

การประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อจัดการความขัดแย้ง

An Application of Metta in Theravada Buddhism to Conflict Management

พระครูสมุห์วัยวุฒิ ชิตจิตโต¹, พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ, และบรรพต ต้นธีรวงศ์
Phrakhrusamu Waiyavuth Chitajitto, Phramaha Duangden Thitaño,
and Bunpot Tonderawong

สาขาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Peace Studies Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Wang Noi, Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: longdeena@hotmail.co.th



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาบริบทความขัดแย้งที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาหลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท (3) เพื่อประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง

ผลการวิจัยพบว่า

1) ความขัดแย้งที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีสภาพแวดล้อมและเงื่อนไขต่างๆ ได้แก่ การศึกษา สุขอนามัย เศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง วัฒนธรรม ศาสนาและความเชื่อ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทำให้เกิดเหตุความขัดแย้ง พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นถึงปัญหาเหล่านี้จึงตรัสชี้แนะให้นำหลักเมตตาเข้ามาช่วยบรรเทาความขัดแย้งโดยต้องจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในตนเองก่อน เมื่อเกิดความผ่องใส สงบเย็นแล้ว จึงแผ่เมตตานั่นออกไปยังผู้อื่นด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา และใจที่ประกอบด้วยเมตตาต่อกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเกิดประโยชน์ความสุขและความเจริญได้

2) การนำหลักเมตตาเข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อจัดการความขัดแย้ง ผู้วิจัยได้สรุปไว้ 3 แนวทาง คือ

- (1) การประยุกต์ใช้ต่อตนเอง ได้แก่ การมีความหวังดีและรักตนเองให้เป็น คือ การไม่กระทำการใดที่เป็นการเบียดเบียนตนเอง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง, การรู้จักระมัดระวังความคิด คือ การไม่คิดในเชิงลบหรือในแนวทางที่จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, การใช้ความสงบสยบการเคลื่อนไหว คือ การรู้จักข่มใจตนเอง การรู้จักอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ คือ ไม่หมกมุ่นอยู่ในเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นเกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เป็นต้น
- (2) การประยุกต์ใช้ต่อผู้อื่น ได้แก่ การรู้จักเปิดใจให้กว้าง คือ การมองโลกให้หลากหลายมุมมอง, การยินยอมและยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น, การให้อภัยและให้โอกาส, การเคารพในสิทธิส่วนบุคคล, ความเกรงใจ, การผูกสัมพันธ์ และการรักษาสัมพันธ์ภาพ เป็นต้น
- (3) การประยุกต์ใช้ต่อสังคม ได้แก่ การยอมรับกฎระเบียบข้อบังคับในสังคม, การเคารพบุคคลและสถานที่, การรับผิดชอบที่ประชุม, การให้ความร่วมมือในกิจกรรมสัมพันธ์, ความมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน, ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นต้น

คำสำคัญ: เมตตา; ความขัดแย้ง; การจัดการความขัดแย้ง

Abstract

This research is of 3 objectives: (1) to study the context of the conflict existed in Theravada Buddhist Scripture, (2) to study the conceptual idea of Loving-kindness (Metta) in Theravada Buddhism, and (3) to apply the principle of Loving-kindness (Metta) to conflict management.

The research findings are: Conflict is one of human natures resulting from both internal and external factors that are associated enough to force difficulty in controlling behaviors. Therefore, the gathering of living together in a multicultural society causes conflict in normality which its result is people in the society are unhappy. However, conflict does not reflect only the negative side but also leads to changes in terms of creativity and benefits to the public; yet, this depends on the process or the means to manage the conflict. The Buddha gave his words of suggestion related to Metta: Loving-kindness to the Buddhist assemblies, those are inserted in various Buddhadhammas in order that humans can apply in living their daily lives for the peace of their own-selves and for the mutual society by starting firstly from oneself and when one is successful, then one can further spread love and good wishes to others and the society.

Therefore, the researcher is presenting the 3 following guidelines for the application of Metta to conflict management:

(1) The guidelines and the means to manage conflict arisen to oneself: to always perform self-consideration, practice the Four Satipatthana, apply peaceful Dhamma of tolerance and equanimity, have good intention for own-self, and adjust behaviors.

(2) The guidelines and the means to manage conflicts arisen to others: mind-opening, listening to reasons, forgiving and yielding opportunities, respecting to personal privacy of rights, being courteous, giving honor, making and keeping relationships.

(3) The guidelines and the means to manage conflicts arisen in the society: acceptance of rules and regulations, giving respects to persons and places, agreement of meeting resolution, yielding co-operation, being generous to support each other and being in a good unity.

