

บทความวิชาการ
Academic Articles

รู้เท่าทันอาสวะ ด้วยจิตธรรม Realizing the taints with the Dhamma mind

วิริยะ รัศมีศรี

Viriya Raksri

ผู้จัดการโรงงาน ห้างหุ้นส่วนจำกัด สีส้าแหวน

Factory manager Leela Fishing Net Limited Partnership.

Mojiro777@gmail.com

Received: March 2, 2023 Revised: March 24, 2023

Accepted: April 9, 2023

บทคัดย่อ

การนำจิตธรรม อันได้แก่ สติ และปัญญา มาใช้ให้รู้เท่าทันและสกัดกั้นความทุกข์ที่เกิดจากอาสวะหรือ ความเคยชินแห่งทุกข์ของคนเรา จากไม่รู้ตัว ให้รู้ตัวว่ากิเลสที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการสะสมของอาสวะเพราะไม่ได้มีการนำจิตธรรมมาใช้ก่อนหน้านี้ และให้นำความรู้เรื่องการละอาสวะ มาคิดทบทวนความทุกข์ที่เกิดในขณะนั้นให้ความทุกข์เบาลง ซึ่งการละอาสวะนั้นมี ๖ วิธี ได้แก่ อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น อาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา และอาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ จากนั้นก็ใช้ขันติธรรมในการอดทนเพื่อละอาสวะนี้ หรือฝืนกับความเคยชินที่สะสมมานาน และฝืนอย่างสม่ำเสมอเมื่อเจอความทุกข์นั้น ๆ จนความเคยชินที่จะทุกข์นั้นลดลง และเปลี่ยนเป็นความเคยชินที่จะไม่ทุกข์แทน แต่ต้องมีสติ เป็นตัวเริ่มต้น และมีขันติหรือความอดกลั้นไว้ปฏิบัติ และฝืนกับอาสวะที่สะสมมา เมื่ออาสวะไม่ได้เกิดการสะสมเพิ่ม ก็จะลดน้อยลง และเมื่อลดน้อยลง ก็จะทำให้กิเลสที่ได้รับในขณะนั้น ๆ น้อยลง และเกิดความทุกข์น้อยลง ตามลำดับ เป็นวงจรต่อไป

คำสำคัญ: รู้เท่าทัน; อาสวะ; จิตธรรม

Abstract

Applying the Dhamma mind that is mindfulness (*sati*), and wisdom (*paññā*) is the method to realize and prevent suffering caused by the taints (*āsava*) and habituated suffering. One will become aware that mental defilements (*kilesa*) arise from the accumulation of the taints because the Dhamma mind has never been applied. Reviewing present suffering through the knowledge about abandoning the taints alleviates

suffering. There are six ways to abandon the taints: abandoning by restraint, abandoning by using, abandoning by enduring, abandoning by avoiding, abandoning by getting rid of, and abandoning by developing. Then, one applies forbearance (*khanti dhamma*) to abandon these taints and withstand the old familiar habits. One must practice regularly when facing with suffering until habituated suffering becomes less and transforms to habituated non-suffering. However, this begins with mindfulness, and one must practice forbearance and has resistance to the accumulated taints. When more taints are not added, they become less. Once they become less, mental defilements which are received at that moment will also become less. Hence, there is lesser suffering. The cycle proceeds in this way.

Keywords: Realize; Taints; Dhamma mind.

บทนำ

ปัจจุบันนี้โลกเรายังเจริญด้านวัตถุขึ้นมากเท่าไร ก็จะมีกิเลสตัณหามากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะกิเลสที่เกิดจากการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ และมีหลายคนที่ยังไม่เข้าใจว่า ความสุขทั้งหลายที่เกิดจากวัตถุเหล่านี้ จริง ๆ แล้วล้วนไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เมื่อคนเราไม่รู้จักมักจะชวนขวยหรือทำอะไรไปโดยให้กิเลสนำพา เมื่อทุกข์ขึ้นมาก็จะหาทางออกด้วยวิธีที่ผิด เช่น ทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น หาความสุขทางโลกอย่างอื่นมาทดแทน ให้มีความสุขทางโลกมากขึ้น เพราะมีความสุขทางโลกเข้ามาแทรกแซง ทำให้เราลืมความทุกข์ไปชั่วขณะ แต่สิ่งเลวร้ายที่ได้กลับมาคือความทุกข์ไม่ได้หายไปไหนเลย แต่จะสะสมจนเกิดอาสวะ ขึ้นเรื่อย ๆ ทุกครั้งเมื่อมีกิเลสหรือสิ่งใด ๆ เข้ามากระทบ เพราะจิตไม่ได้เกิดการพัฒนาในทางธรรม ไม่ได้ถูกแทรกด้วยจิตธรรม จึงไม่ได้มีการปรับหรือแก้มันที่ต้นเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริงตามหลักของอริยสัจ 4 เป็นต้น แต่ถ้าเราเข้าใจเรื่องหลักธรรมการละอาสวะแล้ว และเมื่อนั้นมีกิเลสหรือความทุกข์เข้ามา ถ้าเรามีสติ และปัญญาคอยยับยั้งให้เราพิจารณาหลักธรรมก่อน ก็จะช่วยให้ความกิเลสและความทุกข์นั้นเบาบางลงได้ เพราะมันถูกกรองเอาไว้ก่อนด้วยจิตธรรมของเรา สังขารความคิดในทางทุกข์ก็จะหยุดหรือชะลอการทำงานลง เมื่อทำบ่อยครั้งขึ้นก็จะเกิดความเคยชิน จากที่เจอปัญหาแล้วทุกข์ จิตก็จะเคยชินที่จะไม่ทุกข์แล้ว จะเปลี่ยนเป็นความเคยชินในด้านดีแทน เช่น รู้สึกไม่ทุกข์ รู้สึกปล่อยวาง รู้สึกว่าง เป็นต้น แต่ก็ต้องอาศัยขันติหรือความอดทนอย่างมาก เพราะเราต้องพึงทำบ่อยครั้งจนกว่าจะเห็นผล และรู้สึกได้ด้วยตัวเราเอง ซึ่งถ้าไม่มีความอดทนแล้วเราก็จะปฏิบัติต่อไปไม่ได้ ก็จะมีแค่ความรู้ เพราะตัวธรรมะที่แท้จริงย่อมเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติเท่านั้น

ดังนั้น บทความนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องอาสวะมากขึ้น และยังก่อให้เกิดความรู้ที่สามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงได้ เพราะระดับอริยบุคคลก็ยังคงมีการละอาสวะเช่นกัน ดังที่มีชื่อเรียกพระอรหันต์ว่า พระชินาสพ ซึ่งแปลว่า ผู้สิ้นอาสวะแล้ว (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 11, ข้อ 357: หน้า 402-403) และบทความนี้ยังเป็นประโยชน์ทั้งต่อปุถุชนทั่วไปที่กำลังมีความทุกข์ หรือมีความเคยชินแห่งทุกข์ จากสภาวะปัจจุบันที่เต็มไปด้วยกิเลสในทุก ๆ ทาง ได้เห็นความสำคัญของสติ ปัญญาและขันติมากขึ้นอีกด้วย

