

การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

AN ANALYTICAL STUDY OF SENSE-OBJECTS (EMOTIONS)

IN THERAVĀDA BUDDHISM

พระครูสิริพัชรกร (พงศกร กลฺยาณสิริ)

พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเรื่องนี้มี ๓ ประการ คือ ๑) ศึกษาบริบทของอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) ศึกษาวิธีการรับรู้และควบคุมอารมณ์ตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) วิเคราะห์การรับรู้อารมณ์และวิธีการควบคุมปัญหาทางอารมณ์ รวมทั้งการปรับใช้ในการพัฒนาชีวิตตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร โดยสำรวจข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก อรรถกถา สารัตถะชั้นทุติยภูมิจากตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลจากการวิจัยพบว่า อารมณ์ คือ อายตนะภายนอก ๖ อย่าง ได้แก่ ๑) รูป ๒) เสียง ๓) กลิ่น ๔) รส ๕) โผฏฐัพพะ และ ๖) ธรรมารมณ์ วิธีการปฏิบัติเพื่อการควบคุมอารมณ์เรียกว่า หลักของบุญกิริยาวัตถุ หรือที่ตั้งแห่งการทำบุญที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ดังนี้ ๑) การเอื้อเอื้อให้ปัน ๒) การรักษาศีล และ ๓) การอบรมสมาธิและปัญญา ๒ ประการ คือ การทำจิตใจให้สงบ (สมาธิหรือสมถะ) และการอบรมปัญญาให้เกิดขึ้น (วิปัสสนา) ทั้งสองอย่างนี้รวมเรียกว่า ภาวนา

ผู้ปฏิบัติจำต้องเว้นจากความชั่วทั้งปวง บำเพ็ญความดี และชำระจิตใจของตนให้สะอาด ถ้าผู้ปฏิบัติหมั่นฝึกฝนอบรมมากขึ้นโดยปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนและปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่นอดทนก็จะนำไปสู่ความสงบเยือกเย็นเพราะความสงบที่แท้จริงนั้นไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น

กล่าวโดยสรุป การที่จะทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากอารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ และความหลง คำสอนทางพระพุทธศาสนาให้ปฏิบัติตามหลักของบุญกิริยาวัตถุ ๓ โดยปฏิบัติตามลำดับดังนี้ คือ เริ่มต้นที่การให้ทาน อันเป็นการสละความตระหนี่ ความหวงแหนในทรัพย์

สมบัติ ซึ่งต้องมีเจตนาให้เพื่อเสียสละอย่างแท้จริง ไม่ให้ด้วยหวังผลตอบแทน จากนั้นก็ปฏิบัติด้วยการรักษาศีล ซึ่งจะเป็นข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมกายวาจาให้เรียบร้อย ไม่ประพฤติดิฉิลธรรมตลอดจนกฎหมายบ้านเมือง ซึ่งเมื่อมีศีลบริสุทธิ์แล้ว ก็จะนำไปสู่วิธีการขั้นสูงต่อไป ซึ่งได้แก่ภาวนามัย คือการฝึกอบรมจิตตามหลักกรรมฐาน เพื่อให้จิตใจเกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีความสงบระงับดับอารมณ์ทั้งปวงลงได้ จัดเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์ที่สมบูรณ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to analytical study of Sense-Objects (Emotions) in Theravāda Buddhism on three objects: 1) to study emotions in the contexts of Theravada Buddhism, 2) to study how to recognize and control emotions in the opinions of the Theravada Buddhism, and 3) Analysis of emotion recognitions and how to control the emotional issues including the deployments in the development of life in the opinions of the Theravada Buddhism. This research is a qualitative research study focuses on the documents, such as the primary survey from the Tipitaka Commentary, the secondary survey from the academic texts of Buddhism, documents, and related researches.

The results of the study reveal that: the emotion is sense-objects or external sense-fields, there are six kinds: 1) visible objects, 2) sound, 3) smell, 4) taste, 5) tangible objects and 6) mind-objects. There is advice for the progress in practice called the Basis of merit making as taught by the the Buddha as follows: 1) Charity or Generosity (Dāna), 2) Morality (Sīla) and 3) Development of meditation which is of two kinds, namely: tranquility of the mind and spiritual insight (Bhāvanā).

The practitioner must avoid all evils, fulfill good and purify one's own minds. If one cultivates by practicing step by step in each method and the training must endure what was attained the peaceful, the sublime, the cool and the bliss.

Because really happiness and peace, it is unnecessary for him to seek for it from other places, but he can find it in his mind because all sufferings or happiness spring up from the mind.

