

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่าตามที่คณะพระพุทธศาสนาเถรวาท คำว่า “อารมณ์” มีความหมายกว้างกว่าความเข้าใจของผู้คนในสังคมที่หมายเอาเพียงความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น อารมณ์ในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและต้องสัมผัสได้ทางประสาทสัมผัสและนามธรรม สภาวะแห่งความรู้สึก เช่น ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ทั้งที่เป็นสังขตธรรมอันปัจจัยปรุงแต่งและไม่ปรุงแต่งหรือ อสังขตธรรม หากกล่าวโดยละเอียด ก็คือ อายตนะภายนอก อันได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ดังนั้น อารมณ์ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเป็นสิ่งที่กลางๆ หรือมีอยู่อย่างกลางๆ กล่าวคือ ขึ้นอยู่กับมวลมนุษยย์ว่าจะมีความรอบรู้และนำเอาสิ่งเหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดแก่ชีวิต หากทำได้ก็ชื่อว่าผู้พ้นอารมณ์ เหนืออารมณ์ แต่หากไม่สามารถก็อาจทำให้ชีวิตประสบกับความทุกข์ ตกเป็นทาสของอารมณ์เหล่านั้นอันประกอบด้วยกิเลสตัณหา อารมณ์จึงมีลักษณะช่วยจิตและเจตสิกเกิดการทำงานอย่างมีจุดหมาย กล่าวคือ อารมณ์หรืออายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายในมีตา หู จมูก เป็นต้นก็เกิดความรู้สึกและความรู้แจ้งว่าอะไรเป็นอะไร เรียกว่าเกิดวิญญาณขึ้นทางตา หู จมูก เป็นต้น อารมณ์หาใช่จิต เจตสิกใด ๆ ไม่ อารมณ์เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามากระตุ้นเร้าให้มนุษย์ได้รับรู้สิ่งต่างๆ เท่านั้น ส่วนประเภทของอารมณ์ตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้มีอยู่หลายประการ เช่น จัดโดยแหล่งเกิด ได้แก่ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ เป็นต้น โดยการกระทำ (กรรมหรือพฤติกรรม) ก็ได้เพียง ๒ คือ กุศลกรรมและอกุศลกรรม โดยผ่านทวารทางกาย วาจา และใจ

อย่างไรก็ตาม อารมณ์นี้มีสาเหตุเกิดมาจากการประจวบกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก นำไปสู่วิญญาณความรู้แจ้ง เกิดการยึดติดตามที่ตนทราบนั้น (เวทนา) โดยมีสัญญา ความจำได้หมายรู้คอยกระตุ้นเตือนให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมีแรงขับแรงผลักดันหรือแรงจูงใจ ๒ ประการ ได้แก่ ตัณหา ความทะยานอยาก (ฝ่ายอกุศล) และฉันทะ ความพอใจรักใคร่ยินดี (ฝ่ายกุศล) เมื่อไม่มีความฉลาดพอในสิ่งนั้นก็จะเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่ามีจริง เป็นตัวเป็นตน จึงเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ แต่อารมณ์ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตทุกด้านของมวลมนุษยย์ทั้ง

ระดับโลกียะและโลกุตตระ กล่าวคือ อารมณ์ช่วยให้มนุษย์เกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เกิดเป็นรูปแบบการประกอบอาชีพ ส่วนทางโลกุตตระ อารมณ์หรืออายตนะภายนอกก็ถือเป็นสิ่งอุปกรณ์หรือสะพานที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องใช้ในการบำเพ็ญธรรม เพื่อให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล ฉะนั้นเรื่องอารมณ์นี้ พระพุทธศาสนาเถรวาทต้องการสอนให้มนุษย์รู้ เข้าใจและมีสติปัญญารู้เท่าทันสามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทั้งที่ดีและไม่ดี กล่าวคือ อารมณ์อะไร ๆ สิ่งไหนที่ไม่ดีแก่ชีวิต สิ่งนั้น อารมณ์นั้นเราก็ต้องควบคุม หรือละทิ้งเสีย เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ ส่วนอารมณ์ใด สิ่งไหนที่ดีมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อชีวิต สิ่งนั้น อารมณ์นั้น มนุษย์ก็ควรพยายามยึดเหนี่ยวไว้เพื่อให้จิตใจเกิดความสุขและเพื่อเป็นกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป

