



ภยเกรวสูตร: พุทธวิธีจัดการกับความกลัว

Bhaya-bherava Sutta: Fear Management by Buddhist Methods

¹รมิดา ฟาร์ภียโย ²พระมหาดิเดช สติวโร

¹Ramihda Farpinyaayo ²Phramaha Adidej Sativaro

¹²คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹²Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹Corresponding Author, E-mail: rhamida565@gmail.com

Received January 18, 2024; Revised June 29, 2024; Accepted: June 30, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้กล่าวถึงพุทธวิธีการจัดการกับความกลัวซึ่งเป็นหนึ่งในอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ทุกเพศทุกวัย เมื่อมนุษย์รับรู้ถึงภัยอันตรายมากคุณความตนจะแสดงออกแตกต่างกันออกไป หากมนุษย์มีความกลัวพอกพูนในจิตใจมากเกินไปย่อมเกิดผลเสียต่อจิตใจและการใช้ชีวิตเป็นอย่างมาก การจัดการกับความกลัวมีมากมายหลายแนวทาง หนึ่งในแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีจัดการกับความกลัวนั้นปรากฏอยู่ในภยเกรวสูตร ผลการศึกษาพบว่า ภยเกรวสูตร เป็นพระสูตรในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายเหตุแห่งความขลาดกลัว 16 ประการ และพระพุทธองค์ยังตรัสถึงเหตุแห่งความไม่ขลาดกลัว 16 ประการ ซึ่งเป็นไปโดยตรงกันข้ามกับเหตุแห่งความขลาดกลัว นอกจากนี้พระพุทธเจ้าตรัสเล่าว่า เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ยังไม่ตรัสรู้ หากความกลัวเกิดขึ้นในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน นั่ง นอน พระองค์จะทรงจดจ่ออยู่ในอิริยาบถนั้นจนความกลัวนั้นหายไป และทรงปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติมั่นคง จิตเป็นสมาธิ จนบรรลุฌาน 4 และวิชชา 3 ตามลำดับ บุคคลที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางดังกล่าวนี้ สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพ โดยการทำให้ความกลัวลดลงไปเรื่อย ๆ จนหมดไปตามลำดับ และหากดำเนินการตามแนวทางพระสูตรนี้ จะสามารถพัฒนาจิตจนบรรลุถึงฌาน 4 และบรรลุวิชชา 3 ได้ในที่สุด ทำให้จิตมีความเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง สามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง คือ ถึงนิพพาน

คำสำคัญ: ภยเกรวสูตร; พุทธวิธี; การจัดการความกลัว

Abstract

This academic article explains about fear management by Buddhist methods. Fear is the primary emotion of human being all ages. When human feels fear in something, he reacts in many ways. If there is abundant fear in one's mind, it may be impact to his mind in bad way and will result in his daily life. There are many ways to manage scare. One of them is the method which Buddha recommended human



in Bhaya-bherava Sutta. The results of the study were found that: Bhaya-bherava Sutta was the Sutta in Majjhima-Nikaya Mulapannasaka which Buddha explained the 16 causes of fear and he also described the 16 causes of fearlessness, those were the opposite of the causes of fear. In addition, Buddha said that since he was not yet enlightened; if he had felt fear in any posture, he had continued to remain in that posture until the fear was eliminated. To accomplish great deeds with mindfulness, Buddha's mind was concentrated, up to the point that he attained the four jhanas and the three vijjas respectively. The one who pursues this model as a guideline for living with good quality of daily life, he can reduce or get rid of fear appropriately. If he carries on life according to this guideline, he can develop his mind up to the 4 jhanas and he will finally attain the 3 vijjas. Ultimately, his mind will be liberated from all defilements which is called nibbana or absolutely end of suffering or dukkha.