In conclusion, in order to purify the mind and to make it clean from the emotions of greed, anger and infatuation. The teachings of the Buddha indicate that you have to follow three bases of meritorious action by following the sequence as follows: start with largesse as a renunciation frugality, jealousy in wealth. You must have the intent to make a real sacrifice with no hope of return, and then follow the precepts. This will be the practices to control your body and speech and will make you not to behave immoral as well as laws. When you have pure precepts, it will lead you to further advanced practices including Bhavanamaya. It is a mental training under meditation to make the mental stability, stolid, peace, calm, and extinguish all emotions goes down. This emotional intelligence is a complete basis of Theravada Buddhism.

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของมวลมนุษย์ล้วนเต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรคนานาประการ เป็นปัญหาในด้านการครองชีพบ้าง ปัญหาทางสังคมบ้าง แต่ปัญหาทุกอย่างล้วนมีสาเหตุมาจากภายในจิตใจของมวลมนุษย์เอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตฺเตน นียติ โลโก จิตฺเตน ปริกิสฺสติ จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส สพฺเพว วสฺมนวฺคฺติฯ” โลกอันจิตย่อมนำไป อันจิตย่อมเสือกไสไป โลกทั้งหมดเป็นไปตามอำนาจของธรรมอย่างหนึ่ง คือ จิต”^๑ อันเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถควบคุมรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์หรืออารมณ์ต่างๆ^๒ ที่โถมซัดเข้ามาสู่ชีวิตทางตา หู จมูก ลิ้น กายและของตน ถึงแม้ว่าที่ผ่านมามวลมนุษย์มีเครื่องมือวัดความสามารถของมนุษย์ซึ่งรู้จักกันแพร่หลาย คือ ไอคิว หรือ Intelligence Quotient หรือความสามารถทางปัญญา แต่ทว่าคนที่มีไอคิวสูงใช่ว่าจะ

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๑/๔๖.

^๒ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๘.

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๐๗.

ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป บ่อยครั้งที่ได้ยินข่าวว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงาน แต่กลับแก้ปัญหาไปในทางที่ผิด ดังนั้น ความสามารถควบคุมและกำจัดอารมณ์ตัวเอง รวมทั้งรับรู้อารมณ์คนอื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เพราะถึงระดับสติปัญญาดี (ไอคิวดี) เพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอจะทำให้ชีวิต สังคมสงบสุขได้ ซึ่งจะเห็นได้จากปัญหาความรุนแรงต่างๆ ที่เกิดจากบุคคลที่ไอคิวดี เรียนเก่ง แต่กลับไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ ซึ่งได้สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นมากมาย ทั้งนี้ก็เพราะอารมณ์เป็นประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกของมนุษย์ เกิดขึ้นพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและพฤติกรรมของบุคคล อารมณ์ช่วยในการปรับปรุงตัวให้บุคคลดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมายและเข้าถึงเป้าหมายอย่างมีระบบแบบแผน^๔ ดังนั้น การศึกษาเรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้จึงมีส่วนช่วยให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ได้ชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ช่วยให้รู้จักตนเอง คนอื่นพร้อมทั้งเป็นคนมีอารมณ์ที่แจ่มใส ช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกันในการดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมปัจจุบัน

พระพุทธศาสนาแสดงแนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และสิ่งที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับรับรู้อารมณ์ ดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้มากมายหลายประการ คือ

“เมื่อเห็นอารมณ์เป็นที่เกิดขึ้น เป็นที่หมักหมม และเป็นที่ท่องเที่ยวแห่งทิฐิเหล่านั้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ิตตาของเรา ก็ละสลัดทั้งทิฐิเหล่านั้นได้”^๕

“บุคคลไม่พึงห้ามใจจากอารมณ์ทั้งปวง ไม่พึงห้ามใจที่ถึงความสำรวม บาปเกิดขึ้นจากอารมณ์ใด ๆ พึงห้ามใจจากอารมณ์นั้น ๆ”^๖

“อารมณ์อันงามทั้งหลายในโลก ยังไม่จัดเป็นกาม ความกำหนัดที่เกิดจากความดำริเป็นกามของบุรุษ อารมณ์อันงามทั้งหลายมีอยู่ในโลกอย่างนั้นเอง ฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญาทั้งหลายจึงกำจัดฉันทะในอารมณ์เหล่านั้น”^๗

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

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๘๒.

^๖ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔/๒๘.

^๗ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๔/๔๓.

“ในกาลใดที่บุคคลอบรมใจดีแล้ว ในอารมณ์ ๖ ประการอย่างนี้ ในกาลนั้นจิตของเขาถูกสุขสัมผัสหรือทุกข์สัมผัสกระทบแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหวในที่ไหน ๆ”^๘

“เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติเมื่อใสใจนิมิตที่น่ารักก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้น”^๙

“จิตของผู้คงที่นั้นเป็นจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวไม่เกาะเกี่ยวด้วยอารมณ์อะไร เพราะท่านผู้คงที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของจิตนั้น”^{๑๐}

จากพระพุทธพจน์ทั้งหมดนี้ 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 ปล่อยใจไปตามความอยากปรารถนา จึงทำให้เกิดความสับสนในชีวิต มีความเห็นผิดจนเกิดการดำเนินชีวิตในทางที่ผิด ถึงขั้นทำให้เกิดปัญหาแก่สังคมได้มากมาย และมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็มีให้เห็นกันในทุกสื่อต่างๆ ในจำนวน

^๘ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๙.

