

อุบายวิธีการคลายอุปาทานตามแนวพุทธศาสนา Methods for Releasing Prejudice According to Buddhism

พระสมภพ สุมน (บุญชุม)¹ พระครูสุตชยาภรณ์^{2*} จีระศักดิ์ ปันลำ³
Phrasompob Sumano (Boonchum)¹ Phrakru Sutachayaporn^{2*} Jeerasak Panlam³

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาเนื้อหาสาระของอุปาทานในพุทธศาสนา 2) วิเคราะห์หลักธรรมเพื่อคลายอุปาทาน 3) เสนอแนวคิดประยุกต์อุบายวิธีการคลายอุปาทานในการดำเนินชีวิต โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า

1. อุปาทาน คือ ความยึดมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดจากต้นเหตุผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง หรืออุปาทาน คือ ความอยากเมื่อรุนแรงขึ้น สยบหมกมุ่นในสิ่งนั้น ยึดมั่นในอารมณ์ที่อยากได้ เช่น รูป รส อันน่าใคร่ น่าปรารถนา (กามอุปาทาน) ความยึดมั่นในความเห็น ทฤษฎีทฤษฎีต่าง ๆ (ทิฏฐิอุปาทาน) ความยึดมั่นแบบแผน ความประเพณีและข้อปฏิบัติเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ปรารถนา (ศีลปฏิบัติอุปาทาน) และความยึดมั่นในตัวตน (อัตตวาอุปาทาน) ตามหลักแห่งปัจจุสมุปบาท อุปาทานเป็นองค์หนึ่งใน 12 วงจรของปัจจุสมุปบาท

2. หลักธรรมที่ใช้เป็นอุบายเพื่อคลายอุปาทาน เช่น การพิจารณาตามหลักอริยสัจ 4 คือหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ อริยสัจ 4 เป็นธรรมะที่เน้นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อมองเห็นสภาพที่เป็นอยู่ สาเหตุของปัญหานั้น นำไปสู่หนทางหรือกระบวนการแก้ไข วิเคราะห์ได้อย่างถูกต้อง มีระบบ มีระเบียบ ต่อเนื่องจากเหตุส่งผล เชื่อมโยงกันภายใต้พื้นฐานสามารภที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ

3. แนวทางการประยุกต์หลักธรรมตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต เช่น ยามเจ็บป่วย ยามประสบความเครียด การเผชิญความผันแปรในช่วงชีวิต เป็นต้น ด้วยการเสนอหลักธรรมเป็นอุบาย เช่น การใส่ใจอย่างแยบคาย มองเห็นสถานการณ์ในชีวิตยามประสบกับสิ่งไม่น่าปรารถนา การจัดการปัญหาตามหลักอริยสัจ การใช้หลักไตรลักษณ์ และหลักอริยมรรคมีองค์ 8 มาเป็นหลักการดำเนินชีวิตให้มีศักยภาพ

คำสำคัญ: หลักธรรมในการดำเนินชีวิต, อุบายวิธีการคลายอุปาทาน, อุปาทาน

Abstract

The objectives of this research were to: 1) studying content structure and dharma principles of Upadana found in Buddhism 2) examining, in accordance with Buddhist principles, ways to release methods for releasing prejudice according to Buddhism and 3) suggesting guidelines for applying techniques and methods for relaxation dharma principles according to Buddhism in day-to-day life. This research was documentary research.

The results of this research found that:

1. A desire that intensifies and turns into clinging, obsessive behaviors, or clutching because it is linked to oneself is called clinging. People get lustful when they don't get what they desire. Once you have what you require, you either cling to it with preconceived ideas or cling to your own wishes.

2. The attachment to identity that results from interdependent circumstances and the conformity to behavioral and practice patterns to achieve desired outcomes are common in the lives of regular people.

^{1,2,3} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

^{1,2,3} Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Lampang Buddhist Colleges

* Corresponding Author E-mail: singchai2559@gmail.com

When preconceived conceptions emerge in everyday life for example, when one encounters the satisfying and unsatisfying quality of the world ordinary people are often unhappy. As a result, people have predetermined beliefs that cause them to reject things that are unsatisfactory and cling to what is.

3. Thus, they suppress feelings of stress, resentment, rage, and retribution in society—or even in cases of physical illness and misery. All natural situations, whether pleasant or not, change, and when a person clutches onto these occurrences with desire and preconceived beliefs, preventing them from seeing the truth that is happening, misery will result in life. It is not a necessary self to cling to since it is ever-changing. Even though people are not entirely free from all defilements and suffering, it can be claimed that the Noble Eightfold Path is a very significant and useful technique.

