (๒) จินาสาปบัญญัติ (๓) อันตรายกกรรมวาทะ (๔) นิยานิกกรรมเทศนา. (ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๕๐/๑๑๐-๑๑๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๐/๑๔๘)

<sup>๙๐</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๕๗/๘๖., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕๗/๑๕๘.

<sup>๙๑</sup> คูรายละเอียคนใน อ.จ.อุฎฐก. (บาลี) ๒๓/๓๑/๑๕๓., อ.จ.อุฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๑/๒๘๗.

ถูกคนอื่นว่ากล่าวติเตียน กลัวความล้มเหลว กลัวการถูกปฏิเสธ ทำให้เกิดปมด้อยในชีวิตของบุคคลนั้น

อย่างไรก็ตาม ความกลัวที่สามารถที่จะเป็นแรงผลักดัน ให้มนุษย์พยายามแสวงหาหนทางเพื่อความอยู่รอด และพัฒนาตนเองไปสู่ความสุขทั้งในเชิงปัจเจก และสังคมได้ คำถามคือ ในขณะที่มนุษย์กำลังเผชิญกับสถานการณ์ของความกลัว พระพุทธศาสนามองความกลัวที่เกิดขึ้นอย่างไร และพระพุทธศาสนามีหลักการ และแนวทางในการจัดการความกลัวอย่างไร จึงจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสถานการณ์ปัจจุบัน

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความหมายและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อจัดการกับความกลัว

## ๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การจัดการ หมายถึง การควบคุมความกลัว การบรรเทาความกลัว ระวังความกลัว ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม หรือกำจัดความกลัว เพื่อให้สิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อยู่ภายใต้การควบคุม เพื่อป้องกันไม่ให้กระทบกระเทือนต่อบุคลิกภาพ และเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ความกลัว หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดมาจากสัญชาตญาณการป้องกันตัว จากจิตใต้สำนึกภายในความกลัวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกรงว่าจะมีภัยมาถึงตัว เช่น ความรู้สึกสะดุ้งเสียว หวาดหวั่น ขนพองสยองเกล้า จิตใจหวั่นไหวไม่เป็นสมาธิ

หลักพุทธธรรมในงานวิจัยเรื่องนี้หมายถึง หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ ๔ หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ และหลักเวสาร์ชกรณธรรม ๕

## ๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๑ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “การพัฒนาจิต”<sup>๒๒</sup> สรุปได้ความว่า มนุษย์ส่วนใหญ่มุ่งพัฒนาด้านวัตถุภายนอกมากกว่าการพัฒนาทางด้านจิตใจ โลกจึงเกิดวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ขึ้นโดยความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่นวิกฤตการณ์ด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ทำให้เกิดโรคจิต โรคประสาท เพิ่มขึ้นในหมู่ประชากร โดยเฉพาะในเมืองหลวง หรือเมืองใหญ่ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหันมาสนใจการพัฒนาจิตให้มากขึ้น การอบรมพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนานั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลแห่งการพัฒนาจิตไว้ ๓ ขั้น ที่เรียกว่า ไตรสิกขา คือ สीलสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา การอบรมพัฒนาจิตนั้นก็เพื่อประโยชน์คือความสุข ซึ่งมนุษย์ทั่วไปนั้นต้องการความสุขเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ความสุขทั้ง ๒ อย่างนี้ต้องอาศัยกันและกัน คือถ้ากายเป็นสุขแล้วทำให้ใจเป็นสุขด้วย หรือถ้าใจเป็นสุขแล้วก็จะทำให้กายมีความสุขด้วย การที่จะได้ความสุขอย่างแท้จริงนั้นต้องปฏิบัติตามหลักปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบและพิสูจน์มาแล้ว

๑.๔.๒ ศาสตราจารย์ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “จิตวิทยาของความดับทุกข์”<sup>๒๓</sup> สรุปได้ความว่า ในสังคมสมัยใหม่คนส่วนมากกำลังเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจและความเบื่อหน่าย ไม่รู้จักคุณค่าและความหมายของชีวิต เหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งสิ้น ในจิตวิทยาแนวพุทธมีความเห็นเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีการที่จะดับทุกข์เหล่านี้ มนุษย์ทั่วไปนั้นยังคงมีความทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งสิ้น เนื่องมาจากกิเลสตัณหา และเมื่อกิเลสตัณหานี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ในทางพุทธศาสนาจึงสอนให้เรียนรู้เพื่อทำความรู้จักกับกิเลสทุกชนิด และสอนวิธีที่จะจัดการกับกิเลสเหล่านี้ด้วยการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่ศีล สมาธิ และปัญญา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานช่วยพัฒนาให้เกิดปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสได้อย่างถาวร

<sup>๒๒</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน). การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๖).

<sup>๒๓</sup> จำลอง ดิษยวณิช, ศ.นพ., จิตวิทยาของความดับทุกข์. (เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔).

๑.๔.๓ ดร. วัลลภ ปิยะมโนธรรม ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “จิตวิทยาการแก้ไขอาการ วิตก กังวล กลัว ด้วยตัวเอง”<sup>๒๔</sup> สรุปได้ความว่า ในปัจจุบันสังคมสับสนวุ่นวายทำให้ผู้คนทั้งหลายต้องปรับตัวเพื่อการอยู่รอดและการดำรงอยู่อย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคล ถ้าผู้ใดไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างรวดเร็วสังคมได้ ก็อาจจะเกิดความทุกข์ ความคับข้องใจ จนกลายเป็นคนมีปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ ผู้ที่มีความวิตกกังวลเป็นประจำ ๆ มักจะเกิดอาการเป็นโรคประสาท ในปัจจุบันนี้โรคประสาทได้ถูกจัดแยกออกเป็นชนิดต่าง ๆ ตามลักษณะอาการสำคัญของแต่ละอย่างที่เป็น อย่างเช่น ชนิดวิตกกังวล ชนิดกลัวโดยไม่มีเหตุผล(โฟเบีย) ชนิดย้ำคิดย้ำทำ ชนิดฮิสทีเรีย ชนิดซึมเศร้า ชนิดอ่อนเปลี้ยเพลียแรง ชนิดลืมหืมตา ฯลฯ โรคประสาทเป็นโรคทางใจซึ่งมีความวิตกกังวล กลัว ประหม่าเป็นลักษณะอาการสำคัญ

การบำบัดมักจะแก้กันที่พฤติกรรมด้านการกระทำโดยการเรียนรู้วิธีการวางตัวให้เหมาะสมถูกต้องต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้น ๆ กันใหม่ ในหนังสือเล่มนี้ยังได้เสนอการแก้ไขอาการประสาทด้วยการฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิโดยทั่วไป เป็นการทำให้ความรู้สึกวุ่นวาย และอารมณ์เครียดน้อยลง จึงเป็นเคล็ดลับที่สามารถทำให้อาการของโรคประสาทหายไปได้ การฝึกเทคนิคจิตคลุมกาย เพื่อช่วยให้รู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น ทั้งยังเป็น การช่วยให้รู้จักควบคุมความนึกคิดให้เป็นระเบียบ เกิดความสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานในการแก้ไขอาการตื่นตระหนกกลัว ประหม่าอ่อนไหว ฯลฯ อีกทั้งยังได้นำหลักพุทธธรรมเข้ามาประยุกต์เพื่อการรักษาบำบัด เนื่องจากดร.วัลลภ ได้เห็นว่า พุทธธรรมเป็นศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ เป็นวิชาสุขภาพจิตอย่างแท้จริง เพราะไม่เพียงแต่จะมีวิธีการแก้ไขปัญหาและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ยังมีวิธีการที่จะป้องกันสุขภาพจิตเสื่อม และส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีสมบูรณ์อย่างดีที่สุดอีกด้วย

<sup>๒๔</sup> ดร. วัลลภ ปิยะมโนธรรม, เทคนิคการแก้ไขอาการวิตก กังวล กลัว ด้วยตัวเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ฐานบุ๊คส์, ๒๕๕๐).

๑.๔.๔ นายแพทย์เคลร์ วิกส์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง ประสาทป่วย คุณช่วยตัวเองได้<sup>๒๕</sup> สรุปความได้ว่า อาการทางประสาทไม่ว่าจะเป็นอาการแบบนุ่มนวล หรือรุนแรง สาเหตุพื้นฐานของมันคือ ความกลัว แม้ว่าความขัดแย้ง ความเศร้า โศก ความรู้สึกผิด หรือ ความอับอายขายหน้า อาจเป็นจุดเริ่มต้นของอาการทางประสาท แต่ไม่นานความกลัวก็เข้ามาควบคุมทั้งหมด คนที่เกิดความกลัวความรู้สึกรับรู้ทางร่างกายจะถูกกระตุ้น โดยความกลัว เขาสามารถรักษาอาการของเขาด้วยตัวเองได้ด้วยบังคับตัวเองให้การเผชิญหน้ากับมัน ยอมรับอย่างแท้จริงถึงแม้ว่าใจจะยอมรับเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ อย่างแท้จริงแล้ว ร่างกายก็ต้องการเวลาในการสร้างการยอมรับให้เป็นอารมณ์ด้วย การผ่อนคลายเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน การนั่งเฉยปล่อยว่าง คืออีกวิธีหนึ่งในการพูดถึงการปล่อยผ่าน (การผ่อนคลาย) หมายถึง การหยุดบังคับตัวเองในการพยายามควบคุมความกลัว

อาการทางประสาทเป็นอาการความอ่อนล้าทางจิตใจและอารมณ์ เราสามารถก้าวออกจากมันได้ เพียงขอให้มิกำลังใจใช้การทำงานเป็นหลักค้ำยัน เพื่อให้อยู่กับปัจจุบันของการทำงานไม่ท่วมเทกกับงานมากจนเกินไป จนไม่พักผ่อน ไม่ผ่อนคลาย เดินทางสายกลาง รู้และรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ นอกจากใช้การทำงานแล้ว ความกล้าหาญที่จะเผชิญความจริง ยังมีความสำคัญพอ ๆ กันอีกด้วย ความที่จะต้องยอมรับความจริง ยอมรับความล้มเหลว กล้าสำรวจตนเอง ผู้ที่นับถือศาสนาขอให้มีความศรัทธาและความเชื่อมั่น

๑.๔.๕ เดล คาร์เนกี ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ตัดความกังวลแล้วเริ่มต้นชีวิตอย่างมีชีวิตรื่นเริง” (How to Stop Worrying And Start Living)<sup>๒๖</sup> สรุปได้ความว่า ปัญหาของผู้คนส่วนใหญ่ที่เป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งคือ ความกังวล นักเรียน นักธุรกิจ ผู้บริหาร พนักงานขาย วิศวกร นักบัญชี แม่บ้าน บุคคลทั้งหลายเหล่านี้เมื่อพิจารณาเข้าไปจริง ๆ แล้วจะพบว่าพวกเขาเหล่านั้นล้วนมีปัญหาเรื่องความกลัวและความวิตกกังวลด้วยกันทั้งนั้น เมื่อความรู้สึกเหล่านี้เป็นปัญหาใหญ่ที่คุกคามมนุษย์ทั้งสังคมเช่นนี้ จึงควรมีวิธีการหยุดความกลัว

<sup>๒๕</sup> วิกส์ เคลร์ เขียน. จารึก จันทรสม แปล. ประสาทป่วยคุณช่วยตัวเองได้, พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร : คลินิกสุขภาพ, ๒๕๕๐).

<sup>๒๖</sup> เดล คาร์เนกี, ตัดความกังวลแล้วเริ่มต้นชีวิตอย่างมีชีวิตรื่นเริง, (กรุงเทพฯ : โลกาวัดณ์ การพิมพ์, ๒๕๕๑).

ความวิตกกังวล เพื่อกำจัดความกลัวความกังวลออกไปจากชีวิต เพื่อการก้าวไปสู่การดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์แบบ

วิธีการหยุดความกลัวและความวิตกกังวล มีเคล็ดลับอยู่ว่า การดำรงชีวิตอยู่กับปัจจุบันเป็นหนทางที่แน่ใจที่สุดว่าปลอดภัยอย่างแน่นอน ควรปล่อยอดีตที่ผ่านพ้นไปแล้วให้ผ่านไปไม่ควรหวนกลับไปคิดคำนึงถึงอีก อนาคตคือวันนี้ ปัจจุบันนี้ การวิตกกังวลถึงพรุ่งนี้เป็นการปิดกั้นความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้

เคล คาร์เนกี กล่าวว่าไว้ว่า เมื่อเผชิญกับความกังวล ให้วิเคราะห์สถานการณ์โดยปราศจากความกลัว ชื่อสัตย์และไตร่ตรองว่าสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นเป็นผลลัพธ์ของความล้มเหลว หลังจากนั้นยอมรับมัน เริ่มผ่อนคลายและพยายามแก้ไข พยายามสร้างความสุขเล็กๆ น้อยๆ สำหรับตนเองและผู้อื่น

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยพบว่า ความกลัวเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่สามารถก่อให้เกิดทุกข์ทางใจ เป็นปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิต เนื่องจากเมื่อเกิดความกลัวก็จะขาดความมั่นใจ จิตไม่เป็นปกติสุข ในบางกรณีความกลัวกลับเป็นแรงขับเคลื่อนในการพัฒนาชีวิต สังคมและเทคโนโลยี หลายท่านได้นำเสนอแนวทางแก้ไขความกลัวไว้ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นไปในแนวเผชิญหน้ากับความกลัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในงานวิจัยฉบับนี้จะขอแนะนำแนวทางการจัดการความกลัวตามหลักพุทธธรรมเพื่อรู้และเข้าใจสังขารยอมรับความจริงอย่างแท้จริง และสามารถเผชิญกับความจริงได้ เปลี่ยนแปลงแนวคิด และพฤติกรรม เพื่อการพัฒนาจิตและพัฒนาพฤติกรรม

## ๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย

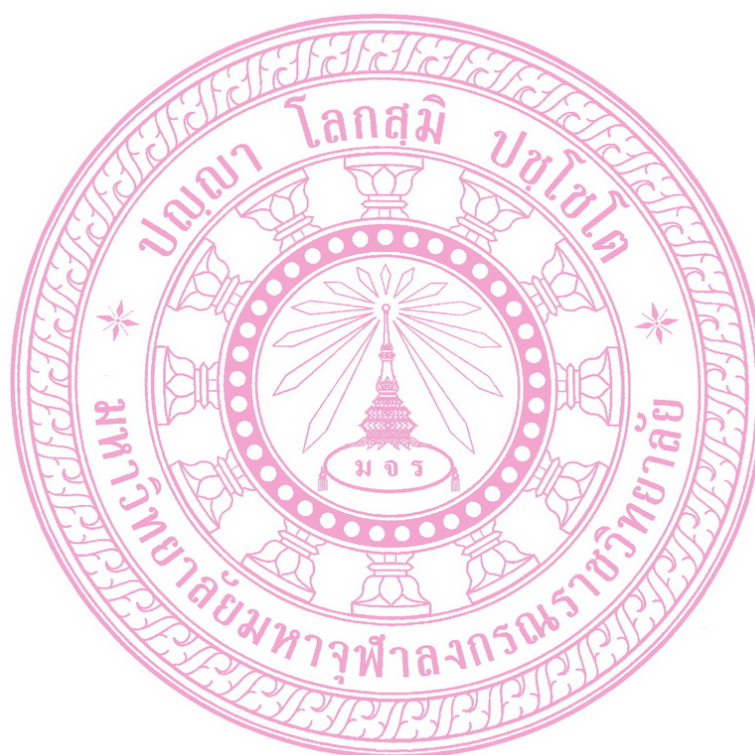
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) มีวิธีการดังนี้

- ๑.๕.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ โดยรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก
- ๑.๕.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ โดยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์ อรรถกถาและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
- ๑.๕.๓ ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล
- ๑.๕.๔ เรียบเรียงนำเสนอผลการวิจัย



## ๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๖.๑ ทำให้ทราบความหมายและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว
- ๑.๖.๒ ให้ทราบถึงวิธีการจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๖.๓ ทำให้สามารถประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการจัดการความกลัวได้



## บทที่ ๒

### ความหมายและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาถึงแนวคิดเกี่ยวกับความกลัว และความหมายของความกลัวแต่ละประเภท มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดที่เกี่ยวกับความกลัว เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจน นอกจากนี้ก็เป็นการศึกษาปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัวทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ผลกระทบที่เกิดจากความกลัวส่งผลไปในทิศทางใดบ้าง ข้อดีข้อเสียของความกลัวเป็นอย่างไร ซึ่งจักได้อธิบายเปรียบเทียบต่อไป

#### ๒.๑ ความหมายและความสำคัญของความกลัว

ทุกคนที่เกิดมาล้วนแต่มีความกลัวติดตัวมาด้วยกันทั้งนั้น และความกลัวก็แสดงตัวปรากฏออกมามีลักษณะต่าง ๆ กันไป จึงทำให้เกิดความเข้าใจที่เกี่ยวกับความกลัวแตกต่างกันไป แท้จริงแล้วความกลัวมีความหมายหลายอย่าง ทั้งความกลัวที่เกิดภายในและภายนอก ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จึงต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความกลัวว่ามีความหมายเป็นอย่างไร สำคัญต่อตัวเรามากน้อยแค่ไหน เพื่อจะได้หาหนทางมาจัดการกับความกลัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

##### ๒.๑.๑ ความหมายของความกลัว

ความกลัวเป็น ความรู้สึกที่เกิดมาจากจิตใจสำนึกภายในเป็นสัญชาตญาณการป้องกันตัวของมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย ความกลัวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกรงว่าจะมีภัยมาถึงตัว หรือเมื่อเกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในสิ่งใด ๆ ก็ตามที่ประสบอยู่ บุคคลทั่วไปนั้นย่อมมีความกลัวเป็นธรรมดา เพราะยังเป็นผู้ที่มีตัวตน และอวิชชาอยู่นั่นเอง เมื่อยังไม่สามารถขจัดตัวตนและอวิชชาออกไปใจจิตใจได้ความกลัวก็ยังคงมีอิทธิพลต่อจิตใจอยู่เรื่อยไป

นอกจากนี้ ความกลัวถือว่าเป็นอุปสรรคและเป็นศัตรูที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของมนุษยชาติ มีนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง และมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่มีพยายามคิดหาวิธีขจัดความกลัวเพื่อสร้างความสุขอย่างสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข และมีนักจิตวิทยาอีกจำนวนมากที่มีความเชื่ออย่างฝังใจว่า ความกลัวเป็นธรรมชาติของมนุษย์

หรือความกลัวเป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ (เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด หรือมนุษย์ทุกคนมีความกลัวติดตัวมาตั้งแต่เกิด) ไม่มีมนุษย์คนใดที่จะมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากความกลัว แต่ความคิดนี้ก็มีผู้คนอีกจำนวนหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักปราชญ์ นักบุญ นักบวช หรือนักจิตวิทยาที่ได้ศึกษาจิตใจตนเองอย่างลึกซึ้งแล้วมีความเชื่อว่า จิตเดิมแท้ หรือจิตใจแรกเริ่มของเด็กทุกคนนั้นบริสุทธิ์<sup>๑</sup>

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้นิยามความหมายของคำว่า กลัว ว่า ความรู้สึกที่ไม่อยากประสบสิ่งที่ไม่ดีแก่ตัว เช่น กลัวบาป กลัวถูกตีเตือน รู้สึกหวาดเพราะคาดว่าจะเป็นภัย เช่น กลัวเสือ กลัวไฟไหม้<sup>๒</sup>

เดโช สวานานนท์ ได้ให้ความหมายของความกลัวไว้ว่า ความกลัว คือ อารมณ์ ความรู้สึกตื่นตกใจ เมื่อต้องเผชิญกับอันตราย หรือความเจ็บปวด อันตรายหรือความเจ็บปวด นั้นจะมีจริงหรือคาดคะเนขึ้นมาก็ได้ ความกลัวทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอินทรีย์มากมาย เช่น ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น ความกลัวมีทั้งคุณและโทษ และความกลัวในสิ่งที่ควรกลัวนั้นเชื่อว่าเป็นพฤติกรรมปกติ<sup>๓</sup>

ศ.นพ. จำลอง ดิษยวณิช ได้ให้ความหมายความกลัวว่า ความกลัว คือ การตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่คุกคาม หรืออันตรายจากภายนอก ซึ่งรู้ว่าเป็นอะไร เช่น การเดินทางไปในที่ ๆ มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ทหารที่กำลังทำการรบอย่างดุเดือดในแนวหน้า ย่อมมีความกลัวเกิดขึ้นเป็นธรรมดา<sup>๔</sup> นอกจากนี้ ศ.นพ. จำลอง ดิษยวณิชและ ศ.ดร. พริ้มเพรา ดิษยวณิช ยังได้ให้ความหมายของความกลัวมากยิ่งขึ้น โดยกินพื้นที่ครอบคลุมถึงความวิตก

<sup>๑</sup> เกียรติวรรณ อมาตยกุล, **พลังชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, มปป), หน้า ๓๑.

<sup>๒</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘.

<sup>๓</sup> เดโช สวานานนท์, **ปทานุกรมจิตวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๐), หน้า ๕๑.

<sup>๔</sup> ศ.นพ. จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์**, หน้า ๔.

กังวลว่า ความวิตกกังวล “anxiety” เป็นความรู้สึกเชิงจิตวิสัยอย่างหนึ่งของ ความไม่สบายใจ และหวาดหวั่น เกี่ยวกับการคุกคามบางอย่างที่จะมาถึงซึ่งไม่ทราบว่าเป็นอะไร การคุกคามมักเกี่ยวข้องกับร่างกาย เช่น มีสิ่งที่ทำให้ร่างกายบาดเจ็บเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ส่วนทางจิตใจมักเป็นการคุกคามต่อความภูมิใจแห่งตน (self-esteem) และความผาสุก (well-being)<sup>๕</sup> อย่างไรก็ตาม นักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายท่านไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างความกลัว (fear) กับความวิตกกังวล(anxiety)ออกจากกันได้ชัดเจน ไม่ว่าจะในแง่ของการตอบสนองทางสรีรวิทยาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น

วีรา ไฟเฟอร์ (Vera Peifer 1999) ได้ให้ความหมายของความกลัวไว้อย่างน่าสนใจว่า ความกลัวเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นในใจของเราแล้วจะกลายเป็นรอยประทับของอารมณ์ กล่าวคือถ้าเราเปรียบเทียบความทรงจำเหมือนกับเป็นก้อนที่เปลี่ยนรูปไปมาได้ ประสบการณ์อันทำให้เกิดความกลัวจะเหมือนกับการเกิดเป็นร่องขึ้นในก้อนแห่งความทรงจำนั้น ๆ ความกลัวนอกจากจะเกิดขึ้นตามลักษณะของการจินตนาการดังกล่าวแล้ว ยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างแท้จริงได้ทั้งภายในและภายนอก เช่น ร่างกายมีการเกร็งตัว ใบหน้าขาวซีด เป็นต้น ส่วนภายในก็จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเกิดขึ้นหลายอย่าง ที่อาจส่งผลทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายได้<sup>๖</sup>

ความกลัวเป็นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อการถูกคุกคาม หรือภัยอันตราย นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอดต่อสิ่งกระตุ้นหนึ่ง ๆ ที่จำเพาะ เช่น การกลัวต่อความเจ็บปวด หรือสิ่งก่อให้เกิดการเจ็บปวด<sup>๗</sup>

สุชา จันท์ธรม สรุปรื่องอารมณ์ของมนุษย์ว่า อารมณ์ หมายถึงสภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมา

<sup>๕</sup> ศ.นพ. จำลอง ดิษขวิช และศ.ดร. พรวิมเพรา ดิษขวิช, แนวคิดเชิงพุทธของความวิตกกังวล, คุราชละเอียดเพิ่มเติมใน [http://www.lanna.mbu.ac.th/panya/no\\_60/vitok.asp](http://www.lanna.mbu.ac.th/panya/no_60/vitok.asp).

<sup>๖</sup> ศ.นพ. วันชัย วัฒนศัพท์, ความขัดแย้ง : หลักการและเครื่องมือแก้ปัญหา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศิริกัณฑ์ ออฟเซ็ท, ๒๕๕๐), หน้า ๓๒๗.

<sup>๗</sup> คุราชละเอียดเพิ่มเติมใน <http://www.th.wikipedia.org/wiki/กลัว>.

ไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับความเคลือบไหวของกล้ามเนื้อ<sup>๘</sup>

จากรายงานการวิจัย การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมจิตวิทยา กระทรวงสาธารณสุข ระบุลักษณะบุคลิกภาพของผู้ที่มีความวิตกกังวลไว้ดังนี้ เป็นบุคคลที่ขี้กังวล เรื่องไม่สำคัญก็เก็บมาคิด คิดวนเวียน คิดกลับไปกลับมา คิดไม่ตก ซึ่งอาจทำให้มีความลำบากในการตัดสินใจแม้ในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นคนไม่มั่นใจตนเอง ประหม่าง่าย ขี้กลัว บางครั้งก็เป็นคนมองโลกในแง่ดี บางครั้งก็มองโลกในแง่ร้าย นอกจากนี้ อาจเป็นคนไม่อดทนต่อการรอคอย หรือรับฟังผู้อื่น<sup>๙</sup>

ในจิตวิทยาสมัยใหม่มองความทุกข์ทางจิตใจในลักษณะของความวิตกกังวล หรือความกลัว ความวิตกกังวลคือความไม่สบายใจ ความหวาดหวั่น ความพรั่นพรึง และความเครียด เกี่ยวกับการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น เป็นลักษณะของการตีตนไปก่อนไข้ ส่วนใหญ่มักไม่ทราบสาเหตุ และมักเกิดจากต้นตอภายในจิตใจ เช่น ความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ความโกรธ หรือความอาฆาตในจิตไร้สำนึกที่ถูกเก็บกดเอาไว้

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ความกลัว หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีภัยคุกคามมาถึงตน หรือมีแนวโน้มที่จะทำให้ตนต้องเกิดการสูญเสีย หรือเจ็บปวด ความรู้สึกกลัวนี้อาจเกิดขึ้นได้เมื่อมีความไม่มั่นใจในบุคคล สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ความกลัวเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยไม่จำกัดเพศและวัย ไม่จำกัดว่าเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ไม่มีข้อยกเว้น บางคนอาจกลัวในสิ่งที่คนอื่นกลัว แต่บางคนอาจกลัวในสิ่งที่ผู้อื่นไม่กลัว และบางคนอาจไม่กลัวในสิ่งที่ผู้อื่นกลัว ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจและประสบการณ์ของแต่ละคน

<sup>๘</sup> สุชา จันทรเอม, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๑๑๒.

<sup>๙</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, รายงานการวิจัย การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สมุทรปราการ : ทีคอม, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖.

## ๒.๑.๒ ความสำคัญของความกลัว

ความกลัวที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรานั้น ล้วนนำมาซึ่งความทุกข์ เป็นอารมณ์ที่ไม่น่าใฝ่หา เพราะเหตุนี้จึงทำให้เรามองไม่เห็นถึงความสำคัญของความกลัว และความกลัวทำให้เกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ มากมาย ดังนี้

๑) ความกลัวทำให้เกิดศาสนา นักปราชญ์ตั้งแต่สมัยโบราณมาจนกระทั่งปัจจุบันต่างก็เห็นและยอมรับความจริงเกี่ยวกับความกลัวว่า ความกลัวเป็นอารมณ์ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในการก่อให้เกิดศาสนา<sup>๑๑</sup> เพราะว่ามีชีวิตไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ย่อมมีธรรมชาติที่เหมือนกันอย่างหนึ่งคือ ความหวาดกลัว สัตว์ทุกประเภทย่อมสะดุ้งกลัวโทษทัณฑ์ ย่อมกลัวต่อความตาย<sup>๑๒</sup> ดังนั้น พื้นฐานความกลัวจึงทำให้เกิดศาสนาขึ้น เพราะมนุษย์ไม่มีที่พึ่งทางจิตใจที่ดีเท่าศาสนา ศาสนาสร้างขวัญกำลังใจ ศาสนาให้ความอบอุ่นใจ

๒) ความกลัวทำให้เกิดประเพณี วัฒนธรรม ในสมัยดึกดำบรรพ์มนุษย์ไม่มีความรู้ ความคิดแตกฉานพอเช่นในสมัยนี้ มนุษย์เกิดมาตามธรรมชาติ ก็ตกเป็นเหยื่อของธรรมชาติ เช่นเกิดมาก ตายมาก เพราะโรคภัยไข้เจ็บที่มีในธรรมชาติมนุษย์ตกอยู่ใต้อิทธิพลของความกลัวในปรากฏการณ์ของธรรมชาติ ฉะนั้นในสมัยก่อนมนุษย์เต็มไปด้วยพิธีกรรมในช่วงชีวิตมากมาย เช่น พิธีกรรมเกี่ยวกับการเกิด การทำอาชีพการงาน พิธีกรรมเกี่ยวกับสังคมชุมชน การเจ็บไข้ได้ป่วย หรือแม้กระทั่งการตาย เป็นต้น การสร้างพิธีกรรมเป็นวัฒนธรรมที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อปรับความกลัวในใจมนุษย์ให้เผชิญกับความน่าสะพรึงกลัวในธรรมชาติ อันได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง การแปรสภาพ และการสูญหายตายจากของมนุษย์<sup>๑๒</sup>

๓) ความกลัวทำให้เกิดวิกฤตในสังคม ในสังคมปัจจุบันดูเหมือนความกลัวจะกลายเป็นโรคระบาดของสังคมไปแล้วเพราะบุคคลในสังคมมีความไม่มั่นคงทั้งทางสวัสดิภาพในสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง สถานการณ์เศรษฐกิจบ้านเมืองตกต่ำ ภาวะน้ำมันแพง

<sup>๑๑</sup> แสง จันทร์งาม, ศาสนศาสตร์ (The Science of Religion), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๔), หน้า ๒๐๑.

<sup>๑๒</sup> จุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๓๐/๔๐., จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓๐/๓๒.

<sup>๑๓</sup> นิยพรรณ (ผลวัฒนธรรม) วรรณศิริ, มานุษยวิทยา สังคม และวัฒนธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๐-๕๑.

สินค้าบางอย่างขาดแคลน ประชาชนในสังคมเกิดความกลัวจะไม่มีใช้ จึงเกิดภาวะเก็บกักคุณ อย่างเช่น ภาวะเก็บกักคุณน้ำตาล กักคุณข้าวสาร และในปัจจุบันกำลังอยู่ในช่วงภาวะน้ำมันพืช ขาดแคลน ประชาชนต่างก็เก็บกักคุณไว้เพื่อใช้สอยเอง ลักษณะนี้เมื่อขยายวงกว้างขึ้นทำให้ เป็นภาวะวิกฤตของสังคมประเทศชาติได้

๔) ความกลัวทำให้เกิดความเชื่อเรื่องเครื่องราง ของขลัง เมื่อความกลัวเกิดขึ้นกับบุคคลแล้ว ผู้มีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่เข้มแข็งก็จะมีกำลังใจสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ แต่หากบุคคลบางคนที่ขาดที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจแล้ว การที่จะเกิดภาวะลุ่มหลงอาจเกิดขึ้นได้ และนั่นเป็นสาเหตุทำให้ผู้คนหลงเชื่อไปตามกระแสความนิยมในสมัยนั้น ๆ เช่น นางกวัก ตะกุกุ พระเครื่อง จตุคามรามเทพ ฯลฯ การที่หลงนับถือผีसाงเทวดา หลงเอาวัตถุมงคล เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจโดยขาดการพิจารณาไตร่ตรอง แทนที่จะยึดถือในหลักความจริงอย่าง เป็นเหตุเป็นผล เป็นเหตุมาจากความกลัวทั้งสิ้น

๕) ความกลัวทำให้เกิดโรค ความกลัวไม่เพียงแต่จะทำลายขวัญ บั่นทอนกำลังใจ ทำให้จิตใจหวาดหวั่น หวั่นไหว ไม่เป็นสุขเท่านั้น ยังสามารถทำให้ร่างกายอ่อนแอ ทำให้เกิดโรค นิตยสารชีวจิตรายงานว่าการวิจัยพบว่า เมื่อมีความกลัวสะสมสามารถทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หืดหอบ เป็นต้น

ความสำคัญของความกลัวที่กล่าวมาข้างต้นเป็นเพียงแง่มุมหนึ่งเท่านั้น เพราะบุคคลมีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ จึงทำให้เกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ ขึ้นเพื่อป้องกันไม่ให้ความกลัวเกิดขึ้นกับตนเอง รวมทั้งแนวทางการแก้ไข ทั้งในแบบที่เป็นเหตุเป็นผล และในแง่มุมของความลุ่มหลง งมงาย ความเชื่อ และศรัทธา

## ๒.๒ ประเภทและระดับของความกลัว

ความกลัวที่คนเราประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน มีมากมายหลายประเภทซึ่งขึ้นอยู่กับจิตใจของแต่ละบุคคลและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น คนที่ประสบเหตุการณ์เดียวกันใช้ว่า จะต้องกลัวเหมือนกันหมดทุกคน บางคนก็กลัวแต่บางคนก็ไม่กลัว หรือบางคนกลัวมากแต่บางคนกลัวน้อย เพราะความกลัวย่อมเกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น พื้นฐานชีวิตของแต่ละคน ประสบการณ์ สถานที่ เป็นต้น ดังนั้น ความกลัวจึงแยกออกเป็นหลายประเภท ซึ่งผู้วิจัยจะได้จำแนกออกเพื่อให้เห็นความแตกต่างกันต่อไป

### ๒.๒.๑ ประเภทของความกลัว

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud 1856-1939) เป็นนักจิตวิทยาผู้แรก ๆ คนหนึ่ง ที่สนใจถึงเรื่องความสำคัญของความวิตกกังวล เนื่องจากมนุษย์มีความปรารถนาอยู่ตลอดเวลา และไม่มีที่สิ้นสุด จึงทำให้มนุษย์พยายามทุกวิถีทางที่จะตอบสนองความปรารถนา ความต้องการนั้น ๆ ของตนเอง แต่เนื่องจากมนุษย์เองไม่อาจตอบสนองความปรารถนาของตนเอง ได้เสมอไป จึงเป็นเหตุให้มนุษย์นั้นเกิดความวิตกกังวล ฟรอยด์ได้แบ่งความกังวลของมนุษย์ ออกเป็น ๓ ประเภท<sup>๑๑</sup>

- (๑) ความวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นจริง เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการกลัวอันตรายจากภายนอกที่เผชิญอยู่จริง (Reality Anxiety)
- (๒) ความหวาดกลัวต่อตนเองว่าจะไม่สามารถควบคุมสัญชาตญาณได้ จะทำสิ่งอับอายขายหน้า (Neurotic Anxiety)
- (๓) ความหวาดกลัวที่จะกระทำผิดที่เกิดจากการสำนึกที่รับผิดชอบชั่วดี (Moral Anxiety)

ทั้งนี้ฟรอยด์ยังได้แยกให้เห็นความแตกต่างระหว่าง ความวิตกกังวลเชิงวัตถุวิสัย (Objective Anxiety) และความวิตกกังวลเชิงโรคประสาท (Neurotic Anxiety) ความวิตกกังวลแบบแรกเป็นการตอบสนองอย่างแท้จริง และมีเหตุผลต่ออันตรายที่เกิดขึ้นใน สิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ฟรอยด์ให้ทัศนะว่า ความวิตกกังวลเชิงวัตถุวิสัย มีความหมาย เช่นเดียวกับ ความกลัว (fear) โดยปกติความกลัวที่แท้จริงนั้นจะต้องมีภัยอันตรายจากภายนอก (external danger) และเกิดขึ้นสมส่วนกับเหตุการณ์นั้น ๆ ส่วนความวิตกกังวลเชิงโรคประสาท เกิดมาจากความขัดแย้งในจิตไร้สำนึก (unconscious conflicts) ไม่มีสิ่งคุกคาม จากภายนอกที่เห็นได้ชัด<sup>๑๒</sup> หรือถ้ามีความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากก็ไม่สมส่วน ไม่มี เหตุผลที่จะกลัว มีความกลัวฝังแน่น นอกจากนั้นคนส่วนมากมักไม่ทราบต้นตอหรือสาเหตุ ของโรคประสาท

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน <http://www.vydartz.exteen.com/20090615/Sigmund-freud>.

<sup>๑๒</sup> ศ.นพ. จำลอง ดิษยาภิข และศ.ดร. พิรมิเพรา ดิษยาภิข, แนวคิดเชิงพุทธของความวิตกกังวล, ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน [http://www.lanna.mbu.ac.th/panya/no\\_60/vitok.asp](http://www.lanna.mbu.ac.th/panya/no_60/vitok.asp).



ผู้ที่มีความวิตกกังวลมาก ๆ ความวิตกกังวลนั้นจะเปลี่ยนเป็นความกลัว ซึ่งบางครั้งความกลัวเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง ความกลัวมีหลายอย่าง หลายประเภท ผู้วิจัยขอแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทดังนี้

### (๑) โรคลกลัว (Phobia)

ในทางจิตวิทยา ความกลัว (Fear) หรือ ความหวาดกลัว (Phobia) จัดเป็นอารมณ์ ความหวาดกลัว (Phobia) คือ ความกลัวอย่างหวาดผวา หวาดกลัว กลัวอย่างแรงในเรื่องหรือในสิ่งที่ไม่ควรกลัว เป็นความกลัวที่เกิดขึ้นโดยปราศจากสิ่งคุกคามภายนอก หรือจะเรียกว่าเป็นความกลัวแบบไร้สาระ หรือความกลัวแบบไม่มีเหตุผลก็ได้ ความกลัวประเภทนี้เป็นความกลัวที่บุคคลทั่วไปไม่กลัว เป็นความกลัวชนิดที่ไม่มีเหตุผลอันควรกลัว การกลัวปกติคือกลัวแบบมีเหตุผล เช่น กลัวงูเพราะงูนั้นมีพิษอาจทำร้ายเราได้ แต่โรคลกลัวนี้เป็นอาการกลัวแบบไม่มีเหตุผล เช่น กลัวที่แคบ กลัวการเดินทางโดยเครื่องบิน กลัวเลือด ความกลัวที่จะเรียกว่าเป็นความหวาดกลัวนั้นจะต้องเป็นความหวาดกลัวที่อยู่ในรูปถาวร ไม่ใช่จะกลัวอยู่แต่เฉพาะชั่วประเดี๋ยวเดียว ความกลัวหรือโรคลกลัวนี้มีลักษณะพิเศษคือ มีความกลัวที่รุนแรง ไม่มีเหตุผล และไม่หายไป ผู้ที่เป็นโรคลกลัว มักจะเกิดความวิตกกังวลล่วงหน้าต่อความเป็นไปได้ที่เขาจะต้องเผชิญกับสิ่งที่กลัว และพยายามทุกอย่างเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่กลัวนั้น

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ กล่าวว่า โรคลกลัว หรืออาการกลัวแบบที่เรียก โฟเบีย เป็นภาวะทางจิตที่กลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่สมควรกลัว ผู้ที่มีอาการโฟเบียต่ออะไรก็ตาม จะกลัวสิ่งนั้น ๆ แบบไร้เหตุผล ตื่นเต้นง่าย อ่อนไหว และมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รุนแรง และเร็วกว่าคนปกติ สาเหตุของโรคลกลัว ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นตอนเด็ก ๆ ซึ่งเป็นวัยที่แยกแยะอะไรไม่เป็น ยังไม่มีเหตุผลว่าอะไรควรกลัว ไม่ควรกลัว พอรู้สึกแยะ หรือกลัวอะไรอย่างหนึ่ง ก็จะจดจำไปชั่วชีวิต อาการโฟเบียสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการกินยา และพฤติกรรมบำบัด<sup>๑๕</sup>

โรคลกลัว หรือความหวาดกลัว (Phobia) ที่พบได้บ่อย ๆ ได้แก่<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๕</sup> หนังสือพิมพ์ มติชน, ฉบับวันอังคารที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๓๖.

<sup>๑๖</sup> เดโช สวานานนท์, ปทานุกรมจิตวิทยา, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

- |     |                                |                  |
|-----|--------------------------------|------------------|
| ๑.  | หวาดกลัวที่สูง                 | (Acrophobia)     |
| ๒.  | หวาดกลัวในที่เปิด ที่โล่งกว้าง | (Agoraphobia)    |
| ๓.  | หวาดกลัวในความเจ็บปวด          | (Algophobia)     |
| ๔.  | หวาดกลัวฟ้าผ่าฟ้าร้อง          | (Astraphobia)    |
| ๕.  | หวาดกลัวในที่ปิด - ห้องปิด     | (Claustrophobia) |
| ๖.  | หวาดกลัวของเสีย - อุจจาระ      | (Coprophobia)    |
| ๗.  | ความหวาดกลัวการเห็นเลือด       | (Hematophobia)   |
| ๘.  | หวาดกลัวน้ำ                    | (Hydrophobia)    |
| ๙.  | หวาดกลัวการพูด                 | (Lalophobia)     |
| ๑๐. | หวาดกลัวความสกปรก              | (Mysophobia)     |
| ๑๑. | หวาดกลัวศพ                     | (Necrophobia)    |
| ๑๒. | หวาดกลัวที่มืด หรือกลางคืน     | (Nyctophobia)    |
| ๑๓. | หวาดกลัวเชื้อโรค               | (Pathophobia)    |
| ๑๔. | หวาดกลัวบาป                    | (Peccatophobia)  |
| ๑๕. | หวาดกลัวเสียงดัง               | (Phonophobia)    |
| ๑๖. | หวาดกลัวแสงจ้า                 | (Photophobia)    |
| ๑๗. | หวาดกลัวการถูกเผาทั้งเป็น      | (Taphophobia)    |
| ๑๘. | หวาดกลัวความตาย                | (Thanatophobia)  |
| ๑๙. | หวาดกลัวถูกวางยาพิษ            | (Toxophobia)     |
| ๒๐. | หวาดกลัวการกิน                 | (Sitophobia)     |
| ๒๑. | ความหวาดกลัวคนแปลกหน้า         | (Xenophobia)     |
| ๒๒. | ความหวาดกลัวสัตว์              | (Zoophobia)      |

โรคกลัวอาจเกิดจากอิทธิพลสิ่งแวดล้อมหลายอย่างร่วมกัน รวมถึงเงื่อนไขทางพันธุกรรม ประสบการณ์ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและพัฒนาการ เช่น การเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญในวัยเด็กก็มีบทบาทสำคัญ<sup>๑๑</sup> ที่ทำให้เกิดโรคกลัวได้

<sup>๑๑</sup> แสงอุษา สุทธิชนกุล แปล, โรควิตกกังวล, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘.

โรคกลัวเป็นการกลัวไร้สาระแต่กลับมีผลกระทบอย่างร้ายแรงสำหรับผู้ป่วยที่มีความกลัวชนิดนี้ บุคคลบางคนดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติจนเมื่อประสบเข้ากับสิ่งที่ตนกลัวขึ้นมา ทั้งนี้ก็ขึ้นกับระดับของความกลัวด้วย สำหรับบางคนที่มีอาการหวาดกลัวมากระชั้นร้ายแรง จะทำให้สูญเสียการงาน เสียสังคม เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เนื่องจากมีอาการกลัวจนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติจึงเก็บตัวอยู่คนเดียว

### ตัวอย่างโรคกลัว หรืออาการ โฟเบีย

คุณอุ๋ อายุ ๒๕ ปี พนักงานบริษัทเอกชน เกือบกลัวน้ำน้อยหน้ามาก เธอได้แสดงความรู้สึกที่มีต่อหน้าว่า “น้อยหน้าเป็นผลไม้ที่หน้าตาน่าเกลียดมาก เปลือกของมันเป็นตะปุ่มตะป่ำ เนื้อข้างในก็เหมือนเมือกสีเขียว ๆ อ้อ ขนลุก อีกกลัวน้อยหน้ามาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้วไม่รู้ว่ากลัวเพราะอะไร รู้แค่มั่นสกปรก ทุกครั้งที่เห็นจะมีอาการขนลุก ฝะอึดพะอม อยากจะอาเจียน ไม่อยากเห็น ไม่อยากมอง ไม่อยากจับ”<sup>๑๘</sup>

Rasheeda นักศึกษามหาวิทยาลัยกล่าวว่า ฉันมีประสบการณ์ที่เลวร้ายกับแมงมุม ตั้งแต่ฉันยังเด็ก ฉันร้องให้คนช่วยเสมอเมื่อฉันเห็นแมงมุม ไม่เคยคิดเลยว่าจะสามารถจัดการกับมันได้ด้วยตัวเอง ด้วยเหตุนี้ทำให้ฉันวิตกกังวลเสมอว่า เวลาที่อยู่คนเดียวแล้วเกิดเจอแมงมุม จะทำอย่างไร ใครจะช่วย ความกลัวความวิตกกังวลนี้ทำให้ต้องคอยดูรอบ ๆ ตัวอยู่บ่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน ความกลัวแบบนี้เป็นปัญหาและมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของฉันมาก<sup>๑๙</sup>

### (๒) ความกลัว (Fear)

ความกลัวประเภทนี้ เป็นความกลัวอันตรายที่สามารถจะเกิดขึ้นกับเราได้ มีเหตุปัจจัยจากภายนอกที่สามารถส่งผลเสีย สามารถทำร้าย หรือส่งผลร้ายต่อเราได้จริง อย่างเช่น ความกลัวภัยธรรมชาติ ความกลัวภัยจากสัตว์ ความกลัวภัยจากโรคภัยแรง ความกลัวการสูญเสียต่าง ๆ เหล่านี้ คนเรามีความกลัวมาตั้งแต่ครั้งสมัยดึกดำบรรพ์ คนในสมัยนั้นดำรงชีวิต

<sup>๑๘</sup> หนังสือพิมพ์ มติชน, ฉบับวันอังคารที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑. หน้า ๓๖.

<sup>๑๙</sup> Mansell, Warren. COPING WITH FEARS AND PHOBIAS, (England : Oneworld Publications, 2007), P.11.

