

วิเคราะห์แนวคิดพุทธภาวะในพุทธมหายานกับการพัฒนาสภาพจิตของคน ในยุคปัจจุบัน

Analysis of Buddha-Nature Concept in Mahayana Buddhism with the Development of the Present Era People's Mental Condition

ภัตสรรัชต์ กฤษณะโสม

Passornrach Krishana

นิสิตหลักสูตรศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

Ph.D. Student Department of Buddhist Studies

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

E-mail raisangnita@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 24 เมษายน 2564

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 20 พฤษภาคม, 2564

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 22 กรกฎาคม 2564

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวคิดพุทธภาวะในพุทธมหายานกับการพัฒนาสภาพจิตของคนในยุคปัจจุบัน พบว่า แนวคิดเรื่องพุทธภาวะเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในพุทธมหายานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสายมหายานจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี สำนักความคิดที่พัฒนาขึ้นในภูมิภาคนี้ล้วนแล้วแต่ปรากฏคำสอนเรื่องพุทธภาวะนี้เป็นหลักการสำคัญในทุกนิกาย ฝ่ายมหายานมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนนั้นมี “พุทธภาวะ” หรือ “พุทธจิต” อยู่ในตัวแล้วทุกคน มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์และมีความสามารถหรือมีศักยภาพที่จะบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์และสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ หากฝึกฝนชำระจิตใจจนบริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยเมตตาและปัญญาบารมี ดังนั้นฝ่ายมหายานจึงอุปมาเปรียบเปรยความสัมพันธ์ระหว่างพุทธภาวะกับอวิชชาในลักษณะที่ว่า ขณะนี้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้ซึ่งครอบครองพุทธภาวะอันบริสุทธิ์ที่ยังคงมีกิเลสและอวิชชาอันเป็นสิ่งที่ทำให้สรรพสัตว์ไม่สามารถตระหนักรู้ในธรรมชาติอันบริสุทธิ์แห่งพุทธภาวะนั้นได้ การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการค่อย ๆ ชัดเกลาและขจัดกิเลสตัณหา อุปมาเหมือนการขจัดสิ่งเหล่านี้ให้ออกไปจากจิตของสรรพสัตว์ทีละน้อยเป็นการกลับสู่สภาพเดิมแท้อันบริสุทธิ์ของจิตจนกระทั่งในที่สุดก็จะมีสิ่งเหล่านี้เข้ามาปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ หากนำพุทธภาวะมาบูรณาการกับสภาพจิตใจก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ มิให้เกิดความคับข้องใจ หรือขัดแย้งภายในจิตใจสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขหรือสภาพชีวิตที่เป็นสุข เพราะว่าสภาพจิตเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจ อารมณ์ และสังคมมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ควบคุมอารมณ์ได้ เผชิญกับความกดดันได้ดี จัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีแนวคิดในเชิงบวกต่อตนเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล

คำสำคัญ: พุทธภาวะ, พุทธมหายาน, การพัฒนาสภาพจิต

Abstract

This article with the objective of the study aimed to analyze the concept of Buddha-nature in Mahayana Buddhism and the present era people's mental development. It found that the Buddha-nature concept is important in Mahayana Buddhism, especially in the Mahayana line of China, Japan and Korea. The schools of thought developed in these regions are all emerged in the doctrine as the theme of Buddha-nature – the main principle in every sect of Mahayana party, believing that all human beings have had natural "Buddha-Nature" or "Buddhism-mind" in them. Every human being has the right and ability or has the potential to practice their prestige to be Bodhisattva, and is be able to intuit to be the Buddha in case of having cleansed their minds until reaching the purity with mercy and wisdom. Therefore, the Mahayana side has likened the relationship between Buddha-nature and ignorance in the manner that now all beings that possess pure Buddha-nature still have passion and ignorance making them incapable of realizing in the pure Buddha-nature. The practice of Dharma can be gradually refined and eliminated passion – comparable to the gradual removal of these things from the beings' minds being a return to the purely original state of the mind until the finally none of these things to obscure the pure nature. If taking the Buddha-nature to integrate the mental condition, it can control the emotion not to cause the frustration and conflict inside the minds – capable to adjust oneself to the society and environment happily or the happy life condition. It is because the mental condition is the state of individuals with physical, mental, emotional and social completion, the good relationship among the others enabling them to well adjust to environments, control the emotion, well encounter with pressure, handle with problems effectively, have positive thinking for themselves and live in balance

Keywords: Buddha-nature, Mahayana Buddhism, mental condition development

บทนำ

“จิตหนึ่งนี่เท่านั้นเป็นพุทธะไม่มีความแตกต่างระหว่างพุทธะกับสัตว์โลกทั้งหลาย เพียงแต่สัตว์โลกทั้งหลายไปยึดมั่นต่อรูปธรรมต่าง ๆ เสีย และเพราะเหตุนี้จึงได้แสวงหาพุทธภาวะจากภายนอกการแสวงหาของสัตว์เหล่านั้นนั่นเองทำให้เขาพลาดจากพุทธภาวะ” (พุทธทาสภิกขุ, 2552) จากคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุนี้หากพิจารณาพุทธภาวะในมุมมองของพุทธมหายานนั้นจะเน้นย้ำในปัญญาของสรรพสัตว์ที่จะสามารถพัฒนาตนให้เจริญขึ้นเป็นพุทธะได้ว่า สรรพชีวิตล้วนมุ่งสู่ภาวะนิพพานจะช้าบ้าง เร็วบ้าง เดินหน้าบ้าง ถอยหลังบ้างก็เป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่สิ่งที่แปลกประหลาดแต่ประการใด แต่ทุกชีวิตจะมีวาระสุดท้ายที่ต้องดำเนินไปสู่ภาวะอันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตเช่นเดียวกัน กล่าวคือ พระพุทธะตรัสรู้จิตอยู่ว่างได้ยินสิ่งทุกอย่างแกล้งใจเหมือนมันฟ้องตัวเองแข็งแ่ไปว่า ไม่มีสิ่งไหนน่ายึดเอาเอาของเป็นอนัตตามาเป็นเราจะต้องเศร้าโศกระบมตรมใจแรง แม้กรวดดินหินไม้ และใบหญ้าล้วนแต่ส่งเสียงเจ้าทุกหัวระแหง คนจิตวุ่นไม่เข้าใจไม่ระแวงว่าทุกสิ่งร้องแสดงบท

พระธรรม ครั้นจิตว่างจะได้ยินแม่โศกโศกนัยนัยปริกษาข้อความที่งามข้าว่า “ทำไฉนสัตว์ทั้งหลายจะร้าย รำด้วยจิตว่าเพราะวางธรรมทั้งปวงเอง” (พุทธทาสภิกขุ, 2552) บุคคลผู้ที่ต้องการจะพัฒนาความเจริญก้าวหน้าแห่งตนด้วยการตระหนักถึงปัญญาและกรุณาอย่างเสมอกัน เช่นนี้ พุทธมหายานเรียกว่า พระโพธิสัตว์

