

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของมวลมนุษย์ล้วนเต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรคนานาประการ เป็นปัญหาในด้านการครองชีพบ้าง ปัญหาทางสังคมบ้าง แต่ปัญหาทุกอย่างล้วนมีสาเหตุมาจากภายในจิตใจของมวลมนุษย์เอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตเตน นียติ โลโก จิตเตน ปริกิสสติ จิตตสส เอกธมมสส สพเพว วสมนาคูติฯ” โลกอันจิตย่อมนำไป อันจิตย่อมเลือกใส่ไป โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอย่างหนึ่ง คือ จิต”^๑ อันเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถควบคุมรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์หรืออารมณ์ต่างๆ^๒ ที่โถมซัดเข้ามาสู่ชีวิตทางตา หู จมูก ลิ้น กายและของตน ถึงแม้ว่าที่ผ่านมามวลมนุษย์มีเครื่องมือวัดความสามารถของมนุษย์ซึ่งรู้จักกันแพร่หลาย คือ ไอคิว หรือ Intelligence Quotient หรือความสามารถทางปัญญา แต่ทว่าคนที่มีไอคิวสูงใช่ว่าจะประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป บ่อยครั้งที่ได้ยินข่าวว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงาน แต่กลับแก้ปัญหาไปในทางที่ผิด ดังนั้น ความสามารถควบคุมและกำจัดอารมณ์ตัวเอง รวมทั้งรับรู้อารมณ์คนอื่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เพราะถึงระดับสติปัญญาดี (ไอคิวดี) เพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอจะทำให้ชีวิต สังคมสงบสุขได้ ซึ่งจะเห็นได้จากปัญหาความรุนแรงต่างๆ ที่เกิดจากบุคคลที่ไอคิวดี เรียนเก่ง แต่กลับไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ ซึ่งได้สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นมากมาย ทั้งนี้ก็เพราะอารมณ์เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของมนุษย์เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรมของบุคคล อารมณ์ช่วยในการปรับปรุงตัวให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมายและเข้าถึงเป้าหมายอย่างมีระบบแบบแผน^๓ ดังนั้น การศึกษาเรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้จึงมีส่วนช่วยให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกทาง

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๑/๔๖.

^๒ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๘.

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๐๗.

^๔ มุกดา ศรียงค์ และคณะ, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕๓.

พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ช่วยให้รู้จักตนเอง คนอื่นพร้อมทั้งเป็นคนมี
อารมณ์ที่แจ่มใส ช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกันในการดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบัน

อารมณ์ว่าโดยย่อมี ๒ ประเภท กล่าวคือ อิฏฐารมณ์ ได้แก่ สิ่งที่น่าปรารถนา ต้องการอยาก
ได้ อยากมี อยากพบเห็น ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดี^๕ ชวนให้รักให้ชอบใจ และ
โลกธรรมในส่วนที่ดี ๔ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข อิฏฐารมณ์นี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้แก่ทุกคนแต่มี
ความจริงว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง หนอยู่ในสภาพนั้นๆ ไม่ได้นาน มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็น
ธรรมดา เกิดมีได้ก็กลับกลายเป็นอื่นไปได้ แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่มวลมนุษย์แสวงหาอยากพบเจอและ
ครอบครองไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

ส่วนอนิฏฐารมณ์ เป็นอารมณ์ฝ่ายที่มวลมนุษย์ไม่ปรารถนาพบเจอ แต่ไม่สามารถ
หลีกเลี่ยงได้ ทั้งนี้ก็เพราะชีวิตมวลมนุษย์จำต้องพบเจอ ประสพกับอารมณ์ทั้ง ๒ ประเภทดังกล่าว
และขึ้นอยู่กับสติปัญญาของใครว่าสามารถเข้าใจ เข้าถึงและควบคุมปฏิบัติต่ออารมณ์เหล่านั้นได้
เพียงใด หากควบคุมได้ ชีวิตก็สุขสบาย แต่หากไม่สามารถควบคุมได้ ชีวิตก็เกิดภาวะแห่งความทุกข์
บีบคั้นทั้งทางกายและทางใจ

พระพุทธศาสนาแสดงแนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์
และสิ่งที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับบรรู้้อารมณ์ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้มากมายหลาย
ประการ คือ

“เมื่อเห็นอารมณ์เป็นที่เกิดขึ้น เป็นที่หมักหมม และเป็นที่ท่องเที่ยว
แห่งทิฐิเหล่านั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา
เรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา ก็ละสลัดทิ้งทิฐิเหล่านั้นได้”^๖

“บุคคลไม่พึงห้ามใจจากอารมณ์ทั้งปวง ไม่พึงห้ามใจที่ถึงความ
สำรวม บาปเกิดขึ้นจากอารมณ์ใด ๆ พึงห้ามใจจากอารมณ์นั้น ๆ”^๗

“อารมณ์อันงามทั้งหลายในโลก ยังไม่จัดเป็นกาม ความกำหนัดที่
เกิดจากความดำริเป็นกามของบุรุษ อารมณ์อันงามทั้งหลายมีอยู่ในโลกอย่าง
นั่นเอง ฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญาทั้งหลายจึงกำจัดฉันทะในอารมณ์เหล่านั้น”^๘

^๕ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๘.

^๖ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๘๒.

^๗ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔/๒๘.

^๘ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๔/๔๓.