อยู่ด้วยความกลัวมากกว่าคนสมัยนี้ เพราะว่าในสมัยโน้นมีความรู้เกี่ยวกับปรากฏการณ์  
ธรรมชาติต่าง ๆ น้อยมาก ทุกสิ่งดูเป็นสิ่งลึกลับ มีอันตรายและน่ากลัว มนุษย์มีความรู้  
ความสามารถที่จะต่อสู้กับพลังธรรมชาติน้อยมาก หรือเกือบไม่มีเลย ไม่ว่าเหตุการณ์ร้ายแรง  
ใด ๆ เกิดขึ้น มนุษย์จะตกเป็นเบี้ยล่างเสมอ ยิ่งกว่านั้น โลกในสมัยดึกดำบรรพ์คงจะน่ากลัวยิ่ง  
กว่าในปัจจุบันนี้มาก เพราะมนุษย์ยังมีจำนวนน้อย ธรรมชาติจึงแสดงพลังได้อย่างเต็มที่ ตาม  
สถานที่ต่าง ๆ เช่น บ่อ บึง สัตว์ทั้งหลายทั้งร้ายและไม่ร้ายอาศัยกันอยู่อาศัยกันโดยทั่วไป  
มนุษย์รู้สึกว่าคุณไม่มีทางจะสู้รบประมือกับภัยธรรมชาติใด ๆ ได้ จึงอยู่อย่างหวาดวิตก กลัว  
ต่อสิ่งต่าง ๆ <sup>๒๐</sup> ได้แก่

- (๑) กลัวปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ร้ายแรงซึ่งตนควบคุมไม่ได้ เช่น  
แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด พายุใหญ่ น้ำท่วม ฝนแล้ง แผ่นดินถล่ม  
เป็นต้น
- (๒) กลัวโรคภัยไข้เจ็บ
- (๓) กลัวสัตว์ร้าย
- (๔) กลัวภัยจากมนุษย์กลุ่มอื่นเผ่าอื่น
- (๕) กลัวความอดอยากขาดแคลน
- (๖) กลัวการสูญเสียทรัพย์สิน บุตร ภรรยา สามี ญาติ มิตร
- (๗) กลัวความตาย
- (๘) กลัวสิ่งที่ตนไม่รู้ เช่น ปรากฏการณ์ธรรมชาติบางอย่างที่ตนอธิบาย  
ไม่ได้ กลัวอำนาจลึกลับของเวทมนต์ คาถาอาคมของบุคคลบางประเภท  
เช่น พ่อมด หมอผี กลัวภูตผีปีศาจ ตลอดจนกลัวความมืด เพราะไม่  
ทราบว่าเป็นความมืดนั้นมีอะไรแอบแฝงอยู่บ้าง

ความกลัวเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ดังนั้น ไม่ว่าในยุคใดสมัยใด เมื่อมนุษย์ตกอยู่ใน  
ห้วงอันตรายเกิดความกลัวขึ้นมา และรู้สึกว่าตนเองจะช่วยตนเองไม่ได้ และคนอื่นก็ช่วยไม่ได้  
มักจะหันเข้าหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์เสมอ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีเรื่องราวแสดงถึงความ

<sup>๒๐</sup> เดโช สวานานนท์, ปทภูมิจิตวิทยา, หน้า ๒๐๑-๒๐๒.

หวาดกลัวที่มนุษย์จำนวนมากผู้ถูกภัยคุกคามต่างนับถือภูเขา ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็น  
 สรรณะ<sup>๒๑</sup> ให้ปกป้องรักษาดูแลก็เพราะความกลัวนั่นเอง

ความกลัว หรือความหวาดกลัวนั้น มิใช่มีเฉพาะมนุษย์ แม้สัตว์เดรัจฉานก็มีความ  
 กลัวเช่นกัน ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงความกลัวของสัตว์ว่า

“แม้แต่สัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่น ปู หนู งู แะ มันก็มีความรู้สึกรู้ว่ามีสิ่งสูงสุดที่มันต้อง  
 กลัว ที่มันจะต้องหวังพึ่งพาอาศัย อย่างหนู ปู อย่างนี้ ถ้าไม่มีอะไรจริงๆ ก็ต้องมีรูนั้น  
 แหะและเป็นที่พักอาศัย มันจะต้องทะนุถนอมรักษาที่พึ่งที่อาศัย... คนชั้นที่เป็นคนป่าแรก  
 มีขึ้นในโลก เขาคิดนึกได้ เขาก็มีความกลัว เขาต้องดิ้นรน เพื่อจะให้พ้นจากความกลัว  
 จึงคิดนึกไปตามประสาที่คนป่าระดับนั้นจะคิดนึกได้”<sup>๒๒</sup>

### ๒.๒.๒ ระดับของความกลัว

นักปราชญ์ทางจิตวิทยายอมรับว่า ความกลัวบางอย่างไม่ได้เป็นสิ่งที่คิดตัวมาแต่  
 กำเนิด คนมาสร้างความกลัวขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในภายหลัง เหตุปัจจัย สิ่งแวดล้อมและ  
 ประสบการณ์เป็นเงื่อนไขให้เกิดความกลัวขึ้นได้ ในแต่ละบุคคลนั้นจะมีระดับความกลัวมาก  
 หรือน้อย รุนแรงหรือไม่รุนแรงนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้และการปรับตัว  
 ของบุคคลต่อสิ่งที่คุกคาม สาเหตุเดียวกันที่ทำให้เกิดความกลัวสามารถก่อให้เกิดความรู้  
 และการตอบสนองแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และระดับของความกลัวจะผันไปตามช่วง  
 อายุ สิ่งเร้าที่ทำให้กลัว อาจจะเปลี่ยนไป อาจเพิ่มขึ้นและลดความเข้มข้นลงไปตามอายุด้วย

ซูซาน เจฟเฟอร์ส ได้แบ่งความกลัวของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ<sup>๒๓</sup>  
 ดังนี้ คือ

<sup>๒๑</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘/๕๐., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๒.

<sup>๒๒</sup> พุทธทาสภิกขุ อังใน อติศักดิ์ ทองบุญ, *คู่มืออภิปรัชญา*, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๖), หน้า ๒๘๐-๒๘๑.

<sup>๒๓</sup> ซูซาน เจฟเฟอร์ส, *ก้าวพ้นความกลัวด้วยตัวคุณเอง*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมา, ๒๕๔๔), หน้า ๕.

๑) ความหวาดกลัวที่เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความกลัวในระดับนี้เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ๆ อยู่แล้ว อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. เรื่องราวหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้แก่ ความเจ็บป่วย การเป็นคนพิการ การต้องอยู่คนเดียว การแก่ การเกษียณอายุ การที่ลูกหนีออกจากบ้าน การที่ต้องประสบกับภัยธรรมชาติสึนามิ น้ำท่วม หรือแผ่นดินไหว การสูญเสียคนรัก การสูญเสียความมั่นคงการเศรษฐกิจการเงิน การเปลี่ยนแปลงในชีวิตเช่นการเข้าทำงานในที่ใหม่ การเข้าเรียนในสถานศึกษาแห่งใหม่ การต้องสูญเสียคนรัก หรือของรัก การประสบอุบัติเหตุ การตาย ฯลฯ เรื่องเหล่านี้อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน บางคนต้องเผชิญกับความกลัวเหล่านี้คราวละหลายอย่างพร้อม ๆ กัน เรื่องราวความกลัวเหล่านี้เป็นเรื่องราว หรือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญ เป็นเรื่องราวความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดที่จะไม่ต้องประสบกับเรื่องราว หรือสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ เพียงแต่ว่า เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว ผู้นั้นสามารถเผชิญหน้ากับความกลัวเหล่านี้ยอมรับความเป็นจริง สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความกลัวนี้ไปได้ดีเพียงไร เพราะชีวิตยังต้องดำเนินต่อไป เราต้องก้าวผ่านช่วงเวลาแห่งความกลัวเหล่านี้ให้ได้

๒. เรื่องราวหรือสิ่งที่ต้องทำ ได้แก่ การตัดสินใจในเรื่องสำคัญมาก ๆ บางเรื่อง เช่นการเปลี่ยนงาน การยุติหรือเริ่มต้นความสัมพันธ์ การแสดงตนต่อหน้าสาธารณะ การถูกสัมภาษณ์ ฯลฯ เรื่องราวเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องลงมือกระทำจึงจะประสบความสำเร็จ ความกลัวเหล่านี้อาจเกิดได้กับเฉพาะบุคคลบางคน และแต่ละบุคคลก็จะมีความกลัวที่ต่างกันออกไป ความกลัวประเภทนี้หากเกิดขึ้นแล้วอาจส่งผลไปสู่เรื่องอื่น ๆ ในชีวิตอีกด้วย เช่น ถ้าบุคคลกลัวการมีเพื่อนใหม่ นั้นย่อมเป็นเหตุให้ไม่กล้าเริ่มต้นความสัมพันธ์ใหม่กับใคร ไม่ไปร่วมงานสังสรรค์ ไม่ชอบการสมัครงานเพราะไม่อยากถูกสัมภาษณ์ และอื่นๆ หากบุคคลหวาดกลัวที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องลงมือทำเช่นนี้จะทำให้สูญเสียโอกาสในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น

๒) ความกลัวที่เป็นเรื่องของภาวะภายในจิตใจ ความกลัวในระดับนี้จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องสถานการณ์ภายนอกที่เกิดขึ้น ความกลัวนี้จะมีผลในการดำเนินชีวิตและมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลรอบข้าง ความกลัวในระดับนี้ได้แก่

ความกลัวการถูกปฏิเสธ ความกลัวการถูกต่อต้าน ความกลัวการไม่เป็นที่ยอมรับ ความกลัวความล้มเหลว ความกลัวการเสื่อมเสียชื่อเสียง ความกลัวว่าจะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

๓) ความกลัวที่เป็นเรื่องของการที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่ต้องเผชิญได้ ความกลัวนี้เป็นเรื่องใหญ่มากเพราะความกลัวจากความกลัวทั้งหมดที่ต้องเผชิญนั้นบุคคลกลัวเพียงอย่างเดียว คือการที่ไม่สามารถจัดการกับสิ่งนั้นได้ กลัวว่าตนเองจะทำได้ การกลัวว่าตนเองจะทำได้ไม่นั้นเกิดขึ้นเมื่อเกิดความกลัวต่อปัญหาแล้วไม่คิดว่าตนเองจะก้าวข้ามอุปสรรคนั้นได้ ความกลัวเช่นนี้เมื่อเทียบเคียงกับความกลัวในระดับที่ ๑ แล้วจะเป็นเช่นนี้คือในระดับที่ ๑ กลัวการเจ็บป่วย ในระดับที่ ๓ นี้จะกลัวว่าตนเองจะไม่สามารถเผชิญ และต่อสู้กับความเจ็บป่วยได้ กลัวว่าไม่สามารถจัดการกับการเจ็บป่วยได้ กลัวว่าตนเองจะไม่สามารถก้าวข้ามพ้นปัญหาในครั้งนี้ได้

### ๒.๓ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว

ความกลัวเกิดจากปัจจัยหลายประการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ สถานการณ์ ในขณะนั้น ๆ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล เพราะฉะนั้นความกลัวของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันออกไป ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัวก็จะไม่เหมือนกัน

พิทยา (นามแฝง) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความกลัวว่า “ความกลัวมีปัจจัยทำให้เกิดขึ้น ๓ ประการ คือ (๑) โดยการยั่วยุ (๒) โดยการจินตนาการ (๓) โดยนิสัยที่ได้รับการเคยชินจากจิตใต้สำนึก”<sup>๒๔</sup> และเขายังได้อธิบายเพิ่มเติมต่อไปอีกว่า

ความกลัวเกิดจากสิ่งยั่วยุ (Stimuli) เพราะนักจิตวิทยาถือว่าการที่มนุษย์เราทำอะไรงงไป หรือมีความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์อย่างใดนั้นเกิดจากสิ่งยั่วยุก่อน แล้วจึงเกิดปฏิกิริยาเป็นการกระทำตอบ โดยเฉพาะความกลัว เมื่อเราได้เห็นลักษณะอันพิสดารต่าง ๆ ก็ทำให้เกิดความกลัวได้ หรือถูกขู่เข็ญให้กลัวจากผู้มีอำนาจเหนือกว่าก็ทำให้เกิดความกลัวได้เหมือนกัน คนที่เห็นอะไรก็หวาดไปว่าเป็นผีหลอก และเกิดความกลัวนั้นเรียกว่าเกิดด้วยลักษณะองค์ ๓ คือ พอได้เห็นเงาในที่มืดเป็นสื่อยั่วยุ เข้า

<sup>๒๔</sup> พิทยา (นามแฝง), ความกลัว ศัตรูตัวฉกาจของความมั่นใจ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พลอย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

แล้วก็มีจินตนาการไปในทำนองว่าน่าจะเป็นผี แล้วประกอบด้วยนิสสัยซึ่งเคยชินกับความกลัว คือเป็นคนขลาดอยู่แล้ว ซัดของความกลัวก็รุนแรงท่วมหัวใจทำให้หมดสติ สื่อยั่วอย่างเดียวไม่มีผลรุนแรงพอจะทำให้เราหมดสติได้ กำลังสำคัญที่จะทำให้ความกลัวในขนาดรุนแรงจึงอยู่ที่จินตนาการ กับนิสสัย<sup>๒๕</sup>

ข้อสังเกตดังกล่าวสอดคล้องกับหลักจิตวิทยาเบื้องต้นที่ระบุว่า สำหรับบางคนในการกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ เกิดจากการวางเงื่อนไข เช่น กลัวสุนัขหอนเพราะเคยได้ฟังหรือเรียนรู้มาว่า สุนัขหอนเมื่อเห็นผีปีศาจ สำหรับบางคนเกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับประสบการณ์ที่น่ากลัวและเกิดอันตรายจากสิ่งนั้นมาแล้วอย่างแทบเอาชีวิตไม่รอดในอดีต เช่นเคยตกจากที่สูงเลยทำให้กลัวที่สูง บางคนกลัวสิ่งต่าง ๆ โดยการเลียนแบบ หรือกลัวโดยการเรียนรู้จากบุคคลอื่น เช่น ลูกเลียนเอาแบบอย่างความกลัวอย่างพ่อแม่<sup>๒๖</sup>

นอกจากนี้ ไชย ณ พล ได้กล่าวไว้ในหนังสือการบริหารจิตใจถึงสาเหตุของความกลัวไว้ว่า บุคคลมักเกิดความกลัวด้วยเหตุผล ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ไม่รู้จริง เป็นสัญชาตญาณประเภทหนึ่งของมนุษย์ ที่จะกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ เช่น ในยามค่ำคืน หากเดินไปในที่มืดก็จะเกิดอาการกลัว เพราะไม่รู้ว่าในที่มืดนั้นมีอะไรบ้าง เป็นทำนองเดียวกันกับคนที่กลัวผี

๒. ไม่จริงใจ ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คนที่กลัวผู้อื่นคือผู้ที่ไม่จริงใจต่อคนอื่น คนประเภทนี้มักจะแสดงกิริยาออกมากลบเกลื่อนความไม่จริงใจของตน เช่น การยกยอ เอาอกเอาใจพิเศษ หรือหลอกล่อด้วยถ้อยคำ

๓. ตีดยึด การตีดยึดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลมีความกลัว หวาดระแวง กังวลว่าสิ่งนั้นจะเสื่อมเสีย หรือสูญหายไป เช่น คนที่ตีดยึดกับคนรัก ก็มักจะกลัวว่าคนรักจะไม่เข้าใจบ้าง กลัวคนรักจะจากไปบ้าง ต่าง ๆ นานา

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓.

<sup>๒๖</sup> เดโช เสวานานนท์, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, ๒๕๑๘), หน้า ๘๘.



๔. ได้กระทำความผิดไว้ เมื่อบุคคลได้กระทำความผิดไว้ก็กลัวผลที่จะตามมาเกิดความหวาดระแวงตลอดเวลา เป็นการทำลายความกล้าหาญอย่างยิ่ง<sup>๒๗</sup>

ความกลัวที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ย่อมมีปัจจัยที่ทำให้เกิดความกลัวแตกต่างกัน แต่เมื่อกลัวโดยสรุปแล้วเกิดจากปัจจัย ๒ ประการ คือ

### ๒.๓.๑ ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความกลัว ที่ปรากฏมาจากภายนอกตัวเราแล้วส่งผลกระทบต่อตัวเราโดยตรง ทั้งด้านดีและด้านเสีย คือ

- (๑) ผลจากการกระทำที่เคยทำไว้ กลัวผลจากการกระทำที่ตนได้ทำไว้ กลัวได้รับโทษในความผิดที่ตนก่อขึ้น หรือกลัวได้รับผลเสียหายจากการกระทำของตนเอง
- (๒) การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่ การงาน
- (๓) การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเราจะพบว่าในแต่ละช่วงชีวิตของเราจะมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เสมอ ความกลัวสภาวะเหตุการณ์แต่ละครั้งก็จะเปลี่ยนไป เช่น การเข้าโรงเรียนครั้งแรก การย้ายโรงเรียน การสอบเข้าเรียน การเข้าทำงานครั้งแรก การย้ายที่อยู่ใหม่ บางครั้งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่ได้คาดหมาย หรือเตรียมตัวไว้ก่อน
- (๔) ภัยอันตรายต่าง ๆ จากสภาพแวดล้อมที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ภาวะที่ทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ เช่น การอยู่ในถิ่นที่ไม่ปลอดภัยมีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกข่มขู่ทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรถ บ้านกำลังถูกไฟไหม้ เป็นต้น

<sup>๒๗</sup> ไชย ณ พล, วิธีการบริหารใจ, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือคุณค่าธรรมมาธิปไตย, ๒๕๔๐), หน้า ๕๘.

### ๒.๓.๒ ปังจัยภายใน

ปังจัยภายใน หมายถึงความกลัวที่เกิดจากสาเหตุ หรือปังจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวเรา เป็นหลัก หรือเกิดขึ้นมาจากจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด แล้วส่งผลทำให้เกิดความกลัว แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกว่าผู้นั้นกำลังตกอยู่ในภาวะของความกลัว คือ

- (๑) สาเหตุทางร่างกาย เนื่องจากร่างกายและจิตใจไม่สามารถแยกออกจากกันได้เมื่อส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วยจะทำให้อีกส่วนชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย การที่สภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เป็นผลให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวลได้
- (๒) สาเหตุทางจิตใจ ยึดติด ยึดมั่น จึงกลัวการสูญเสีย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่งพอ ไม่ดีพอ ไม่กล้าตัดสินใจ มีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา

### ๒.๔ ปฏิกริยาที่เกิดจากความกลัว

ดร.โทนี ไวท์เฮด กล่าวถึงความกลัว และความวิตกกังวลว่า ความกลัวและความวิตกกังวลมิได้เพียงแค่นั้นทอนสุขภาพทางกายเท่านั้น หากยังมีผลต่อทางสุขภาพจิต พฤติกรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอีกด้วย ความวิตกกังวล ความกลัวเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคทางกายตามมาได้เช่นกัน เพราะเมื่อเกิดความกลัวแล้วร่างกายจะมีปฏิกิริยา ดังนี้ เกิดความรู้สึกทางอารมณ์ สะเทือนใจ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหัวใจเริ่มเต้นถี่ขึ้น และแรงขึ้น การหายใจเริ่มถี่ขึ้น ซีดและมีเหงื่อออกที่มือทั้ง ๒ ข้าง บางคนอาจเคยมีประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกท้องไส้ปั่นป่วน แน่นหน้าอก กล้ามเนื้ออ่อนล้า แขนขาสั่น และความรู้สึกเหมือนถูกแทงด้วยหนามบริเวณศีรษะที่ทำให้เส้นผมตั้งชัน บางครั้งอาจอยากถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ หรืออาเจียน แท้จริงแล้วความกลัวเป็นการกระทำหน้าที่ทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง ความกลัวไม่ได้เป็นแค่เพียงอารมณ์ สะเทือนใจเท่านั้น หากแต่ความกลัวยังนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกมากมาย”<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๘</sup>ดร. โทนี ไวท์เฮด, พิชิตความกลัว, (กรุงเทพมหานคร : ยูโรปาเพรส บริษัท จำกัด, ๑๕๔๑), หน้า ๑๖-๑๗.

จะเห็นว่า ความกลัวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจแล้วส่งผลให้แสดงออกทางด้านกายภาพให้เห็นอย่างเด่นชัด เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกกลัวขึ้นมาแล้วจะมีอาการทางกายภาพต่าง ๆ ตามมา เช่น การที่หัวใจเต้นแรง ความรู้สึกหวั่นไหว เหงื่อออกตามข้อพับหรือรักแร้ ขนลุกขนพอง หนึ่งศีรษะตั้ง ไม่สามารถควบคุมทวารต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถควบคุมสติได้ อาการทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็นปฏิกิริยาที่ร่างกายของคนเราแสดงออกมาว่าได้เกิดความรู้สึกกลัวขึ้นในจิตใจแล้ว ปฏิกิริยาต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับความกลัวของแต่ละบุคคล และการแสดงออกทางกายภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะมีปฏิกิริยาที่เหมือนกัน หรือแตกต่างกันออกไปบ้าง<sup>๒๕</sup>

สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เมื่อมองในเชิงชีววิทยาจะพบว่า มนุษย์เรามีระบบประสาทกลาง ซึ่งทำให้เราเคลื่อนไหวร่างกายได้ และเรามีระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งประกอบด้วยสองส่วนคือ ประสาทหลังสารอะดรีนาลิน และประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งเราจะไม่รู้สึกละเอียดว่าระบบประสาทอัตโนมัติของเราทำงาน แต่เมื่อเราตื่นเครียดเกินไป ประสาทหลังสารอะดรีนาลินก็จะถูกกระตุ้นเป็นพิเศษ เราจึงรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วขึ้น มือมีเหงื่อชุ่ม และปากแห้งผาก นอกจากนี้ท้องไส้อาจปั่นป่วน หายใจไม่ออก วิงเวียน หรือกระทั่งต้องอาเจียนก็ได้<sup>๒๖</sup>

ด้วยเหตุนี้ เมื่อเรารู้สึกกลัวร่างกายของเราก็จะมีปฏิกิริยาแสดงออกคล้าย ๆ กันเป็นส่วนมา นั่นเป็นเพราะมนุษย์เมื่อรู้สึกกลัว ความกลัวจะเริ่มต้นด้วยการกระตุ้นในสมอง และสมองจะสั่งการให้ประสาทซิมพาเทติกไปเร้าส่วนต่าง ๆ เช่น ผิวหนัง และอวัยวะต่าง ๆ เช่น หัวใจ ปอด ลำไส้ ให้แสดงสัญญาณและอาการของความกลัว เช่น มือชุ่มเหงื่อ หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ ปากแห้ง เป็นต้น<sup>๒๗</sup>

## ๒.๕ ข้อดีข้อเสียของความกลัว

ความกลัวที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตการเป็นอยู่ อาจถึงขั้นทำให้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง และตัวบุคคลด้วย ว่ามีความสามารถที่จะรับสถานการณ์ที่เกิดจากความกลัวได้มากน้อยเพียงใด จะทำความเข้าใจกับความกลัวที่

<sup>๒๕</sup> วิกส์, แคลร์ เขียน. จาริก จันทรสม แบล, *ประสาทป่วยคุณช่วยตัวเองได้*, หน้า ๑๗.

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๘.

<sup>๒๗</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๗.

เกิดขึ้นได้หรือไม่ ผู้วิจัยมองว่า ความกลัวแม้จะถูกมองในด้านลบ ถูกมองในมุมเสียหายมาตลอด จนทำให้ใครต่อใครไม่อยากสัมผัสกับความกลัว ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะนี่คือธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว ก็จะทำให้มองเห็นประโยชน์ได้ ความกลัวบางอย่างก็ทำให้เรามีความระมัดระวังมากขึ้น ไม่ประมาทหมั่นมาในการใช้ชีวิต หรือจะเรียกว่ามีชีวิตอยู่บนความเสี่ยง การดำเนินชีวิตต้องรอบคอบรัดกุมเป็นพิเศษและตลอดเวลาด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยได้จำแนกผลกระทบที่เกิดจากความกลัวทั้งข้อเสียและข้อดี เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

### ๒.๕.๑ ข้อดีของความกลัว

ความกลัว โดยชื่อก็บ่งบอกว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเสียหาย เป็นสิ่งทำลายการดำเนินชีวิต แต่เมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบ โดยอาศัยเหตุและผลเป็นเครื่องประกอบ ก็จะพบว่าในความกลัวที่เป็นข้อเสียนั้นก็ยังมีข้อดีปรากฏให้เห็นอยู่ เพราะถ้าเรามองในอีกมุมหนึ่งของความกลัว เช่นกลัวในสิ่งที่ไม่ดี กลัวในสิ่งที่เป็บบาบ กลัวจะพลาดจากความดีงาม เป็นต้น ความกลัวเหล่านี้ถือว่าเป็นข้อดี หากเกิดกับบุคคลใดก็ทำให้บุคคลนั้นระมัดระวังตัวในการดำเนินชีวิต เคารพในสิทธิหน้าที่และศักดิ์ศรีของความเป็นเพื่อนร่วมโลก ไม่ว่าจะเป็นคนด้วยกันหรือเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ตามที โดยที่สุดแม้ธรรมชาติก็ต้องให้ความเคารพนับถือเช่นเดียวกัน เพราะเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของเราทั้งนั้น

#### (๑) เข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต

ความกลัวเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะความกลัวนั้นจะเกิดจากความรักความชอบในวัตถุสิ่งของ หรือบุคคลผู้เป็นที่รัก แล้วกลัวว่าสิ่งเหล่านี้จะต้องจากเราไป จากไปตามธรรมชาติของสิ่งนั้น หรือถูกคนอื่นแย่งชิงไป ก็ทำให้เกิดความทุกข์ ที่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นของตนเอง ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ก็ทำให้เกิดความกลัวสสารพัดอย่างดังที่กล่าวมา ความกลัวที่เกิดจากการที่เรามองว่าคนอื่นจะมาทำความเดือดร้อนให้กับตัวเรา มาทำร้ายร่างกายจนถึงอันตรายแก่ชีวิต จึงแสดงความกลัวนั้นออกไปในรูปของการอาฆาต พยาบาท ปองร้าย หรือถ้าสบโอกาสก็พร้อมที่จะทำอันตรายคนอื่นได้ทุกเมื่อ เป็นการ

ผลิตภัณฑ์ที่จะมาทำร้ายเราให้ออกไปไกลจากตัวเรา ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความทุกข์  
ทรมาน

ความกลัวอีกประเภทหนึ่งเป็นความกลัวที่เกิดจากความไม่รู้ คือ ไม่รู้ว่าชีวิตจะเป็น  
อย่างไร ไม่รู้ว่าวันข้างหน้าอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวเราบ้าง คิดสิ่งใดก็มองไม่เห็นอรรถเห็นธรรม  
มีคตินอนธการไปหมด แท้จริงแล้วชีวิตของคนเราก็เกิดมาจากความไม่รู้ที่เรียกว่าอวิชชา  
เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี<sup>๓๒</sup> แล้วจึงค่อยพัฒนาไปที่ละเอียดละน้อย ถ้าเราตั้งมั่นใน  
ความดีก็จะทำให้ได้พบกับแสงสว่างคือทางออกของชีวิต แต่ถ้าไม่ยอมพัฒนาตน ปล่อยไป  
ตามอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้น ชีวิตก็จะจมปลักอยู่ในอกุศลธรรมจนถอนตัวไม่ขึ้น ความกลัว  
เป็นภาพแสดงความจริงอีกด้านหนึ่งของชีวิต ให้ปรากฏประจักษ์แก่สายตาของคนทั่วไป  
เพราะตราบไคที่รากเหง้าของอกุศลทั้ง ๓ ประการ<sup>๓๓</sup> คือ (๑) โลภะ ความอยากได้ (๒) โทสะ  
ความคิดประทุษร้าย (๓) โมหะ ความหลง ยังคงมีอยู่ ตราบนั่นภาพแห่งความจริงของชีวิต  
ปุถุชนคนธรรมดา ก็จะยังปรากฏให้เห็นอยู่ตลอดไป

ความจริงของชีวิต คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่ชอบก็  
ตาม คนเราไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ให้พ้นไปได้ เพราะเป็นธรรมชาติของสัตว์โลกที่  
ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เพราะการหนีไม่พ้นจึงทำให้คนบางคนไม่ยอมทำความ  
เข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น สิ่งนั้นมันเป็นทุกข์ แต่ก็พยายามสร้างภาพหลอก  
ตัวเองว่ามันเป็นสุข เป็นความยินดี รื่นเรริงบันเทิงใจ ซึ่งเป็นวิธีของคนเขลา ที่นอกจากจะไม่  
ยอมทำความเข้าใจแล้ว ยังยอมแพ้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างราบคาบ แต่คนผู้ฉลาดแสวงหาโอกาส  
ในยามวิกฤติ ใช้สติปัญญาพินิจถึงความจริงที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยความกลัวเป็นฐาน จึงทำให้  
ทะยานก้าวไปสู่ความจริงในชีวิตได้

## (๒) กลัวต่อการกระทำความผิด

ความกลัวนั้นมีได้ให้เพียงแต่โทษเท่านั้น ความกลัวที่เกิดขึ้นกับบุคคลอาจส่งผลดี  
ได้เช่นเดียวกัน เช่น เมื่อนักเรียน นักศึกษากลัวสอบตก กลัวสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ กลัวจะอายุ

<sup>๓๒</sup> วิ.ม. (บาลี) ๔/๓/๓., วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๕.

<sup>๓๓</sup> ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๕๓., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕.

เพื่อน ก็จะเร่งอ่านหนังสือศึกษาเพิ่มเติม ขยันให้มากขึ้น ความกลัวอย่างนี้เป็นความกลัวแล้ว เกิดการกระตุ้นเป็นแรงจูงใจให้กระทำดี ทำให้ตั้งใจขยันขันแข็ง บากบั่น และอดทน หรืออย่างในกรณี เมื่อบุคคลคิดทำชั่วแต่กลัวกฎหมายบ้านเมือง หรือกลัววิบากกรรมที่จะได้รับใน ภายหน้า จึงไม่กล้าทำชั่ว เพราะกลัวโทษที่จะได้รับไม่ว่าจะเป็นโทษทางอาญา หรือโทษทาง สังคม

การไม่กระทำความผิดมีอยู่ ๒ ประเภท คือ (๑) อารติ การงด (๒) วิริติ การเว้น ความไม่ยินดียิ่งด้วยใจ ของบุคคลผู้มีปกติเห็นโทษในบาป ชื่อว่าอารติ (การงดจากบาป) การ เว้นจากบาป ทางกายและทางวาจา ด้วยอำนาจแห่งกรรมและทวาร ชื่อว่าวิริติ (การเว้นจาก บาป)<sup>๓๔</sup> บางคนทำความดีมีความประพฤดิเรียบร้อย เพราะกลัวการ ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม กลัวเสียชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูล หรือเพราะกลัวความเจ็บป่วย กลัวอุบัติเหตุจึงใช้ ความระมัดระวังในการดำเนินชีวิต ดูแลสุขภาพ ดังนี้ เป็นต้น เมื่อบุคคลเกิดความกลัวและ ความกลัวเป็นแรงจูงใจใฝ่ดีเช่นนี้แล้ว บุคคลเหล่านั้นย่อมประพฤดิตนเรียบร้อยเป็น ไปในทาง ที่ดีมีศีลธรรม ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต ทำให้สังคมมีความเจริญและสงบสุข

### ๒.๕.๒ ข้อเสียของความกลัว

ความกลัว ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นมาก ๆ และบ่อยครั้งแล้วอาจเป็นสาเหตุให้ เกิดโรคได้ พระพุทธเจ้าตรัสจำแนกโรคออกเป็น ๒ ชนิดคือ โรคทางกาย (กายิกโรค) และ โรคทางใจ (เจตสิกโรค)<sup>๓๕</sup> โรคทางกายได้แก่ โรคทั่วไปที่เป็นกันอยู่เช่น โรคปวดหัว ปวด ท้อง ไข้หวัด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ฯลฯ บางคนนับว่าเป็นบุคคลที่มีโรคน้อย อาจไม่มีโรค เบียดเบียนเลยก็ได้ แต่โรคทางใจนี้นับว่าเป็นกันทุกคน ยกเว้นพระชินาสพเท่านั้น โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดจากภาวะที่จิตใจผิดปกติจากสภาพเดิม สภาพเดิมของจิตที่เร่องรอง ประกัสนสร เมื่อใดมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉา ริษยา ความหึงหวง ความ วิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความคับแค้นใจ เป็นต้น เหล่านี้ทางพระพุทธศาสนาจัดเป็นโรค

<sup>๓๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๗๐-๑๗๑.

<sup>๓๕</sup> อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๒/๑๖๒., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๒/๒๑๗.

ทางใจ<sup>๓๖</sup> โรคทางระบบประสาท หรือที่ในทางการแพทย์แผนปัจจุบัน เรียกว่า โรคจิตประสาท นั้นจัดเป็นโรคทางกาย<sup>๓๗</sup>

ผู้วิจัยได้จำแนกผลเสียที่เกิดจากความกลัวไว้ ๔ ประการ ดังนี้

#### (๑) สุขภาพเสื่อมโทรม

ผลเสียที่เกิดจากความกลัว ในบางครั้งความกลัวก็เป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดโรคทางกายได้ เพราะความกลัวทำให้ระบบในร่างกายและระบบประสาทตั้งการเปลี่ยนแปลง<sup>๓๘</sup> โดยทั่วไปเราจะสังเกตได้ว่า คนส่วนมากที่มีความเครียด และความวิตกกังวลสูงมักมีอาการปวดท้อง บั่นป่วนในท้อง และตามมาด้วยโรคกระเพาะอาหาร นั่นเป็น เพราะความกลัว ความวิตกกังวลมีผลต่อเส้นประสาทของกระเพาะอาหาร และจะเปลี่ยนเป็นกรดในกระเพาะอาหารจากปกติ ให้มีสภาพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งมักจะนำไปสู่การเป็นแผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร<sup>๓๙</sup>

ในบางคนความกลัว อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ รายงานจากนิตยสารชีวจิต<sup>๔๐</sup> เรื่องความเครียดก่อให้เกิดโรคมหาศาล ความเครียดอย่างต่อเนื่องส่งผลร้ายต่อร่างกาย การวิจัยร่างกายทุกส่วนแสดงให้เห็นวิธีที่ฮอร์โมนความเครียดทำลายระบบหลอดเลือด หัวใจ ระบบการย่อยอาหาร และระบบอื่น ๆ ที่อยู่นอกเหนือจากระบบภูมิคุ้มกัน มีหลักฐานบ่งชี้ว่าการหลั่งฮอร์โมนความเครียดในระดับสูงอย่างต่อเนื่องอาจทำลายสมอง ทำให้ความจำเสื่อม เกิดความวิตกกังวล และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ฮอร์โมนความเครียดยังส่งผลโดยตรงกับอวัยวะในระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ต่อมไทมัส ต่อมน้ำเหลือง ไขกระดูก และม้ามต่อมไทมัส

<sup>๓๖</sup> สนิท ศรีสำแดง, พุทธปรัชญา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์นิลนารการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕-๓๖.

<sup>๓๗</sup> Kennerley, Helen. **OVERCOMING ANXIETY**, (London : Robinson Publishing LTD., 1997), p. 27.

<sup>๓๘</sup> ดร. โทนี ไวท์เฮด, พิชิตความกลัว, หน้า ๑๖-๑๗.

<sup>๓๙</sup> เดล คาร์เนกี, ตัดความกังวลแล้วเริ่มต้นชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา, (กรุงเทพมหานคร : โลกาวัดเน่การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕.

<sup>๔๐</sup> นิตยสารชีวจิต, ฉบับที่ ๒๔๑ ฉบับรายปีที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๑, หน้า ๑๐.

## (๒) สุขภาพจิตผิดปกติ

ความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียดมีใช้นำมาเพียงโรคที่เกิดทางกายเท่านั้น นายแพทย์สมภพ เรื่องตระกูล ได้อธิบายว่า

ความเครียดอาจทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ หรือทำให้อาการของโรคกำเริบได้ โดยแบ่งกลุ่มอาการออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑. โรคทางกาย เช่น โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหอบหืด ภาวะหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ข้ออักเสบรูมาตอยด์ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคผิวหนัง โรคภูมิแพ้ ไมเกรน อาการปวดกล้ามเนื้อนอนไม่หลับ เหล่านี้เป็นต้น ๒. โรคทางจิตเวช ที่เป็นผลมาจากความเครียด คือ อาการซึมเศร้าและวิตกกังวลถ้าเป็นเรื้อรังจะทำให้เป็นปัญหาคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและหน้าที่การงานก็แย่ลง หากไม่ได้รับการรักษาอย่างดี พบว่าผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง โดยมีข้อมูลว่าร้อยละ ๔๕ ของผู้ที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคซึมเศร้า นอกจากนี้จะมีพฤติกรรมคิดสารเสพติดอีกด้วย<sup>๔๑</sup>

บุคคลผู้เกิดความหวาดกลัว ย่อมเป็นอุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิตในสังคม เพราะจิตใจจะขาดความเชื่อมั่นในสิ่งที่จะแสดงออก ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการกระทำ ประเมินค่าตัวเองต่ำไปบ้าง มองคนอื่นว่าเหนือกว่าไปหมดทุกอย่างบ้าง สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นจุดอ่อนหรือข้อเสียของความกลัว ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาที่จะตามมาอีกหลาย ๆ อย่าง

### (๓) ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

การที่คนเราจะเริ่มทำอะไรสักอย่าง จะต้องมีความเชื่อมั่นในสิ่งนั้น และเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถที่จะทำได้ เมื่อมีความมั่นใจในตนเองบวกกับความสามารถงานที่เห็นว่ายากแสนยากก็สามารถสำเร็จได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมขึ้นอยู่กับใจเป็นสำคัญ ถ้าใจไม่ดี ใจไม่พร้อม ใจเสียแล้ว ก็จะทำให้ความทุกข์เกิดตามมาภายหลัง ดังพุทธดำรัสที่ว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่วก็จะพูดชั่ว หรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียน

<sup>๔๑</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๕.



ไป ฉะนั้น<sup>๒</sup> แต่ถ้าใจดี ใจมีความพร้อม เป็นใจที่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาเป็นอย่างดี ก็จะทำให้เกิดความสุขตามมาภายหลัง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดี หรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น<sup>๓</sup>

ความกลัวเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่ง ที่ติดฝังลึกในจิตใต้สำนึกของคนหรือสัตว์ทั้งปวง<sup>๔</sup> และมีวิวัฒนาการ ไปตามระยะเวลา ถ้าปล่อยให้ความกลัวฝังอยู่ในจิตใจของเราเป็นเวลานานก็จะทำลายความเชื่อมั่นในตัวเอง จนไม่กล้าที่จะทำสิ่งใดเลย กลัวไปเสียหมดทุกอย่าง ขาดความมั่นใจ และความภูมิใจแห่งตน บุคคลเมื่อขาดความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็จะไม่มีความคิดสร้างสรรค์แปลกใหม่ หรือคิดที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ไม่กล้าลงมือทำางานใด ๆ กลัวว่าตนจะทำไม่ได้ ไม่มีความสามารถพอ กลัวคนจะตำหนิติเตียน ฯลฯ เหล่านี้ทำให้ตนเองและสังคมไม่พัฒนา และยังเสื่อมถอยลงอีก

#### (๔) ทำให้เสียบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลเป็นการแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการดำเนินชีวิต และในการประกอบกิจการงานของคนนั้น บุคลิกภาพเป็นเรื่องสำคัญในทางจิตวิทยา เพราะเป็นเรื่องที่ครอบคลุมในเรื่องอื่น ๆ เช่น อารมณ์ แรงจูงใจ เจตคติ การรับรู้ ฯลฯ

บุคลิกภาพประกอบด้วยลักษณะของบุคคลในส่วนรวมทั้งหมด คือทั้งรูปลักษณ์ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และพฤติกรรม อากัปกิริยาต่าง ๆ ซึ่งผลรวมที่ประกอบเป็นบุคลิกภาพนี้ จึงทำให้แต่ละคนมีลักษณะที่ผิดแผกแตกต่างกันไป<sup>๕</sup> ดังนั้น บุคลิกภาพจึงมีลักษณะเป็นของเฉพาะตัว และจะแสดงพฤติกรรมออกมาให้ปรากฏอย่างน้อย ๓ ทาง คือ

<sup>๒</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑/๑๕., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

<sup>๓</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒/๑๕., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

<sup>๔</sup> สมิต อาชวณิชกุล, *ปลูกจิตปลอบใจ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๖.

<sup>๕</sup> รองศาสตราจารย์ สติติ วงศ์สวรรค์, *การพัฒนาบุคลิกภาพ*, (กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

- (๑) Physical and Physiological Class แสดงบุคลิกภาพโดยทางรูปร่างหน้าตา สีของผผ ลักษณะของผิว ทางอายุ เพศ และจากอิทธิพลของต่อมในร่างกาย
- (๒) Mental and Emotion Class เป็นบุคลิกภาพแสดงออกโดยจิตใจสติปัญญา ลักษณะของอารมณ์และความรู้สึก
- (๓) Social and Culture Class แสดงทางด้านสังคม เจตคติ อุปนิสัยใจคอ ความนิยมชมชอบ ระเบียบแบบแผน ประเพณี<sup>๔๖</sup>

คนมีบุคลิกภาพดีกล้าแสดงออกในที่ ๆ เหมาะสม กล้าแสดงความคิดเห็นที่ดีมีประโยชน์ต่อที่ประชุมชนคนหมู่มาก เป็นการแสดงให้เห็นถึงขีดความสามารถของตน และเป็นการเสริมบุคลิกภาพให้มีความโดดเด่น แต่ถ้ามีแต่ความกลัว ไม่คิดที่จะทำอะไรเพราะกลัวไปหมดทุกอย่าง กลัวจะทำได้ไม่ดี กลัวคนอื่นจะตำหนิ จะทำให้เราเกิดความข้อย้อไม่กล้าที่จะสู้กับอุปสรรคปัญหา พลอยทำให้บุคลิกภาพของเราต้องเลียมตามไปด้วย ดังนั้น บุคลิกภาพถ้าเราไม่รู้จักพัฒนาและเสริมสร้างให้เกิดขึ้น เพราะถูกความกลัวครอบงำไว้ ก็จะทำให้ไม่สามารถก้าวไปสู่จุดหมายในชีวิตได้อย่างแน่นอน

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑.

## บทที่ ๓

### แนวคิดเกี่ยวกับความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความกลัวที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนทั้งหลายในปัจจุบันนี้ ก็ไม่ได้แตกต่างไปจากสมัยก่อนมากเท่าใดนัก อาจจะมีเพียงรูปแบบที่แตกต่างออกไปจากสมัยก่อนบ้าง ตามความเชื่อของยุคสมัย ความกลัวที่มีอยู่ในชีวิตปัจจุบัน โดยส่วนมากก็จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน โรคภัยไข้เจ็บ กลัวภัยธรรมชาติ กลัวความเปลี่ยนแปลง ความไม่มั่นคงทางการเมือง เศรษฐกิจตกต่ำ เป็นต้น ความกลัวเหล่านี้เกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ กับทุกคน

หลายคนที่กำลังเผชิญกับความกลัว บางคนก็ใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหา หรือบรรเทาความกลัวนั้นได้ แต่ก็ยังมีอีกคนเป็นจำนวนมากที่ยังไม่สามารถจัดการกับความหวาดกลัวได้ จึงก่อให้เกิดปัญหาหลายอย่างติดตามมา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต สุขภาพร่างกาย ทำให้ตัวเองได้รับความทุกข์ทรมาน และทำให้คนอื่นเกิดความหวาดระแวงต่อตัวเรา เป็นต้น

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัวที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และปฏิกิริยาของคนผู้เกิดความกลัว พร้อมทั้งจะได้แสดงให้เห็นถึงข้อดีข้อเสียของความกลัวที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้เข้าใจในเรื่องของความกลัวอย่างถูกต้อง และชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำต่อไป

#### ๓.๑ ความหมายของความกลัว

คำที่มีความหมาย หรือแสดงถึงความกลัวในพระไตรปิฎกมีอยู่ด้วยกันหลายคำ อ้างมาเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

ภยะ หรือภัย หมายถึงความกังวล ความสะดุ้งหวั่นไหว<sup>๑</sup> เช่น อมาตาปุตติกภัย คือ ภัยที่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มารดาและบุตรไม่สามารถจะเป็นที่พึ่งแก่กันได้ ไม่สามารถพบเห็นกันได้ ภัยชนิดนี้เกิดจากหมู่บ้านถูกไฟไหม้บ้าง บ้านเรือนถูกห้วงน้ำใหญ่ไหลพัดไปบ้าง หมู่บ้านถูก

<sup>๑</sup> อัง.ติก.อ. ๒/๖๓/๑๘๔.

พวกโจรปล้นสะดมบ้าง เป็นเหตุให้มารดาไม่ได้พบกับบุตร แมื่บุตรก็ไม่ได้พบกับมารดา<sup>๒</sup> ซึ่ง พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสเกี่ยวกับภัยในพระพุทธศาสนาไว้ ๓ อย่าง คือ (๑) ชราภัย ภัยที่เกิดขึ้น เพราะความแก่ (๒) พยาธิภัย ภัยที่เกิดขึ้นเพราะความเจ็บ (๓) มรณภัย ภัยที่เกิดขึ้นเพราะความ ตาย<sup>๓</sup> ภัยเหล่านี้จะทำให้มารดาไม่ได้พบกับบุตร แมื่บุตรก็จะไม่ได้พบกับมารดาเช่นเดียวกัน

นอกจากนั้น ภัย<sup>๔</sup> ยังหมายถึง อารมณ์อันบุคคลพึงกลัว ที่หมายถึงความมีจิตสะดุ้ง กลัว เช่น การได้ทราบข่าวว่าโจรจะปล้นแล้วเกิดความหวาดสะดุ้ง<sup>๕</sup>

ภีรุ หมายถึง คนขลาด มีปกติกลัว<sup>๖</sup>

ฉัมภิตตตะ หมายถึง ความพรันพรึง อธิบายว่า สันไป ทั่วร้าง<sup>๗</sup> หวาดสะดุ้ง ความเป็นผู้ครั่นคร้าม สะดุ้งจิต<sup>๘</sup> หมายถึง มีค้นหา และความกลัวภัย<sup>๙</sup> หวาดสะดุ้งเป็นอาการ อย่างหนึ่งซึ่งร่างกายแสดงออกมาถึงความหวาดกลัวที่อยู่ภายในจิตใจ

โลมห่งสะ แปลว่า ขนพองสยองกลัว หมายถึง ความกลัวภัยที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่แสดงออกมาเมื่อรู้ว่าตนเองจะมีภัย คือมีอาการขนลุก ขนพอง หน้ง ศีรษะตั้ง เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นเองไม่สามารถควบคุม หรือบังคับได้ โลมห่งสะ ได้แก่ขนชูชัน อธิบายว่า ขนลุกชู ก็ขนชูชันนี้นั้นย่อมมีด้วยปีติในเวลาเกิดอัมใจในขณะพึง

<sup>๒</sup> อ.จ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๖๓/๑๗๓-๑๗๔., อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๓/๒๔๔.

<sup>๓</sup> อ.จ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๖๓/๑๗๕., อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๓/๒๔๕.

<sup>๔</sup> พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๒), หน้า ๖๖.

<sup>๕</sup> อ.จ.ต.ก.อ. ๒/๑/๗๗

<sup>๖</sup> พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, หน้า ๕๘๒.

<sup>๗</sup> ต.ส. (บาลี) ๑๕/๒๔๕/๒๖๓., ต.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๕/๓๖๐.

