

Process of Buddhadaśabhiṅkhu's Skillful Thinking

Katreeya Saengsai^{1*}

¹Mahamakut Buddhist University, Isan Campus, Thailand

*Corresponding author. E-mail: ben_lowz@hotmail.com

ABSTRACT

This article aims to study the mindful thought process of Buddhadasa Bhikkhu. The results of the study found that the mindful thought process of Buddhadasa bhikkhu He taught how to think in the present and use it to benefit one's own survival through Anapanasati meditation, concentration every time while working, art in living life, setting the mind to be Body, understand the Dhamma, follow the prohibitions of the 5 precepts, understand yourself, do not fall prey to defilements, desires, lusts, and attachments, do not cling to clinging. Access the Three Laws and teach one to think in the Noble truth way, understand suffering, know the causes of suffering, choose a method to end suffering, not fall into the trap of the Devil and be free from suffering, understand that everything is nature. It is like that.

Keywords: Process, Awareness, Buddhadasa Bhikkhu

กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของพุทธทาสภิกขุ

แคทรียา แสงใส^{1*}

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ประเทศไทย

*Corresponding author. E-mail: ben_lowz@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งศึกษากระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของพุทธทาสภิกขุ ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของพุทธทาสภิกขุ ท่านสอนให้คิดแบบอยู่กับปัจจุบันสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อความอยู่รอดของตนได้ โดยการทำความเข้าใจแบบอานาปานสติ มีสมาธิทุกขณะที่ปฏิบัติงาน มีศิลปะในการครองชีวิต กำหนดจิตให้อยู่กับกาย เข้าใจธรรมปฏิบัติตามข้อห้ามของศีล 5 เข้าใจตนเองไม่ตกเป็นเหยื่อของกิเลส ตัณหา ราคะ อุปาทาน ไม่ยึดมั่นถือมั่น เข้าถึงกฎไตรลักษณ์ และสอนให้คิดแบบอริยสัจ เข้าใจในความทุกข์ รู้จักสาเหตุของความทุกข์ เลือกรับการดับทุกข์ ไม่หลงติดบ่วงพญามารและพันทุกข์ เข้าใจว่าทุกสิ่งคือธรรมชาติ มันเป็นอย่างนั้นเอง

คำสำคัญ: กระบวนการ, การรู้เท่าทัน, พุทธทาสภิกขุ

© 2024 BRJ: Bodhisatva Review Journal

บทนำ

เป็นที่ทราบแล้วว่าพระพุทธศาสนามีคำสอนที่เป็นสากลทั้งด้านความคิดและการปฏิบัติไม่มีการบังคับ แต่เชิญชวนให้ปฏิบัติเพื่อเป็นการพิสูจน์คำสอน โดยผู้ปฏิบัติจะทราบเฉพาะตนเท่านั้นในพระธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะเน้นการคิดก่อนทำโดยถือว่าเป็นเรื่องที่ทุกคนสามารถพิจารณาด้วยสติปัญญาของตนเองได้ ทุกคำสั่งสอนเป็นสัจธรรม เพราะมีอยู่แล้วในธรรมชาติ พระองค์เป็นผู้เพียงจัดหมวดหมู่ให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น จึงจัดเป็นความรู้ที่สากลได้ เช่นการปฏิบัติตามข้อห้ามของศีล 5 ข้อที่ 1 ห้ามฆ่าสัตว์ ทุกชาติทุกภาษาทุกศาสนาก็ทราบแล้วว่า การฆ่าไม่ดี เป็นการเบียดเบียนให้ผู้อื่นได้รับความทุกข์ ทุกคนที่ปกติจะรักตัวกลัวตาย จึงคิดที่จะไม่ทำให้อื่นถึงกับความตาย ด้วยเกรงว่าตนเองจะรับผลของการกระทำนั้น มีหลักฐานปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุดตนิคาย จตุกก ว่าด้วยพระมหาโกฏิฐิตะสนทนากับพระสารีบุตร เรื่องการคิดปรุงแต่ง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 21/173/239-245) ทำให้เกิดความทุกข์ จึงไม่ควรคิดปรุงแต่ง...ทุกข์เป็นสิ่งที่สำหรับปัญญา แต่สุขเป็นสิ่งที่สำหรับเราจะปฏิบัติให้เป็นหรือมองให้เห็นทุกข์ ปฏิบัติให้เป็นสุข ...พระพุทธศาสนามีไข่มองโลกและชีวิตในแง่ร้าย แต่มองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาสอนให้เผชิญหน้าความทุกข์นั้น ไม่เลี่ยงหนี แต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน และด้วยความรู้เท่าทันความทุกข์นั้นเอง จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระด้วยปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้นแล้วก็แก้ไขให้ทุกข์หมดไปหรือไม่เกิดขึ้นได้ เข้าทำนองว่า “รู้ว่าชีวิตเป็นทุกข์ แต่มีชีวิตเป็นสุข” หรือถ้าจะพูดให้ถูกต้องกว่านั้น ก็ว่า “รู้เท่าทันความทุกข์ จึงถือความสุขที่สมบูรณ์” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) จุดตั้งต้นของความทุกข์ มีความสัมพันธ์กับปัญหาของชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นความรู้สึก ที่เดินมาผิดๆ ยึดมั่นถือมั่นเกิดเป็นความทุกข์ เป็นวิวัฒนาการที่ปล่อยมาเองตามธรรมชาติ ยิ่งรู้มาก ยิ่งเป็นทุกข์มาก ทำให้เกิดวิวัฒนาการทางสติปัญญา มนุษย์จึงวิ่งจนเหาะไปในกระแสแห่งวัตถุนิยม คือตกเป็นทาสของวัตถุ วิ่งไปในความหลอกลวงของวัตถุที่ตนเองสร้างขึ้น ในการหลงไปกับความสามารถของตนเองสติปัญญามันถูกใช้ไปในทางส่งเสริมความเป็นตัวกู ของกูแล้วทำลายผู้อื่น ซึ่งเป็นปัญหาของมนุษย์ (พุทธทาสภิกขุ, 2551)

