

ศึกษาแนวทางจัดการอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

A Study of Emotion Management in Vipassana Meditation

¹พระชูชาติ ปัญญาแก้ว และ ²ธานี สุวรรณประทีป

¹Phra Chuchat Panyakaew and ²Thanee Suwanprateep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.

E-mail: chuchatpanyakaew@gmail.com, thanee.su@mcu.ac.th

Received June 1, 2023; Revised September 4, 2023; Accepted October 6, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอารมณ์ 6 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาแนวทางจัดการอารมณ์ 6 ในวิปัสสนาภาวนา การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร นำมาเรียบเรียงนำเสนอบรรยายเชิงพรรณนา จากการวิจัยพบว่า อารมณ์ เป็นสิ่งที่จิตเข้าไปถือเอา หน่วงเหนี่ยวจิตไว้มีอิทธิพลต่อจิต อารมณ์มีอยู่ 6 ประเภท ได้แก่ 1) รูปารมณ์ 2) สัทธารมณ์ 3) คันธารมณ์ 4) รสธารมณ์ 5) โผฏฐัพพารมณ์ 6) ธรรมารมณ์ อายตนะภายนอกที่เชื่อมต่อกับอายตนะภายใน ทำให้เกิดกระบวนการรับรู้ แล้วเกิดเป็นเวทนา สุข ทุกข์ เหนียวจิตที่ไม่รู้หลงเพลินไปในอารมณ์อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ มีลักษณะน่ารักเป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ มีอยู่ในอารมณ์ทั้ง 6 นี้เองเป็นเหตุแห่งทุกข์ การจัดการอารมณ์ 6 ในวิปัสสนาภาวนา โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดตามรู้ ในขณะที่อารมณ์ที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากพอ ก็ย่อมรู้ชัดในอารมณ์ โดยความเป็นไตรลักษณ์ มีอาการเปลี่ยนแปลง ทยอยสภาพเดิมไม่ได้ เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนบังคับบัญชาตามใจปรารถนาไม่ได้เมื่อเห็นชัดอย่างนี้จิตย่อมเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด คลายความยึดมั่นถือมั่น การกำหนดตามรู้ก็เพื่อไม่ให้เข้าใจผิดในอารมณ์ ว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพราะฉะนั้นการปฏิบัติต่ออารมณ์อย่างถูกวิธีก็ย่อมนำมาสู่สมาธิให้ แต่ถ้าปฏิบัติต่ออารมณ์อย่างผิดวิธีก็ย่อมก่อทุกข์ตามมาเช่นกัน

คำสำคัญ: การจัดการอารมณ์; การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article contained 2 objectives: (1) to study the six sensual objects in Theravada Buddhism scripture, (2) to study how to manage six sensual objects for insight practice. This work was documentary research, it was done by taking the studied data from Tipitaka, to analyze, compile, and present in descriptive type. The results indicates that *Ārammaṇa* or meditative objects is whatever the mind perceives and clings. This type of meditative objects was classified into 6 categories; 1) visible objects, 2) sound, 3) smell, 4) taste, 5) body contact, 6) all mental formations. The external consciousness connected with the internal consciousness, interact causes the rise of perceived process, leading to the rise of feeling; happiness, suffering, indifference. The unconscious mind reveling in mental objects which are desirable, lovable,

agreeable, lovely looking, all dwelled places of six sensual objects cause of all suffering. Mental six object management for Vipassana meditation was done by being aware and realizing clearly the objects contacting to the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, with full mindfulness clearly one will know all falling into Three Common Manner, changing, unbearable, without permanent soul to command as desired. Having experienced clearly as they are, the mind will become bored and detaching lust and attachment. Observing all meditative objects prevents mind from wrong views as permanent beings, person, self, I and others so that the mind surely abandon from clinging. The right way of meditative object managing surely leads to happiness, in opposite, if, with the wrong way, it will cause difficulties to practitioners.