<sup>๘</sup> พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, หน้า ๓๐๐.

<sup>๙</sup> พ.พ.อ. ๕/๒๒๐.

ธรรมเป็นต้นก็มี ด้วยความกลัวในเพราะเห็นการฆ่าฟันกันและเห็นผีเป็นต้นก็มี จนชูชัน เพราะกลัว<sup>๑๑</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของความกลัวไว้ว่า เป็นสิ่งที่มีอำนาจมากสิ่งหนึ่งในบรรดา สิ่งที่ทำลายความสุข สำราญ หรือ รบกวณประสาทของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง<sup>๑๒</sup>

ความหมายโดยสรุป ความกลัว คือ ความรู้สึกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีภัยคุกคาม และ เมื่อเกิดความรู้สึกนี้ จะอาการแสดงออกทางด้านกายภาพ เช่น มีอาการขนลุก ขนพอง ใจ ตัน สะดุ้งเสียว

### ๓.๒ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัว

ความกลัวในพระพุทธศาสนามีปัจจัยที่ทำให้เกิดอยู่มากมายหลายประการ ซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นเพทางความคิด วัฒนธรรมประเพณีที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมา ของบุคคลแต่ละกลุ่ม ความกลัวที่เกิดขึ้นนั้นบางอย่างก็เป็นอุปสรรคปัญหาในการพัฒนาตนเอง บางอย่างก็เป็นกุศโลบายเพื่อให้คนไม่กล้าทำความชั่ว เพราะฉะนั้น จึงต้องศึกษาเพื่อให้เข้าใจถึงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถโยงไปถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัวได้ แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกลัวมีอยู่ ๒ ประการ คือ

#### ๓.๒.๑ ปัจจัยภายใน

ความกลัวที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายใน บางอย่างคนเราก็สามารถที่จะยับยั้งไม่ให้เกิดได้ แต่บางอย่างก็ไม่สามารถที่จะยับยั้งได้ เพราะ เป็นสิ่งที่มีมากับตัวเราตั้งแต่เกิด ถือว่าเป็นธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเป็นเช่นนั้น เป็นสิ่งที่อิงอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงเกิดมี เพราะสิ่งนี้ดับสิ่งนี้จึงดับ จึงทำให้คนเราเกิดความกลัวกับสิ่งที่เราสัมผัสได้จากทางทวารทั้ง ๖

ผู้วิจัยได้แยกประเภทความกลัวที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายใน ดังนี้

<sup>๑๑</sup> ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๔๕/๒๖๔., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๕/๓๖๒.

<sup>๑๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, ชุมนุมนเรื่องสั้น, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๘), หน้า ๕.

### (๑) ความกลัวที่เกิดจากทุกข์ประจำสังขาร

สังขารร่างกายของคนเราที่เกิดมีปรากฏได้ เพราะอาศัยปัจจัยปรุงแต่งกัน ซึ่งประกอบไปด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ กล่าวโดยย่อก็คือ ประกอบด้วยนามและรูป เมื่อเกิดมาแล้วก็ย่อมประสบอารมณ์ที่ปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกยินดีเป็นสุขกับสิ่งที่ได้ประสบ เหล่านี้เป็นความกลัวได้อย่างไร เมื่อบุคคลประสบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจแล้ว มีความรู้สึกเป็นสุข ก็ไม่อยากจะพรากจากอารมณ์นั้นไป แต่ด้วยกฎธรรมชาติแล้วไม่มีสิ่งใดมั่นคงถาวร ทุกอย่างย่อมต้องสูญสลายไปด้วยกันทั้งสิ้น บุคคลรู้เช่นนี้แล้ว ก็เกิดความกลัวขึ้นในใจ คือ กลัวการพลัดพลาดจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ กลัวการสูญเสีย หรือการตายจากของบุคคลหรือสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ ที่หวงแหน เพราะความโศกเกิดจากสิ่งเป็นที่รัก ความหวาดกลัวก็เกิดจากสิ่งเป็นที่รัก บุคคลผู้พ้นจากสิ่งเป็นที่รักได้เด็ดขาด ย่อมไม่มีความเศร้าโศก และความหวาดกลัวจากที่ไหนเลย<sup>๒</sup> นอกจากนี้ยังมีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจ ทำให้เกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ หรืออาลัยอาวรณ์กับสิ่งที่ผ่านเลยไป เหล่านี้ก็ทำให้เกิดความกลัวได้อีกเช่นกัน กล่าวที่ตนเองจะประสบกับสิ่งไม่น่าพอใจ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ อารมณ์ที่จะทำให้ต้องทุกข์ใจ เศร้าโศกเสียใจ มีผลกระทบต่องจิตใจของตนเอง หวังแน่นอนอยากได้ความสุข และเกลียดกลัวความทุกข์ นี่เป็นธรรมดาของปุถุชนทั่วไป

มิใช่เพียงแค่อารมณ์ที่จรมาจะทำให้เกิดความกลัว ความไหวหวั่นได้เท่านั้น ทุกข์ประจำสังขารทางกายก็มีเกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ บ่อย ๆ จนบางครั้งกลายเป็นความเคยชิน หรือเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว

### (๒) ความกลัวที่เกิดจากความไม่รู้จริง

บรรดาความกลัวทั้งหลายที่เกิดขึ้น ย่อมเกิดจากหลายสาเหตุ และสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จะกลายเป็นสิ่งที่น่ากลัว ก็ต่อเมื่อคนเรารู้สึกว่าไม่ปลอดภัยสำหรับตัวเอง ความกลัวจึงขึ้นอยู่กับวัตถุสิ่งของ สถานการณ์ และสถานที่ เช่น คนที่กลัวความมืด ถ้าทำกิจกรรมอยู่ในตอนกลางวันหรือในที่ที่มีแสงสว่าง ก็จะไม่รู้สึกกลัว แต่ถ้าอยู่ในที่มืดไม่มีแสงสว่างความกลัวก็จะเกิดขึ้นมาทันที บางทีก็กลัวสัตว์ชนิดต่าง ๆ กลัวว่าจะมาทำร้าย หรือบางครั้งถึงขั้นจินตนาการวาดภาพขึ้นมาเพื่อหลอกตัวเองให้เกิดความกลัว ซึ่งเป็นแค่เพียงภาพมายาที่สร้างขึ้นมาก็ให้

<sup>๒</sup> พ.ร. (บาลี) ๒๕/๒๑๒/๕๔., พ.ร. (ไทย) ๒๕/๒๑๒/๕๘.

เกิดความกลัว สาเหตุหลักเกิดจากความไม่รู้จริงในสิ่งที่เกิดขึ้น จะเรียกว่าเป็นอวิชชา หรือ โมหะก็ได้

ดังเช่นกรณีของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ในคราวที่ท่านได้พบกับพระพุทธเจ้า ครั้งแรกที่กรุงราชคฤห์ คราวนั้นท่านเศรษฐีเดินทางไปยังกรุงราชคฤห์ เพื่อธุรกิจการค้า และได้ไปพักอยู่กับท่านเศรษฐีชาวกรุงราชคฤห์คนหนึ่ง ซึ่งอนาถบิณฑิกเศรษฐีมีศักดิ์เป็นน้องเขย ในวันที่ท่านเดินทางไปถึง ก็เห็นท่านเศรษฐีเจ้าของบ้าน กำลังเตรียมอาหารเพื่อถวายทาน แต่พระภิกษุสงฆ์อันมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน ครั้นทราบว่าพระพุทธเจ้าทรงอุบัติแล้วในโลก ยังความปีติยินดีให้เกิดขึ้นเป็นกำลัง อยากจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้ามากจนเกิดอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ถึง ๓ ครั้ง ในครั้งที่ ๓ ท่านนึกว่าสว่างแล้ว จึงได้ออกจากกรุงราชคฤห์ เพื่อไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ซึ่งขณะนั้นประทับอยู่ที่ป่าสีตวัน อนาถบิณฑิกเศรษฐีจึงเดินทางออกทางประตูป่าสีตวัน พวกอมมุนยย์ได้ช่วยเปิดประตูให้ แต่พอท่านออกพ้นประตูพระนคร ความสว่างก็พลันหายไป ความมืดปรากฏขึ้นมาแทนที่ ทำให้เกิดความหวาดกลัว ขนพองสยองเกล้า คิดจะกลับเข้าสู่พระนคร แต่สีกยักษ์ได้ส่งเสียงให้กำลังใจท่านว่า ช้างหนึ่งแสนเชือก ม้าหนึ่งแสนตัว รถม้าอัสตรหนึ่งแสนคัน สาวน้อยประดับต่างหูเพชรหนึ่งแสนคน ก็ยังไม่ถึงเสียที ๑๖ แห่งการย่างก้าวไปก้าวหนึ่ง เชิญก้าวไปเกิดคบคิด ท่านก้าวไปดีกว่า อย่าถอยกลับเลย ต่อมาความมืดได้หายไป ความสว่างปรากฏขึ้นมาแทนที่ ท่านจึงหายกลัวออกเดินทางต่อไป แต่แล้วความสว่างก็หายไป ความมืดก็กลับปรากฏขึ้นแทนที่อีก ท่านก็ตกใจกลัว ขนพองอีก และสีกยักษ์ก็ได้ช่วยส่งเสียงปลอบโยนให้กำลังใจท่าน เป็นเช่นนี้ถึง ๓ ครั้ง ในที่สุดท่านก็สามารถเดินทางไปถึงป่าสีตวัน ที่ประทับของพระพุทธเจ้าได้สำเร็จ<sup>๑๑</sup>

ความกลัวเกิดจากความไม่รู้จริงนั้นก่อให้เกิดปมปัญหาในจิตใจไปตลอด มีความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่รู้ในสิ่งที่กลัวนั้นอย่างแน่นอน ไม่รู้จัก ไม่เข้าใจถึงสิ่งที่กลัวนั้นว่าเป็นอะไรกันแน่ หรือไม่คุ้นเคย ก็อาจก่อให้เกิดความกลัวขึ้นมาได้ ว่าสิ่งนั้นจะทำร้ายเราได้หรือไม่ เราจะปลอดภัยอย่างน้อยแค่ไหนหากอยู่ใกล้หรือประสบกับสิ่งนั้น อย่างเช่นอนาถบิณฑิกเศรษฐีเกิดความกลัว ความสะดุ้งเสียวเมื่อความมืดเข้าครอบคลุม เนื่องจากไม่รู้

<sup>๑๑</sup> วิ.จ. (บาลี) ๗/๓๐๔/๗๒., วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๐๔/๑๑๑.

ว่าจะเกิดอะไรขึ้น มองไม่เห็น เพราะความไม่รู้นี่เองที่เป็นเหตุให้กลัว แต่ถ้าเราได้รู้จัก และเข้าใจอย่างลึกซึ้งในสิ่ง ๆ นั้น ความกลัวที่มีอยู่ก็จะหายไป

### (๓) ความกลัวที่จิตสร้างขึ้น

บางครั้งความกลัวเกิดจากการที่เราไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ สถานการณ์ บุคคล สิ่งแวดล้อม หรือธรรมชาติได้ เมื่อเราไม่สามารถควบคุมได้ ก็จะเกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความหวาดกลัว เพราะความไม่มั่นใจว่าจะสามารถผ่านเหตุการณ์นี้ไปได้หรือไม่ ความกลัวแบบนี้เป็นความกลัวที่จิตใจสร้างขึ้นมาเพื่อการป้องกันตัวเอง ความกลัวไม่จำเป็นต้องเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นจากสิ่งลึกลับ เหนือธรรมชาติเสมอไป อาจเป็นความกลัวที่ภาวะจิตใจของบุคคลสร้างขึ้นมาได้

จิตของแต่ละบุคคลเป็นที่เก็บเกี่ยวอารมณ์ต่าง ๆ ไว้ ตามที่ได้เคยประพฤติปฏิบัติ มา กรรมบางอย่างก็เป็นกุศล แต่บางอย่างก็เป็นอกุศล จิตก็จะเก็บไว้ทั้งหมด (ความหมายของจิตในอภิธรรม) ความกลัวที่เกิดจากจิตที่สร้างขึ้นทำให้เกิดอาการผวา หวั่นวิตกกังวล ถึงเรื่องที่ไม่ดีที่คิดว่าจะเกิดกับตัวเองอยู่เสมอ หรือที่เรียกว่าเป็นภาพหลอนประสาท เช่น คิดว่าจะมีคนอื่นมาทำร้ายตัวเอง คิดว่าบ้านลูกไฟไหม้ หรือมีภูตผีปิศาจคอยจ้องจะทำร้ายอยู่เสมอ เพราะจิตไม่ได้รับการฝึกฝนให้แข็งแกร่ง ไม่เคยฝึกให้คิดในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม จึงคอยแต่จะสร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้นอยู่เรื่อยไป

ตัวอย่างเช่น คนที่ต้องเดินทางผ่านป่าช้าเป็นที่น่าสพไปทิ้ง หรือภิกษุที่ต้องการไปเจริญอุสุภกรรมฐานในป่าช้า ในขณะที่กำลังเดินไปพอถูกอนิภูตรมณ อารมณ์ที่ไม่น่าพึงปรารถนา น่าพอใจ มากกระทบเข้า เช่น ได้เห็นรูปร่างและเสียงสัตว์ร้ายทั้งหลาย หรือเสียงของมนุษย์เข้าครอบงำแล้ว ทำให้เกิดอาการหวาดกลัว ร่างกายสั่นสะท้านไปทั้งตัว แม้กระทั่งอาหารที่รับประทานเข้าไปก็ขับถ่ายออกมา หรือเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย จนไม่สามารถจะกลับบ้านได้ หรือกลับมาวัดได้<sup>๑๔</sup> ทำให้เกิดความหวาดกลัว และความหวาดกลัวนั้นก็ฝังอยู่ในจิตใจ บางครั้งเมื่อได้ยินเสียง ก็ปรุงแต่งว่าเป็นเสียงสัตว์ร้ายหรือมนุษย์ที่จะเข้ามาทำร้าย

<sup>๑๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑๒.



ตัวเอง เป็นการสร้างภาพขึ้นมาหลอกหลอนตัวเอง ซึ่งเป็นการบั่นทอนสภาพจิตใจให้อ่อนแอ  
 ย่ำแย่ลงไป

#### (๔) ความกลัวที่เกิดจากโทษของตน

ความผิดของแต่ละบุคคลที่กระทำไว้ย่อมเป็นสาเหตุทำให้ตัวเองเกิดความกลัว ไม่  
 ว่าความผิดนั้นจะกระทำต่อหน้า หรือลับหลังบุคคลอื่นก็ตาม แต่ตัวเองซึ่งเป็นผู้กระทำย่อม  
 เป็นผู้รู้ดีว่า การกระทำนั้นดีหรือชั่ว สมควรหรือไม่สมควร คนที่มีปัญญาย่อมติเตียนตนเองทั้ง  
 โดยศีลและธรรม ส่วนคนที่มีปัญญาน้อยมองไม่เห็นความผิดของตน ต้องอาศัยบุคคลอื่นคอย  
 เป็นกระจกเงาสะท้อนการกระทำของตนออกมา เพื่อให้เกิดความระมัดระวังในการกระทำใน  
 โอกาสต่อไป ดังนั้น คนเราต้องพยายามเตือนตนเองให้ระลึกอยู่เสมอ เพราะตัวเราย่อมรู้จักตัว  
 เราดีมากกว่าคนอื่น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนภิกษุให้รู้จักเตือนตน พิจารณาคุณตนด้วย  
 ตนเอง ถ้าคุ้มครองตนเองได้แล้ว มีสติก็จักอยู่เป็นสุข<sup>๕๔</sup>

ถ้าคนเราไม่สามารถมองเห็นโทษของตน หรือติเตียนตนเองได้ เมื่อมีบุคคลอื่นที่  
 สามารถติเตียนเราได้โดยความถูกต้อง ก็ต้องยอมรับการติเตียนนั้น ไม่ควรแสดงกิริยาอาการ  
 ไม่พอใจ หรือโกรธแค้น เพราะจะเป็นปัจจัยให้เราเกิดความกลัวความหวาดระแวงมากยิ่งขึ้น  
 ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้กล่าวถึงบุคคล ๔ ประเภท<sup>๕๕</sup> คือ (๑) ถ้าบุคคลมีสุทธะน้อย ทั้งไม่  
 ตั้งมั่นในศีล บัณฑิตทั้งหลายย่อมติเตียนเขา ทั้งในด้านศีลและสุทธะ (๒) ถ้าบุคคลแม้มีสุทธะ  
 น้อย แต่ตั้งมั่นดีในศีล บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญเขาในด้านศีล แต่สุทธะของเขาไม่สมบูรณ์  
 (๓) ถ้าบุคคลมีสุทธะมาก แต่ไม่ตั้งมั่นในศีล บัณฑิตทั้งหลายย่อมติเตียนเขาในด้านศีล แต่สุทธะ  
 ของเขาสมบูรณ์ (๔) ถ้าบุคคลมีสุทธะมาก ทั้งตั้งมั่นดีในศีล บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญเขา  
 ทั้งในด้านศีลและสุทธะ ดังนั้น ถ้าบุคคลควรพิจารณาถึงโทษที่เกิดในตน ถ้าคนไม่คำนึงถึงโทษ  
 ข้อนั้นบัณฑิตทั้งหลายก็จะติเตียนได้ อยากรู้ก็ตาม โทษที่เกิดจากการกระทำของตนก็ยังไม่  
 ปล่อยดี ไม่สามารถหลีกเลี่ยงไปได้ จึงทำให้เกิดความกลัวว่าผลของการกระทำผิดที่ตัวเอง  
 ได้ก่อไว้ จะย้อนกลับมาให้ผลแก่ตัวเองในอนาคต ความผิดพลาดที่เกิดจากการกระทำในอดีตย่อม  
 ส่งผลกับตัวผู้กระทำในปัจจุบัน หรือในอนาคตอย่างแน่นอน สิ่งที่ได้กระทำไว้ย่อมเป็นภาพ

<sup>๕๔</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๗๕/๘๓., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๕/๑๕๑.

<sup>๕๕</sup> อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๖/๗-๘., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖/๑๑.

หลอนอยู่ในใจ ทำให้เกิดความกลัว กลัวว่าจะเป็นการซ้ำรอยเดิม กลัวว่าจะทำได้ไม่ดีพอ กลัวไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะโทษของความผิดที่ตัวเองได้กระทำไว้

### ๓.๒.๒ ปัจจัยภายนอก

ความกลัวนอกจากจะเกิดขึ้นเพราะสภาพจิตใจที่ย่ำแย่ของบุคคลนั้นแล้ว เหตุปัจจัยภายนอกก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความกลัว เพราะสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเราไม่สามารถบังคับบัญชาได้ตามความต้องการ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งนั้น ๆ แม้แต่สิ่งที่อยู่ในตัวเราบางทีก็ไม่สามารถบังคับได้ตามความปรารถนา ดังนั้น ปัจจัยภายนอกจึงมีส่วนทำให้เกิดความกลัว และถ้าไม่มีวิธีการป้องกันที่ดีความกลัวนั้นก็จะพัฒนาขยายวงกว้างออกไป ทำให้เป็นอุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

#### (๑) ความกลัวที่เกิดจากทุกข์ที่จรมา

ความทุกข์อีกประเภทหนึ่งที่ทำให้คนเราเกิดความกลัวคือ ความทุกข์ที่จรมา ไม่ได้ประจำอยู่ในสังขารเสมอไป จะเกิดความทุกข์ประเภทนี้ได้ก็ต่อเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เราไม่พึงปรารถนา ถ้าไม่รู้จักระมัดระวังในการดำเนินชีวิตก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ทั้งที่เราไม่ได้ตั้งใจและคาดไม่ถึง บางครั้งอุบัติเหตุนั้นก็เกิดขึ้นจากตัวเราเป็นผู้กระทำ แต่บางครั้งก็มีสาเหตุมาจากบุคคลอื่น ความทุกข์ประเภทนี้จะปรากฏออกมาทางร่างกาย เช่น ความเจ็บ ความปวด ความแสบ ความร้อน ความหนาว ความเย็น ความคัน และความชา การเจ็บไข้ได้ป่วย หรือแม้กระทั่งความหิว เมื่อหิวแล้วยังไม่ได้บริโภค ก็เกิดความทุกข์ ทุกข์ทางกายปวดท้อง และทุกข์ทางใจ จิตไม่เป็นปกติ กังวล รอคอยเวลาบริโภค หรือเมื่ออยู่ในภาวะที่ไม่ปกติก็กลัวว่าจะมีบริโภคใหม่ จะได้บริโภคเมื่อไร แต่เมื่อได้บริโภคแล้วความทุกข์ก็จางคลายกลายเป็นเรื่องปกติไป

#### (๒) ความกลัวต่อภัยธรรมชาติ

ธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครสร้างให้เกิดมา และก็มีมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นจึงทำให้คนทั้งหลายมองว่ามีอำนาจที่ศักดิ์สิทธิ์ หรือเทพเจ้าอยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์เหล่านั้น เช่น ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า แผ่นดินไหว น้ำไหลหลากท่วมบ้านเรือน หรือที่เกิดจากสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงผิดปกติ

เช่น ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ความแห้งแล้ง สภาพอากาศที่ร้อนเกินไปหรือหนาวเกินไป ก็ทำให้คนกลัวต่อภัยธรรมชาติมากขึ้น การที่สภาพดินฟ้าอากาศเกิดความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะ เป็นด้วยฝีมือของมนุษย์หรือเป็นเรื่องของธรรมชาติก็ตาม ย่อมก่อให้เกิดภัยพิบัติตามมา ทั้ง ความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน เช่น การเกิดอัคคีภัย คือภัยที่เกิดจากไฟ และอุทกภัย คือภัยที่เกิดจากน้ำ<sup>๑๑</sup> ภัยที่เกิดจากธรรมชาติเหล่านี้ ย่อมทำให้มนุษย์รู้สึกหวาดกลัว เพราะไม่มีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

คนสมัยก่อนเป็นจำนวนมาก เมื่อเกิดความกลัวต่อภัยธรรมชาติ กลัวธรรมชาติ ลงโทษ จึงพากันกราบไหว้บูชา อ้อนวอน เพื่อให้เกิดความพึงพอใจจะไม่ให้ถูกลงโทษ ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสแก่อคติที่ตัดพราหมณ์ว่า มนุษย์เป็นจำนวนมาก ผู้ถูกภัยคุกคาม ต่างถึงภูเข ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ นั้นมิใช่สรณะอันเกษม นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด เพราะ ผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง<sup>๑๒</sup> ความกลัวภัยธรรมชาติ จึงเป็นปัจจัย ภายนอกที่ทำให้คนรู้สึกกลัว เพราะไม่รู้ว่าเมื่อไรน้ำจะท่วม แผ่นดินจะถล่ม

### (๓) ความกลัวต่อภัยสังคม

มนุษย์ส่วนใหญ่ในสังคมจะต้องประสบกับปัญหาสังคม เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับ สวัสดิภาพและชีวิตของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน เป็นมรดกทางสังคมที่มนุษย์จะต้องประสบ ในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม<sup>๑๓</sup> ในกลุ่มคนที่มารวมตัวกันอยู่เป็นจำนวนมากจนกลายเป็น สังคม ย่อมต้องมีปัญหาเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพราะธรรมชาติความไม่ผาสุกย่อมมีในที่อยู่ของคนหมู่ มาก<sup>๑๔</sup> ในสังคมย่อมมีทั้งคนดีและคนไม่ดี คนดีก็จะพยายามพัฒนาตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นการ กระทบของสังคม ถ้ามีโอกาสก็จะใช้ความรู้ความสามารถพัฒนาสังคมให้มีความเป็นอยู่ดีขึ้น ส่วนคน ไม่ดีก็คอยแต่จะก่อปัญหาให้กับสังคมอยู่บ่อย ๆ ไม่มีความเกรงใจคนในสังคม ขาดสำนึก ความรับผิดชอบร่วมกันในสังคม ทำตัวเป็นผู้มีอิทธิพลอยู่เหนือกฎหมาย ทำอะไรก็ได้ตามใจ

<sup>๑๑</sup> อจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๒๐/๑๓๗., อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒๐/๑๘๑.

<sup>๑๒</sup> บ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘-๑๘๙/๕๐-๕๑., บ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘-๑๘๙/๕๒.

<sup>๑๓</sup> สุพัศรา สุภาพ, ปัญหาสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

<sup>๑๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมธรรมาแปล ภาค ๑, หน้า ๑๑.

ชอบ บุคคลเหล่านี้ถือเป็นอุปสรรคปัญหาในการพัฒนาสังคม มีแต่จะนุคสังคมให้เสื่อมทรามต่ำลงทุกที คนทั้งหลายก็เกิดความวิตกกังวล หัวนเกรงกับคนประเภทนี้ ไม่พยายามเข้าไปยุ่งเกี่ยวและละเว้นให้ห่างไกล

จึงเชื่อว่าคนพาลย่อมไม่ก่อประโยชน์ให้กับใคร ๆ ได้ เพราะแม้ตัวเองก็ยังเอาตัวไม่รอด ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสตัณหา ท่านจึงกล่าวว่าคนพาลย่อมถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ และตัดเสียซึ่งประโยชน์ทั้ง ๒ อย่าง คือ (๑) ประโยชน์ตน (๒) ประโยชน์ของคนอื่น<sup>๒๑</sup> ชอบทำความเสื่อมเสียให้กับสังคม กลุ่มคนประเภทนี้ชอบทำตัวเป็นภัยกับสังคม ไม่เคยใช้สติปัญญาไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผลก่อนที่จะทำอะไรลงไป คนพาลจึงมีความเป็นอยู่เพียงแต่การหายใจเข้าออกเท่านั้น ไม่เป็นอยู่ด้วยปัญญาอันประเสริฐ<sup>๒๒</sup> ดังนั้น จึงไม่ควรสนับสนุนและส่งเสริมกลุ่มคนเหล่านี้ให้มีอำนาจและเป็นผู้นำ ถ้ายังมีการสนับสนุนกันคบหากัน ก็เท่ากับเป็นการก่อภัยให้เกิดในสังคม

แต่ภัยบางอย่างที่มาจากภายนอกก็เกิดขึ้นได้เอง โดยที่เราไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง ภัยประเภทนี้ก็คือภัยการประคับประคองตนให้ดี อยู่อย่างมีสติและเข้าถึงปัญหา ใช้ปัญญาในการแก้ไข เพื่อให้ภัยเหล่านี้ผ่านเลยไปโดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย หรือให้เสียหายน้อยที่สุด เช่น ราชภัย คือภัยเกิดจากพระราชธา และ โจรภัย คือภัยเกิดจากโจร<sup>๒๓</sup> พระราชาตั้งอยู่ในฐานะสมมติเทพ คืออยู่ในฐานะเหนือคนทั้งหลาย ย่อมให้คุณและโทษแก่คนทั้งหลายได้เท่า ๆ กัน หรือคนที่ทำการแทนพระราชธา ถ้าไม่ตั้งอยู่ในคุณธรรมแล้ว ก็อาจทำการแทนตามอำเภอใจของตน จนก่อให้เกิดความเสียหายแก่สังคมและประเทศชาติ แม้เราจะไม่ได้ยุ่งเกี่ยวโดยตรง แต่ผลกระทบก็เกิดกับเราได้ เหมือนกับคำกล่าวที่ว่า ถ้าเราไม่ยุ่งเกี่ยวกับการเมือง สักวันหนึ่ง การเมืองก็จะมายุ่งเกี่ยวกับเรา พวกโจรที่ปราศจากคุณธรรม เวลาจะปล้นก็ไม่ได้คำนึงถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน หรือโทษที่จะเกิดตามมา หวังเพียงทรัพย์สินของคนอื่นเพื่อให้สำเร็จ การเลี้ยงชีพของตนเท่านั้น ดังนั้น จึงทำให้เกิดความหวาดกลัวแก่คนในสังคม ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันเป็นไปด้วยความลำบาก

<sup>๒๑</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓.

<sup>๒๒</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๑, หน้า ๒๐.

<sup>๒๓</sup> อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๒๑/๑๓๘., อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒๑/๑๘๑.

### (๔) ความกลัวในการดำเนินชีวิต

การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ได้ยากแสนยาก เพราะต้องอาศัยความเพียรพยายาม ในการทำความดีอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นพลปัจจัยทำให้ได้เกิดในสุคติภูมิ ซึ่งเป็นภพภูมิที่ดี ไม่ไหลไปเกิดในอบายภูมิเหมือนสัตว์นรก สัตว์ดิรัจฉาน เปรตวิสัย หรืออสุรกาย คนทั้งหลาย ก็พากันยินดีมีสุขที่ได้มีโอกาสสืบตามาคู โลก เพราะการเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ได้ยาก น้อย คนนักที่จะได้รับโอกาสเช่นนี้ ด้วยว่าการเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะเป็น ปัจจัยให้ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูง ๆ ซึ่งแตกต่างจากอภัพบุคคล คนที่ได้รับการพัฒนาฝึกฝนมา เป็นอย่างดีจึงเป็นคนที่ประเสริฐที่สุด ซึ่งนอกจากจะเอาตัวรอดแล้วยังสามารถช่วยเหลือคนอื่น ได้อีกด้วย

การเกิดมาในโลกนี้ใช้ว่าจะมีแต่ความสุขเพียงอย่างเดียวไม่ ความทุกข์ซึ่งเป็นเงา มีค้อยู่อีกฟากหนึ่งของความสุขก็เริ่มเดินเข้ามาในชีวิต เพราะคนเราเมื่อเกิดมาก็พบกับความ ทุกข์มาด้วย (ทุกข์าชาติ ปุณฺปุณฺ) ความทุกข์คืออุปสรรคปัญหาที่จะต้องฟันฝ่าไปให้ได้

#### ๓.๓ ความกลัวที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ความกลัวย่อมเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน และความกลัวของแต่ละบุคคลนั้นมีมาก น้อยต่างกัน มีความสำคัญต่างกัน บางคนกลัวในสิ่งที่คนอื่น ๆ ไม่กลัว หรือบางคนไม่กลัวใน สิ่งที่อีกหลายคนกลัว ทั้งนี้ความกลัว และความไม่กลัวนี้ไม่ต้องมีเหตุผลมารองรับ เพราะ ความกลัวเป็นความรู้สึก เป็นเพียงอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งบางคนสามารถจัดการอารมณ์ความกลัวนี้ ออกไปจากใจได้ง่าย บางคนทำได้ยาก หรือบางคนทำไม่ได้เลย เพียงแค่สงบระงับชั่วคราว ชั่วคราวเท่านั้น ผู้วิจัยจะได้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องความกลัว และสาเหตุของการเกิดความ กลัวที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องตามแนวทาง พระพุทธศาสนา

##### ๓.๓.๑ เหตุสะตุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่า

เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี มีพราหมณ์ชื่อชาณุตโตณเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่ บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว จึงทูลถามพระองค์ว่า กุลบุตรทั้งหลายออกจากเรือนบวช

เป็นบรรพชิตเจาะจงท่านพระโคตม ท่านพระโคตมเป็นหัวหน้าของกัลบุตรเหล่านั้น ทรงมีอุปการะ แนะนำให้ทำตาม และชมชมนั้นก็ถือปฏิบัติตามแบบอย่างของท่านพระโคตมหรือ ซึ่งพระพุทธองค์ก็ตรัสตอบว่า เป็นอย่างนั้น ชาณุตโตสโณปิราหมณ์จึงกราบทูลว่า เสนาสนะป่าอยู่ลำบาก ทำให้สงบได้ยาก ในการอยู่โดดเดี่ยว ก็หาความรื่นรมย์ได้ยาก ป่าทั้งหลายมักจะชักนำจิตของภิกษุผู้ไม่ได้สมาธิให้เกิดความหวาดหวั่นได้

พระพุทธองค์ทรงรับว่า ในสมัยที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ก็ทรงเป็นอย่างนั้น แล้วทรงอธิบายเหตุสะอึกกลัว<sup>๒๔</sup> การอยู่ในเสนาสนะป่า ๑๖ ประการ ของสมณพราหมณ์พวกอื่นเปรียบเทียบกับเหตุไม่สะอึกกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่าของพระองค์และพระอริยะทั้งหลาย สมณพราหมณ์พวกอื่นสะอึกกลัวเพราะเหตุ ๑๖ ประการ คือ

- ๑) มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์
- ๒) มีวจีกรรมไม่บริสุทธิ์
- ๓) มีมโนกรรมไม่บริสุทธิ์
- ๔) มีอาชีพไม่บริสุทธิ์
- ๕) มีปกติเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น
- ๖) มีจิตวิบัติ คิดชั่วร้าย
- ๗) มีจิตถูกดินมิถนะ (ความหูดุและความแข็งขิม) กลุ่มรุม
- ๘) เป็นผู้ฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ
- ๙) เป็นผู้เคลือบแคลงสงสัย
- ๑๐) เป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่น
- ๑๑) เป็นคนมักขลาดมักกลัว
- ๑๒) ปรารถนาลาภสักการะ
- ๑๓) เป็นคนเกียจคร้าน ไม่มีความเพียร
- ๑๔) เป็นคนขาดสติสัมปชัญญะ (หลงลืม)
- ๑๕) มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง
- ๑๖) เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา

<sup>๒๔</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๕-๔๘/๒๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕-๔๘/๓๕-๔๐.

ส่วนพระพุทธองค์และพระอริยะทั้งหลายไม่สะดุ้งกลัวการอยู่ในเสนาสนะป่า เพราะเหตุ ๑๖ ประการมีนัยตรงกันข้าม พระองค์จึงทรงอธิบายต่อไปว่า ขณะที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ ทรงเลือกการอยู่ในเสนาสนะป่า และเมื่อความกลัวความขลาดเกิดขึ้นในขณะที่ทรงอยู่ในอิริยาบถใด ก็ทรงพิจารณากำจัดความกลัวความขลาดให้หมดไปในอิริยาบถนั้น เช่น ความกลัวเกิดขึ้นในขณะที่จงกรม ก็ทรงกำจัดให้หมดไปในขณะจงกรมนั่นเอง ไม่ทรงเปลี่ยนอิริยาบถจนกว่าจะทรงกำจัดได้ แล้วทรงบำเพ็ญต่อไปจนได้ฉาน ๔<sup>๒๕</sup> และวิชา ๓<sup>๒๖</sup> ตามลำดับ แม้ภายหลังจากที่ได้ตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็ยังทรงอยู่ในเสนาสนะป่าเป็นประจำ ทั้งป่าโปร่งและป่าทึบ โดยทรงให้เหตุผลว่า ไม่ใช่เพื่อกำจัดความกลัวความขลาด แต่เพราะทรงเห็นอำนาจประโยชน์ ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของพระองค์ (๒) เพื่อการอนุเคราะห์ชนรุ่นหลังให้ถือปฏิบัติตาม

ชานุกโสณิพราหมณ์กราบทูลว่า ท่านพระโคตมอนุเคราะห์ชุมชนผู้เกิดในภายหลังนี้แล้ว เหมือนอย่างพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุเคราะห์ ฉะนั้น พราหมณ์ได้ชื่นชมภายิตของพระพุทธองค์ว่าชัดเจนไพเราะยิ่งนัก เปรียบเหมือนบุคคลหงายของทีที่คว้าเปิดของทีปิด บอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือตามประทีปในที่มืดด้วยตั้งใจว่า คนมีตาดีจักเห็นรูปได้ พร้อมทั้งได้ประกาศตนเป็นอุบาสกผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกตลอดชีวิต

### ๓.๓.๒ เรื่องภิกษุฉัพพัคคีย์

เมื่อคราวที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พวกภิกษุฉัพพัคคีย์<sup>๒๗</sup> โกรธ ไม่พอใจ พวกกันทำร้ายพวก

<sup>๒๕</sup> ฉาน ๔ คือ ๑) ปฐมฉาน ฉานที่หนึ่ง ๒) ทุตติยฉาน ฉานที่สอง ๓) ตติยฉาน ฉานที่สาม ๔) จตุตถฉาน ฉานที่สี่ (ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๖/๑๕๘., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐/๒๓๘)

<sup>๒๖</sup> วิชา ๓ คือ ๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความหยั่งรู้ที่ทำให้ระลึกชาติก่อนได้ ๒) จุตูปปาตญาณ ความหยั่งรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ๓) อาสวักขยญาณ ความหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย (ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๕๗., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๓๕)

<sup>๒๗</sup> ฉัพพัคคีย์ หมายถึง ภิกษุที่นับเนื่องเป็นพวกเดียวกัน ๖ รูป คือ ๑) พระปิ่นทุกะ ๒) พระโลหิตกะ ๓) พระเมตติยะ ๔) พระภุมมชกะ ๕) พระอัสสชิ ๖) พระปุนัพพสุกะ. (ม.ม.อ. ๑๗๕/๑๓๘)

ภิกษุสังฆกรรม<sup>๒๘</sup> จนทำให้ภิกษุเหล่านั้นร้องไห้ เมื่อภิกษุทั้งหลายเห็นเหตุนี้เข้า จึงถามเรื่องเหตุแห่งการร้องไห้ นั้น พวกภิกษุสังฆกรรมได้ออกภิกษุทั้งหลายว่า พวกตนถูกพวกภิกษุฉัพพัคคีย์ทำร้ายร่างกาย บรรดาภิกษุผู้มั่งคั่ง สันโดษ มีความละเอียด มีความระมัดระวังใฝ่การศึกษา พวกกันตำหนิ ประณาม โพนทนาว่า ไฉนพวกภิกษุจึงโกรธ ไม่พอใจ ทำร้ายภิกษุเหล่านั้น จึงพากันตำหนิพวกภิกษุฉัพพัคคีย์โดยประการต่าง ๆ แล้วนำเรื่องไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ทรงทราบ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ ทรงสอบถามถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น จึงทรงตำหนิภิกษุพวกภิกษุฉัพพัคคีย์ที่ประพฤตินั้น และห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้นอีก ถ้าภิกษุใดยังขึ้นทำก็จะต้องอาบัติชื่อนี้ จึงทรงบัญญัติปหารทานสิกขาบท<sup>๒๙</sup> แล้วตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า ธรรมคามีภิกษุรู้ถือว่า เราขอมหาความกลัวต่ออาชญา กลัวต่อความตาย ฉันทิใด แม้สัตว์เหล่าอื่นก็ขอมกลัวต่ออาชญา กลัวต่อความตาย ฉันทินั้นเหมือนกัน จึงไม่ควรทำร้ายตนเอง ไม่ควรใช้ให้ผู้อื่นทำร้ายกัน<sup>๓๐</sup> ความหวาดกลัวจึงเกิดขึ้นกับคนทุกคน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นใครก็ตาม ถ้าตราบใดที่ยังไม่สามารถละกิเลสได้ ตรานั้นความกลัวก็จะติดตามตัวเขาเหมือนเงาที่คอยตามตัวไปไม่ห่าง และเมื่อเวลาเกิดความกลัวมาก ๆ ก็จะแสดงอาการปรีชาอาการอันแปลก ๆ ออกมาให้ปรากฏ เพราะไม่สามารถควบคุมความกลัวนั้นไว้ได้ เหมือนกับพวกภิกษุสังฆกรรมที่ถูกมรณภัยคุกคามก็พากันร้องเสียงดังด้วยความหวาดกลัว<sup>๓๑</sup>

ผู้วิจัยเห็นว่า บุคคลทุกประเภท หรือสัตว์ทุกจำพวก ถ้ายังไม่สามารถละกิเลสได้ก็ยังคงมีกลัวอยู่ตลอดเวลา เพราะกิเลสคอยปรุงแต่งจิตให้เกิดความรัก โลภ โกรธ หลง อยู่ สิ่งเหล่านี้ จะคอยบังคับบัญชาให้คนผู้อยู่ภายใต้อำนาจของความกลัว เมื่อมีความรักก็กลัวจะเสียของรัก เช่นนี้ ความกลัวเมื่อเกิดขึ้นจะมีการแสดงอาการอันแปลกต่าง ๆ นานา ออกมาให้ปรากฏ บางครั้งก็มีความรู้สึกตัว แต่บางครั้งก็ไม่มีความรู้สึก สัตว์ทุกประเภทขอมสะดุ้งกลัว

<sup>๒๘</sup> สังฆกรรม หมายถึง ภิกษุที่เป็นพวกกัน ๑๗ รูป มีพระอุบาลีเป็นต้น.

<sup>๒๙</sup> ปหารทานสิกขาบท หมายถึง สิกขาบทที่ว่าด้วยการให้การทำร้ายเพื่อนภิกษุ.

<sup>๓๐</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๖๘.

<sup>๓๑</sup> วิ.มหา. (บาลี) ๒/๔๔๘/๓๒๕., วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๔๘/๕๕๖.



โทษทัณฑ์ สัตว์ทุกประเภทย่อมหวาดกลัวความตาย บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบกับแล้ว ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้คนอื่นฆ่า<sup>๓๒</sup> แต่ยังมีสัตว์พิเศษอีก ๔ จำพวก คือ ๑) ช้างอาชาไนย ๒) ม้าอาชาไนย ๓) โคอุสภอาชาไนย ๔) พระชินาสพ<sup>๓๓</sup> ที่ไม่หวาดกลัวความตาย แต่เหตุที่ สัตว์พิเศษเหล่านั้นไม่หวาดกลัวความตายก็มีต่างกัน หาเหมือนกันไม่ สัตว์พิเศษ ๓ จำพวก ข้างต้น ไม่หวาดกลัวความตายเพราะมองไม่เห็นสัตว์อื่นที่เป็นปฏิปักษ์ต่อตนได้ เพราะความที่ สักกายทิฏฐิ<sup>๓๔</sup> ของสัตว์เหล่านั้นมีกำลังมาก จึงทำให้ไม่หวาดกลัวความตายแต่อย่างใด ส่วน พระชินาสพไม่หวาดกลัวความตายเพราะท่านละสักกายทิฏฐิได้เสียแล้ว จึงไม่หวาดกลัวความ ตาย<sup>๓๕</sup> เพราะฉะนั้น การหวาดกลัวต่อความตายซึ่งเป็นพญามัจจุราชที่คอยหาช่องทางโอกาส พรากชีวิตินทรีย์ของบุคคลที่เกิดมา จึงนับว่าเป็นธรรมดาของสัตว์โลกที่ยังยินดีอยู่ในความ อาลัย มีสักกายทิฏฐิตั้งมั่น<sup>๓๖</sup> ถูกอำนาจกิเลสครอบงำอยู่ ไม่สามารถจะสลัดให้พ้นออกไปได้

คราวหนึ่ง ภิกษุฉัพพัคคีย์โครธ ไม่พอใจ จึงเจ้อหอกคือฝ่ามือเพื่อจะทำร้ายพวก ภิกษุสัตตรสวัคคีย์ ทำให้พวกภิกษุสัตตรสวัคคีย์เหล่านั้นหวาดกลัวจึงพากันร้องไห้ เมื่อภิกษุ ทั้งหลายเห็นพวกเขากร้องไห้ก็ได้ถามถึงเหตุแห่งการร้องไห้ และเมื่อได้ทราบความนั้นก็พากัน คำหนี ประณามพวกภิกษุฉัพพัคคีย์โดยประการต่าง ๆ และนำเรื่อง ไปกราบทูลพระผู้มีพระ ภาคเจ้าให้ทรงทราบ

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์ ทรงสอบถามพวกภิกษุฉัพพัคคีย์ ถึงเรื่องราวทั้งหมด เมื่อพระองค์ได้ทราบความจริงแล้วก็ทรงตำหนิพวกเขา เพราะการกระทำ อย่างนี้มีได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส หรือทำคนที่เลื่อมใสอยู่แล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้น ได้ เลย และห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้นอีก ถ้าภิกษุใดยังขึ้นทำก็จะต้องอาบัติชื่อนี้ จึงทรงบัญญัติ

<sup>๓๒</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๒๕/๔๐., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๕/๗๒.

<sup>๓๓</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕, หน้า ๖๘.

<sup>๓๔</sup> สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นเป็นเหตุให้ถือตัวตน เช่น เห็นรูปเป็น ตน เห็นเวทนาเป็นตน เป็นต้น.

<sup>๓๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕, หน้า ๖๘.

<sup>๓๖</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปปัญหา ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๓.

ตลสัตติกสิกขาบท<sup>๓๓</sup> แล้วตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า ชรามคภิกษุรู้ยู่ว่า แม่สัตว์เหล่าอื่นย่อมหวาดหวั่นต่ออาชญาอย่างเดียวกับเราเหมือนกัน อนึ่งชีวิตก็ย่อมเป็นที่รักของสัตว์เหล่านั้นเหมือนของเราโดยแท้ จึงไม่ควรทำร้ายกันเอง ไม่ควรใช้ให้ผู้อื่นทำร้ายกัน<sup>๓๔</sup>

จากการวิจัยทำให้พบว่า สัตว์ทุกประเภทย่อมหวาดกลัวต่ออาชญาด้วยกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เล็กหรือสัตว์ใหญ่ สัตว์ที่มีคุณมากหรือมีคุณน้อย เพราะความกลัวก็เป็นสัญชาตญาณอีกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ในยามที่บุคคลรู้สึกว้าก้ากำลังใกล้เข้ามาสู่ตัว หรือว่าตัวเองเริ่มรู้สึกว้าก้าไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การรักตัวกลัวตายจึงยังคงมีอยู่คู่กับบุคคลทั้งหมด เพราะฉะนั้น สัตว์ทุกประเภทย่อมสะดุ้งกลัวโทษทัณฑ์ สัตว์ทุกประเภทย่อมรักชีวิตของตน บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบแล้วไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้คนอื่นฆ่า<sup>๓๕</sup> บุคคลทุกคนย่อมรักตัวเองด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรเบียดเบียน หรือทำร้ายคนอื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ไม่ทำเขาให้รู้สึกหวาดกลัว หวาดระแวง

บุคคลแต่ละคนที่เกิดมามีชีวิตอยู่เป็นสุขอย่างไร คนอื่นก็อยากมีชีวิตอยู่เป็นสุขอย่างนั้นเหมือนกัน เหมือนภิกษุโอรานที่กล่าวว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา คือต่างฝ่ายต่างอาศัยกัน ควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน<sup>๓๖</sup> และไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่กันและกัน ความเศร้าโศกหรือความหวาดกลัวที่มีวิภูฏะเป็นมูล เมื่อเกิดขึ้นก็อาศัยสัตว์หรือสังขารอันเป็นที่รักแล้วจึงเกิดขึ้น<sup>๓๗</sup> เพราะความโศกเกิดจากสิ่งเป็นที่รัก ความหวาดกลัวก็เกิดจากสิ่งเป็นที่รัก บุคคลผู้พ้นจากสิ่งเป็นที่รักได้เด็ดขาด ย่อมไม่มีความเศร้าโศก และความหวาดกลัวจากที่ไหนเลย<sup>๓๘</sup> โดยปกติบุคคลทั้งหลายย่อมรักชีวิตของตัวเองเป็นอย่างยิ่ง ไม่ต้องการให้ใครมาทำให้ชีวิตเดือดร้อน และปรารถนาที่จะมีชีวิตอยู่อย่างยืนยาว เท่าที่ตัวเองจะรักษาไว้ได้ เพราะยังมีความ

<sup>๓๓</sup> ตลสัตติกสิกขาบท หมายถึง สิกขาบทที่ว่าด้วยการเงือ่หอกคือฝ่ามือขึ้นทำที่ว่าจะทำร้าย.

