

พุทธวิธีรับมือกับความกลัว*

Buddhist way of dealing with fear

ฉัมลักขณา ภิกษุณี (Dhammalakkhana Bhikkhuni)**

บทคัดย่อ

ความกลัวมีอิทธิพลอย่างมากกับการใช้ชีวิต ในแง่ที่ส่งผลต่อความสุขของชีวิต ซึ่งมีสาเหตุมาจากสิ่งเร้าภายนอกและเกิดจากภายในจิต พระพุทธศาสนากล่าวถึงการรับมือกับความกลัวสองวิธี คือ รูปแบบการกดทับปัญหาไว้ หรือระงับปัญหาไว้ก่อน (สมณะ) และการทำความเข้าใจกับปัญหาเพื่อรับรู้และวางใจให้เป็นอิสระ (วิปัสสนา) ดังนั้นเมื่อความกลัวเกิดขึ้น สิ่งที่เราควรจะทำเป็นครั้งแรก คือ การยอมรับ เพราะการหลีกเลี่ยงหรือผลักไส ไม่ได้ทำให้ความกลัวหายไปได้ และการเฝ้ามองอย่างพ่อนคลายด้วยสติ เราก็จะเห็นกระบวนการของความกลัวตามความเป็นจริง ซึ่งวิธีนี้จะแปรเปลี่ยนความกลัวเป็นความเข้าใจต่อเหตุการณ์ เมื่อเข้าใจเราก็จะไม่กลัวอีกต่อไป ความสุขและอิสรภาพก็เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

* วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสาเหตุของความกลัว และพุทธวิธีรับมือกับความกลัว

Objective : for study in cause of fear and Buddhist way dealing with fear.

** เป็นชื่อนิยาย หรือ น.ส. สุทธิลักษณ์ นิลเอสงค์ นิสิตพุทธศาสนศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

E-mail : nilasong@outlook.co.th โทร.086-969-7502

ID Card : Miss. Sutthilak nil-a-song. Ph.D Student in Buddhist study, MCU, Thailand.

Abstract

Fear has a great influence on life in terms that affect the enjoyment of life. Which is caused by external stimuli and internal mental. Buddha said to cope with the fear that in two ways are pressing problem (samatha) and trying to understand (vipassana). When fears arise, what we should do first thing is to admit. Because escaping relegation or did not make the fear go away. Then take a look at relaxing the mind. We will see the fear of the truth. This will change fear into understanding the event. When we understand we are not afraid anymore. Happiness and freedom is truly happening.

บทนำ

เราแต่ละคนล้วนมีความกลัวด้วยกันทุกคน แต่สาเหตุหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัวและระดับของความกลัวอาจจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง และพระพุทธศาสนามีวิธีรับมือกับความกลัวอย่างไร การศึกษาถึงสาเหตุและแนวทางการรับมือจะทำให้เราเห็นทางและนำไปปฏิบัติเพื่อก้าวผ่านความกลัวไปได้ เพื่อความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง

ความกลัวในมิติของศาสตร์สมัยใหม่

นักจิตวิทยาให้นิยามความกลัวว่า เป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่แสดงออกถึงความรู้สึกว่าเป็นอันตราย เป็นภัยต่อความสุข ซึ่งจะปรากฏอาการต่างๆ เช่น เมื่อความกลัวเกิดขึ้น อาจมีอาการเหล่านี้ เช่น น้ำลายเหนียว เหงื่อออกมาก มือเท้าเย็น ปากสั่น แขนขาไม่มีแรง ใจสั่น หน้าซีด หัวใจเต้นแรง ท้องไส้ปั่นป่วน ขนลุก มือสั่น เสียงสั่น ความคิดกระเจิง สับสน เครียด ในบางรายที่กลัวมากอาจเป็นลมหมดสติ ฯลฯ^{*}