Keywords: Applying principles to life, Methods for releasing prejudice, Upadana

บทนำ

ความยึดมั่นหรืออุปาทานเป็นสิ่งที่เกิดในชีวิตของบุคคลสามัญทั่วไป ความยึดมั่นในระดับที่เป็นอุปาทานนั้น คือลักษณะของการยึดมั่นในอารมณ์ที่ยากได้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกอุปาทาน ความยึดมั่นในความเห็น ทฤษฎี ทฤษฎีต่าง ๆ คือ ทฤษฎีอุปาทาน ความยึดมั่นแบบแผน ความประเพณีและข้อปฏิบัติเพื่อให้ได้ในเรื่องที่ปรารถนา คือสืบลัพพาทาน และความยึดมั่นในตัวตน คือ อัตตวาอุปาทาน จึงกล่าวได้ว่าอุปาทานทั้งหลายเกิดขึ้นมีผลต่อความเป็นไปของการดำเนินชีวิตของบุคคลทุก ๆ คน และระดับสังคม ที่เป็นสถานการณ์ความขัดแย้งทางความเชื่อ ลัทธิ การคลั่งไคล้มงายในความเชื่อที่ไร้เหตุผล สงคราม ล้วนเป็นภาพสะท้อนของอุปาทานทั้งสิ้น พระพุทธศาสนากล่าวถึงธรรมชาติของอุปาทาน คือมีสภาพเกิดจากเหตุปัจจัย อยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปยึดถือ (พุทธทาสภิกขุ, 2546, 2552)

การมีวิธีการหรืออุบายใช้หลักธรรมจัดการกับปัญหาต่าง ๆ เมื่อเกิดเหตุการณ์ความผันผวนที่เข้ามาในชีวิต เช่น เมื่อบุคคลมีอารมณ์โกรธหรือมีความอาฆาตพยาบาทเกิดขึ้น ไฟ คือโทสะย่อมเป็นภัยต่อผู้โกรธและผู้ถูกโกรธอันเป็นเหตุให้ชีวิตต้องเป็นทุกข์เร่าร้อน สามารถนำอุบายการคลายความโกรธด้วยคิดว่า แม้บุคคลเมื่อทำให้โกรธมีกายไม่บริสุทธิ์แต่อาจมีวาจาที่บริสุทธิ์ก็ได้ หรือแนมนสิการว่าใครทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตามย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เมื่อประสบเหตุยามเจ็บป่วยในความเป็นจริงนั้น ควรวางอุบายว่า ธรรมชาติของสังขารจะให้มีความสุขที่แข็งแรงเป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่างเป็นไปได้ ในบางครั้งก็ต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ได้การมีอุบายทำใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย เพราะการตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้ เมื่อมีความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกจิตใจโดยใช้วิธีเจริญสติ การดูแลสุขภาพและสภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวันก่อนที่จะเริ่มภาระกิจอย่างอื่น ช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีการฝึกสติตื่นรู้อยู่เสมอ ทำให้อารมณ์ของเรานั้นคง เข้าใจอารมณ์ของตัวเองได้มากขึ้น จึงใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีเมตตากรุณา ถ้าเราเริ่มรู้จักตนเอง มีสติ รู้ทันกิเลสของตัวเองแล้ว วิธีคิดก็เป็นระบบมากขึ้น การตัดสินใจต่าง ๆ ก็ชัดเจนขึ้น เริ่มมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ ตามความเป็นจริง ทั้งตัวเอง เหตุการณ์ต่าง ๆ และสิ่งแวดล้อม จึงมีใจเป็นกลาง ๆ ที่ทำให้อคติหรือความลำเอียงไม่สามารถแทรกแซงการตัดสินใจ ไม่ว่าจะทุกข์ มีวิกฤตใด ๆ เกิดขึ้นในชีวิต ก็สามารถจะใช้ปัญญาแก้ปัญหาทางออก ได้ในทุกสถานการณ์เมื่อเผชิญโลกธรรมทั้ง 8 คือ อวิชชาธรรม คือสิ่งที่คนปรารถนา ต้องการอยากได้ อยากมี อยากพบเห็นอนิฏฐารมณ์อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ซึ่งในความเป็นจริง โลกธรรมทั้งหลายก็เป็นสิ่งไม่เที่ยง ทนอยู่ใน สภาพนั้น ๆ ไม่ได้นาน มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เกิดมีได้ก็กลับ

