

จริตต้นเหตุของความสุข-ความทุกข์

TEMPERAMENT CAUSES OF HAPPINESS AND SUFFERING

Received : October 15, 2018

Revised : November 20, 2018

Accepted : December 30, 2018

สุพัตรา กวีธนกูล

supattra kaweeetanakool

บทคัดย่อ

ความสุขที่มนุษย์แสวงหาเพื่อต้องการปรนเปรอกายใจในยุคปัจจุบันที่โลกหมุนเร็วจากเทคโนโลยีที่ก้าวกระโดด ทำให้มนุษย์ถูกกระชากให้อยู่ในวังวนของการแสวงหาความสุขมากขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งต้องการมีความสุขมากขึ้นยิ่งหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธความทุกข์มากตาม จนมองข้ามประโยชน์มหาศาลของความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต ทางศาสนาพุทธได้เสนอเครื่องมือที่ใช้ประโยชน์จากความทุกข์ได้โดยมีกระบวนการที่ช่วยฝึกฝนในการรับมือและเรียนรู้ความทุกข์ออกเป็น 2 ช่วง คือ มุ่งหาต้นเหตุของความทุกข์อย่างแท้จริงด้วยการกลับเข้ามาสำรวจตัวตนภายในผ่านจริต และพยายามก้าวข้ามผ่านความทุกข์นั้นไปได้ด้วยตนเอง การรู้จริตจะช่วยเปลี่ยนจุดยืนจากการเป็นผู้เล่นให้มาเป็นผู้ชม เพื่อไม่ให้เราต้องตกเป็นเหยื่อจนกลายเป็นทาสที่ยอมทำทุกอย่างจนขัดธรรมชาติของจริตที่แท้จริง

คำสำคัญ: จริต, ตัวตน, นิสัย, สุข, ความทุกข์

Abstract

The happiness that man seeks to spoil the body and mind in the fast-paced world of technology. It causes the human being to pull the ongoing cycles into pursue of happiness. More and more over happiness in ultimate that I avoid or reject the suffering. It overlooks the enormous benefits of suffering that come into being. The Buddhism offers tools that takes an advantage of suffering by using the practice process of coping and learning from suffering is divided into two phases; consisting research causes the root suffering through the inner-self and try to overcome it. This is the important thing because if you want to touch the self, you should change the standpoint from being a player to become an audience. If you see suffering and know more, you will get the less suffering.

Keywords: Temperament, Self, Habit, Happiness, Suffering

บทนำ

มนุษย์ต่างประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิตย่อมหนีไม่พ้นการแสวงหาความสุขต่อร่างกายและจิตใจเช่นกัน หลายคนตั้งเป้าหมายความสุขในชีวิตของตนเองมาจากวัตถุประสงค์ของ อาจเริ่มต้นจากปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ คือที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย ยารักษาโรค เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย และอาหารที่จะช่วยหล่อเลี้ยงซ่อมแซมให้สุขภาพร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์ แต่ปัจจุบันปัจจัยพื้นฐาน 4 อย่างมีตัวเลือกมากมายหลากหลายระดับตั้งแต่สินค้าที่มีคุณภาพและราคาทั่วไปจนถึงสินค้าแบรนด์เนมที่มีราคาแพงสูงมาก นอกจากปัจจัยพื้นฐาน 4 แล้วยังมีสิ่งประดิษฐ์ที่ช่วยทุ่นแรงอำนวยความสะดวกสบายให้กับชีวิตมากขึ้น หลายอย่างถูกนิยามเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทุกคนควรมีเพิ่มเติม อาทิ ยานพาหนะที่ช่วยย่นระยะเวลาการเดินทาง เครื่องมือติดต่อสื่อสารทั้งภาพและเสียงชนิดเร็วข้ามซีกโลก ยุคของอินเทอร์เน็ตที่เข้าถึงข้อมูลได้จากทุกที่ทุกเวลา ชนิดแค่คลิกชีวิตก็เปลี่ยน ตลอดจนความสุขที่เป็นนามธรรม เช่น การมีชื่อเสียง มีอำนาจ มีสถานภาพ มีบทบาทเป็นที่ยอมรับหรือได้รับการเห็นคุณค่าจากบุคคลอื่นหรือสังคมต่าง ๆ แม้กระทั่งการติดสิ่งเสพติดทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ต่างเป็นตัวแทนของความสุขที่มนุษย์แสวงหา หลายคนเสพติดความสุขจากความต้องการของตนเอง หลายคนหลงใหลไปตามกระแสสังคม โลกที่หมุนเร็วจากเทคโนโลยีที่ก้าวกระโดดส่งผลให้เกิดการไหลเวียนของข้อมูลข่าวสารก่อให้เกิดเป็นกระแสสังคมอย่างรวดเร็วและรุนแรง ธุรกิจต่างๆ เกิดขึ้นมากมายเพื่อมาตอบสนอง วงจรของสินค้าและบริการสั้นลงอย่างเห็นได้ชัดเพื่อกระตุ้นความต้องการให้มากขึ้น มนุษย์จึงถูกระงับและต้องวนเวียนแสวงหาความสุขเหล่านี้อย่างไม่รู้สิ้นสุด แล้วเรามีสิทธิออกจากวังวนนี้หรือไม่ ถ้าออกแล้วเราจะมีสุขอยู่หรือเปล่า ความสุขของแต่ละบุคคลมีลักษณะอย่างไรสามารถระบุได้ชัดเจนหรือไม่ ปัจจัยอะไรมาช่วยกระตุ้นให้เราเกิดความสุข ดังนั้นความสุขจึงเป็นประเด็นใกล้ตัวที่นักศึกษาอยู่เสมอ