เกร็ก บราเดน (Gregg Braden) ผู้ซึ่งมีอิทธิพลทางความคิด ทั้งในด้านวิทยาศาสตร์และจิตวิญญาณได้อธิบายเรื่องของ “ความกลัว” ว่าเมื่อมนุษย์รู้สึกกลัว คลื่นแห่งความกลัวนั้นจะถูกส่งสัญญาณไปยังเสาอากาศของ DNA[†] แล้วไหลผ่านเข้าไปใน DNA เช่นเดียวกัน และเนื่องจากเป็นคลื่นพลังงานที่ไม่ดี ความกลัวจึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ ยิ่งกลัวกระแสนี้ก็ยิ่งไหลผ่านไปยังทุกซอกทุกมุมในร่างกาย และเมื่อสมองได้รับสัญญาณคลื่นที่เกิดจากความกลัวหรือความเครียดก็จะปลดปล่อยฮอร์โมนแห่งความตายที่มีพิษร้ายแรงยิ่งกว่าพิษงูเสียอีก[‡]

^{*} <http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Emotion.htm>. วันที่ 23 มิ.ย. 2559.

[†] ดีเอ็นเอ หรือ DNA (deoxyribonucleic acid; DNA) เป็นกรดนิวคลีอิก (Nucleic acid) เป็นสารพันธุกรรม ที่ทำหน้าที่เก็บข้อมูลทางพันธุกรรมของสิ่งมีชีวิต ดีเอ็นเอส่วนใหญ่อยู่ในรูปโครโมโซม (chromosome) วางตัวอยู่ในส่วนนิวเคลียส ภายในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต (ข้อมูลจากสารานุกรมไทยฉบับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

<http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=28&chap=5&page=t28-5-infodetail02.html>) วันที่ 19 พ.ย. 2559.

[‡] เจียร์นันท์, จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้, (กรุงเทพฯ : กรีนปัญญาญาณ, 2556), หน้า 94-95.

ชนิด และระดับของความกลัว

ความกลัวอาจแบ่งได้หลากหลายชนิดขึ้นอยู่กับฐานการพิจารณา ในที่นี้ขอแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ความกลัวโดยทั่วไปซึ่งถือเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ และความกลัวชนิดที่เป็นโรค ได้แก่ การกลัวสิ่งแปลกๆ อย่างไม่สมเหตุสมผล เช่น กลัวผลไม้ สัตว์บางชนิด หรือสถานที่บางแห่ง จนมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของคนๆ นั้นอย่างมาก เรียกว่า เป็นโรคกลัว (Phobia)

ความกลัวมีหลายระดับ ได้แก่ **ความกลัวที่รุนแรง** อาจทำให้เราทำอะไรไม่ถูก และบั่นทอนสมรรถภาพในการทำงานของเรา ในทางกลับกัน**ความกลัวเล็กน้อยๆ** อาจทำให้เรารู้สึกตื่นตัว และทำอะไรได้ฉับไวขึ้น ใส่ใจกับมาตรการความปลอดภัยมากขึ้น สังเกตเพื่อความปลอดภัยมากขึ้น แต่หาก**ไม่กลัวเลยหรือน้อยไป**ก็จะทำให้เราผลอ เป็นความประมาทได้ เป็นต้น⁵

การเยียวยาในทางจิตวิทยา

ในทางจิตวิทยาแล้วบุคคลที่เป็นโรคกลัว จำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาตามแนวทางต่างๆ และอาจมีการใช้ยาร่วมด้วย ซึ่งขึ้นกับสมมติฐานของสาเหตุ เช่น การให้กำลังใจตนเอง การเข้าใกล้เพื่อสร้างความเคยชิน การสร้างภาวะผ่อนคลาย เป็นต้น **

พระพุทธศาสนา กับความกลัว

พระพุทธศาสนากล่าวถึงความกลัว ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า **ความกลัวเป็นภัยอย่างหนึ่ง** มีสาเหตุ 2 ประการคือ