เมื่อพุทธมหายานมีแนวคิดที่ว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายต่างล้วนมีพุทธภาวะเป็นพื้นฐานแห่งชีวิต ดังนั้น พุทธภาวะจึงเป็นศักยภาพหรือความสามารถของสรรพสัตว์ที่จะพัฒนาตนเองให้เจริญขึ้นจนสูงสุดถือเป็นความสามารถของสรรพสัตว์ในการเดินทางเข้าถึงภาวะแห่งพุทธะซึ่งประกอบด้วย คุณธรรมอันประเสริฐที่หลากหลาย ศักยภาพหรือความสามารถนี้ถือเป็นมิติหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่พร้อมจะก่อให้เกิดความเข้าใจต่อความจริงอันเป็นอมตะ (แห่งพุทธธรรม) พุทธภาวะจึงเป็นเงื่อนไขที่ทำให้การตระหนักรู้ในสัจธรรมทางศาสนาหรือในทางปรัชญาไม่สูญหายไปจากโลก 5 อุดมการณ์ พระโพธิสัตว์โดยนัยนี้จึงถือได้ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมของหลักความเมตตากรุณาของพุทธมหายานซึ่งพระโพธิสัตว์จึงมีลักษณะเป็นผู้ที่ใช้ความเมตตากรุณาเป็นพื้นฐานนับเป็นหลักการเชิงทฤษฎีในการใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตตามความเป็นจริง ธรรมทั้งปวงที่เป็นแกนหลักสำหรับการดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์จึงสามารถนำมาสังเคราะห์ได้กับหลักธรรมแห่งพุทธมหายานซึ่งองค์ประกอบทั้งสองส่วนที่สำคัญของพุทธปรัชญามหายานตามที่ได้กล่าวมานั้น คือ แนวคิดเรื่องพุทธภาวะทำให้สามารถพิจารณาได้ว่าแนวคิดทั้งสองของพุทธมหายานดังกล่าวนี้มีความเป็นไปได้ว่าต่างมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันอันหมายถึงความเป็นไปได้ที่จะอธิบายหลักการของพุทธมหายานที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อหลักการเรื่องความเมตตากรุณาผ่านทางแนวคิดเรื่องการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ โดยนัยยะนี้จึงรวมไปถึงการยอมรับการเชื่อมโยงถึงแนวคิดเรื่องพุทธภาวะอันเป็นศักยภาพแห่งการบรรลุธรรมของสรรพสัตว์ด้วย (Reeves G., 2008)

ด้วยเหตุนี้ แนวคิดพุทธภาวะในพุทธมหายานกับการพัฒนาสภาพจิตของคนในยุคปัจจุบันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และมีขั้นตอนการนำมาประยุกต์ได้อย่างไร ซึ่งในลำดับต่อไปผู้เขียนจะได้นำเสนอ ดังนี้

ประวัติและความเป็นมาของแนวคิดเรื่องพุทธภาวะ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้นิยามคำว่า “พุทธภาวะ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “พุทธคุณ” กล่าวถึง อดตหิตสมบัติ คือ ความถึงพร้อมแห่งประโยชน์ตนทรงบำเพ็ญประโยชน์ส่วนพระองค์เองเสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้วเพราะเป็นเครื่องให้สำเร็จพุทธภาวะซึ่งแนวคิดเรื่องพุทธภาวะเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในพุทธมหายานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสายมหายานจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี สำนักความคิดที่พัฒนาขึ้นในภูมิภาคนี้ล้วนแล้วแต่ปรากฏคำสอนเรื่องพุทธภาวะนี้เป็นหลักการสำคัญในทุกนิกาย ฝ่ายมหายานมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนนั้นมี “พุทธภาวะ” หรือ “พุทธจิต” อยู่ในตัวแล้วทุกคนคณาจารย์ฝ่ายมหายานอธิบายว่า สรรพสัตว์ล้วนแล้วแต่มีธาตุบริสุทธิ์ซึ่งเป็นเสมือนความสามารถของการบรรลุธรรมนี้อยู่ในฐานะเป็นศักยภาพแฝงรอวันและเวลาที่องค์ประกอบและปัจจัยต่าง ๆ ประชุมกันพร้อมสรรพ สัตว์ก็ตระหนักรู้ถึงพุทธจิตนี้และพัฒนาศักยภาพแฝงนี้ให้สัมฤทธิ์ผลเป็นความจริงได้และทำให้สามารถนำพาตนเองเข้าสู่การบรรลุธรรมได้ในที่สุด กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาพุทธมหายานมีแนวคิดที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์และมีความสามารถหรือมีศักยภาพที่จะบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ และสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้หากฝึกฝนชำระจิตใจจนบริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยเมตตาและปัญญาบารมี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553)

ความเป็นเนื้อแท้ของจิต (essence of mind) เนื้อแท้ที่ว่านี้บริสุทธิ์ แม้จะมีอาสวะกิเลสหุ้มห่อจิต แต่เนื้อแท้ของจิตก็ยังบริสุทธิ์อยู่เสมอ ในการทำความเข้าใจธรรมชาติของจิต เราต้องแยกจิต (mind) ออกจากเนื้อแท้ของจิต (essence of mind) สองสิ่งนี้เป็นคนละเรื่องกัน จิตอาจเศร้าหมองได้ แต่เนื้อแท้ของจิตไม่มีวันเศร้าหมอง จิตอาจสกปรกได้ แต่เนื้อแท้ของจิตไม่มีวันสกปรก ซึ่งจิตประภัสสรก็คือจิตเดิมแท้อันเป็นเนื้อแท้ของจิตซึ่งแบ่งแยกเป็นคนละส่วนจากอาสวะกิเลสและมีลักษณะบริสุทธิ์ สะอาด สว่าง หรือประภัสสรนั่นเอง อย่างไรก็ตาม ความเชื่อที่ว่ามนุษย์นั้นแต่เดิมตั้งแต่เกิดจะมีจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่องเป็นจิตที่ยิ่งใสสะอาด ท่านเปรียบเหมือนน้ำที่ยิ่งใสสะอาดอยู่ยังไม่มีสิ่งใดมาเจือปน แต่ต่อมาในภายหลังโดนอุปกิเลสที่จรเข้ามาจึงทำให้เกิดความเศร้าหมองขึ้น ซึ่งในประเด็นนี้ ผู้วิจัยมองว่า จิตแต่เดิมนั้นถึงแม้จะบริสุทธิ์ผุดผ่องก็จริง แต่ไม่ได้หมายถึงความบริสุทธิ์ที่ปราศจากกิเลส ถ้าจะหมายถึงความบริสุทธิ์ในลักษณะที่ปราศจากกิเลสแล้ว ก็จะไม่ต่างจากจิตของผู้หลุดพ้นจากกิเลส นั่นก็คือจิตของพระอรหันต์ เพราะจิตนั้นยังกลับเศร้าหมองได้ด้วยอุปกิเลสที่จรมานอกจากนี้ พระอรรถกถาจารย์ยังได้ตีความว่า จิตผุดผ่องหรือจิตประภัสสรนี้ หมายถึง ภาวะจิต ซึ่งแม้จะบริสุทธิ์ตามปกติ แต่ก็เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสมีโลภะเป็นต้นที่เกิดขึ้นแล้วในขณะขวนจิต โดยมองว่าภาวะจิตก็คือจิตระดับลึกภายในที่อยู่ในภาวะธรรมชาติของจิตล้วน ๆ นั้นเองแต่ยังไม่ได้ออกมารับรู้อารมณ์ แต่ในช่วงเวลาที่จิตรับอารมณ์ (ขวนวิถิ) ก็เกิดความเศร้าหมองเพราะถูกกิเลสที่จรเข้ามาในช่วงรอยต่อที่จะขึ้นสู่ขวนจิตนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ตามทัศนะของพระอรรถกถาจารย์ดังกล่าวนี้ จิตประภัสสรหรือภาวะจิตจึงไม่ใช่จิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่องปราศจากกิเลสเหมือนจิตของผู้ที่หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งหลาย (Yamamoto Kosho, 2000)