^๙ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๔-๑๐๕.

^{๑๐} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๙.

ปัญหาทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกและเป็นปัญหาที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งก็เกิดมาจากการที่มนุษย์ไม่ได้พัฒนาทางด้านอารมณ์ให้ถูกต้อง จึงทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกไปในทางโลภ โกรธ และหลง^{๑๑} ซึ่งถือเป็นอารมณ์ที่ชั่วร้าย เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทุกชนิดของมวลมนุษยชาติ 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

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัยในเรื่องนี้มี ดังนี้

๒.๑ เพื่อศึกษาบริบทของอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการรับรู้อารมณ์และการควบคุมอารมณ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๓ เพื่อวิเคราะห์กระบวนการรับรู้อารมณ์และพัฒนาความฉลาดในการจัดการอารมณ์สามารถนำมาประยุกต์ใช้พัฒนาตนได้

^{๑๑} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๒๘/๑๙๘.

๓. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งศึกษาวิเคราะห์อารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา เถรวาทโดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๓.๑ บริบทของอารมณ์ในประเด็นความหมาย ลักษณะ ประเภทสาเหตุเกิดและความสำคัญของอารมณ์ที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

๓.๒ วิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๓ วิเคราะห์ผลกระทบทางอารมณ์ วิธีการควบคุมอารมณ์ และการจัดการปัญหาทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจนและเพื่อนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ที่จะพึงได้รับในระดับต่างๆ ได้อย่างแท้จริง

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๔.๑ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎก

๔.๒ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) มี วรรณคดี ฎีกาและปกรณ์วิเสส ตลอดจนทั้งตำราทางวิชาการที่ผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเขียนไว้ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้

๔.๓ นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ ตีความ แปลความ แล้วรวบรวมเรียบเรียงนำเสนอผลการวิจัยทางด้านเอกสาร

๕. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มาทั้งหมด สามารถสรุปได้ว่าตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท คำว่า “อารมณ์” มีความหมายกว้างกว่าความเข้าใจของผู้คนในสังคมที่หมายเอาเพียงความรู้สึกนึกคิดเท่านั้น อารมณ์ในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาท

หมายถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและต้องสัมผัสได้ทางประสาทสัมผัสและนามธรรม สภาวะแห่งความรู้สึก เช่น ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ ทั้งที่เป็นสังขตธรรมอันปัจจัยปรุงแต่งและไม่ ปรุงแต่งหรือ อสังขตธรรม หากกล่าวโดยละเอียด ก็คือ อายตนะภายนอก อันได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ทั้งดีและไม่ดี ดังนั้น อารมณ์ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงเป็นสิ่งที่ กลางๆ หรือมีอยู่อย่างกลางๆ กล่าวคือ ขึ้นอยู่กับมวลมนุษยว่าจะมีความรอบรู้และนำเอาสิ่งเหล่านั้น มาใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดแก่ชีวิต หากทำได้ก็ชื่อว่าผู้พ้นอารมณ์ เหนืออารมณ์ แต่หากไม่สามารถ ก็อาจทำให้ชีวิตประสบกับความทุกข์ ตกเป็นทาสของอารมณ์เหล่านั้นอันประกอบด้วยกิเลสตัณหา อารมณ์จึงมีลักษณะช่วยจิตและเจตสิกเกิดการทำงานอย่างมีจุดหมาย กล่าวคือ อารมณ์หรืออายตนะ ภายนอกกระทบกับอายตนะภายในมีตา หู จมูก เป็นต้นก็เกิดความรู้สึกและความรู้แจ้งว่าอะไรเป็น อะไร เรียกว่าเกิดวิญญาณขึ้นทางตา หู จมูก เป็นต้น อารมณ์หาใช่จิต เจตสิกใด ๆ ไม่ อารมณ์เป็น เพียงสิ่งที่เข้ามากระตุ้นเร้าให้มนุษย์ได้รับรู้สิ่งต่างๆ เท่านั้น ส่วนประเภทของอารมณ์ตามทัศนะ พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ก็มีอยู่หลายประการ เช่น จัดโดยแหล่งเกิด ได้แก่ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ เป็นต้น โดยการกระทำ (กรรมหรือพฤติกรรม) ก็ได้เพียง ๒ คือ กุศลกรรมและอกุศลกรรม โดยผ่านทวารทางกาย วาจา และใจ