ความหมายและขอบเขตของ “ความสุข”

คำว่า “ความสุข” ได้ถูกให้ความหมายและกำหนดขอบเขตขององค์ประกอบหลากหลายแง่มุมจากนักวิชาการสาขาต่าง ๆ เช่น สาขาปรัชญา เศรษฐศาสตร์ สังคมวิทยา จิตวิทยา รวมทั้งพบตามหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ อาทิ ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ลัทธิเต๋า เป็นต้น อย่างไรก็ตามสำหรับบทความนี้จะขอเสนอความสุขตามหลักจิตวิทยาและความสุขตามหลักทางศาสนาพุทธเพื่อให้เห็นถึงความสอดคล้องที่สามารถนำมาปรับใช้ร่วมกันในการดำเนินชีวิตได้

ด้านจิตวิทยา ความสุขเป็นแนวคิดที่ถูกศึกษาและวิจัยมาอย่างหลากหลายยาวนานจนเกิดเป็นทฤษฎีต่าง ๆ มีคำที่เกี่ยวข้องอยู่หลายคำ อาทิ ความสุข (happiness) ความผาสุก (bliss) การมีสุขภาพ (well-being) ภาวะที่เต็มเต็ม (fulfillment) ความเพลิดเพลิน (pleasure) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) อารมณ์ทางบวก (positive emotions) ชีวิตที่มีความหมาย (a meaning life) ความรู้สึกเบิกบานใจ (a feeling of contentment) คุณภาพชีวิตที่ดี (quality of life) เป็นต้น โดยสรุปด้านจิตวิทยาตะวันตกได้ให้ความหมายและขอบเขตของความสุขครอบคลุม ภาวะอารมณ์ความรู้สึกทางบวก ความพึงพอใจในชีวิตที่เกิดจากการตัดสินใจทางความคิด การประเมินคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นๆกำหนดเองหรือใช้เกณฑ์จากสังคมภายนอกมาร่วมด้วย รวมทั้งความสุขของ

บุคคลต้องอาศัยปัจจัยส่งเสริมจากภายนอก เช่น การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย

ในด้านศาสนาพุทธ จัดความสุขได้ 3 ระดับครอบคลุมตั้งแต่ระดับต้นเป็นความสุขจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เหมาะสมดีงาม (ศีล) ระดับกลางเป็นความสุขจากภาวะจิตที่สงบประณีต (สมาธิ) และระดับสูงเป็นความสุขที่เกิดจากการดับความทุกข์ด้วยการเห็นแจ้ง (ปัญญา) ซึ่งสามารถส่งเสริมและพัฒนาความสุขให้เพิ่มขึ้นได้ด้วยกุศลมูล 3 ประกอบด้วย อโลภะ(เพื่อแม่ จาคะ) โทสะ(มีเมตตา) และอโมหะ(มีปัญญา) ในทางตรงข้ามควรบรรเทาความทุกข์ที่มีต้นเหตุมาจากอกุศลมูล 3 ประกอบด้วย โลภะ(ความอยากได้) โทสะ(ความคิดประทุษร้าย) และโมหะ(ความหลงในอวิชชา) (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551: 84) อีกทั้งควรมีใจที่สงบโปร่งโล่งสบายอันเกิดจากความเข้าใจในความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงตามเหตุและปัจจัย คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยาวตามความเป็นจริง (นิพพาน) กล่าวโดยสรุปด้านศาสนาพุทธได้ให้ความหมายและขอบเขตของความสุขครอบคลุมตามหลักพุทธโอวาท 3 ประการ คือ ทำความดี ละความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส

จะเห็นว่าความสุขทางด้านจิตวิทยานับพิจารณาภาวะอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก ความพึงพอใจในชีวิตตามเกณฑ์ที่แต่ละบุคคลยึดถือ พยายามมองหาและรักษาภาวะอารมณ์ทางบวกไว้เพื่อให้เกิดพลังในการดำเนินชีวิต บุคคลหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกมีผลต่อภาวะอารมณ์ ส่วนความสุขในทางศาสนาพุทธมุ่งให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ รับรู้ เข้าใจและหาทางออกตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ยึดหลักทำความดี ละความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส จากขอบเขตความหมายข้างต้น พบว่าด้านจิตวิทยาและศาสนาพุทธต่างมีทฤษฎีหรือหลักธรรมที่ช่วยรับมือกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตได้ทั้งสิ้น แต่จุดเด่นของศาสนาพุทธไม่เพียงแต่ให้สามารถรับมือกับความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เท่านั้น แต่ยังสามารถนำความทุกข์มาใช้ประโยชน์เพื่อต่อยอดอีกชั้น โดยใช้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเป็นประตูเปิดเข้ามาสำรวจตัวตนที่แท้จริงเพื่อค้นหาต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ได้

สำรวจตัวตนผ่านความทุกข์

ความทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติแต่มีเหตุปัจจัยบางประการเป็นตัวกระตุ้น จิตใจจะถูกบีบคั้นทำให้อึดทนได้ยากจึงต้องพยายามดิ้นรนเพื่อออกจากความทุกข์นั้น การเลือกวิธีการออกจากความทุกข์ถ้าเราทำบ่อยทำซ้ำด้วยวิธีการเดิมจะกลายเป็นนิสัย ทางด้านจิตวิทยาอธิบายถึงกลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms) เป็นการบรรเทาหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและตอบโต้กลับแบบไม่รู้ตัวเพราะความเคยชิน เนื่องจากการปกปิดหรือปกป้องจุดบกพร่องที่เป็นบาดแผลภายในจิตใจบางประการ ถ้าบาดแผลนั้นยิ่งอ่อนไหวปฏิกิริยาการตอบสนองของกลไกการป้องกันตนเองจะยิ่งรุนแรงมากขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือปรับตัวเพื่อเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรือปัญหา โดยพยายามถ่วงดุลสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่ หรือถ้าไม่สามารถเอาชนะได้ จึงปรับตนเองให้สอดคล้องตามสิ่งแวดล้อมและปัญหานั้นเพื่อรักษาสมดุลนั้นไว้ (กันยา สุวรรณแสง, 2553: 64) ดังนั้นตัวตนกับความทุกข์จึงไปด้วยกันเสมอ ในทางศาสนาพุทธชี้ให้เห็นคุณและโทษของความทุกข์เช่นกัน ถ้าเราเปลี่ยนทัศนคติใหม่เป็น “ความทุกข์มีไว้ให้เห็น..ไม่ได้มีไว้ให้เป็น” (โครงการจิตประภัสสร, 2560) จุดยืนในการมองความทุกข์จะเปลี่ยนไปเพราะถ้าเลือกเป็นทุกข์นั้นหมายถึงเรากลายเป็นผู้เล่นมีอารมณ์