ลักษณะพุทธภาวะแต่ละสำนักในพุทธมหายาน

สัทธรรมปุณฑริกะนั้นนับถือพระสูตรสำคัญคือสัทธรรมปุณฑริกสูตร พระสูตรได้เปิดเผยเรื่องการเคลื่อนไหวเพื่อสันติภาพในรูปของโพธิสัตว์ทั้งหลายที่โดดเด่นขึ้นมาจากพื้นโลกแสดงถึงพลังชีวิตนิรันดร์ของจักรวาลและโพธิสัตว์อื่น ๆ ที่ปรากฏในบทท้าย ๆ ของสัทธรรมปุณฑริกสูตร บทเหล่านี้บรรยายถึงพระโฆษะยราชโพธิสัตว์ผู้เชี่ยวชาญด้านยาและการเยียวยาชีวิต พระคัทคัทสวรโพธิสัตว์ผู้เป็นสัญลักษณ์การรังสรรค์ด้านศิลปะ เช่น ดนตรี พระสมันตภัทรโพธิสัตว์ผู้แสดงคุณสมบัติของการเรียนรู้และความคิด และโพธิสัตว์ที่รู้จักกันในนามพระอวโลกิเตศวรโพธิสัตว์เป็นผู้ที่คอยรับฟังปัญหาและความกังวลใจของประชากรโลกโดยรีบร้อนไปช่วยเหลือและทำให้ประชาชนเกิดความกล้าหาญและปราศจากความกลัว ที่น่าสนใจเป็นพิเศษอันเนื่องจากสารัตถทางสันติภาพ คือ โพธิสัตว์องค์หนึ่งที่รู้จักกันในนามพระสทาบิภูตโพธิสัตว์ซึ่งมีมาจากการกล่าวที่ท่านกล่าวกับผู้คนเสมอว่า “พระสารีบุตรเถรเจ้า ชื่นชมโสมนัสมีความร่าเริงตื่นเต้นด้วยความยินดีและความสุขยกมือประนมถวายนมัสการต่อพระศาสดาจอมมองพระศาสดาอย่างแน่วแน่มลางทูลเป็นใจความว่า ข้าพระองค์มีความประหลาดใจ โอ! พระศาสดาข้าพระองค์อยู่ในความเต็มตื่น เมื่อได้ยินพระสุระเสียงรับสั่งเรียกจากพระตถาคตเจ้า เพราะก่อนที่ข้าพระองค์จะได้สดับรับฟังพระธรรมที่ทรงแสดงในวันนี้ ข้าได้เห็นพระโพธิสัตว์องค์อื่น ๆ และได้ยินว่าพระโพธิสัตว์เหล่านั้นจะได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ข้าสุดแสนที่จะเสียใจ ขัดใจ ที่ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยินพระพุทธรูป และเมื่อใดก็ตามพระศาสดาเจ้าในเมื่อมนุษย์เรามีความเสมอภาคในการเข้าสู่พระธรรมแต่เราก็ได้ถูกกีดกันเสียแล้ว เพราะพระศาสดาได้ทรงประกาศพระธรรมแบบหินยานแก่เรา เมื่อนั้น โอ! พระศาสดาพวกเราก็น่าจะได้บรรลุธรรมแล้ว (พุทธภาวะ) แต่เพราะ

พวกเราได้เข้าใจในความลึกซึ้งของพระศาสดา ในธรรมสภาที่ปราศจากพระโพธิสัตว์ร่วมอยู่ด้วยความสงบแล้ว” (ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์, 2543)

ก. พุทธภาวะของสำนักมธยามิกะ

วิธีปฏิบัติพื้นฐานของมธยามิกะ คือ การไม่มีอะไรให้ยึดถือแต่เป็นส่งมอบพิเศษนอกหลักสูตร (A special transmission outside the Scripture) แก่นแท้ของเซนอยู่ที่การตรัสรู้อันลึกซึ้งของเหล่าคณาจารย์ไม่ใช่ข้อเขียน คำพูด หรือแม้แต่พระไตรปิฎกแต่คือประสบการณ์ของผู้สอน ดังนั้น ครูจึงมีความสำคัญยิ่งกว่าบันทึกคำสอน ในแง่นี้ อาจมองว่าเซนมีความเป็นอาจารย์วาทสูง (เชื้อฟิงและอาศัยประสบการณ์ของอาจารย์เป็นหลัก) แต่ในความเป็นอาจารย์วาทนั้น ความหลุดพ้นกลับเป็นเรื่องที่ต้องหยั่งเห็นเอง ครูช่วยได้เพียงทางอ้อมไม่อาศัยคำพูดและตัวหนังสือ (No dependence on words and letters) คือ ไม่ยึดติดในสิ่งเหล่านี้ คำพูดและข้อเขียนเป็นเพียงสื่อไม่ใช่เป้าหมาย คัมภีร์ที่น่าอ่านน่าศึกษาที่สุด คือ จิตของตัวเองซึ่งไปยังแก่นแท้ของมนุษย์ (Direct point to the soul of man) แก่นแท้ของมนุษย์ก็คือจิตจะหลุดพ้นได้ต้องปฏิบัติทางจิตไม่ใช่ศึกษาทฤษฎีต่าง ๆ เห็นแจ้งธรรมชาติของตนและบรรลุพุทธภาวะ (Seeing into one's nature and the attainment of Buddhahood)

ความหลุดพ้นของเซนคือการกลับไปสู่ภาวะจิตเดิมแท้เห็นแจ้งตัวเองไม่ใช่ไขว่คว้าหาความสมบูรณ์ใหม่ ๆ แต่มองให้เห็นรู้ให้เข้าถึงความสมบูรณ์ที่มีอยู่แล้วในจิตของทุกคน เมื่อใดที่รู้แจ้งมองเห็นธรรมชาติของตนเองนั่นเท่ากับว่าเราเข้าถึงอนัตตาและศูนยตา คือ ว่างอย่างสิ้นเชิงจากความเป็นคู่ (ทวิภาวะ) และการแบ่งแยกแม้ในระดับที่ละเอียดที่สุด ยิ่งกว่านั้นผู้รู้บางท่านอธิบายหลักการข้อนี้ไว้ว่า การเข้าถึงพุทธภาวะ หมายถึง การหยั่งเห็นภาวะอื่น ๆ เช่น หยั่งเห็นความเป็นคน ความเป็นเด็ก ความเป็นสัตว์ ความเป็นต้นไม้ ความเป็นก้อนหิน เรื่อยไปถึงความเป็นมนุษย์ ความเป็นสถานที่ หรือภาวะของเวลา การเข้าถึงพุทธภาวะก็คือการเข้าเป็นสมาชิกของโลกในแง่มุมต่าง ๆ โดยใช้ศิลปะเชิงกวีเป็นฐานของการตัดสินใจในการปฏิบัตินั้นเริ่มด้วยการฝึกสมาธิเรียกว่า เซนเซิน ไม่ใช่การปล่อยให้อารมณ์ว่างเปล่าหรือเพ่งวัตถุ แต่คือตระหนักรู้อย่างเจียบ ๆ ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นโดยไม่ก้าวล่วง ไม่มีเป้าหมายเฉพาะในการทำสมาธิ เพื่อทำลายเหตุผลทั้งปวงที่เรายึดอยู่