กลายเป็นอื่นไปได้ ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับอภิญญารมณ คือเมื่อมีหรือได้รับมาก็ไม่พึงยินดีติดใจหลงใหล จนเปลอสติสัมมัตถ์ สัมมัตถ์จริงข้างต้นเมื่ออภิญญารมณแปรเปลี่ยนไปจะได้ไม่ทุกข์ ไม่เสียใจมากแม้ อภิญญารมณ อารมณ ที่ไม่น่าปรารถนา คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ อภิญญารมณเป็นสิ่งที่เกิดได้แก่ทุกคน แม้ไม่ต้องการ แต่มีความจริงว่า อภิญญารมณ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ทยอยอยู่ในสภาพนั้น ๆ ไม่ได้นาน มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เกิดมีได้ก็กลับกลายเป็นอื่นไปได้ เช่นเดียวกันอุปายการคลายอุปาทานการมองความเป็นจริงของชีวิตด้วยความจริงจะช่วยลดอุปาทานความถือมั่น จะทำให้ความทุกข์บรรเทาเบาบางหรือคลายไป

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าหลักธรรมเรื่องอุปาทานนี้มีความสำคัญและเห็นสมควรที่จะศึกษาค้นคว้าให้ลึกซึ้งซึ่งจะเป็นประโยชน์ช่วยให้ผู้ที่สนใจได้รับความรู้เพิ่มเติม และได้ละคลายความยึดมั่นถือมั่นเป็นหนทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเนื้อหาสาระของอุปาทานในพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์หลักธรรมในพุทธศาสนาเพื่อคลายอุปาทาน
3. เพื่อเสนอแนวคิดประยุกต์อุปายวิธีการคลายอุปาทานในการดำเนินชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยการศึกษาเอกสารคือ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 (Primary sources) ส่วนเอกสารทุติยภูมิ (Secondary sources) ค้นคว้าจากคัมภีร์อรรถกถา (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535) คัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆสเถระ รจนา, 2554) หนังสือพุทธธรรม หนังสือทางพระพุทธศาสนาที่เอกสารทางวิชาการ รายงาน การวิจัย วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ที่พิมพ์ตามวาระต่าง ๆ โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิดเรื่องอุปาทานในพระพุทธศาสนา โดยมีประเด็นที่จะต้องศึกษา ได้แก่ อุปาทาน และประเภทของอุปาทาน เหตุเกิดและดับของอุปาทานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เอกสารหนังสือที่ใช้ประกอบ
2. การวิเคราะห์หลักธรรมอุปายวิธีการคลายอุปาทานคือหลักโยนิโสมนสิการ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ 4 และหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นต้น
3. เสนอการใช้หลักธรรมเพื่อเป็นอุปายการคลายอุปาทานตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ยามเจ็บป่วย ยามประสบความเครียด เป็นต้น

ผลการวิจัย

1. อุปาย บาลีเป็น “อุปาย” แปลตามศัพท์ว่า “กลวิธีเป็นเหตุให้ถึงความชนะศัตรู” “วิธีเป็นเหตุให้เข้าถึง” “การเข้าใกล้” หมายถึง หนทาง, วิธี, กลวิธี, เล่ห์กล, เล่ห์เหลี่ยม แต่ในทางศีลธรรม ท่านวางหลักไว้ว่าพึงใช้ “อุปาย” ไปใน 3 ทาง คือ

- 1.1 อายโกศล – ฉลาดใน “อายะ” (ความเจริญ) = รู้ว่าทำแบบนี้เป็นความเจริญ
- 1.2 อุปายโกศล – ฉลาดใน “อุปาย” (ความฉิบหาย) = รู้ว่าทำแบบนี้เป็นความเสื่อม
- 1.3 อุปายโกศล – ฉลาดใน “อุปาย” = รู้แล้วลงมือทำความเจริญ พร้อมไปกับป้องกันไม่ให้เกิดความฉิบหาย ด้วยวิธีการที่ชาญฉลาด

2. อุบาย ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายคำว่า อุบาย ไว้ 2 ความหมายคือ 1) วิธีการอันแยบคาย 2) เล่ห์กล, เล่ห์เหลี่ยม ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2556) อุบายหมายถึง วิธีสำหรับประกอบ หนทาง วิธีการ กลวิธี ไทยใช้หมายถึง เล่ห์เหลี่ยมด้วย

ดังนั้น ความหมายของอุบายแสดงออกลักษณะของความเป็นกลาง ๆ ความดี และความเลื่อมจึงอยู่ที่เจตนาของบุคคลที่นำอุบายไปใช้

คำว่าอุบายวิธีในการศึกษานี้ คือวิธีการหรือหลักธรรมอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่ใช้ประกอบการอธิบาย การนำมาใช้ในชีวิตเกิดผลเป็นกุศลธรรม

ส่วนคำว่าอุบายที่ประกอบด้วยความหมายวิธีการอื่นคือ เล่ห์ กล ตามความเข้าใจในสังคม เป็นไปในทางอกุศล จึงไม่อยู่ในขอบเขตการศึกษานี้