Keywords: Metta (Loving-kindness); Conflict; Conflict Management

บทนำ

ปัจจุบัน โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกมิติทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์เป็นอย่างมาก และอาจเป็นช่องทางที่สร้างความขัดแย้งให้แพร่กระจายตัวไปได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น แม้ว่าความเจริญทางด้านวัตถุจะมีมากขึ้นแต่ไม่ได้ส่งเสริมให้จิตใจของมนุษย์มีการพัฒนาไปด้วย การอยู่ร่วมกันในสังคมจึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงความขัดแย้งได้ สภาพสังคมไทยที่ผ่านมาต้องเผชิญกับปัญหามากมายหลายด้าน เกิดการแตกแยกทางด้านความคิดและการกระทำ ทำให้ความสุขของคนในชาติลดน้อยถอยลงไป จึงต้องควรเร่งฟื้นฟูพัฒนาปรับโครงสร้างรากฐานของสังคมให้แข็งแรง

พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกฝนพัฒนาได้ซึ่งเรียกว่ามี ศักยภาพ (Phradharm-pidok (P.A. Payutto), 2002) ผ่านกระบวนการศึกษา เรียนรู้ ฝึกหัด พัฒนาค้นให้เป็นผู้มีความสามารถเป็นคนดี มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยความเป็นธรรม สามารถกำหนดเป้าหมายทิศทางการดำเนินชีวิต เลือทางเดินชีวิตที่เป็นไปในแนวทางสร้างสรรค์ต่อชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงเป็นอิสรภาพจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวง ความมีเมตตาต่อกันนี้เป็นความละเอียดอ่อนของจิตที่ทำให้เห็นอกเห็นใจในทุกๆ ชีวิต สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันเป็นวงจรชีวิตระหว่างคน สัตว์ และธรรมชาติมากยิ่งขึ้น เกิดความสะอาดบริสุทธิ์ประกอบอยู่ในความคิด คำพูด และการกระทำ มองเห็นความเป็นทุกข์ โทษ และภัยของความรุนแรง มีความเข้าใจในเหตุปัจจัยต่างๆ และเรียนรู้หลักสันติวิธีที่จะระงับความรุนแรงอันเกิดจากคำพูดและการกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ใด สามารถขจัดความขัดแย้งทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นแนวทางในการเสริมสร้างประโยชน์สุขความเจริญด้านสันติภาพสู่สังคมภายนอกได้

ผู้วิจัยจึงใคร่ศึกษาหลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เอกสารแนวคิดเรื่องเมตตาตามทฤษฎีของนักปราชญ์ไทย เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อันยังประโยชน์ซึ่งการนำหลักเมตตาตามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการเสริมสร้าง พัฒนาสร้างสรรค์คุณภาพชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม และบรรเทาปัญหาความขัดแย้งของคนในสังคมให้ลดน้อยลงไปตามลำดับต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทความขัดแย้งที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย เรื่อง “การประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัย เพื่อช่วยให้สามารถดำเนินการวิจัยได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ได้วางรูปแบบวิธีการดำเนินการวิจัยไว้ ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการศึกษา บริบทความขัดแย้งที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาหลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. ผู้วิจัยดำเนินการนำข้อมูลเพื่อประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง
4. ผู้วิจัยสรุปและนำเสนอรูปแบบการประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้งในรูปแบบของการพรรณนา