Keyword: Bhaya-bherava Sutta; Buddhist Methods; Fear Management

บทนำ

ความกลัวเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากการรับรู้อันตรายที่มาคุกคามในสิ่งมีชีวิต สำหรับมนุษย์นั้นความกลัวยังนับว่าเป็นมรดกที่ตกทอดมาสู่มนุษย์รุ่นต่อไปด้วยสาเหตุ 2 ประการ คือ 1) มรดกทางพันธุกรรมดังที่ ชาลส์ ดาร์วิน นักธรรมชาติวิทยาชาวอังกฤษได้ศึกษามาแล้ว และ 2) มรดกทางสังคม ซึ่งเป็นความกลัวที่เกิดจากความงมงาย อคติ และความเชื่อที่ส่งผ่านมาหลายชั่วอายุคน ดิชนัท ฮันท์ กล่าวว่า “ทุก ๆ คนรู้สึกกลัวในบางเวลา เรากลัวความโดดเดี่ยวอ้างว้าง ถูกทอดทิ้ง อายุมากขึ้น กำลังจะตาย กำลังจะป่วย และในท่ามกลางสิ่งอื่น ๆ อีกมากมาย บางครั้งเราอาจจะกลัวโดยไม่รู้สาเหตุที่แน่ชัด” (ดิชนัท ฮันท์, 2561) ในทำนองเดียวกัน นโปเลียน ฮิลล์ ได้กล่าวถึงความกลัวขั้นพื้นฐานของมนุษย์ว่ามีอยู่ 6 ประการ คือ ความกลัวยากจน ความกลัววัยชรา ความกลัวสุขภาพทรุดโทรม ความกลัวสูญเสียความรักของคนบางคน ความกลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์ และความกลัวตาย (นโปเลียน ฮิลล์, 2557) นอกจากความกลัวขั้นพื้นฐานเหล่านี้แล้ว ยังมีความกลัวในสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ อีกมาก รวมถึงความกลัวในโลกหน้าหรือในสัมปรายภพ ดังที่พระสารีบุตรได้อธิบายความหมายของความกลัว ได้แก่ ความกลัว 2 อย่าง คือ ความกลัวในปัจจุบันและความกลัวในสัมปรายภพ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 170 หน้าที่ 480 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ทุกคนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความกลัวในบางสิ่งบางอย่างหรือในเหตุการณ์บางเหตุการณ์มาแล้วทั้งสิ้น ดังที่กล่าวมาแล้วว่าความกลัวเป็นอารมณ์ความรู้สึกขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่เป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ เพื่อความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์มนุษย์ หากพิจารณาด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ ผลที่ได้จากงานวิจัยพบว่า สมองหลายส่วนมีบทบาทสำคัญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความกลัว เช่น เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ความกลัวเกิดขึ้น สมองส่วนที่เรียกว่า ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) จะกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อสู้หรือหนี (Fight or Flee) โดยระบบ

ประสาท (Sympathetic Nervous System) ส่งสัญญาณไปยังต่อมหมวกไตให้หลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenaline) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะเตรียมพร้อมเข้าสู่การสนองตอบต่อภาวะฉุกเฉินและการใช้พลังงาน ทำให้กล้ามเนื้อหลอดเลือดหัวใจทำงานอย่างเต็มที่ หัวใจบีบตัวมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น (โรงพยาบาลพญาไท, 2564) ร่างกายเคลื่อนไหวได้เร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงแข็งพร้อมที่จะสู้หรือหนี ในขณะเดียวกันสมองส่วนไฮโปทาลามัส ก็จะกระตุ้นให้ระบบ อะดรีนัลคอร์ติคัล (Adrenal-Cortical System) ทำงาน โดยสมองจะส่งสัญญาณไปให้ต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนออกมาอีกประมาณ 30 ชนิด เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะเผชิญกับอันตรายที่เกิดขึ้น (Julia Layton, 2566) เมื่อมนุษย์ต้องเผชิญกับความกลัวอยู่บ่อย ๆ ร่างกายต้องเตรียมความพร้อมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีผลให้ต่อมหมวกไตต้องทำงานหนัก ทำให้เกิด ‘ภาวะต่อมหมวกไตล้า’ (Adrenal Fatigue) เป็นผลให้เกิดอาการผิดปกติในร่างกายและจิตใจหลายประการ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ฯลฯ (Bangkok Hospital, 2566) อาการเหล่านี้ล้วนเป็นความทุกข์ จึงมีความจำเป็นที่จะกำจัดความกลัวให้ลดน้อยลงหรือหมดไป

จากข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า ความกลัวจัดว่าเป็นความทุกข์ชนิดหนึ่ง เป็นความรู้สึกที่ไม่อยากประสบสิ่งที่ไม่ดีแก่ตัว เช่น กลัวบาป กลัวถูกตีเตียน รู้สึกหวาดกลัวเพราะคาดว่าจะประสบภัยกลัวเสีย กลัวไฟไหม้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นพบว่า ความกลัวมีทั้งคุณและโทษ ถ้ามนุษย์ปราศจากความกลัว มนุษย์อาจสูญพันธุ์ไปจากโลกนี้แล้วก็เป็นได้ ความกลัวทำให้เกิดการตอบสนองโดยอัตโนมัติ เตรียมที่จะต่อสู้ โต้ตอบ หรือป้องกันตนเอง ระวังตัว หรือหลีกเลี่ยงจากภัยต่าง ๆ ที่คุกคามเข้ามา แต่หากมีความกลัวมากเกินไป อาจก่อให้เกิดความเครียดจนเป็นผลต่อสุขภาพใจและกายอย่างมาก ดังนั้นหากเราสามารถควบคุมหรือจัดการกับความกลัวได้ ย่อมเป็นประโยชน์ต่อความผาสุกของมนุษย์