<sup>๓๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทฏฐกถาแปล ภาค ๕, หน้า ๑๐.

<sup>๓๕</sup> พ.ร. (บาลี) ๒๕/๑๓๐/๔๐., พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑๓๐/๗๒.

<sup>๓๖</sup> เบลูจวรรณ มณีฉาย, สำนักพิมพ์ไทย-โวหาร, (กรุงเทพมหานคร : หจก. สำนักพิมพ์ ภูมิบัณฑิต ๒๕๓๗), หน้า ๑๔๔.

<sup>๓๗</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทฏฐกถาแปล ภาค ๖, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๒๒๑.

<sup>๓๘</sup> พ.ร. (บาลี) ๒๕/๒๑๒/๕๔., พ.ร. (ไทย) ๒๕/๒๑๒/๕๘.

รักความอาลัยในชีวิตอยู่ ส่วนพระจีณาสพซึ่งเป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลสแล้ว จะเป็นผู้วางเฉยในชีวิตหรือความตาย ไม่มีความยินดียินร้ายแต่อย่างใดเลย ถึงแม้ท่านจะเป็นผู้ไม่ปรารถนาความยินดีในชีวิตก็ตาม แต่ก็ไม่ได้พยายามทำให้ตัวเองสิ้นไปจากภพชาตินี้ด้วยวิธีการที่ไม่สมควร มีการทำอติวินิบาต เป็นต้น ที่เป็นเช่นนั้นไม่ใช่เพราะความหวาดกลัวความตาย แต่เป็นเพราะท่านวางเฉยต่อความตายที่จะเกิดขึ้น ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระผู้เป็นพระธรรมเสนาบดีได้กล่าวว่า เราไม่อยากจะตาย ไม่อยากเป็นอยู่ แต่เรามีสติสัมปชัญญะอยู่เฉพาะหน้า จักละกายนี้<sup>๕๓</sup> และกล่าวอีกว่า เราไม่อยากจะตาย ไม่อยากเป็นอยู่ แต่เราคอยเวลาอันควร เหมือนลูกจ้างทำการงานคอยค่าจ้าง<sup>๕๔</sup>

### ๓.๓.๓ เรื่องพระเจ้าอชาตศัตรู

เรื่องราวของความกลัวจะสะท้อนให้เห็นถึงปรัชญาแนวคิด วิถีในการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ ความเชื่อของคนในสังคมอินเดียในครั้งสมัยพุทธกาล ความกลัวและสาเหตุของความกลัว เกิดขึ้นได้ทั้งแก่บุคคลและสัตว์ทั่วไป บุคคลและสัตว์เกิดความรู้สึกอย่างนี้ได้เสมอ ความกลัวนั้นเป็นเรื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนตราบใดที่บุคคลนั้นยังไม่สามารถขจัดกิเลสตัณหาออกไปจากจิตใจได้ เมื่อมีเหตุปัจจัยสามารถส่งผลให้เกิดความกลัวก็จะรู้สึกกลัว หวาดวิตก ขนลุก ขนพอง หวาดหวั่น หวั่นไหวได้ เมื่อบุคคลและสัตว์นั้นเกิดความกลัวขึ้น จะมีอาการแสดงออกทั้งทางร่างกายและพฤติกรรม อาการที่แสดงออกทางร่างกายและจิตใจนั้นจะแสดงออกอย่างเด่นชัดจนสามารถสังเกตเห็นได้โดยง่าย เช่นอาการขนลุกขนพอง หน้งสีระยั้ง เหงื่อออก สั่น หายใจถี่ รวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกก็จะแตกต่างจากพฤติกรรมปกติที่เคยเป็นอยู่ เช่นมีอาการลูกลี้ลุกลน อยู่ไม่เป็นสุข ตื่นตระหนก มือสั่น ปากสั่น เป็นต้น ดังเช่นความกลัวที่เกิดขึ้นกับพระเจ้าอชาตศัตรู

พระเจ้าอชาตศัตรูเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าพิมพิสารผู้ปกครองกรุงราชคฤห์กับพระนางเวเทหิ เมื่อพระองค์อยู่ในครรภ์พระนางเวเทหิเกิดอาการแพ้ท้องถึงขนาดที่อยากดื่มพระโลหิตจากพระพามาเบื้องขวาของพระราชินี และก็ได้ดื่มสมความปรารถนา โหราจารย์ทั้งหลายพยากรณ์ว่า พระโอรสในครรภ์องค์นี้จักเป็นศัตรูต่อพระราชินี พระราชินีจึงถูก

<sup>๕๓</sup> จุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๐๐๑/๓๕๗., จุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๐๑/๕๐๔.

<sup>๕๔</sup> จุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๐๐๒/๓๕๗., จุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๐๒/๕๐๔.

พระโอรสองค์นี้ปลงพระชนม์ เมื่อพระนางเวเทหิได้ทรงทราบเช่นนั้นก็พยายามหาหนทางที่จะทำลายพระครรภ์ให้ตกไปหลายครั้งหลายครา แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ พระเจ้าพิมพิสารทรงทราบเรื่องจึงทรงห้าม และได้พระราชทานตำแหน่งอุปราชให้แก่พระราชกุมารในเวลาต่อมา

เมื่อคราวที่พระเทวทัตเสื่อมลาภสักการะบริษัทยกก็เสื่อมหาย จึงออกอุบายใช้อิทธิปาฏิหาริย์ทำให้พระเจ้าอชาตศัตรูเกิดความเลื่อมใส เพื่อเป็นบันไดให้ตัวเองก้าวไปสู่จุดหมายที่ตั้งไว้ พระองค์จึงตกเป็นเครื่องมือให้พระเทวทัตหลอกให้ไปปลงพระชนม์พระบิดาเพื่อที่จะได้เป็นพระราชราชาเสียเอง พระเจ้าอชาตศัตรูหลงเชื่อพระเทวทัต คิดว่าพระเทวทัตมีอำนาจมาก ไม่มีสิ่งใดที่พระเทวทัตจะไม่รู้ จึงคิดวางแผนปลงพระชนม์พระบิดาโดยการเหน็บกริชไว้ที่พระอุรุ แต่พอเสด็จเข้าไปภายในเขตพระราชฐานก็เกิดอาการหวาดกลัว<sup>๔๕</sup> หวั่นวิตก สะดุ้งตื่นตื่น ก็ได้แสดงพิรุณให้เห็น จึงถูกจับได้และนำมาสอบสวนสืบสาวหาเรื่องราวความเป็นมา พระเจ้าอชาตศัตรูก็กได้กราบทูลว่า หม่อมฉันต้องการราชสมบัติ พระราชาก็ได้พระราชทานราชสมบัติฉันให้แก่พระโอรสสมควรปรารถนา

แม้พระเจ้าพิมพิสารพระราชทานสมบัติแก่พระเจ้าอชาตศัตรูแล้วก็ตาม พระเทวทัตก็ยังคงต้องการที่จะให้ปลงพระชนม์พระราชบิดาอยู่ดี จึงพยายามทูลเกลี้ยกล่อมว่า พระองค์เหมือนคนที่เอาสุนัขจิ้งจอกมาขังไว้ในกลองหนัง สำคัญว่าทำกิจสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ถ้าขืนปล่อยไว้นานวันพระราชาก็จะคิดว่าพระองค์นี้ทำการดูหมิ่นเหยียดหยาม จักหาเหตุในการยึดราชสมบัติกลับคืนมาแล้วก็เป็นพระราชราชาเสียเอง เพราะฉะนั้น สมควรที่พระองค์จะปลงพระชนม์ชนิดถอนรากถอนโคนเลยทีเดียว พระกุมารอชาตศัตรูก็คิดว่า พระบิดาไม่สมควรที่จะถูกประหารด้วยศัสตราวุธ จึงทรงรับสั่งให้นำพระบิดาไปขังไว้ในเรือนอบไฟห้ามไม่ให้คนอื่นเข้าเยี่ยมได้ นอกจากพระราชมารดา

พระเจ้าพิมพิสารดำรงพระชนม์อยู่ได้ด้วยพระกระยาหารที่พระเทวีแอบใส่ในขันทองแล้วห่อชายพกเข้าเยี่ยม เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบเหตุนี้ก็รับสั่งไม่ให้พระมารดา นำสิ่งของใส่ชายพกเข้าเยี่ยม ทำให้พระเทวีคิดหาวิธีการที่จะนำพระกระยาหารไปถวายพระเจ้าพิมพิสารให้ได้ จึงนำพระกระยาหารใส่ไว้ที่พระเมาลีข้าง ที่ฉลองพระบาทข้าง เมื่อพระเจ้า

<sup>๔๕</sup> ที.สี.อ. ๑๕๐/๑๒๓-๑๒๗.

อชาตศัตรูทราบเรื่องเข้าจึงตรัสสั่งห้ามไม่ให้แม้แต่จะทรงฉลองพระบาทเข้าเยี่ยม พระเทวีกียังไม่ลดละความพยายามที่จะนำพระกระยาหารเข้าไปถวายให้ได้ แม้จะถูกรับสั่งห้ามด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยที่สุดพระเทวีกีใช้วิธีทรงสนานพระวรกายด้วยน้ำหอมแล้วทาพระวรกายด้วยอาหารมึรสอร่อย ๔ อย่าง จากนั้นจึงทรงห่มพระภูษาเข้าเยี่ยม พระราชาก็ทรงเลียพระวรกายของพระเทวีกีเพื่อประทังพระชนมชีพให้อยู่ได้ พระเจ้าอชาตศัตรูจึงตรัสห้ามพระมารดาเข้าเยี่ยม เมื่อพระมารดาไม่ได้โอกาสเข้าเยี่ยมพระราชา แต่พระองค์ก็ดำรงพระชนม์อยู่ด้วยความสุขอันประกอบด้วยมรรคผลด้วยวิธีเดินจงกรม ทำให้พระวรกายของพระองค์เปล่งปลั่งดังเดิม พระเจ้าอชาตศัตรูแปลกพระทัยที่พระบิดายังสามารถดำรงพระชนม์อยู่ได้จึงตรัสถามเหตุ เมื่อได้ทรงทราบว่าพระองค์ดำรงพระชนม์อยู่ได้ด้วยการเดินจงกรม จึงคิดว่าวิธีการที่จะทำให้พระบิดาไม่สามารถเดินจงกรมได้ โดยการสั่งให้ช่างกลบกเอามิดโคนเดือนพระบาททั้งสอง แล้วเอาน้ำมันผสมเกลือทา ย่างด้วยถ่านไม้ตะเคียนซึ่งติดไฟกำลังคุกรุ่นไม่มีเปลว พระเจ้าพิมพิสารทรงเกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า ทรงรำลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น จากนั้นทรงเหี่ยวแห้งไปเหมือนพวงดอกไม้ที่เขาวางไว้ที่ลานพระเจดีย์ ในที่สุดได้สวรรคต

ในวันที่พระเจ้าพิมพิสารสวรรคต พระโอรสของพระเจ้าอชาตศัตรูก็ประสูติพอดี หนังสือ ๒ ฉบับ คือ ๑) ข่าวดพระโอรสประสูติ ๒) ข่าวดพระบิดาสวรรคต มาถึงพระองค์ในเวลาเดียวกัน พวกอำมาตย์จึงปรึกษากันว่า จักทูลข่าวดพระโอรสประสูติก่อนจึงได้นำหนังสือทูลถวายพระหัตถ์ของพระองค์ พอได้เปิดหนังสืออ่านความรักในพระโอรสก็เกิดขึ้นในขณะนั้นทันที ความรักนั้นท่วมไปทั่วพระวรกายแผ่ไปจรดเชื้อในกระดูก ทำให้พระองค์ได้รู้ซึ่งถึงพระคุณของพระบิดา จึงรับสั่งให้เจ้าหน้าที่ปล่อยพระบิดาทันที พวกอำมาตย์จึงถวายหนังสืออีกฉบับหนึ่งแจ้งข่าวการสวรรคตของพระบิดา เมื่อพระองค์ได้ทรงทราบข่าวนั้นทรงกรรแสงยิ่งนัก รีบเสด็จไปเฝ้าพระมารดาเพื่อทูลถามถึงความรักที่พระบิดามีต่อพระองค์ พระนางก็ทรงเล่าเรื่องราวให้พระเจ้าอชาตศัตรูฟังด้วยพระพักตร์ที่เปื้อนด้วยพระอัสสุว่า เจ้าลูกโง่เจ้าพุดอะไรอย่างนี้ ในสมัยที่เจ้ายังเล็กอยู่เกิดเป็นผีที่นิ้วมือร้องไห้เสียงดัง ใคร ๆ ก็ไม่สามารถทำให้เจ้าหยุดร้องไห้ได้ แม่จึงพาเจ้าไปเฝ้าเสด็จพ่อซึ่งกำลังประทับนั่งวิญญาคคืออยู่ในโรงศาล เสด็จพ่อของเจ้าได้อมนิ้วมือจนผีแตกในพระโอษฐ์ แทนที่จะบ้วนพระพุพโททิ้งกลับทรงกลืนพระพุพโทที่ปนเปื้อนด้วยพระโลหิตนั้นด้วยความรักลูก นี่คือการรักที่เสด็จพ่อมีต่อถึงเพียงนี้ พระเจ้าอชาตศัตรูทรงกรรแสงคร่ำครวญเสียพระทัยเป็นอย่างมาก นับแต่วันที่พระเจ้า

อชาตศัตรูพยายามจะปลงพระชนม์พระบิดา พอพระองค์หลบพระเนตรลงด้วยตั้งพระทัยว่าจะบรรทม ก็สะดุ้งหวาดกลัวขึ้นมาทันทีเหมือนถูกหอกตึ้งร้อยเล่มทิ่มแทง ทำให้พระองค์ทรงตื่นอยู่เสมอ ไม่สามารถบรรทมได้เพราะหวาดกลัวภัยเหลือเกิน จนบางครั้งแม้พระองค์ประทับนั่งอยู่ก็ยังผลอหลับไป

พระเจ้าอชาตศัตรูทรงสำนึกในความผิดที่ปลงพระชนม์พระบิดา ทรงมีความเดือดร้อนพระทัย ทรงมีพระประสงค์จะเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่ไม่กล้าเข้าเฝ้าด้วยพระองค์เอง เพราะพระองค์ทรงมีความผิดมากที่ปลงพระชนม์พระบิดาซึ่งเป็นอุปัฏฐากของพระพุทธองค์และเป็นอริยสาวกด้วย อีกทั้งพระเทวทัตก็ได้อาศัยพระเจ้าอชาตศัตรุนั้นแหละทำความผิดอย่างใหญ่หลวงแก่พระพุทธองค์ จึงมีรับสั่งให้หมอชีวกโกมารภัจจ์พาไปเฝ้าพระพุทธเจ้าซึ่งประทับอยู่ที่ชิวกัมพวัน แต่ถึงกระนั้นพระองค์ก็เกิดความหวาดกลัวระแวงหมอชีวกอยู่ตลอดเวลา เกรงว่าหมอชีวกจะลวงให้พระองค์ออกจากเมืองแล้วชุ่มพลาญไว้ข้างหน้าเพื่อจับพระองค์แล้วขึ้นครองราชย์สมบัติเสียเอง เมื่อพระเจ้าอชาตศัตรูเกิดอาการหวาดกลัวอย่างนี้ก็ไม่อาจข่มความกลัวไว้ได้ จึงตรัสบอกความที่พระองค์กลัวแก่หมอชีวก เมื่อเป็นเช่นนั้นหมอชีวกจึงได้ไปลอบพระองค์เพื่อให้เฝ้าพระทัยว่าพระองค์จะไม่ถูกลวงมาปลงพระชนม์ ทูลลอบให้มันพระทัยว่าอย่าทรงหวาดกลัวเลยถึงสองสามครั้ง จึงค่อยบรรเทาความหวาดกลัวลงไปได้

พระเจ้าอชาตศัตรูเมื่อเสด็จไปถึงชิวกัมพวันแล้ว ก็ทูลถามถึงสามัญญผลที่พึงได้รับในปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงสามัญญผลสูตร<sup>๕๖</sup> ว่าด้วยผลของความเป็นสมณะ ทำให้พระองค์ทรงเลื่อมใส ขอถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ทรงเป็นพุทธมามกะ เป็นกำลังอุปถัมภ์บำรุงพระศาสนาสืบมา<sup>๕๗</sup> เมื่อพระองค์เสด็จกลับจากการเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสกับเหล่าภิกษุว่า หากเธอมิได้กระทำให้ปิตุฆาต ธรรมที่เราแสดงในวันนี้ อย่างน้อยเธอจะบรรลุนิเวศน์

<sup>๕๖</sup> สามัญญผลสูตร คือพระสูตรที่ว่าด้วยผลแห่งความเป็นสมณะ ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าอชาตศัตรูกษัตริย์แคว้นมคธ ขณะที่พระองค์ประทับอยู่ ณ สวนมะม่วงของหมอชีวก โกมารภัจจ์ เขตกรุงราชคฤห์ ดูรายละเอียดใน ที.สี. (บาลี) ๘/๑๕๑/๔๗., ที.สี. (ไทย) ๘/๑๕๐/๔๘.

<sup>๕๗</sup> สุริย์ มีผลกิจ - วิเชียร มีผลกิจ, พระพุทธกิจ ๔๕ พรรษา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอนฟอร์ม จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑๐.

จากการศึกษาเรื่องราวของพระเจ้าอชาตศัตรู ผู้วิชัยได้พบเหตุแห่งความกลัว และพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดความกลัวขึ้น ดังนี้

บุคคลเมื่อคิดก่อการชั่วแล้วจิตย่อมไม่ไปปกติสุข พอลงมือกระทำทำให้เกิดความกลัว กลัวว่าผู้อื่นจะจับได้ กลัวโทษภัยจากความผิดของตนเอง ดังเช่น พระเจ้าอชาตศัตรู หลงเชื่อพระเทวทัต จึงคิดลอบปลงพระชนม์พระบิดา จึงเห็นภคกษัตริย์ที่พระอรุ มุ่งจะปลงพระชนม์ทั้งที่อยู่ในช่วงเวลากลางวันแท้ ๆ มีความกลัวหวาดหวั่นสะอื้นตื่นตื่น เข้าไปภายในพระราชฐาน ทำอาการแปลกๆ มีพิรุณทำให้ถูกจับได้

พระนางเวเทหิมีความกลัวว่าพระโอรสในครรภ์จะปลงพระชนม์พระบิดา จึงพยายามทำให้ครรภ์นั้นตกไป เหตุที่เป็นเช่นนั้น พระนางเกรงว่าถ้าเป็นเช่นดังคำพยากรณ์จริง พระนางต้องสูญเสียสามีผู้เป็นที่รักไป อีกทั้งชาวเมืองยังต้องสูญเสียเจ้าผู้ครองแคว้นมครไป ความกลัวของพระนางเวเทหินี้เป็นความกลัวที่เกิดจากความรัก บุคคลเมื่อมีความรักต่อสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมต้องกลัวความสูญเสีย การพลัดพลาดจากสิ่งที่เป็นที่รัก ที่ชอบใจด้วยกันทั้งนั้น

นับตั้งแต่ที่พระองค์ได้ปลงพระชนม์พระบิดาแล้ว ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะบรรทมได้แม้ทรงมีพระประสงค์ที่จะบรรทมก็ตาม เพราะทรงมีอาการหวาดกลัว หวั่นวิตกกังวลกับเหตุการณ์ที่พระองค์ได้ทรงกระทำไป ทรงกลัวภัยที่จะมีมาถึงอันเนื่องมาจากการปลงพระชนม์พระบิดา ทำให้พระองค์ไม่สามารถวางพระทัยในบุคคลอื่นได้ แม้กับหมอชีวกเองซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน พระองค์ก็ยิ่งหวาดระแวงเกรงว่าหมอชีวกจะลวงพระองค์ปลงพระชนม์ ฉะนั้นความกลัวจึงเกิดขึ้นกับพระองค์ตลอดเวลา พระเจ้าอชาตศัตรูถือว่าเป็นศัตรูกับพระราชชาติตั้งแต่ยังไม่ทันประสูติเลยทีเดียว จะเห็นได้ว่าในคราวที่พระมารดาเกิดอาการแพ้ท้องก็ต้องการที่จะดื่มโลหิตของพระราชชาติ ซึ่งอาจารย์ทั้งหลายได้พยากรณ์ว่า พระโอรสในครรภ์จักเป็นศัตรูแก่พระราชชาติ และพระราชชาติถูกพระโอรสองค์นี้ปลงพระชนม์ ธรรมดาของบุคคลผู้มีศัตรูย่อมเกิดความกลัว หวาดระแวงอยู่เสมอ ด้วยเกรงว่าฝ่ายปรปักษ์จักทำอันตรายแก่ตน แม้จะอยู่ในฐานะที่ใหญ่โต หรือว่ามีการเตรียมพร้อมอยู่เสมอก็ตาม ก็ยังไม่พ้นจากความหวาดกลัวไปได้ พระเจ้าอชาตศัตรูแม้จะตรัสถึงเฉพาะเรื่องการรบในอิริยาบถทั้งหลาย แม้จะสั่งกองทัพให้มีการเตรียมพร้อมอยู่เสมอทุกเมื่อก็ตาม<sup>๔๘</sup> ก็ยังคงอยู่ในอำนาจของความ

<sup>๔๘</sup> ที.สี.อ. ๒/๑๐๐.

หาวคกลัว ส่วนหนึ่งของความหวาดกลัวนั้นก็เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง เกรงว่าผลของการกระทำจักย้อนมาให้ผลกับตน จึงทำให้เกิดความกลัว

### ๓.๓.๔ เรื่องสงครามระหว่างเทวดากับอสูร

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตะวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐีในกรุงสาวัตถี พระองค์ได้ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสเรื่องนี้ว่า เรื่องเคยมีมาแล้ว สงครามระหว่างเทวดากับอสูรได้เริ่มต้นและประชิดกันเข้า ท้าวสักกะจอมเทพรับสั่งกับเทพชั้นดาวดึงส์ว่า ถ้าความกลัว<sup>๔๕</sup> ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า จะถึงเกิดขึ้นแก่พวกเทพผู้อยู่ในสงคราม ขอให้พวกท่านพึงแลดูยอดธงของเรา เพราะเมื่อพวกท่านแลดูยอดธงของเรา ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

ท้าวสักกะจอมเทพรับสั่งต่อไปอีกว่า ถ้าพวกท่านไม่แลดูยอดธงของเราก็พึงแลดูยอดธงของท้าวปชาบดีเทวราชเถิด เพราะเมื่อแลดูแล้วก็จักทำให้พวกท่านหายกลัว หายหวาดสะดุ้ง ถ้าแลดูธงของท้าวปชาบดีเทวราชแล้วก็ยังไม่หายกลัวอีก ก็ให้แลดูยอดธงของท้าววรุณเทวราช จะทำให้ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นหายไป หรือถ้าไม่แลดูยอดธงของท้าววรุณเทวราชก็พึงแลดูยอดธงของท้าวอิสานเทวราชเถิด เพราะเมื่อพวกท่านแลดูแล้วก็จะทำให้ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นหายไป

เมื่อพวกเทพแลดูยอดธงของท้าวสักกะจอมเทพก็ดี ท้าวปชาบดีเทวราชก็ดี ท้าววรุณเทวราชก็ดี ท้าวอิสานก็ดี ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ที่จักเกิดขึ้นพึงหายไปบ้าง ไม่หายไปบ้าง เพราะเทพเหล่านั้นยังไม่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ยังเป็นผู้มีความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หนีไปอยู่

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า หากความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า พึงบังเกิดแก่พวกเธอผู้อยู่ในป่า อยู่ที่โคนไม้ หรืออยู่ในเรือนว่าง พวกเธอพึงระลึกถึงเราเนื่อง ๆ เท่านั้นว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง โดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิเศษและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็น

<sup>๔๕</sup> ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๔๘/๒๖๓ - ๒๖๕., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๘/๓๕๘-๓๖๓.



พระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค เมื่อพวกเธอระลึกถึงเราเนื่อง ๆ อยู่อย่างนี้ จะทำให้ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นหายไป

ถ้าพวกเธอไม่ระลึกถึงเราเนื่อง ๆ ก็พึงระลึกถึงพระธรรมอยู่เสมอว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาคู้ ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน เพราะเมื่อพวกเธอระลึกถึงพระธรรมอยู่เสมอ ก็จะทำให้ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นนั้นหายไป

หากพวกเธอไม่ระลึกถึงพระธรรมอยู่เสมอ ก็พึงระลึกถึงพระสงฆ์อยู่รำไปว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก เพราะเมื่อพวกเธอระลึกถึงพระสงฆ์อยู่รำไป ก็จะทำให้ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นนั้นหายไป

การที่ระลึกถึงพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว หายกลัว หายหวาดสะดุ้งนั้น เพราะพระองค์เป็นผู้ปราศจากราคะ ปราศจากโทสะ ปราศจากโมหะ เป็นผู้ไม่มีความกลัว ไม่หวาดเสียว ไม่สะดุ้ง

จากการศึกษาเรื่องนี้ทำให้ผู้วิจัยพบว่า แม้จะเป็นเทวราชผู้มีศักดิ์ใหญ่ แต่อย่างยิ่งไม่ปราศจากกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ก็จะไม่หมดความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าได้ เพราะเหตุปัจจัยแห่งความหวาดกลัวเหล่านั้นยังมีอยู่ สามารถที่จะกำเริบขึ้นมาได้ตลอดเวลา เพราะยังไม่ได้ถอนรากถอนโคนออกไป ส่วนพระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้สิ้นเชิง เป็นผู้ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จึงไม่มีความกลัว ไม่หวาดสะดุ้งกลัว เพราะไม่มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดหวาดกลัวได้อีก แม้จะรู้ว่ามอันตรายปรากฏอยู่เบื้องหน้า ก็หาได้กลัวต่ออันตรายนั้นไม่ ยังคงดำเนินวิถีชีวิตไปตามแบบอย่างของพระอริยบุคคลตามปกติ บุคคลผู้ที่ยังมีความหวาดกลัวก็จะได้พึ่งพาอาศัยพระอริยบุคคลเหล่านั้นในยามที่ตัวเองเกิดความกลัว หรือความขนพองสยองเกล้า และคนทั้งหลายจักได้เจริญในกุศลธรรมให้ยิ่งขึ้นไป ในส่วนของพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ อีกด้วย

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องความกลัว ที่มีประจำอยู่ในสังขารของมนุษย์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกออกไปได้ต่างหากจากตัวเรา ความกลัวประเภทนี้ต้องอาศัยการทำความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นเครื่องบรรเทาความหวาดกลัวที่เกิดขึ้น จนมองเห็นเป็นเรื่องปกติของสังขารที่จะต้องเป็นอย่างนั้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงแสดงความกลัวที่เกี่ยวข้องกับสังขารไว้ ๓ ประการ<sup>๕๐</sup> คือ

- (๑) ชาติภัย คือ ความกลัวที่เกิดเพราะอาศัยชาติ
- (๒) ชราภัย คือ ความกลัวที่เกิดเพราะอาศัยชรา
- (๓) มรณภัย คือ ความกลัวที่เกิดเพราะอาศัยความตาย

ในภัย ๓ ประการนั้น ท่านก็ได้ให้อธิบายว่า ความกลัว ความขยาด ความหวาดเสียว ความขนพองสยองเกล้า ความสะดุ้งแห่งจิต เพราะอาศัยความเกิด นี้เรียกว่าชาติภัย ความกลัว ความสะดุ้งแห่งจิต เพราะอาศัยความชรา นี้เรียกว่าชราภัย ความกลัว ความสะดุ้งแห่งจิต เพราะอาศัยความตาย นี้เรียกว่ามรณภัย

เหตุปัจจัยที่ทำให้เราเกิดความกลัว บางครั้งก็เป็นสิ่งใหม่ที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นกับตัวเรา พอเราได้ประสบเข้าก็ทำให้รู้สึกกลัว ไม่อยากเข้าใกล้ ไม่อยากสัมผัส ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม เพราะความที่เรายังไม่เคยชินจึงทำให้เกิดความกลัวได้ แต่บางอย่างก็เป็นสิ่งที่มีอยู่กับตัวเราตลอดเวลา เช่นอวัยวะในร่างกาย ในคราวที่ใช้งานได้เป็นปกติ เราก็รู้สึกเฉย ๆ ไม่รู้สึกกลัว แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางใช้งานไม่ได้หรือเสื่อมสภาพ ก็จะทำให้เรารู้สึกกลัวต่อความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น อยากรู้ก็ตาม สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ล้วนตกอยู่ในกฎแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทั้งนี้

ความเกิดแม้คนทั้งหลายจะเข้าใจกันว่า เป็นจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ ย่อมนำสิ่งใหม่ ๆ มาให้กับชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกยินดีที่มีการเกิดขึ้น แต่ถ้าพิจารณาอย่างลึกซึ้งตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว การเกิดขึ้นก็ย่อมนำทุกข์มาให้ในขณะเดียวกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า การเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์<sup>๕๑</sup> ความชรา คือการที่ร่างกายชำรุดทรุดโทรมไปตาม

<sup>๕๐</sup> อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๒๑/๔๔๘., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๑/๕๖๖.

<sup>๕๑</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๕๓/๔๔., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๓/๖๕.

กาลเวลา ชรานั้นไม่ได้หมายความว่า แก่ห่อมดั่งที่สามัญชนรู้จักกัน แม้แต่เพียงรูปนาม เคลื่อนจากสภาวะเดิมไปนิดเดียวเท่านั้น ก็เป็นชราแล้ว ตอนแรก ๆ เรียกว่าแก่ขึ้น คนสามัญ ไม่ค่อยรู้จักกัน เช่น เด็ก ๆ เป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้นมาก็พากันยินดีชื่นชม เมื่อเป็นหนุ่มเป็นสาว เต็มที่แล้วก็แก่ลง ตอนที่แก่ลงจึงค่อยรู้จักกันและรู้สึกไม่นิยมชื่นชมยินดีเหมือนเมื่อแก่ขึ้น<sup>๕๒</sup> ความแก่ชราจึงเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว บางทีไม่แก่ถึงขนาดต้องเปลี่ยนรูป หรือเปลี่ยนทั้งหมด ก็ยังทำให้เกิดอาการรู้สึกหวาดกลัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นเครื่องบอกให้รู้ว่าวัยและชีวิตของคนเราย่อมทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ความตาย เป็นสิ่งที่สัตว์ทุกประเภทหวาดกลัวกันอย่างมาก เพราะเมื่อความตายเกิดขึ้นก็หมายถึงความสูญเสียชีวิต การพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก สังคมที่เคยดำรงชีพอยู่ สิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย ชื่นชอบ ชีวิตไม่สามารถดำเนินต่อไปได้ เป็นร่างที่ไร้วิญญาณ ปราศจากความรู้สึกนึกคิด ไม่นานก็จะกลายเป็นเพียงซากศพ เป็นสิ่งที่ไม่สวยงามเหมือนตอนที่ยังมีชีวิต ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะทำให้เกิดความกลัว บางคนยอมลงทุนลงแรงเพื่อแสวงหาความเป็นอมตะให้กับชีวิต แต่นั่นก็เป็นวิธีการของคนที่เขา ที่ไม่ยอมทำความเข้าใจเกี่ยวกับสังขารของชีวิต ผันกฎธรรมชาติ บุคคลควรพิจารณาให้เห็นว่า ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นสิ่งแน่นอน เราจะต้องตายแน่แท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตไม่เที่ยงแท้ แต่ความตายเที่ยงแท้<sup>๕๓</sup>

ภัยที่เกิดจากความเกิด ความชรา และความตาย เป็นสิ่งที่น่ากลัว จึงควรรีบเร่งปฏิบัติธรรม เจริญสติให้พ้นจากความเกิดโดยเร็ว เพราะเมื่อปิดวงจรความเกิดได้แล้ว ความชรา และความตายจะมาจากไหน ความเกิด ความแก่ และความตาย นั้นล้วนมีความสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นปัจจัยแก่กัน เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็มีแต่จะมุ่งหน้าไปสู่ความตายอย่างไม่มีวันหันหลังกลับ ดังที่พระอโยธมกุมาร โภทิสัตว์กล่าวว่า สัตว์ผู้เป็นเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ เข้าอยู่ในครรภ์ในตอนกลางคืน ๆ หนึ่ง จำเดิมแต่ขณะแรกปฏิสนธิ สัตว์ผู้เกิดขึ้นเป็น

<sup>๕๒</sup> พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาราณะ อัครมหาบัณฑิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระธรรมเทศนา ปฏิธกสมุปบาทสังเขปกถา, แสดง ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๗, หน้า ๑๗.

<sup>๕๓</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปาฐกฐกถาแปล ภาค ๖, หน้า ๖๓.

ตัวแล้วก็บ่ายหน้าไปทีเดียว เขาไปเรื่อย ๆ ไม่กลับมาอีก<sup>๕๔</sup> และเมื่อไปอยู่อย่างนั้น ความตายก็ใกล้มาทุกขณะ ความแหยงแหย่งน้ำในลำน้ำน้อยทั้งหลายที่ถูกแดดแผดเผาในฤดูร้อน ฉะนั้น

### ๓.๔ ผลกระทบที่เกิดจากความกลัว

ความกลัวที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตการเป็นอยู่ อาจถึงขั้นทำให้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง และตัวบุคคลด้วย ว่ามีความสามารถที่จะรับสถานการณ์ที่เกิดจากความกลัวได้มากน้อยเพียงใด จะทำความเข้าใจกับความกลัวที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ผู้วิจัยมองว่า ความกลัวแม้จะถูกมองในด้านลบ ถูกมองในมุมเสียหายมาตลอด จนทำให้ใครต่อใครไม่อยากสัมผัสกับความกลัว ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เพราะนี่คือธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว ก็จะทำให้มองเห็นประโยชน์ได้ ความกลัวบางอย่างก็ทำให้เรามีความระมัดระวังมากขึ้น ไม่ประมาทมัวเมาในการใช้ชีวิต หรือจะเรียกว่ามีชีวิตอยู่บนความเสี่ยง การดำเนินชีวิตต้องรอบคอบรัดกุมเป็นพิเศษและทุกเวลาด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจะได้จำแนกถึงผลกระทบที่เกิดจากความกลัวทั้งข้อเสียและข้อดี เพื่อเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจน สามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

#### ๓.๔.๑ ผลกระทบในทางที่ดี

ความกลัวแม้โดยชื่อจะเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัว ทำให้สะดุ้งใจ แต่ความกลัวบางอย่างก็ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม เช่น กลัวต่อการทำความชั่ว เพราะมองเห็นว่าความชั่วเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ บัณฑิตชนไม่นิยมประพฤติกันทั้งในอดีต ปัจจุบัน และจักไม่ประพฤติกันต่อไปในอนาคต และมองเห็นโทษที่จะเกิดขึ้นตามองจากการทำความชั่ว ดังนั้น ความกลัวบางอย่างจึงส่งผลกระทบในทางที่ดี

<sup>๕๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิธรรมรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๖.

## (๑) กลัวต่อการทำบาป

แน่นอนว่าทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่มีใครชั่วโดยกำเนิด และไม่มีใครอยากเป็นคนชั่วเช่นเดียวกัน แต่พอชีวิตเปลี่ยนไปทัศนคติเปลี่ยนแปลงจากเดิม มองเห็นสิ่งที่ชั่วร้ายเป็นสิ่งดีงาม มองเห็นความเดือดร้อนของคนอื่นเป็นความสุขของตน โดยไม่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน เพราะเราไม่กลัวต่อความชั่วที่ได้ก่อไว้ แต่เมื่อความชั่วได้ให้ผลที่เผ็ดร้อนแก่ผู้กระทำ เขาจึงจะสำนึกได้ในภายหลัง บางคนก็ยังพอลงตัวได้แต่บางคนก็สาบสูญไปแก้ไขไม่ได้ก็ต้องยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น เพราะเราไม่ได้ฝึกให้รู้จักกลัวต่อการทำความชั่ว ในทางพระพุทธศาสนามีธรรมสำหรับคุ้มครองโลก คุณแลร์รักษาคณที่อยู่ร่วมกันไม่ให้ไปก่อความเดือดร้อนแก่กันและกัน คือธรรมเป็นโลกบาล ๒ ประการ<sup>๕๕</sup> (๑) หิริ ความละอายใจต่อบาป (๒) โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป

หิริ คือความละอายต่อบาป เป็นความรู้สึกรังเกียจ ไม่อยากทำบาปเห็นบาปเป็นเหมือนของสกปรก จะทำให้ผู้ทำพลอยเปรอะเปื้อนไปด้วย จึงไม่ยอมทำบาป เหมือนกับเวลาที่เราเห็นก้อนเหล็กที่เป็นด้วยสิ่งโสโครก ก็เกิดความรังเกียจ ไม่อยากจับเอามือไปสัมผัสเกรงว่าสิ่งโสโครกนั้นจะมาเปื้อนมือเรา การที่เราไม่เอามือไปสัมผัสกับสิ่งโสโครก ก็เหมือนการละอายต่อบาป

ส่วนโอตตปปะ คือความเกรงกลัวบาป เป็นความรู้สึกกลัว กลัวว่าเมื่อทำบาปไปแล้ว จะส่งผลให้ได้รับความทุกข์ทรมาน ความเดือดร้อนตามสมควรแก่บาปที่ทำไป จึงไม่ยอมทำบาป เหมือนเราเห็นก้อนเหล็กซึ่งถูกไฟเผาจนร้อนแดง เราเกิดความรู้สึกกลัวไม่กล้าจับต้อง เพราะเกรงว่าความร้อนจากก้อนเหล็กที่เผาฝ่ามือ ให้ได้รับความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกกลัวนี้เปรียบได้กับโอตตปปะ

บาปกรรมทั้ง ๓ ทาง คือกายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริต และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในจิต ชื่อว่าบาป<sup>๕๖</sup> ความกลัวต่อการทำบาปดังกล่าวมานี้ ถือว่าเป็นข้อดีของความกลัว เพราะช่วยนำเราออกจากความชั่วทั้งหลายทั้งปวงแล้วนำไปสู่ความดีงามได้โดยง่าย นอกจากนั้นบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยหิริและโอตตปปะ ตั้งมั่นอยู่ในสุกกธรรม (กุศลธรรม) เป็นผู้

<sup>๕๕</sup> อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๘/๕๑., อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘/๖๓.

<sup>๕๖</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕, หน้า ๑๐๘.

สงบระงับ เป็นคนดีงาม ท่านเรียกว่าผู้มีเทวธรรมในโลก<sup>๕๗</sup> หมายถึง ธรรมที่ทำให้คนเป็น เทวดาได้ในโลกนี้ โดยไม่ต้องรอให้สิ้นชีวิตก่อนถึงจะไปเกิดบนสวรรค์ แม้ในปัจจุบันก็สามารถเป็นเทวดาได้ เพราะบำเพ็ญเทวธรรมคนทั้งหลายจึงยกย่องให้เป็นเสมือนเทวดา ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไป

## (๒) เกิดความกล้าในการทำความดี

คำสอนของพระพุทธเจ้ามีความงามทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด บรรดา พระธรรมคำสอนทั้งหลายที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ นั้น ล้วนแต่เป็นบ่อเกิดคุณความดี และธรรมนี้ย่อมทรงไว้ซึ่งผู้ปฏิบัติไม่ให้เกิดไปสู่ที่ชั่ว ทศนะเกี่ยวกับเรื่องการทำความดีความ ชั่วในพระพุทธศาสนามีคติว่า กรรมที่ไม่ดีและไม่มีประโยชน์แก่ตนทำได้ง่าย ส่วนกรรมที่ดี และมีประโยชน์ทำได้ยากอย่างยิ่ง<sup>๕๘</sup> ซึ่งเป็นคำที่เราได้เคยยินกันอยู่เป็นประจำว่า ความดีทำ ยากส่วนความชั่วทำง่าย เพราะความดีต้องอาศัยความเพียรพยายามและเจตนาที่ดี ส่วนความ ชั่วทำเมื่อไหร่ ที่ไหน กับใคร ก็สามารถทำได้ทันที โดยไม่ต้องรอจังหวะเวลาและ โอกาส

อย่างไรก็ตาม การทำความดีและความชั่วก็ยังขึ้นอยู่กับผู้กระทำเป็นหลัก และจะ เป็นตัวตัดสินว่าความดีและความชั่วจะเป็นสิ่งที่ทำได้ยากหรือทำได้ง่าย กรรมดีคนดีทำได้ง่าย กรรมดีคนชั่วทำได้ยาก กรรมชั่วคนชั่วทำได้ง่าย กรรมชั่วพระอริยะทั้งหลายทำได้ยาก<sup>๕๙</sup> จะ เห็นได้ว่าผู้กระทำเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงการกระทำ ถ้าผู้กระทำเป็นคนดี ความดีก็จะทำได้ ง่ายแต่จะทำความชั่วได้ยาก แต่ถ้าผู้กระทำเป็นคนชั่ว ความชั่วก็จะทำได้ง่ายแต่จะทำความดีได้ ยาก แสดงให้เห็นว่าคนช้วนั้นยังมีความกลัวอยู่จึงไม่กล้าทำความดี เพราะถูกความกลัวเข้า ครอบงำจิตใจ ไม่สามารถยกจิตใจให้พ้นจากความกลัวได้ จึงตกอยู่ในอำนาจของความชั่ว จะคิด จะพูดจะทำก็ข่มเป็นไปในอำนาจของความชั่ว ส่วนคนกลัวอีกประเภทหนึ่ง ที่ไม่ข่มตกอยู่ ในอำนาจของความชั่ว พยายามที่จะสลัดตัวหนีออกจากความชั่วไปให้พ้น ความเพียรพยายาม อย่างไม่ทอดยอนี้แหละจะเป็นตัวฝึกฝนอบรมทรมาณ จากคนที่มีความกลัวให้เป็นคนกล้าที่จะ ทำความดี

<sup>๕๗</sup> พุ.ชา. (บาลี) ๒๓/๖/๒., พุ.ชา. (ไทย) ๒๓/๖/๓.

<sup>๕๘</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖๓/๔๖., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๓/๘๓.

<sup>๕๙</sup> พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๘/๑๗๓., พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๘/๒๗๖.

โดยธรรมชาติของมนุษย์เป็นผู้มีความกลัวมาแต่เดิม เรียกว่าเป็นสัญชาตญาณที่มีมาแต่กำเนิด เมื่อเกิดปรากฏการณ์ที่น่ากลัวโดยที่ไม่รู้ว่ามีต้นเหตุมาจากที่ใด ถูกภัยคุกคามต่อชีวิต ต่างก็พากันถึงภูเขา ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นที่พึ่ง<sup>๖๐</sup> เพราะคิดว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ จะช่วยให้ตนพ้นจากความกลัว ต่อเมื่อพระพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้นมาในโลกและตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว จึงได้ฝึกฝนอบรมคนผู้มีความกลัวให้รู้ถึงศักยภาพของตนกล้าเผชิญกับภัยคุกคาม และกล้าที่จะทำสิ่งที่ดีให้กับชีวิต เพื่อสร้างคุณค่าและความหมายของความเป็นมนุษย์ ที่สามารถพัฒนาตนจนก้าวพ้นความกลัวไปได้ และเพราะความกลัวนี้เองจึงทำให้เกิดความไม่กลัว เหมือนคนเราที่อยู่รวมกันในสังคมเพราะมีภัยต่อกันจึงรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสุข

### (๓) ก่อให้เกิดอุปมาธรรม

ความไม่ประมาทเป็นหลักคำสอนที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา บรรดา คำสอนทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าใช้ในการประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนาตลอดระยะเวลาที่ทรงพระชนม์อยู่ เมื่อประมวลมากล่าวย่อรวมลงในความไม่ประมาททั้งหมด<sup>๖๑</sup> เหมือนบรรดา รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เทียวไปบนพื้นแผ่นดิน ย่อรวมลงในรอยเท้าช้าง ความไม่ประมาทเป็นยอดแห่งธรรมทั้งหลายทั้งปวง เพราะเป็นที่รวมลงแห่งธรรมทุกอย่าง และเป็นเลิศกว่ากุศลธรรมทั้งหลาย เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะก้าวไปสู่คุณธรรมเบื้องหน้า หากไม่มีความไม่ประมาทเป็นฐานแล้วก็ยากที่จะก้าวขึ้นสู่คุณธรรมชั้นสูงขึ้นไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบัณฑิตกล่าว่าเลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉะนั้นใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น<sup>๖๒</sup> ความไม่ประมาทโดยใจความก็คือ

<sup>๖๐</sup> จุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘/๕๐., จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘/๕๒.

<sup>๖๑</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑.

<sup>๖๒</sup> ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๓๕/๓๕., ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๓๕/๓๒.

การไม่อยู่ปราศจากสตินั่นเอง<sup>๖๓</sup> ความกลัวที่ติดอยู่กับตัวเรา ถ้าเรารู้จักปรับเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส ไม่ขลาดต่ออำนาจของความกลัว มองเห็นภัยที่จะพึงเกิดขึ้นในอนาคต ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มาตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ให้มีสติในการดำเนินชีวิตอยู่ทุกเมื่อ แม้จะไม่สามารถฝึกให้มีสติอยู่กับตัวได้ทุกเมื่อ แต่ก็ควรพยายามฝึกให้มีสติอยู่บ่อย ๆ เพราะความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์<sup>๖๔</sup> อย่างไรก็ตามคนมีสติก็ยังไม่หลุดพ้นจากเวรจากภัย คือยังมีความหวาดกลัวต่อบุคคลอื่นอยู่ ผู้ใดมีใจยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดทั้งวันและคืน และเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ ไม่ต้องกลัวว่าจะมีใครมาทำร้ายทำอันตรายแก่ชีวิต

ความกลัวจึงเป็นเหมือนสิ่งที่ย่ำแย่เตือนให้ไม่ประมาท ถ้าเราไม่ประมาทก็จะสามารถแก้ไขปัญหาให้กลายเป็นปัญญาได้ แต่ถ้าประมาททั้ง ๆ ที่ยังมีความกลัว ปัญหาที่มีก็จะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ สติมาปัญญาเกิดสติไม่เกิดปัญหามา ดังนั้น คนที่มีความกลัวจึงดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท เพราะมองเห็นโทษของความกลัว และประโยชน์ของความไม่ประมาท พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายก่อนจะเสด็จปรินิพพานว่า สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด<sup>๖๕</sup> แม้พระพุทธองค์จะทรงถูกมรณภัยคุกคาม แต่ทรงสมบุรณ์ด้วยพระสติสัมปชัญญะ ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายถึงความไม่ประมาท และเพราะความไม่ประมาทนี้เองจึงทำให้พระองค์เหมือนยังทรงพระชนม์อยู่ตลอดไป ส่วนคนผู้ยังมีชีวิตอยู่แต่ประมาทมัวเมาในชีวิตก็ไม่ต่างจากคนที่ตายแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ความไม่ประมาทเป็นทางแห่งอมตะ ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย คนผู้ไม่ประมาทชื่อว่าย่อมไม่ตาย คนผู้ประมาทจึงเหมือนคนตายแล้ว<sup>๖๖</sup>

### ๓.๔.๒ ผลกระทบในทางที่ไม่ดี

ความกลัวที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบหลายด้านด้วยกัน โดยเฉพาะผลกระทบทางจิตใจ เพราะถ้าจิตใจเต็มไปด้วยความหวาดกลัวย่อมทำให้เกิดปัญหาติดตามมา ทำให้การ

<sup>๖๓</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒, หน้า ๕๒.