ผลการวิจัย

1. บริบทความขัดแย้งที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาวิจัย สรุปได้ว่า ปัญหาความขัดแย้งที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นเกิดจากสภาพแวดล้อมและเหตุปัจจัยหลายๆ ด้านที่เป็นตัวแปรสำคัญ และมีส่วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันทั้งเหตุปัจจัยจากภายในและเหตุปัจจัยจากภายนอก ที่มาประกอบกันทำให้ความขัดแย้งนั้นทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผลประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจ อย่างเช่น กรณีปัญหาความขัดแย้งของพระญาติทั้งสองฝ่าย ทำสงครามแย่งน้ำ (Thai tripitakas, 1/6/339-345, 4/1/536/541) ณ ริมฝั่งแม่น้ำโรหิณีกันจนถึงขั้นที่พระพุทธเจ้าต้องเสด็จกลับมาเพื่อทรงระงับสงคราม ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากการเมืองการปกครอง อย่างเช่น กรณีสงครามการแย่งชิงหมู่บ้านกาสิระหว่างพระเจ้าปเสนทิโกศลกับพระเจ้าอชาตศัตรู (Thai tripitakas, 15/125/146-148, 15/126/148-149) ปัญหาความขัดแย้งอันเกิดจากการแบ่งชนชั้นวรรณะหรือชาติพันธุ์ อย่างเช่น กรณีการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ศากยวงศ์ของพระเจ้าวิฑูทกะ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงใช้พุทธวิธีเข้ามาจัดการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างสันติวิธีหลายต่อหลายครั้งแล้ว แต่สุดท้ายก็มองที่จะรังต่อไปได้ จึงต้องปล่อยตามกระบวนการของกรรม ส่วนปัญหาความขัดแย้งในเรื่องของความเชื่อและศาสนาอย่างเช่น กรณีที่มีคนหันเข้ามานับถือพระพุทธศาสนากันมากขึ้นทำให้ฝ่ายเดียรีเสียผลประโยชน์จึงได้ว่าจ้างนางสุนทรี ให้สร้างสถานการณ์ขึ้น เมื่อเป็นไปดังคาดก็ได้ฆ่านางสุนทรีหมกไว้ภายในวัด แล้วใส่ความว่าพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาจากวัดแห่งนี้เป็นผู้ฆ่านาง (Thai tripitakas, 25/38/246-250) หรือปัญหาความสัมพันธ์ อย่างเช่น กรณีพระธรรมธากับพระวินยธรที่เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าต้องทรงเสด็จปลีกวิเวกไปอยู่ในป่ารกชัฏวัน เนื่องจากสงฆ์ทั้งสองฝ่ายต่างไม่ยอมความกัน หรือกรณีของพระภิกษุชาววัชชีที่แยกตนออกไปตั้งเป็น

นิกายใหม่หลังจากการทำสังคายนาครั้งที่ 2 เพราะไม่ยอมรับผลของการทำสังคายนาครั้งนั้น แต่กลับประกาศแยกตนออกมาและพากันทำสังคายนาขึ้นใหม่ ทำให้พระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 นิกายใหญ่ๆ คือ กลุ่มเถรวาทหรือหินยาน กับกลุ่มอภยวาทหรือมหายาน (Phra sayyan kietsaksy, 2016)

จะเห็นได้ว่า ความขัดแย้งนั้นเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกทางกาย วาจา ใจ ให้เห็นถึงความต่างกันทางด้านความรู้สึก ความคิด ความเห็น ความต้องการ เป้าหมาย หรืออุดมการณ์ ทำให้แต่ละฝ่ายต่างพยายามต่อสู้ดิ้นรนหาวิธีการเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งชัยชนะหรือโน้มน้าวดึงดูดให้อีกฝ่ายหนึ่งมาเป็นพวกพ้องของตนในการปกป้องหรือรักษาผลประโยชน์ของตนไว้ ซึ่งความขัดแย้งนี้อาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญประกอบให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยที่ว่านี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเด็นใหญ่ๆ คือ

1) เหตุปัจจัยภายใน คือ อนุสัยกิเลส 7 ประการ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใด ย่อมทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาเป็นอุปนิสัยต่างๆ 16 ลักษณะ หรือเรียกว่า อุปกิเลส 16 ประการ

2) เหตุปัจจัยภายนอก ได้แก่ ข้อเท็จจริง หรือข้อมูล, ผลประโยชน์หรือความต้องการ, ความสัมพันธ์, การเมืองการปกครอง, ความเชื่อและศาสนา และชาติพันธุ์ เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้มีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตและการดำรงเผ่าพันธุ์หรือพวกพ้องของตนจึงเป็นสิ่งที่กระตุ้นหรือเป็นแรงผลักดันให้เกิดความรุนแรงขึ้นได้

ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในและภายนอกนี้ ต่างประกอบด้วยหลายเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันให้เกิดความรุนแรงขึ้น มากบ้าง น้อยบ้างตามแต่เหตุนั้นๆ ที่จะส่งผลหรือเป็นแรงผลักดันให้ทวีความรุนแรง เมื่อเกิดขึ้นในระยะหนึ่งแล้วก็จะดับไปตามเหตุปัจจัยเมื่อถึงเวลาอันควร และอาจเป็นแรงผลักดันหรือเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านบวกหรือลบก็ได้ โดยขึ้นอยู่กับมุมมองและกระบวนการที่นำมาจัดการว่าเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์หรือไม่ อย่างไร ซึ่งอาจมีการปรับเปลี่ยน พัฒนาปรับปรุง แก้ไข ให้เกิดความสอดคล้องกับสภาพสังคมปัจจุบันและเป็นไปในทิศทางเดียวกันมากขึ้น

2. เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาวิจัย พอสรุปความหมายของเมตตา ได้ดังนี้