Keywords: Emotion Management; Vipassana Meditation Found; Theravada Buddhism scripture

บทนำ

มนุษย์มีชีวิตหมุนไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ เจริญไปสู่ความทันสมัยอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสังคม ทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ การกระทบกันของจิตกับสิ่งเร้าหรือ การรับรู้ข้อมูลภายนอก จนเกิดภาวะทางอารมณ์แปรปรวนและควบคุมอารมณ์พฤติกรรมของตนเองไม่ได้เกิดอาการทางจิต เช่น เครียด เศร้า หดหู่ ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หงุดหงิด ซึมเศร้า เป็นต้น ปัญหาสุขภาพจิตหรืออาการของจิต ก่อให้เกิดความเครียดสะสมจนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย เกิดปัญหาอาชญากรรม การฆ่าผู้อื่น ปล้นทรัพย์ ข่มขืน แม้กระทั่งสงคราม ก็มีสาเหตุเกิดมาจากอาการทางจิต กรมสุขภาพจิตเผยช่วงปี 63 (สัมภาษณ์ พรณพิมล วิปุลกร, 2564) ที่กระทรวงสาธารณสุข ในการแถลงสถานการณ์ จากที่อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของคนไทยอยู่ที่ 6 ต่อแสนประชากรคงที่มา 5-6 ปี แต่ในปี 2563 พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จได้ระดับขึ้น โดยเมื่อนำใบมรณะบัตรที่ระบุสาเหตุการเสียชีวิตฆ่าตัวตาย พบว่าอยู่ที่ 7.3 ต่อแสนของประชากร

อารมณ์ความรู้สึกอาการกระเพื่อมไหวของจิตที่เกิดขึ้นภายหลังการกระทบ ทำให้จิตมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่มากระทบทางกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ถูกรับรู้ทางใจ) ซึ่งอาการกระเพื่อมจะเกิดขึ้นเมื่อจิตเข้าไปเกี่ยวข้อง ด้วยความปรารถนา (ตัณหา) อย่างใดอย่างหนึ่ง ภาวะทางอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่เพียงจะเกี่ยวเนื่องกับสิ่งภายนอก แต่ยังเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่นอนเนื่องอยู่ในนิสัย ความเคยชินของจิต (อนุสัย) ของเรา เช่น ราคะอนุสัย (เกิดจากสุข) ปฏิฆาอนุสัย (เกิดจากทุกข์) อวิชชาอนุสัย (เกิดจาก อทุกขมสุข) เป็นเหตุเป็นปัจจัยนำมาซึ่งความทุกข์ของจิต

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ (2552) กล่าวว่า เราจะมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ เราจะต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวคือ เราจะต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง รู้จักการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ท่านผู้นี้ได้ร่วมกับ จอห์น เมเจอร์ ศาสตราจารย์ทางจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยนิวแฮมป์เชียร์ได้วางรากฐานในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ไว้โดยกล่าวว่าคนที่จะมีความฉลาดทางอารมณ์จะต้องมีสิ่งๆ ที่เรียกว่าการรู้จักอารมณ์ของตนเองและความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ เวลาที่มีอารมณ์เกิดขึ้นก็รู้ตัว ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่า การมีสตินั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงค้นพบกฎของธรรมชาติ ที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต, 2559) เป็นวงจรเงื่อนไขชีวิตหรือสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่ทำให้เกิดเหตุแห่งทุกข์ และเป็นไปแห่งความดับทุกข์แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ตามเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายจิตฝ่ายวัตถุ เป็นกฎธรรมชาติเกี่ยวกับกลไก การทำงานของจิตใจและอารมณ์ หรือกระบวนการรับรู้ เช่น การรับรู้ของจิตผ่านทางทวารทั้ง 6 สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ภายใน การทำงานของจิตในการเสวยอารมณ์ต่าง