ปัจจุบันนี้เราค้นเคยกับแนวคิดที่ว่า ความเก่งหรือความฉลาด คือปัญญาความสามารถทางด้านวิชาการหรือสรรพตำราทั้งหลายเท่านั้น แต่การนิยามความฉลาด ความเก่งมีปัญญา หมายถึงความสามารถในการตอบโต้

สถานการณ์ใหม่ได้อย่างดีมีผลสำเร็จ และความสามารถในการเรียนรู้จากประสบการณ์ ถ้ารถของท่านเสียบนถนนหลวง คนเก่งที่จะแก้ปัญหาให้ท่านจะเป็นใคร ดุษฎีบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง หรือช่างซ่อมรถระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ถ้าท่านหลงทางอยู่ในเมืองใหญ่ ใครควรจะเป็นคนเก่งช่วยท่านได้ ศาสตราจารย์ที่ขราและขี้ลืม หรือเด็กชายอายุ 10 ปีที่คุ้นเคยกับท้องถนนนั้น ดังนั้นปัญหาหรือความเก่ง ความสามารถจะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ ลักษณะของงาน มิใช่คะแนนผลการสอบเขาวนปัญญา

ความคิดของคนเราเกิดขึ้นตลอดเวลา トラบิตที่เรายังมีชีวิตอยู่ แต่ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นถ้าคิดมากเกินไปก็จะเกิดโทษต่อสุขภาพ คิดมากๆ ทำให้อนอนไม่หลับ คิดมากๆ ทำให้เกิดอารมณ์เศร้าหมอง โดยเฉพาะความคิดทางลบ (Negative Thought) ความคิดจึงมีทั้งทางบวก (Positive Thought) หรือความคิดที่เป็นกุศล ความคิดทางลบหรือความคิดอกุศล นอกจากนั้นก็มีความคิดที่เกี่ยวกับการงานต่างๆ การคิดทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งถ้าเป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ก็จัดลงในความคิดในทางบวก ความคิดที่เป็นโทษ คือ ความคิดในทางลบ ทางเศร้าหมอง บางคนคิดซ้ำๆ ซากๆ ในเรื่องเดียวกันเป็นเวลานาน เรียกว่า โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive compulsive disorders) บางคนคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความหวาดกลัว (Phobic Thought) ความคิดแบบนี้ถือว่าเป็นความคิดผิดปกติทางจิตอย่างหนึ่ง ความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นตลอดเวลา ไม่เป็นประโยชน์และทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข (แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ, 2552)

ท่านพุทธทาสภิกขุ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา มีแนวคิดที่เห็นว่าหนทางเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นธรรมดา ธรรมชาติคือ ธรรม มนุษย์เอาธรรมชาตินี้มาปรุงแต่ง แล้วทำตามกฎของธรรมชาติ เมื่อเข้าใจธรรมชาติ ก็เข้าใจพุทธศาสนา แต่ในปัจจุบันนี้เรียนพุทธศาสนายังไม่รู้พุทธศาสนา เพราะเขียนไป พูดไป ขยายอรรถกถา ฎีกาแบบไม่เข้าใจยิ่งไม่เข้าใจ ท่านพุทธทาสให้ไปเรียนธรรมชาติดีกว่า จะได้เข้าใจพุทธศาสนา (พุทธทาสภิกขุ, 2551) และเสริมต่อไปว่า “ชีวิตที่แท้จริงต้องมีความสดชื่นทางวิญญาณ และเป็นอมตะโดยต้องอบรมให้รู้จัก โลกุตระธรรม เพื่อมีชีวิตนิรันดร์ ศึกษาเรื่องตัวตนให้เข้าใจเสียก่อน ชีวิตปุถุชนถือว่าตายอยู่แล้ว เพราะมี โลภะ โทสะ โมหะ พุทธบริษัทต้องมีชีวิตอยู่แบบ สะอาด สว่าง สงบ ต้องไม่หลงจมอยู่ในกองไฟแห่งกิเลสตัณหา คือเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ เพื่อมีความเย็น คือ เย็นจากกิเลส พระพุทธเจ้าเรียกว่า นิพพาน” (พุทธทาสภิกขุ, 2537 : 61) ปัจจุบันนี้จะพบว่าคนทุกข์ เมื่อมีปัญหาจะตัดสินใจโดยการอึดวิบากกรรมตัวเองมากขึ้นทุกปี โดยที่คำตอบที่ทิ้งไว้ให้คิดคือ การหาทางออกให้กับชีวิตของแต่ละบุคคลไม่ได้ทั้งๆ ที่แต่ละคนมีภูมิรู้ ฐานะการงานเป็นที่ยอมรับในสังคมโดยทั่วไป

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา จะพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอันเนื่องมาจากการขาดการคิดอย่างรู้เท่าทันในความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล จึงทำให้เกิดปัญหาที่หลากหลาย จึงทำให้ผู้เขียนมีความสนใจศึกษากระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของท่านพุทธทาสภิกขุ ซึ่งเป็นนักปราชญ์ในพุทธศาสนา