วิธีการควบคุมอารมณ์ตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทก็มีวัตถุประสงค์เพื่อฉลาดในอารมณ์หรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งสรุปลงเป็นปัญหาด้านความรู้ พฤติกรรมที่นำไปสู่การกระทำที่ผิด กล่าวคือ กระทำตามอารมณ์แห่งกิเลสตัณหา โดยการแก่นั้นต้องแก้ที่จิตใจก่อนด้วยการประพฤติปฏิบัติในหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา

ทานกำจัดอารมณ์แห่งความตระหนี่ เห็นแก่ตัว มักมาก

ศีลกำจัดอารมณ์แห่งการเบียดเบียน ริษยา อิจฉา และ

ภาวนากำจัดอารมณ์แห่งความหลงไม่รู้จริงได้อย่างเด็ดขาด

ส่วนวิธีการส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ของผู้คนในสังคมนั้น กล่าวได้ว่าหลักธรรมฝ่ายกุศลทั้งหลายล้วนมีผลต่อการควบคุมอารมณ์ความชั่ว ความไม่ดีทั้งมวล ล้วนแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันโดยเริ่มที่ระดับปัจเจกบุคคล ทั้งนี้ก็เพราะการที่บุคคลจะสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์แห่งกิเลสตัณหาในจิตใจของตนให้หมดสิ้นไปได้นั้น จำต้องมีหลักธรรมประจำใจ ทำตนให้มีที่พึ่งอันมั่นคง เข้มแข็งต่อการดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรม ลำดับต่อมาเมื่อมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว หลักธรรมประจำตัวบุคคลก็ยังคงอยู่ แต่ยังจำต้องปฏิบัติธรรมร่วมกันในฐานะเป็นสมาชิกของครอบครัว เช่น หลักพรมาธรรม เป็นต้น อันเป็นการแสดงออกซึ่งความรัก ความสามัคคีและสภาพจิตใจของสมาชิกทุกคนว่าเป็นอย่างไร เมื่อทุกคน ทุกครอบครัวต่างได้ฝึกฝนตนให้เป็นที่พักของตน และปฏิบัติธรรมร่วมกันในฐานะสมาชิกของครอบครัวตามหลักธรรมที่กล่าวมาแล้วจำต้องปฏิบัติธรรมอีกในฐานะพลเมืองของประเทศชาติเพื่อช่วยให้ชีวิตที่ต้องพบปะสังสรรค์กันในด้านต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น ไร้ปัญหาและสังคมเกิดความสงบสุขด้วยยึด หลักสาราณียธรรมและหลักอปปริหานิยธรรม ซึ่งเป็นการแสดงออกซึ่งเมตตา ความรักใคร่ ความกรุณาต่อกันด้วยหลักสังคหวัตถุอันเป็นหลักธรรมที่สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจกันได้ เมื่อมวลมนุษยชาติในโลกมีแนวทางแห่งการปฏิบัติเหมือนกันตามที่กล่าวมาแล้วยังจำต้องมีหลักธรรมอีกประการอันเป็นธรรมที่คอยควบคุมหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของมวลมนุษยชาติด้วยหลักพรหมวิหาร อันมีผลแห่งสันติภาพที่ไร้พรมแดนอย่างแท้จริง หลักธรรมที่ส่งเสริม

การควบคุมอารมณ์นั้น ก็คือ หลักธรรมที่คอยกระตุ้นเตือนมิให้เกิดอารมณ์ชั่วร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น กุศลมูล ๓ ประการ หิริ ความละอายต่อความชั่ว โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อผลของความชั่วซึ่งเรียกว่าธรรมเป็นโลกบาล ขันติ ความอดทน โสรัจจะ ความเสถียร ดังนั้น หลักธรรมทั้งหลายเหล่านี้จึงมีผลตรงกันข้ามกับหลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นหลักธรรมฝ่ายอกุศล เช่น อกุศลมูล ๓ และกิเลสวัตร ๑๐ เพราะเมื่อเกิดอารมณ์ด้วยธรรมฝ่ายอกุศลเหล่านี้แล้ว ชีวิตก็จะตกอยู่ในความมืด ความเขลาและความประมาทมีผลเป็นโทษ เป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนกายใจ ความคับข้องหมองใจ ในสิ่งที่ตนต้องการ เมื่อไม่ได้ก็เศร้าใจ เมื่อพลัดพรากก็เสียใจ