อย่างไรก็ตาม อารมณ์นี้มีสาเหตุเกิดมาจากการประจวบกันระหว่างอายตนะภายในกับ อายตนะภายนอก นำไปสู่วิญญาณความรู้แจ้ง เกิดการยึดติดตามที่ตนทราบนั้น (เวทนา) โดยมีสัญญา ความจำได้หมายรู้คอยกระตุ้นเตือนให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมีแรงขับแรงผลักดันหรือแรงจูงใจ ๒ ประการ ได้แก่ ตัณหา ความทะยานอยาก (ฝ่ายอกุศล) และฉันทะ ความพอใจรักใคร่ยินดี (ฝ่ายกุศล) เมื่อไม่มีความฉลาดพอในสิ่งนั้นก็จะเกิดเป็นอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่ามีจริง เป็นตัวเป็นตน จึง เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ แต่อารมณ์ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตทุกด้านของมวลมนุษยทั้ง ระดับโลกียะและโลกุตระ กล่าวคือ อารมณ์ช่วยให้มนุษย์เกิดความคิดสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เกิดเป็น รูปแบบการประกอบอาชีพ ส่วนทางโลกุตระ อารมณ์หรืออายตนะภายนอกก็ถือเป็นสิ่งอุปกรณ์หรือ สะพานที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องใช้ในการบำเพ็ญธรรม เพื่อให้ชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งมวล ฉะนั้น เรื่องอารมณ์นี้ พระพุทธศาสนาเถรวาทต้องการสอนให้มนุษย์รู้ เข้าใจและมีสติปัญญารู้เท่าทัน สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทั้งที่ดีและไม่ดี กล่าวคือ อารมณ์อะไร ๆ สิ่งไหนที่ ไม่ดีแก่ชีวิต สิ่งนั้น อารมณ์นั้นเราก็ต้องควบคุม หรือละทิ้งเสีย เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ ส่วน อารมณ์ใด สิ่งไหนที่ดีมีความสุข เป็นประโยชน์ต่อชีวิต สิ่งนั้น อารมณ์นั้น มนุษย์ก็ควรพยายามยึด เนี่ยวไว้เพื่อให้จิตใจเกิดความสุขและเพื่อเป็นกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นต่อไป

วิธีการควบคุมอารมณ์ตามทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทก็มีวัตถุประสงค์เพื่อฉลาดใน อารมณ์หรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งหลาย ซึ่งสรุปลงเป็นปัญหาด้านความรู้ พฤติกรรมที่นำไปสู่การ

กระทำที่ผิด กล่าวคือ กระทำตามอารมณ์แห่งกิเลสตัณหา โดยการแก่นั้นต้องแก้ที่จิตใจก่อนด้วยการ
ประพาสปฏิบัติในหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ ได้แก่ ทาน ศีล และภาวนา

