

ปัลลิตะ: วิเคราะห์เหตุความกังวลใจภัยเงียบตามหลักพระพุทธศาสนา
PALIBODHA: ANALYSIS OF THE CAUSES OF ANXIETY AND SILENT DANGERS
ACCORDING TO BUDDHISM

พระมหาเจริญ กตปญโญ (กระพิล่า) *, มนตรี วิชัยวงศ์**

ดวงดาว กระพิล่า ***, พระครูสมุห์ทศพล ญาณसारโ****

Phramaha Charoen Katapangkho (Krapila), Montri Wichaiwong

Duangdao Krapila, Phrakhrusamu Thossapol Kānasāro

Corresponding author E-Mail: charoen4550@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และนำเสนอมูลเหตุความวิตกกังวลใจ โดยใช้หลักปัลลิตะเป็นกรอบของการวิเคราะห์ คำว่า “ปัลลิตะ” เป็นคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาที่ใช้เรียกอาการความกังวลใจ ซึ่งข้อมูลที่ใช้มาวิเคราะห์เป็นหลักฐานชั้นต้นคือคัมภีร์พระไตรปิฎก และหลักฐานชั้นรองจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นผลงานการรจนาของพระพุทธโฆษาจารย์ สำหรับใช้เป็นข้อมูลประกอบการวิเคราะห์ โดยเฉพาะการสร้างความรู้เข้าใจที่สามารถปรับใช้ต่อการดำเนินชีวิตของฆราวาส เนื่องจากการขยายความในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จะเป็นการวิเคราะห์และขยายความสำหรับพระภิกษุหรือผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ในบทความนี้ผู้เขียนต้องวิเคราะห์เพื่อให้ครอบคลุมถึงวิถีชีวิตของคนทั่วไป ซึ่งจะแสดงให้เห็นสภาพอาการความวิตกกังวลว่าเป็นปัญหาโรคจิตและส่งผลต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการความตั้งมั่นหรือความแน่วแน่ทางจิตใจที่เรียกว่า สมาธิ จำเป็นต้องระงับอาการวิตกกังวลที่ก่อความวิตกกังวลให้ได้มากที่สุด เนื่องจากอาการปัลลิตะคือความวิตกกังวลจะสร้างความฟุ้งซ่าน ความหวั่นไหว ความไม่มั่นใจในอารมณ์ หรือหากความวิตกกังวลเกิดขึ้นมากและเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะเครียดขึ้นมาแทน นอกจากนี้ ความวิตกกังวลจะทำให้เราสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากเราไม่สามารถควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้ และจะทำให้ความคิดขาดการคิดอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะนำไปสู่การใช้วิธีในร่างกายส่วนอื่น ๆ ไม่เป็นไปตามประสิทธิภาพ เมื่อจิตใจไม่มีมั่นคง ความคิดก็ไม่ความเยียบแหลม ร่างกายก็ไม่สามารถใช้งานได้ตามที่ต้องการ สภาพเช่นนี้จึงกลายเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต อาการวิตกกังวลจึงควรได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง

คำสำคัญ: ความกังวลใจ, ปัลลิตะ, ภัยเงียบ, หลักพระพุทธศาสนา

* คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University Lanna Campus

** คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University Lanna Campus

*** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

Faculty of Nursing, Udon Thani Rajabhat University

**** โรงเรียนเมตตาศึกษา ในพระราชูปถัมภ์ฯ

Mettasuksa School under Patronage of Princess Mahachakrisirindhorn

ABSTRACT

This article aims to analyze and present the causes of anxiety. Using the Pliabodha principle as the framework for analysis, the word “Pliabodha” is a Buddhist term used to refer to symptoms of anxiety. The data used for analysis as primary evidence is the Tripitaka. And the evidence at the commentary level is the Visuddhimagga scripture. It is the work of Phra Buddhakosajarn's writings. For use as data for analysis. Especially creating understanding that can be applied to the lives of laypeople. Due to the expansion of Buddhist scriptures It will be an analysis and explanation for monks or Dhamma practitioners only. But in this article, the author must analyze to cover the lifestyles of ordinary people. This will show that the condition of anxiety is a problem that disturbs the mind and affects one's life. Especially those who need mental focus or steadfastness called samadhi, need to suppress anxiety symptoms that disturb the mind as much as possible. This is because the symptom of Pliabodha is anxiety that creates distraction, trembling, and insecurity about emotions. Or if the anxiety occurs a lot and lasts a long time. It will cause a state of stress instead. In addition, anxiety will make us lose our sense of self. Because we cannot control our emotions normally. and will cause the mind to lack systematic thinking This will lead to the use of other body organs not being efficient. When the mind is not stable The idea is not sharp. The body cannot be used as desired. This condition therefore becomes a problem for life. Anxiety symptoms should therefore be treated properly.

Keywords: Nervousness, Palibodha, Silent danger, Buddhism

บทนำ

ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่ทุกคนไม่พึงปรารถนา เนื่องจากเป็นสภาวะทำให้มนุษย์มีความกดดันทางด้านความคิดและจิตใจ มีสภาพไม่ปกติ ควบคุมความเป็นตัวของตัวเองได้ยาก คนที่มักมีความกังวลใจอยู่เสมอเวลาเจอกับปัญหาหรือสถานการณ์ไม่ปกติ หรือเพียงแค่ว่ามีความรู้สึกว่าจะต้องเจอกับอะไรบางอย่างที่ตนไม่คุ้นเคยหรือคาดไม่ถึง จะเกิดภาวะอารมณ์ความกังวลขึ้นมาทันที อาการความวิตกกังวลเช่นนี้ ตามหลักทางการแพทย์เรียกว่า “โรควิตกกังวล” เพราะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มีประโยชน์ในบางสถานการณ์ เพราะช่วยให้เราตื่นตัวและพร้อมรับมือกับปัญหา หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น แต่โรควิตกกังวลมีความแตกต่างจากความรู้สึกวิตกกังวลทั่ว ๆ ไป คนที่เป็นโรคนี้นี้จะรู้สึกวิตกกังวลและกลัวอย่างเกินเหตุ จนมีผลทางลบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล, 2566) ส่วนในทางพระพุทธศาสนาเรียกบุคคลที่มีลักษณะวิตกกังวลเช่นนี้ว่า เป็นคน “วิตกจริต” เนื่องจากเป็นคนมีความวิตกกังวลเป็นเจ้าอารมณ์ หรือเป็นคนตรึกตรอง คิดมากในอารมณ์นั้น ๆ (ชุมหา. 5/788/386) อารมณ์การคิดมากหรือมีความกังวลใจเกินกว่าเหตุ จะเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต หรือเวลาที่เรากำลังปฏิบัติภารกิจสำคัญ ยิ่งเจอความกดดันมากเท่าไร อารมณ์ความวิตกกังวลยิ่งจะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น อนุสร จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล (2549 น. 97) กล่าวว่า คนวิตกจริตไม่สามารถหยุดความคิดของตัวเองได้ และไม่สามารถ

เลือกว่าจะคิดอะไรดีในเวลาไหนและคิดทำอะไรใหม่ การคิดจึงมักจะย่ำคิดในทางลบ มองโลกในแง่ร้าย และจับผิดผู้อื่นอยู่เสมอ จนไม่สามารถเชื่อใจหรือไว้วางใจใครได้

อารมณ์ที่เป็นปัญหาในลักษณะนี้ พระพุทธเจ้าตรัสอุปมาเป็นนิทานว่า เหมือนเหยี่ยวบินเหยี่ยวเอาชิ้นเนื้อได้จากร้านตลาดแห่งหนึ่งแล้วบินหนีขึ้นไปบนฟ้า นกตัวอื่นเห็นเหยี่ยวได้ชิ้นเนื้อไป ก็พากันล่อมจิกตีเหยี่ยวตัวนั้นด้วยกรงเล็บและจะงอยปาก เมื่อเหยี่ยวได้รับความทุกข์คือความเจ็บปวดจึงทิ้งชิ้นเนื้อ ต่อมาก็มีนกตัวอื่นมาคาบไป และนกตัวที่คาบไปก็ถูกนกตัวอื่นเบียดเบียนจนได้รับความทุกข์ แล้วปล่อยชิ้นเนื้อทิ้งในลักษณะเดียวกัน เมื่อนกตัวหนึ่งปล่อยทิ้ง นกตัวอื่นก็จะมาคาบไปและถูกทำร้ายในลักษณะเดียวกันนี้อยู่ล่ำไป ซึ่งพระองค์ตรัสเป็นพระคาถาไว้ว่า “ชิ้นเนื้อหนอยหนึ่งยังมีอยู่แก่เหยี่ยวนั้นเพียงใด นกตะกรุมทั้งหลายในโลกก็พากันล่อมจิกอยู่เพียงนั้น หาได้เบียดเบียนนกไม่มีความกังวลไม่” (ขุ.ชา. 3/621/585) อธิบายว่า หากเหยี่ยวไม่มีลิโพคือความกังวลใจในชิ้นเนื้อนั้น ปล่อยมันทิ้งไป การถูกเบียดเบียนจากนกตัวอื่นจนได้รับความทุกข์ก็จะมีฉันทใด คนที่ปรารถนาไม่ยากให้จิตของตนเป็นทุกข์ เพราะความกังวลใจ ก็ควรรู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ฉันทนั้น