“ในกาลใดที่บุคคลอบรมใจดีแล้ว ในอารมณ์ ๖ ประการอย่างนี้ ในกาลนั้นจิตของเขาถูกสุขสัมผัสหรือทุกข์สัมผัสกระทบแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหวในที่ไหน ๆ”^๙

“เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติเมื่อใสใจนิมิตที่น่ารักก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้น”^{๑๐}

“จิตของผู้คงที่นั้นเป็นจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวไม่เกาะเกี่ยวด้วยอารมณ์อะไร เพราะท่านผู้คงที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของจิตนั้น”^{๑๑}

จากพระพุทธรพจน์ทั้งหมดนี้ ได้แสดงถึงอารมณ์ อันเป็นสิ่งที่จิตยึดหน่วง บุคคลผู้ฉลาดสามารถเอาอารมณ์มาศึกษาเพื่อฝึกฝนและพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปได้อย่างถูกต้อง เพราะอารมณ์มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เกิดแล้วดับ เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส ใจกระทบธรรมารมณ์ เกิดความรู้แจ้งขึ้นจนเป็นเวทนา จิตย่อมหมายรู้อารมณ์จำได้(สัญญา) และคิดถึงสัญญานั้นได้ มีการปรุงแต่งว่า ดี ไม่ดี เรียกว่าสังขาร จนกลายเป็นทิวฏฐิคือความเห็น ในที่สุดเป็นการกระทำทางกาย วาจา ใจ ผู้พัฒนาอารมณ์ของตนเองย่อมได้รับความนับถือ กุศลเจริญขึ้น นำสุขมาให้ และสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ แต่หากไม่พัฒนาอารมณ์แล้ว ย่อมไม่เป็นที่นับถือ กุศลเสื่อมลง ทำให้ประมาท และนำทุกข์มาให้

ในภาวะปัจจุบันของสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้บุคคลในสังคมทุกสาขาอาชีพต่อสู้แข่งขันเพื่อรักษาสถานภาพทางสังคมของตนไว้ จนเป็นสาเหตุนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ปัญหาสุขภาพจิตเสื่อมโทรม ปัญหาหมัวเมาในสิ่งเสพติด เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาทางด้านคุณธรรม จริยธรรมทางสังคมที่เกิดจากการไม่มีการศึกษาไม่มีการปฏิบัติและไม่ยึดมั่นในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งนี้ก็เพราะขาดการควบคุมอารมณ์ในความอยากต่างๆ กล่าวคือ ปลดปล่อยไปตามความอยากปรารถนา จึงทำให้เกิดความสับสนในชีวิต มีความเห็นผิดจนเกิดการดำเนินชีวิตในทางที่ผิด ถึงขั้นทำให้เกิดปัญหาแก่สังคมได้มากมาย และมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็มีให้เห็นกันทางสื่อต่างๆ ในจำนวนปัญหาทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกและเป็นปัญหาที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งก็เกิดมาจากการที่มนุษย์ไม่ได้พัฒนาทางด้านอารมณ์ให้ถูกต้อง จึงทำให้เกิดอารมณ์

^๙ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๙.

^{๑๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๔-๑๐๕.

^{๑๑} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๙.

ความรู้สึกไปในทางโลก โกรธ และหลง^{๑๒} ซึ่งถือเป็นอารมณ์ที่ชั่วร้าย เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทุกชนิดของมวลมนุษย์ ดังปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้

หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทล้วนมีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์ ในทุกแง่มุมของชีวิตทั้งส่วนตัว ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม ซึ่งก็คือ การรู้จักตนและคนอื่น และการที่จะรู้จักตนและผู้อื่นได้นั้นก็ล้วนเกิดจากการฝึกฝนปฏิบัติกาย วาจา และจิตใจให้เกิดความรู้ มีพลังในการสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีงาม มีประโยชน์ทั้งต่อตน คนอื่น และสังคมส่วนรวม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา ค้นคว้า วิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ต่างๆ อันมีพระไตรปิฎก เป็นต้น และตำราวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้ โดยศึกษาถึงความหมาย ลักษณะ ประเภท ความสำคัญ รวมถึงคุณและโทษของอารมณ์ในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทว่ามีหลักการว่าไว้อย่างไร สาเหตุเกิดจากอะไร มีผลกระทบต่อสังคมทางใดบ้าง และพุทธวิธีการแก้ไขเป็นอย่างไร เป็นต้น เพื่อการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติสุข สังคมประเทศชาติเกิดภาวะสันติสุขอย่างยั่งยืนในที่สุด

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยในเรื่องนี้มี ดังนี้

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาบริบทของอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการรับรู้อารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบของอารมณ์และวิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและสามารถนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาตนได้

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งศึกษาวิเคราะห์อารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทโดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

^{๑๒} พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๒๘/๑๙๘.

๑.๓.๑ บริบทของอารมณ์ในประเด็นความหมาย ลักษณะ ประเภตสาเหตุเกิดและความสำคัญของอารมณ์ที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

๑.๓.๒ วิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๓ วิเคราะห์ผลกระทบทางอารมณ์ วิธีการควบคุมอารมณ์ และการจัดการปัญหาทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจนและเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่พึงได้รับในระดับต่างๆ ได้อย่างแท้จริง

๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑.๔.๑ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎก

๑.๔.๒ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) มีอรรถกถา ฎีกาและปกรณ์วิเสส ตลอดจนทั้งตำราทางวิชาการที่ผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเขียนไว้ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้

๑.๔.๓ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ ตีความ แปลความ แล้วรวบรวมเรียบเรียงนำเสนอผลการวิจัยทางด้านเอกสาร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ เพื่อความสะดวกรวดเร็วและง่ายต่อความเข้าใจเรื่องอารมณ์ตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้วิจัยจึงได้นิยามศัพท์เฉพาะเพื่อใช้ในการวิจัยไว้ ดังนี้

อารมณ์ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตต์ สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ที่ให้เกิดความยินดีบ้าง ให้เกิดความยินร้ายบ้าง หมายความว่าที่ยึดที่เหนี่ยว เช่น รูปที่ประสบกับตา เสียงที่กระทบหู กลิ่นที่ประสบจมูก รสที่ประสบลิ้น โผฏฐัพพะที่ประสบกาย แล้วรวมเข้าเป็นเรื่องประสบมณะ ที่মনะนึกคิดเรียกว่า ธรรมหรือธรรมารมณ์

บริบทอารมณ์ หมายถึง ความหมายของอารมณ์ ลักษณะของอารมณ์ รวมถึงประเภตและสาเหตุของการเกิดอารมณ์ สิ่งที่เกี่ยวข้องในความหมายเดียวกันกับอารมณ์