กระบวนการคิดในพระพุทธศาสนาเถรวาท

1. ความหมายของการคิดในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คิด เป็นคำกริยา หมายถึง ทำให้ปรากฏเป็นรูปหรือประกอบให้เป็นรูปหรือเป็นเรื่องขึ้นในใจ; ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง เช่น เรื่อนี้ยากยังคิดไม่ออก; คาดคะเน เช่น คิดว่าเย็นนี้ฝนอาจจะตก; มุ่ง, จงใจ, ตั้งใจ, เช่น อย่าคิดร้ายเขาเลย; นึก เช่น คิดละอาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ในภาษาบาลี ใช้คำว่า มตฺติ หมายถึง มีความคิด (พระมหาโยธิน โยธโก, 2556) เป็นการแสดงความคิดเห็น เรียกว่า มนฺตี หมายถึง คนมีความคิดและเมธาวิ หมายถึง คนมีปัญญา (พระมหาโยธิน โยธโก, 2556)

กระบวนการ เป็นคำนาม หมายถึง ปรากฏการณ์ธรรมชาติที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบ ไปสู่ผลอย่างหนึ่ง เช่น กระบวนการเติบโตของเด็ก, กรรมวิธีหรือลำดับการกระทำซึ่งดำเนินต่อเนื่องกันไปจนสำเร็จลง ณ ระดับหนึ่ง เช่น กระบวนการเคมีเพื่อผลิตสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

กระบวนการคิด เป็นคำประสมระหว่าง กระบวนการกับคิด จึงหมายถึง วิธีการที่กำหนดขึ้นในใจให้ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง คัดคะแนน หรือตั้งใจที่จะกระทำการไปตามแนวความคิดนั้นๆ แล้วแปลข้อมูลที่ได้รับโดยผ่านการสัมผัสทางอายตนะทั้ง 6 ดีความ วิเคราะห์แยกแยะ สังเคราะห์ออกมาเป็นความรู้ใหม่

ผู้เขียนวิเคราะห์จากความหมายที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทัน ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความเข้าใจ การมองเห็นเหตุการณ์ เกิดทักษะในการแก้ปัญหาอย่างไม่เพ้อเจ้อ รู้จริง รู้แจ้ง คนมีความรู้ (พุทธิมนต์) ถือว่าเป็นคนมีสติ (สติมนต์) คนมีปัญญา (อิทธิมนต์ หรือ ปัญญมนต์) แล้วแสดงออกทางท่าทางหรือการพูด (วาทน์) เมื่อมีผู้ปฏิบัติตามความคิดนั้นจะพบแต่ความสุขในชีวิต (พระมหาโยธิน โยธโก, 2556)

พอสรุปความหมายของ กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันว่าหมายถึง วิธีการ ขั้นตอนการคิดหรือแนวทางการคิดอย่างมีสติสัมปชัญญะ อย่างเห็นจริงในความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและสามารถหาวิธีการตัดสินใจได้ทันทั่วทั้งที่ตามสถานการณ์นั้นๆ หรือเป็นการพยากรณ์เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจากแนวความคิดที่เห็นจริงโดยอาศัยปัจจัยแวดล้อมเป็นข้อมูลสนับสนุนการคิด ซึ่งก็คือการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

2. ความสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความสำคัญของการคิด สามารถแจกแจงได้ดังนี้

ข้อที่ 1 ทำให้เกิดการปฏิบัติงานตรงตามที่ได้วางแผนไว้แล้ว ดังตัวอย่าง เมื่อครั้งที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า พิจารณา(คิด)ที่จะประกาศศาสนาหลังจากตรัสรู้ พระองค์ทรงคิดอย่างนี้ “บัดนี้ เรายังไม่ควรประกาศธรรมที่เราได้บรรลุด้วยความลำบาก เพราะธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมที่ผู้ถูกราคะและโทสะครอบงำจะรู้ได้ง่าย แต่เป็นธรรมพาทวนกระแส ละเอียดลึกซึ่ง รู้เห็นได้ยาก ประณีต ผู้กำหนดด้วยราคะ ถูกกองโมหะหุ้มห่อไว้ จักรู้เห็นไม่ได้” เมื่อทรงพิจารณาดังนี้ พระทัยก็น้อมไปเพื่อจะประทับอยู่เฉย มิได้น้อมไปเพื่อจะทรงแสดงธรรม นั้นแสดงว่าพระองค์ทรงคิดด้วยวิธิตดหลายลักษณะแล้วทรงทบทวนว่า ผู้ที่จะรับความรู้หรือ หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น จะเข้าใจได้อย่างไรในเมื่อผู้รับฟังยังไม่เข้าใจเมื่อทรงพิจารณาดังนี้ พระทัยก็น้อมไปเพื่อจะประทับอยู่เฉย มิได้น้อมไปเพื่อจะทรงแสดงธรรม (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 10/65/37) ในวินาทีแรกองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีความคิดย่อถ้อยต่อการเผยแผ่พระธรรม เพราะเล็งเห็นความไม่พร้อมของคนทั้งหลายแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการคิดว่าพระองค์จะโปรดสัตว์หรือไม่ ถ้าพระองค์คิดว่าไม่มีประโยชน์ที่จะประกาศธรรม เพราะผู้จะรับไม่มีคุณสมบัติที่จะรับนำไปปฏิบัติได้ พวกเราปุณณคนธรรมดาก็คงจะอยู่อย่างมิดมิดต่อไป แต่นี่เพราะพระองค์ยังทรงคิดเห็นต่อไปว่า มีบุคคลจำพวกหนึ่งที่สามารถรับฟังข้อธรรมแล้วนำไปปฏิบัติตามได้ พวกเราจึงได้รับอานิสงส์ในการคิดของพระพุทธองค์ ดังนั้นความสำคัญของการคิดในข้อแรก คือ ทำให้เกิดปฏิบัติงานที่ได้วางแผนไว้แล้ว