ฉะนั้น ปัญหาเรื่องความวิตกกังวลใจจึงเป็นเหมือนภัยเงียบที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ ซึ่งอาจจะเริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ โดยที่เราไม่ได้สังเกตตัวเอง แต่หากเรามีพฤติกรรมในลักษณะเช่นนี้บ่อย ๆ จากจุดเล็กก็จะเกิดการสั่งสมอารมณ์ความวิตกกังวลจนกลายเป็นนิสัย ซึ่งบางครั้งจะนำไปสู่ภาวะความเครียด คิดลบ หรือแม้กระทั่งกลายเป็นโรคซึมเศร้าตามมา อารมณ์ความวิตกกังวลจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้เพื่ออยู่กับความกดดัน แล้วหาวิธีปล่อยวางอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาให้ได้ โดยเฉพาะความวิตกกังวลใจภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid 19 ในปัจจุบัน หรือเชื้อโรคที่พร้อมจะอุบัติขึ้นมาใหม่ได้เสมอ หรือภัยที่อาจจะเกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ที่ไม่คาดคิดอื่น ๆ อีกมากมาย การเตรียมตัวและเตรียมใจให้มีความเข้มแข็งอยู่เสมอ จะช่วยให้เราสามารถผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ โดยการสร้างความเข้าใจและสร้างภูมิคุ้มกันภาวะความวิตกกังวล ก่อนที่จะเกิดภาวะความเครียดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อื่น ๆ ตามมา

ความหมายของ “ลิโพ”

ลิโพ เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่ก่อความจิตใจมนุษย์ ทำให้เกิดความกังวลและขาดความมั่นใจ หรือเกิดความสับสนกับการเผชิญปัญหา ส่วนระดับความกังวลใจจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสภาวะความกดดันทางอารมณ์ที่ถูกกระตุ้น แต่คำว่า “ลิโพ” เป็นศัพท์ภาษาบาลีที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ซึ่งต่อมาในภายหลังก็ได้มีนักปราชญ์ราชบัณฑิตได้นำมาอธิบายเพิ่มเติม เพื่อสร้างความเข้าใจและชี้ให้เห็นความหมายชัดเจน ดังนี้

พระวินัยปิฎก มีกล่าวถึง “ลิโพ” เกี่ยวกับภคินฺนว่ามี 2 อย่าง คือ 1. อวาสา ลิโพ หมายถึง ภิกษุที่ยังมีความกังวลในอวาสาเพราะคิดจะกลับมา ส่วนในทางกลับกัน หากภิกษุหลีกเลี่ยงจากอวาสนั้น แล้วทำการสละ คาย ปล่อยวาง หรือไม่ผูกใจ เพราะคิดว่า “จะไม่

กลับมาแล้ว” ลักษณะอย่างนี้ชื่อว่า อาวาสปลิโพธ 2. จีวรปลิโพธ หมายถึง ภิกษุที่ยังมีความกังวลในจีวรเพราะยังไม่ได้ทำจีวรหรือทำยังไม่เสร็จ ในทางตรงกันข้าม ในกรณีนี้ที่ภิกษุทำจีวรเสร็จแล้ว จีวรเสียหาย สูญหาย หรือถูกไฟไหม้ โดยที่หมดความหวังว่าจะได้จีวรผืนนั้นแล้ว ลักษณะอย่างนี้ชื่อว่า จีวโรปลิโพธ (วิ.มหา.7/126/222)

ดังนั้น ปลิโพธ ตามความหมายของพระวินัยปิฎก จะเป็นการแสดงความกังวลคือ อารมณ์ที่ยังห่วงในองค์กฐิน โดยเฉพาะเรื่องอาวาสกับจีวร ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับ ภิกษุผู้จำพรรษากาลครบ ถูกต้องตามพระวินัยบัญญัติควรได้รับอานิสงส์ ถึงแม้ภิกษุจะเดินทางออกจากอาวาสนั้นไปแล้ว แต่ยังคงมีความกังวลผูกใจอยู่ว่าจะกลับมาก่อนหมดเขตจีวรกาล อาการปลิโพธเช่นนี้จึงเป็นเหตุให้กฐินไม่เดาะ แต่หากภิกษุไม่มีอารมณ์ปลิโพธคือกังวลในองค์กฐินในลักษณะนี้ จีวรปลิโพธขาดเป็นอันดับแรก และเมื่อภิกษูก้าวเท้าออกจากอาวาสนั้น อาวาสปลิโพธก็จะขาดตามมา

พระสุตตันตปิฎก ได้กล่าวถึง “ปลิโพธ” ในหลายลักษณะ ทั้งในชั้นอรรถกถาเองก็มี อธิบายความเพิ่มเติม ดังจะเห็นได้จากบทพุทธภาษิตที่ว่า “พระปัจเจกพุทธเจ้าไม่ทำความยินดีในรส ไม่โลเล เป็นผู้ที่ไม่ต้องเลี้ยวคนอื่น เทียวบิณฑบาตตามลำดับตรอก มีจิตไม่ผูกพันในตระกูลต่าง ๆ จึงประพตติอยู่ผู้เดียวเหมือนนอแรด” (ขุ.จุฬ.6/821/722-723) จากพุทธภาษิตบทนี้ในวรรคที่ว่า “มีจิตไม่ผูกพันในตระกูล” พระอรรถกถาจารย์อธิบายความว่า เป็นผู้ที่มีจิตไม่เกี่ยวข้องด้วยอำนาจกิเลสในตระกูลใดตระกูลหนึ่ง เช่น บรรดาตระกูลกษัตริย์ เป็นต้น ส่วนในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2559) อธิบาย “ความมีใจไม่ผูกพันในตระกูล” ว่ามี 7 ประการ (ขุ.จุฬ.อ.30/151/483) ดังนี้ 1) กุลปลิโพธ คือความกังวลเกี่ยวกับตระกูล 2) คณปลิโพธ คือความกังวลเกี่ยวกับหมู่คณะ 3) อาวาสปลิโพธ คือความกังวลเกี่ยวกับอาวาส 4) จีวรปลิโพธ คือความกังวลเกี่ยวกับจีวร 5) บิณฑบาตปลิโพธ คือความกังวลเกี่ยวกับบิณฑบาต 6) เสนาสนปลิโพธ คือความกังวลเกี่ยวกับเสนาสนะ 7) คิลานปัจฉัยเภสัชบริหารปลิโพธ คือความกังวลเกี่ยวกับคิลานปัจฉัยเภสัชบริหาร รวมความว่า มีใจไม่ผูกพันในตระกูลต่าง ๆ เช่นนี้ นอกจากนั้น ยังมีบทพระบาลีที่พระอรรถกถาจารย์ยกมาว่า “นาห์ กวจินิ กสสจิ กิณจัน ทสมี” แปลความว่า เราไม่มีความกังวลต่อใครคนหนึ่งในที่ไหน ๆ ซึ่งท่านอธิบายว่า ปลิโพธ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “ความกังวล” (อง.ติก.อ.34/510/395) และมีอีกอนึ่งบทว่า ปลิโพธ ท่านอธิบายว่า คือ ความกังวล 7 อย่าง มีรากะ เป็นต้น แต่อาจารย์บางท่านกล่าวว่า ความกังวล คือ ตัณหาและทิฏฐิ (ขุ.ปฎิ.อ.68/285/1118)

เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว “ปลิโพธ” ตามความหมายของพระสุตตันตปิฎกมิได้หลายนัย จะหมายถึงความผูกพันก็ได้ ความเกี่ยวข้องก็ได้ ความกังวลก็ได้ ซึ่งเป็นการนำเอาสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรานั้นมาเป็นอารมณ์ อีกนัยหนึ่งหมายถึงความกังวลที่เกิดจากภายในตัวเรา ซึ่งถูกกระตุ้นหรือปรุงแต่งจากอำนาจของกิเลสตัณหา และถูกผสมด้วยความคิด (ทิฏฐิ) ยิ่งฟังชานมากเพียงใด ความกังวลใจยิ่งจะมีมากขึ้นเท่านั้น

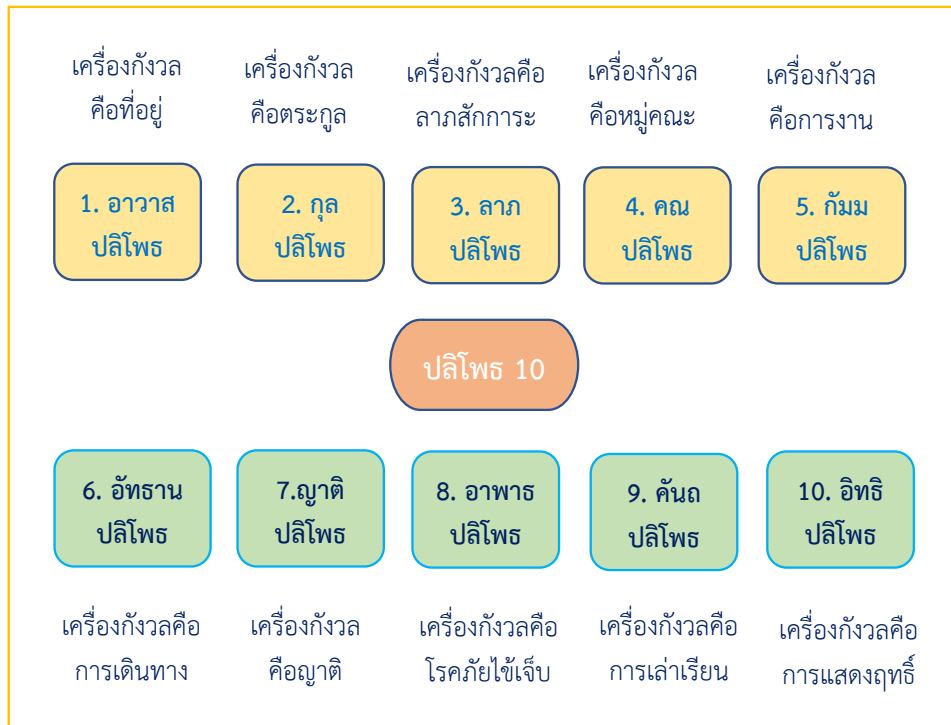
พระอภิธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายของ “ปลีโพธ” ในทำนองคล้ายกับพระสูตรตันตปิฎก ซึ่งมีพระบาลีแปลไว้ดังนี้ว่า “ปลีโพธทั้งหลาย ชื่อว่าธรรมเป็นเครื่องกังวล” ต่อมา พระอรรถกถาจารย์อธิบายอีกว่า กิเลสเครื่องกังวลคือราคะ ได้แก่ ราคะเมื่อกำลังเกิดขึ้น ย่อมผูกพัน ย่อมทำให้สัตว์กังวล เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสเรียกราคะว่า กิเลสเป็นเครื่องกังวล แม้โทสะและโมหะก็เช่นเดียวกัน (อภิ.วิ.อ.78/1072/926) ส่วนเนื้อหาที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกนอกเหนือจากนี้ จะกล่าวถึงปลีโพธหรือความกังวลในเวลาปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งอารมณ์กรรมฐานจะเกิดขึ้นได้จิตใจต้องปราศจากปลีโพธมาก่อน เพราะผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีกิจเบื้องต้นที่สำคัญ คือการตัดอารมณ์ปลีโพธให้ได้ ดังปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรมดังนี้ว่า “ก็กุลบุตรผู้มีศีลบริสุทธิ ตั้งอยู่ในศีลแล้วพึงตัดปลีโพธ (ความกังวลใจ) เบื้องต้น 10 อย่าง...กุลบุตรผู้ตัดปลีโพธแล้วพึงเรียนเอากรรมฐานมนสิการธาตุ” (อภิ.วิ.อ.77/123/212) ยังมีปรากฏในบทธรรมสังคณีอีกว่า “เบื้องต้นควรชำระศีล 4 คือ ปาฏิโมกขสังวรศีล (สำรวมในพระปาฏิโมกข์) อินทริยสังวรศีล (สำรวมอินทรี 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อาชีวะปาริสุทธิศีล (เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม) ปัจจยสนนินสิตศีล (พิจารณาก่อนจึงบริโภคปัจจัย 4 คือ จีวร ปิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช) ให้หมดจดก่อน เมื่อดำรงอยู่ในศีลดีแล้ว ก็ตัดปลีโพธ 10 ประการที่มีอยู่ มีอวาสปลีโพธเป็นต้น แล้วเข้าไปหาภิกษุณมิตรผู้ให้กรรมฐาน” (อภิ.สง.อ.75/148/450)

ฉะนั้น ความหมายของ “ปลีโพธ” ตามคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกก็คืออารมณ์ความกังวลใจ โดยอาศัยกิเลสมีราคะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น และอาศัยอารมณ์ปลีโพธที่อยู่ภายนอกตัวเรา ท่านกล่าวว่ามียอยู่ 10 ประการ ตามที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งผู้เขียนจะได้นำเสนอในประเด็นต่อไป แต่เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้ว ความหมายในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกไม่ต่างจากคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก มีประเด็นเพิ่มเติมเพียงด้านการจัดลำดับกิจก่อนปฏิบัติกรรมฐานเท่านั้น

ส่วนพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) อธิบายความหมายว่า ปลีโพธ คือ เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนียว เป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล หรือเหตุกังวล หรือข้อติดข้อง ผู้จะเจริญกรรมฐานพึงตัดเสียให้ได้ เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่งพร้อมที่จะเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี ด้านราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้ความหมาย ปลีโพธ ว่า ความกังวล หรือความห่วงใย เมื่อกกล่าวโดยสรุปจากความหมายทั้งหมดแล้ว จะเห็นว่า ปลีโพธ มีความหมายที่บ่งถึงสภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง ทำให้มนุษย์สูญเสียความมั่นใจในตนเอง เป็นอารมณ์หวนเกรงต่ออุปสรรคปัญหาหรือเรื่องราวที่รอเผชิญอยู่ข้างหน้า ทั้งที่รู้และไม่รู้ว่าสิ่งที่จะเผชิญนั้นคืออะไร ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา มองว่า ปลีโพธหรือความวิตกกังวลนี้ เป็นสิ่งทำลายความสุขภายในใจ และเป็นปัญหาสร้างความทุกข์บีบคั้นจิตใจ สมควรที่จะต้องกำจัดยับยั้งไม่ให้อารมณ์ปลีโพธนี้เกิดขึ้นได้

วิเคราะห์ปัลลิต 10

คัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งเป็นผลงานการรจนาของพระพุทธโฆสเถระ จัดอยู่ในคัมภีร์ชั้น อรรถกถาที่ชาวพุทธฝ่ายเถรวาทให้การยอมรับ ท่านได้อธิบายอารมณที่เป็นปัลลิตไว้อย่างละเอียดในคัมภีร์นี้ ซึ่งผู้เขียนมีความประสงค์จะอธิบายความเพิ่มเติม เพื่อจะได้ประโยชน์ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายฆราวาส ต่อการนำไปประยุกต์หรือปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ แต่ก่อนที่จะอธิบายปัลลิต 10 แนววิเคราะห์ จึงใคร่ขอแสดงภาพรวมของปัลลิตทั้ง 10 ประการ ดังนี้



ภาพที่ 1 ปัลลิต 10

ต่อจากนี้ จะเป็นการอธิบายและวิเคราะห์ปัลลิตตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งการอธิบายความในที่นี้ นอกเหนือจากการตีความเพื่อสร้างความเข้าใจในมุมของพระสงฆ์แล้ว ยังจะเป็นการตีความเพื่อสร้างความเข้าใจสำหรับฆราวาสด้วย ความหมายของ “ปัลลิต” ตามที่พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 147) อธิบายไว้คือ “สิ่งทำให้เกิดความกังวล” มีอยู่ 10 ประการ ดังนี้