<sup>๖๔</sup> ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓๘/๒๕๐., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๘/๓๔๑.

<sup>๖๕</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๕/๑๐๓., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๑๓๑.

<sup>๖๖</sup> จุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๑/๑๕., จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.



ดำเนินชีวิตไม่เป็นปกติ การติดต่อปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ก็ไม่มีประสิทธิภาพ เพราะขาดความมั่นใจในตนเอง ดังนั้น ความกลัวจึงส่งผลกระทบในทางที่ไม่ดี ก่อให้เกิดความเสียหายต่อภารกิจที่ทำ หรือด้อยประสิทธิภาพในการทำงาน

### (๑) เป็นอุปสรรคปัญหาในการพัฒนาตนเอง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้คนรู้จักการพัฒนาตนเอง เพื่อไม่ให้คนเราต้องจมอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดไป เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น มากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับสติปัญญาของแต่ละบุคคลที่จะสามารถแก้ไขให้ผ่านคล่องไปได้ แต่ถ้ายังมีความกลัวครอบงำอยู่ในจิตใจ ไม่สามารถสลัดความกลัวออกไปได้ ก็จะกลายเป็นอุปสรรคปัญหาในการพัฒนาตนเองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังเช่นเรื่องของภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง

ในเมืองสาวัตถีมีภิกษุรูปหนึ่ง ได้สดับถ้อยคำสรรเสริญคุณของมหาอุบาสิกาชื่อนว่า มาติกมารดา ซึ่งอาศัยอยู่ในมาติกคาม สามารถกำหนดรู้วาระจิตของคนทั้งหลายได้ ท่านจึงปรารถนาที่จะไปจำพรรษาที่หมู่บ้านนั้น จึงเรียนกรรมฐานในสำนักของพระพุทธเจ้า แล้วกราบทูลลาเพื่อไปยังมาติกคาม ครั้นภิกษุรูปนั้นเดินทางไปถึงบ้านนั้น เนื่องจากต้องใช้เวลาในการเดินทางเป็นเวลาหลายวัน จึงทำให้รู้สึกเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าในการเดินทาง จึงคิดว่า ทราบว่า อุบาสิกานี้ย่อมรู้ถึงเหตุอันบุคคลอื่นคิดแล้ว ๆ เราเหน็ดเหนื่อยในการเดินทางไม่สามารถกวาดวิหารได้ อุบาสิกาควรจะส่งคนมาปิดกวาดวิหารให้เรา อุบาสิกาซึ่งกำลังนั่งอยู่ในเรือน ก็ได้ทราบความคิดของภิกษุรูปนั้น จึงส่งคนไปปิดกวาดวิหาร

ภิกษุรู้สึกกระหายน้ำ ต้องการจันน้ำจึงคิดว่า อุบาสิกานี้ น่าจะทำน้ำดื่มละลายน้ำตาลกรวดแล้วส่งมาถวายเรา อุบาสิกาพอได้ทราบความคิดก็จัดส่งน้ำไปถวายท่าน ภิกษุก็คิดต่อไปอีกว่า ขอให้อุบาสิกาจัดข้าวยาकुที่อร่อยพร้อมทั้งแกงอ่อมส่งมาถวายเราในวันพรุ่งนี้เถิด อุบาสิกาก็ได้จัดไปถวายตามที่ภิกษุคิดไว้ทุกอย่าง ท่านเมื่อนั้นข้าวยาकुแล้วก็คิดอีกว่า อุบาสิกาควรจะส่งของขบเคี้ยวลักษณะนี้มาเพื่อถวายเรา พออุบาสิกาได้ทราบก็ได้จัดของเคี้ยวส่งไปถวายท่าน ทำให้ภิกษุคิดว่าตนเองคิดอยากจะได้อะไร อุบาสิกาท่านนี้ก็จัดหามาให้ทุกอย่าง จึงต้องการที่จะพบตัวอุบาสิกา คิดต่อไปว่าขอให้อุบาสิกานำสิ่งของมาถวายด้วยตนเอง พออุบาสิกาทราบความประสงค์ของภิกษุ จึงเดินทางไปถวายภัตตาหารด้วยตนเอง เมื่อภิกษุฉันเสร็จจึงถามขึ้นว่า มหาอุบาสิกา ท่านหรือหรือที่ชื่อว่ามาติกมารดา อุบาสิกาก็ตอบรับว่า

ถูกแล้ว เจ้าคะ ภิกษุจึงถามต่อไปว่า ท่านทราบจิตของคนอื่นหรือ อุบาสิกาพยายามเลี้ยงที่จะไม่ตอบคำถาม แต่ก็ถูกคะยั้นคะยอให้ตอบคำถามอยู่นั่นเอง แม้จะตอบว่า ภิกษุที่รู้จักของคนอื่นก็มีอยู่มาก แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจของภิกษุ เพราะภิกษุไม่ได้ถามถึงคนอื่น แต่ถามเฉพาะเจาะจงที่ตัวอุบาสิกา เมื่อเป็นเช่นนั้น อุบาสิกาที่ไม่ได้ตอบตรง ๆ ว่าตนเองรู้จักของคนอื่น กลับตอบแบบกว้าง ๆ ว่า ธรรมดาคนที่รู้จักของคนอื่นเท่านั้นถึงจะทำอย่างนั้นได้

ภิกษุเมื่อได้รับคำตอบอย่างนั้นแล้วก็เกิดความกลัว<sup>๖๗</sup> คิดว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ ธรรมดาปุถุชนย่อมคิดถึงอารมณ์งามบ้าง ไม่งามบ้าง ถ้าเราผลอดคิดถึงสิ่งอันไม่สมควร อุบาสิกาที่จะเพ่งโทษเราอย่างแน่นอน เหมือนจับโจรที่มวดยผมพร้อมด้วยของกลาง ฉะนั้น เราควรจะหนีไปเสียจากที่นี่ จึงถือโอกาสลาอุบาสิกาเพื่อกลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แม้อุบาสิกาจะอ่อนวอนให้อยู่พักอยู่ที่นี้ก่อนก็ตาม ภิกษุรูปนั้นก็ยืนยันที่จะไม่อยู่ จะต้องไปเสียให้ได้ อย่างแน่นอน แล้วออกเดินทางกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์

ความกลัวถือเป็นอุปสรรคอย่างใหญ่หลวงต่อการพัฒนาตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาสังคม ทำให้เรากลายเป็นคนด้อยพัฒนา ไม่สามารถตามทันบุคคลอื่นได้ และที่สำคัญไม่สามารถตามทันจิตของตนเอง สุดท้ายก็จะไม่ก้าวพ้นปัญหาในชีวิตไปได้เพราะชีวิตเต็มไปด้วยความหวาดกลัว

## (๒) ไม่สามารถบรรลุคุณธรรมได้

การบรรลุคุณธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นเป้าหมายสูงสุดของผู้ปฏิบัติธรรม แม้ว่าอาจจะไม่ได้บรรลุคุณธรรมขั้นสูงก็ตาม แต่ก็เป็เครื่องยืนยันแสดงให้เห็นถึงผลของการปฏิบัติว่ามีอยู่จริง ในข้อนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้เห็นเป็นตัวอย่าง บุคคลผู้จะบรรลุธรรมได้ต้องมีความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว ในการที่จะทำอะไรสักอย่างตามที่ได้ตั้งใจไว้ อย่าให้จิตใจโอนอ่อนผ่อนตามกระสมลมปากคนอื่นที่ผ่านเข้ามาในโสตของเรา ยิ่งถ้าบุคคลนั้นจิตใจไม่แน่วแน่มั่นคงก็จะทำให้เกิดความกลัวขึ้นมาทันที กลัวว่าจะเป็นอย่างที่คนอื่นเขาพูดกัน กลัวว่าจะไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ ต้องนี้ที่อยู่เสมอว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขา

<sup>๖๗</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๒, ๑๘๖-๑๘๘.

ไป เหมือนล่อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป<sup>๖๔</sup> แต่ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป<sup>๖๕</sup> ดังนั้น ถ้าเรามีแต่ความกลัวจนไม่สามารถที่จะควบคุมจิตใจตนเองได้ และไม่อาจบรรลुकุณธรรมใด ๆ ได้เลย ชีวิตก็จะกลายเป็นชีวิตที่สูญเปล่าเพราะไม่เข้าถึงรสแห่งพระธรรมได้ แม้จะอยู่ใกล้บัณฑิตชั่วชีวิตก็ไม่รู้แจ้งธรรม เหมือนทัพพีไม่รู้รสแกง<sup>๖๖</sup> หรือมดแดงไม่รู้รสพลมะม่วง ฉะนั้น

แต่ถ้าเกิดความกลัวแล้ว แสวงหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อการจัดการกับความกลัว หรือได้บุคคลที่เหมาะสมในการช่วยจัดการความกลัวนั้น ก็สามารถที่จะบรรลुकุณธรรมได้ในภายหลัง



<sup>๖๔</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑/๑๕., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

<sup>๖๕</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒/๑๕., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

<sup>๖๖</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๖๔/๒๘., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๔/๔๗.

## บทที่ ๔

### การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อจัดการความกลัว

ความกลัวเป็นอุปสรรคและเป็นปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก สังเกตได้จากคนที่มีความกลัว เวลาจะตัดสินใจหรือทำงานก็ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง ไม่มั่นใจกับสิ่งที่กำลังทำ และกลัวผลที่จะเกิดตามมาภายหลัง นอกจากกลัวว่าจะเกิดกับตนแล้ว ยังกลัวว่าจะเกิดกับคนอื่นด้วย ทั้งหมดนี้ ถือเป็นปัญหาที่จะต้องได้รับการแก้ไข เพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตอย่างมั่นใจ และให้เกิดความมั่นคงในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ เพื่อจัดการกับความกลัว ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตมีความเป็นอยู่อย่างปกติสุข และมีโอกาสที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามให้กับชีวิตอีกต่อไป

#### ๔.๑ เป้าหมายของการจัดการความกลัว

การจัดการกับความกลัวได้อย่างเหมาะสมพอดี เป็นการสร้างแรงบวกให้เกิดขึ้น เพื่อนำความกลัวนั้นมาสร้างสรรค์งาน พัฒนางานในทางที่เป็นประโยชน์แก่ตนและสังคม ความกลัวถ้าไม่มีการจัดการอย่างเป็นระบบ หรือไม่มีการจัดการ ปล่อยให้คงสภาพอยู่อย่างนั้นตลอดไป มีแต่จะสร้างความเสียหายให้เกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว บั่นทอนสุขภาพกายและใจให้หดหู่ท้อถอย เมื่อหน่ายในชีวิต ไม่กล้าที่จะลุกขึ้นมาเผชิญหน้ากับปัญหา แต่ถ้าความกลัวได้รับการจัดการอย่างถูกต้อง โดยอาศัยหลักคำสอนของพระพุทธองค์มา แนวทางในการจัดการ ดังนั้น วิธีการที่ดีในการสร้างแรงจูงใจในการจัดการกับความกลัว คือ การตั้งเป้าหมายเชิงบวก จะทำให้การจัดการมีเป้าหมายที่ชัดเจน และอยากจะไปให้ถึง จุดหมายที่ตั้งไว้ จะได้เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น และทำให้ชีวิตมีความสุข

#### ๔.๑.๑ มีสุขภาพพลานามัยที่ดี

สำนวนคำพูดที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ ในการทำหน้าที่ของกายกับใจ ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อร่างกายไม่มีความ

สมบุรณ์ มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ย่อมเป็นการยากที่จะปฏิบัติธรรมได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากข้อจำกัดทางสุขภาพร่างกาย เพราะร่างกายของคนป่วยหรือคนแก่ย่อมเป็นอวัยวะไม่เชื่อฟังตาม (อนสุสวา) ที่เราต้องการจะให้ เป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมจึงไม่ค่อยปรากฏมากนัก การปฏิบัติธรรมจึงควรเริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มวัยสาว เพราะถ้าปล่อยให้ผ่านไปนาน มือและเท้าย่อมทรุดโทรมไปเพราะความชรา ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้อย่างที่ใจคิด เร็วแรงก็ค่อย ๆ หดไป เพราะความชรา เมื่อเป็นเช่นนั้นจักประพฤติกิริยาธรรมได้อย่างไร<sup>๑</sup> หรือจิตใจเศร้าหมองขุ่นมัวเพราะกิเลสทั้งหลายเข้าครอบงำ แม้จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็จะค่อย ๆ ถูกอำนาจของกิเลสบั่นทอน ไปทีละเล็กทีละน้อย จนกลายเป็นคนอ่อนแอไปในที่สุด การที่ร่างกายอ่อนแอถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนก็เนื่องมาจากจิตใจที่ถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำ จนต้องกลายเป็นคนที่หวาดวิตกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง กลัวว่าตัวเองจะเดือดร้อน กลัวว่าจะถูกคนอื่นทำร้าย กลัวว่าจะเป็อันตรายต่อชีวิต เป็นต้น เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพุดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเข้าไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น<sup>๒</sup>

ความกลัวถือว่าเป็นอกุศลธรรมอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะคอยบั่นทอนสุขภาพร่างกาย ทำให้กลายเป็นคนขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง เกิดความหวาดระแวง จึงต้องการวิธีการจัดการต่อความกลัวนั้นให้หมดสิ้นไป ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตในหลาย ๆ ด้าน เช่น เป็นคนมีความเชื่อมั่นในตัวเอง กล้าคิดกล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญหน้ากับความจริงที่เกิดขึ้น นอกจากนั้น ยังส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายด้วย ทำให้พักผ่อนนอนหลับได้สบาย ไม่ต้องกลัวว่าจะมีใครมาคอยทำร้าย ไม่ต้องกลัวว่าชีวิตจะเผชิญกับสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ นานา รู้วิธีการในการบริหารร่างกายให้ห่างไกลจากโรคภัย ทำให้ระบบการทำงานของร่างกายและจิตใจมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สุขภาพร่างกายที่ปรากฏภายนอกเป็นเครื่องชี้ให้ทราบถึงสุขภาพจิตที่อยู่ภายใน

<sup>๑</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๑, หน้า ๕.

<sup>๒</sup> พ.ร. (บาลี) ๒๕/๑/๑๕., พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ดังนั้น ถ้าเราสามารถจัดการกับความกลัวได้อย่างถูกต้องและถูกวิธีแล้ว ก็จะทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ความไม่มีโรคนี้อาจถือว่าเป็นลาภอย่างยิ่ง<sup>๓</sup> หรือลาภอันประเสริฐของคนทั้งหลายในโลกนี้ แม้จะมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดก็สามารถจัดการได้อย่างรวดเร็ว ไม่ให้กำเริบต่อไปได้

#### ๔.๑.๒ มีสุขภาพจิตที่ดี

ความกลัว ความหวาดระแวง ความหวั่นวิตก ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ เพราะใจถือว่าเป็นที่ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของกิเลสทั้งหลาย แต่การจะจัดการดับกิเลสได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนพัฒนาอยู่เสมอ การพัฒนาจิตใจก็คือการยกระดับจิตใจให้อยู่สูงเหนือปวงชนคนธรรมดา ไม่ให้ไหลลงมาสู่ที่ต่ำ จึงต้องมีการสกัดกั้นอกุศลธรรมทั้งหลายที่จะไหลเข้ามาสู่จิตใจด้วยการใช้สติเป็นเครื่องคอยป้องกัน เพราะสติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้<sup>๔</sup> กระแสแห่งความคิดและความชั่วทั้งหลายที่ไหลบ่ามาจากที่อื่น ถ้าเรายอมรับเอาทั้งหมดโดยไม่ได้มีการกั้นกรอง สิ่งที่แอบแฝงมาด้วยอาจก่อให้เกิดความหวาดกลัวในภายหลังได้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น และเมื่อปัญหารุมรื้อเข้ามามาก ๆ ก็ทำลายสุขภาพจิตโดยสิ้นเชิง ความหวาดกลัวที่มาจากปัญหาหลายอย่าง จึงเป็นอุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิต ทำให้ชีวิตไม่มีความเป็นอยู่อย่างปกติสุข

บุคคลผู้ฉลาดจึงไม่ปล่อยให้ปัญหาน้อยใหญ่เกิดขึ้นในชีวิตได้ เพราะตระหนักถึงความหวาดกลัวที่จะตามมากับปัญหานั้น ๆ จึงพยายามแสวงหาหนทางป้องกันไว้ในเบื้องต้นด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ และหาทางแก้ไขตามสมควรแก่เหตุต่อไป แต่ถ้าบุคคลยังเกิดความหวาดกลัวเกิดขึ้นมา ก็ต้องรีบจัดการตั้งแต่ต้น ไม่ควรปล่อยไว้นานวัน ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาที่แก้ไขยากขึ้น เมื่อเราจัดการกับความกลัวได้ ก็ย่อมทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นจิตที่ควรแก่การงานเป็นอย่างยิ่ง คนที่มีสุขภาพจิตดีก็จะแสดงให้เห็นปรากฏออกมาทางรูปร่างหน้าตา เช่น มีผิวพรรณดี หน้าตาเบิกบานแจ่มใส ไร้ร่องรอยที่บ่งบอกถึงความเป็นผู้มีโรคทางใจ

<sup>๓</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๔/๕๓., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๕๖.

<sup>๔</sup> พุ.ญ. (บาลี) ๓๐/๔/๓๑., พุ.ญ. (ไทย) ๓๐/๔/๕๔.

### ๔.๑.๓ พัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์

การได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นถือว่าเป็นเรื่องที่จะได้ยากอย่างยิ่ง น้อยคนนักที่จะได้รับโอกาสอันดีอย่างนี้ จะเห็นได้ว่ามีคนอีกเป็นจำนวนมาก หรือสัตว์อีกหลายจำพวก ที่ตายไปแล้วไม่มีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์ ดังนั้น การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นับว่ายาก การดำรงชีวิตอยู่ของเหล่าสัตว์ก็นับว่ายาก<sup>๕</sup> เพราะการได้เกิดเป็นมนุษย์ต้องอาศัยการบำเพ็ญกุศลอย่างแรงกล้า และทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เมื่อเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์อย่างนี้แล้ว ถ้าหากชีวิตเต็มไปด้วยความหวาดกลัว ก็จะไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรได้เลย เป็นการปล่อยชีวิตให้ผ่านพ้นไปโดยปราศจากประโยชน์ และยังต้องทนอยู่กับความทุกข์อีกด้วย ดังนั้น จึงควรแสวงหาหนทางในการพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ หลักการพัฒนาในพระพุทธศาสนามี ๔ ประการ<sup>๖</sup> คือ

(๑) กายภาวนา การฝึกฝนอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอก พัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพก็คือธรรมชาติ ต้องรู้จักเอาใจใส่คำนึงถึงธรรมชาติด้วย ไม่ใช่พัฒนาไปโดยมุ่งจะเอาชนะธรรมชาติ เอาธรรมชาติมาใช้ประโยชน์สนองความต้องการของตน ซึ่งจะกลับกลายเป็นผลร้ายต่อการดำเนินชีวิตของเรา ดังนั้น จึงต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ ไม่เอาเปรียบธรรมชาติ รักษาธรรมชาติให้อยู่ในสภาพที่ดีงามเป็นประโยชน์ และรู้จักถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติในลักษณะที่ถูกต้อง เป็นการเจริญกุศลธรรมให้่องงาม และทำให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญไป ถือเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

(๒) สีลภาวนา การฝึกฝนอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่นและสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี รู้จักเกื้อกูลกัน การประกอบอาชีพสุจริต ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ตลอดถึงการฝึกฝนในสัมมาอาชีวะ การพัฒนา

<sup>๕</sup> จุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๒/๔๕., จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๕๐.

<sup>๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๑.

ศีล คือการพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมด้วยดี อยู่ในกฎเกณฑ์กติกาของสังคม ทำชีวิตให้มีประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาอาชีพะ

(๓) จิตตภาวนา การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ถือเป็นการเสริมสร้างจิตใจให้มีความสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง ๓ ด้าน คือ (๑) คุณภาพจิต สร้างเสริมจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต ให้มีเมตตาปรารถนาประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีน้ำใจเพื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มีความเคารพ รู้ถึงคุณค่าการกระทำของบุคคลอื่น เป็นต้น (๒) สมรรถภาพจิต คือความสามารถของจิต เช่น ความมีสติดี มีวิริยะความเพียรสูงส่ง มีขันติความอดทนและทนทาน มีสมาธิจิตใจแน่วแน่นมั่นคง มีสัจจะความจริงจังและจริงใจ มีอธิษฐานความเค็ดเคี่ยวต่อความมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ เป็นต้น (๓) สุขภาพจิต คือจิตที่มีสุขภาพดี มีจิตใจที่เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เอิบอิ่มใจ สามารถผ่อนคลายไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ หรือเศร้าโศก เป็นต้น

(๔) ปัญญาภาวนา การฝึกฝนอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง พัฒนาปัญญาที่เป็นความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ หรือความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพ ให้รู้จริง ให้เข้าใจจริง ตลอดจนเรื่องราวข่าวสารต่างๆ ไป และพัฒนาปัญญาให้รู้และเข้าใจถึงสาระความเป็นไปของโลกและชีวิต รู้ทางเสื่อมทางเจริญ และเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง รู้วิธีแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จ ที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิต และสังคมให้เจริญดีงามยิ่งขึ้นไป นอกจากนั้น ก็ต้องพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร คือโลกและชีวิต เข้าถึงความจริงแท้ของการที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ทำให้คลายความยึดติดถือมั่น โดยวางใจไว้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย แยกจิตใจออกมาเป็นอิสระได้ ไม่เอาความอยากของตนเป็นตัวกำหนด เปลี่ยนมาเป็นอยู่และทำการด้วยปัญญา เป็นขั้นที่จิตใจเข้าถึงอิสรภาพหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์<sup>๑</sup>

การที่เราสามารถพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ได้อย่างเต็มขั้นนั้น เกิดจากการที่เราจัดการกับความกลัวได้ไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ จึงทำให้มีความอาจหาญในการพัฒนาสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งหลายให้แก่ชีวิต ทำชีวิตให้มีประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

<sup>๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเรื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๘.



กล้าที่จะเป็นผู้ที่ถูกซึ่คิดให้กับคนอื่นได้ เป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษาที่ดี ล้วนแต่เป็นการพัฒนาจิตความสามารถของความเป็นมนุษย์ให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป ความรู้ความสามารถยิ่งพัฒนามากเท่าไรก็ยิ่งทำให้เราเกิดความกล้ามากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นความกล้าในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม แต่ถ้ายิ่งถูกความกลัวครอบงำอยู่ ก็จะทำให้พลาดโอกาสดี ๆ ในการพัฒนาชีวิต ถูกกิเลสทั้งหลายเข้าครอบงำได้ง่าย สุดท้ายก็หลงไปในทางที่ผิด ไม่ได้ก่อประโยชน์อะไรให้แก่ตนเอง และสังคม กลายเป็นส่วนเกินที่ไม่มีประโยชน์อะไร เรียกว่าเป็นคนรกโลก ซึ่งจะเป็นการขัดต่อคำสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงสอนว่าไม่พึงเป็นคนรกโลก<sup>๔</sup>

ดังนั้น การจัดการกับความกลัวอย่างถูกวิธี จึงเป็นการพัฒนาและเพิ่มพูนศักยภาพของความเป็นมนุษย์ สามารถทำให้มนุษย์รู้จักการพัฒนาตนเอง จากการพัฒนาพื้นฐานไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งถือเป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน การพัฒนาที่ยั่งยืนนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ๔ อย่าง คือ (๑) มนุษย์ (๒) สังคม (๓) ธรรมชาติ (๔) เทคโนโลยี ดำเนินไปด้วยดี โดยที่ทุกส่วนเป็นปัจจัยส่งผลในทางเกื้อกูลแก่กัน ทำให้ดำรงอยู่ด้วยดีด้วยกัน มนุษย์ถือว่ามีความสำคัญที่สุดในฐานะเป็นปัจจัยตัวกระทำ<sup>๕</sup> เป็นผู้กำหนดทิศทางของการพัฒนาว่าต้องการจะให้เป็นอย่างไร จึงต้องพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน โดยไม่ต้องคอยหวาดกลัวกับสิ่งจะเป็นอุปสรรคปัญหาในการทำงาน

#### ๔.๒ วิธีการจัดการความกลัว

ความกลัวที่เกิดขึ้นย่อมก่อให้เกิดโทษมากมายหลายประการ นับเป็นอุปสรรคปัญหาอย่างยิ่งใหญ่ที่คอยกีดขวางไม่ให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ขวางกั้นไว้ไม่ให้บรรลุคุณธรรมในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงต้องหาทางในการจัดการกับความกลัวนั้นให้ได้ เพื่อไม่ให้เกิดความรำคาญในจิตใจและจะได้พัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคงแข็งแรงยิ่งขึ้นไป ดังพุทธวจนะที่ตรัสไว้ในอรรถกถาธรรมบทว่า

<sup>๔</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖๗/๔๖., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๗/๘๕.

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : หจก. สยามลดา, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔๒.

“มนุษย์จำนวนมากผู้ถูกภัยคุกคาม ต่างถึงภูเขา ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็น  
 สรรณะ นั้นมิใช่สรรณะอันเกษม นั้นมิใช่สรรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรรณะเช่นนั้น  
 ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ส่วนผู้ที่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรรณะ ย่อม  
 ใช้ปัญญาอันชอบพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับ  
 ทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นั้นเป็น  
 สรรณะอันเกษม นั้นเป็นสรรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรรณะเช่นนั้น ย่อมพ้นจากทุกข์  
 ทั้งปวงได้”<sup>๑๑</sup>

พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาว่า เมื่อเกิดความกลัวขึ้นแล้วควรจะยึดถืออะไร  
 และทำอะไรความกลัวจึงจะหายไป สรุปได้คือ

๑) สิ่งอื่นภายนอก เช่น ภูเขา ป่าไม้ หรือรุกขเจดีย์ มิใช่ที่พึ่งอันแท้จริง มิใช่ที่  
 พึ่งอันสูงสุด ไม่ช่วยให้พ้นไปจากทุกข์ได้อย่างถาวร

๒) ต้องมีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ คือการระลึกถึงคุณของพระพุทธ ระลึกถึงคุณ  
 พระของธรรม และระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ด้วยการระลึกอยู่ในใจ หรือด้วยวิธีการเปล่ง  
 วาจาสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ที่เรียกว่า การสวดมนต์ไหว้พระ และการแผ่เมตตา การแผ่  
 เมตตา นั้นทำให้จิตใจอ่อนโยนปราศจากความโกรธพยาบาท เพื่อให้ได้รับความคุ้มครอง  
 และเพื่อให้พ้นจากอันตราย จากสัตว์ทุกประเภท ไม่หวาดกลัว หวั่นไหว อานิสงส์ ๑๑  
 ประการของการแผ่เมตตา คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของพวกมนุษย์  
 เป็นที่รักของพวกอมมนุษย์ เทวดาย่อมรักษาผู้นั้น ไม่มีไฟหรือพิษหรือศัสตราที่จะกล้าทำลายได้  
 จิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว สีสหน้าย่อมผ่องใส ไม่หลงเพื่อนในเวลาใกล้ตาย และเมื่อยังไม่  
 บรรลุธรรมชั้นสูงก็จะไปเกิดในพรหมโลก<sup>๑๒</sup>

๓) เมื่อมีสติแล้ว ให้พิจารณาตามหลักอริยสัจ ๔ วิเคราะห์ตนเองให้ได้ว่า กลัว  
 เรื่องอะไร ทำไมต้องกลัว เมื่อรู้ถึงสาเหตุของความกลัวที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้ว ให้วิเคราะห์

<sup>๑๑</sup> บุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๘-๑๘๒/๕๐., บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘-๑๘๒/๕๒.

<sup>๑๒</sup> อจ. เอกาทสก. (บาลี) ๒๔/๑๕/๒๘๔-๒๘๕., อจ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๒๒๒/๓๓๐.

พิจารณาต่อไปอีกว่าทำอะไรจึงจะไม่กลัว ถ้าทำอย่างนี้แล้วจะเกิดความกลัวอีก ก็ละไม่ควรทำอีกความกลัวก็จะไม่เกิดขึ้น

๔) ปฏิบัติคนให้อยู่ในศีล เจริญสติ และปฏิบัติตามทางอันประเสริฐ ๘ ประการ (อริยมรรค) คือ (๑) สัมมาทิฐิ (๒) สัมมาสังกัปปะ (๓) สัมมาวาจา (๔) สัมมากัมมันตะ (๕) สัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (๗) สัมมาสติ (๘) สัมมาสมาธิ

วิธีการจัดการกับความกลัว ต้องเริ่มมาจากข้างในคือตัวเราก่อนเป็นอันดับแรก เป็นการสอนให้พิจารณาถึงความพร้อมที่จะทำให้เรากล้าเผชิญกับความกลัว และสิ่งที่ยังขาดตกบกพร่องซึ่งทำให้เกิดความหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา จำเป็นต้องอาศัยวิธีการ ๔ ประการ ดังนี้

- ๑) ต้องเป็นคนรักความจริง พยายามวิเคราะห์ตนเองให้พบว่า กลัวเรื่องอะไร ทำไมต้องกลัว แล้วทำให้สงบ การรู้ถึงสาเหตุของความกลัวและกล้าเผชิญกับมันไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตาม ถ้ายังแก้ไม่ได้ ฝึกสวดมนต์ไหว้พระ และเจริญสมาธิภาวนาบ่อย ๆ จะช่วยแก้ปัญหาเรื่องความกลัวได้
- ๒) ต้องฝึกหัดให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นที่พึ่งอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา และปล่อยให้เวลาผ่านไป
- ๓) ควรสำรวจตัวเองว่า กลัวสิ่งใดกันแน่ และผลร้ายที่ได้รับมากที่สุดคืออะไร ในกรณีที่เกิดปัญหา ก็ต้องเตรียมพร้อมที่จะรับเหตุการณ์ร้ายแรงนั้น โดยคิดอยู่เสมอว่า สิ่งที่ต้องมีอันเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา และเตรียมใจรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น
- ๔) ในกรณีที่หาอย่างไรก็ไม่หายกลัว ก็ควรหาที่ปรึกษาผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องจิต หรือนักจิตวิทยา หรือแสวงหากัลยาณมิตรที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะช่วยบรรเทาความกลัวให้เบาบางลงได้ และหายไปได้ในที่สุด

เมื่อจัดการกับความกลัวได้แล้ว จะทำให้เป็นคนที่มีความกล้าโดยอัตโนมัติ หรือเมื่อความกลัวหมดไปความกล้าก็เข้ามาแทนที่ เพราะการจัดการกับความกลัวได้เป็นเหตุ ส่วนความกล้าที่เกิดขึ้นเป็นผล ความกล้าจึงเป็นสิ่งที่ต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในตน คนที่มีความกล้า

ยอมเป็นที่ปรารถนาของสังคม เพราะความกล้าสามารถทำให้ความจริงปรากฏได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นความจริงของชีวิต และความจริงในการดำเนินชีวิต ตามปกติจะดูว่าคนใดเป็นคนกล้าหรือไม่ นั่น ไม่อาจดูได้ง่าย ๆ จนกว่าจะมีเหตุการณ์ร้าย ๆ ผ่านเข้ามาในชีวิต คนกล้ายอมแสดงความกล้าออกมาเมื่อประสบกับภัยอันตรายเฉพาะหน้า ส่วนคนขลาดก็จะแสดงความขลาดออกมาเช่นเดียวกัน<sup>๑๒</sup>

การสอนให้คนรู้จักศักยภาพและเสรีภาพในตัวเอง กล้าที่จะทำในสิ่งที่เป็นความดี สิ่งที่มีประโยชน์แก่ตนเองและสังคม ย่อมเป็นวิธีการจัดการกับความกลัวได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนั้น ต้องให้รู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตน คือรับผิดชอบต่อตัวเองและผู้อื่น ดังนั้น ควรสอนให้รู้จักวิธีการใช้เสรีภาพและการรับผิดชอบต่อการกระทำควบคู่กันไป เป็นการประนีประนอมหลักการปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินการไปด้วยกันได้อย่างไม่ขัดแย้ง ซึ่งอาศัยหลัก ๓ ประการ คือ

- (๑) กล้าเผชิญกับอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต
- (๒) กล้าประเมินวิธีปฏิบัติอย่างตรงไปตรงมา ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
- (๓) กล้าลงมือทำการด้วยความรับผิดชอบ

วิธีการทั้ง ๓ นี้ เป็นหลักปฏิบัติส่วนบุคคล เพื่อการใช้เสรีภาพอันเป็นแก่นแท้ในตัวบุคคลอย่างถูกต้อง เพื่อจัดการกับความกลัว ความหวั่นวิตก สร้างจิตใจให้แข็งแกร่ง สมบูรณ์สดชื่นเบิกบาน<sup>๑๓</sup> เป็นวิธีการที่จะทำให้หายจากความกลัว กล้าเผชิญกับความจริง เพื่อก้าวเดินไปด้วยความมั่นใจ โดยไม่หวั่นเกรงต่อสิ่งใด ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

ความกล้าหาญเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญ เป็นองค์ประกอบที่จะทำให้เป็นคนดีได้ ตามทัศนะของเพลโต (Plato) นักปรัชญากรีกโบราณ คนดีคือบุคคลที่มีคุณธรรมพื้นฐาน ๔ ประการ คือ

<sup>๑๒</sup> สมิต อาชวนิจกุล, การพัฒนาตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า 2000, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗.

<sup>๑๓</sup> กิรติ บุญเจือ, จริยศาสตร์ สำหรับผู้เริ่มเรียน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๒๘), หน้า ๕๘.

๑) ปัญญา (Wisdom) หรือปรีชาญาณ เกิดจากการใช้สมรรถภาพแห่งเหตุผลของวิญญานที่ประกอบด้วยเหตุผล คนดีมีปัญญา คือผู้รู้จักมโนคติและเป็นผู้ที่ใช้เหตุผลในการกำหนดชี้พฤติกรรมภายนอกของตนเสมอ

๒) ความกล้าหาญ (Courage) เกิดจากสมรรถภาพของวิญญานแห่งเจตนารมณ์ เป็นความกล้าหาญที่มีเหตุผล มีคุณธรรมนำหน้าที่ เรียกว่าคุณธรรมคือเหตุผล และเหตุผลนำมาซึ่งคุณธรรม ไม่ใช่กล้าอย่างบ้าบิ่น คนกล้าคือคนที่บุกในคราวที่ควรบุก และถอยในคราวที่ควรถอย มนุษย์ต้องการความกล้าหาญที่มีระดับแตกต่างกัน เช่น ทหารต้องการความกล้าหาญทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะต่อสู้กับศัตรูที่มารุกรานประเทศชาติ นักปฏิรูปสังคม หรือนักการศาสนาต้องการความกล้าหาญที่จะประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลธรรม เพื่อจะรักษาความยุติธรรมนั้น เป็นต้น

๓) รู้จักประมาณ (Temperance) เกิดจากการใช้เหตุผลควบคุมความต้องการอันเป็นสมรรถภาพของวิญญานในขั้นต่ำสุดให้อยู่ในจิตพอดี หรืออยู่ในระดับกลาง ไม่เอนเอียงไปทางด้านใดด้านหนึ่งจนขาดหลักของเหตุผล โดยเหตุผลจะต้องนำหน้าหรืออยู่เหนือตัณหา หรือความต้องการเสมอ ความรู้จักประมาณ หมายถึงการหลีกเลี่ยงจากอำนาจฝ่ายต่ำ เป็นเครื่องวัดที่จะรักษาพลังแห่งความอดทน ความมั่นคง และความพยายามในการบรรลุจุดมุ่งหมายของปัจเจกชน

๔) ความยุติธรรม (Justice) หมายถึง ความสมดุลภายในของบุคคลผู้ที่มีวิญญานทั้งสามส่วนข้างต้น จัดเป็นคุณธรรมที่สำคัญที่สุด บุคคลที่มีความยุติธรรมย่อมเป็นผู้ที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อบุคคลที่เป็นอยู่ในสังคม หรือในรัฐด้วยกัน<sup>๑๔</sup>

ความกล้า หรือความกล้าหาญเป็นคุณธรรมที่สามารถจัดการกับความกลัวได้ เพราะเมื่อใดที่ความกล้าเกิด เมื่อนั้นความกลัวก็ย่อมหายไปทันที เปรียบเหมือนความสว่างเมื่อเกิดขึ้นก็ย่อมกำจัดความมืดให้หายไปเช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงควรสร้างความกล้าในทางที่ชอบ กล้าในสิ่งที่จะไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน จึงจะนับว่าเป็นความกล้าที่ประเสริฐตามหลักพระพุทธศาสนา

<sup>๑๔</sup> พระประมวล อุดตราชโย (น้อยทรง), เปรียบเทียบจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : เฉลิมมงคลการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๕๒-๕๔.

ความกล้ามีอยู่หลายประเภท บางคนก็กล้าในทางที่ผิด ความกล้าหาญในทางที่ผิด ย่อมทำให้เกิดผลร้ายทั้งแก่ตนและผู้อื่นโดยง่าย ส่วนผู้ที่มีความกล้าที่ถูกทางจำเป็นต้องรู้จัก รับผิดชอบการตัดสินใจของตน ในเมื่อตนเองคิดว่าทำถูกและตัดสินใจลงไปแล้ว และก็ไม่กลัวที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะตามมา คนกล้าจึงมีลักษณะของความเป็นบัณฑิต เพราะใช้ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินชีวิต ย่อมเป็นผู้คิดแต่เรื่องที่ดีดี พูดแต่คำพูดที่ดีมีประโยชน์ และทำแต่กรรมที่ทำความดีเท่านั้น<sup>๕๕</sup> บัณฑิตทั้งหลายจึงไม่หวั่นไหวเพราะนินทาหรือสรรเสริญ<sup>๕๖</sup> เพราะมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนเองคิด พูด และทำ จึงไม่ต้องคอยหวาดหวั่นเกรงว่าคนอื่นจะติเตียนได้ ไม่สะทกสะท้านเมื่อเผชิญกับภัยอันตรายใด ๆ คนประเภทนี้จะมีสติปัญญาอยู่เสมอ และสามารถแก้ไขเหตุการณ์ร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้ในที่สุด เมื่อประมวลถึงลักษณะของคนที่มีความกล้า ก็จะพบว่ามียุทธลักษณะอยู่ ๘ ประการ<sup>๕๗</sup> ดังนี้ คือ

- (๑) รักความจริง กล้าเผชิญกับความจริง เพราะคนส่วนมากที่มีความขลาดกลัว มักจะชอบโกหกเพื่อให้ตัวเองรอด
- (๒) มีความรับผิดชอบสูง แม้ว่าการทำความผิดจะมีได้เกิดจากตนเป็นผู้ทำ แต่ถ้าผู้ที่ทำความผิดเป็นผู้ได้บังคับบัญชา ก็สามารถแสดงความรับผิดชอบได้
- (๓) มีใจมั่นคงและมีสติ โดยเฉพาะเมื่อยามเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงเฉพะหน้า
- (๔) มีจิตใจที่สู้กับเหตุการณ์ ไม่คิดที่จะหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหา กล้าที่จะยอมตายเยี่ยงคนกล้า ดีกว่าจะหนีเพราะความขลาดกลัว
- (๕) มีนิสัยผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้านำตนออกเสี่ยงภัยอันตราย มิใช่จะใช้ผู้อื่นนำหน้าแต่ตัวเองหลบซ่อนอยู่ข้างหลัง ในสมัยโบราณแม่ทัพนายกองมักจะนำหน้าในการต่อสู้สงคราม และไม่คิดเอาตัวรอดโดยอยู่สั่งการเบื้องหลัง
- (๖) เป็นคนที่เก็บความลับได้ เมื่อตนตกอยู่ในความพ่ายแพ้หรือถูกศัตรูจับไป ก็ไม่ยอมเปิดเผยความลับ ยอมตายดีกว่าให้ความลับเปิดเผยออกมา ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่ส่วนรวม

<sup>๕๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลคำสอนที่แปล เล่ม ๑, หน้า ๒๒.

<sup>๕๖</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๘๑/๓๑., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๑/๕๓.

<sup>๕๗</sup> สมิต อาชวณิชกุล, การพัฒนาตนเอง, หน้า ๖๘.

- (๓) ไม่ท้อถอยอะไรง่าย ๆ เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จ หรือทำอะไรผิดพลาดลงไป ก็พร้อมที่จะลุกขึ้นสู้ใหม่ ตั้งต้นใหม่ ไม่ใจเสาะ ไม่ใจน้อย ไม่แสดงความอ่อนแอออกมาให้เห็น พร้อมที่จะสู้ต่อไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ

#### ๔.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการจัดการความกลัว

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมที่เกี่ยวกับการจัดการกับความกลัว ไว้มากมายหลายที่ด้วยกันตามลำดับเรื่อง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในที่นั้นๆ เพื่อให้พุทธบริษัทได้ถือเป็นแบบในการนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อจัดการกับความกลัวที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และจักเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูงขึ้นไป

ผู้วิจัยจะได้ประยุกต์ใช้หลักธรรมที่มีความเหมาะสมในการจัดการกับความกลัว เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ตรงตามแนวคิดที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้

##### ๔.๓.๑ หลักไตรสิกขา

หลักไตรสิกขา คือกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์ที่จะทำให้สามารถเข้าถึงความจริงของชีวิตได้อย่างถ่องแท้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต คนเราเป็นทั้งผู้เรียนและห้องสำหรับเรียนรู้ ภายในตัวเรามีอะไรหลายอย่างที่นำศึกษาค้นคว้าเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบและนำมาประกาศเผยแผ่ให้กับเวไนยสัตว์ได้รู้ตาม ดังนั้น การพัฒนาชีวิตให้ชีวิตมีความสุข อยู่อย่างปราศจากความหวาดกลัวต่ออุปสรรคอันตราย ทั้งที่มองเห็นได้และไม่สามารถมองเห็น จำเป็นต้องอาศัยหลักของไตรสิกขาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิต หลักไตรสิกขา ก็คือข้อที่ควรศึกษาหรือสำเหนียก มีอยู่ ๓ ประการ คือ

##### (๑) สีลสิกขา

คำสอนและหลักปฏิบัติทางพระศาสนา ส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม และสะท้อนถึงเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนา ในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้มากที่สุด คือคำสอนและหลักปฏิบัติในขั้นศีล เพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิตด้านนอกเกี่ยวข้องด้วยการแสดงออกทางกายวาจา เป็นระเบียบว่าด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์

ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน กล่าวโดยย่อคือ ๒ ระดับ คือ (๑) ระดับธรรม หรือระดับที่ยังเป็นธรรม คือเป็นข้อแนะนำสั่งสอน หรือหลักความประพฤติที่แสดง (เทสิตะ) และบัญญัติไปตามกฎ ธรรมคาแห่งความดีความชั่ว ที่เรียกว่ากฎแห่งกรรม ผู้ทำดีทำชั่ว หรือรักษาศีลละเมิดศีล ย่อม ได้รับผลดีผลชั่วเองตามธรรมคาของเหตุปัจจัย หรือตามกฎแห่งกรรมนั้น (๒) ระดับวินัย หรือระดับที่เป็นวินัย คือเป็นแบบแผนข้อบังคับที่บัญญัติคือวางหรือกำหนดขึ้นไว้ (บัญญัติตะ) มี ลักษณะคล้ายประมวลกฎหมาย สำหรับกำกับความประพฤติของสมาชิกในหมู่ชนหรือชุมชน หนึ่ง โดยสอดคล้องกับความมุ่งหมายของหมู่คณะ หรือชุมชนนั้น โดยเฉพาะ ผู้ละเมิด บทบัญญัติแห่งศีลประเภทวินัยนี้ ย่อมมีความผิดตามอาญาของหมู่ชนเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง เพิ่ม จากอกุศลเจตนาที่จะได้รับผลตามกฎแห่งกรรมของธรรมชาติ<sup>๙๔</sup>

เมื่อบุคคลมีศีลย่อมไม่ทำผิด ละเมิดกฎ กติกา ข้อบังคับ และกฎหมายต่าง ๆ ย่อม ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ข่มเหงรังแกผู้อื่นทั้งทางกาย และวาจา ดังนั้น จึงไม่ต้องกลัวว่าจะมีคน มุ่งปองร้ายต่อตนเอง ไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีคนจับผิด สังเกตเห็นได้ว่าศีลจะเป็นตัวช่วย ในการจัดการกับความกลัวในระดับหนึ่ง ในอีกกรณีหนึ่ง ศีลเป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสอย่าง ทยาย (วิตกกัมภีเลส) คือ กิเลสที่พุ่งออกมาทางกายและวาจาอันได้แก่การกระทำทุจริตทาง กาย ๓ ทุจริตทางวาจา ๔ การปราบกิเลสด้วยศีลท่านเปรียบเหมือนการใช้มีดไปตัดหญ้าคา ทำ ให้พื้นที่ไม่รกรงรัง พอเดินได้สะดวก แต่หญ้าที่นั่นก็งอกขึ้นอีกได้ เพราะรากยังไม่ถูกทำลาย กิเลสที่ถูกกำจัดด้วยศีลก็เหมือนกัน ย่อมมีโอกาสเกิดขึ้นมาได้อีก ดังนั้นจึงควรระวังการผิดศีล คือ การกระทำทุจริตทางกาย และวาจา ซึ่งทำให้เกิดความกลัวว่าจะทำให้เกิดความเดือดร้อน ตามมาภายหลัง<sup>๙๕</sup> แต่ถ้าเราหันมาตั้งตนอยู่ในศีล ปฏิบัติอยู่ในกรอบของวินัย ภาพแห่งความ กลัวนั้นก็จะค่อย ๆ หายไป ทำให้เกิดความกล้าที่จะทำความดี ทำสิ่งที่ประ โยชน์ต่อตนเอง และสังคมได้อย่างภาคภูมิใจ

ศีลมีอานิสงส์มาก เพราะศีลสนับสนุนให้ใจมีสมาธิ และสมาธิเป็นบาทหรือเป็น เหตุให้ได้ปัญญา ไตรสิกขา มีผลเชื่อมโยงกันมา ดังพระบาลีว่า

<sup>๙๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๔๓๑.