ข้อที่ 2 พบแต่ความเจริญในการปฏิบัติ เช่น พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย มีดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิการ แก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิการ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

ข้อที่ 3 ทำให้มีชีวิตอยู่ เช่นตัวอย่าง “ภิกษุทั้งหลายร่างกายนี้ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ไม่มีอาหารดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันท โขดมงค์ 7 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน กระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

ดูตามคำ โพชนงค์ 7 หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ประกอบด้วย สติ-ระลึกได้, ัมมวิจยะ-ความสอดส่องสืบค้นธรรม, วิริยะ-ความเพียร, ปีติ-ความอิ่มใจ, ปัสสัทธิ-ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ, สมาธิ-ความมีใจตั้งมั่น, และอุเบกขา-ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความจริง เมื่อผู้ใดได้ความคิดในลักษณะโพชนงค์ 7 จึงไม่ยอมปล่อยให้ตนเองอดตาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548)

ข้อที่ 4 ทำให้หลุดพ้นจากกิเลส ดังตัวอย่าง “ดูก่อนมหาภิ โลกะ...โทสะ...โมหะ... โยนิโสมนสิการ... จิตที่ตั้งไว้ผิด เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อการกระทำความชั่ว เพื่อความเป็นไปแห่งกรรมชั่ว โอลกะ...โอโทสะ...โอโมหะ... โยนิโสมนสิการ... จิตตั้งไว้ชอบ เป็นเหตุเป็นปัจจัย เพื่อการกระทำกัลยาณกรรม เพื่อความเป็นไปแห่งกัลยาณกรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

ข้อที่ 5 ทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตามที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ดังนี้ “ธรรม 9 อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่ ธรรม 9 อย่าง ซึ่งมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล กล่าวคือ เมื่อโยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์เกิด ปีติย่อมเกิด เมื่อมีใจปีติ กายย่อมสงบระงับ (ปัสสัทธิ) เมื่อกายสงบระงับ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมนิพพิทาเอง เมื่อนิพพิทาที่วิราคะ เพราะวิราคะ กัมมุตติ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

สรุปว่าความสำคัญของการคิด ทำให้ผู้คิดพบกับความสำเร็จในชีวิตที่เกิดกับความเจริญในหน้าที่การงาน การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งในโลกียะและโลกุตระ

3. กระบวนการสร้างความคิดในพระพุทธศาสนาเถรวาท

กระบวนการคิดจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการรับสัมผัสด้วยอายตนะ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ รับสิ่งที่มากระทบแล้วคิดพิจารณาตามขั้นการคิดของอริยสัจ 4 ที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงต่อปัจเจกบุคคล ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตกรุงพาราณสี ทำให้อัญญา โภจนทัตญะ คิดตามแล้วเห็นธรรม บรรลุธรรม รู้แจ้งธรรม หยั่งลงสู่ธรรมแล้ว ข้ามความสงสัย ปราศจากความแคลงใจ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 4/18/25)

อริยสัจ 4 เป็นวิธีการคิดแก้ปัญหา ประกอบด้วยขั้นการคิด 4 ขั้น คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค มีรายละเอียดดังนี้ ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือสภาพปัญหา ความคับข้อง ติดขัด กัดดัน บีบคั้น บกพร่อง ที่เกิดมีแก่ชีวิตหรือที่คนได้ประสบ ซึ่งเมื่อว่าอย่างกว้างที่สุดก็คือภาวะที่สังขารหรือนามรูปหรือขั้นที่ 5 หรือโลกและชีวิตตกอยู่ในอำนาจของกฎธรรมดา เป็นของไม่เที่ยงแท้คงที่ และถูกเหตุปัจจัยต่างๆ กัดดันบีบคั้นและขึ้นต่อเหตุปัจจัย ขั้นที่ 2 สมุทัย คือเหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ได้แก่เหตุปัจจัยต่างๆ ที่เข้าสัมพันธ์ขัดแย้งส่งผลสืบทอดกันมาจนปรากฏเป็นสภาพบีบคั้น กัดดัน คับข้อง ติดขัด อึดอัด ในรูปแบบต่างๆ อันจะต้องค้นให้พบ แล้วทำหน้าที่ต่อมันให้ถูกต้อง เรียกว่า ปหาน ได้แก่ กำจัดหรือละเสีย ขั้นที่ 3 นิโรธ คือความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ ภาวะไร้ทุกข์ ภาวะพ้นปัญหา หหมดหรือปราศจากปัญหา เป็นจุดหมายที่ต้องการ ซึ่งเรามีหน้าที่ สัจฉิกิริยา ทำให้จริง ทำให้สำเร็จ ขั้นนี้ต้องกำหนดให้ได้ว่า จุดหมายที่ต้องการคืออะไร ปฏิบัติเพื่ออะไร เป็นไปได้อย่างไร มีหลักการในการเข้าถึงอย่างไร ในการจัดการเรียนรู้ จะกำหนดนิโรธ เป็นข้อสรุป ขั้นที่ 4 มรรค คือ ทางดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ไขปัญหา ได้แก่วิธีการ รายละเอียดที่จะต้องทำ เพื่อกำจัดเหตุปัจจัยของปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