พัฒนา หมายถึง ความเจริญ ทำให้เจริญ และการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ไม่ดี เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขให้ผ่านไปได้อย่างดีและเหมาะสม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทศนะ แนวคิด ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับงานวิจัยดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อนำมาเป็นปฏิกฐานต่อการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้นำเอกสารและงานวิจัยที่มีเนื้อหาความสัมพันธ์และสอดคล้องกับเรื่องนี้มาเสนอพอสังเขป ดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้ตรัสถึง วิธีการรู้จักอารมณ์ การแก้ไขอารมณ์ของตนเท่ากับเป็นการศึกษาหรือการรู้จักหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างถูกต้องชัดเจน ซึ่งสรุปใจความได้ว่า ขั้นต้น ต้องรู้จักอารมณ์ที่ดีและไม่ดี ด้วยการเรียน การฟัง การอ่าน เป็นต้นว่า ฟังหรืออ่านพระวินัยให้รู้พระพุทธานุญาตที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ พระธรรม คือ คำสอนแนวทางปฏิบัติ ขั้นที่สอง รู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้วยการที่ได้พิจารณาเนื้อหาที่ฟังหรือที่อ่านนั้น และปฏิบัติตาม ส่วนขั้นที่สาม รู้จักผลของการปฏิบัติที่ได้รับโดยลำดับจนถึงความรู้ความเห็นที่บังเกิดขึ้นแจ่มแจ้งในธรรม แม้ในขั้นที่สามนี้ก็เป็นการรู้จักเข้าใจที่ตนเองอีกเหมือนกัน การรู้จักเข้าใจขั้นแรกเรียกว่า ขั้นปริยัติ คือ การเรียน ขั้นที่สอง เรียกว่า ขั้นปฏิบัติ ขั้นที่สาม เรียกว่า ขั้นปฏิเวธ ส่วนสาเหตุที่ทำให้ผู้คนในสังคมมีความทุกข์เพราะอารมณ์ต่างๆ เช่น อารมณ์ร้าย อารมณ์ขุ่นหมองใจ เป็นต้น “ซึ่งเป็นที่มาของความทุกข์ อันมีเหตุมาจากตัณหา คือ ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ราคะ ความติดใจยินดี มีความบันเทิงยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ”^{๑๓} สรุปได้ว่า “ก็เพราะผู้คนไม่ศึกษาปฏิบัติพยายามแก้ไขอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลายของตน ทั้งนี้ก็เพราะตนคิดผิดว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องลำบากกายใจ จึงปล่อยให้อารมณ์แห่งกิเลสต่างๆ เข้าครอบงำจนเกิดเป็นความทุกข์ต่างๆ นานาในชีวิต อารมณ์ที่ทำให้จิตใจของคนมีตมุนั้น ก็คือ อารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ หรือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้จิตใจเร่าร้อนอยู่ในกาม ความอยากทั้งหลายด้วยความหวัง ทำให้พากันประพฤติดีศีลหรือคลองธรรมที่ชอบ วิธีแก้ไขก็ด้วยโอสธธรรมเท่านั้น แต่คนมักจะไม่บริโภคาธรรมเพราะเห็นว่าขมฝืดเคือง ไม่มีรสอร่อย”^{๑๔}

^{๑๓} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **พระพุทธศาสนากับปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทส่องสยาม จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑-๒๘๗.

^{๑๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **พระธรรมเทศนาพุทธูปตติกา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑-๓๘.

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงผู้ดำรงอยู่เหนืออารมณ์ตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งสรุปใจความได้ว่า “ผู้ดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้องตามศิลปะแห่งการครองชีวิตของพระพุทธเจ้านั้น คือ ผู้มีชัยชนะอยู่เหนือสิ่งทั้งปวงที่เข้ามาแวดล้อมตน ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ บุคคล สิ่งของหรืออะไรก็ตามที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและทางใจก็ตาม ย่อมจะเข้ามาในฐานะผู้แพ้ ไม่อาจจะทำให้เกิดความมืดมัว สกปรก เราร้อนแก่ผู้นั้นได้”^{๑๕} แต่ที่ทำให้ชีวิตมีตมณ เราร้อนนั้น “ก็เพราะมีความยึดมั่นถือมั่นในความรูสึกว่าตัวกู ของกูโดยมีศูนย์กลางอยู่ที่ความโลภ คือ อยากได้หรือกำหนดใครใคร่ คือ ออกมาดึงดูดหรือรับเอาอารมณ์ที่มากกระทบ ถ้าในขณะอื่น มันออกมาในรูปที่ผลักดันผลักดันอารมณ์ออกไป มันก็เป็นเรื่องของความโกรธหรือโทสะ แต่ในบางคราว มันก็เฝ้าอยู่ไม่รู้ว่าอะไรดี ได้แต่วนเวียนไปมาอยู่รอบ ๆ คือ ไม่แน่ใจว่าจะดึงดูดเข้ามาหรือผลักออกไปดี มันก็เป็นโมหะ”^{๑๖}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ) ได้กล่าวถึงการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่าเป็นการควบคุม กำจัดอารมณ์ กล่าวคือ “การปฏิบัติสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เป็นการพัฒนาเพื่อควบคุมและกำจัดอารมณ์ อันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งมวลโดยตรง”^{๑๗} “อนุสัย คือ กิเลสอย่างละเอียด เป็นกิเลสที่นอนสงบนิ่งอยู่ในสันดาน คือ อยู่ที่ยึดใจนั่นเอง แต่ลึกมาก เหมือนกับตะกอนที่นอนอยู่ที่ก้นของตุ่มน้ำ ซึ่งเป็นต้นเค้าของกิเลสทั้งหมด มีอยู่ ๓ สาย ได้แก่ ราคะอนุสัย คือ กิเลสสายราคะหรือโลภะ ปฏิฆานุสัย คือ กิเลสสายโทสะและอวิชชานุสัย คือ กิเลสสายโมหะ อนุสัยกิเลสนี้เองเป็นต้นตอของกิเลส ๒ ชนิด ได้แก่ กิเลสอย่างหยาบ (วิติกมกกิเลส) ได้แก่ กิเลสที่พุ่งออกมาทางกายและทางวาจา เช่นการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ เป็นต้น และกิเลสอย่างกลาง (ปริยฎฐานกิเลส) ได้แก่ กิเลสที่กลุ่มมจติใจให้เดือดร้อน มีนิวรณ์ ๕ เป็นต้น อนุสัยกิเลสจึงเป็นบ่อเกิดแห่งโทษทุกข์ทั้งหมด”^{๑๘}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงอายตนะภายในและภายนอก (อารมณ์) ว่าเป็นจุดเริ่มต้น และเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกระหว่างกุศลกับอกุศล ทางสายหนึ่ง นำไปสู่ความประมาทมัวเมา ความชั่วและการหมกตึดยอยู่ในโลก อีกสายหนึ่งนำไปสู่ความรู้เท่าทัน การประกอบกรรมดี และความหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งพอสรุปใจความได้ว่า “หากไม่มีการฝึกฝนอบรมให้เข้าใจและปฏิบัติในเรื่องอายตนะอย่างถูกต้องแล้ว ตามปกติมนุษย์ทั่วไปจะถูกชักจูงล่อให้ดำเนินชีวิตในทาง

^{๑๕} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๑), หน้า ๑-๑๔๒.