ความรู้สึกร่วม จึงอยากจะหลีกเลี่ยงและพร้อมจะดิ้นรนทุกหนทางที่ทำให้ได้ออกจากความทุกข์ คล้ายกลายเป็นทาสของความทุกข์เพราะไม่สามารถอดทนต่อภาวะที่มาบีบคั้นกดดันเราได้ แต่ถ้าถอยออกมาอย่างมีสติโดยเลือกที่จะเห็นความทุกข์แทนกลายเป็นผู้ชมที่ไม่อยู่ภายใต้ความทุกข์ เราอาจพบพระเอกขี่ม้าขาวที่มากช่วยชีวิตเราให้พบกับความสุขนิรันดร์ได้ เพราะความทุกข์ช่วยให้เห็นการดิ้นรนหาทางออกของตัวตนภายในที่ชัดเจนทั้งจากด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึก ด้านความคิดที่ถูกผิดและพร้อมตัดสินใจ และด้านร่างกายที่มีอากัปภิกิริยาตอบสนอง ทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยเพื่อช่วยค้นหาตัวตนที่แท้จริงภายใต้ความทุกข์ที่ปกคลุมอยู่และนี่คือคุณประโยชน์ที่ซ่อนอยู่ในความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิต

ทางศาสนาพุทธเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวจึงได้มีเครื่องมือเพื่อใช้สำหรับฝึกการเห็นทุกข์ อีกทั้งยังต่อยอดให้สามารถข้ามผ่านความทุกข์เหล่านั้นไปได้ด้วยตนเอง เรียกเครื่องมือนี้ว่า องค์ธรรมอริยสัจ 4 เป็นกระบวนการช่วยให้อกจากความทุกข์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ (1) ฝึกเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น (ทุกข์) (2) หาสาเหตุหรือต้นเหตุแท้จริงที่ทำให้เกิดความทุกข์ (สมุทัย) กลับเข้ามาพิจารณาตัวตนภายในที่มักตอบโต้ปัจจัยที่มากกระตุ้นจนเกิดเป็นความทุกข์ (3) กำหนดเป้าหมายปลายทางหรือผลความสำเร็จที่ได้ออกจากความทุกข์ (นิโรธ) และ (4) ลงมือทำเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้นด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักมรรคมีองค์ 8 (มรรค) โดยสรุปจะพบว่า องค์ธรรมอริยสัจ 4 เป็นกระบวนการที่แบ่งการฝึกฝนออกเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก มุ่งหาต้นเหตุของความทุกข์อย่างแท้จริงด้วยการกลับเข้ามาพิจารณาตัวตนภายใน และช่วงที่สอง พยายามก้าวข้ามผ่านความทุกข์นั้นไปได้ด้วยตนเอง ซึ่งตัวตนภายในทางศาสนาพุทธได้อธิบายไว้ในเรื่องจริต ดังนี้