ความหมายของจิตธรรม

คำว่า จิตธรรม ที่ผู้เขียนนำมาใช้นั้น หมายถึง การรับรู้ในหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้ในเป้าหมายต่าง ๆ ซึ่งจิตธรรมของแต่ละคน หรือแต่ละโอกาส อาจจะไม่เหมือนกัน แต่ก็ต้องอยู่บนรากฐานของการนำศีลธรรมหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ หลักธรรมที่สามารถทำให้รู้เท่าทันอสังขได้ ได้แก่ สติ ปัญญา และขันติ เนื่องมาจากอสังข หรืออสังขกิเลสนี้เปรียบเสมือนขั้วลบ จิตธรรมตัวที่เป็น สติและปัญญา นี่เองก็จะเป็นขั้วบวกที่คอยจับ หรือยับยั้งไม่ให้อสังขมันทำงานอย่างต่อเนื่อง หรือเรียกว่าไปตัดวงจรของปฏิจจสมุปบาท ได้ทันการ ทำให้ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นนั้นชะงักและเบาบางลง และต้องอาศัยจิตธรรมตัวที่เป็น ขันติ มาใช้ด้วย เพื่อให้ยับยั้งอสังขกิเลสที่เกิดขึ้นได้นานมากขึ้น เพราะต้องอาศัยความอดทนอย่างมากในการที่จะฝืนกับอสังขนี้ และถ้ายับยั้งได้บ่อยครั้ง ก็จะเกิดการสะสมของอสังขที่น้อยลงเรื่อย ๆ จนสลายได้ ในที่สุด ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราเป็นโรคเบาหวาน และเราเห็นของหวาน ของทานน่าอร่อย อันดับแรกเราต้องมีสติ และปัญญาที่เรารับรู้มาว่าสิ่งนี้มีผลกับโรคเบาหวานของเรา ก่อน เพื่อให้เราไม่ลืมหืมตัวเอง เนื่องจากอสังขหรือความเคยชินนี้ มันทำให้เราอยากกินของหวานอยู่เป็นนิจ จากนั้นเราก็ต้องใช้จิตธรรมตัวที่เป็น ขันติ นี้มาใช้เพื่ออดทนไม่ให้เราทานเข้าไปและเกิดความทุกข์จากโรค หรืออดทนจากความเคยชินที่เราชอบทานหวาน เป็นต้น

สติในพระพุทธศาสนา

สติ ตามที่ปรากฏในพระพุทธศาสนามีอยู่ในหลายหลักธรรม ขอยกตัวอย่างดังนี้

1. สติในสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติ พระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก อานาปานัสสตีสูตร (พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย., 2539, เล่มที่ 14 ข้อ 287-288: หน้า 187) ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ โดยการมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เป็นต้น และย่อมทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์
2. สติในโพชฌงค์ 7 ธรรมแห่งการตรัสรู้ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2546, หน้า 205-206)
3. สติในมรรคมงคล 8 แนวทางอันประเสริฐ 8 ประการ ได้แก่ สัมมาสติ หรือ ความระลึกชอบ พุทธพจน์ ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 35 ข้อ 486-487; หน้า 371-372) กล่าวว่า สัมมาสติ คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เป็นต้น
4. สติสัมปชัญญะในเบญจธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2546, หน้า 175-176) ธรรมอันดีงามห้าอย่าง ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ กล่าวคือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรถ้า ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท
5. สติในสังวร 5 ความสำรวม ความระวังปิดกั้นบาปอกุศล ความสำรวมด้วยสติ คือ สำรวมอินทรีย์มีจักขุ (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2546, หน้า 178)

สติ และปัญญาในมุมมองของพุทธทาสภิกขุ เรื่อง สติ ปัญญา สัมปชัญญะ ต่างกันอย่างไร?

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า สติ ตัวโดด ๆ มันไม่สามารถนำมาใช้ได้ จำเป็นต้องมีปัญญาด้วย ที่นี้ปัญญา มันก็คือความรู้ หรือสิ่งที่เรารวบรวมไว้ สะสมไว้ ประมวลไว้ มันอยู่นิ่ง ๆ ของมัน เปรียบเสมือนว่าเราใส่ ยุ้งวางเอาไว้ ทุกคนก็จะมียุ้งวางของตัวเองที่เกิดจากการสะสมความรู้ไว้ที่มาจากการเห็นก็ดี อ่านก็ดี ฟังก็ดี หรือ อะไรสักอย่างหนึ่งที่เรารู้สึกได้ในการคิด การประมวล และผ่านจิตมาสะสมเอาไว้ด้วยเช่นกัน ซึ่งตัวปัญญานี้เอง ถ้ามันถูกดึงไปใช้ในตอนฉุกเฉิน หรือเมื่อเกิดกิเลสขึ้น ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อะไรแบบนี้เราก็เรียกว่า สติ ซึ่งมันแปลว่าระลึกได้ นั่นเอง หรือเอาปัญญา หรือความรู้ที่เราสะสมไว้ในยุ้งวาง ออกมาใช้ให้ทันทั่วทั้งที่ ในกรณี นั้น ๆ ทำให้เรารู้สึกตัวได้ ระลึกขึ้นได้ นี่คือนิยามของสติในรูปแบบของสติที่ระลึกได้

ดังนั้น จึงแสดงให้เห็นว่า สติ ไม่สามารถทำงานเดี่ยว ๆ ได้ ต้องทำงานร่วมกับปัญญาเสมอ เมื่อ ต้องการสกัดกั้นกิเลสหรือความทุกข์ เพราะถ้าไม่มีปัญญา แล้วสติจะเอาอะไรไปทบทวน จะมีสติได้อย่างไร จะระลึก อะไรได้ ที่เราระลึกได้ เราระลึกซึ่งความเป็นจริง ความรู้ ความถูกต้อง หรือระลึกถึงอริยสัจ 4 ในการดับทุกข์ ดับ กิเลส หรือระลึกถึงเรื่องของการละอาสวะนั่นเอง เพราะสิ่งที่เราเคยเข้าใจไว้แล้วนั้นหรือความระลึกได้แล้วนั้นแหละ จำเป็นมาก ถ้าเราระลึกไม่ได้มันก็จะเปรียบเสมือนเป็นหมันหมด เหมือนที่เราเป็นนักเรียน เราตั้งใจเรียน เราบันทึก และสะสมความรู้ไว้ตลอดทั้งปีที่เรียน ทำให้ความรู้มีมาก แต่ถึงเวลาสอบไล่จริง ๆ เราระลึกมันไม่ได้ ความรู้ เหล่านั้นมันก็เลยเหมือนเป็นหมันหมด เพราะเอามาทำอะไรไม่ได้ ดังนั้นจะให้ปัญญาเหล่านี้มันสำเร็จประโยชน์ได้ ก็ คือคราวที่มีมันระลึกได้ นี่ก็ใช้เวลาทันทั่วทั้งที่ พระพุทธทาสภิกขุ (ออนไลน์) (สติ ปัญญา สัมปชัญญะ ต่างกัน อย่างไร?, 2565,แหล่งที่มา] <https://www.bia.or.th>, (วันที่สืบค้น วันที่ 8 ตุลาคม 2565)

ขันติในพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของ ขันติไว้อย่างครอบคลุมใน 3 ประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ขันติ หมายถึง ความอดทน, ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย
2. ขันติ หมายถึง ความอดทน, ความทนทานของจิตใจ สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ใน อำนาจ เหตุผล และแนวทางความประพฤติหรือการปฏิบัติที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบ ไม่ถู้อ่านจากกิเลส
3. ขันติ หมายถึง ความอดทน ความอดทน คือ อดทนต่องานที่ตรากตรำ ถึงจะลำบากกายนา เหนื่อยหน่ายเพียงไร ก็ ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกยั่วถูกหยันด้วยคำเสียดสีถากถางอย่างไร ก็ไม่หมดกำลังใจ ไม่ยอมละทิ้ง ภารกิจที่บำเพ็ญโดยชอบธรรม (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, 2546, หน้า 114,239,241)