^{๑๖} พุทธทาสภิกขุ, **แก่นพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๑), หน้า ๑-๑๔๒.

^{๑๗} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑-๒๓๘.

^{๑๘} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑-๑๗๓.

ที่มุ่งเพื่อเสวยสุขโลก เทียวทำการต่างๆ เพียงเพื่อแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โภกฐิพพะที่ชอบใจ และความสุขสนุกสนานบันเทิงต่างๆ มาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น ผิวกายและใจอยากของตน ก่อให้เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น พอจะเห็นได้ไม่ยากว่าการเบียดเบียนกัน การขัดแย้งแย่งชิง การกดขี่ เอารัดเอาเปรียบกัน ตลอดจนปัญหาสังคมต่างๆ ที่เกิดเพิ่มขึ้น และที่แก้ไขกันไม่สำเร็จ โดยส่วนใหญ่แล้วก็สืบเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตแบบปล่อยตัว ให้ถูกล่อลวงชักจูงไปในทางที่จะปรนเปรออายตนะอยู่เสมอนจนเคยชินและรุนแรงยิ่งขึ้นๆ นั้นเอง”^{๑๙} ดังนั้น “ระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามตามธรรมชาติต้องประกอบด้วยปัจจัย ๓ ประการ คือ

(๑) ด้านพฤติกรรมภายนอกที่มีสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านสังคมและวัตถุ ตลอดจนธรรมชาตินั้น ได้แก่ ศีล

(๒) ด้านจิตใจที่มั่นคงเพราะการมีจิตใจที่มั่นคงเป็นเกณฑ์สำคัญในการพัฒนาได้แก่ สมถิ

(๓) ด้านความรู้ ความเข้าใจในความเป็นจริง การมองเหตุผล ตลอดจนเข้าถึงความเป็นจริงของธรรมชาติ ได้แก่ ปัญญา ปัจจัย ๓ ประการนี้จะส่งผลต่อกันและเสริมซึ่งกันและกันในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยในการดำเนินชีวิต”^{๒๐}

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตญาณ) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า “การศึกษาตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทเน้นไปในเรื่องของ การลงมือประพฤติปฏิบัติ เพ่งพินิจพิจารณาตรวจสอบถึงสภาพจิตของตนว่าสามารถกระทำใหบริบูรณ์ในชั้นศีล สมถิและปัญญาได้มากน้อยแค่ไหนเพียงไร วิธีการปฏิบัติเพื่อควบคุมอารมณ์ก็มีอยู่ ๒ ทาง ได้แก่ ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน”^{๒๑} สมถกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมทางจิตเนื่องด้วยการบริกรรม เป็นไปเพื่อความสงบระงับอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลายทางใจ เช่นสงบจากนิวรณ์ ๕ ประการมีกามฉันท”^{๒๒} เป็นต้น กล่าวคือ เมื่อใจเหนียวนึกถึงเรื่องที่นำใคร่ นำปรารถนา นำพอใจ ซึ่งตนได้เห็นด้วยตาตา ได้ยินด้วยหู ได้สุดดมด้วยจมูก เป็นสิ่งเหล่านี้ถูกเก็บไว้ภายในใจ ทำให้ใจตกเป็นทาสของอารมณ์นั้นที่จะพาไปสู่พฤติกรรมต่างๆ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง”^{๒๓}

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๑๑๔๕.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ศาสนาและเยาวชน**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๑๘.

^{๒๑} อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๒๗๕/๕๗.

^{๒๒} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๕๖.

^{๒๓} พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตญาณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑-๕๐๔.

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวถึงการกระทำของคนว่า ส่วนใหญ่เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากจิตใจ คือ ความคิดทั้งปวง ความนึกคิดนี้ถ้ารู้จักนำมาใช้ในทางที่ถูกก็จะเป็นทางมาแห่งการกระทำที่ถูกต้อง โดยปกติคนมักจะใช้เวลาในการคิดนึกไปแต่ในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ว่าคนเราจะคิดดีบ้าง ชั่วบ้าง ฟุ้งซ่านบ้างก็ตาม “แต่ถ้าเราดัดแปลงความคิดนั้นๆ ใหม่ คือ คิดไปในทางที่เป็นประโยชน์ คิดไปในทางที่จะทำให้จิตใจสงบสบาย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาทย่อมช่วยบุคคลให้นึกคิดพิจารณาไปในทางควบคุม กาย วาจา ใจอย่างใกล้ชิดทุกขณะ ถ้าน้อมนึกไปแต่ในทางดีจิตใจก็จะสงบระงับ อารมณ์ที่เคยเดือดร้อนพลุ่งพล่านก็จะตั้งมั่นเยือกเย็น”^{๒๔}