<sup>๙๕</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตมฺ โณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๓๖.



ศีลปรีภาวิโต สมาธิ มหปผล โหติ มหานิสัสโต  
 สมาธิปรีภาวิตา ปญญา มหปผลา โหติ มหานิสัสตา  
 ปญญาปรีภาวิตัง จิตตัม สมมเทว อาสเวหิ วิมูจติ

ความว่า สมาธิที่มีศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิ  
 อบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้ว ย่อมพ้นจากอัสวกิเลส  
 ทั้งหลายโดยชอบทีเดียว<sup>๒๐</sup>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะจารย์ได้พรรณานาคูณของศีลไว้ว่า

“พวกกุลบุตรในพระศาสนา ไม่ได้ที่พึ่ง(อย่างอื่น) เว้นไว้แต่ศีลที่ใครเล่าจะพึง  
 กล่าวกำหนดอานิสงส์ได้(หมด) แม่น้ำใหญ่ คือ แม่น้ำคงคาก็ดี แม่น้ำยมนาที่ดี แม่น้ำ  
 สรภูก็ดี แม่น้ำนินนคาก็ดี แม่น้ำอจิรวดีก็ดี จันทน์แดงก็ดี แก้วมุกดาที่ดี แก้วมณีที่ดี ไม่  
 อาจระงับความร้อนของสัตว์ทั้งหลายในโลกได้ แต่ศีลที่บุคคลรักษาดีแล้ว เป็นของ  
 ประเสริฐเป็นของเย็นที่สุด สามารถให้สงบระงับได้ กลิ่นอื่นใดที่จะเสมอด้วยกลิ่นศีล  
 ซึ่งฟุ้งไปทั้งในที่ตามลมและทวนลมจะมีแต่ที่ไหน บันไดสำหรับขึ้นสวรรค์ หรือว่า  
 ประตู่ในการเข้าสู่นครคือพระนิพพานอย่างอื่นใดที่จะเสมอด้วยศีลจักมีแต่ที่ไหน  
 พระราชาทรงเครื่องประดับด้วยแก้วมุกดาและแก้วมณีก็ไม่งามเหมือนนักพรตผู้  
 ประดับด้วยเครื่องประดับคือศีล ศีลย่อมกำจัดความกลัว แต่การคิดตนเองเสียได้โดย  
 ประการทั้งปวง ย่อมยังชื่อเสียงและความร่ำรวยให้เกิดทุกเมื่อ บัณฑิตทราบชัดถึง  
 ข้อความอันว่าด้วยอานิสงส์ของศีล ซึ่งเป็นต้นเหตุของคุณความดีทั้งหลาย อันเป็น  
 ตัวการที่คอยบั่นทอนกำลังของความชั่วทั้งหลาย”<sup>๒๑</sup>

ดังนั้น คนทั้งหลายเมื่อจะเดินทางไปประกอบสัมมาอาชีวะ ไม่ว่าจะเดินทางบก  
 ทางเรือ หรือทางอากาศ ก็จะพยายามชำระล้างจิตใจของตนให้มีความบริสุทธิ์ในเบื้องต้น ด้วย  
 การสมาทานศีล แม้จะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีขึ้น ก็จะไม่กลัวต่อภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง เพราะ  
 มีความเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตนเอง เหมือนพาณิช ๘๐๐ คน ที่เดินทางไปทำการค้าขาย

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๘๖/๑๐๕., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๖/๑๓๔.

<sup>๒๑</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา  
 มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐-๒๑.

ทางเรือ ในวันที่ ๑ เรือเกิดอัปปางในท่ามกลางมหาสมุทร ต่างก็อ่อนวอนเทวดาที่ตนนับถือให้มาช่วย บรรดาพณิชเหล่านั้นมีชายคนหนึ่งระลึกถึงความดีมีศีลที่ตนรับในวันทีลงเรือมา ทำให้เขาไม่หวาดกลัวต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น พวกพณิชจึงถามถึงเหตุที่เขาไม่กลัว ก็ทราบว่าชายคนนั้นได้รับศีลก่อนที่จะลงเรือมา จึงขอร้องให้พวกตนได้มีโอกาสรับศีลบ้าง เขาจึงแบ่งพวกพณิชออกเป็น ๗ กลุ่ม ๆ ละ ๑๐๐ คน กลุ่มที่ ๑ ได้รับศีลในขณะที่น้ำท่วมเพียงข้อเท้า กลุ่มที่ ๒ รับศีลในตอนทีน้ำท่วมขึ้นมาเพียงแก่เข่า กลุ่มที่ ๓ รับศีลในขณะที่น้ำท่วมมาถึงสะเอว กลุ่มที่ ๔ รับศีลเมื่อน้ำท่วมขึ้นมาถึงสะดือ กลุ่มที่ ๕ รับศีลในตอนทีน้ำท่วมขึ้นมาถึงนม กลุ่มที่ ๖ รับศีลตอนทีน้ำท่วมมาถึงต้นคอ และกลุ่มที่ ๗ ได้รับศีลในขณะที่น้ำท่วมมาถึงไหล่เข้าปากพอดี เมื่อให้ศีลเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ประกาศว่า ที่พึ่งอื่นของพวกท่านไม่มี จงระลึกถึงศีลไว้เพียงอย่างเดียวเถิด ครั้นเมื่อเรือจมลงไปสู่ใต้มหาสมุทร พวกพณิชเมื่อเสียชีวิตแล้วก็ไปบังเกิดในภพดาวดึงส์ เพราะอาศัยศีลที่รับในเวลาใกล้ตายนั่นเอง<sup>๒๒</sup>

## (๒) สมาธิศึกษา

ความกลัวที่เกิดขึ้นส่วนมากเกิดจากการที่เราไม่สามารถรวบรวมจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว คือการทำใจให้เป็นสมาธินั่นเอง สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต หรือความที่จิตตั้งมั่นเป็นภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง<sup>๒๓</sup> สมาธิจะเกิดขึ้นได้ด้วยการอบรม ฝึกฝน ปฏิบัติกรรมฐานอยู่เป็นประจำ

ผู้ฝึกปฏิบัติจนสมาธิเกิดขึ้นได้แล้วย่อมจัดการกับความกลัวได้ เพราะความกลัวถือเป็นกิเลสทีเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ สมาธิสามารถกำจัดกิเลสอย่างกลางคือปริยภูฐานกิเลส เป็นกิเลสทีกลุ่มรมจิตใจให้เดือดร้อน ไม่แสดงออกทางกายและวาจา<sup>๒๔</sup> แต่กลุ่มรมอยู่ภายในจิต เช่นความรักใคร่ในกาม พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่นเป็นต้น ทำให้จิตเดือดร้อนกระวนกระวาย

<sup>๒๒</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลสูตรทีปนีแปล เล่ม ๑, หน้า ๖๘-๗๐.

<sup>๒๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), คำวิถ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๑๑.

<sup>๒๔</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน), การพัฒนาจิต, หน้า ๓๗.

ดังนั้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้นจึงเป็นการกำจัดความกลัวออกไปได้ ในพระพุทธศาสนา จัดระดับของสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ<sup>๒๕</sup> คือ

- (๑) ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะทำให้เป็นจุดตั้งต้นเจริญวิปัสสนาก็ได้
- (๒) อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรณันได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ
- (๓) อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูง ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ<sup>๒๖</sup>

การฝึกปฏิบัติสมาธิ คือการฝึกฝนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ทำให้เป็นจิตที่ควรแก่การงาน จะทำอะไรก็ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น ซึ่งเท่ากับเป็นการปิดกั้นความกลัวไม่ให้เกิดขึ้น จิตที่เป็นสมาธิก็จะมีลักษณะที่สำคัญอยู่ ๔ ประการ คือ

- (๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีพลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพว้ากระจายออกไป
- (๒) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
- (๓) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด
- (๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เคียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑, หน้า ๑๔๑.

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๒๖.

<sup>๒๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๐.

การทำใจให้เป็นสมาธิย่อมช่วยป้องกันความหวาดกลัวจากภัยอันตรายทั้งหลายได้ หรือแม้กระทั่งความกลัวที่เกิดจากพวกมนุษย์ แต่การที่สมาธิจะตั้งมั่นและสามารถนำมาใช้ได้อย่างทันท่วงทีนั้น จำเป็นต้องอาศัยการอบรมภาวนามาเป็นอย่างดี ดังเช่นบุตรของคนเก็บฝืนชาวเมืองราชคฤห์ ที่ระลึกพุทธานุสสติอยู่เป็นประจำ ไม่เว้นแม้กระทั่งเวลาจะทอดขลุบ ทำให้เขาได้รับชัยชนะอยู่เสมอ วันหนึ่งเขาเข้าไปป่าไปเก็บฝืนกับบิดา เมื่อเก็บฝืนได้จนเต็มเกวียนแล้วก็ขับเกวียนออกมาถึงภายนอกเมือง ปลดปล่อยโคให้ออกไปหากินหญ้ากินน้ำ บังเอิญโคเกิดพลัดหลงเข้าไปในเมืองกับฝูงโคอีกกลุ่มหนึ่ง บิดาจึงตามเข้าไปหาโคในเมืองจนพบ แต่กลับออกมานอกเมืองไม่ทัน เพราะประตูเมืองได้ปิดเสียก่อน บุตรของเขาจึงอาศัยได้ห้องเกวียนเป็นที่หลบนอนเพียงคนเดียว พอตกกลางคืนพวกมนุษย์ก็จะมาทำร้าย พอขึ้นมือไปจับเท้าเด็กลากออกมาจากห้องเกวียน เพราะความที่เด็กได้ตั้งสมในพุทธานุสสติมาเป็นอย่างดี จึงกล่าวขึ้นว่า นะโม พุทธัสสะ แทนที่เด็กจะเป็นผู้ตกใจกลัว กลับกลายเป็นว่าพวกมนุษย์กลัวต่อมหันตภัยเสียเอง จึงได้ถอยออกไปยืนอยู่ห่าง ๆ ทั้งเป็นผู้รักษาคุ้มครองเด็กอยู่ตลอดทั้งคืน<sup>๒๘</sup> เป็นการแสดงให้เห็นถึงอำนาจของจิตที่ตั้งมั่น ระลึกถึงพุทธคุณจนเป็นอารมณ์ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่แห่งใด จะเป็นกลางวันหรือกลางคืน จะหลับหรือตื่นอยู่ก็ตาม สมาธิย่อมทำให้บุคคลนั้นจัดการกับความกลัวได้อย่างสิ้นเชิง นับว่าเป็นการเปิดมิตรปิดศัตรูอย่างถาวร

### (๓) ปัญญาธิกา

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ดีควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้ความเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย<sup>๒๙</sup> การรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือรู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน การฝึกฝนตนเพื่อให้เกิดปัญญาก็ถือว่าเป็นที่สุดของความปรารถนาทั้งหลายทั้งปวง เพราะปัญญามีคุณูปการมากมายอย่างหาที่สุดไม่ได้ ช่วยแก้ไขปัญหาในเวลาที่มีความทุกข์ ปรับความเห็นให้

<sup>๒๘</sup> คุรยละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๖๑.

<sup>๒๙</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), คำวัด, หน้า ๕๖๔.

ถูกต้องชอบธรรม ปัญญาไม่เพียงแต่จะจัดการกับความกลัวได้เท่านั้น แต่ยังสามารถจัดการกับปัญหาทุกอย่างได้ วิธีการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นมีอยู่ ๓ วิธี<sup>๓๐</sup> ดังนี้

(๑) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด คือความรู้ที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ ข้อมูลที่เรารับมาจากการฟังหรือการอ่าน การพินิจพิจารณาโดยตรงเรื่องที่ฟังหรืออ่าน รวมถึงการตรวจสอบแหล่งข่าว แหล่งข้อมูล หรือหนังสืออ้างอิง ล้วนเป็นกระบวนการของจินตามยปัญญา<sup>๓๑</sup> คนที่ฟังมากแต่วิเคราะห์ไม่เป็นก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงความจริงที่ยังไม่ปรากฏ ดังนั้น จึงต้องคิดโดยหลักของโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย เพื่อเข้าถึงข้อมูลความรู้อย่างถูกต้องเป็นจริง

(๒) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง คือความรู้จากการสดับรับฟัง หรือเล่าเรียนเขียนอ่าน รับถ่ายทอดจากแหล่งความรู้อื่น การสั่งสมความรู้ประเภทนี้ไว้ได้มาก เรียกว่า พหุสัจจะ แปลว่าความเป็นพหูสูต คือความเป็นผู้คงแก่เรียน หรือได้เรียนรู้มาก เป็นความรู้ประเภทประมวลหรือรวบรวมสิ่งอันจะพึงรู้ ทำตนให้เป็นคลังเก็บความรู้<sup>๓๒</sup> คนที่มีปัญญาประเภทนี้ต้องเป็นคนอ่านมากและฟังมาก สามารถจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

(๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม คือความรู้ที่เกิดโดยประสบการณ์จากภาคปฏิบัติ หรือการลงมือทำจริง ๆ เป็นการนำความรู้มาสร้างให้มีผลงานเป็นรูปธรรม เมื่อได้ความรู้มาจากการสดับรับฟัง และนำไปใคร่ครวญไตร่ตรองเป็นอย่างดี แล้ว ต้องนำลงสู่ภาคปฏิบัติการเป็นการแปรศาสตร์ให้เป็นศิลป์ ทำยุทธศาสตร์ให้กลายเป็นยุทธวิธี ความรู้ที่มีอยู่จึงจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เป็นความรู้ที่สามารถจับต้องสัมผัสได้ เพราะปรากฏออกมาเป็นรูปธรรม

มนุษย์ทุกคนถูกสอนให้รู้จักใช้ปัญญาในที่ทุกสถาน เพื่อให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัยในทุกเมื่อ และเพื่อแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น คนมีปัญญาจึงไม่กลัวต่อความ

<sup>๓๐</sup> ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๕๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธวิธีบริหาร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕๗.

<sup>๓๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธวิธีในการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘.

ยากลำบาก ไม่กลัวต่ออุปสรรคปัญหา เพราะเขาสามารถจัดการความกลัวเหล่านั้นให้อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของตนได้ แม้คนที่ตกอยู่ในความมืดมนอนธการเมื่อจุดปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้โลกนี้สว่างไสวได้ เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก<sup>๓๓</sup> และปัญญาจะช่วยแก้ปัญหาคืออย่างแยบยลลึกซึ้ง ยากที่คนเขลาจะเข้าถึงได้ ดังเช่นนางกุนทลเกสริธิดาเศรษฐีชาวเมืองราชคฤห์ มารดาบิดารักษาไว้เป็นอย่างดีบนปราสาทชั้น ๗ แต่นางก็เกิดมีจิตปฏิพัทธ์รักใคร่ในตัวโจรผู้จะถูกประหารชีวิต จึงอ่อนวอนบิดามารดาทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้โจรนั้นมาเป็นสามี และได้โจรมาเป็นสามีสมความปรารถนา ผ่านไปเพียงแค่ ๒-๓ วันเท่านั้น แทนที่โจรจะเป็นสามีที่ดี กลับคิดหาวิธีการฆ่าภรรยาตน โดยหวังจะเอาทรัพย์สมบัติไปใช้จ่ายตามประสาคนเลว จึงออกอุบายชวนภรรยาขึ้นไปยังหุบเขาเป็นที่ทิ้งโจร ซึ่งมีความสูงชันอย่างมาก เพื่อทำที่จะบวงสรวงเทวดาบนหุบเขา ครั้นพอไปถึงที่หมาย โจรก็ไม่ยอมทำพิธีกรรมบวงสรวง จึงบอกว่าเป็นอุบายเพื่อที่จะลวงมาฆา นางกุนทลเกสริธิดาผู้ภรรยาถูกมรณภัยคุกคาม แต่ก็ไม่หวาดหวั่น จึงออกอุบายเพื่อขอให้สามีเป็นครั้งสุดท้าย พอสามีเผลอก็จับพลัดตกลงไปในเหว ร่างกายกระทบกับท้องหุบเขากลายเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ตกลงไปยังพื้นดิน การที่นางกุนทลเกสริธิดาสามารถเอาตัวรอดในสถานการณ์อย่างนี้ได้ เพราะความที่นางเป็นคนมีปัญญาถึงแม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ที่คับขัน เมื่อเกิดความกลัวขึ้นก็สามารถใช้ปัญญาแก้ไขปัญญาได้ และคิดอยู่เสมอว่าปัญญามีได้ถูกสร้างมาเพื่อประโยชน์สำหรับแก่งกิน แต่สร้างมาเพื่อให้พิจารณา และรู้สิ่งที่จะต้องทำ เหตุฉะนั้น เทวดาผู้สิงสถิตอยู่บนยอดเขานั้น ซึ่งเห็นเหตุการณ์ทั้งหมด จึงให้สาธุการแก่นางว่า บุรุษนั้นจะเป็นบัณฑิตในที่ทุกสถานก็หาไม่ แม้สตรีผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ ก็เป็นบัณฑิตได้ในที่นั้น ๆ<sup>๓๔</sup>

หลักการทั้ง ๓ ประการ ที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม เพราะทำให้เราหายจากความกลัวได้ เราก็อีกคนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้นำไปสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ตัวการฝึกที่จะให้ชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขา ตัวชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการฝึกนั้นก็เป็นมรรค<sup>๓๕</sup> พระพุทธศาสนาเป็นศาสนา

<sup>๓๓</sup> ส.ส. (บาลี) ๑๕/๘๐/๕๑., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

<sup>๓๔</sup> คุรยละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๒.

<sup>๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), จะพัฒนาคนกันอย่างไร, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕.

แห่งการศึกษา ที่นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อแท้ของการดำเนินชีวิต และทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นการศึกษา<sup>๖๖</sup> ความกลัวเป็นอุปสรรคปัญหาอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิต ถ้าไม่ศึกษาให้เข้าใจและจัดการได้อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้พลาดจากประโยชน์ที่จะพึงได้รับทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จึงต้องดำเนินให้ถูกต้อง โดยปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา การศึกษาจึงเป็นเรื่องของการดำเนินชีวิตทั้งหมด และการดำเนินชีวิตทั้งหมดของเราก็อยู่ในเรื่องของการศึกษา<sup>๖๗</sup> ชีวิตคือการศึกษา การพิจารณามองให้เห็นถึงความจริงของชีวิต ทำความเข้าใจในชีวิตได้อย่างชัดเจน และปฏิบัติต่อตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เช่น เมื่อรู้ว่าตนเองยังไม่ความกลัว ไม่กล้าที่จะทำอะไร ก็ต้องหาวิธีการที่จะบรรเทา จัดการกับความกลัว เพื่อให้ชีวิตก้าวเดินต่อไปอย่างกล้าหาญชาญชัย ไม่เกรงกลัวต่ออุปสรรคปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยอาศัยหลักไตรสิกขาเป็นเครื่องแก้ปัญหา นำพาไปสู่จุดหมายของชีวิต ทำชีวิตให้เป็น ให้เป็นชีวิตที่ไม่สูญเปล่า เป็นชีวิตที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

#### ๔.๓.๒ หลักอริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงของพระอริยบุคคล ผู้ใคร่เห็นอริยสัจด้วยญาณ ผู้นั้นก็จะกลายเป็นพระอริยบุคคล อาจกล่าวได้ว่าอริยสัจเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ย่อมประมวลลงไปในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็เพราะได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔ แม้พระสาวกทั้งปวงที่ได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ก็เพราะรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ด้วยญาณ<sup>๖๘</sup> ดังนั้นอริยสัจ ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในทางพระพุทธศาสนา แม้บุคคลผู้เกิดความกลัวก็สามารถนำหลักของอริยสัจ ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อจัดการกับความกลัว ทำให้เข้าถึงความจริงได้ และเข้าไปจัดการกับต้นเหตุของความกลัวที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง อริยสัจมี ๔ ประการ<sup>๖๙</sup> คือ

<sup>๖๖</sup> พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๕๔.

<sup>๖๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

<sup>๖๘</sup> แสง จันทร์งาม, พุทธศาสนวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๓.

<sup>๖๙</sup> วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔-๑๕., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒.

(๑) ทุกข์ คือปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ ในที่นี้ให้มองเรื่องความกลัวที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ มีอยู่ทั่วไปแก่สัตว์และมนุษย์ทุกคน เกิดขึ้นแก่ใครเมื่อใด ก็เป็นจุดสนใจ เป็นของเด่นชัดแก่ผู้นั้นเมื่อนั้น แต่ว่าที่จริงมองกว้าง ๆ ชีวิตมีปัญหาและเป็นปัญหากันอยู่เรื่อย ๆ เป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าแสดงอริยสัจ ๔ โดยตั้งต้นที่ทุกข์ ก็เป็นการสอนที่เริ่มจากปัญหา เริ่มจากสิ่งที่เห็นง่ายเข้าใจง่าย เริ่มจากเรื่องที่น่าสนใจ และโดยเฉพาะเป็นการสอนที่เกี่ยวข้องกับคน เมื่อพูดกับใครก็เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคนนั้น เมื่อพูดเป็นกลาง ๆ ก็เกี่ยวข้องกับทุกคน

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เพราะทรงรู้ว่าทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ มิใช่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนจะต้องอยู่ตลอดไป ชีวิตนี้ที่ยังคับข้องก็เพราะมีทุกข์มีปัญหาคอยรบกวนอยู่ ถ้าดับทุกข์แก้ปัญหาลแล้วหรือได้สร้างความสามารถในการดับทุกข์แก้ปัญหาลไว้พร้อมแล้ว ชีวิตก็จะปลอดโปร่งโล่งเบา พบสุขแท้จริง แต่การดับทุกข์หรือแก้ปัญหาลนั้น มิใช่ทำได้ด้วยการหลบเลี่ยงปัญหาหรือปิดตาไม่มองทุกข์ ตรงข้ามต้องใช้วิธีรับรู้สูลู่หน้าเผชิญดู การรับรู้มิใช่หมายความว่าเข้าไปแบกทุกข์ไว้หรือจะให้ตนเป็นทุกข์ แต่เพื่อรู้เท่าทัน จะได้แก้ไขกำจัดมันได้ การรู้เท่าทันนี้คือการทำหน้าที่ต่อทุกข์ให้ถูกต้องได้แก่ปริณญา คือการกำหนดรู้ ดังนั้น จึงควรยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกข์ตามที่มันเป็นอยู่ แล้วมองดูรู้จักชีวิตและโลกตามที่มันเป็นจริง

(๒) สมุทัย คือเหตุแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา การดับทุกข์นั้นทำได้ด้วยการกำจัดสาเหตุของทุกข์ เมื่อกำหนดได้แล้วว่าทุกข์หรือปัญหาของตนคืออะไร เป็นอย่างไร อยู่ที่ไหน ก็สืบสาวหาสาเหตุต่อไป เพื่อจะได้ทำกิจแห่งปหานะ คือละและกำจัดเสีย แต่ถึงอย่างไร แม้เมื่อค้นหาสาเหตุคนก็มักหลีกเลี่ยงหนีความจริง ชอบมองออกไปข้างนอก หรือมองให้ไกลตัวจากที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จึงมักมองหาตัวการข้างนอกที่จะชดทอดโทษให้ หรือถ้าเกี่ยวกับตนเองก็ให้เป็นเรื่องที่ห่างไกลออกไป จนรู้สึกวาพ้นจากความรับผิดชอบของตน สิ่งที่ถูกชดทอดให้ป็นสาเหตุนั้นปรากฏออกมาเป็นหลาย ๆ เรื่อง เช่น เรื่องกรรมเก่า พระป็นเจ้า หรือ โชควาสนา เป็นต้น ซึ่งเป็นการชดทอดกู่แห่งเหตุปัจจุบั

แต่ถ้ามองให้ลึกกลงไปถึงสาเหตุแห่งความทุกข์ ก็ได้แก่ตัณหา ความทะยานอยาก ที่ทำให้วางใจ ปฏิบัติตน แสดงออก สัมพันธ์ และกระทำต่อชีวิตและโลกอย่างไม่ถูกต้อง อย่างไม่เป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้าย ตลอดจนกิเลสปกป่อง



ตัวตนทั้งหลาย เช่น ความกลัว ความริษยา ความหวาดระแวง เป็นต้น ที่สืบเนื่องมาจากตัณหา คือที่มาแห่งปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ ตัณหา มี ๓ อย่าง คือ (๑) กามตัณหา ความทะเยอทะยานอยากในกาม อยากได้ออยากเป็นอยากเสพเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา (๒) ภวตัณหา ความทะเยอทะยานอยากในภพ ได้แก่อยากเป็นอยากคงอยู่อย่างนั้นตลอดไป อยากมีชีวิตนิรันดร (๓) วิภวตัณหา ความทะเยอทะยานอยากสิ้นภพ ได้แก่ปรารถนาภาวะสิ้นสูญ ไม่อยากมีอยากเป็นอีกต่อไป และลึกลงไปกว่านั้น พระพุทธองค์แสดงกระบวนการแห่งปฏิจสมุปบาทอันมีอวิชชา เป็นมูลของตัณหา ว่าเป็นที่ไหลมาแห่งปัญหาคือความทุกข์

(๓) นิโรธ คือความดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหา เมื่อได้กล่าวถึงทุกข์หรือปัญหาพร้อมทั้งสาเหตุ อันเป็นเรื่องร้ายไม่น่าพึงพอใจแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงชโลมดวงใจของเวไนยชนให้เกิดความเบาใจ และให้มีความหวังขึ้นมา ด้วยการตรัสอริยสังขัตที่ ๓ คือ นิโรธ เป็นการแสดงให้เห็นว่า ทุกข์ที่บีบคั้นนั้นดับได้ ปัญหาที่ก่อดันนั้นแก้ไขได้ ทางออกที่น่าพึงพอใจมีอยู่ เพราะสาเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่กำจัดหรือทำให้หมดสิ้นไปได้ ทุกข์หรือปัญหาตั้งอยู่ได้ด้วยอาศัยเหตุ เมื่อกำจัดเหตุแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็พลอยดับสิ้นไปด้วย เมื่อทุกข์ดับไปปัญหาหมดไป ก็มีภาวะหมดปัญหา หรือภาวะไร้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างเป็นไปเอง นิโรธอริยสังขัตจึงตามมาเป็นลำดับที่ ๓ ทั้งโดยความเป็นตามธรรมชาติของกระบวนการธรรม และทั้งโดยความเหมาะสมแห่งกลวิธีการสอนที่ชวนสนใจ ช่วยให้เข้าใจและได้ผลดี

(๔) มรรค คือทางดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุแห่งปัญหา เมื่อรู้ทั้งปัญหา ทั้งสาเหตุแห่งปัญหา ทั้งจุดหมายที่เป็นภาวะหมดสิ้นปัญหา ก็พร้อมแล้วที่จะต้องลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะแง่สัมพันธ์ใกล้ชิดโดยตรง คือเมื่อรู้จุดหมายที่จะต้องไปให้ถึง ว่าเป็นไปได้และคืออะไรแล้ว การปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายนั้น จึงจะพลอยเป็นไปได้ด้วย ถ้าไม่รู้ว่าจุดหมายคืออะไร จะไปไหน ก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติหรือเดินทางได้อย่างไร ดังนั้น ว่าโดยความสัมพันธ์ระหว่างข้อธรรมด้วยกัน มรรคย่อมสมควรจัดเข้าเป็นลำดับสุดท้ายในอริยสังขัตทั้ง ๔ ประการ<sup>๔๐</sup>

<sup>๔๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒, หน้า ๕๑๐.

อริยสัจ ๔ มีการจัดลำดับไว้เป็นอย่างดี ตามหลักของเหตุผลและตามที่ควรจะเป็น พระพุทธเจ้าทรงยกเอาทุกข์ขึ้นมาไว้เป็นอันดับหนึ่ง เพราะทุกข์เป็นส่วนผล เป็นปรากฏการณ์ ที่มีอยู่ในชีวิต ทุกคนที่มีความสนใจย่อมสามารถจะรู้เห็น ได้ตลอดเวลา เมื่อทรงยกเอาผลคือทุกข์ขึ้นมาเป็นอันดับหนึ่งแล้ว ก็สาวไปยังเหตุของความทุกข์คือสมุทัยหรือต้นเหตุ ครั้นพระองค์ตรัสถึงทุกข์และเหตุแห่งทุกข์แล้ว ก็ทรงยกเอานิโรธคือความดับทุกข์ขึ้นแสดงเป็นอันดับสาม เพื่อให้มั่นใจแก่พุทธบริษัทว่า ทุกข์พร้อมทั้งเหตุเป็นสิ่งที่ดับได้จริง สุดท้ายทรงแสดงเหตุแห่งความดับทุกข์ คือมรรค ๘ อย่างเหมาะสม ผู้ใดปฏิบัติตามผู้นั้นย่อมจะสามารถดับทุกข์ได้จริง

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด สามารถจะรวมลงในอริยสัจ ๔ นี้ได้ และอาจจะใช้อริยสัจ ๔ เป็นเครื่องตัดสินได้ว่า ธรรมใดเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ธรรมใดที่เป็นไปเพื่อการเห็นทุกข์ เพื่อการละตัณหา เพื่อทำนิโรธให้แจ้ง และเพื่อยังมรรคให้เกิดขึ้น ธรรมนั้นแม้จะไม่มีระบุไว้ชัดเจนว่าเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็อาจถือได้ว่าเข้ากันได้กับหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อริยสัจ ๔ มีความสำคัญมาก จะเห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ทรงใช้เทศนาเสมอ ๆ คือ หลังจากพอกิจของสาวก หรือผู้ฟังให้สะอาดพอสมควร ด้วยอนุပ္พพิภพแล้ว ก็จะทรงใช้อริยสัจเป็นน้ำสุดท้าย ซึ่งปรากฏว่าได้ผลทุกครั้ง<sup>๕๑</sup> นอกจากนี้ อริยสัจ ๔ ยังเป็นพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง ที่เรียกว่าสามกุกังสิกกรรมเทศนา หมายถึง พระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ทรงเห็นด้วยสัจญาณ ไม่ทั่วไปแก่ผู้อื่น คือมิได้รับคำแนะนำจากผู้อื่น ทรงตรัสรู้ลำพังพระองค์เองก่อนใครในโลก<sup>๕๒</sup>

การประยุกต์หลักอริยสัจ ๔ เพื่อใช้ในการจัดการความกล้วนั้น เป็นการนำเราเข้าไปสู่ความจริงแท้ของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในโลก เพราะอริยสัจ ๔ เป็นเรื่องของเหตุและผล อริยสัจส่วนเหตุ คือสมุทัยและมรรค อริยสัจส่วนผล คือทุกข์และนิโรธ การทำความเข้าใจชีวิตก็ต้องมองให้เห็นเหตุและผล แม้กระทั่งสังขารทั้งหลาย หรือธรรมทั้งหลายก็ย่อมมีเหตุและผลอยู่ในตัว ทุกข์ก็เป็นเหมือนความกลัว สมุทัยเหมือนเหตุแห่งความ

<sup>๕๑</sup> วคิน อินทสระ, อริยสัจ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เมื่อดิเรก, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑.

<sup>๕๒</sup> วิ.อ. ๓/๒๕๓/๑๘๑.

กลัว นิโรธเหมือนธรรมอันปราศจากความกลัว หรือสภาวะที่ไม่มี ความกลัว มรรคเหมือนอุบายเครื่องพ้นจากความกลัว

ทุกข์ คืออุปสรรคปัญหา ปัญหาที่เกิดจากความกลัว ความขลาด ความหวาดวิตก ตื่นตกใจ เมื่อต้องเผชิญกับอันตราย หรือความเจ็บปวด ความสะดุ้งแห่งจิต อากาเรนพองสยองเกล้า รวมทั้งความกลัวบางสิ่งบางอย่างที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ แต่ก็ยังทำสิ่งนั้นอยู่ด้วยความระมัดระวัง เช่น เคยขับรถแล้วประสบอุบัติเหตุ ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว ทำให้ระมัดระวังมากขึ้น แต่ก็ยังขับรถต่อไปได้ แต่ถ้ารู้สึกกลัวแล้วไม่กล้าขับรถอีกเลย หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่ขับรถอีกต่อไป เหล่านี้คือสภาพของความกลัวที่ทำให้เกิดทุกข์

สมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว ความกลัวเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ แต่ละคนย่อมมีความกลัวที่แตกต่างกันออกไป มากบ้าง น้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของแต่ละคน ความไม่รู้ (อวิชชา) คือสาเหตุของความกลัว ความกลัวทำให้คนเรากลับขึ้นมา หรือคนเรากลับมาเพราะความไม่รู้ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี<sup>๔๓</sup> ความกลัวทำให้คนเราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด เพราะยังมีกิเลสจึงเป็นเหตุให้สร้างกรรมและเสวยวิบากเป็นลำดับต่อไป ความกลัวเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ปิดกั้นจิตเราไม่ให้ก้าวเข้าสู่ความดี จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จากภพชาติทั้งหลายได้ หรือถ้าจะกล่าวโดยรากเหง้าแห่งอกุศลทั้งหลาย ความกลัวเกิดมาจาก โลภะ คือความอยากได้ โทสะ คือความคิดประทุษร้าย โมหะ คือความหลง<sup>๔๔</sup>

นิโรธ คือสภาวะที่ไม่มี ความกลัว จิตปราศจากความหวาดวิตก ไม่สะดุ้ง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ ที่มากระทบ ทั้งที่เกิดจากอารมณ์ภายนอกและอารมณ์ภายใน ความจิตใจเป็นสภาพกล้าแกร่ง อาจหาญ กล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีความประหวั่นพรั่นพรึงทั้งต่อคนและสัตว์ หรือแม้กระทั่งสภาพธรรมอันน่าสะพรึงกลัว เป็นจิตที่มีความสงบรวมเย็น เพราะดับความกระวนกระวาย ความกลัวทั้งหลายได้สนิท โดยไม่กำเริบขึ้นมาอีก

มรรค คืออุบายเป็นเครื่องพ้นจากความกลัว วิธีการที่จะนำมาใช้ในการจัดการความกลัว จะต้องมีความเหมาะสมทั้งหลักการและวิธีการ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดี มี

<sup>๔๓</sup> วิ.ม. (บาลี) ๔/๑/๑., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

<sup>๔๔</sup> ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๕๓., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕.

ประสิทธิผลเป็นที่พึงพอใจ และที่สำคัญจะต้องประกอบด้วยความชอบธรรม จึงจะทำให้การจัดการความกลัว ดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เพื่อชีวิตที่ดำรงตามแบบอย่างกัลยาณบุรุษ และอริยบุคคล ซึ่งจะได้อธิบายขยายความต่อไปข้างหน้า

#### ๔.๓.๓ หลักอริยมรรคมีองค์ ๘

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ ทางสายกลางที่ไม่ถึง และไม่หย่อนจนเกินไป มรรคมีองค์ ๘ นี้ คือ ไตรสิกขา สัมมาทิฐิและสัมมาตั้งกัมปะ ๒ ข้อนี้เป็นปัญญา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ๓ ข้อนี้เป็นศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ๓ ข้อนี้เป็นสมาธิ มรรคมีองค์ ๘ ในไตรสิกขานี้ข้อปฏิบัติเพื่ออบรมกายวาจาและใจ เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญายิ่งขึ้น ไปจนถึงที่สุดเป็นอริยบุคคลได้ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ดังนี้<sup>๔๕</sup>

๑) สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ สัมมาทิฐิที่เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง มีความเห็นถูกต้องนองคลองธรรม เห็นตามความเป็นจริง เป็นความเห็นที่เกิดจากโยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยปัญญา มีลักษณะ ๔ ประการ คือ ๑) เห็นทุกข์ ๒) เห็นสมุทัย ๓) เห็นนิโรธ ๔) เห็นมรรค นอกจากนั้น สัมมาทิฐิที่เป็นมโนสุจริต ๑๐ อย่าง<sup>๔๖</sup> ได้แก่

๑. เห็นว่าการให้ทานมีผลจริง (การให้ในระดับนี้เป็นการแบ่งปัน)
๒. การบวชธรรมมีผลจริง (การให้ในระดับนี้เป็นการสงเคราะห์กันมีผล)
๓. การเคารพบูชาผู้มีผลจริง (การยกย่องบูชาบุคคลที่ควรบูชาผู้มีผลจริง)
๔. ผลวิบากของกรรมดี กรรมชั่ว มีผลจริง
๕. คุณของมารดา มีจริง (มารดา มีพระคุณอย่างยิ่ง บุตรควรตั้งใจตอบแทนพระคุณท่านอย่างเต็มที่)
๖. คุณของบิดา มีจริง (บิดา มีพระคุณอย่างยิ่ง บุตรควรตั้งใจตอบแทนพระคุณท่านอย่างเต็มที่)
๗. โลกนี้มี (โลกนี้มีคุณอย่างยิ่ง เหมาะสำหรับใช้สร้างบารมี)
๘. โลกหน้ามี (โลกหน้ามีจริง ตายแล้วไม่สูญ ความเป็นไปของโลกหน้าเป็นผลมาจากโลกนี้)

<sup>๔๕</sup> วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓/๑๓., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

<sup>๔๖</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๔๑/๓๕๑-๓๕๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๑/๔๗๗-๔๗๘.

๕. พวกโอปปาติกะ(ผู้ขี้นเกิด)มี (สัตว์ที่ผู้ขี้นเกิดแล้วโตทันทีมีจริง อาทิ เช่น ในภูมิทุกคติ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย ในภูมิสุคติ ได้แก่ เทวดา พรหม อรูปพรหม)

๑๐. สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน รู้แจ้ง เห็นจริงด้วยตนเองแล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ตามมีจริง

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ นึกคิดในทางที่ถูกต้อง มี ๓ ประการได้แก่

๑. เนกขัมมสังกัปปะ คือ ความดำริชอบที่จะออกจากกามคุณทั้ง ๕ อัน ได้แก่ ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัส

๒. อภัยบาทสังกัปปะ คือ ความดำริชอบที่จะพ้นจากโทสะ หรือความ พยาบาท เป็นความดำริไปในทางไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

๓. อวิหิงสาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบที่จะพ้นจากการเบียดเบียน เนกขัมมสังกัปปะ ตรงข้ามกับกามวิตก ประหามโลภะได้ ส่วนอวิหิงสาสังกัปปะ ตรงข้ามกับ วิหิงสาวิตกประหามโทสะได้ เช่นเดียวกัน

๓) สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ การพูดสนทนาในสิ่งที่สร้างสรรค์ เว้นจากวจี ทุจริต ๔ ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ และการไม่พูดเพ้อเจ้อ

๔) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ การประพฤติที่ดีงาม การเว้นจากกาย ทุจริตทั้ง ๓ ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักขโมย และการไม่ประพฤตินอกใจ

๕) สัมมาอาชีวะ คือการเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นการเว้นจากอาชีพที่เนื่องด้วยกาย ทุจริตทั้ง ๓ และวจีทุจริตทั้ง ๔ เช่น การโกงเขา การหลอกลวง การค้ามนุษย์ การค้าชีวิตเพื่อ การฆ่า การค้ายาเสพติด การค้าสุราหรือสิ่งมีนเมา การค้ายาพิษ เป็นต้น

๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ ความเพียรชอบในสัมมัปปธาน ๔ ได้แก่

๑. ความเพียรเพื่อสำรวมอินทรีย์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้อกุศลใหม่เกิดขึ้นในสันดานของตนต่อไปอีก

๒. ความเพียรเพื่อละอกุศล เช่น กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก รวมทั้งอกุศลทั้งหลายที่เกิดมาแล้วในสันดานของตนให้หมดไป

๓. ความเพียรเพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เช่น สัมโพชฌงค์ เป็นต้น ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นในสันดานของตน

๔. ความเพียรให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วตั้งมั่นไม่สูญหายไป และให้เจริญออกมา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓) สัมมาสติ คือ ความระลึกรู้ชอบ การมีสติระลึกรู้เป็นนิจ ไม่ปล่อยให้เกิดการผลั้งผลอ เป็นการตั้งสติไว้ที่อารมณ์ทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา คือ การเอาสติเข้าไปตั้งกำหนดตามดูกาย
  ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือ การเอาสติไปตั้งกำหนดตามดูเวทนา
  ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ การเอาสติไปตั้งกำหนดตามดูจิต
  ๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา คือ การเอาสติไปตั้งกำหนดตามดูธรรม
- คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

๔) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ เป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ดังได้กล่าวมาแล้ว

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางแห่งการพัฒนาชีวิตอันถูกต้อง โดยเฉพาะชีวิตที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความกลัว ความหวาดวิตก เพราะเป็นทางสายกลางระหว่างกายกับจิต มิได้เอนเอียงไปทางจิตจนสุดโต่ง ไม่เอนเอียงไปทางกายอย่างสุดโต่ง แต่มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับกายกับจิตเท่า ๆ กัน เมื่อมีความถูกต้องก็ถูกต้องเหมือนกัน จึงก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างกายกับจิตอันเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา และที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นองค์ประกอบที่เกื้อกูลกัน มีพัฒนาการพร้อม ๆ กัน ภายใต้การนำของสัมมาทิฐิคือการมองเห็นความจริงอย่างถูกต้องในทุกชั้นตอน องค์มรรคทุกองค์ล้วนมีสัมมาทิฐิเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น<sup>๔๗</sup>

หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ บางท่านเข้าใจว่าต้องทำไปทีละข้อ ๆ สัมมาทิฐิเสร็จแล้วสัมมาสังกัปปะ สัมมาสังกัปปะเสร็จแล้วก็ทำสัมมาวาจาต่อไป เป็นความเข้าใจที่ผิด อริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่ใช่ อริยมรรค ๘ ข้อ ไม่ใช่ทาง ๘ ทาง ไม่ใช่ทาง ๘ สาย เป็นทางสายเดียว

<sup>๔๗</sup> ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, พุทธปัญญากับการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๖๕.

แต่มีองค์ประกอบ ๘ เมื่อมีองค์ประกอบ ๘ ก็แสดงว่าต้องทำด้วยกัน<sup>๔๔</sup> เปรียบเหมือนจะ ทำอาหารสักอย่างหนึ่ง เช่น แกง หรือต้ม เป็นต้น เครื่องปรุงอาจจะมีตั้ง ๑๐ อย่าง ก็ต้องใส่ให้ ครบทั้ง ๑๐ อย่าง ถ้าใส่ไม่ครบก็ไม่สำเร็จ เพราะอาหารจะไม่สำเร็จด้วยเครื่องปรุงเพียงอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ต้องมีครบทั้ง ๑๐ อย่าง มารวมกันเข้า จึงจะออกมาเป็นแกงหรือต้มที่มีรสชาติดี

การประยุกต์ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ มาใช้ในการจัดการความกลัวนี้ ผู้วิจัยมอง ว่า การที่คนเราแสวงหาวิธีการจัดการความกลัว ก็เพื่อมุ่งหวังผลใน ๒ ระดับ คือ ระดับโลกิยะ และระดับโลกุตระ คือการมุ่งหวังความเป็นอยู่ที่สุขสบาย ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนและ ผู้อื่น และการมุ่งหวังความหลุดพ้นจากทุกข์ในภพนี้ ไม่ปรารถนามาเวียนว่ายตายเกิดใน สังสารวัฏอีกต่อไป

๑) ระดับโลกิยะ อริยมรรคมีองค์ ๘ แม้ชื่อจะเป็นหนทางเพื่อความ เป็นพระอริยะ หรือบุคคลผู้ประเสริฐก็ตาม แต่ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สำหรับบุคคล ผู้ปรารถนาความสุข ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต การปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ก็คือการ ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ ไม่ให้ตก อยู่ใต้อำนาจของความกลัว ฝึกให้มองเห็นความถูกต้องเป็นธรรม มองเห็นด้วยปัญญาอันชอบ เช่น เห็นว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น จิตใจก็จะยึดมั่นแต่ความดี ไม่เกิดความลังเลสงสัยใน การทำดี ความดำริชอบคือคิดในทางที่เป็นคุณประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น และดำริหาทาง ออกให้กับปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้น กิริยาอาการที่แสดงออกทางกายก็ต้องไม่ทำให้ตนและคน อื่นเดือดร้อน ให้มีความชอบธรรม ไม่ผิดไปจากหลักคำสอนของพระพุทธองค์ เช่น การเจรจา ชอบ การประกอบกิจการงานที่ไม่มีโทษ การงานที่ไม่ก่อให้เกิดความวุ่นวายในจิตใจ อาชีพที่ทำ ก็ต้องมีความสุจริต เป็นอาชีพที่ไม่ส่งเสริมหรือสนับสนุนให้คนเอาใจเอาเปรียบกัน ทำลาย ล้างชีวิตซึ่งกันและกัน และทำจิตใจให้มีความเพียรพยายามในทางที่ชอบ เพียรในการสร้าง ความดี เพียรละบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย สร้างสติความระลึกชอบ นึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็น ประโยชน์ ก็จะทำให้ใจเป็นสมาธิ มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว เพื่อสร้างกระแส จิตพลังจิตให้เกิดขึ้น ทำให้ชีวิตมีแต่ความสุข สงบ ร่มเย็น เพราะดำเนินตามหนทางที่พระพุทธ

<sup>๔๔</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, มัชฌิมาปฏิบัติ : สายกลางสองมิติ, (กรุงเทพมหานคร : ที.อาร์. คัลเลอร์ พริ้นท์, ๒๕๔๗), หน้า ๓๐.