1. สาเหตุที่มาจาก**สิ่งเร้าภายนอก** เช่น ราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี เสือดาว หมาป่า โค กระบือ ช้าง งู แมลงป่อง ตะขาบ โจร คนที่ทำการชั่ว คนที่เตรียมจะทำการชั่ว (เพราะจะนำความเดือดร้อนมาให้ภายหลัง)

2. สาเหตุอัน**เกิดมาจากจิต** ได้แก่ ภัยแต่ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ หรือภัยในวัฏสงสาร และภัยแต่ความติเตียนตน อาชญา (ทำผิดกฎหมาย) ฯลฯ⁺⁺ ซึ่งเป็นจิตที่มีราคะ (ความโลภ อยากได้ ยินดีในกาม ยินดีในรูป และอรุณ) ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“... ภิกษุเหล่าใด ยัง**ไม่ปราศจากราคะ** ความกลัว ความหวาดเสียว ความสยอง ย่อมมีแก่ภิกษุเหล่านั้นในเวลานั้น ส่วนภิกษุเหล่าใดปราศจากราคะแล้ว ความกลัว ความหวาดเสียว ความสยอง ย่อมไม่มีแก่ภิกษุเหล่านั้นในเวลานั้น...”⁺⁺

⁵ http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Fear_Living-1.htm วันที่ 25 มิ.ย. 2559.

⁺⁺ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง (ภาษาไทย) เล่มที่ 29 ข้อที่ 738 – 740 หน้าที่ 351.

⁺⁺ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง (ภาษาไทย) เล่มที่ 1 วินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาค 1 ข้อที่ 177 หน้าที่ 289.

วิธีรับมือกับความกลัวตามแนวทางพุทธศาสนา

จะเห็นว่าความกลัวที่มีสาเหตุจากภายนอกนั้น เราอาจหลบหลีกได้ เช่น เห็นงูอยู่ตรงนั้น เราอาจเดินเลี้ยวไปทางอื่น เป็นต้น แต่ความกลัวที่มีสาเหตุมาจากจิตนั้น อยู่กับเราแทบตลอดเวลา เกิดขึ้นภายในจิตใจ เกิดขึ้นในความคิด ซึ่งจะติดตามเราไปทุกที่ เมื่อเกิดความกลัวขึ้นมาแล้ว คนส่วนใหญ่ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง อารามและรุกขเจดีย์บ้าง เป็นที่พึ่ง ซึ่งนั่นไม่ใช่ที่พึ่งอันเกษมเลย ไม่ใช่ที่พึ่งอันสูงสุด เพราะพึ่งสิ่งนั้นแล้วก็ไม่อาจพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ (บทเขมสรณทีปิกคาลา)⁵⁵

ที่พึ่งอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้า สาวก สาวิกา ล้วนแล้วแต่ประสบกับภาวะอันน่ากลัวมาแล้วทั้งสิ้น ท่านเหล่านั้นผ่านพ้นความกลัวมาได้ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกพอจะสรุปได้ว่ามีแนวทาง 2 วิธี คือ แบบสมถะและวิปัสสนา

แบบสมถะ เป็นการข่มความรู้สึกเอาไว้ โดยใช้กุศโลบายหลายอย่างเข้ามาช่วยให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งอื่นแทนความกลัว เช่น การถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งเป็นต้น ในแง่ใช้ความศรัทธากับคุณสมบัติของที่พึ่งนั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีคุณอันสูงสุด เป็นครูของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย พระธรรมล้วนถูกต้องและดีงามพระสงฆ์ คือผู้เดินตาม เป็นตัวอย่างที่ดี แสดงคุณของธรรมนั้นให้ปรากฏเป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธา ยังความยินดีและปิติให้เกิดขึ้นในใจ โดยที่ใจนั้นจดจ่อเป็นอารมณ์เดียว ความกลัวก็ไม่อาจแทรกเข้ามาในความคิดได้ แต่วิธีนี้เมื่อจิตไม่เป็นหนึ่งเดียว (ไม่เป็นสมาธิ) ความกลัวก็กลับมาได้อีก *** อย่างไรก็ตามที่พึ่งมัตระวังในอีกด้าน คือหากเราศรัทธาอย่างไม่สมเหตุสมผลก็จะกลายเป็นความโง่เขลา งามายได้