เมื่อพิจารณาคำสอนเกี่ยวกับความกลัวและวิธีจัดการกับความกลัวในพระไตรปิฎกนั้น เราพบว่ามีปรากฏอยู่ในหลายพระสูตร เช่น ธัคคสูตร พระพุทธเจ้าตรัสแก่เหล่าภิกษุว่า หากเกิดความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ให้ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ก็จักหายไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 15 ข้อที่ 249 หน้า 359-363 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หรือในอิตตทัณตสูตร ว่าด้วยความกลัวเกิดจากโทษของตน พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระญาติทั้งสองฝ่ายที่กำลังจะทำสงครามกัน ให้เห็นโทษของสงครามภายนอกที่เกิดจากการทะเลาะวิวาทแย่งชิงกัน แล้วให้หันกลับมาทำสงครามกับข้าศึกภายในใจ อันได้แก่ กิเลส - โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเมื่อละกิเลสดังกล่าวได้แล้วย่อมสงบ ไม่หวั่นไหว ไม่กลัว ไม่เศร้าโศกอีกต่อไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 942-961 หน้า 726-729 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 ; ขุททกนิกาย ปรมัตถโคตติกา สุตตันีบาตอรรถกถา ข้อที่ 942-961 หน้า 474-480 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

อย่างไรก็ตาม ในบทความนี้ผู้เขียนได้ศึกษา ภัยภราวสูตร พระสูตรว่าด้วยความหวาดกลัวซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุแห่งความสะดุ้งกลัว 16 ประการ และเหตุแห่งความไม่สะดุ้งกลัว 16 ประการ แล้วทำการวิเคราะห์เพื่อนำไปเป็นแนวทางจัดการกับความกลัว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่งดงามสืบต่อไป



โครงสร้างและเนื้อหาของภยเถรวสูตรในพระไตรปิฎก

ภยเถรวสูตร เป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 12 ซึ่งเนื้อหาภายในเล่มนี้แบ่งออกเป็น 5 วรรค วรรคละ 10 สูตร รวมเป็นทั้งหมด 50 สูตร ภยเถรวสูตรเป็นพระสูตรที่ 4 ในวรรคที่ 1 มูลปริยายวรรค เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมด้วยการสนทนาธรรมแบบถาม-ตอบคำถามที่ ชาณุสโสณิพราหมณ์กราบทูลถามว่า “ข้าแต่ท่านพระโคตม เสนาสนะอันเจียบสงบ คือ ป่าโปร่งและป่าทึบ อยู่ลำบาก ทำวิเวก ได้ยาก ในการอยู่โดดเดี่ยวก็อิริยาบถได้ยาก ป่าทั้งหลายเห็นจะชักนำจิตของภิกษุผู้ ยังไม่ได้สมาธิ ให้หวาดหวั่น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 34 หน้าที่ 34 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากคำถามดังกล่าว พระพุทธเจ้าจึงทรงอธิบายเหตุแห่งความกลัวและความขลาด 16 ประการอันได้แก่ (1) มีกายกรรมไม่บริสุทธิ์ (2) มีวจีกรรมไม่บริสุทธิ์ (3) มีมโนกรรมไม่บริสุทธิ์ (4) มีอาชีวะไม่บริสุทธิ์ (5) มีปกติเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น (6) มีจิตวิบัติ คิดชั่วร้าย (7) มีจิตถูกฉิบมีหระ (ความหดหู่และความเชื่องซึม) กลุ้มรุม (8) เป็นผู้ฟุ้งซ่าน จิตไม่สงบ (9) เป็นผู้เคลือบแคลงสงสัย (10) เป็นผู้ยกตนข่มผู้อื่น (11) เป็นคนมักขลาด มักกลัว (12) ปราศจากลาภสักการะ (13) เป็นคนเกียจคร้าน ไม่มีความเพียร (14) เป็นคนขาดสติสัมปชัญญะ (15) มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกวัดแกว่ง (16) เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 35-48 หน้าที่ 34-40 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และพระพุทธองค์ตรัสถึงเหตุแห่งความไม่กลัวและความไม่ขลาด 16 ประการ ซึ่งเป็นไปในทิศทางตรงกันข้ามกับเหตุแห่งความกลัวและความขลาด นอกจากนี้พระพุทธองค์ตรัสเพิ่มเติมว่า พระองค์ทรงดำริที่จะอยู่ในเสนาสนะ เช่น อารามเจดีย์ วนเจดีย์ รุกขเจดีย์ อันน่าสะพรึงกลัว ด้วยทรงหวังจะได้เห็นความกลัวและความขลาด และเมื่อพระองค์เกิดความกลัวขึ้นในขณะที่กำลังเจริญอิริยาบถใด เช่น เมื่อทรงกำลังเดินจงกรมอยู่แล้วเกิดความกลัวขึ้น ก็จะทรงเดินจงกรมต่อไปจนกว่าจะกำจัดความกลัวนั้นได้ พระพุทธองค์ทรงปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติมั่น จิตเป็นสมาธิจนบรรลุจตุตถฌานหรือฌาน 4 และวิชชา 3 ตามลำดับ สุดท้ายพระพุทธองค์ตรัสแก่ชาณุสโสณิพราหมณ์ว่า แม้จะตรัสรู้บรรลุธรรมอันประเสริฐแล้ว พระองค์ท่านยังทรงเข้าอาศัยในเสนาสนะอันเจียบสงบคือ ป่าโปร่งและป่าทึบด้วยเหตุที่ทรงเห็นประโยชน์ 2 ประการ คือ การอยู่เย็นเป็นสุขในปัจจุบัน และเป็นตัวอย่างให้แก่ชนรุ่นหลังเข้าอาศัยในเสนาสนะอันเจียบสงบคือป่าโปร่งและป่าทึบเพื่อเจริญตามรอยพระพุทธองค์ ผลจากการฟังธรรมในครั้งนั้นชาณุสโสณิพราหมณ์กราบทูลต่อพระพุทธเจ้า ขอเป็นพุทธมามกะถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต

จากเนื้อหาของภยเถรวสูตรดังกล่าว ทำให้ทราบถึงพุทธวิธีจัดการกับความกลัวได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามผู้เขียนวิเคราะห์วิธีการจัดการกับความกลัวตามแนวของภยเถรวสูตร เพื่อจัดการกับความกลัว อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอันผาสุกสืบไป

วิเคราะห์พุทธวิธีในการจัดการกับความกลัวจากภยเถรวสูตร

ผลจากการศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาของภยเถรวสูตรในพระไตรปิฎก พบว่า พุทธวิธีในการจัดการกับความกลัวจากภยเถรวสูตรประกอบด้วยหลักธรรม 16 ประการซึ่งประกอบด้วย

หลักธรรมข้อที่ 1 กายกรรมบริสุทธิ์

- หลักธรรมข้อที่ 2 วชิรกรรมบริสุทธี
- หลักธรรมข้อที่ 3 มโนกรรมบริสุทธี
- หลักธรรมข้อที่ 4 มีการเลี้ยงชีพที่บริสุทธหรือการเลี้ยงชีพชอบ
- หลักธรรมข้อที่ 5 ความเป็นผู้ไม่มีปกติเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น หรือไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น
- หลักธรรมข้อที่ 6 มีจิตเมตตา ไม่มีจิตวิบัติ คิดชั่วร้าย
- หลักธรรมข้อที่ 7 ปราศจากถีนมิทธะ
- หลักธรรมข้อที่ 8 มีจิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน
- หลักธรรมข้อที่ 9 เป็นผู้ข้ามพ้นจากความสงสัย
- หลักธรรมข้อที่ 10 เป็นผู้ไม่ยกตนข่มท่าน
- หลักธรรมข้อที่ 11 เป็นผู้ปราศจากความสะอึดกลัว ไม่ขลาด
- หลักธรรมข้อที่ 12 เป็นผู้ปรารถนาลาภ สักการะและสรรเสริญน้อย
- หลักธรรมข้อที่ 13 เป็นผู้ปรารถนาความเพียร ไม่เกียจคร้าน
- หลักธรรมข้อที่ 14 เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะมั่นคง
- หลักธรรมข้อที่ 15 เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ
- หลักธรรมข้อที่ 16 เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา

สรุปความกลัวในพระสูตรนี้สามารถแบ่งความกลัวออกเป็น ความกลัวด้านการดำรงชีพขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ควรที่จะประพடுத்தเพื่อสวัสดิภาพในการดำรงชีพตามหลักธรรมข้อที่ 1-6 ที่จำเป็นต้องมีกายกรรมบริสุทธี วชิรกรรมบริสุทธี มโนกรรมบริสุทธี เลี้ยงชีพที่บริสุทธ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น มีจิตเมตตาไม่คิดชั่วร้าย เมื่อเพียรปฏิบัติในการครองตนรักษาศีลธรรมเป็นอย่างดีและเพียรปฏิบัติธรรมเพื่อการออกจากสังสารวัฏอย่างต่อเนื่อง ความกลัวในระดับที่สูงขึ้นนั้นหากประพடுத்தตามหลักธรรมข้อ 7-13 จะสามารถลดทอนความกลัวได้ ตั้งแต่การปราศจากถีนมิทธะหรือความหดหู่ซึ่งง้อซึมกลับเป็นผู้มีความร่าเริง อดทน มีจิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน ข้ามพ้นจากความสงสัย เมื่อจิตได้รับการอบรมอย่างดีแล้ว ทำให้เป็นผู้อ่อนน้อมไม่ยกตนข่มท่าน ปราศจากความสะอึดกลัว ไม่ขลาด การปรารถนาลาภ สักการะ สรรเสริญก็น้อยลงตามลำดับ เมื่อปรารถนาความเพียรในการปฏิบัติธรรม ไม่หยุดหย่อน ไม่เกียจคร้าน สุดท้ายหลักธรรมข้อ 14-16 ก็จะมีสิ่งสมมากขึ้นตามมา คือ เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะมั่นคง มีสมาธิ และมีปัญญาบริบูรณ์ตามลำดับ ทำให้ความกลัวที่มีทั้งหมดถูกควบคุมจัดการได้

พุทธวิธีในการจัดการกับความกลัวจากภยเวรสูตรดังกล่าวข้างต้น สามารถจัดแบ่งเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องได้ 6 กลุ่มดังนี้

1) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุจริต 3 กุศลกรรมบถ 10 ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 1 กายกรรมบริสุทธี หลักธรรมข้อที่ 2 วชิรกรรมบริสุทธี หลักธรรมข้อที่ 3 มโนกรรมบริสุทธี

2) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับนิรเวร 5 ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 5 ความเป็นผู้ไม่มีปกติเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น หรือไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น หลักธรรมข้อที่ 6 มีจิตเมตตา ไม่มีจิตวิบัติ คิดชั่วร้ายหลักธรรมข้อที่ 7 ปราศจากถีนมิทธะ หลักธรรมข้อที่ 8 มีจิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน หลักธรรมข้อที่ 9 เป็นผู้ข้ามพ้นจากความสงสัย

3) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมานะ ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 10 เป็นผู้ไม่ยกตนข่มท่าน



4) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวสัชชกรณธรรม ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 11 เป็นผู้ปราศจากความสะดุ้งกลัว ไม่ขลาด

5) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสันโดษ ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 12 เป็นผู้ปรารถนาลาภสักการะและสรรเสริญน้อย

6) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอริยมรรคมีองค์ 8 ในพระสูตรนี้ได้แก่ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ประกอบด้วยหลักธรรมข้อที่ 4 มีการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์หรือการเลี้ยงชีพชอบ หลักธรรมข้อที่ 13 เป็นผู้ปรารถนาความเพียร ไม่เกียจคร้าน หลักธรรมข้อที่ 14 เป็นผู้มีความอดทนต่อความยากลำบาก หลักธรรมข้อที่ 15 เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ หลักธรรมข้อที่ 16 เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา

ทั้งนี้จะได้บรรยายความสัมพันธ์ระหว่างหลักธรรมดังกล่าวข้างต้นกับการจัดการกับความกลัวดังต่อไปนี้ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุจริต 3 กุศลกรรมบถ 10 หลักธรรมสุจริต 3 ได้แก่ กายสุจริต ประพฤติชอบด้วยกาย วาจาสุจริต ประพฤติชอบด้วยวาจา และมโนสุจริต ประพฤติชอบด้วยใจและกุศลกรรมบถ 10 (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2558, [ข]) อันเป็นทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล ประกอบด้วย ความสะอาดทางกาย 3 อย่าง คือ 1. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ 2. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์ คือ ไม่ถือเอาทรัพย์อันเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่นที่เจ้าของไม่ได้ให้ 3. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม คือ ไม่เป็นผู้ประพฤติล่วงในสตรีที่อยู่ในปกครองของผู้อื่น ความสะอาดทางวาจา 4 อย่าง คือ 1. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดเท็จ 2. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดส่อเสียด 3. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ ไพเราะ น่ารัก จับใจ 4. เป็นผู้ละเว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดถูกเวลา พูดคำจริง พูดอิงประโยชน์ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดคำที่มีหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด ประกอบด้วยประโยชน์ ความสะอาดทางใจ 3 อย่าง คือ 1. เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา 2. เป็นผู้ไม่จิตไม่พยาบาท 3. เป็นผู้มีความบริสุทธิ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 24 ข้อที่ 176 หน้าที่ 319-324 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หลักธรรมความสะอาดทางกายและทางวาจาดังกล่าวข้างต้น คือหลักธรรมขั้นศีล สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ในหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ซึ่งมุ่งไปที่ความประพฤติพื้นฐานให้ละเว้นความชั่วต่าง ๆ ก่อนแล้วจึงยกระดับความประพฤติให้สูงขึ้นด้านความดีด้วยการปฏิบัติในขั้นสมาธิและขั้นปัญญา ซึ่งก็คือ ความสะอาดทางใจ ในกุศลกรรมบถ 10 นี้ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นหลักธรรมขั้นปัญญาในมรรคมีองค์ 8 เป็นสิ่งที่ใช้จัดการกับกิเลสหลักที่เรียกว่าอกุศลมูล 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2558, [ข]) หากพิจารณาจากอรรถกถาสุตตตถาปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความกลัวเกิดจากโทษของตน เธอทั้งหลายจงมองดูคนที่มุ่งร้ายกัน เราจักกล่าวความสังเวชตามที่เราเคยสังเวชมาแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 942 หน้าที่ 726 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พระสารีบุตรอธิบายความหมายของคำว่า “โทษ” ในประโยค “ความกลัวเกิดจากโทษของตน” ว่า หมายถึง ทุจริต 3 คือ กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 170 หน้าที่ 480 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมสุจริต 3 และกุศลกรรมบถ 10 เพื่อจัดการกับต้นเหตุของความกลัว คือ ทุจริต 3