ฉะนั้น ผลที่ไม่ดี มีโทษภัยนี้ก็เกิดจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ โทษที่เกิดขึ้นจึงไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากความทุกข์กายทุกข์ใจซึ่งก็ตรงกันข้ามกับผลประโยชน์ที่ได้จากการเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์ เพราะเมื่อมวลมนุษยชาติสามารถควบคุมอารมณ์ของแต่ละคนได้แล้ว ปัญหาในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ ตรงนี้ถือได้ว่าเป็นประโยชน์สุขของการปฏิบัติควบคุมอารมณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีการควบคุมปัญหาทางด้านอารมณ์นี้ มนุษย์ทุกคนต้องละอารมณ์ที่เจือด้วยความอยากที่เป็นต้นเหตุ (ต้นหาคันทะ) และเลือกเอาเฉพาะสิ่งที่ถูกต้องดีงามในการประกอบกิจการงานเพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เท่าที่จำเป็น และจำต้องพยายามปฏิบัติตนตามหลักบุญกิริยาวัตร ๓ และหลักธรรมอื่น ๆ ที่เป็นหลักธรรมสนับสนุนด้วยจึงจะสามารถกำจัดอารมณ์แห่งกิเลสต้นเหตุได้หมดสิ้น (กัตตุกัมมยถาคันทะ) อย่างไรก็ตาม มวลมนุษย์จำเป็นต้องมีความเข้าใจในความจริงโดยสมมติ (สมมติสัจจะ) ที่ชาวโลกพากันเรียกกันตามสมมติ และความจริงโดยปรมาต (ปรมาตสัจจะ) อันว่าด้วยหลักแห่งความเป็นจริง อยู่นอกเหนือสมมติด้วย หากไม่แล้ว จะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคมทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการแข่งขัน หักเหลี่ยมเหินคมกันในเชิงธุรกิจ ผลกระทบในด้านการเมืองการปกครอง และผลกระทบในด้านการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น การแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์นี้ มนุษย์จึงจำต้องปฏิบัติตนตามหลักบุญกิริยาวัตร ๓ และจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจและมีวิธีคิดที่ถูกต้องที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการในรูปแบบต่างๆ เช่น วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ และวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นต้น และเมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ก็ย่อมเกิดผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์ ได้รับความสุขด้วยปัจจัย ๔ ในชีวิตปัจจุบัน และความสุขที่ไม่มีความสุขใดๆ เทียบได้นั้น คือ บรรลุความเป็นพระอริยบุคคล ผู้มีความฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์ สามารถปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างได้อย่างแท้จริง การปฏิบัติธรรมมิใช่เพื่ออะไรอื่น หากเป็นไปเพื่อการรักษากาย วาจาและใจให้เรียบร้อยเป็นปกติ และพยายามพัฒนากาย วาจา ใจของตนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ มีความสอดคล้องกับพฤติกรรม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ก็

ด้วยเหตุที่ว่าหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความชัดเจน เป็นลำดับ กล่าวคือ มีชั้น การปฏิบัติจากต่ำขึ้นไปหาชั้นสูงเพื่อยังให้มวลมนุษยชาติสามารถปฏิบัติตามได้อย่างสะดวกและบริบูรณ์ ทั้งนี้สุดแล้วแต่ความเพียรพยายามของมวลมนุษยชาติเองเป็นสำคัญ

เพื่อการรู้จักควบคุมอารมณ์ที่รับเข้ามาทางสัมผัสต่างๆ พระพุทธศาสนาได้แสดง หลักธรรมเครื่องปิดกั้นสิ่งเสียหายและฝึกฝนในการพัฒนาอารมณ์ของตน คือสัญญาะ หมายถึง การ ยับยั้ง การงดเว้นจากบาปหรือการเบียดเบียน การบังคับควบคุมตน ประกอบด้วยแนวปฏิบัติ คือ