1) ความหมายเชิงคัมภีร์ โดยอรรถกถา เช่น “มิตฺเต วา ภว, มิตฺตสฺส วา เอสา ปวตฺตติปิ เมตฺตา ธรรมชาตินันมียูนิมิตฺร หรือว่า ย่อมเป็นไปแก่มิตร เหตุนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า เมตตา” (Wisuttimuk Scripture, 1/262/349) ความเป็นมิตร เป็นสหายผู้สนิทกัน พร้อมให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ตลอดเวลา, พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 31 กล่าวเรื่องเมตตาไว้ในหมวดเมตตากถาว่าด้วยเมตตา หมายถึง การแผ่ความรักไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ 8 อย่าง ได้แก่ “1. ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง 2. ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง 3. ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน 4. ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง 5. ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง 6. ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน 7. จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์ 8. จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์ เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า เมตตา” (Thai tripitakas, 31/23/463) และในพระอภิธรรม วิภังค์เล่มที่ 35 มีอรรถาธิบายเมตตาไว้ใน

อัปปัญญาวีรังก์ ตอนหนึ่งความว่า “ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตา เจโตวิมุตติ นี้เรียกว่า เมตตา” (Thai tripitakas, 35/643/427)

2) ความหมายเชิงวิชาการ มีท่านผู้รู้ได้ให้ความหมายของเมตตาไว้หลายประการ ซึ่งพอสรุปได้ว่า “เมตตา” หมายถึง ความรักใคร่ ความปรารถนาดี (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2010) ที่มีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ต่อเหล่าสรรพสัตว์อย่างทั่วหน้าเสมอเหมือนกันหมด เป็นผู้มีคุณสมบัติทางกาย วาจา ใจ ที่สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส มีความเป็นมิตรไมตรี มีจิตใจที่อ่อนโยน ไม่เบียดเบียนประทุษร้าย ไม่ก่อเวรผูกอาฆาตหรือพยาบาทปองร้ายใคร (Phrabuddakosajarnther Rojana. Somdejphrabuddajarn (Xac xasphmhather), 2008) มีจิตยินดีช่วยเหลือเกื้อกูลให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ แม้ว่าผู้นั้นจะทำร้ายหมายปองซึ่งชีวิตและทรัพย์สินก็ตาม เป็นผู้ให้ที่แท้จริงโดยมิได้หวังผลหรือครอบครอง กระทำด้วยดวงจิตที่ ยินดีแช่มชื่น เบิกบาน ปราศจากความอคติหรือลัทธิเล่ห์กลในผลด้วยความบริสุทธิ์แท้ ไม่เจือปนอยู่ด้วยตัณหา ราคะ (Phan-aek Pin Mutukanta, 1983) แม้เมื่อเห็นอยู่ว่าเขาเป็นทุกข์เพียงแต่น้อมใจลงสู่ภายในแล้วแผ่เมตตาจิตปรารถนาให้เขาเป็นสุข (Somdej Phrayarnasongworn Somdej Phrasakharaj (Joroen Suwattano), 1984) พ้นจากความทุกข์ไปอย่างไม่มีช้อยกเว้น ไม่มีแบ่งแยก ไม่มีประมาณหรือจำกัดกาลสถานที่ใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องอาศัยทรัพย์สินสิ่งของ แต่เป็นเรื่องของจิตใจที่แผ่ความรักไปได้โดยรอบ

การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ย่อมเกิดการกระทบกระทั่งขัดแย้งกันเป็นเรื่องปกติ แต่ความขัดแย้งนี้เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2014) ของการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่เข้ามาครอบครองจิตให้เกิดการทำลาย ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น “เน้นการพัฒนาตน... โดยเฉพาะผ่านการปฏิบัติกรรมฐานที่มีเป้าหมายในการพัฒนาอารมณ์ตอบสนองและระดับ วิปัสสนาของปัจเจกบุคคล.. และเน้นกรรม คือเน้นไปที่การทำบุญและการกระทำทางศีลธรรมเป็นหลัก ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาชีวิตในภายภาคหน้าหรือชาติหน้าให้ดีขึ้น” (Phra Anil Dhammasakiyo, 2003) พระพุทธองค์ ทรงแสดงอริยสัจ 4 (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2012) เพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อนำมาแก้ไขปัญหาค้นหาพื้นฐานของชีวิตและเป็นการแสดงควมมีเมตตาต่อตนเอง และเป็นการแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหาทั้งหมดจึงเป็นการดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งนี้ “พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาด้านนอกและด้านใน ทั้งทาง สังคมและทางจิตใจของบุคคล คือ มีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก กับชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน... ให้แก้ ปัญหาของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ที่ตรงตัวเหตุปัจจัย” (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2012). เมื่อสามารถแก้ไขเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกได้แล้ว การกระทำ คำพูด และจิตใจจึงประกอบอยู่ด้วยเมตตาเสมอ หัวใจของพระพุทธศาสนาหรือโอวาท 3 ประการ เป็นหลักปฏิบัติที่แสดงถึงความมีเมตตาต่อผู้อื่น คือ (1) การไม่ทำบาปทั้งปวง (2) กระทำกุศลให้ถึงพร้อม และ (3) การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ซึ่งการไม่ทำบาปทั้งปวงนั้นเป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้นให้เกิดการงดเว้นจากการทำความชั่ว