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับนิรณ 5 พุทธวิธีในการจัดการกับความกลัวจากภยเภทวสุตฺตนี้มีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับนิรณ 5 คือ หลักธรรมข้อที่ 5 ความเป็นผู้ไม่มีปกติเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นหรือไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น หลักธรรมข้อที่ 6 มีจิตเมตตา ไม่มีจิตวิบัติ คิดชั่วร้าย หลักธรรมข้อที่ 7 ปราศจากถีนมิทธะ หลักธรรมข้อที่ 8 มีจิตสงบไม่ฟุ้งซ่าน หลักธรรมข้อที่ 9 เป็นผู้ข้ามพ้นจากความสงสัย นิรณ 5 คือ กามฉันทะ ความอยากได้ อยากเอา หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ คิดร้าย ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2558, [ข]) เป็นสิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 178 หน้าที่ 104 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 19 ข้อที่ 219 หน้าที่ 149 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2558, [ข]) เมื่อสมาธิและปัญญาลดลง กิเลสหลักทั้ง 3 ตัว คือโลภะ โทสะ โมหะย่อมครอบงำจิตใจ ย่อมประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศล เพราะเหตุแห่งโทษของตน คือ มีปกติเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของผู้อื่น และมีความกำหนดกล้าในกามคุณทั้งหลาย หรือเป็นผู้มีจิตวิบัติคิดชั่วร้าย ไม่มีเมตตา หรือเป็นผู้ถูกถีนมิทธะกัณฐม หรือเป็นผู้ฟุ้งซ่าน มีจิตใจไม่สงบ หรือเป็นผู้มีความเคลือบแคลงสงสัย แต่หากข้ามพ้นเหตุแห่งโทษของตนเหล่านี้ไปได้ ย่อมถึงความเป็นผู้ปลอดภัยอย่างยิ่งเพื่ออยู่ในป่า (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 12 ข้อที่ 37-41 หน้าที่ 35-37 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ย่อมเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับความกลัวได้เป็นอย่างดี

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับมานะ ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 10 เป็นผู้ไม่ยกตนข่มท่าน ทั้งนี้การยกตนข่มท่านนั้นเกิดขึ้นเนื่องจากความถือตัวว่าดีกว่าเขา เป็นอติมานะ ในมานะ 3 ประการอันได้แก่ 1) มานะ (ความถือตัวว่าเสมอเขา) 2) โอมานะ (ความถือตัวว่าด้อยกว่าเขา) 3) อติมานะ (ความถือตัวว่าดีกว่าเขา) พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 106 หน้าที่ 627-628 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การถือตัวว่าดีกว่าเขาหรือเลืคกว่าเขานั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควร ดังพระคาถาว่า “ภิกษุไม่พึงสำคัญตนว่า เราเลืคกว่าเขา เราด้อยกว่าเขา หรือว่าเราเสมอเขา เพราะคุณธรรมนั้น เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมเป็นอเนกแล้ว ไม่พึงกำหนดตนดำรงอยู่” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 925 หน้าที่ 723 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คำว่า “ภิกษุไม่พึงสำคัญตนว่า เราเลืคกว่าเขา... เพราะคุณธรรมนั้น” พระสารีบุตรขยายความว่า หมายถึง ภิกษุไม่พึงให้ความสำคัญหมิ่นเกิด เพราะชาติ โคตร ความเป็นบุตรของผู้มีตระกูล ความเป็นผู้มีรูปร่าง ทรัพย์ การศึกษา หน้าที่การงาน หลักแห่งศิลปวิทยา วิชยฐานะ ความคงแก่เรียน ปฏิภาณ หรือสิ่งอื่นนอกจากที่กล่าวแล้วว่า เราเลืคกว่าเขา รวมความว่า ภิกษุไม่พึงสำคัญตนว่าเราเลืคกว่าเขา ... เพราะคุณธรรมนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 153 หน้าที่ 420 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ทั้งนี้ความถือตัวว่าดีกว่าเขาแล้วยกตนข่มท่านนั้น นับว่าเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ภายใน ผู้ที่อยู่กับกิเลสที่ฟุ้งขึ้นย่อมอยู่เป็นทุกข์ ไม่สบาย กระวนกระวาย เร่าร้อน เกิดความกลัวต่ออันตรายที่ไม่ปรากฏ มีความรู้สึกลัวจะเกิดความเสื่อมต่อการพัฒนาจิต กลัวว่าจะเกิดความสูญเสียไปแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 153-156 หน้าที่ 420-437 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเวสารัชชกรณธรรม ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 11 เป็นผู้ปราศจากความสะดุ้งกลัว ไม่ขลาด การจะเป็นผู้ที่ไม่สะดุ้งกลัว ไม่ขลาดได้นั้น ต้องสร้างจิตใจให้เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ ไม่เกรงกลัวต่อสิ่งใด ๆ แม้แต่ความตาย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่าต้องมีคุณธรรมเหล่านี้ คือ ศรัทธา ศีล พหุสุต ความเพียร และปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 22 ข้อที่ 101 หน้าที่ 175-176 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คุณธรรมเหล่านี้เรียกว่า เวสารัชชกรณธรรม แปลว่า ธรรมที่ทำให้กล้าหาญ การสร้างพลังจิตให้เข้มแข็งหรือให้มีจิตตานุภาพยิ่ง ๆ ขึ้นนั้นต้องมีการสร้างคุณธรรมดังกล่าวให้เกิดขึ้น (พร รัตนสุวรรณ, 2537) หลักธรรมข้อนี้เป็นการสร้างความกล้าหาญให้เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อเกิดความกล้าขึ้นแล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็จะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับความสะดุ้งกลัว ความขลาด เป็นผู้ที่ไม่ปราศจากความสะดุ้งกลัว ไม่ขลาดอีกต่อไป