สังวร คือ เน้นความระวังในการรับเข้า คือ ปิดกั้นสิ่งเสียหายที่จะเข้ามาจากภายนอก

สัญญาะ คือ ควบคุมตนในการแสดงออก มิให้เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน

ทมะ คือ ฝึกฝนแก้ไขปรับปรุงตน ชุ่มก้าจัดส่วนร้ายและเสริมส่วนที่ดีงามให้ยิ่งขึ้นไป

คำสอนและหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์นี้ สะท้อนให้เห็นเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนา เถรวาทในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้ดีที่สุด นั่นคือ คำสอนและหลักปฏิบัติในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ด้วยว่าเป็นระบบการควบคุมชีวิตทั้งด้านนอกและด้านในของมวลมนุษยชาติ ทั้งทางกาย วาจาและจิตใจ เป็นระบบระเบียบว่าด้วยการจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อยและเกื้อกูลแก่การ ดำเนินชีวิตร่วมกันของมวลมนุษยชาติในสังคมด้วยอารมณ์แห่งเมตตากรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั่นเอง และหลักธรรมต่างๆที่สามารถนำมาบูรณาการเข้ากันเพื่อใช้พัฒนาตนได้เป็นอย่างดี

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาตน

อารมณ์หรืออายตนะเป็นแหล่งที่มาของความสุขและความทุกข์ของมนุษย์ และเป็น เป้าหมายแห่งการดำเนินชีวิตทั่วไปและความเพียรพยายามเฉพาะกิจแทบทุกอย่างของปุถุชน ด้านสุข ก็เป็นการแสวงหา ด้านทุกข์ก็เป็นการหลีกเลี่ยง ดังนั้น การศึกษาจนสามารถรู้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งใน เรื่องอารมณ์นี้ ก็เพื่อให้รู้จักควบคุมอารมณ์ด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง ไม่ให้เกิดเป็นพิษเป็นภัยแก่ ตนเองและผู้อื่น โดยใช้ความระมัดระวังในการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างพอดี พอเพียงและพอควร มนุษย์จึงจำต้องมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ละเอียด จึงจะได้รับความสุขอย่างแท้จริงตามแนว คำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การฝึกอบรมหรือสังวรระวังเกี่ยวกับอารมณ์หรืออายตนะนี้ ส่วนหนึ่งอยู่ที่การสร้าง ความเข้าใจให้รู้เท่าทันอารมณ์และสิ่งที่เกี่ยวข้องว่าควรจะมีบทบาทและความสำคัญในชีวิตของตนแค่ ไหน เพียงไร และอีกส่วนหนึ่ง จำต้องลงมือประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุม การสำรวมระวัง

และใช้สอยอารมณ์เหล่านั้นในทางที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ชีวิตของตนเองและแก่สังคม
 ดังนั้น มนุษย์ควรมีการตั้งตนไว้ชอบด้วยการรู้จักควบคุมอินทรีย์หรืออายตนะภายในของตน (อินทรีย์
 สังวร) ไม่ปล่อยให้เกิดอาการเพละเลเลินยั่วเกินไปเมื่อไปกระทบกับอายตนะภายนอกหรืออารมณ์
 มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงไหลไปตามกระแสของกิเลสตัณหา ซึ่งจะทำให้เกิดการประพฤติดิถีศีลธรรมต่าง ๆ
 อันจะก่อให้เกิดทุกข์ ให้ได้ อารมณ์นั้นว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมวลมนุษย์ในสังคม

ในเมื่ออารมณ์คือสิ่งที่จิตเข้าไปเกาะเกี่ยวหรือรับรู้ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ
 ธรรมารมณ์ องค์ประกอบของการเกิดการรับรู้ได้ คือ ๑. อายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 ๒. อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ๓. วิญญาน คือ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา
 ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น ความรู้แจ้งอารมณ์
 ทางกาย ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ มนุษย์ที่จะมีความสุขในการดำรงชีวิตในสังคมที่มีผู้คนมากมายได้
 จึงควรศึกษาเรียนรู้กระบวนการรับรู้อารมณ์ให้เข้าใจถูกต้องและแท้จริง โดยเฉพาะคำสอนทาง
 พระพุทธศาสนาที่มีขั้นตอนและระบบอย่างการปฏิบัติธรรมเป็นต้น