มรรคมองค์ 8 เป็นมัชฌิมาปฏิบัติทางแห่งการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ จำนวน 8 ทางคือ ทางที่ 1 สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) หมายถึงเห็นอริยสัจ 4 เห็นไตรลักษณ์หรือเห็นปฏิจลสมุปบาท ทางที่ 2 สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) หมายถึงความนึกคิดในทางสละปลอดจากกาม ความนึกคิดปลอดจากพยาบาทและความนึกคิดปลอดจากการเบียดเบียน ทางที่ 3 สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) หมายถึงพูดคำสัตย์ พูดไม่ส่อเสียด พูดคำอ่อนหวาน พูดสิ่งมีสาระ ทางที่ 4 สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) หมายถึงไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ทางที่ 5 สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) หมายถึงเว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาอาชีวะ ทางที่ 6 สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) หมายถึงเพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีให้เกิด

เพียรรักษาความดีไว้ ทางที่ 7 สัมมาสติ (ระลึกชอบ) หมายถึงพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทางที่ 8 สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) หมายถึงฉณาน 4 ภิกษุทั้งหลาย นี่คือนักขณิกปฏิบัติที่ตนได้ปฏิบัติแล้ว อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ เพื่อพระนิพพาน (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 4/13/24)

เมื่อคิดจำแนกการปฏิบัติตามมรรคมงคล 8 จะพบว่าสิ่งที่ปฏิบัติอยู่นี้ก็คือไตรสิกขา ศีล สมาธิและปัญญา สามารถจำแนกได้ดังนี้ 1) ศีล คือทางที่ 3 สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ทางที่ 4 สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และทางที่ 5 สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 2) สมาธิ คือทางที่ 6 สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ทางที่ 7 สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ทางที่ 8 สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) และ 3) ปัญญา คือทางที่ 1 สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และทางที่ 2 สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

สรุปได้ว่า กระบวนการสร้างความคิดในพระพุทธศาสนา สามารถคิดแบบอริยสัจ 4 เป็นวิธีคิดเพื่อแก้ปัญหา ประกอบด้วย ปัญหา-ทุกข์ หาสเหตุแห่งทุกข์ หาวิธีการกำจัดทุกข์และการดับทุกข์ได้

กระบวนการคิดอย่างรู้เท่าทันของท่านพุทธทาสภิกขุ

ท่านพุทธทาสภิกขุสอนให้คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ธรรมคือตัวธรรมชาติทั้งหมด ธรรมหมายถึง กฎ ธรรมชาติ ธรรมหมายถึง หน้าที่ของมนุษย์ตามกฎหมายของธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2542) และ ธรรมหมายถึง ผลจากการปฏิบัติหน้าที่ตามธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2542) ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “จงกำหนดจดจำไว้ให้ดีว่า ภาษาคนนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ภาษาธรรมะนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ภาษาคนก็คือภาษาโลกๆ ภาษาของคนที่ไม่รู้ธรรมะ ไม่รู้ ธรรมชาติ พุตก็นตามประสาคนไม่รู้ธรรมะ ไม่รู้ธรรมชาติ เรียกว่า ภาษาคน ส่วนภาษาธรรมะนั้นเป็นภาษาที่ คน เหมือนกัน แต่ว่าได้เห็นธรรมะในส่วนลึก หรือเป็นธรรมชาติแท้จริง แล้วพูดไปด้วยความรู้อันนั้นจึงเกิดเป็นภาษา ธรรมะขึ้นมา ภาษาจึงมีอยู่ 2 ภาษา คือ ภาษาธรรมะ และภาษาคน ภาษาธรรมะนั้นเป็นไปในทางนามธรรมที่ไม่ เห็นแก่ตัว ไม่เนื่องด้วยวัตถุ ต้องมีปัญญาเห็นนามธรรมเหล่านั้นแล้ว จึงจะพูดเป็นและให้ความหมายเป็น ส่วน ภาษาคนว่าไปตามวัตถุตามความรู้สึก อาศัยวัตถุเป็นพื้นฐาน (พุทธทาสภิกขุ, 2549)

ปริศนาธรรมที่สร้างขึ้นเพื่อให้จิตที่แยกแยะเกิดความงุนงงไม่ลงตัวจนในที่สุดผู้ปฏิบัติธรรมตื่นสู่การรู้แจ้งได้ด้วยตนเอง (Conundrums designed to frustrate the discursive intellect and eventually lead the mediators to “break through” with an awakening of his own) (T. Griffith Foulk, 2000) ในมุมมองของนักธรรมชาตินิยม “มนุษย์เป็นผลผลิตหนึ่งของธรรมชาติไม่มีสิ่งเหนือธรรมชาติใดมากำหนดโชคชะตาของเรา” (Radhakrishnan, S., 1952) ในทัศนะของจอห์น ดิวอี้ (John Dewey) มองว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ ต้องเผชิญกับปัญหาสังคมและไม่รู้จักจบสิ้น สิ่งที่ทำทลาย ปัญหาของมนุษย์คือ การคิดแก้ปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมนั้น (โครงการจัดตั้งภาควิชาปรัชญาและศาสนา, 2527)