ๆ ความรู้สึกนึกคิด การเก็บความทรงจำ นั่นคือธรรมชาติของจิต เรียกว่า จิตนิยาม เมื่ออารมณ์กระทบจิตจะมีการรับรู้เกิดขึ้น จิตจะทำงานอย่างไร เมื่อจิตมีคุณสมบัติอย่างนี้ จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมและอารมณ์ออกมาทางกาย วาจา ใจ จนเกิดเป็นสุขและทุกข์ตามมา เรียกว่า กรรมนิยาม การจรรู้กฎความสัมพันธ์กลไกของชีวิตว่าชีวิตคืออะไร ชีวิตเป็นอย่างไร ชีวิตควรให้เป็นอย่างไร และชีวิตควรเป็นอยู่อย่างไร จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาตัวชีวิต หลักปฏิบัติสำคัญยิ่งใน อบรมจิต พัฒนาจิต ในพุทธศาสนาเรียกว่า กรรมฐาน มี 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญสติปัฏฐานก็เพื่อทำจิตให้หลุดพ้นอารมณ์ 6 เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกิเลสโดย การฝึกอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นมรรควิธี ฝึกจิตให้ฉลาดต่ออารมณ์ สิ่งเร้าทั้ง 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ หากจิตที่ฝึกดีแล้ว คัมภีร์ครองดีแล้ว รักษาดีแล้ว สังวรดีแล้ว ย่อมประสบสุขฝ่ายเดียว เพราะอาศัยการฝึกสตินี้เอง ก็เพื่อไม่ให้ถูกลักษณะที่เป็นการรวบรัดทั้งหมด ไม่ถูกลักษณะที่เป็นการแยกถือเป็นส่วนๆ สิ่งที่เป็นอกุศลธรรมอันเป็นบาปคือ อภิชฌาและโทมนัส จะพึงไหลไปตามบุคคลผู้ไม่สำรวมอินทรีย์ เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์ได้เป็นเหตุการปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ก็เพื่อไม่ให้เกิดอวิชชาและอนิวิชชา หัวใจสำคัญของการจัดการกับจิตและอารมณ์อยู่ที่ทวารทั้ง 6 นี้เอง

การมีสติสัมปชัญญะเฝ้าดูบริเวณปากทวาร ไม่ให้อารมณ์ครอบงำจิต ถ้ามีสติเมื่อมีผัสสะ คือได้ศึกษาฝึกฝนมาดี มีสติมีปัญญาแล้วก็มีสติมาทัน เวลาที่มันมีอะไรมากระทบ ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันก็จะเป็นการกระทบที่ฉลาด เป็นสัมผัสที่ฉลาด คือสัมผัสด้วยสติ ไม่หลงปล่อยให้กิเลสเกิด แต่กลับรู้ว่าควรทำอย่างไร แต่ถ้าไม่มีสติมันก็จะไปเกิดเป็นอารมณ์ร้าย แล้วก็เกิดโทษเกิดทุกข์ ดังนั้นอายตนะทั้ง 6 เป็นสิ่งที่ต้องควบคุมให้ดี มันจะเกิดเป็นนรกขึ้นมา เมื่อมีการปฏิบัติผิด และจะเกิดเป็นสวรรค์ขึ้นมา เมื่อมีการปฏิบัติถูก ณ ที่นั้นๆ ให้จัดการกับ ตา ฯลฯ ใจ ให้ถูกต้องในเมื่อมีการสัมผัส ไม่ไหลไปอารมณ์มีสติตัดกระแสอารมณ์ของตัณหา

มีปัญหาของอชิตมานพ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,2539) ถามพระพุทธเจ้าว่า “กระแสน้ำทั้งหลาย ย่อมไหลไปในอายตนะทั้งปวง อะไรเป็นเครื่องกั้นกระแสน้ำทั้งหลาย พระพุทธองค์ตรัสว่า กระแสน้ำเหล่าใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสน้ำเหล่านั้น” อารมณ์ต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มีธรรมชาติตั้งอยู่แล้วต้องดับไป ถ้าฝึกสติให้มี กำลังก็จะเห็นการเกิดขึ้นและการดับไปของอารมณ์ต่างๆ ได้ การใช้สติเป็นเครื่องมือในการควบคุมอารมณ์ คำว่า “กระแสน้ำ” หมายถึง กระแสน้ำอารมณ์ของกิเลส พระพุทธองค์สอนให้ใช้สติเข้าไปกำหนดรู้เวลาที่มีการกระทบกันระหว่างอายตนะ ทรงสอนวิธีการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การเจริญสติยังช่วยลดความเครียด ซึมเศร้า วิดกกังวล หดหู่ฟุ้งซ่าน สติสามารถควบคุม จัดการอารมณ์ในเวลาที่เราเกิดอารมณ์เครียด อารมณ์โกรธ อารมณ์ซึมเศร้า อารมณ์วิตกกังวล ไม่เป็นโรคทางจิต และกำลังได้รับความสนใจจากแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์เป็นอย่างมากในวิธีการเจริญสติ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นให้ผู้ศึกษารู้เท่าทันเมื่อเผชิญหน้ากับอารมณ์ 6 พร้อมเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และปฏิบัติด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง สิ่งสำคัญที่สุด คืออย่าให้อารมณ์นำชีวิต อารมณ์ คือสิ่งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ทุกครั้งที่จะกระทำสิ่งใด ขอให้ถามตัวเองว่าเราทำไปด้วยอารมณ์หรือสติ ถ้าทำเพราะอารมณ์จงหยุดก่อน แล้วใช้สติปัญญาพิจารณา ทำไปด้วยความถูกต้อง นั่นคือสติ สติคือเหตุและผล ถ้าเราให้สตินำชีวิต ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ที่ไหน จะง่ายเบา และสงบ ราบรื่นเสมอ ชีวิตก็จะมีแต่ความสุขเพราะเราได้ฝึกทักษะฉลาดในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอารมณ์ 6 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2. เพื่อศึกษาแนวทางจัดการอารมณ์ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

อารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของบุคคล เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่น เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ มนุษย์ทุกคนเกี่ยวข้องกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการแสดงออกพฤติกรรมตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตเมื่อเกิดความรู้สึกที่ใจ หรือเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกมากระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สิ่งเร้าที่มากระทบอาจเป็นทั้งที่น่าพึงพอใจ เช่น ความรัก ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความสวยงามความไพเราะ และที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความหงุดหงิด ความเศร้าใจ ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาต ความพยาบาท ย่อมทำให้จิตเป็นทุกข์และสุขตามอารมณ์นั้น ๆ ไป ที่เกิดจากการกระทบกันครั้งแรกของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ส่งผลให้เกิดตัณหา อุปาทานเป็นลำดับต่อมา

สรุปว่า การจัดการอารมณ์ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการปฏิบัติที่ใช้สติกำหนดตามรู้สภาพธรรมของอารมณ์ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เมื่อได้ศึกษาก็พบว่าแนวทางจัดการอารมณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะเป็นเรื่องของการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 เมื่อมนุษย์เรารู้เท่าทันอารมณ์ 6 ควบคุมอารมณ์ 6 ความรู้สึกนึกคิด และความอยาก ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาของตนเองได้ในระดับพื้นฐานได้แล้ว ก็ย่อมที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนเอง หรือผู้อื่นด้วยเช่นกัน การศึกษาและค้นคว้าเรื่องอารมณ์ 6 และวิถีจัดการอารมณ์จึงมีประสิทธิภาพดีที่สุด

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องแนวทางการจัดการอารมณ์ในหลักวิปัสสนาภาวนา ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย โดยรวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นห้าส่วน คือ ด้านเอกสาร ด้านเนื้อหา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อัน ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย พ.ศ. 2556

2) ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาตำรา วิชาการ ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น อรรถกถา ภิกขา ปกรณวิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น ส่วนเอกสารทางวิชาการได้แก่ หนังสือวิปัสสนาฯ เป็นต้น ผลงานทางวิชาการเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหา เพิ่มเติมจากในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

3) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

4) สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

5) เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการผู้เชี่ยวชาญ

6) นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

ผลการวิจัย

อารมณ์ 6 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาอารมณ์ 6 ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทสูตรต้นตปิฎกสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กล่าวถึงอายตนะภายใน ได้แก่ จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย มโน ที่กระทบ

สัมผัสกันกับอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธาตุ อารมณ์ ธรรมารมณ์ทำให้เกิดกระบวนการรับรู้หรือองค์ประกอบเรียกว่า “ผัสสะ” แล้วจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณ ตัณหา จะเห็นได้ว่าอารมณ์ 6 นี้สัมพันธ์กับผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ขุเบกขาขึ้นต่อมา และยังเป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหาเกิดต่อไป เป็นกิเลส (โลภะ โทสะ โมหะ) ที่เรียกว่า อภิชฌา โทมนัส ความพอใจ ความไม่พอใจ ซึ่งก็มีสมุฏฐานมาจากความไม่รู้หรือโมหะนั้นเอง ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าทุกข์ทั้งหลาย เกิดเพราะจิตที่หลงไม่รู้จักอัสสาทะ (คุณของอารมณ์) อาทีนวะ (โทษของอารมณ์) นิสสรณะ (เครื่องสลัดออกจากอารมณ์) จึงหลงติดอยู่ในอารมณ์ ที่น่ารื่นรมย์ใจ ยินดีแล้ว บั่นเทิงแล้ว ในอารมณ์ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย ย่อมอยู่เป็นทุกข์ เพราะความเปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย และความดับไปของ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณธรรมารมณ์