กระบวนการรับรู้อารมณ์คือการประจวบกันของอายตนะ อารมณ์ วิญญาน กลายเป็น
 ความรับรู้ (ผัสสะ) ต่อเนื่องเป็นความรู้สึก (เวทนา) พัฒนาเป็นความทะยานอยากในอารมณ์ (ตัณหา)
 จนเป็นความยึดมั่นในอารมณ์ (อุปาทาน) ต่อเนื่องเป็นภพชาติ ชรา มรณะ ความเศร้าโศก (โศกะ)
 ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) และความคับแค้นใจ(อุปายาสะ)
 เป็นความทุกข์ในที่สุด

กระบวนการรับรู้อารมณ์ ๒ ประเภท คือ ๑. กระบวนการรับรู้อารมณ์ก่อเกิดทุกข์ คือ
 อายตนะ อารมณ์ วิญญาน ประจวบกันเป็นความรับรู้ (ผัสสะ) จนเกิดเป็นความรู้สึก (เวทนา) แล้ว
 เพราะไม่มีการฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวม พอใจกำหนดในอารมณ์ ประมาทมัวเมา หลงลืมสติ
 ยินดียินร้ายในอารมณ์ เป็นเหตุให้ก่อเกิดทุกข์ในที่สุด ซึ่งมีผลต่อไปคือการแสดงออกทางกาย ทาง
 วาจา เช่นกระทำชั่ว พุดจาที่หยาบคาย มีผลเป็นทุกข์ เช่น บุรพกรรมของอชครเปรต แต่
 กระบวนการรับรู้อารมณ์ดำเนินไปถึงที่สุดเป็นทุกข์กายทุกข์ใจเรียบร้อยแล้ว หากว่ามีสติและ
 กัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือก็จะกลับกลายเป็นความดับทุกข์ได้ เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล
 ๒. กระบวนการรับรู้แบบดับทุกข์ คือ อายตนะ อารมณ์ วิญญาน ประจวบกันกลายเป็นความรับรู้
 (ผัสสะ) จนเกิดเป็นความรู้สึก (เวทนา) แล้ว เพราะมีการฝึก คุ้มครอง รักษา สำรวม ไม่กำหนดใน
 อารมณ์ ไม่ประมาทมัวเมา มีสติ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เป็นเหตุทำให้เกิดความดับแห่งทุกข์ได้ เมื่อ
 สามารถหยุดวงจรแห่งความทุกข์ในช่วงใดช่วงหนึ่งลงได้ ความดับทุกข์ย่อมเกิดขึ้น ณ จุดนั้น บุคคลผู้
 ฉลาดสามารถเอาอารมณ์มาศึกษาเพื่อฝึกฝนและพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปได้อย่างถูกต้อง

หลักการที่เป็นแกนกลางเพื่อปฏิบัติตามวิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ คือ สติสัมปชัญญะ เพราะเป็นเครื่องกั้นกระแสแห่งอารมณ์ทั้งหลายได้ ควบคุมให้อยู่ในขอบเขต เรียกสั้น ๆ ว่า สติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนากาย พุติกรรม จิต และปัญญา ให้เหมาะสม ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข จนสามารถดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ ๔ วิธีคือ

๑. วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการสำรวมอินทรีย วิธีการปฏิบัติคือ

๑.๑ ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีศีล รู้จักประมาณในอาหาร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม พัฒนาอารมณ์ด้วยหลักการที่ว่าไม่เพลิดเพลน ไม่เซยชม ไม่ยึดติดในอารมณ์ใดๆ

๑.๒. ควรเสพอารมณ์ที่ทำให้กุศลเจริญ เช่น ฟังธรรมทำให้กุศลเจริญควรฟัง ไม่ควรเสพอารมณ์ที่ทำให้กุศลเสื่อมลง เช่น รูปที่ก่อให้เกิดความกลัวจนอาจทำให้เสียสติ ดังนี้ไม่ควร