ขันติ มีความสำคัญอย่างมาก ในเรื่องของการละอาสวะ เพราะต้องใช้ขันติ เพื่ออดทนความอดกลั้น ต่อความหนาว ความร้อน ความหิวกระหาย ซึ่งเกิดจากกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ ที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ ตลอด จนต้องอดทนต่อความรู้สึกรำคาญหงุดหงิด อันเกิดจากการรบกวนของสัตว์เลื้อยคลานนานาชนิด ต้องใช้ขันติเพื่อ อดทนต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย สะกดขมอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่ดีเอาไว้ เมื่อเจอถ้อยคำเสียดแทงที่ผู้อื่นว่า คำด่าว่า ดูหมิ่นเหยียดหยาม หรือวาทะทั้งหลายที่ก่อให้เกิดความ ไม่พอใจ เพราะหากเราขาดขันติ หรือความอดทน ไม่มี ความอดกลั้นแล้ว ก็จะทำให้ความทุกข์เพิ่มพูนมากขึ้น แต่เมื่ออดกลั้นต่อของอาสวะเหล่านี้ได้ ความทุกข์ก็จะเบาบาง

และจางไป ถึงแม้พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีใช้ขันติ สำหรับป้องกันอาสวะแก่พระภิกษุ และผู้มีความรู้ทางธรรมระดับสูงทั้งหลาย แต่ทุกคนก็สามารถนำขันติมาใช้ เพื่อให้ได้รับผลที่ดีขึ้นจากการอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทั้งหลายเช่นกัน

ความหมายของอาสวะ

อาสวะ หรือ อาสวะกิเลส หมายถึง กิเลสที่หมักหมมหรือตองอยู่ในสันดาน ไหลซึมซ่านไปย้อมจิตเมื่อประสบอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาสวะแต่ละชนิดมีรายละเอียดดังนี้

1. กามาสวะ หมายถึง ความพอใจในกาม ความกำหนัดในกาม ความเพติดเพลินในกาม ตัณหาในกาม สีนหาในกาม ความเร่าร้อนเพราะกาม ความลุ่มหลงในกาม ความหมกมุ่นในกาม ในกามทั้งหลาย

2. ภวาสวะ หมายถึง ความพอใจในภพ ความกำหนัดในภพ ความเพติดเพลินในภพ ตัณหาในภพ สีนหาในภพ ความเร่าร้อนเพราะภพ ความลุ่มหลงในภพ ความหมกมุ่นในภพ ในภพทั้งหลาย

3. ทิฐฐาสวะ หมายถึง ความเห็นว่า โลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด ชีวะกับสรีระเป็นอย่างเดียวกัน ชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่างกัน หลังจากตายแล้ว ตถาคตเกิดอีก หลังจากตายแล้ว ตถาคตไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้ว ตถาคตเกิดอีกและไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้ว ตถาคตเกิดอีกก็มีใช่ จะว่าไม่เกิดอีกก็มีใช่ ดังนี้ ทิฐฐิ ความเห็นผิดป้าชฎคือทิฐฐิ กันดารคือทิฐฐิ ความเห็นเป็นข้าศึกต่อสัมมาทิฐฐิ ความผันแปรแห่งทิฐฐิ สังโยชน์คือทิฐฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด ลัทธิที่เป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปลาส

4. อวิชชาสวะ หมายถึง ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปัจจุสมุปบาทว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัยธรรมนี้จึงมี ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความทราบปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงไหลอวิชชา โอะฆะคืออวิชชา โยคะคืออวิชชา อนุสัยคืออวิชชา ปริยฐานคืออวิชชา ลิมคืออวิชชา อกุศลมูลคือโมหะ พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 34 ข้อ 1102 -1106; หน้า 281-282)

อาสวะในมุมมองของพุทธทาสภิกขุ เรื่อง ขบวนการของกิเลส

พุทธทาสภิกขุได้กล่าวไว้ว่า กิเลส มันมีเรื่องของ การต่อเนื่องกันจนเป็นรูปแบบของขบวนการ คือ มีกิเลสในรูปแบบธรรมดา ของ รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น กิเลสนี้ คือ รากะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นแล้วมันก็จะเกิดความเคยชินสะสมทิ้งไว้อยู่ในสันดาน เรียกว่า อนุสัย บางคนแปลคำว่า อนุสัย คือ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานแต่จริง ๆ แล้ว มันเป็นความเคยชินของกิเลสที่สะสมไว้ เตรียมรอที่จะเกิดกิเลสอีกครั้งต่อไป ไม่ได้เป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานตลอด แต่มันเป็นของที่แสดงผลออกมาได้ มีเกิดและดับได้ และตัวความเคยชินสะสมของกิเลสนี้ เมื่อได้รับสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ที่เหมาะสมมันก็จะเกิดขึ้นมาโดยง่าย และรุนแรงกว่าเดิม เพราะมันสะสมไว้มาก และท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายอีกว่า ถ้าเกิดกิเลสครั้งหนึ่งเสร็จแล้ว ก็จะสะสมความเคยชินแห่งกิเลสไว้หน่วยหนึ่ง

ๆ ทุกครั้งไป เมื่อเราเกิดกิเลสขึ้นก็ครั้งเข้าไป เป็นจำนวนกี่หน่วย มันก็สะสมความเคยชินที่จะเกิดกิเลสขึ้นไว้ในสันดานเท่านั้นหน่วย เป็นกิเลสประเภทที่เคยชินสำหรับจะเกิดต่อไปข้างหน้า ที่นี้ก็มิกิเลสที่มีชื่อว่าอาสวะนี้แหละ คือกิเลสที่จะไหลกลับออกมา และเกิดผลให้เราทุกข์ เมื่อสะสมไว้ในฐานะเป็นอนุสัยมากเข้าๆ มันก็มีอาการคันที่จะไหลออกนั้นมากเข้า ๆ เหมือนกัน เปรียบเหมือนโองมีรูรั่ว พอใส่น้ำลงไป ยิ่งใส่มากเท่าไร มันก็ยิ่งมีอาการจะดันออกทางรูรั่วอย่างแรงมากขึ้นเท่านั้น กิเลสที่จะไหลกลับออกมานี้เรียกว่า อาสวะ มีมากเท่าอนุสัย อนุสัยมากเท่าไร อาสวะก็มากเท่านั้น หรือสะสมกิเลสไว้มากเท่าใด พอออกมาเป็นอาสวะ ก็ทุกข์ได้ง่าย และทุกข์ได้มากกว่าเดิมเท่านั้น นี่คือขบวนการของกิเลสที่มันเกี่ยวเนื่องกันอย่างนี้ พุทธทาสภิกขุ. [ออนไลน์]. ขบวนการของกิเลส. แหล่งสืบค้นจาก <https://www.facebook.com/AjahnBuddhadasa>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2565)

การละอาสวะในพระไตรปิฎก

การละอาสวะ มี 6 ข้อ ซึ่งมีเนื้อความจาก พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ สัพพาสวสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 12 ข้อ 22 หน้า 22) และจาก อาสวสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 22 ข้อ 58 หน้า 547-548) ดังนี้

1. อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร

อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร คือการสำรวมทั้งกายและใจ ไม่ให้กิเลสเข้ามาทางอายตนะทั้ง 6 ได้ทันจนก่อเกิดเป็นอาสวะขึ้น ซึ่งมีเนื้อความจากพระไตรปิฎกดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคาย เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในจักขุนทรีย์อยู่ ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอสำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในโสตินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในฆานินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในชีวนินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในกายินทรีย์อยู่ ฯลฯ ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้ว เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรในมโนินทรีย์อยู่ ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอสำรวมอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 12 ข้อ 22 หน้า 22) จากข้อความในพระสูตรที่ยกมา แสดงให้เห็นว่า ให้สำรวมระวัง สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวมใจ และการสำรวมที่ว่านี้ก็ถือการนำสติ ปัญญา หรือจิตธรรมของผู้เขียน มาใช้สกัดกั้น กิเลสที่จะเกิดจากอายตนะทั้ง 6 นี้ได้ทันท่วงทีก่อน หรือตัดวงจรของสังขารที่จะคิด ที่จะปรุงแต่งต่อตั้งแต่เริ่มต้นนั่นเอง

2. อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย คือ การใช้สติและปัญญา พิจารณาการกระทำกับสิ่งที่จะเป็นอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เกิดความเผลอร่อยต่อสิ่งนั้นๆ จนเกิดเป็นอาสวะขึ้น ซึ่งมีเนื้อความจากพระไตรปิฎกดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกกายแล้วใช้สอยจีวรเพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย ภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้วฉนบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อให้นี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา' แล้วจึงบริโภคอาหาร

ภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้วใช้สอยเสนาสนะเพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และเพื่อความยินดีในการหลีกเร้น

ภิกษุพิจารณาโดยแยกกายแล้วใช้สอยคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาหารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว และเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด ซึ่งเมื่อเธอไม่ใช่สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเธอใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 12 ข้อ 23 หน้า 22-23)

ข้อความดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เรายังคงต้องมีสติ และปัญญา พิจารณาในการกระทำของเราอยู่เสมอ เนื่องจากเราจำเป็นต้องพึ่งปัจจัย 4 เช่น อาหาร และเครื่องนุ่มห่ม เป็นต้น ให้เราใช้สติ และปัญญารู้ว่าเราใช้เพื่อเครื่องนุ่มห่มเพื่อปิดบังร่างกาย ไม่ให้เกิดความหนาว ไม่ให้เปีย หรือเพื่อป้องกันแมลง และสัตว์ต่าง ๆ เท่านั้น อย่าใส่ใจให้รู้สึกสวยงามจนเกิดอาสวะกิเลสขึ้น เรื่องของอาหารก็เช่นกัน เราต้องระลึกไว้เสมอว่า เรากินอาหารเพื่อความอยู่รอด เพื่อไม่ให้เกิดความหิว เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย อย่ากินให้เกิดความเอร็ดอร่อยจนเป็นอาสวะกิเลสขึ้น และเนื่องจากปัจจัย 4 เป็นสิ่งที่อยู่กับเราตลอดเวลา ดังนั้นจึงสามารถเกิดอาสวะสะสมได้โดยง่าย เราจึงต้องหมั่นกินและใช้อย่างมีสติที่สุด

3. อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น คือ อดกลั้นต่อสิ่งจะเป็นที่เราต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องอาศัยความอดทนอดกลั้นเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกรำคาญ จมูกเกิดเป็นอาสวะขึ้นได้ ซึ่งมีเนื้อความจากพระไตรปิฎกดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกกายแล้ว เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำหยาบ คำส่อเสียด เป็นผู้อดกลั้นต่อเวทนาทั้งหลายอันมีในร่างกาย เป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจปราศจากชีวิตได้ ซึ่งเมื่อเธอไม่อดกลั้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเธออดกลั้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 12 ข้อ 24 หน้า 24)

ข้อความจากพระสูตรที่ยกมา แสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่เราเลี่ยงหรือปฏิเสธไม่ได้ เช่น อากาศหนาว อากาศร้อน หรือยุง ไร มากัดหรือเกาะตามตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องใช้ขันติ หรือความอดทน ไม่เช่นนั้น

แล้ว ถ้าเราไปเจ็บ ไปรำคาญ จนเป็นนิสัย หรือเป็นอาสวะขึ้น เมื่อไหร่เราเจออากาศร้อน เราก็จะทุกข์มาก เพราะเราไม่มีความอดทน ต้องหาพัดลมหรือเปิดแอร์ตลอดเวลา แม้แต่โดนยุงกัด เราก็ต้องตบ เมื่อตบก็มาเกิดความทุกข์ในใจว่าบาปภายหลังอีก หรือว่าต้องพยายามทา เมื่อไหร่เราไม่มียาทา เราก็ทุกข์มากอีก แม้กระทั่งในปัจจุบัน เราอยู่ในสังคมที่มีผู้คนมากมาย บางคนพูดถูกหูเราบ้าง ไม่ถูกหูเราบ้าง กระทบกระเทือนใจบ้าง ถ้าเราไม่มีความอดทนไปจับเอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นความทุกข์ ความแค้น การทะเลาะเบาะแว้ง จนเป็นนิสัย ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ที่มากมายตลอดไปทุก ๆ วัน อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สะสมจนเป็นอาสวะที่หนาแน่นขึ้นไปอีก ดังนั้นจึงควรใช้การละด้วยความอดทน ให้อดทน ปล่อยาวและปล่อยผ่าน สิ่งเหล่านี้ไปให้ได้

4. อาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น อาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น คือ การละเว้นจากสิ่งไม่จำเป็นที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้เพื่อไม่ให้เกิดหรือลดอาสวะขึ้น ซึ่งมีเนื้อความจากพระไตรปิฎกดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วเว้นข้างดูร้าย เว้นมั่วดูร้าย เว้นโคดูร้าย เว้นสุนัขดูร้าย เว้นงู หลัก ตอ สถานที่ที่มีหนาม หลุม เหว บ่อน้ำคร่า บ่อโสโครก และพิจารณาโดยแยบคายแล้วเว้นสถานที่ที่ไม่ควรนั่ง สถานที่ไม่ควรเที่ยวไป และมีตรัสว่าที่เพื่อนพรหมจารีทั้งหลายลงความเห็นว่าเป็นฐานะที่เป็นบาปเสีย ซึ่งเมื่อเธอไม่เว้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอเว้นอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่าอาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 12 ข้อ 25: 24) จากพระพุทธพจน์ที่ยกมา แสดงให้เห็นว่า บางอย่างไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องเพราะอันตราย อย่างในสมัยโบราณ เช่น ข้างร้าย มั่วร้าย หรือสัตว์ดูร้ายอะไรต่าง ๆ คนโบราณก็มักจะใช้กัน แต่เนื่องจากสัตว์เหล่านี้เราไม่สามารถควบคุมได้ จึงอาจทำให้เกิดอันตราย เราจึงมีสติไม่ควรเข้าไปข้องเกี่ยวจนเป็นนิสัย เช่นกับปัจจุบัน เราก็ไม่ควรไปข้องเกี่ยวกับคนไม่ดี หรือสถานที่ที่ไม่ดี เช่น ที่โจรตรงต่าง ๆ เช่น ผับ บาร์ บ่อน เพราะถ้าเราเข้าไปข้องเกี่ยวจนติดเป็นนิสัย หรือเกิดอาสวะหรือไปเสพสุขกับคนไม่ดีเหล่านี้หรือสถานที่ที่ไม่ดีเหล่านี้แล้ว สักวันเราจะต้องเกิดอันตรายหรือความทุกข์จากสิ่งเหล่านี้แน่นอนที่สุด จึงควรละด้วยการละเว้นไปเลย เพราะไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้

5. อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา

อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา คือ การใช้สติ และปัญญา หรือจิตธรรมของผู้เขียน ช่มใจตัวเองอยู่เสมอ เมื่อมีอกุศลติด เกิดขึ้นในใจ ซึ่งมีเนื้อความจากพระไตรปิฎกดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละบรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป พิจารณาโดยแยบคายแล้วไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่รับวิหิงสชาติกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่รับบาปอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งเมื่อเธอไม่บรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอบรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 12 ข้อ 26 : 25)

จากข้อความที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า กิเลสตัวนี้เป็นเรื่องที่มีมันเกิดขึ้นไปแล้ว แต่มันยัง ค้างคาอยู่ในใจ เช่นความฟุ้งซ่านต่าง ๆ หรือความเกลียดชังต่าง ๆ ก็จะต้องหาทางแก้ไขกำจัดที่ท่านบอกไว้ก็มีกามวิตก ความตริตรึกในทางกาม ความอยากไดโน่นได้นี้ คิดขึ้นมาแล้ว มันบังคับบีบจิตใจของเราทำให้มีความทุกข์ได้ อาจจะทำให้ไปทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามขึ้น หรือว่า พยาบาทวิตก ความตริตรึกในการขัดเคือง ไม่พอใจในการที่จะไปทำร้ายเขาคิดร้ายเขา อันนี้ขัดเคืองขัดใจใครเอามาคิดปรุงแต่ง ก็ต้องรู้จักบรรเทาแก้ไข มิเช่นนั้นจิตใจของตัวเองก็เป็นทุกข์เป็นเดือดร้อน และอาจจะทำให้ไปทำสิ่งที่ไม่ดี และอันสุดท้ายก็วิหิงสวิตก ความตริตรึกในการที่จะไปเบียดเบียนข่มเหงรังแกผู้อื่น ทั้ง 3 ประการนี้ท่านเรียกว่า อกุศลวิตก อกุศลวิตกนี้เกิดขึ้นในใจคนได้เสมอ เมื่อเกิดขึ้นแล้วท่านก็ให้บรรเทาเสียกำจัดเสียด้วยการที่ว่าเลิกเสีย ไปตริตรึกสิ่งที่ดีงามแทน เช่น ไปตริตรึกในทางเนกขัมมวิตกในการที่จะเสียสละในการที่จะเป็นอพยาบาทวิตก ตริตรึกในทางที่จะมีเมตตา ที่จะช่วยเหลือกันใน วิหิงสวิตก อย่างนี้ นี่ก็เรียกว่าเป็นการบรรเทาแก้ไขอาสวะ โดยใช้สติและปัญญา รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในใจ

6. อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ

อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ คือ การละอาสวะด้วยการเจริญโพชฌงค์ 7 ซึ่งมีเนื้อความจากพระไตรปิฎกดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว เจริญสติสัมโพชฌงค์ ที่อาศัยวิเวก (ความสงัด) อาศัยวิราคะ(ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ(ความดับ) น้อมไปในการสละ พิจารณาโดยแยบคายแล้ว เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญปิตีสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ฯลฯ เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ซึ่งเมื่อไม่เจริญอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอเจริญอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปัณณาสก์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่มที่ 12 ข้อ 27: 25-26)

จากข้อความที่ยกมา แสดงให้เห็นว่า เป็นการกำจัดอาสวะด้วยการเจริญอบรมหรือภาวนา เช่น อบรมเจริญโพชฌงค์ขึ้นในใจของตนเอง ซึ่งโพชฌงค์ 7 นี้คือองค์ของการตรัสรู้ โดยมีสติเป็นต้น และใช้ปัญญาคิดไตร่ตรองธรรม 7 ประการนี้ เพราะเมื่อจิตใจเจริญขึ้นจนตรัสรู้ได้แล้ว อาสวะกิเลสก็จะหมดไปโดยสิ้นเชิง หรือเป็นวิธีการละอาสวะ โดยมุ่งบรรลุนิพพานนั่นเอง เพราะถ้านิพพานแล้ว อาสวะกิเลสก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้อีก

การรู้เท่าทันอาสวะด้วยจิตธรรม

ทฤษฎีกับตำ กับ การรู้เท่าทัน

ทฤษฎีกับตำ หรือทฤษฎีความเคยชิน คือทฤษฎีที่นักวิชาการชาวไอริชผู้หนึ่งชื่อ Tichyand Sherman (Tichyand Sherman (ทฤษฎีกับตำ ออนไลน์ [แหล่งที่มา] <https://www.novabizz.com>, (วันที่สืบค้น 7 ตุลาคม 2565.) ได้เสนอแนวคิดทฤษฎีโดยการทดลองนำกบมาต้มในอ่างน้ำ 2 อ่าง เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบปฏิบัติการตอบสนองของกบ โดย อ่างน้ำที่ชาวไอริชนำมาใช้ทดลองนั้น ใส่ น้ำต่างกัน ใบแรกเป็นอ่างน้ำร้อนจัด ใบที่สองเป็นอ่างน้ำที่อุ่นสบาย ๆ และทำให้ค่อย ๆ อุ่นขึ้นจนเดือด ได้ทดลองนำกบมา 2 ตัว ตัวแรกใส่ในอ่างน้ำที่ร้อนจัด

ส่วนตัวที่สองใสในอ่างน้ำอุ่น ที่ทำให้อุ่นขึ้นจนเดือด โดยผู้ทดลองต้องการศึกษาว่า กบตัวไหนจะตายก่อน หรือตัวไหนจะรอดชีวิต

ผลการทดลองปรากฏว่า กบที่ใสในอ่างแรก คือ อ่างน้ำเดือด ปรากฏว่ากบรอดชีวิต แต่กบที่ใสในอ่างน้ำอุ่นที่ค่อย ๆ ร้อนขึ้นกลับตาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะเหตุใด เหตุผลคือกบในอ่างน้ำเดือดจะรู้ว่าน้ำร้อน จึงรีบกระโดดออกมาหลังสัมผัสน้ำเดือดทันที แต่กบที่อยู่ในน้ำอุ่นจะรู้สึกสบาย แม้น้ำจะค่อย ๆ อุ่นขึ้นก็ไม่ยอมกระโดดออกมา ยังคงอยู่ในอ่างน้ำจนกระทั่งน้ำเดือดจึงตาย

ด้วยสัญชาตญาณของการเอาตัวรอด กบจะรอดได้ต้องไวต่อความเปลี่ยนแปลงโดยเร็ว เรื่องต้มกบหรือ กบต้ม เป็นการทดลองที่บ่งบอกให้เราต้องรู้จัก ปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงโดยเร็ว บ่อยครั้งที่เรามักจะเฉื่อยชาต่อความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย แต่มันก็เป็นสัญญาณเตือนให้ระวัง จงอย่าตายใจในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง หรือให้รู้เท่าทันมันเสียก่อนนั่นเอง