จริต: เครื่องมือในการค้นหาตัวตน

จริต คือ บุคคลผู้มีลักษณะนิสัย พื้นเพของจิต และมีลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้น ๆ โดยจำแนกได้ 6 ประเภทหลัก เรียกว่า จริต 6 ประกอบด้วย (1) รากจริต มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ หนักไปทางรักสวयรักงาม ละมุนละไม (2) โทสจริต มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ หนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง (3) โมหจริต มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ หนักไปทางเขลา เหนง ซึม มงาย เห็นคล้อยตามไป (4) สัทธาจริต มีลักษณะนิสัยหนักไปทางศรัทธา มีจิตซาบซึ้ง ซึ่่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย (5) พุทธิจริต มีลักษณะนิสัยหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา มองตามความจริง และ (6) วิตกจริต มีลักษณะนิสัยหนักไปทางชอบครุ่นคิด วทวน ฟุ้งซ่าน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2558: 807) กล่าวคือมนุษย์ทุกคนล้วนมีทั้ง 6 จริตภายในตนเองแต่สัดส่วนของแต่ละประเภทจริตนั้นน้อยแตกต่างกันไป เช่น บุคคลใดมีสัดส่วนของรากจริตมากที่สุด จะจัดบุคคลนั้นว่าอยู่ในประเภทของรากจริต สาเหตุที่ควรรู้ประเภทของจริตตนเองก่อนเพราะหลังจากที่ทราบประเภทจริตของตนเองในเบื้องต้น เราสามารถนำองค์ธรรมของจริต 6 ที่อธิบายถึงบุคคลที่เป็นรากจริตมีลักษณะนิสัยภายในภายนอกมาเทียบเคียงเพื่อศึกษาสังเกตมากยิ่งขึ้น ทำให้เรามีแผนที่ในการสำรวจตัวตนภายในได้ ทำให้ไม่เสียเวลาในการศึกษาตนเองแบบลองผิดลองถูก เพื่อให้เข้าใจถึงที่มาของจริตที่อยู่ภายในแต่ละบุคคล ได้มีกระบวนการเข้าถึงและแสดงออกถึงตัวตน โดยสามารถอธิบายได้ดังภาพที่ 1 ดังนี้



องค์ธรรมกิเลส 3 คือ การแบ่งกิเลสออกเป็น 3 ระดับตามลำดับขั้นของการละด้วยไตรสิกขา ประกอบด้วยกิเลสระดับหยาบใช้ฉิสีสิกขา (ละด้วยศีล) กิเลสระดับกลางใช้ฉิจิตตสิกขา (ละด้วยสมาธิ) และกิเลสระดับละเอียดใช้ฉิปัญญาสิกขา (ละด้วยปัญญา) เป็นฐานในการอธิบายกระบวนการเข้าถึงและแสดงออกถึงตัวตนจนกลายเป็นแต่ละจริต กล่าวคือมนุษย์ทุกคนล้วนมีกิเลสติดตัวมาจึงยังต้องเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมนุษย์ทุกคนล้วนมีความทุกข์เพราะกิเลสทำให้เกิดทุกข์จำนวนมากน้อยหนักเบาอยู่ที่สะสมกันมาในแต่ละบุคคล ยกเว้นพระอรหันต์ที่ละสิ้นแล้วด้วยกิเลสทั้งปวง โดยกิเลสที่ติดตัวมาเหล่านี้ถือเป็นกิเลสระดับละเอียดเรียกว่า อนุสัยกิเลส ถูกเก็บไว้ที่ชั้นในสุดโดยในชั้นนี้เป็นแหล่งเก็บรักษาและดูแลกิเลสทั้งหมด เปรียบได้กับเป็นรากของต้นไม้ที่ไม่มีหน้าที่ดูแลหล่อเลี้ยงเพื่อให้กิเลสดำรงอยู่ได้ โดยปกติอนุสัยกิเลสจะนอนเนื่องอยู่ในชั้นรสนันทนซึ่งเป็นชั้นในสุดของจิตใจ จึงเป็นเรื่องยากที่จะรู้ว่าส่วนลึกในจิตใจเรามีการสั่งสมของกิเลสตัวใดไว้บ้าง นอกจากรอปัจจัยบางอย่างที่มีผลกระทบต่อกิเลสเหล่านั้นมากกระตุ้นจึงจะเปิดเผยตัวย้ายขึ้นมาทำงานที่ชั้นระดับกลาง โดยเรียกกิเลสที่ทำงานในชั้นนี้ว่า ปริยภูฏานกิเลส เปรียบเสมือนลำต้นของต้นไม้ที่สัมผัสได้เป็นตัวเชื่อมระหว่างรากและกิ่งก้าน ในระดับชั้นกลางนี้เราจะเริ่มรู้สึกถึงการทำงานของกิเลสผ่านอารมณ์ความรู้สึก ความคิด อยู่ในชั้นพิจารณาและเลือกตัดสินใจที่จะกระทำบางอย่างหรือไม่กระทำ ถ้าเลือกกระทำก็จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมภายนอกผ่านทางกายและวาจา ซึ่งพฤติกรรมภายนอกนี้ถือเป็นกิเลสระดับหยาบ เรียกว่า วิติกมกิเลส ที่เปรียบเสมือนกิ่งก้านใบต่าง ๆ ที่แตกแขนงออกมาเป็นรูปลักษณะของต้นไม้ต่างๆ ให้สามารถมองเห็นเอกลักษณ์เฉพาะได้อย่างชัดเจน ต้นไม้แม้จะพันธุ์เดียวกันปลูกในพื้นที่ใกล้เคียงกันได้ปัจจัยต่างๆเหมือนกัน เช่น อากาศ แสงแดด น้ำ ปุ๋ย ก็ไม่มีต้นไม้อันใดที่มีลักษณะเหมือนกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เปรียบเสมือนมนุษย์ที่ไม่มีใครเหมือนกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ทั้งจิตใจภายในและพฤติกรรมภายนอกเช่นกัน ดังที่กล่าววามนุษย์ทุกคนล้วนแตกต่างและมีเอกลักษณ์เฉพาะตน อาจมีบางด้านบางมิติที่อาจคล้ายคลึงกันตามพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่ได้รับแจกเช่นเดียวกับต้นไม้ ดังนั้นอนุสัยกิเลสที่ถูกสั่งสมมาช้านานในชั้นในสุดก็คือจริตที่แท้จริงที่เราต้องพยายามค้นหากันไป