๑.๓. มีสติขณะกระทบอารมณ์ คือไม่ไข่มองรูป ไม่ฟังเสียง ไม่ดมกลิ่น ไม่ลิ้มรส ไม่ต้องมีกายสัมผัส ไม่ให้มีธรรมารมณ์ หรือปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ให้มีสติขณะกระทบกับอารมณ์ เช่น ตากระทบรูปเกิดเป็นรูปร่างรูปคือเห็นรูป แล้วเกิดเป็นความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ ยังไม่ใช่อีกาสที่จะสำรวม จะสำรวมได้เมื่อเกิดความรู้สึกแล้ว หากเกิดความคิดรักชาติ รู้เท่าทันความจริง เป็นต้น ตรงนี้เกิดความรู้สึกแล้ว การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้มีศีล สมาธิ และปัญญาด้วย เรียกว่าได้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา

๒. วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยปัญญา มีวิธีการปฏิบัติคือ หลบอารมณ์ด้วยปัญญา กับคำว่า “อย่า” หมายถึงพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าคงต้องเป็นอันตรายและจะพ่ายแพ้แก่อารมณ์นั้นแน่นอน เพื่อปิดกั้นความชั่วและอันตรายทั้งหลายจึงใช้คำว่า “อย่า” ได้แก่ อย่าดู อย่าฟัง อย่าดมกลิ่น อย่าพูด อย่าสัมผัส อย่าคิด เมื่อจำเป็นต้องดู ฯลฯ ต้องตั้งสติไว้ เพราะสติมา ปัญญาเกิด และพิจารณาให้รู้ว่าอารมณ์นั้นเป็นเพียงสภาวะ เช่น เพียงสภาวะเห็น ก็จะทำให้อารมณ์ครอบงำไม่ได้

๓. วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการข่ม วิธีการปฏิบัติคือ ๑. การคิดเปรียบเทียบ เช่น อารมณ์เปรียบเหมือนความฝันปรากฏชั่วเวลาอันเล็กน้อย เปรียบเหมือนของที่ยืมมาเพราะเป็นของครอบครองชั่วคราว เปรียบเหมือนกองไฟเพราะเผาผลาญให้เร่าร้อน ๒. มีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือมีสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า มีสติระลึกถึงพระธรรม มีสติระลึกถึงพระสงฆ์ มีสติระลึกถึงความดีของตน เช่น การรักษาศีล การบริจจาค มีสติระลึกถึงความตาย มีสติระลึกถึงกาย และมีสติระลึกถึงความสงบสันติ ผลที่เกิดขึ้นคือความสงบเป็นสมาธิของจิต เป็นบาทฐานของปัญญา

๔. วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ มีข้อปฏิบัติดังนี้ ๑. การไม่ถือโดยนิमित มีวิธีการคือเมื่อ (รูป) เห็นรูปอันยั่วชวน ไม่ทำในใจว่ามนุษย์หญิงชาย เด็ก ผู้ใหญ่ สาวหนุ่ม ฯลฯ (เสียง) ไม่ทำในใจว่าได้ฟังเสียงอันยั่วชวนหรือยั่วโทสะ ไม่ผูกใจว่าเสียง