องค์ได้ทรงแสดงไว้ ความกลัวทั้งหลายก็ไม่อาจเข้ามามีอิทธิพลในชีวิต เพราะถูกจัดการด้วย อริยมรรค

๒) ระดับโลกุตระ อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพื่อความ เป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา เพราะผู้จะบรรลุเป็นพระอรหันต์จะต้องปฏิบัติ ตามหลักของอริยสัจสี่ อริยจิตตสิกขา อริยปัญญาสิกขา ถือปฏิบัติศีลให้เคร่งครัด ไม่ให้มีความต่างพร้อย หรือให้ทะลุปรุโปร่ง เมื่อศีลบริสุทธิ์ก็ยกจิตขึ้นสู่สมาธิ ความตั้งใจมั่น มี อารมณ์เป็นอันหนึ่งอันเดียว จิตไม่คั่นร่นกวัดแกว่ง ปรักปรำประคองรักษาจิตให้อยู่ในสภาพ ควรแก่การใช้งาน เมื่อจิตใส สะอาดชัดเจน ก็จะมองเห็นสิ่งทั้งหลายได้ตามความเป็นจริง เหมือนกับน้ำที่อยู่ในภาชนะถ้ายังฟุ้งไปด้วยตะกอนและสิ่งไม่สะอาด ก็ทำให้มองไม่เห็นสิ่งที่ อยู่ภายใต้ภาชนะได้ แต่เมื่อตะกอนรูลิสงบนิ่งนอนอยู่ก้นภาชนะ ก็ทำให้มองเห็นสิ่งเหล่านั้น ได้อย่างชัดเจน จะเป็นอุปการะให้เกิดปัญญาที่เรียกว่าญาณ แปลว่าการหยั่งรู้ เป็นปัญญาที่ทำให้กิเลสตัณหาลดลง ทำให้มานะทิฏฐิตลดลง และหมดสิ้นไปในที่สุด เพราะรู้แจ่มแจ้ง รู้ ธรรมชาติทั้งหลายในโลกนี้ ถึงการเกิดขึ้นและตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วดับสลายไป ไม่มีสิ่งใดที่ เกิดขึ้นมาแล้วไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ดับสลาย นี่เป็นกฎธรรมชาติ เมื่อรู้ชัดแจ้งอย่างนี้แล้ว ความ กลัวก็จะไม่เกิดขึ้นในชีวิตอีกต่อไป เพราะได้กำจัดรากเหง้าแห่งความกลัวได้หมดสิ้น

#### ๔.๒.๓ หลักเวสารัชชกรณธรรม ๕

เวสารัชชกรณธรรม คือหลักธรรมที่ทำให้เกิดความกล้าหาญ ธรรมหมวดนี้จะทำ ให้เกิดความกล้าหาญในการทำความคิด เพราะผู้ประพฤติปฏิบัติตามหลักนี้ จะมีความรู้สึก เชื่อมั่นในคุณความดีของตนและมีปัญญาไตร่ตรองรู้ดีรู้ชั่ว ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ไม่ หวาดหวั่น มีความมั่นใจในการทำกิจการงานต่างๆ หรือการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้อย่าง ถูกต้อง รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เป็นการทำให้จิตใจให้เกิดความกล้าในการที่จะทำสิ่งที่ดีมี ประโยชน์ กล้าที่จะต่อสู้กับสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นเครื่องกีดขวางในการดำเนินชีวิต และความกล้า จะเกิดขึ้นมาได้ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิมีความมั่นคงทางอารมณ์ และดำรงอยู่ในแนวความคิด ที่ถูกต้องดีงาม เวสารัชชกรณธรรมมี ๕ ประการ<sup>๔๕</sup> ดังนี้

<sup>๔๕</sup> อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๐๑/๑๑๘., อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๐๑/๑๓๕.



## (๑) ศรัทธา

ศรัทธา หรือ สัทธา หมายถึงความเชื่อ ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผลไม่หลงงมงาย เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล หากคนเรามีความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผลแล้ว ย่อมทำให้คนเรามีความมั่นใจในความกล้าหาญมากขึ้น ศรัทธาหรือความเชื่อนั้นมี ๔ ประการ คือ

๑. ความเชื่อเรื่องกรรม เชื่อว่าการกระทำที่เกิดทางกาย เรียกว่า กายกรรม กรรมที่เกิดทางวาจา เรียกว่า วาจกรรม และกรรมที่เกิดทางใจ เรียกว่า มโนกรรมนั้นไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมถือว่าได้กระทำ

๒. ความเชื่อเรื่องผลของกรรม คือ เชื่อว่าการกระทำทั้งทางกายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม ไม่ว่าจะเป็นกุศลคือฝ่ายดี หรือ อกุศลคือฝ่ายชั่วก็ตามจะต้องมีผลจากการกระทำนั้นอย่างแน่นอน และไม่มีอะไรสามารถเปลี่ยนแปลงผลของมันได้ กล่าวคือ ถ้าทำไม่ดี ก็ย่อมได้รับผลกรรมจากความไม่ดี คือความทุกข์ ความลำบากเดือดร้อน ความอึดอัดคับแค้น อาจได้รับทางกายหรือทางใจก็ได้ แต่ถ้าทำดีก็ย่อมได้รับผลจากการทำดี เป็นความสุข ความสบาย ความไม่ลำบาก ไม่เดือดร้อน ไม่อึดอัด ไม่วุ่นวาย มีผลทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

๓. ความเชื่อที่ว่าคนทุกมีกรรมเป็นของตนเอง(กัมมทาชาโต) คือ มีความเชื่อว่าการกระทำเป็นของตนเอง เมื่อตนเองทำดีก็ย่อมได้รับผลดี คือความสุข เมื่อตนเองกระทำชั่วก็ย่อมได้รับผลชั่วนั้นตอบสนอง เปรียบกับหว่านพืชเช่นใด ก็ได้ผลเช่นนั้น ผู้ที่ทำดีย่อมได้ดี ผู้ที่ทำชั่วย่อมได้ชั่ว ไม่มีข้อยกเว้น หรือเปลี่ยนแปลงได้

๔. ความเชื่อในความรู้ของพระพุทธเจ้า คือ เชื่อในพระปัญญาของพระองค์ที่ทรงค้นพบหลักธรรมแล้วนำมาประกาศให้ชาวโลกรู้ตาม มีความเชื่อมั่นว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธะ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดีแล้ว ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า หากทุกคนฝึกฝนตนด้วยดี ก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุดและหลุดพ้นได้

## (๒) ศีล

ศีล แปลว่า ปกติ มีความหมายคือ ข้อปฏิบัติตนขึ้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกาย และวาจา ให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เรียบร้อย ตั้งอยู่ในคุณงามความดี เป็นไปเพื่อประโยชน์คือความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม

ประโยชน์ของศีลในขั้นพื้นฐานคือทำให้กาย วาจา ใจ สงบไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถที่จะทำให้จิตสงบได้ง่ายเอื้อต่อการทำสมาธิ

### (๓) พหุสัจจะ

พหุสัจจะ แปลว่า ความเป็นผู้ได้สติมาก หมายถึงการได้ศึกษาเล่าเรียนมาก การมีความรู้ประสบการณ์มาก เรียกบุคคลผู้มีภาวะอย่างนี้ว่าพหุสัจจะ คือผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก ผู้มีความรู้มาก ผู้คงแก่เรียน นักปราชญ์ พหุสัจจะเกิดจากการศึกษาที่ดี เกิดจากการศึกษา ๔ แบบ คือ ศึกษาด้วยการฟัง (สุตะ) ด้วยการคิด (จินตะ) ด้วยการสอบถาม (ปจจา) และด้วยการจดจำ หรือบันทึก (ลขิต)

### (๔) วิริยารัมภะ

วิริยารัมภะ หมายถึง การปรารถนาความเพียร คือ การลงมือปฏิบัติลงมือทำงานที่ตนชอบที่ตนรัก ทำด้วยความพากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใด ๆ ก็เพียรกำจัดปิดเป่าให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย คือ ความสำเร็จ

วิริยะ แปลว่า ความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ ภาวะของผู้กล้าเป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ วิริยะเป็นเหตุให้กล้าลงมือทำงานและกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ขณะทำงาน ตรงกันข้ามหากขาดความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร<sup>๕๐</sup> ความทุกข์เพราะความยากจนก็ล่วงพ้นได้ด้วยความเพียรในการทำงาน ขยันทำมาหากินในทางสุจริต หรือความทุกข์เพราะความโง่เขลา ก็ล่วงพ้นได้ด้วยความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน แสวงหาวิชาความรู้ให้เพิ่มพูนขึ้นเสมอ ๆ ไม่รู้จักหยุดในการแสวงหาความรู้

<sup>๕๐</sup> ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๔๖/๒๕๘., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๓.

### (๕) ปัญญา

ปัญญาแปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ดีควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่ควบคู่กับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริง ทำลายอวิชชาซึ่งเป็นตัวปิดกั้นไม่ให้เข้าถึงความจริง เมื่อทราบสิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริงแล้ว ทำให้มองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา แม้จะเป็นเรื่องที่น่าพิงพอใจหรือไม่น่าพิงพอใจ เรื่องที่เป็นทุกข์หรือเรื่องที่เป็นสุข ก็ไม่หวั่นวิตกหวาดกลัว ใช้ปัญญาเป็นเครื่องแก้ไขบรรเทาสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นไปในทางที่ดี ทางที่จะนำความสุขมาสู่ตนและสังคม

หลักเวสารัชชกรณธรรม คือธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดความแก่กล้าในการทำ ความดี เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาใช้จัดการกับความกลัว เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมั่นคง ไม่ให้เสื่อมสูญจากคุณความดีทั้งหลาย การใช้หลักเวสารัชชกรณธรรมจัดการกับความกลัวนั้น สามารถประยุกต์ใช้ได้ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ และระดับโลกุตระ เพื่อให้มองเห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นประโยชน์ทั้งกับบุคคลผู้ยังใช้ชีวิตเกี่ยวข้องกับโลก และบุคคลผู้ปรารถนาความหลุดพ้น ไม่ต้องการเกี่ยวข้องกับโลกอีกต่อไป

๑) ระดับโลกียะ การดำเนินชีวิตที่เกี่ยวกับกับคนในสังคัม บางครั้งก็ทำให้เกิดความหวาดกลัว จากบุคคลหลายประเภทที่เรามีความเกี่ยวข้องด้วย เพราะมีทั้งคนดีและคนไม่ดี เมื่อคบกับคนไม่ดีก็ทำให้เราเกิดความกลัวว่า เขาจะทำอันตรายกับตัวเรา นำความเดือดร้อนมาสู่ตัวเรา หรือสังคัมเรา ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักของเวสารัชชกรณธรรมเพื่อทำให้เกิดความกล้าในการดำเนินชีวิต

ศรัทธาความเชื่อ เป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่ควรสร้างให้เกิดขึ้นในใจ ศรัทธาจะนำเราก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิต เพราะการงานทุกอย่างต้องเริ่มต้นด้วยความเชื่อมั่น ถ้าขาดความเชื่อมั่นแล้วก็จะไม่มีกำลังใจในการทำงาน ทำให้การทำงานมีแต่ความกลัว ความระแวงสงสัยว่าจะสำเร็จได้หรือไม่ เมื่อมีศรัทธาดีแล้วก็ต้องมีความประพฤติดีด้วย ระเบียบวินัยเป็นเครื่องขัดเกลาการประพฤติปฏิบัติเรียกว่าศีล ศีลคือกฏ กติกา ระเบียบ ข้อบังคับของสังคัมในการอยู่ร่วมกัน เป็นกรอบให้คนได้ถือปฏิบัติตาม การได้ศึกษาเล่าเรียนมามาก ได้ยิน ได้ฟังมามาก ทำให้ได้รับความรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่จะเอื้ออำนวยให้ชีวิตก้าวไปสู่ความสำเร็จ ถ้า

คนไม่มีวิชาความรู้จะทำอะไรก็เกิดความกลัว ไม่กล้าทำ เพราะขาดหลักวิชาความรู้ การปรารถนาความเพียร เอาใจใส่ในการทำงานที่ทำ ไม่ทอดทิ้งธุระ ทำงานอย่างสม่ำเสมอไม่ขาดตกบกพร่อง นอกจากนั้นที่สำคัญที่ขาดไม่ได้คือ ปัญญาความรอบรู้ ความเข้าใจ มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงาน และสามารถแก้ไขปัญหานั้นให้ผ่านลุล่วงไปได้ด้วยดี คุณธรรมทั้งหลายเหล่านี้ ทำให้เกิดความกล้าในการทำมาหากิน จัดการกับความกลัวได้อย่างสิ้นเชิง

๒) ระดับโลกุตระ ศรัทธาเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการก้าวเข้าสู่โลกุตระธรรม ความเชื่อนั้นจะต้องเป็นความเชื่อที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวในพระรัตนตรัย แม้ในยามที่ประสบทุกข์ยากในชีวิตก็ไม่ยอมทอดทิ้งศรัทธา เมื่อมีศรัทธาอันมั่นคงประกอบกับศีลอันบริสุทธิ์ ก็นำเข้าสู่กระแสแห่งอมตธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้คือ โสคาบัน เมื่อปรารถนาจะบรรลุผลในเบื้องสูงก็พึงขวนขวายศึกษาในไตรสิกขาให้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป หมั่นฟังคำสอนให้มาก เก็บเกี่ยวประสบการณ์ความรู้ความเข้าใจ แล้วนำมาพิจารณาให้แยกคาย สร้างกระแสแห่งความกล้า ปรารถนาความเพียรอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ ก็จะทำให้เกิดปัญญา เข้าใจความเป็นมาเป็นไปแห่งชีวิต พิจารณาเห็นสรรพสิ่งและสรรพธรรมทั้งหลาย ทั้งสายเกิดและสายดับ เห็นแจ้งแทงตลอดด้วยมรรคปัญญาอันเลิศ เกิดเป็นพระอรหันตผลขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะสร้างความกล้าขึ้นมาเพื่อจัดการกับความกลัว สร้างทางสว่างแก่ชีวิตเพื่อขับไล่ความมืดมิดให้หมดสิ้นไป

#### ๔.๔ ผลที่เกิดจากการจัดการความกลัว

ความกลัวที่จัดการได้เป็นอย่างดีย่อมส่งผลไปในทางที่ดีเช่นเดียวกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในหลาย ๆ ด้าน ทั้งทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ด้านความรู้สึกรู้จักคิด ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ความกลัวถือเป็นโทษมหันต์ถ้าปล่อยไว้โดยไม่จัดการให้เรียบร้อย ก็จะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนและสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ถ้าจัดการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ความกลัวนั้นก็กลายเป็นคุณอนันต์ ก่อให้เกิดสิ่งดีงามในชีวิต จะดำเนินชีวิตหรือประกอบกิจการงานอะไรก็ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลอย่างดียิ่ง

ดังนั้น ความกลัวที่จัดการได้เป็นอย่างดีมีอิทธิพลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้จำแนกผลที่เกิดจากการจัดการความกลัวออกเป็น ๒ ประเภท คือ ผลทางตรงและผลทางอ้อม เพื่อให้มองเห็นผลแต่ละประเภทได้อย่างชัดเจน และง่ายต่อการศึกษาทำความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

#### ๔.๔.๑. ผลทางตรงที่เกิดจากการจัดการความกลัว

ผลทางตรง คือผลที่ได้รับจากการจัดการความกลัวในทางตรง ถือเป็นเป้าหมายหลักที่ทำให้ต้องหาวิธีการจัดการความกลัว เพราะความกลัวเป็นอุปสรรคปัญหาในการนำพาชีวิตก้าวไปสู่ความสำเร็จ ความกลัวเป็นเครื่องบั่นทอนสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้ความคิดสติปัญญาลดน้อยลง ไปจากที่ควรจะเป็น เมื่อจัดการความกลัวได้อย่างถูกต้องถูกวิธีแล้ว จึงทำให้ได้รับผลทางตรง ดังนี้

##### ๑) ทำให้มีสุขภาพดี

การจัดการความกลัวได้อย่างถูกต้อง ย่อมก่อให้เกิดผลดีทางด้านกายภาพ ทำให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ เพราะไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความกลัว ในชีวิตของแต่ละคนย่อมประสบกับความกลัวมากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิต ถ้าต้องเกี่ยวข้องกับความเสี่ยง อันตราย หรือสิ่งที่ไม่มีความชำนาญ ก็จะทำให้ความกลัวเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ แต่ถ้ามีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิต ไม่ประมาทเลินเล่อ ก็จะทำให้ความกลัวลดน้อยลงไป แต่ความภัยอันตรายบางอย่างที่เกิดขึ้นภายนอกตัวเรา ก็ยากที่จะควบคุมได้

ความกลัวที่เกิดขึ้นภายในตัวเรา หรือตัวเราเป็นผู้ก่อให้เกิดขึ้น เช่น กลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บ กลัวต่อความตาย กลัวไม่ได้ในสิ่งที่ตัวเองปรารถนา เป็นต้น ความกลัวเหล่านี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สุขภาพร่างกายเกิดความทรุดโทรม เพราะกินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่อยากทำอะไรอีกเลย แม้กระทั่งไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อีกต่อไป ทั้งที่ความกลัวบางอย่างนั้นไม่เป็นอย่างที่เราคิดว่าน่าจะเป็น เช่น กลัวว่าตนเองจะเป็น โรคที่มีความร้ายแรง ที่ไม่มีทางรักษาหายได้ อย่างโรคมะเร็ง หรือโรคเอดส์ เป็นต้น

โรคมะเร็ง (Cancer) คือ โรคของเซลล์ที่ผิดปกติและมีการเจริญเติบโตอย่างผิดปกติ กลายเป็นก้อนมะเร็ง ซึ่งสามารถบุกรุกทำลายเนื้อเยื่อใกล้เคียง และกระจายไปยัง

อวัยวะอื่น ๆ ได้<sup>๕๑</sup> มะเร็งเป็นโรคที่คนกลัวกันมากที่สุด เพราะเป็นโรคที่เป็นแล้วเกือบทั้งหมดจะทุกข์ทรมานและอายุสั้น และไม่ว่าจะมีเงินมากมายแค่ไหน เมื่อเป็นมะเร็งส่วนใหญ่ก็จะรักษาไม่หายหรือรักษาไม่ได้ และเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว เช่น มะเร็งปอด มะเร็งตับ จะเสียชีวิตภายในหนึ่งปี ความกลัวมะเร็งทำให้ทุกครั้งที่มีข่าวว่า พบสารก่อมะเร็งในสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็จะเป็นข่าวฮือฮาตื่นตระหนกตกใจกันใหญ่<sup>๕๒</sup> บางทีสังเกตเห็นร่างกายผิดปกติ เช่น มีเลือดหรือสิ่งผิดปกติไหลออกจากร่างกาย มีก้อนหรือตุ่มเกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่งของร่างกาย มีแผลเรื้อรัง มีการถ่ายอุจจาระปัสสาวะผิดปกติหรือเปลี่ยนไปจากเดิม เสียเหง้า หรือไอเรื้อรัง กลืนอาหารลำบาก เบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีการเปลี่ยนแปลงของหู ฝ้า ปาน เช่น โตผิดปกติ เป็นต้น ก็ทำให้เกิดอาการกลัว หวาดวิตกไปล่วงหน้า ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่เป็นจริงก็ได้

ความกลัวต่อโรคร้ายแรงนี้ถือเป็นตัวสนับสนุนให้โรคกำเริบมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม แต่ถ้าเราไม่กลัวจนเกินเหตุ ค่อย ๆ ใช้สติกำหนดคู่อการของโรคที่เกิดขึ้น ค้นหาสาเหตุอย่างค่อยเป็นค่อยไป ใช้ความเพียร คือความกล้าไม่ยอมตกอยู่ใต้อำนาจของความกลัว กล้าลุกขึ้นมาเผชิญหน้ากับความกลัวที่เกิดขึ้น จนสามารถสลัดความกลัวให้ออกไปจากชีวิตไปได้ ชีวิตที่มีอยู่ก็จะเป็นชีวิตที่สุขสบาย แม้จะตายก็ตายอย่างผู้กล้า ไม่ใช่ตายอย่างผู้ขลาดที่มีความหวาดกลัวอยู่เบื้องหลัง โรคภัยไข้เจ็บนั้นถือเป็นธรรมดาของชีวิต สัตว์ทั้งหลายมีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา<sup>๕๓</sup> ดังนั้น การจัดการกับความกลัวที่มาพร้อมกับความเจ็บป่วย จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่เราไม่ควรนิ่งนอนใจ เมื่อจัดการได้ก็ทำให้สุขภาพร่างกายมีความสุขสบาย ซึ่งถือว่าลาภอันยอดเยี่ยมในชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง<sup>๕๔</sup>

โรคเอดส์ หรือ AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)<sup>๕๕</sup> เป็นกลุ่มอาการของโรค ที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นแหล่ง

<sup>๕๑</sup> นายแพทย์เมธี พงษ์กิตติหัตถ์, คู่มือการดูแลสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๒), หน้า ๕๐.

<sup>๕๒</sup> สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), คูรายละเอียดเพิ่มเติมใน <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/8998>.

<sup>๕๓</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕๘/๒๖๒., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๘/๓๒๘.

<sup>๕๔</sup> ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๔/๕๓., ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๕๖.

<sup>๕๕</sup> กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, คูรายละเอียดเพิ่มเติมใน <http://www.thaiail.com/aids>.

สร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ติดเชื้อโรคอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เชื้อหุ้มสมองอักเสบ หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ อาการจะรุนแรง และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต โรคเอดส์ หรือโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง (Acquired Immune Deficiency Syndrome - AIDS) เป็นกลุ่มอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ที่เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อยลง จึงทำให้ติดเชื้อโรค ฉวยโอกาสแทรกซ้อนเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรคในปอด หรือต่อมน้ำเหลือง เชื้อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา โรคผิวหนังบางชนิด หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ ซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมักเกิดขึ้นจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาสต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้อาการจะรุนแรง และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว แต่บางครั้งคนเราก็ดูดีก่อนไข้ เห็นร่างกายมีคุ่มมีตุ่ม เป็นไข้เป็นผื่น น้ำหนักลด รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ นอนไม่หลับ เครียด ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ก็สันนิษฐานว่าตัวเองเป็นเอดส์<sup>๕๖</sup> ถ้ามีความเข้าใจอย่างนี้คนทั้งหลายในโลกนี้ก็คงจะเป็นเอดส์กันเกือบครึ่งโลก เพราะความกลัว ความหวาดวิตกทั้งหลาย ทำให้เราต้องคิดว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทั้งที่ความเป็นจริงอาจจะไม่เป็นอย่างนั้นเลยก็ได้ นี่ก็เพราะถูกอำนาจความกลัวสั่งบังคับให้เราต้องคิดอย่างนั้น

ดังนั้น โรคที่น่ากลัวที่สุดจึงไม่ใช่โรคเอดส์ แต่เป็น โรคความกลัว กลัวไปสารพัดเรื่อง กลัวรักษาไม่หาย กลัวความตายที่กำลังจะเกิดขึ้นตามมา ความกลัวทั้งหลายเหล่านี้เป็นเครื่องบั่นทอนทำลายสุขภาพร่างกายให้ทรุดโทรมหนักมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าเราสร้างกำลังใจให้มีความกล้าที่จะอยู่ร่วมกับโรคที่เราเป็นหรือคนอื่นเป็นอย่างไม่ต้องกลัว ไม่กลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้นตามมา โดยใช้ความระมัดระวังอย่างเต็มที่ ใช้สติพิจารณาหาเหตุผล ใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างละเอียดรอบคอบ เมื่อทำได้อย่างนั้นแล้วก็จะสามารถจัดการกับความกลัวได้ ทำให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่ต้องเดือดร้อน หรือหวั่นวิตก หวาดกลัวว่าโรคภัยไข้เจ็บจะคร่าชีวิตเราไป เพราะถึงอย่างไร ชีวิตของเราก็มีความตายเป็นที่สุครอบอยู่แล้ว

## ๒) ทำให้มีจิตใจมั่นคง

คนเรามีส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ กายกับจิต สิ่งทั้งสองอย่างนี้เกี่ยวเนื่องอาศัยกันและกันจึงดำรงอยู่ได้ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ในทาง

<sup>๕๖</sup> ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน <http://pha.narak.com/topic.php?No=18418>.

พระพุทธศาสนาถือว่าใจมีความสำคัญกว่าร่างกาย เพราะสิ่งที่ร่างกายกระทำ หรือแสดง พฤติกรรมออกไปนั้นล้วนแต่มาจากใจทั้งสิ้น ถ้าใจไม่สั่ง ไม่ควบคุมบังคับบัญชา ร่างกายก็ไม่สามารถจะทำการได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ<sup>๕๖</sup> ความกลัวเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับใจ

จิตที่ตั้งมั่นดีแล้วซึ่งเป็นไปในภายในของสัตว์ทั้งหลาย ย่อมอำนวยสมบัติให้ได้ ทุกอย่าง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า จิตที่ตั้งไว้ชอบย่อมอำนวยให้ได้ผลที่ประเสริฐยิ่ง ที่มารดา บิดาก็ทำให้ไม่ได้ หรือแม่ญาติเหล่าอื่นก็ให้ไม่ได้ เท่านั้น ย่อมให้สมบัตินั้นได้<sup>๕๗</sup> การจัดการ กับความกลัวทำให้จิตมีความมั่นคง เพราะไม่หวั่นไหวต่อสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็น อิฏฐารมณ์คืออารมณ์ที่ชอบใจ หรืออนิฏฐารมณ์คืออารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ จิตที่ปราศจาก ความกลัว ปราศจากกิเลสตัณหาที่เป็นเหตุทำให้เกิดความสะดุ้งกลัว ย่อมเป็นจิตสงบ นำมาซึ่ง ความสุขในชีวิตตลอดไป

### ๓) ทำให้พัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์

พุทธศาสนาสอนเรื่องการพัฒนาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิต ไม่มีใครที่จะ หยุดนิ่งอยู่กับที่ได้ตลอดไป จำเป็นต้องขวนขวายแสวงหาสิ่งที่จะมาพัฒนาทั้งทางร่างกายและ จิตใจ เพื่อยกระดับชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น หรือยกระดับของจิตใจมีสูงขึ้น ควรค่าแก่ความ เป็นมนุษย์ ที่คนทั้งหลายเข้าใจว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ

คำว่า พัฒนา แปลว่า เจริญ หรือรุ่งเรือง ถ้าวัดตามแนวของพุทธศาสนาแล้ว คำว่า พัฒนาแยกออกได้เป็น ๒ ส่วน ส่วนที่หนึ่งคือการพัฒนาคน ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา การพัฒนาคนนั้นไม่ว่าจะเป็นไปทางด้านกายหรือจิตใจก็ตาม เรียกว่าภาวนา ส่วนการ พัฒนาอย่างอื่น ๆ เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสภาพแวดล้อม สิ่งเหล่านี้จึงจะเรียกว่า พัฒนา หรือ วัฒนา<sup>๕๘</sup> การที่มนุษย์ต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อคอยจัดการกับความกลัวที่ติดมากับตัวเรา ไม่ให้ขยายวงกว้างออกไป ซึ่งจะเป็นตัวรบกวนการดำเนินชีวิต ทำให้คิดอะไร หรือจะ

<sup>๕๖</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑/๑๕., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

<sup>๕๗</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๒๔., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๓๕.

<sup>๕๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๒๒.



ตัดสินใจอะไรก็เกิดความกลัว ทำให้ผลที่ตามมาไม่เป็นไปอย่างที่ได้ตั้งใจไว้ตั้งแต่ต้น แต่ถ้าจัดการความกลัวได้ ก็ทำให้ศักยภาพความเป็นมนุษย์เพิ่มมากขึ้น

การศึกษาพระพุทธศาสนาจะเน้นการศึกษาที่เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ สามารถพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ และเร้าเตือนพร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจให้ทุกคนมุ่งมั่นในการฝึกอบรมตนจนถึงที่สุด ดังที่พระองค์ตรัสว่า ม้าอัสตร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ ช้างใหญ่ ที่ได้รับการฝึกหัดแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่คนที่ฝึกตนได้แล้วประเสริฐกว่าสัตว์พาหนะเหล่านั้น<sup>๖๐</sup> หรือที่พระองค์ตรัสสอนไว้ว่า ในหมู่มนุษย์คนที่อดกลั้นด้วยคำล่วงเกินได้ ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด<sup>๖๑</sup> นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงแสดงถึงศักยภาพของมนุษย์ที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดีว่า ในหมู่มนุษย์ที่ถือตระกูลเป็นใหญ่ กษัตริย์จัดว่าเป็นผู้ประเสริฐที่สุด ส่วนท่านผู้เปรียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ จัดว่าเป็นผู้ประเสริฐที่สุดในหมู่เทวดาและมนุษย์<sup>๖๒</sup> ดังนั้น ความกลัวที่ถูกจัดการได้อย่างเรียบร้อยสิ้นเชิงแล้ว จึงถือว่าบุคคลได้พัฒนาตนได้อย่างถูกต้องตามหลักคำสอนของพุทธองค์ ทำให้ชีวิตมีความประเสริฐอยู่ทุกเมื่อทุกเวลา

สาเหตุที่คนต้องจัดการกับความกลัว เพราะการมองว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ หรือต้องฝึก และกระตุ้นเตือนให้เกิดจิตสำนึก ตระหนักในการที่จะต้องปฏิบัติตามหลักแห่งการฝึกฝนพัฒนาตน โดยระลึกอยู่เสมอว่า มนุษย์นั้นถ้าไม่ฝึกก็จะไม่ประเสริฐ แต่ถ้าฝึกแล้วจะมีขีดความสามารถสูงสุด เพราะมนุษย์มีความสามารถในการฝึกตัวเองได้จนถึงที่สุด หรือจะเรียกว่า มนุษย์มีศักยภาพสูง มีความสามารถที่จะฝึกตนได้จนถึงขั้นเป็นพุทธะ คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

#### ๔.๔.๒ ผลทางอ้อมที่เกิดจากการจัดการความกลัว

ผลทางอ้อม คือผลที่เกิดจากการจัดการความกลัวในทางอ้อม ซึ่งมีไข่เป้าหมายหลัก แต่ถือเป็นผลพลอยได้จากการจัดการความกลัว ผลทางอ้อมนั้นเกิดขึ้นได้หลายทาง ทั้ง

<sup>๖๐</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๒/๓๒., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๒/๑๓๓.

<sup>๖๑</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๑/๓๒., พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

<sup>๖๒</sup> ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๒๔๕/๒๖๕., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๔๕/๓๓๘.

ทางความคิด วัฒนธรรมประเพณี และการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม ล้วนแต่ก่อให้เกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและในระดับสังคมส่วนรวม

### ๑) ด้านแนวความคิด

ความกลัวได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ประชาชนทั้งหลายจึงแสวงหาหนทางในการจัดการกับความกลัว เพื่อให้เราสามารถควบคุมตัวเองได้ บัญชาการตัวเองได้ ซึ่งเป็นการทรมานฝึกฝนตนเองให้มีความพร้อมในการที่จะเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้ เพราะบรรดาคนทั้งหลายคนที่ฝึกตนเองได้เป็นผู้ประเสริฐที่สุด<sup>๖๓</sup> ดังนั้น เมื่อจัดการกับความกลัวได้แล้วย่อมส่งผลต่อแนวความคิด การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ต่อการดำเนินชีวิตหลายอย่างด้วยกัน ในอดีตมนุษยเรามีความเชื่อว่า เทพเจ้าที่สิงสถิตอยู่ตามภาคพื้นภูมิอากาศท้องฟ้าและแม่น้ำ หรือที่สถิตอยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร เป็นผู้ยิ่งใหญ่ เป็นเจ้าแห่งชีวิต การจะทำอะไรลงได้ต้องได้รับอนุญาต หรือเป็นที่พึงพอใจของเหล่าเทพเจ้า จึงจะทำให้การงานนั้นดำเนินไปด้วยความสะดวก ปราศจากอุปสรรคปัญหา เพราะคนทั้งหลายเชื่อว่าเกิดจากเทพเจ้าเหล่านั้นอำนวยพรให้กับตัวเรา แต่ถ้าหากเราทำสิ่งใดไปโดยพลการหรือไม่ได้รับความยินยอมจากพระภูมิเจ้าที่ ก็จะถูกลงโทษโดยประการต่าง ๆ จึงทำให้มนุษย์ทั้งหลายอยู่กันด้วยความหวาดกลัว เพราะไม่รู้ว่าสิ่งที่เราได้ทำลงได้นั้นจะเป็นที่พึงพอใจของเทพเจ้าทั้งหลายหรือไม่

เมื่อความกลัวถูกจัดการเรียบร้อยแล้ว ในความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดของเราก็จะกล้าทำในสิ่ง ที่ถูกต้องตามครรลองคลองธรรม จะไม่ปฏิบัติเพียงเพราะเป็นสิ่งที่สืบทอดกันมาจากอดีต หรือเพราะความไม่รู้ของตน แต่จะทำเพราะมีความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง คือเชื่อว่า เวิร์กมามีอยู่จริง เชื่อว่าการกระทำนั้นมามีอยู่จริง คือเชื่อในผลของกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าคนทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง เชื่อว่าผลของการกระทำนั้นมามีอยู่จริง จะต้องรับผิดชอบ เสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน และเชื่อมั่นในพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า ว่าทรงเป็นสัมมาสัมพุทธะ<sup>๖๔</sup> ทำให้ความคิดเห็นเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งเกิดการจัดการกับความกลัวได้อย่างสมบูรณ์ และความกลัวนั้นก็ไม่สามารถที่จะกลับมาหลอนให้เกิดตื่นตระหนก

<sup>๖๓</sup> จุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๑/๓๒., จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

<sup>๖๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๔.

ต่อไปอีกได้ ดังเช่น พระอรหันต์ที่จัดการกับความกลัวได้อย่างราบคาบ แม้จะมีภัยเกิดขึ้นท่านก็ไม่กลัว แต่จะพิจารณาถึงสาเหตุและหาวิธีการแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป ดังเรื่องพระตีสสเถระที่ไม่หวาดกลัวต่อความตาย เพราะคำนึงถึงชีวิตของสัตว์อื่นสำคัญกว่าตน ดังเช่นพระตีสสเถระที่คำนึงถึงชีวิตของนกกระเรียนมากกว่าชีวิตของตน จนเป็นเหตุให้ได้รับความทุกข์ทรมาน แต่เพราะความที่ท่านจัดการความกลัวได้อย่างเด็ดขาด จึงทำให้แนวความคิดของท่านมุ่งประโยชน์ผู้อื่นมากกว่าประโยชน์ตน

พระตีสสเถระเป็นภิกษุผู้เข้าถึงตระกูลนายช่างแก้ว รับฉันภัตตาหารในเรือนของนายช่างแก้วอยู่เป็นประจำ วันหนึ่งขณะที่นายช่างแก้วกำลังนั่งหันเนื้ออยู่ข้างหน้าพระเถระราชบุรุษก็นำดวงแก้วมณีที่พระเจ้าปเสนทิโกศลส่งมาเพื่อให้เจียรไน เขาก็รับแก้วมณีนั้นไว้ทั้งที่มีมือยังเปื้อนเลือดอยู่ นำไปวางไว้บนเตียงแล้วเดินเข้าไปล้างมือในบ้าน นกกระเรียนที่นายช่างแก้วเลี้ยงไว้พอเห็นแก้วมณีที่เปื้อนเลือดก็นึกว่าเป็นก้อนเนื้อ จึงคาบกลืนกินแก้วมณีเข้าไปทันที ในจังหวะเดียวกับที่พระเถระกำลังมองดูเหตุการณ์นั้นอยู่ เมื่อนายช่างแก้วกลับออกมาไม่เห็นแก้วมณีจึงเอ่ยปากถามภริยาและบุตรธิดาทันทีว่า ใครนำแก้วมณีไป คนเหล่านั้นพากันตอบปฏิเสธ ทำให้เขาคิดว่าน่าจะเป็นพระเถระที่นำแก้วมณีไป จึงเรียนถามพระเถระซึ่งท่านก็ได้ตอบปฏิเสธเหมือนกัน แต่เขาก็ยังไม่เชื่อคิดว่าพระเถระโกหก เพราะในบ้านนี้ไม่มีใครอื่นที่นั่งอยู่ตรงนั้นนอกจากพระเถระรูปเดียว

นายช่างแก้วจึงปรึกษากับภริยาเพื่อหาทางบีบคั้นให้พระเถระยอมรับว่าเป็นผู้นำไป แม้ภริยาจะห้ามไว้อย่างไรก็ไม่ยอมฟัง นำเชือกมาขันเซนาะด้วยท่อนไม้รอบศีรษะพระเถระ จนทำให้เลือดไหลออกทางศีรษะ หู และจมูก เป็นต้น ตาถลนออกมาจากเบ้าทั้งสองข้าง พระเถระได้รับความเจ็บปวดทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสล้มฟุบลงไปกับพื้น นกกระเรียนได้กลืนเลือดจึงบินโฉบมาใกล้ด้วยหมายใจว่าจะได้กินเลือด จึงถูกนายช่างแก้วเตะเข้าอย่างแรง เพราะกำลังโกรธพระเถระอย่างมาก ทำให้นกนั้นตายในทันที พอพระเถระเห็นเหตุนี้จึงให้นายช่างแก้วคลายเชือกที่พันศีรษะออกหน่อยหนึ่ง แล้วให้พิจารณาดูว่านกตายหรือยัง แทนที่เขาจะเกิดความสลดสังเวชใจกลับกล่าวคำสบถพระเถระว่า แม้ตัวท่านก็จักตายเหมือนกับนกอย่างแน่นอน พอพระเถระทราบชัดแล้วว่านกตายแน่นอนแล้ว จึงบอกความจริงว่านกกระเรียนนี้แหละที่กลืนกินแก้วมณี เหตุที่ยังไม่ยอมบอกแต่ที่แรกเพราะจะทำให้ท่านต้องถูกฆ่าตายเป็นการทำลายชีวิตของสัตว์อื่นเพียงเพราะแก้วมณี ซึ่งเป็นเหตุไม่สมควร นายช่างแก้วเมื่อได้

ทราบความจริงทั้งหมด ก็เกิดอาการหวาดวิตกต่อบาปกรรมหมอบลงแทบเท้าพระเถระเพื่อให้ท่านอดโทษให้ ท่านก็อดโทษให้โดยกล่าวแต่เพียงสั้น ๆ ว่า โทษของท่านไม่มี โทษของเราที่ไม่มี มีแต่โทษของวิญญูะเท่านั้น <sup>๖๕</sup>

บุคคลผู้บรรลุนิพพานย่อมมีแนวความคิดที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป เพราะบุคคลทั่วไปยังมีความกลัวภัย กลัวตายอยู่ แต่ผู้บรรลุนิพพานไม่หวาดกลัวต่อสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นในชีวิต แม้ความตายจะมาปรากฏอยู่เบื้องหน้าก็ไม่หวาดหวั่น ผู้ปราศจากความกลัวย่อมทำความดีเพื่อรักษาชีวิตของคนอื่น แม้ชีวิตของตนก็ยอมเสียสละได้ เพราะท่านไม่มีความอาลัยในชีวิตที่เป็นเหตุให้ต้องกลัวอีกต่อไป ซึ่งแนวความคิดแบบนี้หาได้ยากให้ปลุชนทั่วไปที่ยังมีกิเลสตัณหาครอบงำอยู่

## ๒) ด้านวัฒนธรรมประเพณี

อิทธิพลที่เกี่ยวกับการจัดการความกลัวที่คนนิยมปฏิบัติกันมากในปัจจุบัน คือการสวดมนต์ การสวดมนต์นี้ถือเป็นวัฒนธรรมประเพณีของชาวพุทธทุกชาติทุกภาษา ที่ถือปฏิบัติกันมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะมีความเชื่อว่าการไหว้พระสวดมนต์เป็นการขจัดปัดเป่าทุกข์โศกโรคภัยให้หายหมดไป หรือบรรเทาเบาบางลงได้ จุดมุ่งหมายของการสวดมนต์ไหว้พระ มีอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อป้องกันภัยพิบัติทั้งหลาย (๒) เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง (๓) เพื่อกำจัดทุกข์ภัยและโรคทั้งปวงให้หมดสิ้นไป ดังที่ปรากฏในคำอาราธนาพระปริตร <sup>๖๖</sup> ว่า

วิปตุติปฏิพาหาย	สพฺพสมฺปตฺตีสัทฺธิยา
สพฺพทุกขวินาสาย	ปริตฺตํ พุรฺธ มงฺคลํ
วิปตุติปฏิพาหาย	สพฺพสมฺปตฺตีสัทฺธิยา
สพฺพภยวินาสาย	ปริตฺตํ พุรฺธ มงฺคลํ
วิปตุติปฏิพาหาย	สพฺพสมฺปตฺตีสัทฺธิยา
สพฺพโรควินาสาย	ปริตฺตํ พุรฺธ มงฺคลํ

<sup>๖๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปิฎกธรรมาลังการ ภาควิชา ๕, หน้า ๔๕-๕๑.

<sup>๖๖</sup> กรมการศาสนา, ศาสนาพิธี เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๐๓), หน้า ๕๕-๖๐.

ขอนิมนต์พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตรซึ่งเป็นมงคล เพื่อป้องกันความ  
วิบัติ เพื่อได้มาซึ่งสมบัติทุกประการ เพื่อขจัดเสียซึ่งทุกข์ทั้งปวงเถิด

ขอนิมนต์พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตรซึ่งเป็นมงคล เพื่อป้องกันความ  
วิบัติ เพื่อได้มาซึ่งสมบัติทุกประการ เพื่อขจัดเสียซึ่งภัยทั้งปวงเถิด

ขอนิมนต์พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตรซึ่งเป็นมงคล เพื่อป้องกันความ  
วิบัติ เพื่อได้มาซึ่งสมบัติทุกประการ เพื่อขจัดเสียซึ่งโรคทั้งปวงเถิด<sup>๖๓</sup>

วัฒนธรรมการสวดมนต์ของชาวพุทธ นอกจากจะเป็นการป้องกันความกลัวแล้ว  
ยังเป็นการสร้างเสริมสิริมงคลให้กับตัวเองอีกด้วย การสวดพระปริตรก็คือการสวดมนต์ การ  
สาธยายมนต์ เพื่อป้องกันอันตรายภายนอก มิโจร ยักษ์ สัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น และป้องกัน  
อันตรายภายในมิโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการปิดช่องป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ อานิสงส์ที่  
ได้รับจากการสวดพระปริตรนี้บังเกิดจากอานุภาพของพระรัตนตรัย และเป็นผลของการเจริญ  
เมตตาภาวนา เพราะพระปริตรกล่าวถึงคุณของพระรัตนตรัยและการเจริญเมตตาเป็นหลัก  
ดังนั้น ผู้หมั่นสาธยายพระปริตรจึงได้รับผลานิสงส์ต่าง ๆ เช่น ประสบความสวัสดิ์ ความ  
เจริญรุ่งเรือง ได้รับชัยชนะ แคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตราย มีสุขภาพอนามัยดี และมีอายุยืน  
<sup>๖๔</sup> ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เธอจงเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่ขุดเยี่ยมในภาวนาธรรม เพราะ  
ผู้เจริญภาวนานี้จะสมหวังดังมโนรถ<sup>๖๕</sup> และตรัสว่า อมนุษย์ที่ต้องการจะทำร้ายผู้เจริญเมตตา  
ย่อมประสบภัยพิบัติเอง เหมือนคนที่ใช้มือจับหอกคมย่อมได้รับอันตรายจากการจับหอกนั้น<sup>๖๖</sup>  
ดังนั้น ผู้หมั่นระลึกนึกถึงไตรสรณคมน์ด้วยการสวดพระปริตร นับเป็นวิธีการจัดการความ  
กลัวได้อย่างแยบยล จนทำให้หายจากความหวาดกลัวได้ และยังได้รับอานิสงส์ของการสวด  
พระปริตรอีก ๘ ประการ<sup>๖๗</sup> คือ

<sup>๖๓</sup> สํารวย นักการเขียน, ธรรมะจากเจ็ดตำนาน สิบสองตำนาน คาถาพาหุง, พิมพ์ครั้งที่ ๒,  
(กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๕-๖.

<sup>๖๔</sup> พระคันธसारิกวิงศ์ (แปล), พระปริตรธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987)  
จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒.

<sup>๖๕</sup> ขุ.อป. (บาลี) ๓๒/๓๖/๕๘., ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๖/๕๘.

<sup>๖๖</sup> สํ.น. (บาลี) ๑๖/๒๒๗/๒๕๑-๑๕๒., สํ.น. (ไทย) ๑๖/๒๒๗/๒๕๑.

<sup>๖๗</sup> ขุ.อป. (บาลี) ๓๒/๑๑๕-๑๑๖/๑๐๖., ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑๑๕-๑๑๖/๑๐๖.

- (๑) ได้รับการบูชาในทุกทิศ
- (๒) เป็นผู้มีปัญญาหลักแหลม
- (๓) เทวดาทั้งปวงย่อมประพฤติดตาม
- (๔) ได้โลกสมบัตินับไม่ถ้วน
- (๕) เป็นผู้มีผิวพรรณดั่งทองคำ
- (๖) เป็นผู้มีไหวพริบในทุกเรื่อง
- (๗) เป็นผู้ไม่หวั่นไหวต่อมิตร
- (๘) มีศฟุ้งขจรไป

พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พุทธบริษัทสวดพระปริตรเพื่อคุ้มครองตน เพื่อจัดการกับความกลัวที่เกิดขึ้น ไม่ให้มารบกวนจิตใจในการบำเพ็ญความดี และที่สำคัญพระปริตรจะมีอานุภาพมาก เมื่อผู้สวดเพียบพร้อมด้วยองค์ ๓ ประการ<sup>๑๒</sup> คือ (๑) มีเมตตาจิตมุ่งประโยชน์แก่ผู้ฟัง (๒) สวดถูกอักษร ไม่มีบทพยัญชนะที่ผิดพลาด (๓) รู้ความหมายของบทสวด นอกจากนั้น ผู้สวดพระปริตรก็ควรชำระร่างกายและจิตใจให้บริสุทธิ์ และหาสถานที่ ๆ มีความเหมาะสม ก็จะช่วยทำให้การสวดมนต์ได้ผลดียิ่งขึ้น โดยอาศัยหลักปฏิบัติ ๖ ประการ<sup>๑๓</sup> ดังนี้ คือ

- (๑) จงสวดมนต์เมื่ออยู่ตามลำพัง
- (๒) จงสวดมนต์ในที่เงียบสงบ
- (๓) ขจัดอารมณ์ไม่ดีออกไปจากจิตใจ
- (๔) ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
- (๕) จงเพ่งสมาธิไปในบทสวดนั้น ๆ
- (๖) สวดมนต์จบแล้ว ควรแผ่เมตตา หรือกรวดน้ำอุทิศให้แก่บุพการีชนที่ล่วงลับไปแล้ว และเจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนทั้งสรรพสัตว์ที่มีความทุกข์ร้อนทั่วไป

<sup>๑๒</sup> ที.ปา.อ. ๓/๑๖๐.