บทสรุป

การได้รู้จักประเภทจริตที่แท้จริงของตนเอง โดยใช้เครื่องมือเทียบเคียงจากองค์ธรรมจิต 6 ถือเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อศึกษาลักษณะนิสัยของตนเองผ่านปัญญา 3 ด้าน คือด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึก ด้านความคิดที่มักจะถูกผิดและพร้อมตัดสิน และด้านร่างกายที่มีอากัปภิกิริยาตอบสนอง เหมือนมีแผนที่ช่วยนำทางเพื่อค้นหาสาเหตุที่มาของพฤติกรรมที่แสดงออกมา ที่มาของอารมณ์ความรู้สึกที่มักเกิดขึ้นมาจากปัจจัยเดิมๆที่เข้ามากระตุ้น เห็นกระบวนการเข้าถึงและแสดงออกถึงตัวตนผ่านองค์ธรรมกิเลส 3 ระดับและแนวทางการละในแต่ละระดับด้วยหลักไตรสิกขา ตั้งแต่กิเลสระดับหยาบสามารถละได้ด้วยศีล กิเลสระดับกลางสามารถละด้วยสมาธิ และกิเลสระดับละเอียดสามารถละได้ด้วยปัญญา นั่นเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีสิทธิออกจากวังวนในโลกที่ต่างมุ่งแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความทุกข์ เป็นการเปลี่ยนจุดยืนจากการเป็นผู้เล่นให้มาเป็นผู้ชม รู้ถึงปัจจัยที่มีผลกระทบจนสามารถเข้ามากระตุ้นให้เกิดความสุข-ความทุกข์ได้ เราจะได้ไม่ตกเป็นทาสที่จำยอมทำทุกอย่างจนขัดความเป็นธรรมชาติของจิตเรา อีกทั้งการรู้และเข้าใจจิตตนเองอย่างถ่องแท้จะเห็นถึงจุดอ่อนจุดแข็งที่มักเกิดขึ้นกับเราเสมอ ทำให้สามารถรู้เท่าทันและพร้อมรับมือกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อเราได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นเราจะเลือกความสุข-ความทุกข์ได้ด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กันยา สุวรรณแสง. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: บารุงสาส์น.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, 2551.
- _____. (2558). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย มัชฌิมาปฏิปทา*. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ลิ้มม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์แพทิแอนด์โฮม จำกัด.
- เสถียรธรรมสถาน SDS Channel (7 ตุลาคม 2560). “โครงการจิตประภัสสร 70 ปี 70 ล้านความดี อนุสาวรีย์มีชีวิตถวายพ่อ”โดยแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด”. วิดีโอ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.youtube.com/watch?v=Rktbxrl-Zno