3. คำว่า อุปาทาน เป็นคำที่มาจากภาษาบาลี ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้จารึกคัมภีร์ในชั้นต่าง ๆ ของพุทธศาสนาเถรวาท ดังนั้นคำแปลของคำว่าอุปาทานที่มีในเอกสารหรือในพจนานุกรมภาษาบาลี-ไทยฉบับต่าง ๆ ข้อมูลที่ได้มีดังนี้

ในหนังสือ พระบาลีปิฎกม แปลลำดับคำบาลีเป็นไทย ให้ความหมายว่า เข้าไป เปรียบเทียบ อาไศรย ผาก ถือเอา ว่าเครื่อง ? ว่าของผาก ความถึอมนั ดิเตียน เปียดเปียนด้วย ในคัมภีร์อภิธานวรรณาให้ความหมายว่าเชื้อไฟเชื้อเพลิง

หนังสือพจนานุกรมฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต ปยุตโต) (2552) ได้ให้ความหมายของอุปาทานไว้ว่า อุปาทาน หมายถึง ความยึดมั่น ความถึอมนัด้วยอำนาจกิเลส ยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหาผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง

อุปาทานในการศึกษานี้คือ ความถึอมนั ความยึดติดถึอค้ำคาเนื่องจากความติดใจใฝ่ปรารถนา ด้วยอำนาจกิเลส

อุบายวิธีการคลายอุปาทาน หมายถึง การใช้หลักธรรมที่สร้างความรู้ความเข้าใจประกอบการคลายอุปาทาน

4. ลักษณะการใช้อุบายลดอุปาทานในพระไตรปิฎก

4.1 พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนด้วยอุบายเพื่อลดความเศร้าโศก และทรงประทานโอวาทกัสาโคตมี หรือพระกัสาโคตมีเถรี ความว่า เดิมกัสาโคตมี เกิดในสกุลคนเชื้อใจ ในกรุงสวตถิ จากตระกูลคนยากจน และนางให้กำเนิดบุตรแต่บุตรนั้นก็ไ้ตายจากไป เมื่ออายุเพียง 3 ขวบ การตายของบุตรจึงทำให้นางตกอยู่ในความทุกข์อย่างหนัก ถึงขนาดอุ้มศพลูกไปทุกหนทุกแห่ง จนกระทั่งมาพบพระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน เมืองสวตถิพระพุทธรองค์ทรงแนะอุบายคลายความทุกข์โดยการให้นางไปเสาะหาเมล็ดพันธุ์ ผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย ปรากฏว่านางต้องผิดหวังเพราะทุกบ้านนั้นกั้ล้วนแต่มีคนตายทั้งสิ้น ในที่สุดนางจึงได้ข้อสรุปว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของคนหรือสิ่งมีชีวิต ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย การตายของบุตรตนจึงเป็นเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่งของชีวิต ครั้นคิดได้แล้วนางจึงสำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคลทั้งที่ยังไม่ได้บวช (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 33 ข้อ 55)

4.2 ทรงให้พิจารณาความเศร้าหมองของผ้าเปรียบดังชั้น 5 ที่ย่อมเสื่อมสภาพไป พระจุฬปันถกเถระ เป็นน้องชายของพระมหาปันถก ท่านบวชตามการสนับสนุนของพี่ชาย เมื่อแรกบวชท่านเป็นคนมีปัญญามาก ไม่สามารถทอมนต์หรือเข้าใจอะไรได้เลย จึงทำให้ท่านถูกพระพี่ชายของท่านขับไล่ออกจากสำนัก เมื่อพระพุทธเจ้าทราบความจึงได้ให้ประทานผ้าเช็ดพระบาทสี่ขาวบริสุทธ์ให้ท่านไปลูบ จนในที่สุดท่านพิจารณาเห็นว่าผ้าขาวเมื่อถูกลูบมีสีคล้ำลง จึงนำมาเปรียบกับชีวิตของคนเราที่ไม่มีความยั่งยืน ดังปรากฏใน