แม้เซนจะน้อมสมาธิที่เรียกว่า ซาเซนโดยพิจารณาโคอันประกอบไปด้วย แต่ไม่ได้ยึดเอาเซนหรือโคอันนั้นเป็นเรื่องเป็นราว เพราะไม่มีอะไรที่แน่นอนตายตัวในเซนและโคอัน การนั่งไม่ได้มีเป้าหมายที่ความเป็นพุทธะในอนาคต แต่นั่งเพื่อที่จะนั่ง เช่นเดียวกับที่ลิเซินมักชี้ว่า กินเพื่อที่จะกิน หรือล้างจานเพื่อที่จะล้างจาน ถ้อยคำเหล่านี้ฟังเข้าใจยากก็จริง แต่สาระอยู่ที่การตัดสินใจเป็นต่อชีวิตจำพวกความคิดฟุ้งซ่านปรุงแต่งออกไป ปล่อยให้กิจกรรมทั้งหลายดำเนินไปอย่างเรียบง่ายตามธรรมชาติให้เราซึมซับกิจกรรมพื้นฐานเหล่านี้ด้วยสติอยู่ตลอดเวลา (Paul Williams, 2009) จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาทั้งหมดเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อภาวะหลุดพ้นของสำนักมธยามิกะ คือ วิธีตามตนมองชีวิตประจำวันของตนเอง

ข. พุทธภาวะของสำนักอวตังสกะ

ในคัมภีร์สำนักอวตังสกะ กล่าวถึง พระสูตรรองตังสกะสำคัญที่สุด เพราะเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ในขณะที่พระองค์เข้าสมาธิหรืออยู่ในสภาพธรรมกายอวตังสกะสูตรนี้ ใจความสำคัญของพระสูตรนี้ คือ “เมื่อเราพิจารณาโลกในแสงจิตภาพของไวโรจนพุทธ (พุทธที่สูงสุดหรือธรรมกาย) เราเห็นโลกเต็มไปด้วยความแจ่มใสเห็นโลกแห่งแสงบริสุทธิ์แท้จริง

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนเป็นหนึ่ง หนึ่งนั้นคือสัจสูงสุด พุทธะ จิต สรรพสัตว์เป็นหนึ่ง” (Paul Williams, 2009) ส่วนพุทธภาวะก็จะกลายเป็นเป้าหมายเกินเอื้อมสำหรับชาวโลกอย่างเรา เพราะทุกอย่างขึ้นอยู่กับกรรมที่สั่งสมบารมีเท่านั้น และถ้าการหยั่งถึงภาวะโลกุตระแบบพระพุทธเจ้าแสดงถึงปัญญาญาณสูงสุด ซึ่งมีเรื่องอยู่ว่าพระโพธิสัตว์บำเพ็ญทานบารมีเฉลี่ยความสุขให้สรรพสัตว์ และพิจารณาถึงสภาพอันแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย แสวงหาธรรมเพื่อช่วยสัตว์ผู้ประสบทุกข์ โดยปฏิบัติขันติบารมีธรรม เพื่อขจัดความคิดอันผิด ๆ ให้หมดสิ้นไป บำเพ็ญวิริยะบารมี เพราะความรู้สมบุรณ์ด้วยการปฏิบัติยานบารมี ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดในทฤษฎีปฏิบัติจนสมบัตเป็นขั้นแห่งปรัชญาหรือปัญญาบารมีและเกิดความชำนาญในอุบายวิธีต่าง ๆ แห่งปัญญา เพราะพระโพธิสัตว์อยู่ในสภาพที่ไม่เกิดและไม่ตาย เกิดในพุทธศาสนายังภูมิแห่งพุทธของตนให้บริสุทธิ์ ปฏิบัติบารมีและบริบูรณ์เต็มที่สามารถสั่งสอนธรรม และปลุกสัตว์ให้ตื่นขึ้นจากอวิชชาเป็นขั้นที่บำเพ็ญพลบารมีและอำนาจและลักษณะของพระพุทธทุกประการเป็นขั้นที่บำเพ็ญญาณบารมีธรรม เป้าหมายเพื่อปลดปล่อยบุคคล การตระหนักรู้ในข้อจำกัดของเหตุผล หรือเป็นอิสรภาพจากกรอบความคิด ดังเช่น “ฉันไม่ได้มีอยู่เนื่องด้วยรูป ฉันไม่ได้สถิตอยู่ในรูป ตลอดจณรูปใด ๆ ก็ไม่ได้ดำรงอยู่ในฉัน พิจารณาดังนี้จึงเห็นศูนย์ตาในกองขันธ์ 5” (สุมาลี มหณรงค์ชัย, 2548) ด้วยเหตุนี้ พุทธภาวะหลุดพ้นของสำนักอวตังสกะ คือ วิธีทำสมาธิเพ่งองค์พระไวยโนจนะ

ค. พุทธภาวะของสำนักสุขาวดี

สำนักสุขาวดีเชื่อว่า พระพุทธองค์ได้เทศนาเรื่องราวของสุขาวดี คือ มหาสุขาวดีด้วยสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสบรรยายถึงโลกธาตุอันบริสุทธิ์ที่มีนามว่าสุขาวดีอันนารีนรมย์สำราญ มีพระพุทธเจ้าอมิตาภะประทับอยู่แสดงธรรมบรรยายพร้อมด้วยหมู่พระโพธิสัตว์ เพราะนิภาณนี้ถือความภักดีเลื่อมใสศรัทธาในองค์พระอมิตาภะเป็นสำคัญ ความศรัทธาและการภาวนาถึงองค์พระอมิตาภะเสมอ แม้ครั้งเดียวก็อาจพาตนให้หลุดพ้นจากสังสารทุกข์ได้ ทั้งนี้เพราะพระอมิตาภะ เดิมเมื่อยังเป็นภิกษุธรรมกรว่าหากได้บรรลุโพธิญาณแล้วก็ขอให้โลกธาตุที่อยู่นั้นเต็มไปด้วยความวิจิตรประณีตแล้วด้วยทิพยภาวะผู้ใดมาเกิดในพุทธเกษตรนี้ ก็ขออย่าได้มีการเวียนลงเบื้องต่ำอีก เทียงต่อการบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ สำหรับผู้บำเพ็ญอยากไปเกิดในสุขาวดีดังนี้ ควรบูชาพระอมิตาภะเป็นนิตย์ จัดเป็นทางกายกรรม และสรรเสริญพระอมิตาภะพุทธคุณ สาธยายพระนามของพระองค์เช่นสวดว่า "นโม อมิตาภะ" จัดเป็นวจีกรรม การตั้งปณิธานไปปฏิสนธิในพุทธเกษตรนั้นจิตตริกนิกเพ่งภาวนาถึงพระอมิตาภะ และคุณาลังการต่าง ๆ ของพระองค์กับหมู่พระโพธิสัตว์และสิ่งต่าง ๆ ในสุขาวดี จัดเป็นมโนกรรม และแผ่กรุณาจิตต่อสรรพสัตว์ ปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายพ้นสังสารทุกข์และโปรดสรรพสัตว์ ซึ่งแนวปฏิบัติทุกประการเป็นเพียงอุบายวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ก็มิได้ผิดพลาดอันใด ศรัทธาและภักดีเป็นบ่อเกิดของความมุ่งมั่นในการกระทำตามให้เหมือนศรัทธาและภักดีในพุทธศาสนาต่างกัน เพราะศรัทธา คือ คิดถึง ระลึก และทำตามในทุกลมหายใจ ท่านทำได้เหมือนพระอมิตาภะพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้าทำได้เหมือนมีหรือที่จะไม่เป็นเช่นดังองค์พระอมิตาภะพุทธเจ้า (Paul Williams, 2009)