ทานกำจัดอารมณ์แห่งความตระหนี่ เห็นแก่ตัว มักมาก

ศีลกำจัดอารมณ์แห่งการเบียดเบียน ริษยา อิจฉา และ

ภาวนากำจัดอารมณ์แห่งความหลงไม่รู้จริงได้อย่างเด็ดขาด

ส่วนวิธีการส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ของผู้คนในสังคมนั้น กล่าวได้ว่าหลักธรรมฝ่าย
กุศลทั้งหลายล้วนมีผลต่อการควบคุมอารมณ์ความชั่ว ความไม่ดีทั้งมวล ล้วนแสดงให้เห็นถึง
ความสัมพันธ์กันโดยเริ่มที่ระดับปัจเจกบุคคล ทั้งนี้ก็เพราะการที่บุคคลจะสามารถควบคุมและ
จัดการอารมณ์แห่งกิเลสตัณหาในจิตใจของตนให้หมดสิ้นไปได้นั้น จำต้องมีหลักธรรมประจำใจ
ทำตนให้มีที่พึ่งอันมั่นคง เข้มแข็งต่อการดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรม ลำดับต่อมาเมื่อมาอยู่ร่วมกัน
เป็นครอบครัว หลักธรรมประจำตัวบุคคลก็ยังคงอยู่ แต่ยังจำต้องปฏิบัติธรรมร่วมกันในฐานะเป็น
สมาชิกของครอบครัว เช่น หลักพรวาสนธรรม เป็นต้น อันเป็นการแสดงออกซึ่งความรัก ความ
สามัคคีและสภาพจิตใจของสมาชิกทุกคนว่าเป็นอย่างไร เมื่อทุกคน ทุกครอบครัวต่างได้ฝึกฝนตน
ให้เป็นที่พักของตน และปฏิบัติธรรมร่วมกันในฐานะสมาชิกของครอบครัวตามหลักธรรมที่กล่าว
มาแล้วจำต้องปฏิบัติธรรมอีกในฐานะพลเมืองของประเทศชาติเพื่อช่วยให้ชีวิตที่ต้องพบปะสังสรรค์
กันในด้านต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่นไร้ปัญหาและสังคมเกิดความสงบสุขด้วยยึดหลักสาราณียธรรม
และหลักอปปริหานิยธรรม ซึ่งเป็นการแสดงออกซึ่งเมตตา ความรักใคร่ ความกรุณาต่อกันด้วย
หลักสังคหวัตถุอันเป็นหลักธรรมที่สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจกันได้ เมื่อมวลมนุษยชาติในโลกมี
แนวทางแห่งการปฏิบัติเหมือนกันตามทีกล่าวมาแล้วยังจำต้องมีหลักธรรมอีกประการอันเป็นธรรม
ที่คอยควบคุมหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของมวลมนุษยชาติด้วยหลักพรหมวิหาร อันมีผลแห่งสันติภาพที่
ไร้พรมแดนอย่างแท้จริง หลักธรรมที่ส่งเสริมการควบคุมอารมณ์นั้น ก็คือ หลักธรรมที่คอยกระตุ้น
เตือนมิให้เกิดอารมณ์ชั่วร้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น กุศลมูล ๓ ประการ หิริ ความ
ละอายต่อความชั่ว โอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อผลของความชั่วซึ่งเรียกว่าธรรมเป็นโลกบาล ขันติ
ความอดทน โสรัจจะ ความเสถียร ดังนั้น หลักธรรมทั้งหลายเหล่านี้จึงมีผลตรงกันข้ามกับ
หลักธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นหลักธรรมฝ่ายอกุศล เช่น อกุศลมูล ๓ และ
กิเลสวัตถุ ๑๐ เพราะเมื่อเกิดอารมณ์ด้วยธรรมฝ่ายอกุศลเหล่านี้แล้ว ชีวิตก็จะตกอยู่ในความมืด
ความเขลาและความประมาทมีผลเป็นโทษ เป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนกายใจ ความคับข้อง
หมองใจ ในสิ่งที่ตนต้องการ เมื่อไม่ได้ก็เศร้าใจ เมื่อพลัดพรากก็เสียใจ

ฉะนั้น ผลที่ไม่ดี มีโทษภัยนี้ก็เกิดจากการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ โทษที่
เกิดขึ้นจึงไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากความทุกข์กายทุกข์ใจซึ่งก็ตรงกันข้ามกับผลประโยชน์ที่ได้จากการ

เป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์ เพราะเมื่อมวลมนุษยชาติสามารถควบคุมอารมณ์ของแต่ละคนได้แล้ว ปัญหาในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ ตรงนี้ถือได้ว่าเป็นประโยชน์สุขของการปฏิบัติควบคุมอารมณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีการควบคุมปัญหาทางด้านอารมณ์นี้ มนุษย์ทุกคนจำต้องละอารมณ์ที่เจือด้วยความอยากที่เป็นต้นเหตุ (ตัณหาฉันทะ) และเลือกเอาเฉพาะสิ่งที่ถูกต้องดีงามในการประกอบกิจการงาน เพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เท่าที่จำเป็น และจำต้องพยายามปฏิบัติตนตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ และหลักธรรมอื่น ๆ ที่เป็นหลักธรรมสนับสนุนด้วยจึงจะสามารถกำจัดอารมณ์แห่งกิเลสตัณหาได้หมดสิ้น (กัตตุกัมยตาฉันทะ) อย่างไรก็ตาม มวลมนุษย์จำต้องมีความเข้าใจในความจริงโดยสมมติ (สมมติสัจจะ) ที่ชาวโลกพากันเรียกกันตามสมมติ และความจริงโดยปรมาตม์ (ปรมาตม์สัจจะ) อันว่าด้วยหลักแห่งความเป็นจริง อยู่นอกเหนือสมมติด้วย หากไม่แล้ว จะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคมทางด้านเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการแข่งขัน หักเหลี่ยมเฉือนคมกันในการชิงสุกก่อนห่าม ผลกระทบในด้านการเมืองการปกครอง และผลกระทบในด้านการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น การแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์นี้ มนุษย์จึงจำต้องปฏิบัติตนตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ และจำต้องมีความรู้ ความเข้าใจและมีวิธีคิดที่ถูกต้องที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการในรูปแบบต่างๆ เช่น วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ วิธีคิดแบบอริยสัจ และวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นต้น และเมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ก็จะย่อมเกิดผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้ฉลาดทางอารมณ์ ได้รับความสุขด้วยปัจจัย ๔ ในชีวิตปัจจุบัน และความสุขที่ไม่มีความสุขใดๆ เทียบได้นั้น คือ บรรลุความเป็นพระอริยบุคคล ผู้มีความฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์ สามารถปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างได้อย่างแท้จริง การปฏิบัติธรรมมิใช่เพื่ออะไรอื่น หากเป็นไปเพื่อการรักษากาย วาจาและใจให้เรียบร้อยเป็นปกติ และพยายามพัฒนากาย วาจา ใจของตนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ มีความสอดคล้องกับพฤติกรรม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุที่ว่าหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมีความชัดเจน เป็นลำดับ กล่าวคือ มีชั้นการปฏิบัติจากต่ำขึ้นไปหาชั้นสูง เพื่อยังให้มวลมนุษยชาติสามารถปฏิบัติตามได้อย่างสะดวกและบริบูรณ์ ทั้งนี้สุดแล้วแต่ความเพียรพยายามของมวลมนุษย์เองเป็นสำคัญ