หลักธรรมคำสั่งสอนก็เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น หลักปฏิจจนสมุปบาท (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 4/1/1) ธรรมนิยาม (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 9/422/185) เป็นต้น เมื่อทำความเข้าใจกับภาษาคน ภาษาธรรม หรือธรรมชาติ แล้วการรู้คิดเท่าทันธรรมชาติ เมื่อธรรมชาติเป็นที่ประสูติ ตรัสรู้ ประกาศศาสนา และปรินิพพานแล้ว โฉนเลยพวกเราจึงมาจ้องคอยทำลายธรรมชาติ ท่านพุทธทาสภิกขุ จึงเตือนสติการดำรงชีวิตอยู่ในธรรมชาติ ต้องเป็นอย่างนี้ๆ โดยการคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และการคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ ธรรมชาตินี้มีพญามาร พญามารคือกิเลสตัณหา ประกอบด้วยรูป รส กลิ่น สัมผัส เป็นเหยื่อสำหรับล่อลวงสัตว์โลก ถ้าสัตว์โลกหลงไปกินก็ถือว่าติดบ่วงพญามาร (พุทธทาสภิกขุ, 2555) ธรรมชาตินี้ในทุกสิ่ง โลกก็มีธรรมชาติของโลก คนแต่ละประเภทก็มีธรรมชาติตามประเภทของคน สัตว์แต่ละชนิดก็มีธรรมชาติของมัน แม้แต่วิชาที่เรียนก็มีธรรมชาติของวิชา ต่างพึ่งพาอาศัย

กันถ้าไม่เข้าใจกันก็อยู่ร่วมกันไม่ได้ แสดงว่าธรรมชาติของคนประเภทไม่มีปัญญา จะหลงใหลในพญามาร สนุกสนานไปกับกิเลส ตัณหา ราคะ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คนไม่มีปัญญาก็เข้าได้กับธรรมชาติที่มีพญามารเป็นผู้ปกครอง สำหรับคนมีปัญญาก็จะไม่หลงในกิเลส ตัณหา ราคะ ดำเนินชีวิตไม่ติดบ่วงพญามาร มีมรรค 8 เป็นหนทางการดำเนินชีวิต ซึ่งมรรค 8 ก็มีตามธรรมชาติ คนมีปัญญาจึงเลือกนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

เช่นนั้นเอง เป็นกฎธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2539) ในความหมายได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น ยินดีก็เช่นนั้นเอง ยินร้ายก็เช่นนั้นเองมันเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ รู้สึกทางตาว่าสวย ว่าหล่อ รู้สึกทางหูว่าไพเราะ ว่าหยาดคาย รู้สึกทางจมูกว่าหอม ว่าเหม็น รู้สึกทางลิ้นว่าอร่อย ไม่อร่อย รู้สึกทางผิวกายว่าหนาว ว่าเย็น ถ้าไม่ปรุงแต่ง มันก็ผ่านไป แต่ด้วยความไม่เข้าใจในธรรมชาติ จึงปรุงแต่งให้เกิดเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะความไม่เข้าใจในธรรมชาติของการปรุงแต่ง ว่าปรุงแต่งแล้วทำให้ฟุ้งซ่านหาที่จับไม่ได้ ในที่สุดก็เกิดความคิดว่านั่นแหละของเรา ทึกทักกว่าเป็นจริงเป็นจัง เกิดความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอก ท่านพุทธทาสกล่าวว่า ธรรมชาติจริงแล้ว จิตไม่บ้าฟุ้งๆ แปปๆ (พุทธทาสภิกขุ, 2539) และสอนต่อไปว่า แต่ว่าปุณฺณนโปฬนฺตบวชชาความรู้สึกลงไปเพศ เพศตรงข้าม บริโภคสขของเพศตรงข้าม ด้วยความหลงใหล จึงเกิดปัญหาความไม่รู้จักสิ่งนี้ตามความเป็นจริง มันเป็นเช่นนั้นเอง เมื่อเป็นปุณฺณนโปฬนฺตบวชชาความรู้สึกลงไปเพศจึงเกิดปัญหามากมาย เพราะมันไม่รู้ว่ มันเช่นนั้นเอง ถ้ามีปัญญาแล้ว เขจะมีจิตให้ที่ขึ้น-ลง ฟุ้ง-แปปไปตามมัน มันก็จึงปกติสบาย (พุทธทาสภิกขุ, 2539)

ทำตนให้เข้ากับธรรมชาติ สมาธิที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ (พุทธทาสภิกขุ, 2541) มีความพอเหมาะสมควรแก่กำลังของปัญญาของมนุษย์ที่จะใช้ทำการพิจารณา ดังปรากฏในพระไตรปิฎก เรื่องปัญจวัคคีย์ หรือฤๅษี 1,000 รูปนั่งฟังอนัตตลักขณสูตร และอาทิตตปริยายสูตร ก็เข้าใจในธรรมบรรลุมรรคผล เห็นแจ้งแทงตลอด ตามวิธีการทางธรรมชาติ นี่เรียกสมาธิตามธรรมชาติ แต่โดยแท้แล้วคนเรารอดตัวมาได้เป็นส่วนใหญ่ ก็โดยอำนาจของสมาธิตามธรรมชาตินี้เอง แม้การบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันต์ ก็อาศัยสมาธิตามธรรมชาติ มันเป็นเรื่องที่คนทำได้ก่อน ทำได้แล้วจึงควรประคับประคองมันให้ถูกวิธี ก็จะทำให้เข้าใจธรรมได้ ความลับของธรรมชาติ ที่เกี่ยวกับเรื่องความรู้สึกภายใน จนกระทั่งเห็นแจ่มแจ้งตามเป็นจริงของโลกหรือชั้น 5 ลำดับแรกได้แก่ ปิตติและปราโมทย์ หมายถึง ความชุ่มชื่นใจหรืออิ่มใจในทางธรรม การที่คนทำความดีใดๆ แม้การให้ทานซึ่งถือว่าเป็นบุญขั้นต้น ก็ทำให้เกิด ปิตติ และปราโมทย์ ถ้าไปถึงขั้นศีล คือ ความประพฤติทางกาย วาจาไม่ต่างพร้อยจนถึงกับนับถือเคารพตนเองได้ ก็มีปิตติปราโมทย์ยิ่งขึ้น ถ้าถึงขั้นสมาธิปฐมญาณ ก็มีปิตติโดยไม่สงสัย