1. อธิบายอาวาสปัลลิต (ความกังวลคือที่อยู่)

พระสงฆ์: คือ การอาศัยอยู่แม้เพียงในบริเวณห้องหรือกุฏิหลังเล็ก ๆ บริเวณเดียว หรือแม้ในพื้นที่ใหญ่อย่างสังฆารามหรือวัดในปัจจุบัน ก็เรียกว่า “ที่อยู่” พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 148) อธิบายในประเด็นนี้ว่า “ที่อยู่” ไม่ได้เป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุทุกรูปเสมอไป แต่เป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุที่กำลังชวนขวยในงาน มีการก่อสร้างภายในวัดนั้น หรือเป็นผู้

สะสมสิ่งของไว้ในวัดนั้นมาก หรือเป็นผู้มีความห่วงใย มีจิตผูกพันอยู่ด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่อยู่จึงเป็นเครื่องกังวลเฉพาะภิกษุรูปนั้น ไม่ได้เป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุคนอื่น

ขรवास: คือที่เข้าไปอาศัยอยู่ พักอยู่ ทั้งชั่วคราวและยาวนาน ทั้งเป็นบ้านที่อยู่อย่างถาวร บ้านพัก โรงแรม เกสเฮ้าส์ ทาวน์เฮาส์ ทาวน์โฮม ห้องเช่า หอพัก กระโจม เป็นต้น นอกจากนี้ ในปัจจุบันยังหมายรวมไปถึงที่พักบนเรือ บนรถ หรือที่พักในลักษณะอื่น ๆ เมื่อเราเดินทางออกจากที่พักอาศัยจิตใจมีความห่วง ความผูกพัน ความกังวล หรืออารมณ์คิดถึงที่อยู่อาศัยตลอดเวลา แม้จะทำภาระกิจตามหน้าที่อยู่ก็ตาม เช่น เรียนหนังสือ ไปท่องเที่ยว หรือไปทำงาน เป็นต้น อารมณ์เช่นนี้ท่านก็เรียกว่า “ปถิโพธ”

2. อธิบายกุลปถิโพธ (ความกังวลคือตระกูล)

พระสงฆ์: คำว่า ตระกูล ในที่นี้ท่านหมายถึง ตระกูลของญาติหรือตระกูลของโยมอุปัฏฐาก ซึ่งพระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 150) อธิบายในประเด็นนี้ว่า แม้ตระกูลของญาติหรือตระกูลของโยมอุปัฏฐาก ย่อมเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุบางรูปที่ชอบอยู่คลุกคลี เหมือนประโยคที่ว่า “เมื่อตระกูลของโยมอุปัฏฐากมีความสุข เราก็พลอยมีความสุขตามไปด้วย” สำหรับภิกษุผู้ชอบคลุกคลีกับญาติโยม ท่านว่าแม้วิหารเป็นที่พึงธรรมอยู่ใกล้ ๆ ก็ยอมไปไม่ถึงต่างจากภิกษุบางรูป แม้มารดาบิดาของตนยังมีชีวิตอยู่ ท่านก็ยังไม่ทำมารดาบิดาให้เป็นเครื่องกังวลแก่ตนเอง

ขรवास: หมายเอาการไปคลุกคลีกับวงศ์ตระกูลที่เราคุ้นเคย หรือการเข้าไปสนิทกับคนในตระกูลอื่นคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งครอบครัวนอกเหนือจากญาติของตน เช่น ตระกูลของเพื่อน ตระกูลของลูกน้อง ตระกูลของเจ้านาย หรือตระกูลของคนรู้จักทั่วไป เพราะบางครั้งการเข้าไปคลุกคลีกับตระกูลเหล่านี้จนสนิทคุ้นเคยกัน เวลาคนในตระกูลมีปัญหา ก็จะนำพาให้เราเกิดความกังวลตามไปด้วย ฉะนั้น เพื่อลดความกังวลใจในเรื่องนี้ เราควรทำใจตัดอารมณ์ให้ได้เร็วที่สุด หรือรักษาระยะห่างเพื่อเพิ่มช่องว่างการคลุกคลีให้มากขึ้น ความรู้สึกผูกพันก็จะลดน้อยลง อารมณ์ความกังวลก็จะถูกลดน้อยลงเช่นเดียวกัน เพราะความสัมพันธ์จะสร้างโยให้เกิดความผูกพัน ๆ จะสร้างโยให้เกิดความกังวล

3. อธิบายลาภปถิโพธ (ความกังวลคือลาภสักการะ)

พระสงฆ์: คำว่า ลาภ ในที่นี้ท่านหมายถึง ปัจจัย 4 คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย ผ้าปกปิดร่างกาย และยารักษาโรค ประเด็นนี้พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 153) อธิบายยกกรณีของภิกษุผู้มีบุญเป็นตัวอย่างว่า เวลาภิกษุรูปนั้นเดินทางไปไหนมาไหน จะมีผู้ศรัทธาพากันมาถวายปัจจัย 4 จำนวนมาก ถ้ามีแต่อนุโมทนาแสดงธรรมแก่คนเหล่านั้นอยู่ ภิกษุรูปนั้นจะไม่มีเวลาบำเพ็ญสมณธรรมเลย จะมีแต่ความเกี่ยวข้องกับคนเหล่านั้นตั้งแต่เช้าจนค่ำ ทำตัวเป็นสุขขวยเพื่อจะอนุเคราะห์ญาติโยมอยู่ตลอดเวลา ปัจจัยเหล่านั้นจึงเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุผู้เช่นนี้ หากภิกษุรูปนี้ต้องการตัดเครื่องกังวลนั้นให้ได้ ต้องปลีกตนจากหมู่ไปอยู่ตามลำพังเพียงผู้เดียวในที่ไม่มีใครรู้จัก

ขรราวาส: ปัจจย 4 มีความจำเป็นต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์ และถือเป็นปัจจัยพื้นฐานต่อการใช้ชีวิต เพราะหากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป อาจเป็นปัญหำนำพาชีวิตให้ถึงจุดจบก็เป็นได้ แต่วิถีชีวิตของขรราวาสต้องมีการตื่นรนแสวงหาอยู่ตลอด หากหยุดแสวงหาหรือเพียงเริ่ชคะตา อาจถูกตราหน้าว่า “เป็นคนงอมือ งอเท้า” หรือเป็นคนเกียจคร้านทำมาหากิน แต่การไม่รู้จักพอประมาณของขรราวาส จิตใจจดจ่ออยู่แต่กับการแสวงหาทรัพย์สินคือเงินทอง ซึ่งในยุคปัจจุบันให้ความสำคัญว่าเป็นสิ่งมีมูลค่า สามารถใช้แลกซื้อปัจจัย 4 ได้อย่างสะดวก หรือใช้ซื้ออะไรต่อมิอะไรได้มากมาย เพราะเชื่อว่าจะสร้างความสะดวกสบายให้กับตัวเอง แต่การคิดหมกมุ่นที่จะแสวงหาทรัพย์สินให้ได้มาก ๆ การคิดไม่หยุดในลักษณะเช่นนี้สามารถสร้างความกังวลใจได้ เพื่อตัดความกังวลในเรื่องนี้ เราควรมีความยินดีพอใจกับทรัพย์สินเท่าที่เราหามาได้ หรือควรแสวงหาทรัพย์สินตามกำลังกายและกำลังสติปัญญา อย่าดูถูกตนเองด้วยการนำไปเปรียบกับผู้อื่น และควรยินดีกับความไม่ขัดสนด้านปัจจัย 4 ซึ่งเป็นสิ่งพื้นฐานต่อการมีชีวิตอยู่

4. อธิบายคณปลิโพ (ความกังวลคือหมู่คณะ)

พระสงฆ์: คำว่า คณะ ในที่นี้ท่านหมายถึง หมู่คณะที่ร่วมกันเรียนพระสูตร หรือหมู่คณะที่ร่วมกันเรียนพระอภิธรรม หรือความหมายโดยกว้างคือ กลุ่มคนที่ร่วมทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งกับเรา พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 153) อธิบายประเด็นนี้ว่า ภิกษุรูปใดที่มัวสาละวนสอนพระบาลีหรืออรรถกถาแก่หมู่คณะอยู่ ย่อมไม่มีเวลาบำเพ็ญสมณธรรม คณะจึงจัดเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุนั้น หากภิกษุรูปนั้นต้องการตัดเครื่องกังวลให้ขาด ควรปลีกตนจากคณะแล้วไปบำเพ็ญสมณธรรมแต่เพียงผู้เดียว