การรู้เท่าทันอัสวะด้วยจิตธรรม ที่สอดคล้องกับทฤษฎีกบต้ม ในมุมมองของผู้เขียน

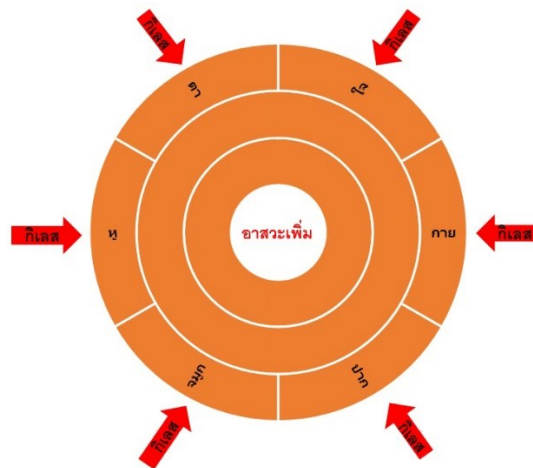
ผู้เขียนเปรียบกบที่โดนน้ำที่ร้อนจัดนั้น ได้นำจิตธรรมมาใช้ นั่นคือ สติ และปัญญา คือรับรู้ได้ว่าสิ่งนี้คือทุกข์ และพิจารณาหลักธรรมต่าง ๆ จนเข้าใจวิธีดับทุกข์นั้น จึงโดดออกตั้งแต่แรก เพื่อหยุดความทุกข์นั้นที่ต้นเหตุได้ทันการ ก่อนที่จะลุกลามไปกว่านี้ หรือสะสมจนเกิดเป็นอัสวะขึ้น หรือเปรียบได้ว่าเป็นการรู้เท่าทันอัสวะนั่นเอง

ส่วนกบที่โดนน้ำอุ่นนั้น เปรียบเหมือนไม่มีจิตธรรม หรือไม่มีสติ และปัญญารับรู้ได้ว่าสิ่งนี้คือทุกข์ และไม่รู้จักวิธีดับทุกข์ เพราะไม่ยอมโดดออก จึงอยู่กับความทุกข์ต่อนั้นจนเคยชิน ไม่ได้แก้ปัญหามาทางจิต ด้วยวิธีทางธรรม เพียงแต่แก้ปัญหามาทางโลก ความทุกข์จึงยังอยู่ เหมือนกับกบที่ยังนอนอยู่ในน้ำอุ่นที่ค่อย ๆ สะสมความร้อนและตายในที่สุด นั่นก็คือความเคยชินที่จะทุกข์ และตายเพราะความทุกข์ หรือแก้ไขไม่ได้แล้วในที่สุดเช่นกัน

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าจิตธรรม อันได้แก่ สติ และปัญญา เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ ที่จะช่วยดึงเราออกมาจากความเคยชิน ช่วยทำให้เรารู้ตัวว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรให้ถูกต้องที่สุด ในทางที่จะดับทุกข์ที่แท้จริง เพื่อความสุขทางธรรม หรือเพื่อไปสู่การบรรลุธรรม

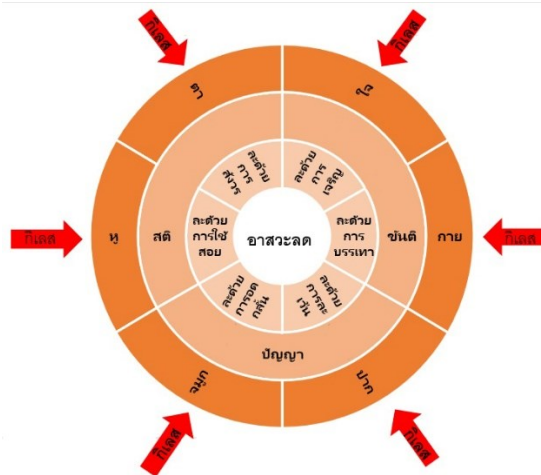
วิเคราะห์รูปแบบการรู้เท่าทันอัสวะ ด้วยจิตธรรม

จากการศึกษาเรื่องอัสวะทั้งจากพระไตรปิฎกและท่านพุทธทาสภิกขุ ผู้เขียนนำมาแสดงเป็นรูปแบบได้ 2 ลักษณะ คือ 1. การเกิดอัสวะก่อนนำจิตธรรมมาใช้ และ 2. การเกิดอัสวะหลังจากนำจิตธรรมมาใช้ ตามลำดับแผนภาพต่อไปนี้



ที่มาของแผนภาพ. กระบวนการเกิดอัสวะเมื่อไม่ใช้จิตธรรม โดยนายวิริยะ รักษ์ศรี

จากแผนภาพแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิด กิเลส เข้ามาทางตา หู จมูก ปาก กายและใจ เมื่อยังไม่มี การนำจิตธรรมมาใช้ อัสวะจึงเกิดการสะสมเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงทำให้กิเลส และความทุกข์ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เป็น วงจร และก็จะเพิ่มมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ จนยากที่จะแก้ไข



ที่มาของแผนภาพ. กระบวนการเกิดอัสวะเมื่อใช้จิตธรรม โดยนายวิริยะ รักษ์ศรี

จากแผนภาพแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดกิเลส เข้ามาทางตา หู จมูก ปาก กายและใจ เมื่อได้มีการ นำจิตธรรมมาใช้แล้ว โดยสกัดกันโดยสติ ปัญญา อันหมายถึงหลักธรรมการละอัสวะทั้ง 6 ข้อ และขั้นสติ อัสวะจึง เกิดไม่เกิดการสะสม จึงทำให้อัสวะลดลง ดังนั้นจึงทำให้กิเลส และความทุกข์ ลดลงตามไปด้วย เป็นวงจร และก็จะ ลดลงอีกเรื่อย ๆ จนลดได้ทั้งหมด หรือสิ้นอัสวะแล้ว ก็จะบรรลุนิพพานต่อไป

การประยุกต์ใช้การรู้เท่าทันอัสวะ ด้วยจิตธรรม ในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากความเจริญทางด้านวัตถุและสภาพสังคมในปัจจุบันนี้ เกี่ยวข้องโดยตรงกับ อิฏฐารมณ์ นั่นก็ คือ อารมณ์หรือสิ่งที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ดังนั้นเบื้องต้นนี้ผู้เขียนจึงได้จำแนกความ ทุกข์ที่เกิดจากอัสวะในอิฏฐารมณ์ที่ขึ้นอยู่กับระดับของความรู้ทางธรรมของผู้นั้น ๆ ซึ่งแบ่งได้ 2 แบบดังนี้

1. ความรู้ทางธรรมระดับโลกุตระ อันได้แก่ พระสงฆ์และฆราวาสที่ศึกษาธรรมะมาอย่างลึกซึ้ง ซึ่ง ความสุขทางนี้ก็เป็นความสุขทางธรรม การละอัสวะที่นำมาใช้ ก็ได้แก่ อัสวะที่ต้องละด้วยการสังวร อัสวะที่

ต้องละด้วยการใช้สอย อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น อาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา และอาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ ซึ่งจะเห็นได้ว่า ทางระดับโลกุตระ นี้สามารถนำการละอาสวะ ดังที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก มาใช้ได้ทั้งหมดทุกข้อ

2. ความรู้ทางธรรมระดับโลกียะ อันได้แก่ ขรवासทั่วไปที่ศึกษาธรรมะมาไม่มากพอ และผู้ที่ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธก็ตาม ซึ่งความสุขทางนี้ก็จะมีความสุขทางโลก เสียส่วนใหญ่ เพราะยังมอวิชาหรือความไม่รู้อยู่มาก ไม่สามารถเข้าใจถึงความไม่มีตัวตน หรืออนัตตาได้ หรือไม่สามารถสังวรความจริงได้นั่นเอง และก็ยังไม่สามารถที่จะเดินทางมุ่งสู่นิพพานได้ จึงสามารถนำการอาสวะมาใช้ได้เพียง 4 ข้อได้แก่ อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น อาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น และอาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา

สื่อออนไลน์กับความทุกข์ที่เพิ่มขึ้น ในภาวะปัจจุบัน

เนื่องจากในภาวะปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ยังไม่มีจิตธรรมที่จะคอยสกัดกั้นกิเลสที่มากพอ และยังมีกิเลสใกล้ตัวที่เกิดขึ้นได้ง่ายอย่างมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากสื่อออนไลน์ชนิดต่าง ๆ เพราะเป็นทั้งภาพและเสียง ที่อยู่ใกล้ตัวทั้งจากทีวีและโทรศัพท์มือถือ ผู้เขียนขอยกตัวอย่าง FACEBOOK ซึ่งปัจจุบันคนได้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย และใช้เกือบตลอดเวลา เนื่องจากมือถือเป็นสิ่งที่อยู่ข้างตัว หยิบจับมาใช้งานได้โดยสะดวก จึงเกิดอาสวะกิเลสได้โดยง่าย เพราะเราเข้าไปยุ่งกับกิเลสหรือความทุกข์นี้อยู่แทบทุกเวลาจนเคยชิน จนสะสมกิเลสอยู่ตลอดเวลา เป็นอาสวะขึ้น และ FACEBOOK ยังทำให้เกิดความทุกข์แบบ อวิชฺฐารมณฺ ซึ่งความทุกข์ที่เพิ่มขึ้นจากการใช้ FACEBOOK อันได้แก่ รู้สึกอิจฉา ที่เห็นคนอื่นมี และรู้สึกอยากได้สิ่งต่าง ๆ จากที่เห็นในโลกออนไลน์มากขึ้น เพื่อมาอวดลง FACEBOOK และมีความรู้สึกทุกข์ใจ เมื่อไม่มีคนมาสนใจหรือกดไลค์ เป็นต้น และยังสร้างความเป็นตัวตน หรือ ทีวีความเป็นอัตตาในตนให้มากขึ้นโดยไม่รู้ตัว อีกทั้งยังทำให้เกิดกิเลสมากขึ้น เนื่องจากแค่เปิดมือถือก็เห็นได้แล้ว และสามารถหยิบดูได้ตลอดเวลา กิเลส จากภาพ เมื่อมีคนโพสรูป หรือคลิป เซ็กซี่ กิเลสจากการเห็นคนโพสกินของอร่อย กิเลสจากเห็นสถานที่สวย ๆ แล้วอยากไป และยังทำให้เกิดโทสะ อีกด้วย เช่น เห็นภาพความรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยที่เรารู้สึกไม่พอใจ เห็นโพสเกี่ยวกับนักการเมืองที่เราไม่ชอบ เห็นโพสการนินทา ว่ากล่าว จากเพื่อน จากคนรอบตัว หรือแม้แต่กับคนไม่รู้จักก็ตาม หรือแม้แต่ดารารหรือคนดังทั้งหลาย ที่ได้ถูกโพสพาดพิงหรือต่อว่า ทั้งนี้ล้วนแต่เป็นความทุกข์ที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ง่ายมากในยุคปัจจุบัน จากสื่อออนไลน์ประเภทต่าง ๆ เช่นเดียวกับผลสำรวจของบทความวิจัยของคุณยิ่งลักษณ์ วุฒิกุล, สุรัมภา รอดมณี และปริยพร วิศาลบุรณ ที่ได้กล่าวไว้ว่าเด็กวัยรุ่นที่ใช้ Facebook มักจะมีแนวโน้มในการหลงตัวเองมากขึ้น (เกิดอัตตา) ในขณะที่ตัวอย่างวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นพบสัญญาณความผิดปกติทางจิตอื่น ๆ รวมทั้งพฤติกรรมต่อต้านสังคมคลุ้มคลั่งและก้าวร้าว การเสพสื่อมากเกินไปส่งผลเสียทั้งในกลุ่มก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นเอง พวกเขามักมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า (ซึ่งล้วนมาจากความทุกข์และอาสวะ) และความผิดปกติอื่น ๆ ทางจิต รวมทั้งทำให้พวกเขาอาจต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพในอนาคต (ยิ่งลักษณ์ วุฒิกุล, สุรัมภา รอดมณี และปริยพร วิศาลบุรณ. (2561)การเสพติด Facebook และผลกระทบต่อสุขภาพจิตในวัยรุ่น. วารสารพยาบาลตำรวจ, ปีที่ 10 ,ฉบับที่ 2 :หน้า 452-460.)

การประยุกต์ใช้การรู้เท่าทันอาสวะด้วยจิตธรรม กับสื่อออนไลน์ในมุมมองของผู้เขียน

1. นาจิตธรรมในเรื่องของสติ มาใช้ทุกครั้งที่มีการใช้งาน FACEBOOK ให้รู้เท่าทันอยู่เสมอ ว่าเราเริ่มทุกข์จาก FACEBOOK นี้แล้วยัง เราเริ่มมีความอยาก มีความโลภ จากสิ่งนี้แล้วหรือยัง ถ้าเรามีจิตธรรมที่ดีพอ เราจะรู้เท่าทัน และสามารถหยุดใช้งาน FACEBOOK หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ โดยการนำหลักการละอาสวะในข้อ ละด้วยการเว้น มาใช้ในการหยุดใช้งาน

2. ถ้าจำเป็นจริง ๆ ให้ใช้งาน FACEBOOK หรือสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ก็จำเป็นต้องรู้เท่าทัน FACEBOOK นี้ด้วยจิตธรรม เช่นกัน คือให้มีสติระมัดระวังอยู่เสมอ และใช้จิตธรรม ตัวที่เป็นปัญญา ท่องไว้ในใจเสมอว่า FACEBOOK คือเครื่องมือขยายอัตตาหรือความทุกข์ให้แก่เรา และนำหลักธรรมการละอาสวะในข้อ การละด้วยการสังวร มาใช้ ก่อนที่จะเริ่มใช้งาน เพื่อไม่ให้เกิดอวิชชาสะขึ้น และถ้าใช้งานไปแล้วเมื่อไหร่ที่รู้สึกทุกข์จากการใช้งาน เช่น ทุกข์จากการมีคนโพสว่า หรือทุกข์ จากการที่ไม่มีคนกดไลค์ ก็ให้นำหลักธรรมการละอาสวะในข้อ ละด้วยการอดกลั้นมาใช้ และเมื่อเกิดความฟุ้งซ่านมาใช้ เช่น กล่าวที่เราไปใช้คำพูดไม่ดีทางออนไลน์ จะทำให้คนไม่ชอบเราหรือไม่ หรือเกิดความกระวนกระวายใจว่าจะทำอย่างไรให้คนมาชอบ หรือกดไลค์เราให้นำหลักธรรมการละอาสวะในข้อ ละด้วยการบรรเทา มาใช้ หรือถ้าเราเจอเสื้อผ้า สวย ๆ หรืออาหารอร่อย ๆ นำทานบนสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ให้เรานำหลักธรรมการละอาสวะในข้อ ละด้วยการใช้สอยมาใช้ แต่ถ้าเราไม่สามารถมีสติ ปัญญาและขันติ มากพอที่จะยับยั้งอาสวะเหล่านี้ได้ ก็ให้หยุดใช้ก่อนทันที เมื่อความทุกข์นั้นหาย แล้วค่อยกลับมาใช้งานใหม่เมื่อมีความจำเป็น หรือถ้าจำเป็นต้องติดต่อด้านงานหรือธุระ ให้เปลี่ยนไปใช้ Line ในการแชท และ E-mail ในการรับและส่งงานแทน โดยการนำหลักการละอาสวะในข้อ ละด้วยการเว้น หรือหยุดใช้งานมาใช้เช่นกัน