วศิน อินทสระ ได้กล่าวถึงสาเหตุของความทุกข์ของมนุษย์ว่าเกิดจากความทะยานอยากในสิ่งต่างๆ ซึ่งสรุปได้ว่า “จริงอยู่ เหตุแห่งทุกข์นั้นมีมาก เช่นความเจ็บ ความแก่ ความจน ความไม่ได้ตามต้องการ เป็นต้น แต่สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงปลายเหตุหรือเหตุชั้นรอง ส่วนเหตุชั้นมูลฐานจริงๆ นั้นคือ ตัณหาที่ระคนไปด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด ยินดีพอใจในอารมณ์นั้นๆ นั้นเอง”^{๒๕} “แม้ว่าความตื่นแสวงหา ความต้องการจะเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ เริ่มต้นตั้งแต่ความต้องการอาหาร ไปจนถึงความต้องการได้เกียรติ อยากให้สังคมยกย่อง และกระหายอำนาจ ความอยากได้ปัจจัย ๔ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค”^{๒๖} นั้นมีอยู่ทั่วไปในความรู้สึกของคนทุกคน เพราะเป็นของจำเป็นแก่การดำรงชีวิตก็ตาม แต่การแสวงหาอย่างไม่รู้จักความเพียงพอของตน ไม่มีรู้รักษาระดับความต้องการนั้นไว้ หากแสวงหาได้มาด้วยทางทุจริตถือเป็นความเลว หากได้มาโดยชอบธรรมก็ถือว่าดี”^{๒๗}

นิภา นิธยาน ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมว่าส่วนหนึ่งมาจากการไม่สามารถปรับตัวของมนุษย์เอง ซึ่งพอสรุปใจความได้ว่า “ปัญหาที่ทำให้สังคมสับสนวุ่นวายก็เพราะมนุษย์ขาดความมั่นคงแข็งแรงทางด้านจิตใจ ต่างคนต่างไม่ไว้วางใจกันและกัน มีหน้าซำยังเอารัดเอาเปรียบกัน ซึ่งยังผลให้จิตและประสาทตกอยู่ในภาวะเคร่งเครียดและต้องพยายามอย่างหนักที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข ผู้ที่ไม่สามารถกระทำได้อาจมีจำนวนไม่น้อยที่กลายเป็นโรคประสาท โรคจิตไปในที่สุด ฉะนั้น

^{๒๔} สุชีพ ปุญญานุภาพ, *แนวนิกทางศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑-๑๓๒.

^{๒๕} วศิน อินทสระ, *หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พระพุทธศาสนาเถรวาท)*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๓๕), หน้า ๑-๖๘๘.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๗/๗๙-๘๐.

^{๒๗} วศิน อินทสระ, *การช่วยเหลือตนเอง*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา- มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑-๙๗.

ความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์ในปัจจุบันจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต”^{๒๘}

มุกดา ศรียงค์ และคณะ แสดงทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ สรุปได้ว่า “อารมณ์ของมนุษย์สามารถพัฒนาได้ตามวุฒิภาวะ ดังนั้น การควบคุมอารมณ์ ก็คือ การพัฒนาจิตใจให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นผู้ที่สามารถเปิดใจกว้างต่อการรับรู้ในเรื่องราวต่างๆ เข้าใจตนและผู้อื่น ซึ่งสามารถช่วยคนอื่นและสังคมได้ มนุษย์จึงต้องเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ให้ถูกต้องเหมาะสมตามกฎเกณฑ์ของสังคมและเพื่อสุขภาพจิตที่ดี”^{๒๙}

สุชา จันทน์เอม ได้กล่าวถึงสาเหตุทำให้ผู้คนในสังคมปัจจุบันมีสุขภาพจิตเสื่อมว่า “เนื่องมาจากสังคมเสื่อม กล่าวคือ เพราะความเปลี่ยนแปลง ๓ ประการ ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ ทางวัตถุ และการเพิ่มของประชากร ดังนั้น บุคคลใดจะมีความสุขทางจิตดีหรือมีความฉลาดทางอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดู มีความสามารถในการปรับตัว รู้จักความพอดี เข้าใจตน และมีการยอมรับสภาพที่เป็นจริงตลอดจนมีหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้รู้จักยับยั้งความต้องการที่ทำให้เกิดความอยาก ความว้าวุ่นใจ ทำให้มีหลักในการดำรงชีวิต”^{๓๐}

เอกชัย จุละจาริตต์ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ว่าสามารถทำให้บุคคลควบคุมอารมณ์ได้ ซึ่งมีใจความสรุปได้ว่า “การคิดอยาก ไม่อยาก ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ ถูกใจ ไม่ถูกใจ ที่พอเหมาะพอควร คือ ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่นเป็นทางสายกลาง และเป็นกุศล ส่วนการกระทำที่ตรงกันข้ามนั้นไม่ใช่ทางสายกลาง เป็นทางแห่งอกุศลทั้งหลาย ดังนั้น ชีวิตประจำวันจะมีความดีงามมาก เมื่อรู้จักควบคุมอารมณ์ให้เป็นพื้นฐานทางจิตใจควบคู่กับการใช้ความรู้ที่ได้มาจากการศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิต หรือ ใช้ความรู้คู่คุณธรรมเพื่อป้องกันและกำจัดสาเหตุของปัญหาต่างๆ ให้หมดไปและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างต่อเนื่อง การควบคุมอารมณ์จึงเป็นเรื่องของการส่งเสริม ป้องกัน รักษา พื้นฟูสุขภาพจิตให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใส สงบ เบาสบาย และไม่ทุกข์จากการคิดอกุศล”^{๓๑}

^{๒๘} นิภา นิธยาน, การปรับตัวและบุคลิกภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๑-๑๘๗.

^{๒๙} มุกดา ศรียงค์ และคณะ, จิตวิทยาทั่วไป, อ่างแล้ว, หน้า ๑-๔๔๖.

^{๓๐} สุชา จันทน์เอม, จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑-๘๙.

^{๓๑} เอกชัย จุละจาริตต์, EQ แนวภูมิปัญญาไทย, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑-๒๔๐.