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสันโดษ ประกอบด้วย หลักธรรมข้อที่ 12 เป็นผู้ปรารถนาลาภ สักการะและสรรเสริญน้อย เป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับการเป็นผู้ปรารถนาลาภ สักการะและสรรเสริญมาก ซึ่งด้วยความที่มีความปรารถนามากนี้ นับเป็นกิเลสทำให้จิตเป็นอกุศล ย่อมสะดุ้งย่อมหวาดหวั่นแม้มีภัยเพียงเล็กน้อย (มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรกถา ข้อที่ 44 หน้าที่ 183 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) ทั้งนี้สันโดษ หมายถึง ความยินดี ความพอใจตามมีตามได้ ยินดีในของของตน มีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2558, [ก]) ผู้ที่มีความสันโดษ ปรารถนาลาภ สักการะและสรรเสริญน้อย เป็นการช่วยกำจัดความโลภให้ลดน้อยลง ทำให้ไม่มีความรุ่มร้อน ไม่กระวนกระวายใจ ไม่กลัวหรือไม่กังวลใด ๆ มีความรู้สึกว่าพอเพียง ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการแสวงหา ลาภ สักการะ สรรเสริญ ทำให้มีเวลา และพลังสำหรับการพัฒนาจิตตนเองมากขึ้น

หลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 เกี่ยวข้องกับสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ หลักธรรมข้อที่ 4 มีการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ หรือการเลี้ยงชีพชอบ หรือสัมมาอาชีวะนี้ ซึ่งเป็นการเลี้ยงชีพที่ตรงข้ามกับมิฉฉาอาชีวะ อันหมายถึง “การพูดหลอกลวง การเลียบเคียง การหวานล่อม การพูดและเล็ม การใช้ลามต่อลาม” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 14 ข้อที่ 140 หน้าที่ 180 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สัมมาอาชีวะก็เป็นศีลขั้นพื้นฐานเช่นเดียวกับสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ (พระพรหมคุณาภรณ์ [ป.อ.ปยุตฺโต], 2558, [ข]) เป็นการพัฒนาจิตเบื้องต้นเพื่อจัดการกับกิเลสที่เป็นต้นเหตุของความกลัวดังกล่าวข้างต้นเช่นกัน หลักธรรมข้อที่ 13 เป็นผู้ปรารถนาความเพียร ไม่เกียจคร้าน (สัมมาวายามะ) หลักธรรมข้อที่ 14 เป็นผู้มีความสติสัมปชัญญะมั่นคง (สัมมาสติ) หลักธรรมข้อที่ 15 เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ (สัมมาสมาธิ) หลักธรรมข้อที่ 16 เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา (สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ) ผู้ที่เกียจคร้านปราศจากความเพียร ผู้ที่ขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา จิตย่อมไม่สามารถที่จะตั้งมั่นได้ จิตย่อมดิ้นรนกวัดแกว่ง หมุนไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ใจเขลาเบาปัญญา ทำให้จิตวอกแวก เกิดความสะดุ้งหวาดกลัว แม้เหตุเพียงเล็กน้อย (มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรกถา ข้อที่ 45-48 หน้าที่ 184-185 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

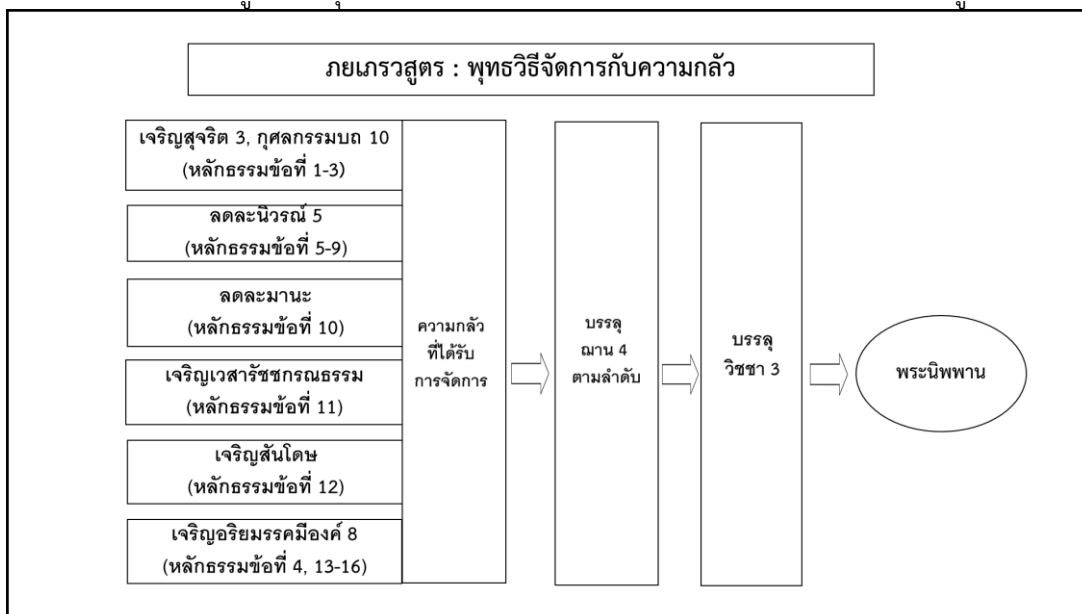
จากการพิจารณาข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปแนวทางในการจัดการกับความกลัว และดำเนินการตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสในภยเกรวสูตร จนบรรลุวิชา 3 จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงดังนี้