ขรราวาส: หมายถึงหมู่เพื่อนที่รู้จักมักคุ้นกัน ทั้งเพื่อนกิน เพื่อนเที่ยว เพื่อนเล่น เพื่อนเรียน หรือเพื่อนร่วมงานเป็นต้น อาจจะเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกันหรือเพื่อนต่างรุ่นก็ตาม ชีวิตบางคนติดเพื่อนรักเพื่อนมาก ความผูกพันระหว่างเพื่อนสามารถทำให้เกิดความกังวลใจได้ เพราะเวลาห่างเพื่อนหรือได้ยินว่าเพื่อนเดือดร้อน ก็เกิดความกังวลเดือดเนื้อร้อนใจตามเพื่อน หากต้องการตัดความกังวลใจในเรื่องนี้ อันดับแรกให้สร้างกำลังใจด้วยการนึกถึงบุพการีผู้ที่เลี้ยงเรามา เลือกระหว่างเพื่อนกับบุพการีเราสมควรรักใคร่มากกว่ากัน แล้วข่มใจตัดอารมณ์ความกังวลจากเพื่อนเป็นเหตุให้ขาด หรือเว้นระยะห่างจากเพื่อน เพื่อลดการคลุกคลีหรือความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนให้น้อยลง หากมีหน้าที่ที่ควรทำ ก็จงเดินหน้าอย่างตั้งใจเพื่อสร้างอนาคตที่ดีให้กับตัวเอง

5. อธิบายกัมมปลิโพ (ความกังวลคือการทำงาน)

พระสงฆ์: คำว่า กัมมะ ในที่นี้ท่านหมายถึง นวกรรมคืองานก่อสร้าง รวมถึงงานทั่วไปที่ต้องใช้เรี่ยวแรงลงมือปฏิบัติ เช่น งานซ่อมแซม หรืองานจัดอาคารสถานที่ เป็นต้น ในเรื่องนี้พระพุทโฆสเถระ (2548, น. 154) อธิบายเพิ่มเติมว่า ภิกษุผู้ก่อสร้างควรทราบก่อนว่า งานไหนนายช่างทำเสร็จแล้ว งานไหนนายช่างยังทำไม่เสร็จหรือไม่ได้ทำเลย หากเป็นเช่นนั้น ภิกษุควรชวนช่วยในงานที่ยังไม่เสร็จนั้น ฉะนั้น กรรมคือการทำงานจึงเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุผู้ประกอบในการงานอยู่ตลอดไป แต่หากการงานนั้นเหลือน้อยใกล้จะเสร็จแล้ว ท่านว่าก็ควรทำให้เสร็จ ส่วนภิกษุรูปใดต้องการตัดเครื่องกังวลให้ได้ ก็จงมอบการงานที่เป็นส่วนรวมให้แก่สงฆ์

หรือแก่หมู่ภิกษุผู้รับภาระแทนสงฆ์ แต่ถ้าเป็นงานส่วนตัวก็ควรมอบให้แก่ภิกษุผู้รับภาระแทนตนได้ ถ้าไม่ได้ภิกษุเช่นนี้ ก็จงตั้งใจสละแก่สงฆ์แล้วปลีกตนไปบำเพ็ญสมณธรรมแต่เพียงรูปเดียว

พระวราส: คำว่า “งาน” ในสังคมปัจจุบันมีความหมายที่กว้างและหลากหลาย มีทั้งงานส่วนตัวและงานส่วนรวม งานเสียสละและงานตามหน้าที่ งานหนักและงานเบา แต่การทำงานหากต้องปฏิบัติพร้อมกันหลายอย่าง เราควรจัดลำดับความสำคัญให้ได้ เนื่องจากบางงานมีปัจจัยเรื่องเวลาเข้ามาประกอบด้วย ซึ่งงานทุกประเภทที่เราต้องไปเกี่ยวข้อง ย่อมสร้างปัญหาความกังวลใจให้ไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะงานที่ทำแล้วไม่เสร็จตามเป้าหมาย ความกังวลใจยิ่งจะมีมาก หากต้องการลดความกังวลใจในเรื่องนี้ ผู้เขียนเสนอว่า การจัดลำดับความสำคัญของงาน หรือการวางแผนงานก่อนลงมือทำ เป็นวิธีการที่สามารถช่วยลดความกังวลลงได้ รวมถึงการกระจายงานให้เพื่อนร่วมงานทำ เพื่อสร้างความสำเร็จในงานไปด้วยกัน และหากเป็นเวลาหยุดปฏิบัติงาน เราควรตัดอารมณ์พักเรื่องงาน ความกังวลใจในงานก็จะไม่มี

6. อธิบายอัทธานปลิโพธ (ความกังวลคือการเดินทาง)

พระสงฆ์: คำว่า อัทธานะ ในที่นี้ท่านหมายถึง การเดินทาง คือการคิดถึงกิริยาที่จะต้องออกเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ในเรื่องนี้พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 154) อธิบายไว้ว่า หากภิกษุรูปใดมีใจผูกอยู่กับกิจบางอย่าง เช่น ได้ยินว่าเมื่อใดก็อยู่อีกหมู่บ้านหนึ่ง ต้องการจะบรรพชา หรือมีโยมอยู่หมู่บ้านอื่น ตำบลอื่น อำเภออื่น จังหวัดอื่น ต้องการจะบำเพ็ญบุญเป็นต้น ถ้าภิกษุรูปนั้นไม่ได้ปฏิบัติศาสนกิจดังกล่าวให้สำเร็จ จิตก็จะครุ่นคิดถึงแต่เรื่องเหล่านั้นอยู่ตลอด ถึงจะหลบหนีเข้าป่าเพื่อหาที่บำเพ็ญสมณธรรมแล้วก็ตาม อารมณ์ของจิตที่คิดถึงแต่การเดินทางในลักษณะเช่นนี้ จึงเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุรูปนั้น ฉะนั้น ท่านจึงแนะนำให้ทำกิจนั้นให้เสร็จเสียก่อน แล้วจึงแสวงหาสถานที่บำเพ็ญสมณธรรมต่อไป

พระวราส: ในยุคปัจจุบันเกิดการเดินทางมีความสะดวกกว่าสมัยอดีต เมื่อ 50-60 ปีก่อน ซึ่งสามารถเดินทางได้ทั้งทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ มีความรวดเร็วและสบาย แต่ถึงกระนั้นมนุษย์บางคนก็ยังคิดอย่างไม่ทันใจ ซึ่งการเดินทางไปที่แห่งหนึ่งแห่งใด ย่อมเป็นเป้าหมายสำหรับผู้คิดจะเดินทาง เช่นการเดินทางเพื่อไปท่องเที่ยว ซึ่งเป็นที่นิยมสำหรับคนในยุคปัจจุบัน หรือจะเป็นการเดินทางเพื่อไปศึกษา เพื่อไปทำงาน เพื่อไปเยี่ยมคนที่รู้จัก หรือไปเพื่อเป้าหมายบางอย่าง ความคิดการเดินทางจากจุดหมายหนึ่งไปยังอีกจุดหมายหนึ่ง สามารถสร้างความกังวลใจสำหรับผู้จะเดินทางได้ ความกังวลใจในลักษณะเช่นนี้ จะหยุดลงได้ก็ต่อเมื่อเราไปถึงจุดหมายที่อยากไป แต่ถ้าเรายังไม่ไป เมื่อนึกถึงเรื่องนี้เวลาใด ความกังวลใจก็มักจะเกิดเหมือนเป็นเงาตามมา แต่หากมีการกิจที่จำเป็นต้องทำอยู่เบื้องหน้า ระยะเวลาเดินทางก็ยังไม่ถึง เราควรปล่อยวางอารมณ์เรื่องการเดินทาง เพื่อตัดความกังวลใจในประเด็นนี้

7. อธิบายญาดิปลิโพธ (ความกังวลคือญาติ)

พระสงฆ์: คำว่า ญาติ ในที่นี้ท่านหมายถึง บุคคลที่ถือเพศนักรบวชในพระพุทธศาสนา กับบุคคลที่เป็นญาติโดยสายโลหิต ซึ่งพระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 154-155) ได้ขยายความเพิ่มเติมว่า บุคคลที่ถือเพศนักรบวชในพระพุทธศาสนาหรือว่าญาติในวัด ได้แก่ พระอุปัชฌาย์