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน พบว่า สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง สมาธิแบบองค์รวมตามหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา เมื่อปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาจนจิตตั้งมั่นปกติสถานการณ์ทั้งหลายได้จัดเป็นศีล จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจนเกิดความรู้ชัดในสิ่งทั้งปวงได้จัดเป็นปัญญา ดังนั้น จึงเป็นองค์รวมตามไตรสิกขาในทางปฏิบัติจริง และเมื่อสรุปลงในหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ดี มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนและของทุกคน กล่าวคือ

๑. ศีล พัฒนามนุษย์ทางกายและสังคม ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี
๒. สมาธิ พัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข
๓. ปัญญา พัฒนาทางสติปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง

สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อนำไปปฏิบัติภาวนา ย่อมมีลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นทั้งการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และพัฒนาเชาวน์ปัญญา (IQ) เยาวชนที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นผู้มีพัฒนาการทางอารมณ์ และพัฒนาการทางสติปัญญาด้วย^{๓๒}

พระมหาบุญเลี้ยง เตชพล ได้ศึกษาวิจัยเรื่องมโนทัศน์เรื่องตบะในพระพุทธศาสนา สรุปบทที่ ๕ ของงานวิจัย พบว่า การปฏิบัติธรรมจะให้ได้ผลดีจะต้องอาศัยร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ หมายถึงการสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และด้วยการควบคุมความรู้สึกที่เป็นปฏิริยาต่อการรับรู้ ให้เป็นไปแต่ในทางที่ดีงามโดยไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ หมายถึงความเพียรพยายามที่จะขจัดกิเลสหรือความชั่วร้ายต่าง ๆ หมายถึงความอดทนและความทนทานที่จะทำให้ตนตั้งอยู่ในมรรคที่นำไปสู่จุดหมาย อย่างแน่วแน่และมั่นคงจนสามารถผ่านพ้นสิ่งบีบคั้นต่าง ๆ และบรรลุถึงผลสำเร็จในที่สุด หมายถึงการฝึกจิตอย่างสูง คือข้อปฏิบัติในฝ่ายสมาธิเป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจ ด้วยการเสริมสร้างคุณธรรมให้เพิ่มพูนยิ่ง ๆ ขึ้นไป เช่น การเสริมสร้าง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ด้วยกำลังความเพียรพยายามตนไม่หวังผลลบลับตาลจากผู้วิเศษผู้มีฤทธิ์เดชหรือพระ

^{๓๒} พระมหานิพนธ์ สุขอ้วน, “สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนากับความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๘).

พรหมผู้เป็นเจ้าแต่ให้มีความเชื่อมั่นในกำลังความเพียร ความสามารถของตน ว่ามนุษย์นั้นเมื่อฝึกอบรมพัฒนาตนดีแล้ว สามารถเป็นผู้ประเสริฐสุดได้^{๓๓}

แม่ชีชลธิชา จันจิว ได้ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมของพ่อแม่ผู้เข้าร่วมโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และพฤติกรรมของคู่สามีภรรยาในโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ผลที่ได้จากการศึกษานั้น คู่สามีภรรยามีแรงจูงใจที่สำคัญตั้งแต่ในการตัดสินใจสมัครเป็นสมาชิกโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ เป็นสิ่งสำคัญที่สามารถบ่งบอกได้ถึงความต้องการแท้จริงซึ่งสังคมกำลังขาดหายไปนั่นคือ อันดับแรก คือการให้ความสำคัญทางด้านจิตใจ ต้องการศึกษาธรรมะ ศิล สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีการจัดทำในรูปแบบของกิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิตครอบครัวจิตประภัสสร ซึ่งมีความผสมผสานสอดคล้องกันตลอดหนึ่งวัน ทั้งการให้ความรู้ความเข้าใจในหลักแห่งพุทธศาสนา และหลักทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้อย่างลงตัว และการคำนึงถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีบรรยากาศแห่งความร่มรื่น สงบ สบายใจ ผ่อนคลาย รวมทั้งบุคลากรและทีมงานอาสาสมัครของเสถียรธรรมสถาน ทั้งหมดนี้เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์สามารถทำให้สามีภรรยาลดความใจร้อนลงได้มาก ลดความหงุดหงิด มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีจิตสำนึกในการทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่ดีมากขึ้นทุกครอบครัวที่ทำการศึกษาด้านพฤติกรรมก่อให้เกิดความเพียรในการสร้างกุศล การสวดมนต์ ทำบุญมากขึ้น การสื่อสารด้วยคำพูด การสื่อสารด้วยการสัมผัสระหว่างสามี ภรรยา และลูกในครรภ์อย่างมีความสุขร่วมกันมากขึ้น ๘๐-๙๐ %^{๓๔}

สุธรรมมา วรรณาน ได้ศึกษาเรื่องผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร และกึ่งทดลอง จากการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวทางนักจิตวิทยา พบว่าผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะมีลักษณะเป็นผู้ที่มีความสุขและประสบผลสำเร็จในชีวิต ส่วนความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของพุทธศาสนานั้น พุทธศาสนากล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ใกล้เคียงกับความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นผู้มีจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วที่เรียกว่า “ภาวนิจิต” หรือ “พัฒนาจิต” และเป็นผู้มีจิตอันเป็นกุศล หรือมี “กุศลจิต” หมายถึง การมีคุณภาพจิต

^{๓๓} พระมหาบุญเลี้ยง เดชพล, “มนทัศน์เรื่องตบะในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^{๓๔} แม่ชีชลธิชา จันจิว, “ศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมของพ่อแม่ผู้เข้าร่วมโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ พบว่า การปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญาไปพร้อมกัน อย่างไรก็ตามพุทธศาสนานับการพัฒนาจิตมาเป็นอันดับต้น

การพัฒนากายและพฤติกรรมเป็นพัฒนาการทางสังคมก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี

การพัฒนาปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่ง

การพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข

การวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi Experimental Research) กลุ่มตัวอย่างคือผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า หลังการปฏิบัติสมาธิตามโครงการนี้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.01$) แสดงว่าการปฏิบัติสมาธิสามารถนำมาใช้เพื่อเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ และจากการสัมภาษณ์ผู้รับการอบรมมีความพอใจ ประทับใจ เข้าใจและได้รับประสบการณ์ที่ดีเกี่ยวกับธรรม และการฝึก จะนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และอยากกลับมารับการอบรมอีกครั้งเมื่อมีโอกาส สรุปได้ว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาสามารถก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งด้าน ดี เก่ง และ สุข ตามที่เป็นที่ต้องการของบุคคล^{๓๕}