หญิง เสียงชาย ฯลฯ เสียงปี เสียงฆ้อง (กลิ่น) ได้ดมกลิ่น ไม่ถือว่า กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า ฯลฯ (รส) ได้ลิ้มรส ไม่ถือว่ารสของควา ของหวาน เปรี้ยว เค็ม ขม ฯลฯ สัมผัส(โณภูมัพพะ) ได้รับสัมผัสทางกาย ไม่ถือว่าสัมผัสนี้ อ่อน แข็ง นุ่มนวล ฯลฯ (ธรรมารมณ) ธรรมารมณเกิดกับใจ ไม่ทำ ความรู้สึกว่าเป็นเรื่องโคกเรื่องรัก เรื่องเพลิดเพลิน เรื่องน่ากลัว ฯลฯ ๒. ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ ไม่เพ่ง เฉพาะส่วน ๆ ว่า (รูป) ตา หู จมูก แก้ม คาง มือเท้า ฯลฯ งามไม่งาม (เสียง) ไม่ทำการกำหนดเป็น เสียงโกรธ เสียงรัก เสียงชม หรือเสียงกระทบเสียดสีแตกดัน ฯลฯ เสียงทุ้ม เสียงเอก (กลิ่น) ไม่ยึดถือ โดยอนุพยัญชนะ คือ คิดค้นสืบไปว่า เป็นกลิ่นผู้ชาย กลิ่นผู้หญิง กลิ่นน้ำอบ กลิ่นเนื้อ กลิ่นดอกไม้ ฯลฯ (รส) ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า รสพริก รสเกลือ รสน้ำตาล ฯลฯ รสกลมกล่อม รสกร่อยขยา รสซัด (โณภูมัพพะ) ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า เป็นสัมผัสของหญิง ของชาย ฯลฯ ของพุก เป็นต้น (ธรรมารมณ) ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า เกิดแต่ผู้หนึ่งผู้ใด สิ่งนั้นสิ่งนี้ ตอนนั้นดี ตอนนั้นไม่ดี อันจะทำให้ เกิดความพอใจและไม่พอใจ โดยไร้ประโยชน์ ทั้งสองประการดังกล่าว มีวิธีการเหมือนกันคือ หยุดอยู่ เพียงแค่นี้เท่านั้น ให้สติควบคุมอยู่ ให้มองเห็นเป็นของว่างประกอบด้วยธาตุ ปฏิภูม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีแก่นสาร ให้รู้สึกว่าเป็น สักว่าเห็น สักว่าได้ยิน เท่านั้น ๓. เมื่อกระบวนการรับรู้ารมณเกิดเป็น เวทนาเรียบร้อยแล้ว คือชอบใจ ไม่ชอบใจ ทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ ให้รู้ชัดว่า มีปัจจัยปรุงแต่ง ให้ เห็นว่า อาศัยกันและกันเกิดขึ้น เกิดขึ้นแล้วดับไป เมื่อเห็นความเกิดดับย่อมเกิดอุเบกขาดำรงมั่น

วิธีทั้งหมดนี้พึงเข้าใจว่า ไม่ได้ทำให้เฉยเป็นคนวิกลจริต หรือเสียกิจการงานไปแต่อย่างใด คงมีความรู้สึกในการดำเนินกิจการต่าง ๆ ได้ตามปกติ ไม่มีผิดพลาดเสียหาย เพราะทำด้วยความสงบ หนักแน่นเยือกเย็นและมีสติสมบูรณ์ ถ้าจะต้องคบหาสมาคมติดต่อกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ นั้น ๆ ตามหน้าที่ของมนุษย์ทั่วไป ก็คุมใจให้กำหนดอยู่แต่ธรรหรือหน้าที่ ไม่ให้เลยไป ยึดถือเอาณิมิต หรืออนุพยัญชนะนั้น ทั้งฝ่ายที่ยั่ววนและฝ่ายยั่วโทสะทำได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นผู้สำรวม ในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้เป็นอย่างดี เป็นผู้ชนะต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ คนชนิดนี้แทนที่จะหลงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ กลับพบความจริง แห่งรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ ทุก ๆ ชนิดที่ประสบพบเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา รู้จักข้อปฏิบัติต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ยังมีเรื่องที่เกี่ยวข้องที่ควรศึกษาวิจัยอยู่อีกมาก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ เสนอแนะหัวข้อของการทำวิจัยต่อไปไว้ ดังนี้

๑) พระพุทธศาสนาเถรวาทกับการปรับตัวควบคุมตนกับสังคมยุคปัจจุบัน (ยุค โซเชียลเน็ตเวิร์ค)

๒) หลักธรรมของพุทธศาสนาเถรวาทกับการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต

๓) ความฉลาดทางศีลธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔) ควรศึกษาทำหลักสูตรและรูปแบบวิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ตามหลักพุทธศาสนา

๕) ควรศึกษาการปฏิบัติวิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ตามหลักพุทธศาสนาเถรวาทกับความสำเร็จในชีวิตเชิงปริมาณและคุณภาพ