- **ทางด้านกาย (เมตตาภาวกรรม)** คือ กระทำสิ่งใดก็ประกอบด้วยเมตตา ไม่สร้างความเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจ ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความสะอาด บริสุทธิ์ ได้แก่ กายสุจริต 3 และละเว้นจากกายทุจริต 3

- **ด้านวาจา (เมตตาวาจากรรม)** คือ กล่าววาจาใดก็ประกอบด้วยเมตตา ไม่สร้างความเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจ ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาสัมพันธภาพ เพื่ออภัยภัยที่ดีต่อกัน ได้แก่ วาจาสุจริต 4 และละเว้นจากวาจาทุจริต 4

- **ด้านใจ (เมตตามโนกรรม)** คือ คิดสิ่งใดก็ประกอบด้วยเมตตา ไม่สร้างความเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจ ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาจิตใจให้เกิดคุณธรรมความดีงามขึ้นภายใน ได้แก่ มโนสุจริต 3 และละเว้นจากมโนทุจริต 3 การกระทำเช่นนี้ถือว่าเป็นการทำความสะอาด บริสุทธิ์ให้เกิดแก่กาย วาจา และใจของตนเอง และเป็นการเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นมนุษย์ผู้ที่มีคุณธรรมและจิตใจสูงส่ง อันเป็นบาทฐานของการพัฒนาไปสู่การทำความดีให้ถึงพร้อมและเกิดการสำรวมระวังในการกระทำของตนมากขึ้น

เมื่อดเว้นจากการทำบาปทั้งปวง กุศลก็ถึงพร้อม จิตก็สะอาดบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นของการพัฒนาการกระทำ คำพูด และความคิด “เมื่อจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง เป็นสุขอยู่เป็นปกติเอง ไม่ห่วงไม่กังวลเกี่ยวกับตัวตน ไม่ต้องคอยแสวงหาสิ่งเสพ ไม่ต้องคอยปกป้องเสริมความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่แบกถือเอาไว้แล้ว จิตใจก็เปิดกว้าง แฝ่ความรู้สึกอิสระออกไป พร้อมทั้งจะรับรู้สุขทุกข์ของเพื่อนสัตว์โลก และคิดเกื้อกูลช่วยเหลือ โดยนัยนี้ปัญญาจึงได้กรุณามาเป็นแรงชักนำพฤติกรรมต่อไป ทำให้ดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นได้เต็มที่ ในเมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในแง่ของกิเลสที่หวนหาผูกพันจะเอาจะได้อะไรเพื่อตัวตนแล้วก็สามารถทำการต่างๆ ที่ดีงาม บำเพ็ญกิจเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นได้อย่างมุ่งแน่วจริงจังสำหรับชีวิตด้านในมีจิตใจอิสระ เป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน เป็นความบริบูรณ์แห่งประโยชน์ตน เรียกว่าอัตตหิตสมบัติ ส่วนชีวิตด้านนอกก็ดำเนินไปเพื่อเกื้อกูลแก่ผู้อื่น เรียกว่า ประতিปญฺธิ เข้าคู่กัน เป็นอันครบลักษณะของผู้ที่ได้ประจักษ์แจ้งความหมายสูงสุดของนิโรธ อย่างไรก็ตาม ผู้ดำเนินมรรคาแห่งอารยชนไม่จำเป็นต้องรอผลจนกว่าจะบรรลุนิพพานที่เป็นความหมายสูงสุดของนิโรธ เมื่อเดินตามมรรคถูกต้องแล้ว แม้ในระหว่างทางก็สามารถประสบผลแห่งการปฏิบัติประจักษ์แก่ตนได้เรื่อยไปโดยควรแก่การปฏิบัติทั้งได้ประโยชน์เองและทำประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย” (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2012) เมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติหวนกลับไปทำความชั่วได้อีกแน่นอน

3. การประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง

การนำหลักเมตตาเข้ามาใช้เพื่อจัดการความขัดแย้งนั้น จะต้องเริ่มต้นจากตนเองก่อนเป็นอันดับแรก โดยจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ให้แสดงออกด้วยความมีเมตตาทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีเหตุปัจจัยที่เป็นตัวแปรสำคัญ คือ อุปกิเลส 16 ประการ แม้ประการใดประการหนึ่งเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้วก็จะทำให้ใจสกปรก ไม่ผ่องใสทันที จึงทำให้เกิดความทุกข์กายและทุกข์ใจ เป็นความเร่าร้อนทรมานไปตามจังหวะที่อุปกิเลสนั้นๆ จะบังการให้เป็นไป ดังจะได้อธิบายต่อไป

ก. เหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเจริญเมตตา การที่มนุษย์จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้เป็นผู้มีคุณธรรมสูง มีจิตใจงดงาม เป็นผู้ที่สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส สงบเย็น ปราศจากการเบียดเบียน มีความรักใคร่ ปราศจากอคติ และเกื้อกูลประโยชน์สุขความเจริญแก่ผู้อื่นได้นั้น จะต้องมีการพัฒนา 4 แนวทางด้วยกัน คือ (Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto), 2012)

1) พัฒนากาย (กายภาวนา, การเจริญกาย) คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ ซึ่งควรการแสวงหาสิ่งที่เป็นสัพปาเย หรือปัจจัยแวดล้อมที่เกื้อหนุนต่อการเจริญ, การรู้จักการวางตนให้เหมาะสม และไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดอกุศลธรรม

2) พัฒนาศีล (ศีลภาวนา, การเจริญศีล) คือ พัฒนาความประพฤติพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน ละเว้นจากการเบียดเบียนทำชีวิตผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ส่งเสริมเมตตาให้เกิดขึ้นด้วยการคบเพื่อนที่ดี รู้จักรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ใช้งานที่เอื้อต่อการเกิดเมตตา กล่าวแต่คำที่เป็นประโยชน์ ไม่ก่อโทษ หรือทิ่มแทง ส่อเสียด ให้เกิดการทะเลาะวิวาท จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีงามต่อกัน

3) พัฒนาจิต (จิตตภาวนา, การเจริญจิต) คือ ผูกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านจิตใจ ถือเป็นด้านแรกที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้น เพราะการมีจิตใจที่ดีงาม มีความสะอาดบริสุทธิ์ ย่อมทำให้เกิดการมองโลกในแง่ดี มีปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง

4) พัฒนาปัญญา (ปัญญาภาวนา, การเจริญปัญญา) คือ ผูกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม จนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ มีชีวิตเป็นอยู่ แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย

ข. การประยุกต์หลักเมตตาเพื่อจัดการความขัดแย้ง การเจริญเมตตาให้ได้ผล จะต้องอาศัยระยะเวลาและความขยันหมั่นเพียรเจริญเมตตาอยู่บ่อยๆ เนื่องจากและกระทำให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จึงจะสามารถทำให้เมตตาที่มีผลกำลังต่อการกับอุปกิเลสทั้ง 16 ประการได้ ซึ่งมีวิธีการอยู่ 3 แนวทางด้วยกัน คือ

(1) **การประยุกต์ใช้ต่อตนเอง** ได้แก่ การมีความหวังดีและรักตนเองให้เป็น คือ การไม่กระทำการใดที่เป็นการเบียดเบียนตนเอง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง, การรู้จักระมัดระวังความคิด คือ การไม่คิดในเชิงลบหรือในแนวทางที่จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, การใช้ความสงบสยบการเคลื่อนไหว คือ การรู้จักข่มใจตนเอง การรู้จักอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ คือ ไม่หมกมุ่นอยู่ในเหตุปัจจัยที่เกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เป็นต้น

(2) **การประยุกต์ใช้ต่อผู้อื่น** ได้แก่ การรู้จักเปิดใจให้กว้าง คือ การมองโลกให้หลากหลายมุมมอง, การยินยอมและยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น, การให้อภัยและให้ออกาส, การเคารพในสิทธิส่วนบุคคล, ความเกรงใจ, การผูกสัมพันธ์ และการรักษาสัมพันธภาพ เป็นต้น

(3) **การประยุกต์ใช้ต่อสังคม** ได้แก่ การยอมรับกฎระเบียบข้อบังคับในสังคม, การเคารพบุคคลและสถานที่, การรับผิดชอบที่ประชุม, การให้ความร่วมมือในกิจกรรมสัมพันธ์, ความมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นต้น

ค. การประยุกต์หลักเมตตาเพื่อการขจัดอุปกิเลส จากการศึกษาวิจัยพบว่า ความขัดแย้งจากเหตุปัจจัยภายในเป็นแรงผลักดันให้เกิดความรุนแรงขึ้น หากมีวิธีการจัดการกับเหตุปัจจัยภายในได้ ก็จะช่วยบรรเทาความขัดแย้งที่เกิดแก่สังคมได้ ซึ่งพออธิบายได้ดังนี้