วัฒนา พลชาติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้ปัญญาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้แก่การพัฒนากาย ผู้มีปัญญามีวิธีในการดำเนินชีวิตด้วยหลักโภชนาการที่ดี หรือเรียกว่ารู้จักประมาณในการบริโภค ทำให้เกิดอินทรีย์สังวร คือความสำรวมระวังในการใช้อินทรีย์ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จึงส่งผลทำให้พฤติกรรมได้รับการพัฒนาจากสภาพภายในที่ดีการแสดงก็จะเป็นพฤติกรรมที่ดีโดยเฉพาะในเรื่องของศีล ผู้มีศีลจะเป็นผู้ที่มีความสุขทำให้การดำเนินชีวิตราบรื่นร่มเย็น เป็นผู้มีเมตตา กรุณา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่กระทำการที่เป็นการเบียดเบียนผู้ใดมีความสงบ ผ่องใสเกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้คุณภาพของจิตเกิดการพัฒนาขึ้น จิตจะมีความคล่องตัว คล่องแคล่วว่องไวหรือเรียกว่า จิตควรแก่การทำงาน มีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต โดยจะส่งผล

^{๓๕} สุธรรมมา วรรณาวิน, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

ให้เกิดความคิดที่เป็นระบบขึ้น คือการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหหรือจัดการความทุกข์ที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจและยอมรับถึงสรรพสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของโลก เรียกว่าเป็นผู้ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามวิธีการของพระพุทธศาสนา โดยจะส่งผลให้บุคคลผู้หมั่นฝึกฝนตนเองนั้น มีความเป็นอยู่มีชีวิตที่ดีงาม และผู้มีปัญญาย่อมเรียนรู้ที่จะพัฒนาฝึกฝนตนเองให้ถึงเป้าหมายสูงสุดหรือความดับทุกข์ได้^{๓๖}

พระมหาธีรพัฒน์ ธีรพจนโน (คนไว) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “มโนทัศน์เรื่องกามในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลของการศึกษาวิจัยพบว่า “กามมีทั้งแง่บวกและแง่ลบต่อสถาบันต่างๆ ทั้งฝ่ายธรรมและฝ่ายโลก ซึ่งพอสรุปใจความได้ว่า กามในแง่ลบเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ เป็นกองทุกข์เพราะบุคคลเมื่อมัวเมาแสวงหาความต้องการเกินความพอดี ก็เป็นเหตุให้มีปัญหาต่างๆ ทั้งระดับครอบครัว ชุมชน จนกระทั่งประเทศ และในโลก ส่วนกามในแง่ศาสนา ซึ่งมีผลกระทบต่อการดำรงเพศสมณะนั้น พบว่าภิกษุจำต้องประพฤติตามหลักพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้น ต้องไม่ล่วงละเมิด ฉะนั้น ภิกษุจะต้องทำตัวให้เป็นคนเรียบง่าย ไม่ดื้อดึง ไม่มีทิฐิมานะต่างๆ เป็นอันขาด หากบริโภคกามแล้ว เกิดหลงมัวเมายึดติดอยู่กับกาม เกียจคร้าน ไม่พากเพียรศึกษาปฏิบัติในไตรสิกขา ก็จะเป็นเหตุให้เกิดความประมาทในชีวิต บวชเพื่อแสวงหาสิ่งต่างๆ เป็นการพอกพูนกิเลสตัณหาฝ่ายเดียว เป็นเหตุให้การดำเนินชีวิตเป็นโมฆะ คือ ไร้ประโยชน์”^{๓๗}

พระมหาอุทัย อุทัย (ศิริภักดิ์) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตัณหาในพระไตรปิฎก” ผลของการวิจัยพบว่าสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมของมนุษย์นั้นสืบเนื่องมาจากการตกเป็นทาสของตัณหา ความทะยานอยาก ซึ่งพอสรุปใจความได้ว่า “ตัณหาได้ก่อให้เกิดปัญหามากมายแก่สังคม สืบเนื่องมาจากการชิงดีชิงเด่นกัน การแย่งชิงอันเป็นที่รักที่ชอบใจ เป็นเหตุให้คนในสังคมมีปัญหากระทบกระทั่งกันอยู่เสมอ และการเป็นอยู่ในสังคมนั้นก็อาศัยผลประโยชน์เป็นสิ่งที่เร้าให้หันหน้าเข้ามาคบค้าสมาคมกัน แต่วันใดที่เกิดขัดใจหรือเกิดขัดผลประโยชน์กันก็จะเกิดการทะเลาะวิวาทกัน พูดคำเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียดกัน เกิดการคดโกงหักหลังกัน

^{๓๖} วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพุทธมกุฎาภรณ์ (ปอ. ปยุตโต)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๓๗} พระมหาธีรพัฒน์ ธีรพจนโน (คนไว), “มโนทัศน์เรื่องกามในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖, หน้า ๑-๑๖๕.

หรือประทุษร้ายกัน พี่น้องขัดแย้งทะเลาะกัน บุตรธิดาไม่เคารพบิดามารดา ศิษย์กับอาจารย์ก็ไม่นับถือกัน ทั้งหมดนี้เป็นผลมาจากต้นเหตุทั้งสิ้น”^{๓๘}

มยุรา ฮาดวิเศษ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “สุขภาพจิตและความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรพยาบาล โรงพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร” สรุปใจความได้ว่า “ในปัจจุบันประชาชนทั่วไปมีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิตมาก ประมาณร้อยละ ๑.๐๐ ส่วนหนึ่งรักษาหายขาดได้ แต่อีกส่วนหนึ่งรักษาไม่หายขาด และมีอาการกำเริบเป็นพักๆ เช่น ประสาทหลอน พุดน้อย หลงผิด สาเหตุที่ทำให้คนไทยมีปัญหาสุขภาพจิต พบว่า เกิดจากความเครียดมี ๕ อันดับ ได้แก่ หน้าที่การงาน เศรษฐกิจ การเรียนการสอน ปัญหาการจราจรและปัญหาครอบครัว จากการสำรวจสาเหตุของความเครียดอันดับแรกที่ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต คือ หน้าที่การงาน เพราะอาชีพที่แตกต่างกัน ย่อมมีผลต่อสุขภาพจิตด้วย”^{๓๙}