พระไตรปิฎกที่ยกมาเป็นตัวอย่าง ดังนี้พระศาสดาทรงทราบ ว่า จึงทรงดำริว่า จุฬป็นถกจักตรัสรู้ด้วยอุบายที่เรา สร้างขึ้นมา ดังนี้แล้วจึงแสดงพระองค์ในที่ไมไกลจุฬป็นถกนั้นแล้ว ตรัสถามว่า ปณถกเป็นอะไร เธอจึงร้องให้ จุฬป็นถกกราบทูลว่า พระพี่ชายขับไล่ข้าพระองค์พระเจ้าข้า พระศาสดาตรัสว่า ปณถกเอ๋ย อย่าคิดอะไรไปเลย, เธอบวชแล้วในศาสนาของเรา เธอจงมาเถิด จงรับเอาสิ่งนี้แล้วจงทำบริกรรมในใจว่า รัชโหรณ รัชโหรณ ดังนี้ เมื่อเธอบริกรรมลูบท่อนผ้านั้นอยู่ ความเศร้าหมองก็เกิดขึ้น เมื่อลูบไปอีก ท่อนผ้านั้นก็กลายเป็นเช่นกับผ้าเช็ด หม้อข้าว เพราะเธอมีญาณแก่รอบแล้ว เธอจึงคิดอย่างนี้ว่า ท่อนผ้านี้แต่เดิมเป็นของสะอาด กลายเป็นอย่างอื่น เศร้าหมองไป เพราะอาศัยอุปาทินนกลสรีระนี้ เพราะฉะนั้น ท่อนผ้านี้เป็นอนิจจังแม้ฉันใด ถึงจิตก็เป็นอนิจจังฉัน นั้น ดังนี้แล้วจึงเริ่มตั้งความสันไปเสื่อมไป ทำมานให้เกิดขึ้น ในเพราะนิมิตนั้นนั่นแล เริ่มตั้งวิปัสสนา อันมีมาน เป็นบาทแล้ว บรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 26 ข้อ 373)

หลักธรรมที่ใช้เป็นอุบายวิธีการในการคลายอุปาทานมีวิธีการพื้นฐานทางความคิดเป็นอุบายในการ จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต บุคคลสามารถใช้หลักธรรมนี้ด้วยตนเองตามสถานการณ์ต่าง ๆ ตาม สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต มีประสิทธิผลจึงเป็นประโยชน์แก่ผู้ใช้โดยตรง หลักธรรมที่นำมาแสดงมี ประสิทธิภาพคือความแม่นยำต่อปัญหา มีผลเสมอกับผู้ปฏิบัติทุกคนไม่มีความแตกต่าง เป็นผลพิสูจน์ได้ มีความ ทันสมัยตลอดเวลา ดังนั้นคำว่าอุบายคือหลักธรรม หรือการเลือกวิธีที่นำมาใช้เพื่อในการดำเนินชีวิต เมื่อสังคม เปลี่ยนไปวิถีชีวิตของปัจจุบันมักยอมรับการมีอยู่ของอุปาทานนี้ เพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นให้สังคมขับเคลื่อนไปได้ เช่น การมีอุปาทานทางความคิดเรื่องชาตินิยมความเป็นชาติ ในยามสงครามการเน้นความเป็นชาติจึงเป็นวิธีที่ถูก นำมากระตุ้นความรู้สึก แต่ถ้าการปลูกเร้าอุปาทานเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดความรุนแรง ความสูญเสียในวงกว้าง การ กระตุ้นอุปาทานเพื่อให้เกิดการบริโภคสินค้า การเน้นค่านิยมที่หรูหรา ฟุ่มเฟือยเพื่อให้บรรลุความต้องการของ ตน ในทางเศรษฐกิจและการตลาดแล้วย่อมรับการอุปายการกระตุ้นอุปาทาน ความต้องการบริโภคใช้สอยเป็น ความสำเร็จการพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศ การมีความคิดและอุดมการณ์ทางการเมืองแม้เป็นสิ่งที่คนใน สังคมทั่วไปสมมุติยอมรับกัน ถ้าไม่มองวิเคราะห์อย่างแยบคายก็กลายเป็นการแบ่งแยกทางสังคมได้

5. หลักอุบายเพื่อคลายอุปาทานในชีวิตประจำวัน

5.1 การใช้หลักโยนิโสมนสิการแยกแยะความบริสุทธิ์ระดับความอาฆาต ความอาฆาตเป็นความ รุนแรงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง บั่นทอนมิตรภาพและทำให้เกิดความรุนแรง เมื่อเราไม่สามารถควบคุม อารมณ์โกรธหรือความอาฆาตได้อย่างเหมาะสม เช่น แสดงอารมณ์โมโหร้ายใส่ผู้อื่น ทำให้เกิดปัญหาใน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น อุบายที่ใช้ระดับความอาฆาตที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น

- 1) ภิกษุพึงกำจัดอาฆาตในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทาง วาจาบริสุทธิ์
- 2) ภิกษุพึงกำจัดอาฆาตในบุคคลผู้มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติ ทางกายบริสุทธิ์
- 3) ภิกษุพึงกำจัดอาฆาตในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ มีความประพฤติทาง วาจาไม่บริสุทธิ์ แต่ได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร
- 4) ภิกษุพึงกำจัดอาฆาตในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ มีความประพฤติทาง วาจาไม่บริสุทธิ์ และได้ช่องแห่งใจ ไม่ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 22 ข้อ 162)