พระพุทธเจ้าตรัสอีกว่า ตาก็มีใช้เครื่องผูกมัดรูปไว้ รูปก็มีใช้เครื่องผูกมัดตาไว้ฉันทราคะ (ความชอบ ติดใจ) ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปทั้งสองอย่างนั้นต่างหาก เป็นเครื่องผูกมัดที่ตาและรูปนั้น ใจก็ไม่ใช้เครื่องผูกมัดธรรมารมณ์ธรรมารมณ์ก็มีใช้เครื่องผูกมัดใจฉันทราคะ ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองอย่างนั้นต่างหาก เป็นเครื่องผูกมัดที่ใจและ ธรรมารมณ์นั้นเพราะฉะนั้นการยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ต้องมายกจิตที่มโนสัมผัสเห็นการเกิดดับ บุคคลนั้นเห็นรูปแล้ว มีสติไม่พอใจในรูปทั้งหมาย มีจิตคลายกำหนด เสวยอารมณ์นั้น ทั้งไม่มีความติดใจอารมณ์นั้นอยู่ เมื่อเขาเห็นรูปและเสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไปไม่สัมผัสทุกข์อีก ฉันทา เข้าเป็นผู้มีสติเที่ยวไป ฉันทา เมื่อไม่สัมผัสทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่าไกล้นพพาน

การจัดการอารมณ์ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การจัดการอารมณ์ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการปฏิบัติที่ใช้สติกำหนดตามรู้สภาพธรรมของอารมณ์ เพื่อให้เกิดปัญญาแจ้งในขณะอารมณ์ที่มากกระทบ เมื่อมีสติรู้เท่าทันอารมณ์โดยความเป็นไตรลักษณ์ จิตย่อมเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด คลายความยึดมั่นถือมั่น การเจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการกำหนดรู้อารมณ์ ๖ เมื่อกระทบกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ย่อมมีความรู้ขึ้นมา เห็นแจ้งในสภาวะอารมณ์ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อที่จะได้ละนิจสัญญาวิปลาส ละสุขสัญญาวิปลาส และอตัตสัญญาวิปลาส จนเห็นแจ้งชัดพระไตรลักษณ์ในปัจจุบัน จนทำให้สามารถถอดถอนความหลงผิด รู้ผิด ในอารมณ์ทั้งปวง เพื่อที่จะถ่วงถอนความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์

ถ้าไม่เห็นอารมณ์ตามความจริง “บุคคลดูสิ่งใด ไม่ชื่อว่าเห็นสิ่งนั้น เห็นสิ่งใดไม่ชื่อว่าดูสิ่งนั้น เมื่อไม่เห็น ย่อมหลงติด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่หลุดพ้น” การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ ช่วยให้อารมณ์จืดจางมากขึ้นในเวลาเริ่มปฏิบัติธรรม จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นอารมณ์ตามสภาวะ นั้นๆ โดยความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน หยั่งเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง ย่อมรับรู้ สภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส นึกคิด และรูปอันเป็นที่อาศัยของจิต พร้อมทั้งรูปที่เกิดจากจิตในขณะนั้นๆ เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้เพียงสักแต่ว่าได้เห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่าได้รส สักแต่ว่าได้ถูกกระทบสัมผัส และสักแต่ว่ารู้เท่านั้น ไม่ปล่อยให้อารมณ์ล่องลอยไปกับรูปและไม่จมลงกับความรู้สึกที่ได้เห็น ไม่ปล่อยให้อารมณ์ล่องลอยไปกับเสียงและไม่จมลงกับความรู้สึกที่ได้ยิน ไม่ปล่อยไปในกลิ่นและไม่จมลงในความรู้สึกที่ได้กลิ่น ไม่ปล่อยไปกับรสชาติและไม่จมลงกับในความรู้สึกที่รับรส ไม่ปล่อยไปการถูกกระทบสัมผัสและไม่จมลงในการรับรู้สัมผัส ไม่ปล่อยไปในเรื่องราวต่าง ๆ หรือไม่จมอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ มีไว้เพื่อรู้เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดใด ๆ ในโลก ดังพุทธดำรัสในสติปัฏฐานสูตรว่า เธออย่าเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ สติของเธออย่าปรากฏว่ามีเพียงสภาวะธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่มีตัณหาและทิฐิ เข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