ปิตติปราโมทย์ นี้มีอำนาจอยู่ในตัวมันเองอย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบระงับ(ปัสสัทธิ) ตามปกติจิตของคนเราไม่ค่อยจะระงับ เพราะจิตตกเป็นทาสของความคิดความนึกของสิ่งยั่วยุภายนอกทำให้ฟุ้งซ่านอยู่ในไม่เป็นความสงบ แต่ถ้าหากมีปิตติปราโมทย์ตามธรรมะมาประจำใจอยู่และมากพอสมควรแล้ว ความสงบนั้นก็ต้องมีขึ้น มีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปิตติและปราโมทย์มีมากหรือน้อย สมาธิ คือใจสงบนิ่ง และอยู่ที่สภาพคล่อง สะดวกเบาสบาย พร้อมทั้งจะไหลไปตามความต้องการ โดยเฉพาะก็เพื่อตัดกิเลส ไม่ใช่ทำจิตให้เสียบตัวแข็งทื่อเป็นก้อนหิน การที่จิตสงบเป็นพิเศษเหมาะที่จะใช้ฝึกคิดพิจารณา มีความผ่องใสที่สุด เยือกเย็นที่สุด สงบระงับที่สุด เรียกว่า กัมมณีย์ คือพร้อมที่จะรู้ นี่คือลักษณะของสมาธิที่เราต้องการ ไม่ใช่อยู่ในฌานสมาบัติแข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินไม่รู้สึกตัวเลย จิตว่าเป็นอุปสรรคของการวิปัสสนาโดยตรง ในการทำให้รู้แจ้งตามวิธีธรรมชาตินี้ ต้องทำจิตให้สงบ ใคร่ครวญพิจารณาอย่างไม่หลงใหลแต่อย่างใด ขณะที่จิตสงบตามธรรมชาติจะเกิดญาณทัสสนะ และตรงตามเป็นจริงไม่มากก็น้อย เพราะเราเคยได้ยิน ได้ฟัง เรื่องโลก ชั้น 5 สังขาร ด้วยความอยากจะเข้าใจ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ ก็จะเข้าใจได้เอง คำว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ หมายถึงการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอย่างถูกต้องเป็นจริง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าอะไรๆ ก็ไม่น่าเอา อะไรๆ ก็ไม่น่าเป็น ไม่ว่า อะไรๆ ก็ไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวตน ว่าของตัวเองของตน ว่าดี ว่าชั่ว น่ารักหรือน่าชัง ถ้ายังคิดพอใจ ไม่พอใจ ก็ยังคงเป็นการยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีตนก็จะต้องมีอะไรๆ เป็นของตน ถ้าไม่ให้เอาไม่ให้เป็นกันแล้วจะอยู่กันได้อย่างไร นี่คือสิ่งที่ต้องสงสัยตามมา คำว่า เอา คำว่า เป็น

หมายถึง การเอา การเป็น ด้วยกิเลส ด้วยตัณหา ด้วยอุปาทานความยึดมั่นว่าน่าเป็น น่าเอา และใจก็เอาจริงเอาจัง เป็นจริงเป็นจัง ก็เกิดความหนักใจ เจ็บใจ ขี้ใจ หรืออย่างน้อยก็เกิดภาวะทางใจ เมื่อรู้จริงในข้อนี้ก็เกิดมีสติสัมปชัญญะคุ้มครองจิตใจไม่ให้เกิดเป็นทาสของความมีความเป็นด้วยอำนาจการยึดติด มีสติปัญญาอยู่เหนือสิ่งต่างๆ เราก็ไม่เดือดร้อน เหมือนคนโง่เขลาหลับหูหลับตาเข้าไปเอาสุดท้ายก็เกิดอุปาทาน โลกและสิ่งทั้งปวงมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่เป็นอย่างใคร มันจะเล่นงานบุคคลที่เข้าไปยึดถือด้วยตัณหา อุปาทาน นับแต่วาระแรก คือ ตั้งแต่เมื่ออยากได้ อย่างเป็นกำลังได้ กำลังเป็นและได้แล้ว เป็นแล้วตลอดเวลา แห่งการทั้งสาม ก็เป็นทุกข์ ความดี ก็เหมือนกันถ้าเข้าทางผิด ก็เกิดทุกข์ เราเข้าไปยึดด้วยกิเลส ตัณหา ของเราเอง เราจึงทำสิ่งเหล่านั้นไม่ถูกต้อง(พุทธทาสภิกขุ, 2541)