3. ให้คิดว่าปัญหาหรือความทุกข์ใด ๆ ที่เข้ามานั้น เมื่อเข้ามาแล้ว อย่าไปกลัวว่าสิ่งนั้น ๆ คือ ความทุกข์ที่ใหญ่หลวง มันจะยิ่งทุกข์ จะยิ่งฝันได้ยาก ยิ่งอยากยิ่งหนีปัญหาด้วยวิธีผิด จนไม่ได้ใช้สติและธรรมะมาฝึก หรือกล่อมเกลาจิตใจเลย ให้คิดในแง่ดีว่า สิ่งนี้แหละคือตัวธรรมะที่แท้จริง ที่จะสร้างจิตธรรมให้กับเรา ทำให้เรามีสติที่มากขึ้น และเกิดปัญญาที่จะเข้าใจได้ว่าอาสวะคืออะไร และเราจะพ้นทุกข์และละมันได้ด้วยวิธีข้างต้นได้หรือไม่ ซึ่งทำให้เราฝึก ทำให้เราได้ใช้ปัญญาไตร่ตรอง ได้โยนิโสมนสิการ ได้ปฏิบัติ ได้วิปัสสนา ให้ลดอาสวะ และเปลี่ยนความเคยชินแห่งทุกข์กับสิ่งนี้ ให้เป็นความสุขทางธรรม หรือความสงบและความว่างมากขึ้น จนเป็นความเคยชินที่จะว่างแทน แต่ต้องมีสติ เป็นตัวเริ่มต้น มีปัญญาจากการศึกษาเรื่องของการละอาสวะมาใช้ และมีขันติหรือความอดกลั้นไว้ปฏิบัติ และฝืนกับอาสวะที่สะสมมา เพราะถ้าไม่มีความอดทนแล้ว เราก็จะปฏิบัติต่อไม่ได้ ก็จะมีแค่ความรู้ เพราะตัวธรรมะที่แท้จริงย่อมเกิดขึ้นได้จากการปฏิบัติเท่านั้น เมื่อคิดแบบนี้เราก็จะทุกข์น้อยลง มีแรงบันดาลใจที่จะฝืนสู้กับอาสวะที่รุนแรงนี้มากขึ้น เพื่อเป้าหมายคือการบรรลุธรรมสูงสุดจนบรรลุนิพพานต่อไป

สรุป

หลักสำคัญในการรู้เท่าทันอาสวะด้วยจิตธรรม คือ 1. ต้องใช้จิตธรรม อันได้แก่ สติและปัญญาเป็นสำคัญ เพื่อให้รับรู้หรือรู้เท่าทันว่าสิ่งนี้คือทุกข์ สิ่งนี้คือกิเลส ดังเช่นที่ผู้เขียนเปรียบเทียบกับทฤษฎีบทัม ว่าให้รู้เท่าทันและกระโดดออกมาได้ทันเสียก่อน 2. นำหลักธรรมการละอาสวะในพระไตรปิฎก อันได้แก่ อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย อาสวะที่ต้องละด้วยการอดกลั้น อาสวะที่ต้องละด้วยการเว้น อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา และอาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ มาใช้ทบทวนและปฏิบัติ ให้ถูกประเภทเพื่อลดกิเลส

ทำให้ความทุกข์ลดลง และเมื่อลดกิเลส หรือสกัดกั้นกิเลสไปได้ ก็จะไม่เกิดการสะสมกิเลสเพิ่มขึ้น เป็นผลทำให้อาสวะลดลง หรือความเคยชินแห่งทุกข์นี้ลดลงด้วย ก็จะส่งผลไปให้กิเลสลดน้อยลง และความทุกข์ก็ลดน้อยลง ให้เป็นวงจรต่อไป ตามภาพแผนภาพ “กระบวนการเกิดอาสวะเมื่อใช้จิตธรรม” ที่ผู้เขียนแสดงไว้ 3. ใช้ขันติ เพื่อให้อดทนต่ออาสวะ และอดทนต่อการปฏิบัติอย่างบ่อยครั้ง เนื่องจากอาสวะ หรืออาสวะกิเลสนี้ เป็นกิเลสที่เกิดจากความเคยชิน เกิดจากการสะสม เราจึงไม่สามารถใช้แค่เพียงสติ และปัญญา กำจัดได้เพียงครั้งเดียว ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อาสวะนี้จึงไป จนหายในที่สุด ถ้าขาดขันติไปแล้ว ก็ไม่สามารถปฏิบัติเพื่อละอาสวะได้ ซึ่งบทความนี้สามารถทำให้ทั้งพระสงฆ์และนักศึกษาพุทธศาสนามากพอ ได้มีจิตธรรมที่ดีมากขึ้น ได้เข้าใจเรื่องอาสวะและวิธีการละอาสวะมากขึ้น ทั้งผู้ที่ต้องการความสุขทางธรรมในระดับโลกกุตระ สามารถนำไปต่อยอดเพื่อให้บรรลุธรรมขั้นสูง จนถึงขั้นนิพพานต่อไป หรือผู้ที่ยังต้องการความสุขในระดับโลกียะก็ตาม ก็สามารถเลือกเฉพาะข้อธรรมการละอาสวะเพียงบางข้อไปปฏิบัติเพื่อลดความทุกข์ให้บางลงได้ หรือป้องกันไม่ให้เกิดอาสวะเพิ่มขึ้นในยุคแห่งเทคโนโลยี ที่มีสื่อสังคมออนไลน์เป็นเหตุ ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้ถูกรบกวนโดยสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ รู้เท่าทันสื่อออนไลน์ต่างๆ และสามารถหยุดใช้งานได้เมื่อรู้สึกว่าการใช้งานสื่อออนไลน์เหล่านี้แล้ว ซึ่งจะทำให้ใช้งานได้อย่างเกิดโทษน้อยที่สุด และยังสามารถนำหลักการเดียวกันนี้ไปใช้สำหรับป้องกันการเกิดอาสวะในด้านอื่น ๆ อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง :

หนังสือ :

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วารสาร :

ยิ่งลักษณ์ วุฒิกุล สุรัฎฐา รอดมณี และปรียาพร วิศาลบุรณ์. (2561) การเสพติด Facebook และผลกระทบต่อสุขภาพจิตในวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลตำรวจ*. 10(2); 452-460.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

พุทธทาสภิกขุ. [ออนไลน์]. *ขบวนการของกิเลส*. แหล่งสืบค้นจาก <https://www.facebook.com/AjahnBuddhadasa>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2565)

พุทธทาสภิกขุ. [ออนไลน์]. *สติ ปัญญา สัมปชัญญะ ต่างกันอย่างไร?*. แหล่งสืบค้นจาก https://www.bia.or.th/html_th/index.php. (สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2565)

Tichyand Sherman. [ออนไลน์]. *ทฤษฎี กบตัม*. แหล่งสืบค้นจาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Behavior>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2565)