อภิปรายผลการวิจัย

อารมณ์มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการดำรงชีวิตของบุคคลเพราะจะเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นแรงจูงใจให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและผู้อื่น เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมนุษย์ทุกคนเกี่ยวข้องกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการแสดงออกพฤติกรรมตั้งแต่เกิดจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตเมื่อเกิดความรู้สึกที่ใจ หรือเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกมากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สิ่งเร้าที่มากระทบอาจเป็นทั้งที่น่าพึงพอใจ เช่น ความรัก ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความสวยงามความไพเราะ และที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความหงุดหงิด ความเศร้าใจ ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาต ความพยาบาท ย่อมทำให้จิตเป็นทุกข์และสุขตามอารมณ์นั้นๆ ไป ที่เกิดจากการกระทบกันครั้งแรกของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ส่งผลให้เกิดตัณหา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อุปาทานเป็นลำดับต่อมา

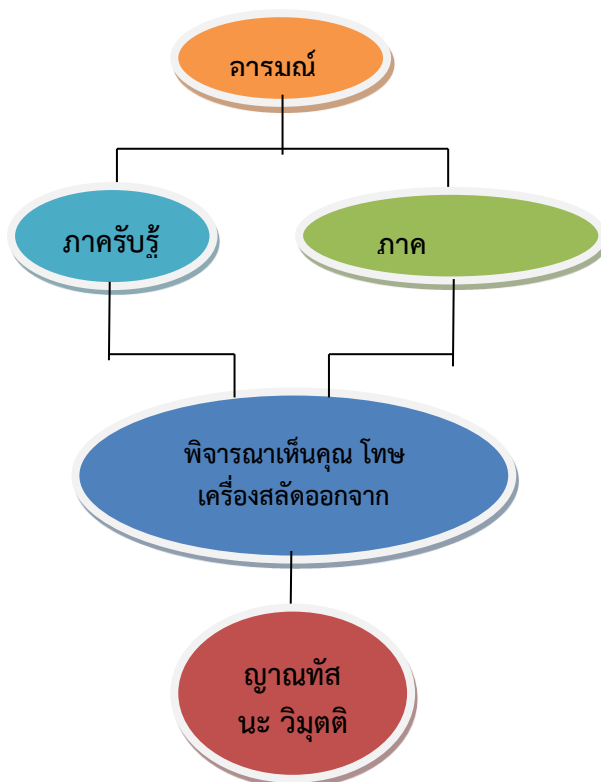
เมื่อได้ศึกษาพบว่าแนวทางจัดการอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะเป็นเรื่องของการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 เมื่อมนุษย์เรารู้เท่าทันอารมณ์ 6 ควบคุมอารมณ์ 6 ความรู้สึกนึกคิด และความอยากด้วยปฏิบัติวิปัสสนาของตนเองได้ในระดับพื้นฐานได้แล้ว ก็ย่อมที่จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตนเองหรือผู้อื่นด้วยเช่นกัน การศึกษาและค้นคว้าเรื่องอารมณ์ 6 และวิถีจัดการอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งการรู้เท่าทันอารมณ์หรือมีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมมีผลต่อบุคคล 4 ด้าน ดังนี้ 1) ประโยชน์ต่อความรักและครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ทำให้บุคคลมีความรักความเข้าใจ และยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่น รู้ธรรมชาติ สนใจ และเข้าใจในความกังวล สามารถรับรู้และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนในครอบครัวได้ดี 3) ประโยชน์ต่อการศึกษา คือ มีความอิสระในการแสดงความคิด มีความเคารพในกันและกัน เรียนรู้อารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ เข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเองมีการแสดงออกที่เหมาะสม มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาต่างๆอย่างชาญฉลาดและเป็นการเริ่มต้นที่ดี 4) ประโยชน์ต่อตนเอง คือ ทำให้มีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจ มีเป้าหมาย มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่สามารถรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2543) ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝน สามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา (โยตะ ชัยวรมันกุล และคณะ, 2566) ความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม เพื่อดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปริยพร วิศาลบุรณ์ และคณะ, 2566)