“ก็ปัญญาที่ทาสัตว์ให้รู้ถึงการตรัสรู้นั้นมีอยู่ในตัวเราทุก ๆ คน แต่เป็นเพราะมีอวิชชาความมืดบอดที่ครอบงำใจของเราไว้ เราจึงมองไม่เห็นมันด้วยตนเอง จนเราต้องเสาะแสวงคำแนะนำตักเตือนจากผู้อื่นที่เขาได้เห็นแจ้งแล้ว ก่อนหน้าที่เราจะรู้จักจิตเดิมแท้ของเราเอง เราควรจะทราบไว้ว่า ถ้าธรรมชาติแห่งการเป็นพุทธยังถูกห่อหุ้มเกี่ยวพันอยู่เพียงใดแล้วก็ไม่มีความแตกต่างอะไรกันระหว่างผู้ที่เห็นแจ้งกับผู้ที่มีมืดบอด ข้อที่แตกต่างกันนั้นอยู่ที่คนหนึ่งได้ตรัสรู้แจ่มแจ้ง เพราะพุทธภาวะ

อันเกี่ยวกับผู้ที่ถูกเพิกถอนเครื่องห่อหุ้มได้หมดจดแล้ว” (อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์, 2527) ด้วยเหตุนี้ พุทธภาวะหลุดพ้นของสำนักสุขาวดี คือ วิสวตพระนามของพระอมิตตาภะเป็นวิธีเดียวด้วย

การพัฒนาสภาพจิตใจ

การพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในศตวรรษที่ 21 และการเตรียมคนไทย 4.0 สู่โลก ที่หนึ่งผ่านระบบนิเวศการเรียนรู้ดังกล่าวจะเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนผ่านสังคมไทยไปสู่ “สังคมไทย 4.0” นั่นคือสังคมที่มีความหวัง (Hope) สังคมที่เปี่ยมสุข (Happiness) และสังคมที่มีความสมานฉันท์ (Harmony) ในที่สุด จากการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย พ.ศ.2558 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป อยู่ที่ 31.44 คะแนน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้สำหรับสุขภาพจิตของคนทั่วไป (27.01-34.00 คะแนน) ประชากรในกลุ่มนี้คิดเป็นร้อยละ 64.9 ส่วนผู้ที่มีสุขภาพจิตสูงกว่าคนทั่วไป (34.01-45.00 คะแนน) มีร้อยละ 18.7 และผู้ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (0.00-27.00 คะแนน) มีเพียงร้อยละ 16.4 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าเพศหญิง (31.79 และ 31.17 คะแนนตามลำดับ) นอกจากนี้ พบว่าผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่าผู้อยู่นอกเขตเทศบาลเพียงเล็กน้อย (31.45 และ 31.43 คะแนน ตามลำดับ) หากพิจารณาเป็นรายภาค พบว่า คนภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตเท่ากันคือ 31.71 รองลงมาคือภาคเหนือ 31.55 คะแนน กรุงเทพมหานคร 31.34 คะแนน และภาคกลาง 30.97 คะแนน และผู้มีงานทำมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตมากกว่าผู้ว่างงาน (31.64 และ 29.04 คะแนนตามลำดับ) โดยเมื่อพิจารณาสุขภาพจิตของผู้มีงานทำตามลักษณะทางเศรษฐกิจที่สำคัญ พบว่า ผู้ทำงานในภาคการบริการและการค้ามีความสุขมากที่สุด (31.86 คะแนน) หากพิจารณาตามสถานภาพการทำงาน พบว่า ลูกจ้างรัฐบาลมีความสุขมากที่สุด (33.22 คะแนน)

เมื่อการดำเนินการครอบคลุมตลอดช่วงวัยของชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น หลักฐานเชิงประจักษ์และข้อสรุปร่วมทางวิชาการมีความเห็นพ้องกันว่า หากให้เด็กทุกคนได้รับโอกาสที่ดีที่สุดตั้งแต่เริ่มของชีวิต จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านสังคมและด้านสุขภาพจิตที่สูงสุด ซึ่งการใช้แนวทางช่วงวัยของวัยชีวิต เพื่อแก้ไขความเหลื่อมล้ำทางสังคม (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2560) จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญของแนวคิดเรื่องสุขภาวะ เพราะสามารถทำให้บุคคลทำหรือเป็นตามสิ่งที่ตนให้คุณค่า ในทางกลับกันการเป็นหรือทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนเห็นคุณค่านั้นถือเป็นตัวส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยสมรรถนะในการทำหรือเป็นนั้นถูกกำหนดตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุดา วงศ์สวัสดิ์และคณะ ซึ่งได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการทำงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงของทีมสุขภาพในชุมชน” พบว่า การผลักดันให้เกิดเวทีสุนทรียสนทนา สามารถทำให้เกิดตัวอย่างของสถานการณ์ที่ประสบความสำเร็จมากมาย ทำให้แต่ละทีมเกิดความเห็นคล้อยตามจนนำไปสู่การตั้งค่านิยมสัญญาว่าจะนำไปปฏิบัติตาม สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถของตน โดยเชื่อว่าตนสามารถทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จจากการทำสุนทรียสนทนา ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) โดยผู้เล่าได้นำประสบการณ์และเทคนิคที่ทำให้ผู้สูงอายุแต่ละรายมีสุขภาพจิตดีขึ้นตามนิยามที่กำหนดไว้ 2) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เกิดขึ้นจากการได้แสดงความชื่นชมและให้ความสำคัญกับการทำงานในระดับปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นการพัฒนาด้วยคำพูดชักจูงเหล่านี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่พูดเกลี้ยกล่อมด้วยว่ามีอิทธิพลต่อบุคคลที่ถูกชักจูงมาก

น้อยเพียงใด 3) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) โดยสร้างสถานการณ์มากระตุ้นให้เกิดการพัฒนากระบวนการทำงาน (สุตา วงศ์สวัสดิ์และคณะ, 2562)

จากแนวคิดและมุมมองเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตข้างต้น สรุปได้ว่า คุณลักษณะของผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตดี ควรเป็นดังนี้

1. มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง พึ่งพอใจในตนเอง ภูมิใจในความสำเร็จ รู้สึกว่าชีวิตมีความสุข และสมบูรณ์ สามารถดำเนินอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
2. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถอยู่ร่วมและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
3. มีความยืดหยุ่นไม่ยึดติดกับความคิดของตนเองมากเกินไป สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม
4. มีสุขภาพที่ดี เมื่อบุคคลมีภาวะสุขภาพร่างกายที่ดี ไม่เกิดความเจ็บป่วยย่อมส่งผลต่อภาวะจิตใจที่ดีด้วย
5. มีสิ่งสนับสนุน หรือสภาพแวดล้อมที่ดี สอดคล้องกับความต้องการของตนเองทำให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