5.2 อุบายวิธีการพิจารณาความไม่เที่ยงคลายเวทนาในยามเจ็บป่วย ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วย กาย และ ใจ มีสองส่วนมีความสัมพันธ์กันกล่าวคือ เมื่อได้รับความผิดปกติก็ส่งผลกระทบต่อ

ด้วย ร่างกายและจิตใจจะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดีเป็นปกติในทางศาสตร์สุขภาพเรียกว่าสภาวะ สุขภาพ จึงหมายถึง การมีชีวิตด้วยความสุขทั้งร่างกายภายนอกและจิตใจภายใน ดำเนินชีวิตไปโดยราบรื่นแต่ในความเป็นจริงนั้น จะให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่างเป็นไปได้ ในบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วยได้รับ ทุกขเวทนา หลักธรรมในพุทธศาสนามีเอกลักษณ์เฉพาะ คือต่างจากศาสนาอื่น ๆ คือได้กล่าวถึงการระงับ เวทนาว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ย่อมแปรเปลี่ยนไป คือแม้ป่วยได้ ก็หายเป็นปกติได้ ดังนี้ อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่ อย่างนี้ รู้ชัดว่า ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป “ถ้าอริยสาวกนั้นเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า สุขเวทนา นั้นไม่เที่ยง รู้ชัดว่าไม่น่าหมกมุ่น รู้ชัดว่าไม่น่าเพลิดเพลิน ถ้าเธอเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่าทุกขเวทนานั้นไม่ เที่ยง รู้ชัดว่า ไม่น่าหมกมุ่น รู้ชัดว่า ไม่น่าเพลิดเพลิน ถ้าเธอเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า อทุกขมสุขเวทนา นั้นไม่เที่ยงรู้ชัดว่าไม่น่าเพลิดเพลิน”.... (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 17 ข้อ 88)

5.3 อุบายวิธีการพิจารณา กาย จิต ธรรม คลายความเครียดในชีวิตประจำวัน ความบีบคั้น กดดัน ต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิตประจำวันล้วนส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่าความเครียด ซึ่ง ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ความเครียด ถือได้ว่าเป็นภาวะที่ต้องให้ความใส่ใจ เพราะแม้ไม่ได้เห็น ได้ชัดเจนเหมือนอาการบาดเจ็บภายนอก ร่างกาย ผลกระทบที่เกิดจากความเครียดยังส่งผลให้เกิดอาการ เจ็บป่วยด้านร่างกายต่าง ๆ เช่น ปวดกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง การใช้อุบาย ในการลดความเครียด ด้วยการเจริญสติ ปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระพุทธานุญาตนี้ ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและ ปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ 4 ประการเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายใน กายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 12 ข้อ 105)

อภิปรายผลการวิจัย

พุทธศาสนาจำแนก อุปาทาน ความถือมั่น เกิดขึ้นในมนุษย์ เป็น 4 อย่าง คือ 1) กามอุปาทาน คือความ ยึดในกาม 2) ทิฏฐูปาทาน ความยึดติดในความคิดเห็นของตนเอง 3) สิลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นใน หลักความ ประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิพิธีต่าง ๆ ถือว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ โดยสักว่ากระทำสืบ ๆ กันมา หรือปฏิบัติตาม ๆ กันไปอย่างมกมาย หรือโดยนิยมว่าหลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้ เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล 4) อัตตวาอุปาทาน ความยึดมั่นในวาทะ ว่าตัวตน คือ ความถือหรือสำคัญหมายอยู่ภายในว่า มีตัวตน และภาพสะท้อนของอุปาทาน มีลักษณะที่ เหมือนกันในมนุษย์ทุกสมัย ต่างกันแค่ยุคหนึ่งคนแสวงหาที่พึ่งทางใจ การแสดงออกจึงอยู่ที่การแสวงหาความ เชื่อ ลัทธิ นิยาย ในสังคมปัจจุบัน ก็สะท้อนเป็นค่านิยมการบริโภค การมีบ้าน มีรถยนต์ ส่วนอุปาทานในระดับ บุคคลมีความเหมือนกันในมนุษย์ทุกยุคสมัย ความเครียด ความผิดหวัง ความโกรธ สะท้อนออกมาเป็นปัญหา