สรุป

อารมณ์ เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ประเภทของอารมณ์มี 6 ประเภท ได้แก่ 1) รูปารมณ์ 2) สัทธารมณ์ 3) คันธารมณ์ 4) รสธารมณ์ 5) โผฏฐัพพารมณ์ 6) ธรรมารมณ์ องค์ประกอบ

รับรู้อารมณ์ เป็นความสัมพันธ์กับโลก เป็นระบบการทำงานซึ่งอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อกับโลก มีทั้ง ภาครับรู้และเสพส่วยโลก และภาคแสดงออกหรือกระทำต่อโลก พร้อมทั้งการรู้จักคุณโดยความเป็นคุณ โทษโดย ความเป็นโทษ เครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออกจากอารมณ์ด้วย

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



แนวทางจัดการอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากวนานนั้นรู้ว่าจะต้องเริ่มที่การรู้จักอารมณ์ 6 และความสัมพันธ์กับโลก เป็นระบบการทำงานซึ่งอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อกับโลกได้ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอารมณ์ การรู้จักคุณโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ เครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออกจากอารมณ์ 6 ได้แก่ รูปารมณ์, สัทธารมณ์, คันธารมณ์, รสธารมณ์, โผฏฐัพพารมณ์, ธรรมารมณ์ จากการพิจารณาเห็นคุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอารมณ์ ย่อมได้รับผลคือ ญาณทัสนะ และวิมุตติ คือธรรมที่พ้นจากสังขาร

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการศึกษาเรื่องอารมณ์ 6 ทำให้ทราบว่าอารมณ์ทั้งหลายที่รับรู้ นั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมาก ต้องยอมรับความเป็นจริงว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่แล้วตามธรรมชาติ เป็นทั้งช่องทางรับรู้โลกและช่องทางเสวยโลก อันมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของมนุษย์

ด้วยเหตุนี้จึงควรมีการเปิดคอร์สปฏิบัติให้กับ เยาวชน บุคคลวัยทำงาน บุคคลทั่วไป หรือพุทธศาสนิกชน ที่สนใจ เป็นเปิดคอร์สปฏิบัติในแนวทางจัดการอารมณ์ 6 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อผู้ที่สนใจใคร่จะศึกษา นำไปประยุกต์ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติในแนวทางจัดการอารมณ์ 6 ในคัมภีร์พุทธศาสนา

เถรวาท จนได้รับประโยชน์อันเกิดจากการปฏิบัติสูงสุด โดยอาศัยการสนับสนุนจากสำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ และหน่วยงานภาครัฐ หน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยการจัดการอารมณ์ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยังไม่สามารถครอบคลุมประเด็นอื่น ๆ ที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมทั้งหมด เพราะการกำหนดรู้อารมณ์ 6 นั้น เกิดขึ้นจากหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน เมื่อเข้าใจตามความเป็นจริงแล้วก็จะละความยึดติดในสิ่งทั้งปวงได้ เมื่อไม่ยึดติดถ้อยมั่นแล้วก็เป็นอิสระ เข้าสู่ภาวะที่อยู่ดีมีสุขทางจิตใจได้โดยสมบูรณ์ นี่คือหลักการสำคัญของพุทธศาสนา ดังนั้น หากจะมีประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

1. การจัดการอารมณ์ของเยาวชนตามหลักวิปัสสนาภาวนา
2. การจัดการอารมณ์ของพนักงานในบริษัทตามหลักวิปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัสมิ รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2543). *E.Q. กับงานสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 35) กรุงเทพฯ: ผลิธัมม.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2557). *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร*. แปลโดย พระคันธสารภวิส. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์น.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธรูป. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2553). *คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โยตะ ชัยวรมนกุล, พระครูโสภณวีรานุวัตร, สุพัฒน์ ชัยวรรณ, สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และ ธนัชร เกตุคง. (2566). พุทธนวัตกรรมการภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(2), 611-625.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.