เพื่อการรู้จักควบคุมอารมณ์ที่รับเข้ามาทางสัมผัสต่างๆ พระพุทธศาสนาได้แสดงหลักธรรมเครื่องปิดกั้นสิ่งเสียหายและฝึกฝนในการพัฒนาอารมณ์ของตน คือสัญญาะ หมายถึง การยับยั้ง การงดเว้นจากบาปหรือการเบียดเบียน การบังคับควบคุมตน ประกอบด้วยแนวปฏิบัติ คือ

๑. สังวร คือ เน้นความระวังในการรับเข้า คือ ปิดกั้นสิ่งเสียหายที่จะเข้ามาจากภายนอก

๒. สัญญะ คือ ควบคุมตนในการแสดงออก มิให้เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน

๓. ทมะ คือ ฝึกฝนแก้ไขปรับปรุงตน ช่มก้าจัดส่วนร้ายและเสริมส่วนที่ดีงามให้ยิ่งขึ้นไป^{๑๒}

คำสอนและหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์นี้ สะท้อนให้เห็นเจตนารมณ์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทในด้านความสัมพันธ์ทางสังคมได้ดีที่สุด นั่นคือ คำสอนและหลักปฏิบัติในบุญกิริยาวัตถุ ๓ ด้วยว่าเป็นระบบการควบคุมชีวิตทั้งด้านนอกและด้านในของมวลมนุษย์ ทั้งทางกาย วาจาและจิตใจ เป็นระบบระเบียบว่าด้วยการจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อยและเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิตร่วมกันของมวลมนุษย์ในสังคมด้วยอารมณ์แห่งเมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั่นเอง และหลักธรรมต่างๆที่สามารถนำมาบูรณาการเข้ากันเพื่อใช้พัฒนาตนได้เป็นอย่างดี

๖. อภิปลายผลการวิจัย

อารมณ์หรืออายตนะอันเป็นแหล่งที่มาของความสุขและความทุกข์ของมนุษย์ทั้งมวล และเป็นเป้าหมายแห่งการดำเนินชีวิตทั่วไป และความเพียรพยายามเฉพาะกิจแทบทุกอย่างของปุถุชน ด้านสุขก็เป็นการแสวงหา ด้านทุกข์ก็เป็นการหลีกเลี่ยง ดังนั้น การศึกษาจนสามารถรู้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในเรื่องอารมณ์นี้ ก็เพื่อให้รู้จักควบคุมอารมณ์ด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง ไม่ให้เกิดเป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเองและผู้อื่น โดยใช้ความระมัดระวังในการใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอย่างพอดี พอเพียงและพอควร มนุษย์จึงจำต้องมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ละเอียด จึงจะได้รับความสุขอย่างแท้จริงตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

การฝึกอบรมหรือสั่งวระวังเกี่ยวกับอารมณ์หรืออายตนะนี้ ส่วนหนึ่งอยู่ที่การสร้าง ความเข้าใจให้รู้เท่าทันอารมณ์และสิ่งที่เกี่ยวข้องว่าควรจะมีบทบาทและความสำคัญในชีวิตของตนแค่ไหน เพียงไร และอีกส่วนหนึ่ง จำต้องลงมือประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการควบคุม การสำรวม ระวัง และใช้สอยอารมณ์เหล่านั้นในทางที่จะเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ชีวิตของตนเองและแก่สังคม ดังนั้น มนุษย์ควรมีการตั้งตนไว้ชอบด้วยการรู้จักควบคุมอินทรีย์หรืออายตนะภายในของตน (อินทรีย์สังวร) ไม่ปล่อยให้เกิดอาการเพละเลิงยลินินดีเกินไปเมื่อไปกระทบกับอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงไหลไปตามกระแสของกิเลสตัณหา ซึ่งจะทำให้เกิดการ

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) . พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ประพจน์พิสดารธรรมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดทุกข์ ให้ได้ อารมณ์นับว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมวลมนุษย์ในสังคม

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 ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ

มนุษย์ที่จะมีความสุขในการดำรงชีวิตในสังคมที่มีผู้คนมากมายได้จึงควรศึกษาเรียนรู้กระบวนการรับรู้อารมณ์ให้เข้าใจถูกต้องและแท้จริง โดยเฉพาะคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่มีขั้นตอนและระบบอย่างการปฏิบัติธรรมเป็นต้น

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

กระบวนการรับรู้อารมณ์ ๒ ประเภท คือ ๑. กระบวนการรับรู้อารมณ์ก่อเกิดทุกข์ คือ อายตนะ อารมณ์ วิญญาน ประจวบกันเป็นความรู้ (ผัสสะ) จนเกิดเป็นความรู้สึก (เวทนา) แล้ว เพราะไม่มีการฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวม พอใจกำหนดในอารมณ์ ประมาทมัวเมา หลงลืมสติ ยินดียินร้ายในอารมณ์ เป็นเหตุให้ก่อเกิดทุกข์ในที่สุด ซึ่งมีผลต่อไปคือการแสดงออกทางกายทางวาจา เช่นกระทำชั่ว พุดจาที่หยาบคาย มีผลเป็นทุกข์ เช่น บุรพกรรมของอชครเปรต แต่กระบวนการรับรู้อารมณ์ดำเนินไปถึงที่สุดเป็นทุกข์กายทุกข์ใจเรียบร้อยแล้ว หากว่ามีสติและกัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือก็จะกลับกลายเป็นความดับทุกข์ได้ เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ๒. กระบวนการรับรู้แบบดับทุกข์ คือ อายตนะ อารมณ์ วิญญาน ประจวบกันกลายเป็นความรู้ (ผัสสะ) จนเกิดเป็นความรู้สึก (เวทนา) แล้ว เพราะมีการฝึก คุ้มครอง รักษา สำรวม ไม่กำหนดในอารมณ์ ไม่ประมาทมัวเมา มีสติ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เป็นเหตุทำให้เกิดความดับแห่งทุกข์ได้ เมื่อสามารถหยุดวงจรแห่งความทุกข์ในช่วงใดช่วงหนึ่งลงได้ ความดับทุกข์ย่อมเกิดขึ้น ณ จุดนั้น บุคคลผู้ฉลาดสามารถเอาอารมณ์มาศึกษาเพื่อฝึกฝนและพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปได้อย่างถูกต้อง

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

๑. วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการสำรวมอินทรีย์ วิธีการปฏิบัติคือไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีศีล รู้จักประมาณในอาหาร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม พัฒนาอารมณ์ด้วยหลักการที่ว่าไม่เพเลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยึดติดในอารมณ์ใดๆ และควรเสพอารมณ์ที่ทำให้กุศลเจริญ เช่น ฟังธรรมทำให้กุศลเจริญควรฟัง ไม่ควรเสพอารมณ์ที่ทำให้กุศลเสื่อมลง เช่น รูปที่ก่อให้เกิดความกลัวจนอาจทำให้เสียสติ ดังนั้นไม่ควร ต้องมีสติขณะกระทบอารมณ์ คือไม่ใช่ไม่ดูรูป ไม่ฟังเสียง ไม่ดมกลิ่น ไม่ลิ้มรส ไม่ต้องมีกายสัมผัส ไม่ให้มีธรรมารมณ์ หรือปิดตา หู จมูก ล้นกายใจ แต่ให้มีสติขณะกระทบกับอารมณ์ เช่น ตากระทบรูปเกิดเป็นรูปร่างรูปคือเห็นรูป แล้วเกิดเป็นความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ ยังไม่ใช่โอกาสที่จะสำรวม จะสำรวมได้เมื่อเกิดความรู้สึกแล้ว หากเกิดความคิดรักษาศีล 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 เพราะสติมาปัญญาเกิด และพิจารณาให้รู้ว่าอารมณ์นั้นเป็นเพียงสักว่า เช่น เพียงสักว่าเห็น ก็จะทำให้อารมณ์ครอบงำไม่ได้

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

๔. วิธีการพัฒนากระบวนการรับรู้อารมณ์ด้วยการไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ มีข้อปฏิบัติดังนี้ ๑. การไม่ถือโดยนิमित มีวิธีการคือเมื่อ (รูป) เห็นรูปอันยั่วชวน ไม่ทำในใจว่ามนุษย์หญิง ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ สาวหนุ่ม ฯลฯ (เสียง) ไม่ทำในใจว่าได้ฟังเสียงอันยั่วชวนหรือยั่วโทสะ ไม่ผูกใจ