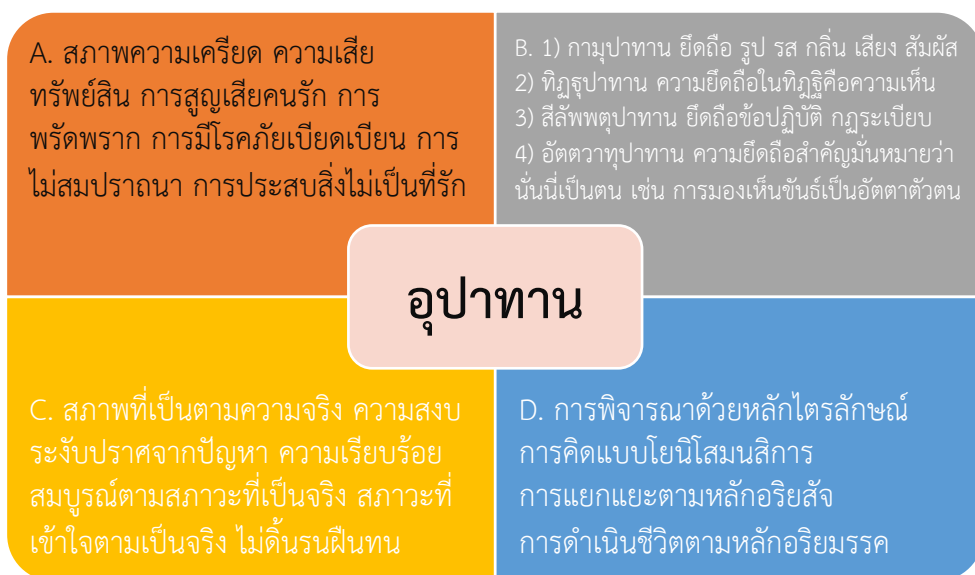
อุบายที่ศึกษานี้คือ วิธีการใช้หลักธรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ คือเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะใช้หลักธรรมใน หัวข้อใดการจัดการกับปัญหานั้น ซึ่งเป็นการแก้ไขที่ตรงต่อปัญหา โดยมีได้ศึกษาอุบายตามความหมายที่สังคม ส่วนใหญ่เข้าใจ เช่น การใช้วิธีการพลิกแพลง การใช้เล่ห์กล เช่น การใช้อุบายเข้าไปสร้างความสนิทสนมเพื่อ

หวังผลอย่างหนึ่ง หลักธรรมที่นำมาเป็นอุบายในการคลายอุปาทานทุกหมวดในชีวิตประจำวัน หลักธรรมมีความเชื่อมโยงกัน เช่น เมื่อการนำอุบายระงับความเจ็บปวดมาใช้ก็จะเชื่อมโยงกับหลักเจริญสติ หรือหลักโยนิมสิการด้วย หรือเมื่อนำหลักอุบายระงับความอาฆาตมาใช้ ก็เกี่ยวกับหลักการพิจารณาหัวข้อในพระสูตรด้วย หรือเกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์ด้วย เพราะหลักธรรมในพุทธศาสนามีความสมบูรณ์ คือเป็นกุศลธรรมฝ่ายดีทั้งหมด หัวข้อธรรมส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานของผู้ปฏิบัติโดยตรง คือมีผลทันทีเมื่อปฏิบัติ

การนำหลักธรรมมาไปใช้อธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมนั้น เช่น การนับถือลัทธิเหนือธรรมชาติ การนิยมคลั่งไคล้ความหรูหรา เป็นผลสะท้อนความอ่อนแอของสังคม เพราะอุปาทานเป็นธรรมชาติที่อยู่ในตัวมนุษย์ และสะท้อนออกมาเป็นทางสังคม การนำหลักธรรมมาวางแผนแก้ไขปัญหา เช่น หลักอริยสัจ หรือหลักโยนิโสมนสิการ มาใช้ย่อมเกิดขึ้นกับตัวของบุคคลเอง เมื่อเกิดผลสำเร็จก็ย่อมส่งสะท้อนต่อสังคมโดยรวม

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

แผนภูมิอธิบายการศึกษาเรื่อง อุปายวิธีการคลายอุปาทานตามแนวพุทธศาสนา ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

อธิบายความสัมพันธ์การเกิดอุปาทานด้วยตัวอักษรตามกระบวนการแก้ปัญหา ดังนี้ A. คืออุปาทานที่เกิดในชีวิตของบุคคล B. เหตุของการเกิดอุปาทานหรือเหตุเกิดทุกข์ C. สภาพหมดปัญหา คือสิ่งที่บุคคลสามารถบรรลุถึง D. คือวิธีการ อุปาย หนทาง เพื่อจัดการกับสภาพปัญหา

1. การใช้หลักธรรมเป็นอุบายเพื่อจัดการกับปัญหาความเครียด สภาพของปัญหา เพราะความคิดล่องหน้าเป็นเหตุ ผลคือความเครียด A = ปัญหาความเครียด B = กับการคิดไปล่วงหน้า C = ความเครียดลดลง D = การเจริญสติ การพิจารณาหลักไตรลักษณ์ อธิบายว่า เป็นการพิจารณาไปที่ความเครียดโดยตรงโดยใช้อุบายคือหลักการเจริญสติ การพิจารณาหลักไตรลักษณ์