1. จัดการกับความกลัวด้วยพุทธวิธีในภยเกรวสูตรกล่าวคือ เจริญสุจริต 3 เจริญกุศลกรรมบถ 10 ลดละนิวรณ์ 5 ลดละมานะ เจริญเวสารัชชกรณธรรม มีความสันโดษ เจริญอริยมรรคมีองค์ 8

2. ปราศจากความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติมั่นคง กายสงบระงับไม่กระสับกระส่าย จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายจนบรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามลำดับ

3. น้อมจิตไปเพื่อบรรลุวิชา 3 ได้แก่ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ และอาสวักขยญาณ ตามลำดับ

ทั้งนี้แสดงในรูปแบบพุทธวิธีในการจัดการกับความกลัวตามแนวทางในภยเกรวสูตรได้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 พุทธวิธีจัดการกับความกลัวตามแนวทางภยเกรวสูตร

การดำเนินชีวิตตามแนวทางการจัดการกับความกลัวตามรูปแบบดังกล่าวข้างต้น นอกจากจะสามารถจัดการกับความกลัวได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว หากปราศจากความเพียรอย่างไม่ย่อหย่อน มีสติมั่นคง มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมบรรลุฌาน 4 ตามลำดับ และเมื่อบรรลุจตุตถฌานแล้ว ตั้งจิตประสงค์หรือน้อมจิตไปเพื่อการบรรลุวิชา 3 ย่อมบรรลุถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

บทสรุป

ความกลัว เป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ทางใจของมนุษย์ ทำให้สติและปัญญาลดลง ในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์หากเกิดความกลัวบ่อย ๆ จะมีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดภาวะต่อมหมวกไตล้าเกิดอาการผิดปกติในร่างกายและจิตใจ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย เกิดความทุกข์ทั้งใจและกาย ควรที่จะต้องหาวิธีกำจัดความกลัวให้น้อยลงหรือหมดไป พระพุทธเจ้าตรัสถึงวิธีจัดการกับความกลัวตามแนวทางภยเกรวสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรในพระไตรปิฎก คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ซึ่งเป็นเรื่องของการตอบคำถามที่ชาณุสโสณิพราหมณ์กราบทูลถามพระพุทธเจ้าถึงวิธีปฏิบัติเพื่อออกจากความกลัวในเวลาปฏิบัติธรรมกลางป่า ทรงอธิบายเหตุแห่งความกลัวและความขลาด 16 ประการ และเหตุแห่งความไม่กลัวไม่ขลาดอีก 16 ประการ เมื่อวิเคราะห์พระสูตรพบว่า มีหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง



กันได้แก่ สุจริต 3 กุศลกรรมบถ 10 นิเวศน์ 5 มานะ เวสัชชกรณธรรม สันโดษ และอริยมรรคมีองค์ 8 ผู้ปฏิบัติสามารถนำมาปฏิบัติเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ จัดการกับความกลัวให้ลดลงหรือหมดไปอย่างเหมาะสม เมื่อพัฒนาจิตจนบรรลุถึงฌาน 4 และบรรลุวิชชา 3 แล้วนิพพานอันเป็นบรมสุขย่อมอยู่ไม่ไกล

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นโปเลียน ฮิลล์. (2557). *ปรัชญาชีวิต ศาสตร์แห่งความสำเร็จ (Laws of Success)*. แปลโดย ปสงค์ อาสา. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เดอะเกรทโฟนอาร์ต จำกัด.
- ดิช นัท ฮันท์. (2561). *กลัว (FEAR) หัวใจของปัญญาญาณเพื่อผ่านพ้นทุกข์*. แปลโดย นายแพทย์ชวโรจน์ เกียรติกำพล. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พรีเมียมด์ พับลิชชิง จำกัด.
- พร รัตนสุวรรณ. (2537). *อำนาจจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด.
- โรงพยาบาลพญาไท. (2566). *8 ฮอร์โมนสำคัญของร่างกายที่ต้องทำความรู้จักและรับมือให้เป็น*. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2566. จาก https://www.phyathai.com/th/article/25618_essential_hormones_that_you_have_to_handle_branchpyt2.
- Bangkok Hospital. (2566). *คุณกำลังเสพติดความเครียดหรือไม่*. สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2566, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/adrenal-addict-vs-adrenal-fatigue>.
- Julia Layton. (2566). *How Fear Works*. สืบค้นเมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2566. จาก <https://www.oneworldconsulting.com/owc-articles-db-alt.php?id=153&d=en>.