<sup>๑๓</sup> สมิต อาชวณิจกุล, *ปลุกจิตปลอบใจ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า 2000, ๒๕๔๘),

การสวดมนต์ช่วยในการบำบัดโรคทางใจได้อย่างดีวิเศษที่สุด และเป็นวิธีการในการจัดการกับความกลัวตามแนวของพระพุทธองค์ที่ได้ทรงแสดงให้เห็นเป็นตัวอย่าง การสวดมนต์จึงถือเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่ชาวพุทธควรปฏิบัติเป็นประจำ เพราะการสวดมนต์ก็คือการให้อาหารทางจิตใจนั่นเอง แม้การสวดมนต์จะช่วยจัดการกับความกลัวได้ แต่ก็ต้องไม่มีกรรมหรือกิเลสมาเป็นตัวขวางกั้น ถึงจะทำให้ได้รับผลอย่างเต็มที่ ดังที่พระนาคเสนได้แก้ไว้ใน มัจจุปาสมุตติปัญหา<sup>๓๔</sup> คือ บุคคลจะดำรงอยู่ในที่ใด ๆ ก็ไม่พ้นจากบ่วงแห่งมัจจุราช เพราะเหตุไร พระปริตรจึงเป็นเครื่องป้องกันบ่วงแห่งมัจจุราช ซึ่งพระนาคเสนก็ได้ตอบปัญหานี้แก่พระเจ้ามิลินท์ว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระปริตรเป็นเครื่องป้องกัน สำหรับคนผู้มีอายุยังเหลืออยู่ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวัย มีกรรมเครื่องห้ามกั้น ไปปราศแล้ว สำหรับคนสิ้นอายุ กิจที่ต้องทำ หรือความพยายามเพื่อความดำรงอยู่แห่งชีวิตย่อมไม่มี เพราะถ้าบุคคลหมดอายุขัย ก็ไม่สามารถที่จะป้องกันได้ เหมือนต้นไม้ที่ตาย บุคคลจะเอาน้ำไปรดตั้งร้อยหม้อ หรือพันหม้อ ก็ไม่สามารถที่จะชุ่มชื้นกลับคืนมามิไพบลิตดอกออกผลได้ พระปริตร ไม่อาจคุ้มครองรักษาได้ เพราะเหตุ ๓ ประการ คือ

- (๑) กัมมวารณะ เครื่องขวางกั้นคือกรรม
- (๒) กิเลสวารณะ เครื่องขวางกั้นคือกิเลส
- (๓) อสัททหนดา ความไม่เชื่อถือในพระปริตร

อานุภาพของพระปริตรนั้นมีมากมายหลายประการ นอกจากจะเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตแล้ว ยังมีอานุภาพทำให้มีอายุยืนด้วย ดังเรื่องของอายุวัฒนกุมาร ที่เกิดมาจะมีอายุเพียงแค่ ๗ วัน แต่เมื่อพระสาวกทำพิธีสวดพระปริตรให้ กลับมีอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ ปี ดังที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทว่า

มีพราหมณ์ ๒ คนชาวทมิฬมพิณกรออกบวชบำเพ็ญตบะด้วยกัน ต่อมาพราหมณ์คนหนึ่งสึกออกไปมีครอบครัว ภายหลังภรรยาของเขาได้ให้กำเนิดบุตรชาย สหายที่เคยบวชอยู่ด้วยกันหลังจากที่จาริกไปยังถิ่นต่าง ๆ เป็นเวลานานก็กลับมายังบ้านเดิม เขาเมื่อทราบว่ สหายกลับมาจึงพาภรรยาและลูกไปเยี่ยมกราบไหว้ขอพร สองสามีภรรยาได้รับการอำนวยการให้เป็นผู้มีอายุยืน แต่พอให้ลูกชายกราบไหว้ก็ได้รับการนิ่งเฉยจากสหายเก่า ไม่มีคำอวยพรใด

<sup>๓๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหุ ฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย, หน้า ๑๕๘.

ๆ หลุดออกมาจากปาก เป็นเหตุให้นึกเฉลียวใจว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น พอทราบว่าเป็นอันตรายจักมีแก่ลูกชาย มีเหตุจะต้องตายภายใน ๗ วัน เขาจึงถามถึงอุบายเป็นเครื่องป้องกัน สหายจึงบอกว่ามีแต่พระสมณโคดมเท่านั้นที่รู้ ถ้ายังรักและห่วงใยอยากให้ลูกชายมีชีวิตอยู่ต่อไป ก็จงเข้าไปเฝ้าทูลถามถึงวิธีการป้องกันกับพระพุทธองค์

พราหมณ์เข้าไปเฝ้าพระศาสดาซึ่งประทับ ได้รับการอนุโมทนาว่าจงมีอายุยืนภรรยา ก็ได้รับการอนุโมทนาเช่นเดียวกัน แต่ครั้งเวลาที่ลูกชายกราบไหว้ถวายบังคม พระพุทธองค์กลับทรงนิ่ง พระองค์ทรงทราบถึงอันตรายแห่งชีวิตที่จักมีแก่ลูกชายเขา จึงตรัสบอกอุบายป้องกัน โดยให้สร้างมณฑปใกล้ประตูเรือน ทำตั้งไว้กลางมณฑป ปลูกอาสนะ ๘ หรือ ๑๖ ที่ ล้อมรอบตั้งนั้นไว้ ให้พระสาวกนั่งบนอาสนะเหล่านั้น เจริญพระปริตรตลอด ๗ วันอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เด็กอยู่รอดปลอดภัยจากอันตราย

ยักษ์ตนหนึ่งชื่อว่าอวรุทธกะ บำรุงท้าวเวสสุวรรณอยู่ถึง ๑๒ ปี ได้รับพรจากท้าวเวสสุวรรณว่าสามารถจับเด็กคนนี้เป็นภักษาหารได้ภายใน ๗ วัน นับจากวันนี้เป็นต้นไป เพราะอานุภาพของพระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกที่เข้ามาซึ่งภายในมณฑป ทำให้ยักษ์ไม่สามารถเข้าไปใกล้ในสถานที่นั้น ได้แต่ยืนอยู่ไกล ๆ เมื่อผ่านไป ๗ วัน อวรุทธกษัตริย์ก็ยังจับเด็กไม่ได้ ครั้นพอวันที่ ๘ สองสามีภรรยา นำเด็กมาถวายบังคมพระพุทธองค์ และได้รับการอำนวยการจากพระองค์ว่า ขอเจ้าจงมีอายุยืนเถิด จึงขนานนามเด็กนั้นว่าอายุวัฒนกุมาร เมื่อเขาเติบโตใหญ่ขึ้นมีอุบาสก ๕๐๐ คน แวดล้อมเป็นบริวาร และมีอายุกาลถึง ๑๒๐ ปี<sup>๑๕</sup>

การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระปริตร ไม่ได้ทรงมุ่งหมายว่า เป็นอุบายให้หนีพ้นจากความตาย บุคคลผู้ถึงคราวตายย่อมไม่มีอะไรเป็นเครื่องป้องกันได้ แม้จะเหาะไปในอากาศ ดำลงไปสู่ใจกลางทะเล หรือเข้าไปหลบตัวในซอกเขา ก็ไม่พ้นจากความตาย เพราะไม่มีแผ่นดินสักผืนหนึ่งที่บุคคลดำรงอยู่แล้ว จะไม่ถูกความตายครอบงำได้<sup>๑๖</sup>

การสวดมนต์จึงถือว่า มีอิทธิพลมาจากการจัดการกับความกลัว ในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นเถรวาทหรือมหายาน ก็จะมีบทสำหรับสวดมนต์ และวิธีการ

<sup>๑๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๔, หน้า ๑๗๖-๑๗๘.

<sup>๑๖</sup> พ.ร. (บาลี) ๒๕/๑๒๘/๓๕., พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑๒๘/๓๑.



สวมนต์ เพื่อเป็นการขจัดปัดเป่าอุปสรรคอันตรายทั้งหลายทั้งปวง เป็นขวัญกำลังใจเป็นทำ ยึดเหนี่ยวจิตใจเวลาที่เกิดความกลัว ความหวาดหวั่น และเป็นเหตุให้จิตเป็นสมาธิ ทำให้ชีวิต ไม่ต้องตกอยู่ในห้วงแห่งความหวาดกลัว ซึ่งเป็นเสมือนภาพหลอนที่คอยบั่นทอนจิตใจให้ลด ประสิทธิภาพในการทำงานลงไป แต่กลับเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง การดำเนิน ชีวิตก็เป็นไปอย่างมั่นคงถาวรตลอดไป

นอกจากนั้น น้ำพระพุทธรูปที่เกิดจากการท่องบ่นสาธยายมนต์ ถือว่าเป็นน้ำที่มีความศักดิ์สิทธิ์ เมื่อประพรมลงบนศีรษะหรือสรีระร่างกายของผู้ที่กำลังตกอยู่ในความ หวาดกลัวก็ทำให้หายจากความกลัวนั้นได้ และเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจ เพิ่มความเป็น สิริมงคลในการดำเนินชีวิตต่อไป ทำให้ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์ถึงความเป็นผู้หมดทุกข์ ผู้เผชิญกับความกลัวหายจากอาการหวาดกลัว ผู้ตกอยู่ในความเศร้า โศกปราศจากความเศร้า โศกนั้นได้ ดังเรื่องความกลัวที่เกิดขึ้นในเมืองเวสาลี ก็ได้อาศัยน้ำพระพุทธรูปเป็นเครื่อง ขจัดปัดเป่าบรรเทาความกลัวของคนทั้งหลายให้สงบระงับไปได้

เมืองเวสาลีเป็นเมืองมั่งคั่ง กว้างขวาง มีคนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก มีกษัตริย์ ครองราชย์ตามวาระกันถึง ๗,๗๐๗ พระองค์ ต่อมาภายหลังเกิดปัญหาข้าวกว้าเลียหาย ภิกษา หารก็หาได้ยาก ทำให้มีคนตายเป็นจำนวนมาก พวกอมุญย์ก็เข้ามาหากินในเมือง เพราะได้ กลิ่นซากศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในที่ต่าง ๆ จำนวนคนตายเพิ่มมากขึ้นทุกวัน นอกจากนั้นยัง ก่อให้เกิดอหิวาตกโรค เพราะความปฏิกูลด้วยซากศพเป็นจำนวนมาก ชาวเมืองเวสาลีจึง ประชุมปรึกษารื้อกันเพื่อแก้ปัญหาทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อเห็นว่าไม่ได้เกิดจากการประพตติผิด ของพระราชา จึงสมควรที่จะทำพิธีกรรมด้วยการบวงสรวงเพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคล

กษัตริย์ลิจฉวีพระนามว่ามหาลิพร้อมด้วยปุโรหิตเดินทางไปยังเมืองราชคฤห์ เพื่อ ทูลอ้อนวอนให้พระเจ้าพิมพิสารยินยอมให้พระพุทธรูปเจ้าเสด็จมายังเมืองเวสาลี ซึ่งพระพุทธร ูปองค์ที่ทรงรับที่จะเสด็จมายังเมืองเวสาลี เพื่อภัยทั้งหลายจักได้สงบระงับไป มนุญย์และเทวดา เป็นจำนวนมากก็จักได้บรรลุธรรมในครั้งนี้ด้วย พระเจ้าพิมพิสารตรัสสั่งให้เตรียมหนทาง เป็นที่เสด็จตั้งแต่เมืองราชคฤห์จนถึงฝั่งแม่น้ำคงคาจนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงทูลนิมนต์พระ พุทธรูปพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์เสด็จไปเมืองเวสาลี ชาวเมืองเวสาลีทำพิธีต้อนรับพระพุทธรูป อย่างยิ่งใหญ่ พอพระพุทธรูปเสด็จขึ้นจากเรือประทับพระบาทที่ฝั่งแม่น้ำเท่านั้น มหาเมฆก็ ตั้งขึ้นทำให้ฝนโบกพรพรชตกลงมาไม่ขาดสาย จนน้ำท่วมขึ้นมาประมาณเพียงเข้า ขา และ

สะเอว พัดพาเอาซากศพทั้งหลายให้ไหลลงไปสู่แม่น้ำคงคา หนทางเป็นที่เสด็จสะอาดบริสุทธิ์ ครั้นท้าวสักกเทวราชอันหมู่เทวดาแวดล้อมแล้วเสด็จมา ทำให้อมนุษย์ทั้งหลายพากันหนี ออกไปจากเมืองเป็นจำนวนมาก

พระพุทธเจ้าประทับยืนที่ประตูพระนครในเวลาเย็น ตรัสเรียกพระอานนท์มาแล้ว ให้เรียนรัตนสูตรทำพระปริตรในระหว่างกำแพง ๓ ชั้นในเมืองเวสาลี หยาดน้ำที่พระเถระ ประพรมขึ้นไปในเบื้องบนนภาอากาศเป็นราวกะว่าเทริดเงินพุ่งขึ้นในอากาศ ตกลงบน กระหม่อมของมนุษย์และคนทั้งหลายที่เจ็บป่วย ทำให้หายจากโรคในทันใดนั่นเอง ส่วน พวกอมมนุษย์พอลูกน้ำพระพุทธมนต์ก็รีบหนีออกไปอย่างรวดเร็ว เมื่อทำการประพรมน้ำพระพุทธมนต์ทั่วท้องพระโรงแล้ว จึงทำการตกแต่งประดับประดาสถานที่ บูชาอาสนะสำหรับ พระพุทธเจ้า นำพระองค์ให้เสด็จเข้ามายังท้องพระโรง พระพุทธองค์ทรงแสดงรัตนสูตร ตลอด ๗ วัน เมื่อทรงทราบความที่ภัยทั้งหลายสงบระงับแล้ว จึงตรัสเตือนหมู่เจ้าลิจฉวีให้หาย จากอาการหวาดกลัว ไม่ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ความกลัวทั้งหลายจะได้ไม่เกิดขึ้นอีก ต่อไป จากนั้นพระองค์จึงเสด็จกลับคืนสู่พระเวฬุวันวิหาร เมืองราชคฤห์<sup>๑๑</sup>

รัตนสูตร<sup>๑๒</sup> ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในเมืองเวสาลีนี้ เป็นพระสูตรที่แสดงถึง อานุภาพแห่งพระรัตนตรัยโดยตรง เมื่อเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายรู้คุณค่าของพระรัตนตรัย ขอมรับนับถือ บูชาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกแล้ว และไม่ตั้งอยู่ในความประมาทยอม ก่อให้เกิดพลังใจในการต่อสู้อดทน และฟันฝ่าเพื่อเอาชนะอุปสรรคปัญหา ตลอดถึงภัย ทั้งหลายทั้งปวงได้ ไม่ท้อแท้ มุ่งสร้างแต่ประโยชน์สุขทั้งแก่ตนและส่วนรวมอย่างเด็ดเดี่ยว ในที่สุดอุปสรรคปัญหา ความกลัวทั้งหลายก็จะพ่ายแพ้ไป ประสบแต่ความสุขความเจริญ ตลอดกาลนาน

<sup>๑๑</sup> มหาหมฏฐราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมฏฐราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓๖-๑๔๓.

<sup>๑๒</sup> รัตนสูตร คือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสมุ่งแสดงแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อทรง เปรียบเทียบให้เห็นว่า พระรัตนตรัยคือ พุทธรัตนะ ชัมมรัตนะ และสังฆรัตนะ เป็นรัตนที่สูงสุด ประเสริฐสุดยิ่ง กว่ารัตนทั้งหลายที่มีอยู่ในโลก พุทธรัตนะเป็นรัตนที่ประเสริฐที่สุด เพราะไม่มีใครจะเปรียบเทียบพระพุทธเจ้า ได้ในเรื่องคุณธรรม คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ชัมมรัตนะเป็นรัตนที่ประเสริฐที่สุด เพราะพระธรรมเป็นที่ลึกลับเลศ ปราศจากราคะ สังฆรัตนะเป็นรัตนที่ประเสริฐที่สุด เพราะพระสงฆ์เป็นผู้รู้แจ้งตามพระพุทธเจ้า และเป็นบุญเขตที่ ให้ทักษิณาทานมีผลมากกว่าบุคคลผู้ถวาย (พ.พ.อ. ๖/๑๔๔-๑๗๖)

### ๓) ด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม

ธรรมดาคนเราไม่สามารถที่จะอยู่ลำพังเพียงคนเดียว โดยไม่เกี่ยวข้องกับใครได้เลย เพราะจำเป็นต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตประกอบธุรกิจการงานเป็นอย่างราบรื่น หรือถ้ามีอุปสรรคปัญหาที่จะได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน คอยช่วยเหลือกันและกันในยามลำบาก โดยธรรมชาติมนุษย์ก็ล้วนต่อการอยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพัง และกลัวต่อสิ่งที่จะพึงเกิดขึ้นในอนาคต จึงมีวิธีการรวมกันเป็นกลุ่มเป็นพวก นอกจากนี้จะเป็นการสามัคคีกันแล้วยังเป็นการป้องกันภัยอันตรายให้แก่กันและกันอีกด้วย ทำให้สังคมอยู่อย่างมีความสุข เพราะความสามัคคีของหมู่เป็นเหตุมาสู่ความสุขมาให้<sup>๗๕</sup>

การรู้จักให้อภัยแก่กันและกัน ถือเป็นการไม่ก่อเวรก่อภัยให้แก่กัน เพื่อจะได้ไม่หวาดระแวงกลัวซึ่งกันและกัน ไม่ต้องคอยระวังว่าคนอื่นจะมาทำร้ายตัวเอง วิธีการจัดการกับความกลัวด้วยการสร้างเมตตาจิตปลูกความมิตรให้แก่กัน ย่อมประเสริฐกว่าการบังคับขู่เข็ญหรือใช้อำนาจอิทธิพลต่าง ๆ มาใช้เพื่อเป็นกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน การเจริญเมตตาจิตจึงมีใช้เพียงแต่ทำให้คนอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกเท่านั้น แม้แต่เทวดา มาร พรหม หรือมนุษย์ ก็ย่อมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เพราะมีความรักใคร่ดีต่อกัน มีจิตเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ไม่ปรารถนาที่จะเห็นบุคคลอื่นได้รับความลำบากในการอยู่ร่วมกัน ดังนั้น อาวุธที่ดีที่สุดที่จะเป็นเครื่องป้องกันตัว ก็คือเมตตาจิตที่บุคคลเจริญดีแล้ว ดังเรื่องภิกษุผู้ปรารถนาความเพียรเข้าไปจำพรรษาในป่า แล้วเกิดมีปัญหาในการอยู่ร่วมกับเทวดาอารักษ์ที่สิงสถิตอยู่ในป่านั้น พระพุทธเจ้าจึงประทานอาวุธชั้นเยี่ยมให้เพื่อเอาไว้เป็นเครื่องป้องกันตัว คือเมตตาสูตร (พระสูตรที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเมตตารักใคร่) ดังปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท<sup>๗๖</sup> ความว่า

ภิกษุชาวเมืองสาวัตถี ๕๐๐ รูป เรียนกรรมฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าแล้วคิดจะไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่าใหญ่ จึงออกเดินทางไกลไปสิ้น ๑๐๐ โยชน์ ถึงหมู่บ้านนั้นตามที่ตั้งใจไว้ คนทั้งหลายนิมนต์ภิกษุเหล่านั้นฉันภัตตาหารอันประณีตแล้วเรียนถามว่า พวกท่านกำลังจะเดินทางไปไหน พอทราบว่าจะไปสู่สถานที่ ๆ มีความผาสุก จึงนิมนต์ท่านให้อยู่จำพรรษาตลอดไตรมาส เพื่อพวกตนจะได้ตั้งอยู่ในสภาวะและรักษาศีล พร้อมกับเรียนให้

<sup>๗๕</sup> จุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๕๔/๕๑., จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๔/๕๓.

<sup>๗๖</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒, หน้า ๒๑๕-๒๑๗.

ทราบว่าเป็นที่ไมไกลจากที่นี่ มีไพร่สมณท์ใหญ่อยู่แห่งหนึ่ง ขอนิมนต์ให้พวกท่านอยู่จำพรรษาในที่นั้น

พวกเทวดาอารักษ์ผู้สิงสถิตอยู่ในไพร่สมณท์เห็นภิกษุเข้ามาพักอยู่ในที่ของตน ครั้นจะให้บุตรและภริยาอยู่บนต้นไม้ซึ่งสูงกว่าภิกษุผู้มีศีลยอมเป็นการไม่สมควร จึงพากันลงมาอยู่บนพื้นดินด้วยคิดว่า ท่านคงจะอยู่เพียงแกล่กินเดียวเท่านั้นแล้วก็จักไป ฝ่ายภิกษุเข้าไปบิณฑบาตในหมู่บ้านแล้วกลับมายังไพร่สมณท์อีก

พวกเทวดาเข้าใจว่าคงจะมีคนนิมนต์ท่านไว้เพื่อฉันภัตตาหารในวันพรุ่งนี้เป็นแน่ จึงพาลูกและภริยาพักอยู่บนพื้นดินกันต่อไป ผ่านไปประมาณครึ่งเดือน เหตุการณ์ก็ยังคงดำเนินไปเหมือนเดิม โดยที่ภิกษุทั้งหลายยังไม่มีทีท่าว่าจะไปที่อื่น ทำให้พวกเทวดาได้รับความทุกข์ยากลำบาก จึงคิดหาวิธีการที่จะทำให้พวกภิกษุพากันหนีไปจากไพร่สมณท์ โดยเริ่มแสดงแปลงร่างเป็นผีหิวขาดบ้ำง ทำเสียงอมมนุษย์ให้ปรากฏในที่พักกลางวันและที่พักกลางคืนบ้ำง ในที่สุดแห่งที่จงกรมบ้ำง และโรคทั้งหลายก็เกิดแก่ภิกษุผู้บวชใหม่มีโรคน้ำจามและไอเป็นต้น ภิกษุทั้งหลายต่างพูดคุยสนทนากันในสิ่งที่ตัวเองได้ประสบพบเจอ ทำให้เกิดความหวาดกลัวเป็นอย่างมาก จึงพากันไปเฝ้าพระศาสดา กราบทูลเรื่องราวทั้งหมดให้พระองค์ทรงทราบ

พระพุทธองค์ตรัสบอกเหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะพวกภิกษุไม่ถึงอาวธติดมือเข้าไปด้วย พระองค์จึงประทานอาวธให้แก่พวกภิกษุ เพื่อนำไปใช้ในเวลาเข้าไปอยู่ในเสนาสนะป่า จะทำให้เทวดาอารักษ์ที่สิงสถิตอยู่ตามป่าเขาเล่าเนาไพร่ เกิดความเมตตารักใคร่ ไม่ต้องการจะทำร้ายและทำลายซึ่งกันและกัน ทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ไม่ต้องทะเลาะกัน และไม่ต้องการหาเหตุกลั่นแกล้งให้อีกฝ่ายต้องหนีไป

อาวธที่พระพุทธเจ้าประทานให้แก่พวกภิกษุ เป็นอาวธชนิดพิเศษ ไม่ต้องทำลายล้าง ประหัตประหารซึ่งกันและกัน แต่เป็นอาวธที่ประกอบด้วยความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดี มุ่งหวังที่จะให้ผู้อื่นอยู่เป็นสุข เกลียคความทุกข์ อาวธนี้ต้องท่องบ่นสาธยาย ให้คล่องปาก และเจริญภาวนาให้เกิดขึ้นจิตใจ จึงจะทำให้เกิดความสำเร็จได้ตั้งใจปรารถนา อาวธที่พระพุทธเจ้าประทานแก่ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นคือเมตตสูตร

เมื่อภิกษุทั้งหลายเรียนเมตตสูตร<sup>๕๐</sup> และสาธยายไป จำเดิมแต่ไพริศนทกายนอกวิหารเข้าไปสู่ภายในวิหาร พวกเทวดาในป่านั้นก็กลับได้เมตตาคจิต ทำการต้อนรับเป็นอย่างดี กุฏิก็ถูกรับบาตรจีวร นวดเพนกายให้หายเมื่อยล้า ทำการอารักขาให้เรียบร้อยอย่างดี พวกนั้นจึงสงบเสงี่ยมคฤตั้งพนมจักร นับแต่แต่นั้นมา ร่างผีห่าขาดและเสียงอมมนุษย์ที่น่าสะพรึงกลัวก็ไม่ปรากฏอีกต่อไป เป็นเหตุให้พวกภิกษุบำเพ็ญวิปัสสนาได้เต็มที่ จนบรรลुरुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิตา

ความกลัวที่บุคคลจัดการ ได้เป็นอย่างดีแล้ว ย่อมนำมาซึ่งความสุขในการอยู่ร่วมกัน แม้จะอยู่กันคนละภพละภูมิ ก็สามารถสื่อความหมายกันได้ด้วยอำนาจพุทธธรรม ต่างฝ่ายต่างมุ่งก่อประโยชน์ให้เกิดแก่กันและกัน มีความเมตตารักใคร่กัน ไม่มุ่งทำลายล้างฝ่ายตรงข้าม ดังนั้นจึงไม่มีความกลัว ไม่มีความหวาดระแวงว่าอีกฝ่ายจะมาทำร้ายตน พยายามทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเพื่อมุ่งสู่จุดหมายเดียวกัน คือการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

<sup>๕๐</sup> เมตตสูตร คือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายผู้อยู่ป่า ใจความว่า ผู้ฉลาดในประโยชน์มุ่งหวังบรรลุสันตบท ควรบำเพ็ญกรณียกิจ ควรเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง เคร่งครัด วางใจ อ่อนโยน และไม่เย่อหยิ่ง ควรเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิริยาน้อย มีความประพฤติเบา มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาดน ไม่คะนอง ไม่ยึดติดในตระกูลทั้งหลาย อนึ่งไม่ควรประพฤติความเสียหายใด ๆ ที่จะเป็เหตุให้วิญญูชนเหล่าอื่นตำหนิเอาได้ (ควรแผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์อย่างนี้ว่า) ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข มีความเกษม มีตนเป็นสุขเกิด คือเหล่าสัตว์ที่ยังเป็นผู้หวาดสะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด เหล่าสัตว์ที่มีขนาดกายยาว ขนาดกายใหญ่ ขนาดกายปานกลาง ขนาดกายเตี้ย ขนาดกายผอม หรือขนาดกายอ้วน ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด เหล่าสัตว์ที่เคยเห็นก็ดี เหล่าสัตว์ที่ไม่เคยเห็นก็ดี เหล่าสัตว์ที่อยู่ใกล้และอยู่ไกลก็ดี ภูตหรือสัมภเวสีก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเกิด ไม่ควรข่มเหง ไม่ควรดูหมิ่นกันและกันในทุกโอกาส ไม่ควรปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความโกรธและความแค้น ควรแผ่เมตตาคจิตอย่างไม่มีประมาณ ไปยังสรรพสัตว์ คฤมารดาฝ่าถนอมบุตรคนเดียวด้วยชีวิต ฉะนั้น อนึ่ง ควรแผ่เมตตาคจิตอย่างไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไปยังสัตว์โลกทั่วทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่าง และชั้นกลาง ผู้แผ่เมตตาจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ควรตั้งสติไว้ตลอดเวลาที่ยังไม่ม่วง นักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตาคนี้ว่า พรหมวิหาร อนึ่ง ผู้แผ่เมตตาที่ไม่ยึดถือทิฐิ มีศีล ถึงพร้อมด้วยทัสสนะ กำจัดความยินดีในกามคุณได้แล้ว ก็จะไม่เกิดในภพอีกต่อไป. (จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๐/๒๐-๒๒., (บาลี) ๒๕/๑-๑๐/๑๓-๑๔)

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการจัดการความกลัวทั่วไป (๒) เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อประยุกต์หลักพุทธธรรมมาใช้ในการจัดการความกลัว

วิธีการในการศึกษาวิจัยเพื่อตอบวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อ คือ การศึกษาจากข้อมูลที่เป็นเอกสาร (Documentary Research) จากแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิคือพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา แหล่งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือหนังสือที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ประเภทต่าง ๆ ได้แก่ หนังสือเอกสารทั่วไป วิทยานิพนธ์ บทความ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น นำมาวิเคราะห์ข้อมูล เรียบเรียงเนื้อหาออกมาเป็นลำดับขั้นตอน นำเสนอผลการศึกษาวิจัย ซึ่งผู้วิจัยจะได้สรุปเนื้อหาสาระสำคัญที่เป็นประเด็นของการวิจัย ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องการจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ทราบถึงนิยามความหมายของคำว่ากลัว ความกลัวคืออารมณ์ความรู้สึกไม่อยากจะประสบกับสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้เราต้องรู้สึกหวาดผวา หรือหวั่นวิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรา หรือคนรอบข้าง ความกลัวจึงเป็นความรู้สึกที่เกิดมาจากจิตใต้สำนึก เป็นสัญชาตญาณในการป้องกันตัวของมนุษย์ เมื่อรู้สึกว่าตัวเองกำลังตกอยู่ในภาวะอันตราย เช่น ถูกโจรผู้ร้ายจับตัว หลงเข้าไปในป่าทึบ อยู่ท่ามกลางมหันตภัยทั้งหลาย เช่น น้ำท่วม ไฟไหม้ พายุถล่ม เป็นต้น คนในสมัยเก่าตกอยู่ในความหวาดวิตก เมื่อประสบกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติพยายามหาหนทางที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายทั้งหลายเหล่านั้นให้กลับคืนมาเป็นปกติ จึงทำการบวงสรวงอ่อนน้อนเจ้าป่าเจ้าเขา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่สิงสถิตอยู่ในภูเขา ท้องฟ้า ป่าใหญ่ อารามและเจดีย์ เพื่อเป็นที่พึ่งที่อาศัยของตน ด้วยคิดว่าปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากความไม่พอใจของเทพเจ้าผู้สิงสถิตอยู่ในที่ต่าง ๆ

แม้จะผ่านยุคสมัยที่คนทั้งหลายตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งเร้นลับ แต่ความเชื่อเหล่านั้นก็ยังไม่สูญหายไปจากวิถีชีวิตของมนุษย์ จึงพยายามหาคำตอบที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ทำให้ทราบว่า นั่นเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติ เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่งนั้น ๆ เช่น ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า แผ่นดินถล่ม น้ำท่วม เป็นต้น เพราะเราไม่มีที่พึ่งจึงเกิดความกลัวขึ้นได้ง่าย เมื่อมองถึงปัจจัยของความกลัวมีอยู่ ๒ ประเภท คือ (๑) ปัจจัยภายนอก (๒) ปัจจัยภายใน ความกลัวที่เกิดจากการสูญเสียคนรัก หรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ที่ชอบใจ ทำให้รู้สึกหวั่นไหว ขาดที่พึ่ง เกิดความรู้สึกท้อแท้ขึ้นมาทันที ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไร เพราะรู้สึกกลัวไปหมดทุกอย่าง ความกลัวประเภทนี้มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก ส่วนความกลัวที่เริ่มก่อตัวมาจากภายในคือจิตใจ แล้วค่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น คนที่มีประสบการณ์กับสิ่งที่ไม่ดีในอดีต กลายเป็นภาพฝังใจอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความกลัว ความหวาดระแวงอยู่เป็นประจำ ความกลัวชนิดนี้มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายใน

ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงลักษณะของความกลัวที่เกิดขึ้น จะมีลักษณะอาการแตกต่างกันไป เช่น เกิดความสะดุ้งหวั่นไหว เกิดการสั่นสะท้านไปทั่วร่างกาย หรือเกิดอาการขนพองสยองเกล้า เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอาการของความกลัว บุคคลผู้เกิดความกลัวย่อมพลาดโอกาสที่จะเจริญในกุศลธรรมให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าไม่รวบรวมจิตใจให้เกิดความกล้าเพื่อที่จะฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาให้ผ่านพ้นไป ก็ยากที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างเป็นปกติสุข ความกลัวถือเป็นความทุกข์ของมนุษย์ทุกคน แต่ไม่ควรปล่อยให้ความทุกข์นั้นมาครอบงำชีวิตของเราทั้งหมด ให้เราพิจารณาถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น กำหนดให้รู้ที่มาที่ไปของความทุกข์ เพราะความทุกข์คือสังขารของชีวิต โดยธรรมชาติคนที่ตกอยู่ในความทุกข์ก็ต้องพยายามแสวงหาทางแห่งความพ้นทุกข์ เหมือนคนที่กำลังจะจมน้ำก็ต้องหาที่เหนี่ยวที่เกาะให้กับตนเอง เพื่อจะได้รอดพ้นจากการจมน้ำ คนที่มีความกลัวถ้ายอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่คิดที่จะทำอะไร ก็ทำให้ชีวิตมีแต่ถอยกลับหลัง แต่ถ้ากล้าที่จะเผชิญหน้ากับความกลัว ก็ทำให้ชีวิตก้าวเดินหน้าได้ต่อไป ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงบุคคลผู้เกิดความกลัว เพราะความผิดที่ตัวเองได้กระทำไว้ เป็นเหมือนภาพที่ติดตาอยู่ตลอดเวลา แม้มีโอกาสดำรงพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า ก็ไม่สามารถบรรลุมรรคผลใด ๆ ได้ ดังเช่นพระเจ้าอชาตศัตรู ผู้ทรงทำปิตุฆาตพระราชบิดาคือพระเจ้าพิมพิสาร แต่ถ้าเกิดความกลัวเพราะไม่มีที่พึ่งอันประเสริฐ สำหรับไว้คอยป้องกันเหล่าข้าศึกปัจเจกมิตร ภายหลังได้ที่พึ่งอันประเสริฐ คือพระพุทธ พระธรรม

พระสงฆ์ ไว้คอยเป็นเกราะกำบังอันตราย ก็ทำให้หายขาดจากความกลัว ดังเช่นเหล่าเทวดามี ท้าวสักกะจอมเทพ เมื่อจะทำสงครามกับพวกอสูร ก็เกิดความกลัวเกรงว่าจะพ่ายแพ้ต่ออสูร จึง พากันระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเหตุให้หายหวาดกลัว ปราศจากความขน พองสยองเกล้าได้เด็ดขาด

วิธีการจัดการกับความกลัวที่เกิดขึ้น ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจในหลาย ๆ ด้าน มาเป็นเครื่องมือในการจัดการกับความกลัว เพราะความกลัวของแต่ละบุคคลมีเหตุปัจจัยที่ แตกต่างกัน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่ได้ประสบเข้าทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย บางคนเห็นรูปที่น่าเกลียดน่ากลัว ก็เกิดอาการหวาดกลัว ได้ฟังเสียงอันน่าสะพรึงกลัวก็ทำ ให้เกิดอาการขนพองสยองเกล้า ทั้งผมทั้งขนตั้งชูชันขึ้นทั่วสรรพางค์ร่างกาย ได้กลิ่นที่ไม่ คู่้นเคย กลิ่นแปลก ๆ ที่เป็นสัญลักษณ์แห่งความน่ากลัว ก็ทำให้เกิดอาการหวาดผวา ได้ลิ้มรส วัตถุสิ่งของที่เป็นอันตราย ทำให้อาการกลัวว่าร่างกายจะเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ได้สัมผัสกับวัตถุที่ เป็นอันตราย หรือสิ่งที่จะทำให้ร่างกายได้รับความกระทบกระเทือน ก็ทำให้เกิดความหวั่น วิตก ดังนั้น ความกลัวจึงมีสาเหตุที่แตกต่างกัน วิธีการจัดการก็ต้องอาศัยวิธีที่เหมาะสมกับ บุคคลและสถานการณ์ เช่น คนที่กลัววิญญาณของภูตผีปีศาจมาหลอกหลอน ถ้าคิดว่าทำให้ เขาไปอยู่ในป่าช้า หรือสถานที่เก็บศพ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย จะได้ไม่ต้องกลัวอีกต่อไป ผล อาจะเกิดตรงกันข้ามจากที่คิดไว้ก็ได้ คือแทนที่จะหายจากอาการหวาดกลัวภูตผีปีศาจ กลับ ทำให้กลัวมากขึ้นกว่าเดิมถึงขั้นวิกลจริตได้ แต่ถ้าบุคคลนั้นต้องการที่จะทราบความเป็นจริง ของชีวิต พยายามข่มจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดความกลัวในเวลาที่จะพิจารณาซากศพ มองเห็นชีวิตว่า เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทำให้คลายจากอาการหวาดกลัว และยังได้เจริญ อสุภสัญญาเพิ่มมาอีก อย่างไรก็ตาม การพิจารณาเห็นสาเหตุของความกลัวถือเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การคลายปมแห่งความกลัว เป็นการสร้างสติให้อยู่กับตัว พิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้านและรอบคอบ ตั้งสติไว้ให้แน่วแน่อย่าผันแปรไปกับ อารมณ์ของความกลัวที่เกิดขึ้น เพราะนั่นเป็นมายาที่คอยหลอกหลอนตัวเราให้เกิดความกลัว เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ ความกลัวก็เป็นอันถูกจัดการไปโดยปริยาย

การประยุกต์ใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา จะช่วยให้เราเข้าใจความกลัวที่ เกิดขึ้นได้มาก และมีวิธีการที่จะจัดการได้อย่างเหมาะสม หลักอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นกระบวนการสอนให้รู้ให้เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้สาวหาเหตุปัจจัยที่



ทำให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นมา เมื่อทราบถึงที่มาสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นแล้ว พึงแสวงหาหนทางหาวิธีการที่จะมาจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น มรรควิธีที่จะจัดการกับความกลัวได้ต้องอาศัยองค์ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทุกอย่าง que แสดงออกล้วนเป็นความชอบทั้งนั้น ไม่ว่าจะทำคิดและพูดด้วยกายวาจาและใจ ย่อมเป็นไปเพื่อการแก้ปัญหาคือความกลัว การจัดการความกลัวต้องมีกรอบมีวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องแม่นยำ ใจต้องมั่นคงเด็ดเดี่ยวในการที่จะแก้ปัญหา แม้จะมีอุปสรรคปัญหาที่ย่ำแย่ก็ถือเป็นบททดสอบความแน่วแน่แห่งใจ เมื่อจัดการกับความกลัวที่ปกคลุมชีวิต ทำชีวิตให้มีคมนอนธการได้เด็ดขาดแล้ว เมื่อนั้นแสงสว่างคือปัญญาย่อมส่องแสงมาเพื่อไล่ความมืดมนให้พ้นออกไปจากชีวิต การจัดการกับความกลัวก็คือมรรควิธีที่ดำเนินไปด้วยหลักไตรสิกขา คือ สติ สมาธิ ปัญญา ทำให้เกิดความกล้า ไม่หวาดหวั่นครั่นคร้ามต่อภัยอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มุ่งเจริญกุศลธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อได้การบรรลุมรรคผลต่อไป

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ความกลัวเป็นสิ่งที่ทำให้คนทั้งหลายเกิดความหวาดระแวง เกิดปฏิกิริยาในร่างกายตอบสนองโดยอัตโนมัติ เมื่อความกลัวเกิดขึ้นควรหาวิธีการจัดการที่เหมาะสม เพราะความกลัวบางอย่างเป็นสิ่งที่ดี ควรให้มีมาก ๆ เช่น กลัวความชั่ว กลัวคนอื่นจะเดือดร้อน เป็นต้น แต่ความกลัวบางอย่างต้องรีบจัดการไม่ควรปล่อยให้ขยายวงกว้างออกไป ดังนั้น จึงควรมองความกลัวด้วยจิตใจที่เป็นธรรม หามุมที่เป็นประโยชน์จากความกลัว เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิตต่อไป

จากการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การจัดการความกลัวในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ทำให้ผู้วิจัยมองว่ายังมีประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจ ควรจะได้มีการศึกษาวิจัยเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ครอบคลุมเกี่ยวกับเรื่องของความกลัว ดังนี้

(๑) การศึกษาเรื่องความกลัวที่มีผลกระทบต่อสถานการณ์บ้านเมืองที่มีความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ .พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒-๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ .อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา ๒๕๓๒-๒๕๓๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕-๒๕๔๑.

\_\_\_\_\_ .ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสส ๒๕๓๕-๒๕๔๓.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๕-๒๕๔๓.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับ สยามรฎจเตปิฎก ๒๕๒๕,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_ .อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับ สยามรฎจเตปิฎกอรรถกถา ๒๕๓๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_ .พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ

กรมการศาสนา. ศาสนาพิธี เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๐๓.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการวิจัย การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์

ความเครียดด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สมุทรปราการ : ทีคอม, ๒๕๔๒.

กิริติ บุญเจือ. จริยศาสตร์ สำหรับผู้เริ่มเรียน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทโรง

พิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๒๘.

- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **พลังชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, มปท.  
จำลอง ดิษขวิช, ศ.นพ.. **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์  
จำกัด, ๒๕๔๔.
- ไชย ณ พล. **วิธีการบริหารใจ**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์หนังสือคุณค่าธรรมมาธิปไตย, มปท.  
ชูชาน เจฟเฟอร์ส. **ก้าวพ้นความกลัวด้วยตัวคุณเอง**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรพ์,  
๒๕๔๔.
- เดล คาร์เนกี. **ตัดความกังวลแล้วเริ่มต้นชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา**. กรุงเทพมหานคร : โลกาวีวัฒน์  
การพิมพ์, ๒๕๕๑.
- นิยพรรณ (ผลวัฒน์) วรรณศิริ. **มานุษยวิทยา สังคม และวัฒนธรรม**. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐.
- เบญจวรรณ มณีฉาย. **สำนวนไทย-โวหาร**. กรุงเทพมหานคร : หจก. สำนักพิมพ์ ภูมิบัณฑิต,  
๒๕๓๗.
- พระคันธสารากวีวงศ์ (แปล). **พระปริตรธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์  
(1987) จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. พิมพ์  
ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๒
- พระประมวล อุดตราชโย (น้อยทรง). **เปรียบเทียบจริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : เฉลิม  
มงคลการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาโน, ดร.. **พุทธปัญญากับการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
ธรรมสภา, ๒๕๓๘.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต). **คำวัด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
เลียงเชียง, ๒๕๔๘.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พุทธวิธีบริหาร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร :  
หจก. สามลดา, ๒๕๔๕.
- \_\_\_\_\_ **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัท สหสัมพันธ์ จำกัด, ๒๕๔๑.

- .....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- .....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- .....พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- .....พุทธวิธีในการสอน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด,  
๒๕๔๖.
- .....ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหชัยมิก  
จำกัด, ๒๕๓๕.
- พระธรรมวิสุทธิภิกขุ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร :  
สร้างสรรค์ บัณฑิต, ๒๕๔๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนกันอย่างไร. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร  
: โรงพิมพ์ บริษัท สหชัยมิก จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ชมมจิตฺโต). การควบคุมสติปัญญา. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕.
- พิทยา (นามแฝง). ความกลัวศัตรูตัวกลางของความมั่นใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
พลอย, ๒๕๓๖.
- พุทธทาสภิกขุ. แก่นพุทธศาสน์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๒๔.
- .....ศาสนาคืออะไร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ,  
๒๕๔๑.
- .....สิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์พึงได้. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๑๘.
- .....ชุมนุมเรื่องสั้น. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๘.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, พระอาจารย์ ดร.. อัครมหาภิรมย์ภูวนาจารย์ชะ. พระธรรมเทศนา  
ปฏิจฉสมุปปาตสงเขปกถา. แสดง ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เมื่อวันที่ ๕  
กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระชัยมปัทมฐกถาแปล ภาค ๑-๘. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร  
: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ มังคลัตตที่ปนีแปล ภาค ๑-๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา  
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑-๓. พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา  
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

เมธี พงษ์กิตติหัตถ์. นายแพทย์. คู่มือการดูแลสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง,  
๒๕๕๒.

วสิน อินทสระ. อริยสัจ ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เม็ดทราย, ๒๕๔๘.

วันชัย วัฒนศัพท์,ศ.นพ.. ความขัดแย้ง : หลักการและเครื่องมือแก้ปัญหา. พิมพ์ครั้งที่ ๓.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศิริกัญท์ ออฟเซ็ท, ๒๕๕๐.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม,ดร.. เทคนิคการแก้ไขอาการวิตกกังวล กลัว ด้วยตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๔  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ฐานบุ๊คส์, ๒๕๕๐.

วิคส์ แคลร์ เจียน. จาริก จันท์สม แปล. ประสบการณ์ช่วยตัวเองได้. พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
กรุงเทพมหานคร : คลินิกสุขภาพ, ๒๕๕๐.

สถิต วงศ์สวรรค์, รศ.. การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : อักษรพิทยา, ๒๕๔๐.

สนธิ ศรีสำแดง. พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นิลนารากรพิมพ์, ๒๕๓๕.

สมิต อาชวณิชกุล. ปลุกจิตปลอบใจ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า 2000, ๒๕๔๘.

สุชา จันท์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนา  
พานิช, ๒๕๓๖.

สุนทร ณ รั้งมี. พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สุพัตรา สุภาพ. ปัญหาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนา  
พานิชจำกัด, ๒๕๔๕.

สุรีย์ มีผลกิจ - วิเชียร มีผลกิจ. พระพุทธกิจ ๔๕ พรรษา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทคอนฟอร์ม จำกัด, ๒๕๔๘.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. มัชฌิมาปฏิปทา : สายกลางสองมิติ. กรุงเทพมหานคร : พี.อาร์. คัลเลอร์  
พรินท์, ๒๕๔๗.

แสง จันท์งาม. พุทธศาสนาวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาการ,  
๒๕๓๕.

......ศาสนศาสตร์ (The Science of Religion). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๔.

......ประทีปธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๔.  
 แสงอุษา สุทธิชนกุล แปล. โรควิตกกังวล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๖.

สำรวย นักการเขียน. ธรรมะจากเจ็ดตำนาน สิบสองตำนาน คาถาพาหุง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๘.

อดิศักดิ์ ทองบุญ. คู่มืออภิปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๖.

## (๒) นิตยสาร

หนังสือพิมพ์มติชน. ฉบับวันอังคารที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑.

นิตยสารชีวจิต. ฉบับ ๒๔๑ รายปี ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๑.

## (๓) เว็บไซต์

<http://pha.narak.com/topic.php?No=18418>.

[http://www.lanna.mbu.ac.th/panya/no\\_60/vitok.asp](http://www.lanna.mbu.ac.th/panya/no_60/vitok.asp). ศ.นพ. จำลอง ดิษขวนิช และศ.ดร. ปรึ้มเพรา ดิษขวนิช. แนวคิดเชิงพุทธของความวิตกกังวล.

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/8998>. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

<http://www.thaiail.com/aids>. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

[www.th.wikipedia.org/wiki/กลัว](http://www.th.wikipedia.org/wiki/กลัว).

[www.vydartz.exteen.com/20090615/Sigmund-freud](http://www.vydartz.exteen.com/20090615/Sigmund-freud).

## ๒. ภาษาอังกฤษ

Kennerley, Helen. **OVERCOMING ANXIETY**. London : Robinson Publishing LTD., 1997.

Mansell, Warren. **COPING WITH FEARS AND PHOBIAS**. England : Oneworld Publications, 2007.

Koster, Frits. **BUDDHIST MEDITATION**. Chiang Mai : Silkworm Books, 2007.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางอาทิตย์ ม้ามณีแดง  
เกิด ๑๘ มกราคม ๒๕๑๓  
การศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต (นิเทศศาสตร์ วิชาการประชาสัมพันธ์)  
สถาบันราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร  
สถานที่ทำงาน บริษัท การบินไทย มหาชน จำกัด  
ตำแหน่ง พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน  
ที่อยู่ปัจจุบัน ๒๕/๕ หมู่ ๕ ซอยปากน้ำกระโจมทอง ๒๑  
ถนนราชพฤกษ์ แขวงบางพรม เขตตลิ่งชัน  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐  
โทร. ๐๒-๔๑๐-๘๕๒๖