2. การใช้อุบายพิจารณาความเศร้าหมองของผ้าแล้วเห็นสภาวธรรม สภาพของปัญหา มีความผิดหวัง เพราะปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า A = ความผิดหวังการปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า B = ขาดอุบายที่แยบคาย C = ความหน้าในการปฏิบัติธรรม D = อุบายการใช้ผ้าพิจารณาโดยแยบคาย เป็นการนำหลักธรรมเป็นอุบายโดยอ้อมพิจารณาผ้าทดแทนร่างกายว่าต้องเศร้าหมองคล้ายกับผ้า

3. อุปายการมองหาข้อดีของคนเพื่อระงับความอาฆาต A = ความทุกข์เพราะคิดอาฆาต B = ขาดการคิดแยกแยะ C = ความปราศจากเวรภัยไม่คิดอาฆาต D = อุปายแยกแยะโดยแยกกาย อธิบายว่า เมื่อคิดโดยแยกกายว่าเมื่อคนนี้การกระทำไม่ดี แต่คำพูดก็ยังมีความดี หรือแม้พูดไม่ดี แต่ความคิดอาจจะดี เป็นการใช้หลักธรรมเป็นอุปายโดยตรงพิจารณาบุคคล

4. อุปายการหาเมล็ดงาของบ้านที่ไม่มีคนตาย A = ความทุกข์ใจเพราะสูญเสียคนรัก B = ขาดการคิดแบบไตรลักษณ์ C = เข้าใจสภาพตามกฎไตรลักษณ์ D = อุปายหาเมล็ดงาบ้านที่ไม่มีคนตาย อธิบายว่า เป็นการใช้หลักธรรมเป็นอุปายโดยอ้อมพิจารณากฎไตรลักษณ์เหมือนเมล็ดงาในบ้านที่คนไม่ตายไม่มี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาเกี่ยวกับอุปาทานในชีวิตของมนุษย์เป็นความสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอย่างยิ่ง เพราะความสุข ความทุกข์ใด ๆ ที่เกิดจากชีวิตของบุคคลอันเกี่ยวข้องด้วยความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน บุคคลนั้นเป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์ทุกยุคสมัย เพราะความยึดถือเป็นที่ตั้งแห่งทิฐิและอุปาทานมักจะแผ่ขยายจากความยึดมั่นในความเป็นตัวตน ของตน ลูกกลามเป็นความยึดถือด้านทิฐิความเชื่อ ทำให้เกิดการแบ่งแยกแตกต่าง นับเป็นความรุนแรงที่โลกต้องเผชิญในทุกวันนี้ ข้อเสนอแนะทางนโยบายมีดังนี้

1.1 ควรมีการศึกษาเรื่องวิเคราะห์อุปาทานจากเนื้อหาในพระไตรปิฎก ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพื่อการอธิบายหลักอุปาทาน ที่กว้างขวางเพื่อประโยชน์การศึกษาในเชิงคุณภาพต่อไป

1.2 ควรมีการศึกษาเชิงทดลองและคุณภาพควบคู่กัน เช่น การศึกษาอุปาทานและอุปาทานชั้น 5 ที่เกิดจริงในชีวิตประจำวันและผลกระทบจากการมีความยึดมั่นในอุปาทานนั้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาอุปายการคลายอุปาทานตามหลักพระพุทธศาสนาผู้ศึกษายังขาดความรู้ประสบการณ์ จึงอาจจะทำให้การศึกษาในบางหัวข้อยังไม่มีสาระสำคัญครอบคลุมเท่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาอุปาทานชั้น 5 ในระดับการมองเห็นจริงในกระบวนการของวิปัสสนา ดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอแนะหัวข้อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์เพื่อความรู้ ความเข้าใจในการศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนาต่อไป ดังนี้

2.1 ควรศึกษาหลักการที่มาของการเกิดอุปาทานตามกฎแห่งปฏิจสมุปบาท

2.2 ควรศึกษาโทษของอุปาทานในกระบวนการวิปัสสนา

เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 17).

สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.

พระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). โยนิโสมนสิการ-วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 24). วัดญาณเวศกวัน.

พระพุทธโฆสเถระ รัตน. (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. ธนาเพรส.

พุทธทาสภิกขุ. (2546). ปฏิจจสมุปบาท จากพระโอษฐ์ (พิมพ์ครั้งที่ 6). ธรรมสภา

พุทธทาสภิกขุ. (2552). พุทธวจน 2: อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์.

มหาหมงกุฎราชวิทยาลัย. (2535). คัมภีร์อรรถกถาพระไตรปิฎก. โรงพิมพ์มหาหมงกุฎราชวิทยาลัย.