1) **การจัดการกับ “อภิมหาวิสมโลภะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่สันโดษ รู้จักพอเพียงและยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้ เป็นผู้ให้มากกว่าเป็นผู้รับ รู้จักเสียสละและแบ่งปัน

2) **การจัดการกับ “พยาบาท”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รักตนเองให้เป็น ให้อภัย ละความโกรธ รู้จักทุกข์ โทษ และภัยของความพยาบาท

3) **การจัดการกับ “โกรธะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่มีใจเย็น เจริญสติให้รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่ปรากฏขึ้น เพื่อยับยั้งควบคุมความโกรธไม่ให้เกิดการทำร้ายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

4) **การจัดการกับ “อุปนาหะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักคิดให้อภัยและเมตตาตนเอง เพราะความผูกโกรธนี้มีแต่จะทำร้ายตนเอง ทำให้ตนเองอยู่ด้วยความรุ่มร้อนและเป็นทุกข์

5) **การจัดการกับ “มักขะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักการยอมรับและยกย่องในคุณงามความดีของผู้อื่นให้เป็น

6) **การจัดการกับ “ปลาสะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตนเป็น มีความเคารพและให้เกียรติในคุณธรรมของผู้อื่นอยู่เสมอ

7) **การจัดการกับ “อัสสา”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่มีความยินดีพอใจในความสำเร็จของผู้อื่นให้เป็น เพราะความริษยานี้มีแต่สร้างความทุกข์ให้กายกับใจ และอยู่อย่างไม่เป็นสุข

8) **การจัดการกับ “มัจฉริยะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักการเสียสละ รู้จักการแบ่งปัน รู้จักพอเพียง ฝึกมองให้เห็นถึงโทษของการยึดติดในทรัพย์สมบัติที่เป็นเพียงวัตถุภายนอก

9) **การจัดการกับ “มายา”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักพูดจริง ทำจริง มีความจริงใจ มีความซื่อสัตย์ รู้จักรักษาสัจจะ

10) **การจัดการกับ “สาธุยะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่ รู้จักปล่อยวางความดี ไม่ยึดติดในสิ่งที่ได้กระทำมาแล้ว

11) **การจัดการกับ “ถัมภะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นผู้ที่ว่านอนสอนง่าย รู้จักการยอมรับและฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ไม่แสดงความหัวดื้อถือมั่น

12) **การจัดการกับ “สารัมภะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักการยอมรับความเป็นจริง มองเห็นความเป็นทุกข์ โทษ และภัยจากการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน

13) **การจัดการกับ “มานะ”** คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่มีอัธยาศัยที่ดีงาม รู้จักการมีสัมมาคารวะ สามารถเข้ากับคนได้ง่าย

14) การจัดการกับ “อติมานะ” คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักความเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง รู้จักเคารพในความเป็นคน ไม่ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น

15) การจัดการกับ “มทะ” คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักตั้งตนไว้ชอบ มีสัมมาทิฐิ ไม่ประมาท ไม่หลงมัวเมา ไม่ลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่ควร เพราะความประมาทเป็นหนทางสู่ความหายนะ

16) การจัดการกับ “ปมาทะ” คือ จะต้องฝึกให้เป็นคนที่รู้จักการมีสติสัมปชัญญะ รู้จักยับยั้งชั่งใจ แยกดีชั่วให้ออก ให้รู้จักนำโยนิโสมนสิการมาใช้

เมื่อคนในสังคมสามารถประยุกต์หลักเมตตาตามาใช้เพื่อจัดการความขัดแย้งภายในได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การเบียดเบียน การทำร้าย การปองร้าย ก็ไม่เกิดขึ้น ต่างมีน้ำใจไมตรี รู้จักเกื้อกูลประโยชน์ความสุขความเจริญร่วมกัน ย่อมทำให้เกิดสันติสุขแก่ตนเอง และยังส่งผลให้เกิดสังคมสันติสุขได้