การฝึกปฏิบัติพุทธภาวะภายในจิตใจของประชาชนในยุคปัจจุบัน

ผู้เขียนขอสรุปแนวคิดพุทธภาวะในพุทธมหายานกับการพัฒนาสภาพจิตของคนในยุคปัจจุบัน ซึ่งผู้เขียนขออธิบายผลการวิจัยไว้ ดังนี้

การเข้าถึงพุทธภาวะ คือ การหยั่งเห็นภาวะอื่น ๆ เช่น หยั่งเห็นความเป็นคน ความเป็นเด็ก ความเป็นสัตว์ ความเป็นต้นไม้ ความเป็นก้อนหิน เรื่อยไปถึงความเป็นมนุสย์ ความเป็นสถานที่ หรือภาวะของเวลา ผู้เขียนเห็นว่า ควรกำหนดสมาธิในปัจจุบัน อาทิเช่น ตอนนี้อยู่กำลังทำงานที่สำคัญต้องครบและมีระยะเวลาที่ถูกกำหนดจึงทำให้สภาพจิตใจถูกบีบคั้นจึงสั่งการสมองให้เร่งรีบในการทำงานจนเกินไปและส่งผลให้ตัวงานที่ออกมาไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นควรนำการปฏิบัติสมาธิเพื่อการเข้าถึงพุทธภาวะจิต โดยเริ่มจากกำหนดสมาธิให้อยู่ในปัจจุบันและค่อย ๆ ลำดับความสำคัญของงานอย่างละเอียดถี่ถ้วน ทั้งนี้ไม่ต้องไปยึดเวลาที่บีบคั้นมาใส่ในจิตใจ แต่จะต้องปล่อยวางในเรื่องเวลา โดยช่วงทำงานควรวางอุปกรณ์สื่อสารให้ห่างกายไว้ก่อนและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบ เพื่อรวบรวมสมาธิในการคิดวิเคราะห์งานอย่างละเอียดภายใน 24 ชั่วโมง งานก็จะเสร็จไปตามกำหนดพอดี เพราะการนั่งสมาธิเรื่องเวลานั้นก็ช่วยได้บางกรณีเท่านั้น แต่ใช้ไปได้กับการสอบแข่งขัน เพราะด้วยสภาพแวดล้อมและเหตุปัจจัยต่าง ๆ อย่างล้วนถูกกำหนดไว้ แต่ถ้าคิดในมุมมองของคนทำงานในองค์กรต่าง ๆ นั้น การเข้าถึงพุทธภาวะจิตเป็นสิ่งที่ดีต่อการทำงานเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยลดปัญหาในการทำงานร่วมกันและทำให้สภาพจิตใจของคนทำงานแข็งแรงต่ออุปสรรคในการทำงานได้เป็นอย่างดี

หากธรรมกายนั้นเป็นภาวะหนึ่งเดียว แต่เมื่อแสดงตัวออกในรูปสัมผัสโลกกาย ธรรมกายก็จะสามารถแสดงตัวออกได้หลากหลาย เพราะฝ่ายมหายานเชื่อว่าจักรวาลนี้ประกอบด้วยอาณาจักรหรือดินแดนย่อย ๆ จำนวนมหาศาล และในดินแดนเหล่านี้พระพุทธเจ้าก็เรียกว่า “พุทธเกษตร พุทธภาวะ พุทธจิต” ล้วนแล้วแต่จะขนเรียกตามความเหมาะสมของนิยานั้น ๆ เพราะการอธิบายภาวะของพระพุทธเจ้าที่มีตัวตนในประวัติศาสตร์จริง ๆ ก็สืบสวนมาจากพระพุทธเจ้าที่เป็นเทพบนสวรรค์ก็กลายเป็นสิ่งเร้นลับที่เป็นอมตะไร้ตัวตน (สมภาร พรหมทา, 2540)

การแพร่หลายของพระพุทธศาสนาในสยามในสมัยกรุงธนบุรี ซึ่งเป็นยุคต้นของ “มหายานแบบจีน” มีแนวคิดและแนวปฏิบัติตามคำสอนของนิกายมหายาน แต่ผสมผสานความเชื่อและประเพณีพิธีกรรมดั้งเดิมของชาวจีน นั่นคือ ความเชื่อเรื่องพระโพธิสัตว์ โดยเชื่อว่าจะไม่จำเป็นต้องเป็นบรรพชิต แม้แต่ฆราวาสทั่วไปก็สามารถเป็นพระโพธิสัตว์ได้ คติไตรกายของมหายานนั้น พระพุทธเจ้าเป็นทิพยภาวะ มีภาวะความเป็นอยู่คู่กับโลกเสมอ อย่าคิดว่าการปรินิพพานของพระพุทธองค์เป็นภาวะขาดศูนย์โดยสิ้นเชิง การปรินิพพานของพระองค์เป็นเพียงภพมาอย่างเท่านั้น โดยความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าท่านเป็นอนาถิ เป็นอนันตะ ด้วยความเชื่อดังกล่าวพระพุทธเจ้าของมหายานจึงปรากฏมีพระกาย 3 ลักษณะ ซึ่งเรียกกันว่า ตริกาย คือ

1. สัมโภคกาย คือ พระกายที่เป็นทิพยภาวะประทับอยู่ ณ พุทธเกษตรของพระองค์ ทรงแสดงพระสัทธรรมอยู่ในแดนอื่น ๆ พระพุทธเจ้าอาจมาปรากฏพระองค์แก่มนุษย์ได้ สัมโภคกายดำรงอยู่เพื่อช่วยเหลือพระโพธิสัตว์ที่ปฏิบัติผ่านทสภูมิแล้ว เป็นกายที่อยู่ระหว่างธรรมกายและนิรมาณกาย ดำรงอยู่บริบูรณ์ทั้งจาก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกายที่มีอยู่ก่อนนิรมาณกาย และมีอยู่หลังปรินิพพานของนิรมาณกาย บางครั้งเรียกชื่อว่า ธรรมกาย

2. นิรมาณกาย คือ พระกายเนื้อที่พระองค์นิรมิตขึ้นมาเป็นพระกายเนื้อที่คนทั่วไปสามารถมองเห็นได้ คือ พระโคตมพุทธเจ้าเป็นพระกายที่ทรงนิรมิตมาเพื่อบำเพ็ญพุทธกิจ และทรมตนด้วยความขรา จนกระทั่งดับขันธปรินิพพานไปแล้วในประวัติศาสตร์ บางครั้งเรียกชื่อว่า มนุษยพุทธะ

3. ธรรมกาย ตามคติมหายาน ธรรมกายเป็นกายที่แท้จริงของพระพุทธเจ้า เป็นแก่นแท้ เป็นสัจธรรม อันตมะสัจจะที่ดำรงอยู่ไม่มีวันสลาย ธรรมกายจัดเป็นนิจจัง สุขัง สุขินตา และบริสุทธิ์ อีกทั้งธรรมกายยังสัมพันธ์กับเรื่องราวของตถาคตครุฑ พุทธภาวะ และรัตนทั้งสาม คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ บางครั้งเรียกชื่อว่า อาตมพุทธะ (ภัทรพร สิริกาญจน, 2557)