พระอาจารย์ สัทธีวิหาริก อันเตวาสิก และภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์อาจารย์เดียวกัน ส่วนบุคคลที่เป็นญาติโดยสายโลหิตหรือว่าญาติในบ้าน ได้แก่ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว พี่สะใภ้ น้องสะใภ้ พี่เขย น้องเขย หรือบุตรธิดาของพี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว ท่านก็นับเป็นญาติเช่นเดียวกัน ญาติเหล่านี้ย่อมเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุได้ ฉะนั้น ท่านจึงแนะนำให้ตัดเครื่องกังวลด้วยการปฏิบัติบำรุงญาติเหล่านั้น ส่วนวิธีการดูแลบำรุงจะเป็นอย่างไร ผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ขรราวาส: ธรรมดาของปุณฺชนคนมีครอบครัว สายใยความผูกพันระหว่างญาติย่อมเหนียวแน่น แต่คำว่า “ญาติ” ในความหมายของขรราวาส คือญาติแบบสายโลหิต หรือผู้มีความสัมพันธ์กับญาติทางสายโลหิต ซึ่งแตกต่างจากลักษณะญาติของพระสงฆ์ เนื่องจากพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาถือว่าการเกิดในชาตินี้มีได้ 2 ครั้ง คือ ครั้งแรกเกิดจากกรรมมารดา ครั้งที่สองเกิดจากพระอุปัชฌาย์ในพระพุทธศาสนา ด้านชีวิตของขรราวาสในยุคปัจจุบัน เมื่อโตขึ้นหลายคนต้องเดินทางห่างญาติห่างครอบครัว เพื่อออกไปเรียนหนังสือหรือทำงาน จึงทำให้เกิดความกังวลคิดถึงหรือห่วงใยในญาติที่ผูกพันกันไม่ได้ ยิ่งผูกพันมากเท่าใด ความกังวลใจห่วงใยยิ่งจะมีมากเท่านั้น การตัดความกังวลเรื่องญาติตามคำแนะนำของ 9 คือการปฏิบัติดูแลบำรุงญาติเหล่านั้นให้ดี แต่มีคำถามอยู่ว่า หากชีวิตยังอยู่ในวัยเรียนไม่ได้ทำงาน จะดูแลบำรุงญาติได้อย่างไร จึงขออธิบายว่า สำหรับผู้ที่ต้องศึกษาเล่าเรียนอยู่ หากอาศัยอยู่กับญาติควรช่วยเหลือดูแลตามความเหมาะสม สำหรับผู้อยู่ห่างจากญาติควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และประพฤติดนอย่าให้เสื่อมเสีย เพื่อสร้างความสบายใจให้กับญาติอย่างเช่นมารดาบิดาเป็นต้น ก็ถือว่าเป็นการดูแลบำรุงญาติโดยเฉพาะด้านจิตใจ ส่วนผู้ที่ทำงานมีรายได้เลี้ยงตัว ก็ควรแบ่งทรัพย์สินเพื่อดูแลญาติตามความเหมาะสม

8. อธิบายอาพาธป्लीโพธ (ความกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ)

พระสงฆ์: คำว่า อาพาธ ในที่นี้ท่านหมายถึง โรคภัยไข้เจ็บทุกชนิด ทั้งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ จากฝีมือมนุษย์ด้วยกันหรือสัตว์ รวมถึงอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยไม่สบายเป็นต้น พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 155) อธิบายความว่า โรคเมื่อมันเกิดขึ้นเบียดเบียนเราอยู่ ย่อมจะเป็นเครื่องกังวลใจได้ ฉะนั้น ภิกษุควรตัดความกังวลด้วยการประกอบยารักษา แต่ถ้าประกอบยารักษาอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วมันยังไม่หาย ท่านแนะนำเป็นอุบายให้ท่านโรคนี้ว่า “ข้าไม่ใช่ทาสของเจ้า ไม่ใช่คนเลี้ยงดูเจ้า แต่ถ้าข้าขึ้นเลี้ยงดูเจ้าต่อไป ข้าก็จะประสบทุกข์อยู่ในสังสารวัฏนี้ โดยที่ไม่ทราบทั้งจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดได้” เสร็จแล้วควรปลีกตนไปบำเพ็ญสมณธรรมต่อไป

ขรราวาส: ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่ทุกคนต้องเจอ ต่างกันตรงที่จะเจอมากหรือน้อย หนักหรือเบาเท่านั้นเอง ลักษณะของโรคแต่ละประเภท จะทำให้ร่างกายมีอาการเจ็บป่วยไม่เหมือนกัน เพราะความเจ็บป่วยบางประเภทเกิดขึ้นแล้วหายเองได้ บางประเภทต้องทำการรักษาด้วยยาหรือการผ่าตัดจึงจะหายได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะของโรค หรือบางประเภทเป็นแล้วรักษาไม่หาย จะอยู่กับเราจนถึงวันตาย แต่เมื่อขึ้นชื่อว่าความเจ็บป่วยย่อมไม่มีใคร

ปรารถนา ยิ่งเป็นฆราวาสอยู่ในวันศึกษาเล่าเรียนหรือวัยทำงาน หรือบางคนทั้งทำงานทั้งเรียนไปด้วย ความเจ็บป่วยจะเป็นปัญหาสร้างความกังวลใจให้กับชีวิตเป็นอย่างมาก แต่สำหรับคนที่น่าเห็นใจและสงสารมากที่สุด คือคนที่เจ็บป่วยจนไม่สามารถลุกขึ้นมาต่อสู้ชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไปได้อีกครั้ง ฉะนั้น เรื่องโรคร้ายไข้เจ็บเป็นความทุกข์ที่บีบคั้นด้านร่างกาย หากจิตใจเรามีความเข้มแข็งพอ ความกังวลใจจากเรื่องนี้ก็จะไม่สามารถเบียดเบียนจิตใจเราได้ ถ้าเจ็บป่วยก็ขอให้เจ็บป่วยเฉพาะร่างกาย อย่าให้จิตใจของเราต้องป่วยตามก็เป็นพอ และควรมีสติกับการพยาบาลโรค โดยเฉพาะตามคำแนะนำของหมอหรือพยาบาล

9. อธิบายคันถปัลลิว (ความกังวลคือการเล่าเรียน)

พระสงฆ์: คำว่า คันถ ในที่นี้ท่านหมายถึง การศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม หากเป็นสมัยปัจจุบันคือการศึกษาแผนกนักธรรม-บาลี และแผนกสายสามัญ รวมถึงการศึกษาในลักษณะอื่น ๆ ในประเด็นนี้พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 156) กล่าวว่า การเล่าเรียนหรือการรักษาปริยัติธรรมนั้น ย่อมเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุผู้ตั้งมั่นในการศึกษาและทรงจำ แต่จะไม่เป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุผู้ไม่กระหายในลักษณะเช่นนี้

ฆราวาส: ในยุคปัจจุบันการศึกษาสำหรับฆราวาสได้ถูกเปิดกว้าง ไม่จำกัดเพศและวัย รวมถึงด้านที่สนใจ สามารถเล่าเรียนได้ตลอดเวลา เพราะทุกวันนี้ ความรู้ไม่ได้ถูกจำกัดว่าต้องอยู่ภายในสถานศึกษาเท่านั้น จากวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีที่มนุษย์คิดค้นขึ้น เราสามารถแสวงหาความรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา และทุกสาขาวิชาที่ต้องการจะเรียน รวมถึงความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ ประเด็นการศึกษาที่สามารถสร้างความกังวลใจให้กับผู้เรียนได้ เช่น เรื่องเวลาเรียน เนื้อหารายวิชา การบ้าน การนำเสนองาน การสอบ เป็นต้น แต่ความกังวลใจสำหรับนักศึกษาในยุคปัจจุบันนี้ น่าจะอยู่ตรงที่ว่าเรียนจบแล้วจะไปทำงานอะไร แต่ถึงอย่างไร ทั้งหมดทั้งมวลก็จัดเป็นปัญหาความกังวลด้านการศึกษา การตัดความกังวลในเรื่องนี้ หากหน้าที่ด้านการศึกษายังมีอยู่ ก็ควรทำให้เสร็จสิ้น ส่วนในระหว่างเรียนเมื่อมีภาระงานที่อาจารย์มอบหมายเกิดขึ้น ก็ควรบริหารจัดการชิ้นงานนั้นให้เสร็จเร็วที่สุด เพื่อตัดปัญหาเรื่องความกังวลให้เร็วที่สุด