สรุป

การนำหลักเมตตาตามาใช้เพื่อลดความขัดแย้งนั้น จำเป็นจะต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาด้านกายภาพของตนเองก่อนเป็นอันดับแรก โดยจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ให้แสดงออกด้วยความมีเมตตาทั้งทางกาย วาจา และใจ แต่การจะเป็นผู้มีจิตใจที่สงบร่มเย็นดังกล่าวดำเนินได้ ต้องอาศัยการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้เป็นผู้ ปราศจากการเบียดเบียน มีความรักใคร่ปรารถนาดี และเกื้อกูลประโยชน์ความสุขความเจริญแก่ผู้อื่น คือ การรู้จักการวางตนให้เหมาะสม และไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดอกุศลธรรม อยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกัน ละเว้นจากการเบียดเบียนทำชีวิตผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เมื่อบุคคลมีสภาพจิตใจที่ไม่ขุ่นมัวก็จะช่วยบรรเทาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย “การประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง” นั้น ผู้วิจัยพบว่า การนำหลักเมตตาเข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะทำให้เกิดเกิดเป็นกุศล มีความสะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส สามารถมองเห็นปัญหาได้รอบด้านมากขึ้น เกิดมุมมองใหม่ๆ ทำให้เกิดเจตคติที่ดีขึ้นมองเห็นความเป็นจริงของโลกใบนี้ได้กว้างขึ้น จึงบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากความขัดแย้งได้ดีมากขึ้นกว่าเดิม ด้วยเหตุนี้เอง จึงขอเสนอเพิ่มเติมดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) พุทธศาสนิกชนควรหมั่นสวดมนต์ทุกวัน การสวดมนต์ให้สวดออกเสียง และมีสมาธิในการสวด ในขณะที่สวดเมื่อรู้สึกตัวว่ามีการเผลอสติก็ให้สำรวมระวังและตั้งมั่นต่อไปในขณะนั้น และใช้บทสวดมนต์แปล เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้มากขึ้น

2) พุทธศาสนิกชนควรทำสมาธิ เจริญเมตตา แผ่ส่วนบุญและอุทิศส่วนกุศลหลังจากสวดมนต์แล้ว อย่างสม่ำเสมอ ควรเจริญสติปัฏฐาน 4 ควบคู่ไปกับการเจริญเมตตาอย่างต่อเนื่อง

3) ไม่มีที่พึ่งใดที่สามารถทำให้เกิดความสุขในชีวิตได้จริง นอกจากการน้อมนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไปปฏิบัติจึงจะพบทางออกในทุกๆ ปัญหา

4) การเจริญเมตตาไม่ใช่จะไม่ถูกรบกวนจากบุคคลอื่น แต่การเจริญเมตตาเป็นทางพ้นจากการถูกรบกวนด้วยการฝึกพัฒนาคุณธรรมภายในให้ยิ่งๆ ขึ้น ซึ่งการเจริญเมตตาที่แท้จริงจะต้องรู้จักการให้อภัยทั้งต่อการกระทำของตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ควรน้อมจิตเข้ามาพิจารณาภายในจิตของตนให้มากขึ้น จะได้เกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนในครั้งต่อไป ดังนี้

- 1) ศึกษาวิเคราะห์หลักเมตตาเพื่อนำไปใช้ปรับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคม
- 2) ศึกษาวิเคราะห์การจัดการความขัดแย้งภายในครอบครัวโดยพุทธวิธี
- 3) ศึกษาวิเคราะห์ปัญหาการคุกคามสิทธิเสรีภาพของบุคคลภายในครอบครัว

References

- Phra sayyan kietsaksy, *Sangkayana 1.2.3.4.5.6.7.8.9*. Available [Accessed: Aug, 2016]
- Phradharmpidok (P.A. Payutto). (2002). *Buddhasa and Guidance*. 7th Edition. Bangkok: Wittidham Refund. [in Thai]
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2010). *Buddhist Dictionary Editon Dhamma*. 18th Edition. Nonthaburi: Permsapkarmpim Printing House. [in Thai]
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2012). *Buddha-Dharma (Extended Edition)*. 32th Edition. Nonthaburi: Permsapkarmpim Printing House. [in Thai]
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2014). *Buddha-Dharma (Extended Edition)*. 39th Edition. Bangkok: MCU Press. [in Thai]

- Phrabuddakosajarnther Rojana. Somdejphrabuddajarn (Xac xasphmhather) Translated and Composed. (2008). *Wisuttimuk Scripture*. 6th Edition. Bangkok: Thanapress. [in Thai]
- Phan-aek Pin Mutukanta. (1983). *Buntuk Dharm*. 6th Edition. Bangkok: Kung Wittaya [in Thai]
- Somdej Phrayarnasongworn Somdej Phrasakharaj (Joroen Suwattano). (1984). *Roum Dharma*. Bangkok: Amarin Pringting House. [in Thai]
- Phra Anil Dhammasakiyo (Translate and compose). (2003). *Theravāda by Kate Crosby in Encyclopedia of Buddhism*. Ed. Robert E. Buswell, Jr. Vol. 2. New York: Macmillan Reference.