ด้วยเหตุผลที่ว่า ทุกพฤติกรรมและทุกการกระทำของมนุษย์ที่แสดงออกมาล้วนถูกถ่ายทอดมาจากจิตทั้งสิ้น ไม่มีจิตคอยสั่งหรือคอยกำกับแล้ว อาจจะแสดงออกอย่างถูกต้องได้หรือไม่ นั่นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะการฝึกอบรมภายในจิต ดังนั้นมนุษย์ควรทำความเข้าใจความมีอยู่ของจิตและการฝึกปฏิบัติตามแนวทางของพุทธภาวะ เพราะว่าจิตที่ได้รับการฝึกดี ย่อมนำชีวิตไปสู่ความดีและสันติสุขได้อย่างยั่งยืนตลอดไป (พระมหาอำนาจ พลบุญ, 2558)

นิยามศัพท์เฉพาะ

พุทธมหายาน (Mahayana Buddhism) หมายถึง นิกายในศาสนาพุทธฝ่ายอาจาริยาที่นับถือกันอยู่ประเทศแถบตอนเหนือของอินเดีย เนปาล จีน ญี่ปุ่น เกาหลี เวียดนาม และมองโกเลียไปจนถึงบางส่วนของรัสเซีย จุดเด่นของนิกายนี้อยู่ที่แนวคิดเรื่องการบำเพ็ญตนเป็นพระโพธิสัตว์สร้างบารมีเพื่อช่วยเหลือสรรพชีวิตในโลกไปสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยเหตุที่มีผู้นับถืออยู่มากในประเทศแถบเหนือจึงเรียกได้อีกชื่อหนึ่งว่า อุตตรนิกาย ปัจจุบันพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ของโลกเป็นผู้นับถือนิกายมหายาน

พุทธภาวะ (Buddha-Nature) หมายถึง จิตที่เป็นธรรมชาติจิต เป็นธาตุของจิต เป็นของเดิมแท้ก่อนแต่ที่จะถูกปรุง ชีวิตประกอบด้วยจิตชนิดที่ยังไม่มีการปรุง เพราะมันปรุงไม่เป็นมันยังไม่ถูกปรุง นี่เรียกว่า จิตเดิมแท้ จนกว่าจะถูกปรุงเป็นจิตใหม่ คือ เป็นจิตที่มีกิเลส.ที่นี้เดิมแท้มันมีคุณสมบัติคือ รู้อะไรได้ นี่เรียกว่ามันประภัสสร มันมีวิริย มีเรื่องราวแสงเป็นประภัสสร เพราะมันไม่ถูกหุ้มห่อด้วยอะไร ไม่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลส ไม่ถูกห่อหุ้มด้วยผลของกิเลส คือ ความดีความชั่ว เป็นต้น มันจึงเรื่อง

แสงได้เหมือนเพชร เพชรอย่างดีในตัวมันเอง มันมีรัศมีอยู่ในตัวมันเอง มันเรืองรัศมีของมันได้ แต่ถ้าเอาไปหมกโคลนเสียมันก็รัศมีไม่ออก นี่เรียกว่ามันไม่เดิมแท้ มันไม่ประภัสสร ถ้าว่ามันผิดจากเดิมแท้หรือไม่ประภัสสรแล้วเราเรียกว่าผิดปรกติแล้ว

สุขภาพจิต (Mental health) หมายถึง สภาพที่ดีของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งภายในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขหรือสภาพชีวิตที่เป็นสุข การพัฒนาสุขภาพจิต (Mental Developments) หมายถึง สภาพที่ดีของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ มิให้เกิดความคับข้องใจ หรือขัดแย้งภายในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขหรือสภาพชีวิตที่เป็นสุข

คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลเป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลด้านร่างกาย จิตใจ ระดับบุคคลเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านส่วนบุคคลภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายของชีวิตแต่ละบุคคล

ทักษะชีวิต หมายถึง การมีศักยภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างประสบความสำเร็จและมีความสุข สามารถจัดการอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ ประสบการณ์ และการฝึกฝน ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นคนมีคุณภาพ และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

บทสรุป

การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดพุทธภาวะในพุทธมหายานกับการพัฒนาสุขภาพจิตของคนในยุคปัจจุบัน พบว่า แนวคิดเรื่องพุทธภาวะ เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในพุทธมหายานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสายมหายานจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี สำนึกความคิดที่พัฒนาขึ้นในภูมิภาคนี้แล้วแต่ปรากฏคำสอนเรื่องพุทธภาวะนี้เป็นหลักการสำคัญในทุกนิกาย ฝ่ายมหายานมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนนั้นมี “พุทธภาวะ” หรือ “พุทธจิต” อยู่ในตัวแล้วทุกคน คณาจารย์ฝ่ายมหายานอธิบายว่า สรรพสัตว์ล้วนแล้วแต่มีธาตุบริสุทธิ์ซึ่งเป็นเสมือนความสามารถของการบรรลุธรรมนี้อยู่ในฐานะเป็นศักยภาพแฝงรอวันและเวลาที่องค์ประกอบและปัจจัยต่าง ๆ ประชุมกันพร้อมสรรพสัตว์ก็ตระหนักรู้ถึงพุทธจิตนี้และพัฒนาศักยภาพแฝงนี้ให้สัมฤทธิ์ผลเป็นความจริงได้และทำให้สามารถนำพาตนเองเข้าสู่การบรรลุธรรมได้ในที่สุด อาจกล่าวได้ว่าพระพุทธรูปมหายานมีแนวคิดที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์และมีความสามารถหรือมีศักยภาพที่จะบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์และสามารถตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ หากฝึกฝนชำระจิตใจจนบริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยเมตตาและปัญญาบารมี เมื่อนั้นสรรพสัตว์ก็หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดและบรรลุธรรมเช่นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงกระทำสำเร็จมาแล้วปราศทุกข์ฝ่ายเถรวาท เช่น ท่านพุทธทาสกล่าวว่า มนุษย์มีความโน้มเอียงสู่ภาวะนิพพาน การยืนยันในศักยภาพอันบริสุทธิ์ของสรรพสัตว์ในการบรรลุธรรมและการยอมรับการเกิดขึ้นของอวิชชา ฝ่ายมหายานจึงอุปมาเปรียบเปรยความสัมพันธ์ระหว่างพุทธภาวะกับอวิชชาในลักษณะที่ว่า ขณะนี้สรรพสัตว์ทั้งหลายผู้ซึ่งครอบครองพุทธภาวะอันบริสุทธิ์ที่ยังคงมีกิเลสและอวิชชาอันเป็นสิ่งที่ทำให้สรรพสัตว์ไม่สามารถตระหนักรู้ในธรรมชาติอันบริสุทธิ์แห่งพุทธภาวะนั้นได้ การปฏิบัติธรรมหรือการศึกษาพระธรรมจึงเป็นการค่อย ๆ ขัดเกลาและขจัดกิเลสตัณหา อุปมาเหมือนการขจัดสิ่งเหล่านี้ให้ออกไปจากจิตของสรรพสัตว์ทีละน้อยเป็นการกลับสู่สภาพเดิมแท้อันบริสุทธิ์ของจิต จนกระทั่งในที่สุดก็จะมีสิ่งเหล่านี้เข้ามาปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ซึ่งสอดรับกับสำนักมธยามี การกลับไปสู่ภาวะจิตเดิมแท้ เห็นแจ้งตัวเอง ไม่ใช่ไขว่คว้าหาความสมบูรณ์ใหม่ ๆ แต่มองให้เห็นรู้ให้ซึ่งถึงความสมบูรณ์ที่มีอยู่แล้วในจิตของทุกคน