มนัส โกมลทา ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติธรรมสายวิชชาธรรมกายที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน” ซึ่งสรุปใจความสำคัญได้ว่า “ความฉลาดทางอารมณ์ได้รับความสนใจและให้ความสำคัญมากเป็นเพราะว่า ผลการศึกษาในปัจจุบันชี้ชัดว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะหนึ่งที่สามารถชี้วัดความสำเร็จต่างๆ ของบุคคลได้ ความฉลาดทางปัญญาเป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการสำเร็จการศึกษา แต่ในการทำนายความสำเร็จในการประกอบอาชีพการงานนั้น ความฉลาดทางปัญญาไม่สำคัญเท่ากับความฉลาดทางอารมณ์ ความฉลาดทางปัญญาเป็นองค์ประกอบในความสำเร็จของชีวิตเพียงร้อยละ ๒๐ เท่านั้น ในส่วนที่เหลืออีกร้อยละ ๘๐ จะเกี่ยวข้องกับความสามารถในด้านอื่นๆ เช่น ความสามารถในการปรับตัว การสร้างแรงจูงใจ ซึ่งล้วนแต่เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ ดังนั้น องค์ความรู้อีกประการหนึ่งซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตของบุคคลก็คือ การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (Moral reasoning) การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมกับความฉลาดทางอารมณ์มี

^{๓๘} พระมหาอุทัย อุทโย (ศิริภักดิ์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องต้นเหตุในพระไตรปิฎก”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗, หน้า ๑-๒๖๑.

^{๓๙} มยุรา ฮาดวิเศษ, “สุขภาพจิตและความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรพยาบาล โรงพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร”, **ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร), ๒๕๔๔, หน้า ๒.

ความสัมพันธ์กัน เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ซึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมหรือการทำสมาธิ”^{๔๐}

สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร” พอสรุปได้ว่า “นักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนปลาย วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในขณะเดียวกันก็พัฒนาเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น ต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เป็นวัยที่ต้องปรับตัวอย่างมาก จึงเป็นวัยแห่งปัญหา มีความเครียดและวิตกกังวล ดังนั้น นักศึกษาต้องใช้ความสามารถด้านสติปัญญา ความมีเหตุผล วุฒิภาวะและประสบการณ์มาคิดวิเคราะห์พิจารณาเพื่อจะสามารถปรับตัวหรือแก้ปัญหาทางอารมณ์หรือความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้”^{๔๑}

อาจารย์ นิมิตรหมื่นไวย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร” ซึ่งสรุปได้ว่า “จัดเป็นการพัฒนาบุคลากรให้มีสติในการดำเนินชีวิต จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิดการลด ละ กิเลส ตัณหา อุปาทานและรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง จนทำให้เกิดปัญญาในการเผชิญต่อภาวะความกดดันต่างๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อันจะทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันและการปฏิบัติหน้าที่การทำงานเป็นไปอย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ”^{๔๒}

อิงลิช และ เพียร์สัน (English and Pearson) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงความวิตกกังวลตามช่วงวัยอายุ ผลการศึกษาพบว่า “วัยที่ย่างเข้าสู่ผู้ใหญ่จะต้องหลีกเลี่ยงจากความวิตกกังวล และความกดดันต่างๆ ที่อาจทำให้เป็นโรคประสาทได้ ซึ่งถ้าบุคคลใดมีสุขภาพจิตดีก็จะสามารถผ่านชีวิตในวัยต่างๆ ไปได้อย่างราบรื่น”^{๔๓}

^{๔๐}มนัส โกมลทา, “ผลของการปฏิบัติธรรมสายวิชชาธรรมกายที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์และการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน”, **งานวิจัยของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน), ๒๕๕๒, หน้า ๑-๒.

^{๔๑}สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ, ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร”, **ปริญญานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร), ๒๕๕๔, หน้า ๑๒๓.

^{๔๒}อาจารย์ นิมิตรหมื่นไวย, “การประยุกต์ใช้หลักธรรมะเรื่องจิตตภาวนาเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของบุคลากร”, **สารนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๕๐, หน้า บทคัดย่อ.

^{๔๓}English and Pearson, **Emotional Problems of Living**, (New York : W.W. Norton Company, ๑๙๖๓), p. ๔๕๙.

โคลแมน และ แฮมเมน (Coleman, Jane C. and Constance L. Hammen) ได้ศึกษาวิจัยความยากไร้ทางเศรษฐกิจและแบบแผนของครอบครัว ผลของการศึกษาพบว่า “ในครอบครัวที่มีฐานะต่ำทางเศรษฐกิจ สามีและภรรยาจะห่างเหินกัน มีอารมณ์โดดเดี่ยว อารมณ์หวาดระแวง สงสัย มีการทะเลาะเบาะแว้ง และความขัดแย้งมากกว่าสามีและภรรยาที่อยู่ในฐานะปานกลางและสูง”^{๔๔}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวมาแล้ว แสดงให้ทราบถึงแนวคิด ทศนคติเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ว่ามีโทษเป็นอย่างไร หากไม่รู้จักรับการควบคุมที่ถูกต้อง อย่่างไรก็ตาม ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้คนในสังคมได้ศึกษาถึงโทษภัยของการกระทำตามอารมณ์ที่เกิดจากกิเลสตัณหาแล้วก็จะได้พยายามศึกษาปฏิบัติธรรมเพื่อกำจัดอารมณ์ที่ไม่ดีเป็นอกุศลทั้งปวงนั้นให้หมดไปจากชีวิตและจิตใจให้ได้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอแนวทางที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อขจัดปัญหาด้านอารมณ์แห่งบาปธรรมตามทศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขทั้งต่อตน คนอื่นและสังคมประเทศชาติสืบไป

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบบริบทของอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อย่างถูกต้อง

๑.๗.๒ ทำให้ทราบวิธีการควบคุมและฉลาดในการจัดการอารมณ์ ตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๓ ทำให้รู้ผลกระทบของอารมณ์ กระบวนการรับรู้อารมณ์ เพื่อใช้ควบคุมและพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์จนสามารถนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาตนได้

^{๔๔} Coleman, Jane C. and Constance L. Hammen, Economic Deprivation and Family Pattern, (Illinois : Scott Fareman, ๑๙๗๖), p. ๓๐๘-๓๐๙.