อีกวิธีหนึ่งคือวิปัสสนา เป็นการนำพลังสติมาใช้สังเกตหรือเฝ้ามอง เพื่อที่จะเห็นความเป็นจริงของปรากฏการณ์นั้นๆ การเห็นนั้นนำไปสู่การเข้าใจ และการวางใจ เป็นการเอาชนะความกลัวได้อย่างเด็ดขาด ดังตัวอย่างในพระสูตร

ปาสาณสูตรที่ 1⁺⁺⁺

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับนั่งในที่แจ้ง ในเวลากลางคืนอันมืด และฝนกำลังตกประปรายอยู่ มารต้องการจะให้พระพุทธเจ้าเกิดความกลัว จึงกลิ้งหินก้อนใหญ่ไปใกล้ พระองค์ทรงทราบว่า นี่เป็นมาร จึงตรัสต่อมารว่า

“แม้ถึงว่าท่านจะพึงกลัวภูเขาคิชฌกูฏหมดทั้งสิ้น ความหว่นไหวก็จะมีแก่พระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้หลุดพ้นแล้วโดยชอบแน่แท้ ฯ”

มารเมื่อรู้ว่าพระพุทธเจ้ารู้จักตน ก็เสียใจจึงได้หายไปในที่นั่นเอง ฯ

จะเห็นว่าทั้งวิธีสมถะและวิปัสสนาต่างก็สนับสนุนซึ่งกันและกัน จึงแนะนำว่าควรจะใช้ทั้งสองวิธีร่วมกัน ดังที่พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) ได้อธิบายว่า สมถะ คือสมาธิที่สามารถนำมาเป็นบาทเป็น

⁵⁵ พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวัฒนโณ), มนต์พิธิ สำหรับ พระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป, (กรุงเทพฯ), หน้า 50.

*** <http://www.buddhadasa.com/shortbook/>

fearghost.html วันที่ 25 มิ.ย. 59.

⁺⁺⁺ พระไตรปิฎก ฉบับหลวง (ภาษาไทย) 15/446 – 449/136.

ฐานในการเจริญสติหรือวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี ทั้งสมณะและวิปัสสนามันก็คือมีดี อันเดียวกันนั่นแหละ สมณะเปรียบได้กับสันนิท วิปัสสนาเปรียบเหมือนคณมิต แยกจากกันไม่ได้ ⁺⁺⁺

เทคนิควิธีในการรับมือกับความกลัว

เริ่มต้นที่การสำรวจความรู้สึกก่อน ว่าเรารู้สึกอย่างไร มีความกลัวหรือไม่? เมื่อสำรวจรู้ว่ามี ความกลัวเกิดขึ้นแล้ว ให้เรายอมรับว่าเกิดความรู้สึกกลัวขึ้นแล้วในตอนนี้อย่างไร พร้อมกับกระบอกหรือเรียกชื่อออกมา เช่น อ้อ ! ตอนนี้นั่นกำลังรู้สึกกลัวตอนนี้กำลังรู้สึกโกรธ เป็นต้น ^{sss} การเรียกชื่อจะช่วยให้เราเห็นและรับรู้อาการของความกลัว หรือความรู้สึกนั้นได้ชัดเจน ^{****}