10. อธิบายอิทธิปัลลิว (ความกังวลคือการแสดงฤทธิ์)

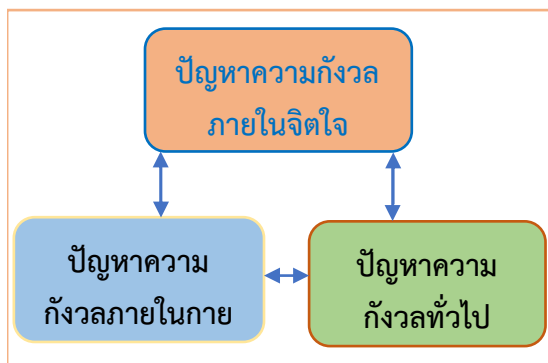
พระสงฆ์: คำว่า อิทธิ ในที่นี้ท่านหมายถึง อิทธิฤทธิ์อย่างปุลุชน เช่น การเหาะเหินเดินอากาศ การหายตัว การทลายใจผู้อื่นได้ การมีหุทิพย์ตาทิพย์ หรือการแสดงฤทธิ์ในลักษณะอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่คนทั่วไปทำไม่ได้ ในเรื่องนี้พระพุทธโฆสเถระ (2548, น. 158-159) กล่าวว่า อิทธิฤทธิ์นั้นเป็นสิ่งที่รักษาได้ยากเสื่อง่าย ท่านเปรียบเหมือนทารกที่ยังเป็นเด็กอ่อนนอนหงายอยู่ หรือเปรียบเหมือนข้าวกล้าที่ยังเป็นต้นอ่อน เมื่อเจอเหตุเภทภัยเพียงเล็กน้อยย่อมถึงตายได้ อิทธิฤทธิ์ของปุลุชนเป็นเครื่องกังวลต่อวิปัสสนาเท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นเครื่องกังวลต่อสมาธิ เพราะผู้ที่แสดงฤทธิ์ได้จะต้องผ่านสมาธิมาก่อน ดังนั้น บุคคลที่ต้องการเจริญวิปัสสนาจึงต้องตัดอิทธิปัลลิวเสียก่อน แต่สำหรับผู้ต้องการความสงบขั้นสมณะ จะตัดเพียงปัลลิว 9 อย่าง ตามที่กล่าวมาแล้วก็ย่อมทำได้

ขรวาาส: สำหรับปุณชนคนมีกิเลสหนา เรื่องอำนาจของจิตแสดงอิทธิฤทธิ์ได้อย่างผู้ฝึกสมาธิมาดีแล้ว ย่อมมีได้ยาก แต่หากจะตีความเรื่องอิทธิฤทธิ์แบบปุณชนจริง ๆ น่าจะหมายถึงความสำเร็จจากอำนาจพิเศษตามปรารถนา คำว่าอำนาจพิเศษในที่นี้หมายถึง แรงจูงใจ ความตั้งใจ ความเพียรพยายาม ความกระตือรือร้น หรือพลังของใจที่เกิดขึ้นแบบพิเศษเพื่อให้งานหรือหน้าที่นั้น ๆ ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นความสำเร็จในลักษณะที่ต้องลงมือทำ เช่น ความสำเร็จด้านการศึกษา ด้านการทำงาน ด้านการเจรจา ด้านการค้าขาย รวมถึงภารกิจอื่น ๆ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งมันสร้างความรู้สึกดีใจ ภูมิใจ และมั่นใจให้กับผู้นั้นได้ เป้าหมายคือความสำเร็จในหน้าที่ สามารถเป็นความกังวลให้กับผู้ปฏิบัติหน้าที่ได้ เพราะเวลาปฏิบัติงานทุกคนย่อมคาดหวังกับความสำเร็จในงาน ยิ่งคาดหวังมาก ยิ่งต้องใช้อิทธิฤทธิ์ให้มาก แต่สำหรับบางคนเรื่องการทำงาน จะให้ความสำคัญกับปัจจุบันขณะที่ลงมือทำ มากกว่าการคาดหวังกับผลของงานอย่างเดียว ความกังวลใจเรื่องความสำเร็จในงานจึงไม่มี ฉะนั้น ปุณชนควรรักษาอิทธิฤทธิ์ไม่ให้เสื่อมด้วยการ รักษาพลังของใจให้สูงขึ้นอยู่เสมอ

ปลิโพธเป็นภัยเยียบต่อการดำเนินชีวิต

ปลิโพธ คือความกังวลใจเป็นปัญหาหรือภัยเยียบที่แอบทำร้ายมนุษย์ โดยเกิดจากภาวะอารมณ์ที่สั่งสมจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อเกิดบ่อยครั้งอารมณ์กังวลใจจะพอกพูนกลายเป็นปัญหาใหญ่ต่อการใช้ชีวิต ที่บอกว่าเป็นภัยเยียบเนื่องจากสภาวะความกังวลเกิดขึ้นในใจ ไม่แสดงความรุนแรงจนปรากฏชัดครั้งเดียว ตถิลา จำปาวัลย์ (2561, น. 15) กล่าวถึงความกังวลว่า เป็นสิ่งควบคู่กับความเครียดที่ถูกคุกคามเป็นความกลัว เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้นในอนาคตที่ไม่อาจจะบุได้ชัดเจน และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น ซึ่งถือเป็นภาวะทางจิตใจ ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ไม่สบายกาย และไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่น หวาดกลัวกับเหตุการณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนถูกคุกคาม โดยไม่ทราบว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตเป็นอย่างไร การเกิดขึ้นของความวิตกเป็นอาการเหมือนเราเป่าลมเข้าไปในลูกโป่ง ซึ่งลมที่เราเป่าเข้าไปจะค่อย ๆ เก็บลมไว้ในลูกโป่ง ยิ่งลมเข้าไปมากเพียงใด ลูกโป่งยิ่งจะพองโตมากเท่านั้น เมื่อลมเข้าไปมากจนลูกโป่งรับไม่ไหว ลูกโป่งก็จะแตกทันที อาการความกังวลก็เช่นเดียวกัน จะค่อย ๆ สั่งสมภาวะความกังวลไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงวันที่สั่งสมไว้มาก อาการภาวะความกังวลก็จะแสดงให้เราารู้ตัว ซึ่งความกังวลสามารถเกิดขึ้นได้ จากสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และเป็นปัญหาที่มีความหลากหลาย ถึงแม้ว่าปัจจุบันมนุษย์จะคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ เพื่ออำนวยความสะดวกได้มากเพียงใดก็ตาม ปัญหาหรืออุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ก็ยังไม่ลดลง เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาโรคร้าย ปัญหาครอบครัวแตกแยก หรือปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย จึงทำให้มนุษย์มองว่า ปัญหาคือยาพิษต่อการดำเนินชีวิต เมื่อนำปลิโพธทั้ง 10 อย่าง ตามที่กล่าวไว้ในเบื้องต้นมาวิเคราะห์ สามารถจำแนกประเภทปัญหาความกังวลได้ 3 อย่าง คือ 1) ปัญหาความกังวลภายในจิตใจ 2) ปัญหาความกังวลภายในกาย 3) ปัญหาความ

กังวลทั่วไป เช่น ปัญหาความกังวลระหว่างเรากับบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น ซึ่งมีการจำแนกรายละเอียด ดังนี้



ภาพที่ 2 ปัญหาความกังวล 3 อย่าง

1) ปัญหาความกังวลภายในจิตใจ มี 1 อย่าง คือ อิทธิพลีโพธ (ความกังวลคือการแสดงฤทธิ์) 2) ปัญหาความกังวลภายในกาย มี 1 อย่าง คือ อาพาธปัลลิว (ความกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ) 3) ปัญหาความกังวลทั่วไป มี 8 อย่าง คือ (1) อาวาสปัลลิว (2) กุลปัลลิว (ความกังวลคือตระกูล) (3) ลากปัลลิว (ความกังวลคือลากสักการะ) (4) คณปัลลิว (ความกังวลคือหมู่คณะ) (5) กัมมปัลลิว (ความกังวลคือการทำงาน) (6) อัธยานปัลลิว (ความกังวลคือการเดินทาง) (7) ญาคปัลลิว (ความกังวลคือญาติ) (8) คณปัลลิว (ความกังวลคือการเล่าเรียน)