เมื่อใดที่รู้แจ้งมองเห็นธรรมชาติของตนเองนั้นเท่ากับว่าเราเข้าถึงอนัตตาและศูนยตา คือ ว่างอย่างสิ้นเชิงจากความเป็นคู่ (ทวิภาวะ) และการแบ่งแยกแม้ในระดับที่ละเอียดที่สุดยิ่งกว่านั้นผู้รู้บางท่านอธิบายหลักการข้อนี้ไว้ว่า การเข้าถึงพุทธภาวะ หมายถึง การหยั่งเห็นภาวะอื่น ๆ เช่น หยั่งเห็นความเป็นคน ความเป็นเด็ก ความเป็นสัตว์ ความเป็นต้นไม้ ความเป็นก้อนหิน เรื่อยไปถึงความเป็นมโนทัศน์ ความเป็นสถานที่ หรือภาวะของเวลา การเข้าถึงพุทธภาวะก็คือการเข้าเป็นสมาชิกของโลกในแง่มุมต่าง ๆ โดยใช้ศิลปะเชิงกวีเป็นฐานของการตัดสินใจในการปฏิบัตินั้นเริ่มด้วยการฝึกสมาธิเรียกว่า ชะเซน ไม่ใช่การปล่อยให้จิตว่างเปล่าหรือเพ่งวัตถุ แต่คือตระหนักรู้อย่างเจียบ ๆ ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นโดยไม่ก้าวล่วง ไม่มีเป้าหมายเฉพาะในการทำชาเซน เพื่อทำลายเหตุผลทั้งปวงที่เรายึดอยู่ เพราะสภาพที่ดีของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ มิให้เกิดความคับข้องใจ หรือขัดแย้งภายในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขหรือสภาพชีวิตที่เป็นสุข

พุทธภาวะตามแนวคิดของพุทธปรัชญามหายานนั้น จะมุ่งอธิบายเนื้อหาที่เกี่ยวกับคนแต่ละบุคคล กลุ่มคน ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่าง ๆ รวมไปถึงคำอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ลักษณะเช่นนี้จะมีปรากฏแฝงอยู่ในแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นพระพุทธรูปหรือพระโพธิสัตว์ทั้งหลายที่เริ่มตั้งแต่มีจิตปรารถนาจะมาถือกำเนิดในโลกนี้มีจุดประสงค์ก็เพื่อช่วยขนย้ายสรรพสัตว์ให้ออกจากกองแห่งความทุกข์ ทุกการกระทำของพระพุทธรูปหรือพระโพธิสัตว์ทั้งหลายก็เพื่อการช่วยเหลือสรรพสัตว์เป็นสิ่งสำคัญประการแรก ในแง่นี้อาจจะกล่าวได้ว่าพระโพธิสัตว์ตามทัศนะของพุทธปรัชญามหายาน จะทำหน้าที่ลักษณะของปรัชญาสังคม เมื่อย้อนไปถึงการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ก็จะเห็นได้ว่าทุกการกระทำก็เพื่อมุ่งช่วยเหลือผู้อื่น แม้เมื่อวาระสุดท้ายจะต้องนิพพานไปแล้วจากโลกนี้ก็จะไม่หายไปไหน ยังจะต้องกลับไปดำรงอยู่อย่างนิรันดร์บนดินแดนพุทธเกษตร ก็เพื่อจะคอยทำหน้าที่คอยสอดส่องช่วยเหลือผู้คนที่อยู่ในโลกนี้อีกต่อไปอย่างไม่มีความสิ้นสุด ทุกกระบวนการของพุทธภาวะจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นทั้งสิ้น ถ้าไม่มีบุคคลอื่นที่มีความทุกข์ให้พระโพธิสัตว์ได้ช่วยภารกิจการบำเพ็ญบารมีก็จะไม่บรรลุเป้าหมายที่ประสงค์ไว้ พุทธภาวะก็ย่อมไม่เกิดขึ้นและแนวคิดทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับพุทธภาวะก็จะเป็นความหมายอันใดเลย แต่ท้ายที่สุดแล้วผู้วิจยมองว่าแม้วิธีการของทั้งสองระบบคิดจะปรับเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตามแต่เป้าหมายอันเป็นหลักสำคัญก็จะเป็นความแตกต่างกัน เพราะเป้าหมายสุดท้ายที่สำคัญที่สุดของพุทธปรัชญา ก็คือ การปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนั่นเอง

ข้อเสนอแนะ

ดังนั้นผู้เขียนจึงขอเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไปตามประเด็นดังต่อไปนี้

1. ควรมีการศึกษาศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดเรื่องไตรลักษณ์ในพุทธปรัชญามหายานกับแนวคิดเรื่องไตรมูรติในปรัชญาศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
2. ควรมีการศึกษาแนวคิดเรื่องพุทธภาวะตามทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาทในฐานะรากฐานทางจริยธรรมในสังคมไทย
3. ควรมีการศึกษาศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดเรื่องพุทธภาวะในพุทธปรัชญามหายานกับแนวคิดเรื่องพรหมัน-อาตมันในปรัชญาศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
4. ควรมีการศึกษาแนวคิดเรื่องพระโพธิสัตว์ในฐานะเป็นรากฐานของอัตถิภาวนิยมในพุทธปรัชญามหายาน

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2561). แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัดวนิดาการพิมพ์.
- ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. (2543). สัทธรรมปฐกฐิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทส่องสยามจำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. นนทบุรี: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์.
- พระมหาอำนาจ พลบุญ. (2558). ความลับแห่งจิตในปรัชญาสองสายธาร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2552). ภาพจิตรกรรม: โรงมหรสพทางวิญญาน. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา-สถาบันบันลือธรรม.
- ภัทรพร สิริกาญจน์. (2557). พระพุทธศาสนาในประเทศไทย: เอกภาพในความหลากหลาย. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา.
- สมภาร พรหมทา. (2546). พุทธศาสนมหายาน : นิยายหลัก. กรุงเทพมหานคร: บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์จำกัด.
- สุดา วงศ์สวัสดิ์ และคณะ. (2562). การพัฒนารูปแบบการทำงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงของทีมงานสุขภาพในชุมชน. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2562.
- สุมาลี มหณรงค์ชัย. (2546). พระนาคารุณะกับคำสอนว่าด้วยทางสายกลาง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม.
- อภิชัย โพธิ์ประสิทธิ์ศาสตร์. (2527). พระพุทธศาสนมหายาน. กรุงเทพมหานคร: สภาการศึกษามหาสมุทรราชวิทยาลัย.
- Reeves G. (2008) .The Lotus Sutra: A Contemporary Translation of a Buddhist Classic. Boston. USA: Wisdom Publications.
- Yamamoto K. (2000) . The Mahayana Mahaparinirvana Sutra. London: Nirvana Publications.