ขั้นตอนต่อไป คือ ให้เวลาตนเองพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยที่เราไม่ต้องไปคาดเดาอะไรทั้งสิ้น ไม่ผลึกใส ไม่คาดคิด ไม่มีอคติ ไม่ปรุงหรือคิดเสริม เพียงแต่เฝ้ามองอย่างผ่อนคลาย จนปรากฏการณ์นั้นเสร็จสิ้นลง คือ จนกระทั่งความรู้สึกกลัวหายไป หรือเปลี่ยนความรู้สึกเป็นเรื่องอื่นไปแล้ว ซึ่งทุกช่วงเป็นความรู้สึกในปัจจุบันขณะนั้นๆ เพียงรับรู้กับความรู้สึกในปัจจุบันขณะ (นั้นๆ) ลักษณะการสำรวจ การเฝ้ามองอย่างผ่อนคลาย การยอมรับอย่างอ่อนโยน ไม่ผลึกใส ไม่มีอคติ และการพิจารณานี้เอง คือ หลักการแห่งสติ ซึ่งเป็นทักษะที่เราต้องทำซ้ำบ่อยๆ ฝึกฝนจนชำนาญ นำเทคนิคที่เป็นเพียงคำอธิบาย(ปริยัติ)มาปฏิบัติ เราก็จะได้ผล(ปฏิเวธ) เกิดขึ้นกับตนเอง ความกลัวก็จะไม่น่ากลัวอีกต่อไป

สรุป

การรับมือกับความกลัวในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นการใช้กุศโลบายทางหนึ่งและอีกทางหนึ่งคือการนำสติมาใช้เพื่อสำรวจ ยอมรับ เฝ้ามอง และพิจารณาตามความเป็นจริงของปรากฏการณ์ ซึ่งเราต้องนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ด้วยตนเอง เราจึงจะมีประสบการณ์ตรงและเข้าใจความรู้สึกได้อย่างแจ่มชัด และเผชิญหน้ากับความกลัวนั้นได้อย่างผู้กล้าหาญ เพื่อที่เราจะไม่กลัวอีกต่อไป ความสุขจะเกิดขึ้นอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

พระไตรปิฎก ฉบับหลวง (ภาษาไทย), กรุงเทพฯ : การศาสนา, 2525.

ดิช นัท ฮันท์, กลัว:หัวใจของปัญญาญาณเพื่อผ่านพ้นทุกข์ Fear : Essential Wisdom for Getting Through the Storm, ชวโรจัน เกียรติกำพล (แปล), กรุงเทพฯ : พรีเมียม, 2557.

เถียนนันท, จิตเป็นยา กายป่วย จิตช่วยได้, (กรุงเทพฯ : กรีนปัญญาญาณ, 2556), หน้า 94-95.

พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณโณ), มนต์พิธิ สำหรับ พระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป, (กรุงเทพฯ).

⁺⁺⁺ http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp_cha/lp-cha_33.htm วันที่ 21 พ.ค. 2559.

^{sss} ดิช นัท ฮันท์, กลัว:หัวใจของปัญญาญาณเพื่อผ่านพ้นทุกข์, ชวโรจัน เกียรติกำพล (แปล), กรุงเทพฯ : พรีเมียม, 2557.

^{****} พระญาณโพนิกมหาเถระ, พลังแห่งสติ, ทศนิยม หงส์ดารมภ์ (แปล), พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลมคิมทอง, 2552.

พระญาณโพนิกมหาราษฎร์, **พลังแห่งสติ**, ทศนีย์ หงส์ดารมภ์ (แปล), พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2552.

วิธัญญา วัฒนโธ มจร. วิชาการ 64 ปีที่ 12 ฉบับที่ 23 กรกฎาคม – ธันวาคม 2551 [http://journal.hcu.ac.th/pdf/B8 % A7%2064-77.pdf](http://journal.hcu.ac.th/pdf/B8%2064-77.pdf) วารสาร

http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/lp_cha/lp-cha_33.htm วันที่ 21 พ.ค. 2559.

<http://www.buddhadasa.com/shortbook/fearghost.html> วันที่ 25 มิ.ย. 59.

[http://kanchanapisek.or.th/kp6 / sub/book/book.php?book=2 8 &chap=5 &page=t2 8 -5 - infodetail02.html](http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=28&chap=5&page=t28-5-infodetail02.html)) วันที่ 19 พ.ย. 2559.

http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Fear_Living-1.htm วันที่ 25 มิ.ย. 2559.