เมื่อวิเคราะห์ปัญหาความกังวลจากโครงสร้างดังกล่าว จะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างกัน ดังนี้ 1) ความกังวลบางอย่างเกิดจากปัญหาของจิตใจเพียงอย่างเดียว เช่น ความกังวลเกี่ยวกับอำนาจของจิตว่าจะเจริญหรือเสื่อม หรือความกังวลเกี่ยวกับกิเลสคือ ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น 2) ความกังวลบางอย่างเกิดจากปัญหาสองด้าน เช่น ใจกับกาย ตัวอย่าง เมื่อร่างกายเจ็บป่วยไม่สบาย จิตใจก็จะเกิดความกังวล หรือใจกับปัญหาทั่วไป ตัวอย่าง เมื่อทำงานยังไม่ประสบความสำเร็จ จิตใจก็จะกังวลอยู่กับงานนั้น เป็นต้น 3) ความกังวลบางอย่างเกิดจากปัญหาทั้ง 3 ด้าน คือ ทั้งปัญหาทางใจ ทางกาย และทั่วไป ตัวอย่าง การทะเลาะกับบุคคลอื่นโดยใช้ความรุนแรง จนทำให้ร่างกายบาดเจ็บ จิตใจจะเกิดความกังวลจากการบาดเจ็บของร่างกาย และการที่ต้องผิใจกับบุคคลอื่นเป็นต้น ซึ่งมีลักษณะที่สอดคล้องกับแนวคิดของระชาชนนท์ ทวีผล และ ประสพชัย พสุนนท (2558, น. 724) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นสภาวะทางอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่ดำเนินอยู่ควบคู่กับชีวิตประจำวัน ตั้งแต่แรกเกิดและตลอดชีวิต เป็นสิ่งที่มีความสลับซับซ้อนของบุคคลตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่คุกคามตามนำไปสู่การรับรู้ ที่ผันแปรไปตามทัศนะของบุคคล เกิดความรู้สึกไม่สบายการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ อาจมีผลกระทบต่อการรับรู้ การคิดและการตัดสินใจ นอกจากนี้ภาวะความกังวลยังเป็นผลร้ายกับตัวเองอีกหลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ ดังนี้

ข้อ	ภัยเงียบจากความกังวล	สาเหตุปัญหาความกังวล
1	เป็นคนประมาท	เพราะความกังวลใจทำให้การใช้สติลดลง
2	เป็นคนคิดลบ	เพราะความกังวลใจทำให้มองโลกในแง่ร้าย
3	เป็นคนขาดความมั่นใจ	เพราะความกังวลใจทำให้คิดมาก
4	เป็นคนหวาดกลัว	เพราะความกังวลใจทำให้ไม่ไวใจตัวเองและบุคคลอื่น
5	เป็นผู้นำได้ยาก	เพราะความกังวลใจทำให้ไม่กล้าทำงานใหญ่
6	เป็นจุดเริ่มต้นของโรคภัย	เพราะความกังวลใจทำให้เกิดภาวะเครียด
7	เป็นคนแก้ปัญหาช้า	เพราะความไม่กล้าตัดสินใจ
8	เป็นคนหงุดหงิดง่าย	เพราะอารมณ์เปลี่ยนแปลงตลอด
9	เป็นคนขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	เพราะเลือกทำที่ปฏิบัติต่อผู้อื่นไม่ถูก
10	เป็นคนเครียดเร็ว	เพราะหมกมุ่นกับปัญหาเดิม ๆ

ตารางที่ 1 ภาวะความกังวลที่ผลร้าย

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ความกังวลใจเป็นภัยเงียบที่น่ากลัว ถึงแม้จะอาศัยปัจจัยภายนอกมากระตุ้นให้เกิดความกังวล เพราะปัจจัยที่ก่อให้เกิดความกังวลสามารถมีได้มากกว่า 10 ประการ ขึ้นอยู่กับบริบทและสถานการณ์แวดล้อม ซึ่งบางครั้งจึงเป็นสิ่งที่ยากจะคาดเดาว่า ภาวะความกังวลจะเกิดขึ้นกับเราในเวลาใด และเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะควบคุมหรือตัดความกังวลเหล่านั้นด้วยวิธีการใด ส่วนผลเสียที่เกิดจากความกังวลก็มีเป็นจำนวนมาก เพราะความกังวลใจจะทำให้สภาพการควบคุมอารมณ์ลดลง และทำให้เสียความเป็นตัวของตัวเองลงได้

สรุป

บลีโพรหรือความกังวลตามหลักพระพุทธศาสนาเชื่อว่า เกิดจากอารมณ์ที่ผูกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นเหมือนกับเส้นใยเล็ก ๆ ที่เกี่ยวพันจิตของเราไว้ แต่ยิ่งเกี่ยวพันหรือผูกพันมากเพียงใด เส้นใยยิ่งจะมีความเหนียวแน่นมากเพียงนั้น เวลาจะไปไหนมาไหน หรือทำกิจการงานใด อาการความกังวลในเรื่องที่จิตผูกอยู่จะแสดงออกมา เมื่อความกังวลเกิดขึ้นภายในจิต ความคิดที่เคยปกติไม่ปรุงแต่งจนเกินเหตุ จะมีอาการคิดไม่หยุดในลักษณะแบบฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นอาการที่สอดคล้องกับลักษณะอุปนิสัยของคนวิตกกังวล แตกต่างจากมุมมองทางการแพทย์ที่เชื่อว่า อาการความวิตกกังวลเป็นโรคชนิดหนึ่ง ทางแพทย์เรียกว่า “โรคแพนิก” (Panic disorder) อาจจะติดตัวมาตั้งแต่เกิดหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ เป็นอาการที่สมองหลังสารเคมีบางชนิดมากเกิดไป ถ้ามีอาการไม่รุนแรงก็ไม่ต้องใช้ยาเพื่อการรักษา แต่ถ้าอาการความวิตกกังวลมีมากจนส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ทางแพทย์จำเป็นต้องใช้ยาเพื่อรักษา (โรงพยาบาลศิริรินทร์, 2563) ฉะนั้น วิธีการดูแลรักษาอาการวิตกกังวลในมุมมองพระพุทธศาสนา จะใช้หลักกรรมฐานเป็นเครื่องมือในการรักษา โดยเฉพาะหลักอานาปานสติและหลักกสิณ เนื่องจากพระพุทธศาสนามองว่า ความวิตกกังวลเป็นปัญหาที่เกิดจาก

สภาวะทางจิตใจ ส่วนทางการแพทย์จะใช้วิธีดูแลรักษาที่แตกต่างจากพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะกายใช้ยาเพื่อลดหรือระงับการหลั่งสารเคมีบางอย่าง เนื่องจากทางการแพทย์เชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นปัญหาจากการหลั่งสารเคมีของสมอง แต่ถึงอย่างไร ผู้เขียนเชื่อว่า กระบวนการรักษาอาการวิตกกังวลทั้งสองต้องอาศัยความเชื่อมโยงกัน เหตุผลเพราะตามหลักพระพุทธศาสนาเชื่อว่า ความเป็นมนุษย์มีการประกอบขึ้นจากสองส่วนคือ ร่างกายกับจิตใจ การดูแลรักษาจึงจำเป็นต้องให้ครอบคลุมทั้งสองด้าน

แหล่งอ้างอิง

- ตฤไล จำปาวัลย์. (2561). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1), 13-20. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/242981>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พระธรรมชั้นตรี. http://84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=ปสิโรธ
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค* (พิมพ์ครั้งที่ 6). ธนาเพรส.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ระชานนท์ ทวีผล และประสพชัย พสุนนท. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาสาขาวิชาการจัดการโรงแรม คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 23(5), 721-730.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*. <https://dictionary.orst.go.th/>
- โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล. (2566). *โรควิตกกังวล*. <https://www.bumrungrad.com/th/conditions/anxiety-disorder>
- โรงพยาบาลศิริรินทร์. (2563). รู้จัก “โรคแพนิก” อาการเป็นอย่างไร?. <https://www.sikarin.com/health/โรคแพนิก-panic-disorder>
- อนุสร จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล. (2549). *จิต 6 ศาสตร์ในการอ่านใจคน*. อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.