ท่านพุทธทาสสอนให้เรา รู้จักว่าคนเรานั้นเอง ที่คิดว่า ภูชาตุน ภูเสมอตัวและภูได้กำไร (พุทธทาสภิกขุ, 2539) ในความหมายนี้ ถ้าเราคิดว่า ชาตุน ก็จะเกิดเวทนาโสภะเศร้าเสียใจ ชาตกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ต่อไป ถ้าว่าเสมอตัว ก็จะเกิดความหลง ยังมีความหวังต่อไป สำหรับคำว่ากำไรก็จะทำให้เกิดความประมาทในชีวิต ดีใจจนชาตสติ ดังนั้นท่านจึงสอนให้ใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองให้หลุดจากคำว่า ตัวกู-ของกู และการจะหลุดจากความเป็นตัวกู-ของกูได้นั้นท่านพุทธทาส แนะนำให้หุบปากให้มาก พูดให้น้อย นึกให้มาก สำรวมให้มาก อดกลั้นให้มาก อย่าไปตามใจกิเลสที่จะยกหูชูหาง (พุทธทาสภิกขุ, 2535) การจะมีความคิดที่รู้เท่าทันในกิเลสรอบข้างนั้น จะต้องรู้จักการทำให้ว่างชนิดที่มีเหตุผลในตัวของมันเอง และต้องทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง (พุทธทาสภิกขุ, 2535) พอทำจิตว่างจากตัวกู – ของกูได้ ก็เต็มไปด้วยสติปัญญา ท่านสอนว่าพุทธะ คือความว่าง ธรรมะ คือความว่าง และสังฆะคือความว่าง อะไรก็คือความว่าง กิเลสก็คือความว่าง ความทุกข์ก็คือความว่าง หลังจากจิตว่างแล้วก็เกิดปัญญาบริสุทธิ์ เราต้องการปัญญาของธรรมชาติ อันลึกซึ้ง คือว่างจากตัวกู ก็ต้องเป็นอยู่ด้วยการพูดจริงและไม่โกรธจะเจริญก้าวหน้าต่อไป (พุทธทาสภิกขุ, 2535)

บทสรุป

ท่านพุทธทาสภิกขุสอนให้รู้เท่าทันจิตใจตนเอง โดยการเข้าใจธรรมชาติที่มีการก่อเกิดมาก่อน ในธรรมชาติมีพญามารเปรียบได้กับ กิเลส ตัณหา ราคะ อุปาทาน ถ้าคนไม่เข้าใจในพญามารนี้ ก็จะติดบ่วงพญามาร ทำให้กระทำความผิดด้วยการติดในความหอมหวานอร่อยของกิเลสที่ยั่วยุให้ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ คนทุกคนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ให้ผุดผ่องสมบูรณ์ได้ ก็เพราะมีความอยากที่เกิดจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ฉะนั้นคนทุกคนต้องพยายามทำจิตให้สงบให้มากที่สุดแล้วพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรอง ความถูกต้องของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติว่าเป็นเช่นนั้นเอง เป็นกฎธรรมชาติ เราจะแก้ไขไม่ได้ จึงต้องรู้จักความเป็นเช่นนั้นเอง ไข้ให้ถูกต้อง ก็จะได้รับสิ่งที่ควรจะได้รับและเป็นสุข เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติเท่าๆ กับการที่ทุกคนเข้าใจตนเองก็จะไม่เศร้าหมอง ไม่ยินดียินร้าย แต่ทำถูกต้องด้วยสติสัมปชัญญะ เกิดปิติปราโมทย์ หน้าตาสดชื่นแจ่มใส ไม่หลงติดบ่วงพญามารและพันทุกข์เข้าสู่ความสงบเย็นที่เรียกว่านิพพาน ด้วยความสามารถในการคิด จิตว่างจากตัวกู-ของกู เข้าใจทุกสิ่งคือธรรมชาติ มันเป็นเช่นนั้นเอง ทำหน้าที่การทำงานอย่างจิตว่าง จึงเกิดปัญญาบริสุทธิ์ ได้รับความสุขทั้งทางโลกียะและทางโลกุตระ

เอกสารอ้างอิง

โครงการจัดตั้งภาควิชาปรัชญาและศาสนา. (2527). พระพุทธศาสนากับนักปรัชญาตะวันตก. เชียงใหม่:

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ:

ธรรมสภา.

- _____. (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). พุทธธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาโยธิน โยธโก. (2556). บาลีไวยากรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). สุธมฺมปา. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- _____. (2539). เช่นนั้นเอง. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- _____. (2539). เหนือวิทยาศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- _____. (2540). สัจจว่าง. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- _____. (2541). สุ่มมือมนุษย์ ฉบับสมบูรณ์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: เอมมี เทรดั้ง.
- _____. (2542). สู่ธรรมคือทุกสิ่งที่เป็นสำหรับมนุษย์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- _____. (2543). สู่พหุภาษาสันนิ. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- _____. (2546). สู่ศิลปะสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลก. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส อาร์ พรินต์ติ้ง จำกัด.
- _____. (2549). สู่ปัจเจกสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- _____. (2549). สู่ภาษาคน-ภาษาธรรม. นนทบุรี: เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง.
- _____. (2551). สู่ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- _____. (2551). สู่ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม 2. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- _____. (2554). แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสันติธรรม.
- _____. (2555). โลกนี้มีแต่คนบ้า. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2552). พุทธธรรมบำบัด. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักการแพทย์ทางเลือก. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- Foult, T. G. (2000). "The Form and function of koan literature. In Heine, S., & Wright, D. (Eds.). The koan: texts and contexts in Zen Buddhism. (pp. 15-45). New York: Oxford University Press.
- Radhakrishnan, S. (1952). The Philosophy of Sarvepalli Radhakrishnan. New York: Tudor Publishing Company.