ว่าเสียงหญิง เสียงชาย ฯลฯ เสียงปี เสียงฆ้อง (กลิ่น) ได้ดมกลิ่น ไม่ถือว่า กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า ฯลฯ (รส) ได้ลิ้มรส ไม่ถือว่ารสของขาว ของหวาน เปรี้ยว เค็ม ขม ฯลฯ สัมผัส (โผฏฐัพพะ) ได้รับสัมผัสทางกาย ไม่ถือว่าสัมผัสนี้ อ่อน แข็ง นุ่มนวล ฯลฯ (ธรรมารมณ์) ธรรมารมณ์เกิดกับใจ ไม่ทำความรู้สึกว่าเป็นเรื่องโสโครกเรื่องรัก เรื่องเพลิดเพลิน เรื่องน่ากลัว ฯลฯ ๒.ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ ไม่เพ่งเฉพาะส่วน ๆ ว่า (รูป) ตา หู จมูก แก้ม คาง มือเท้า ฯลฯ งามไม่ งาม (เสียง)ไม่ทำการกำหนดเป็น เสียงโกรธ เสียงรัก เสียงชม หรือเสียงกระทบเสียดสีแตกดัน ฯลฯ เสียงทุ้ม เสียงเอก (กลิ่น)ไม่ยึดถือโดยอนุพยัญชนะ คือ คิดค้นสืบไปว่า เป็นกลิ่นผู้ชาย กลิ่น ผู้หญิง กลิ่นน้ำอบ กลิ่นเนื้อ กลิ่นดอกไม้ ฯลฯ (รส)ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า รสพริก รสเกลือ รส น้ำตาล ฯลฯ รสกลมกล่อม รสร่อยชา รสขี้ด (โผฏฐัพพะ)ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า เป็นสัมผัสของ หญิง ของชาย ฯลฯ ของฟูก เป็นต้น (ธรรมารมณ์) ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะว่า เกิดแต่ผู้หนึ่งผู้หนึ่ง สิ่ง นั้นสิ่งนี้ ตอนนั้นดี ตอนนี้ไม่ดี อันจะทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ โดยไร้ประโยชน์ ทั้งสอง ประการดังกล่าว มีวิธีการเหมือนกันคือ หยุดอยู่เพียงแค่นั้นเท่านั้น ให้สติควบคุมอยู่ ให้มองเห็นเป็น ของว่างประกอบด้วยธาตุ ปฏิกูล ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีแก่นสาร ให้รู้สักรู้ว่า เช่น สักว่าเห็น สักว่า ได้ยิน เท่านั้น ๓. เมื่อกระบวนการรับรู้อารมณ์เกิดเป็นเวทนาเรียบร้อยแล้ว คือชอบใจ ไม่ชอบใจ ทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ ให้รู้ชัดว่า มีปัจจัยปรุงแต่ง ให้เห็นว่า อาศัยกันและกันเกิดขึ้น เกิดขึ้น แล้วดับไป เมื่อเห็นความเกิดดับย่อมเกิดอุเบกขาดำรงมั่น

วิธีทั้งหมดนี้พึงเข้าใจว่า ไม่ได้ทำให้เฉยเป็นคนวิกลจริต หรือเสียกิจการงานไปแต่อย่างใด คงมีความรู้สึกในการดำเนินกิจการต่าง ๆ ได้ตามปกติ ไม่มีผิดพลาดเสียหาย เพราะทำด้วยความสงบหนักแน่นเยือกเย็นและมีสติสมบูรณ์ ถ้าจะต้องคบหาสมาคมติดต่อกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ นั้น ๆ ตามหน้าที่ของมนุษย์ทั่วไป ก็คุมใจให้กำหนดอยู่แต่ฐานะหรือหน้าที่ ไม่ให้เลยไปยึดถือเอานิमित หรืออนุพยัญชนะนั้น ทั้งฝ่ายที่ยั่วชวนและฝ่ายยั่วโทสะทำได้เช่นนี้ ชื่อว่าเป็น ผู้สำรวมในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้เป็นอย่างดี เป็นผู้ชนะต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ คนชนิดนี้แทนที่จะหลงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ กลับพบความจริงแห่งรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ทุก ๆ ชนิดที่ประสบพบเห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้จักข้อปฏิบัติต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้ดี

บรรณานุกรม

ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๑/๔๖.

ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๘.

ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๐๗.

มุกดา ศรียงค์ และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕๓.

ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๘.

ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๐/๘๒.

ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔/๒๘.

ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๔/๔๓.

ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๙.

ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๔-๑๐๕.

อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

บรรณานุกรม

นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). ธรรมกับการศึกษาของไทย. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๘.

_____ . ภาษาวรรณกรรมและวัฒนธรรมไทยท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๘.

_____ . พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ . ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๖๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.

_____ . วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๕๖.

พุทธทาสภิกขุ. เมื่อธรรมครองโลก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๐.

_____ . กามารมณ์กับชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๙.

_____ . แก่นพุทธศาสน์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

_____ . คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

วศิน อินทสระ. หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พระพุทธศาสนาเถรวาท). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). สมาธิในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สมภาร พรหมทา. พุทธศาสนากับปัญหาจริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๕๑.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.