

# อารมณ์ จิต และพุทธศาสนา

พล แสงสว่าง\*

## บทนำ

ในชีวิตประจำวันมนุษย์ต้องใช้อารมณ์ในการดำเนินชีวิต พบปะสังสรรค์กับผู้คนและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา จากการค้นพบในระยะหลัง ๆ ชี้ให้เห็นว่าอารมณ์มีส่วนสำคัญในการทำงานและดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก

โดยความเป็นจริงแล้วอารมณ์ คือ ส่วนหนึ่งของจิตเป็นอาการของจิต เป็นลักษณะของจิต จิตกับอารมณ์จึงแยกจากกันไม่ออก หากจะสนทนาเรื่องอารมณ์ก็ละเลยที่จะศึกษาเรื่องจิตไปเสียมิได้

สำหรับเรื่องจิตนี้พุทธศาสนาได้ศึกษาลึกกว่าวิชาการสาขาใด ๆ และได้ศึกษามานานแล้ว ผู้เขียนจึงขอโยง 3 เรื่องเข้าด้วยกัน ตั้งชื่อเรื่องว่า อารมณ์ จิต และพุทธศาสนา

## พื้นฐานของคน

วิชาการปัจจุบันกล่าวว่า คนประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

1. กาย
2. อารมณ์ (จิต)
3. สังคม
4. สติปัญญา

แต่พุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ รูป กับ นาม แต่นามขยายย่อยออกไปได้อีก 4 คือ เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำ) สังขาร (ความคิด) และวิญญาณ (ความรู้)

\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ปัญหาของคนส่วนใหญ่มาจากอารมณ์ เช่น :

- การปรับตัว - ความเครียด
- บุคลิกภาพ - ความวิตกกังวล
- โรคประสาท - การนอนไม่หลับ
- โรคจิต

## ความผิดปกติทางเพศ

ความสุขคืออะไร ? สำคัญไหม ?

ความสุขเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่สำคัญ คือเป็นบ่อเกิดของสุขภาพจิต และสุขภาพความคิด ซึ่งจะโยงไปสู่สุขภาพกาย เพราะกายกับจิตทำงานสอดคล้องประสานกันอยู่ตลอดเวลา

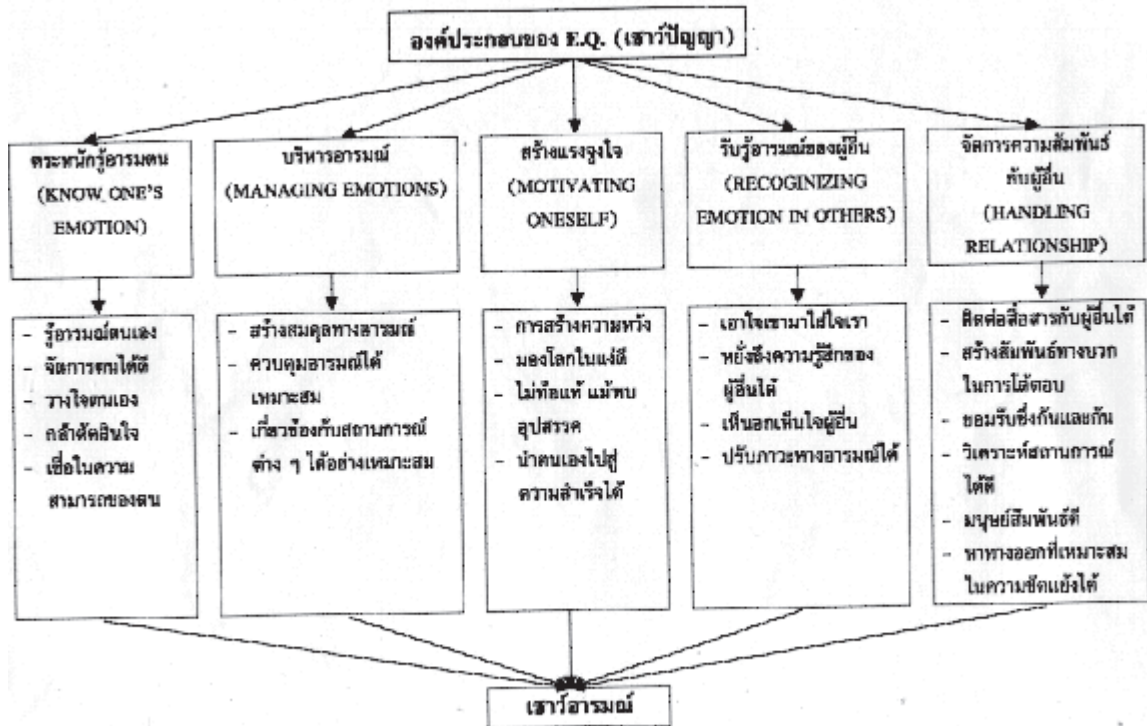
ความหมายของเชาว์ปัญญา หรือ E.Q.

E.Q. ย่อมาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient เพื่อให้สอดคล้องกับ I.Q. (Intelligent Quotient) ซึ่งแปลว่า "เชาว์อารมณ์" ซึ่งหมายถึง :

*ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้*

ปัจจุบันการศึกษาเรื่องอารมณ์ หรือเชาว์อารมณ์ (E.Q.) ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ผู้เขียนจึงหลอมรวมเรื่องเชาว์อารมณ์นี้ไปพร้อมกับเรื่องจิตในพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน



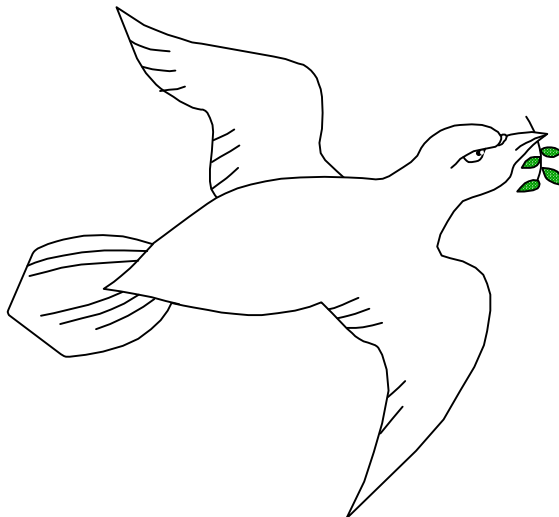


### ทฤษฎีพหุปัญญา

ทฤษฎีเกี่ยวกับสติปัญญาในปัจจุบัน มีองค์ประกอบ 7 ประการ คือ

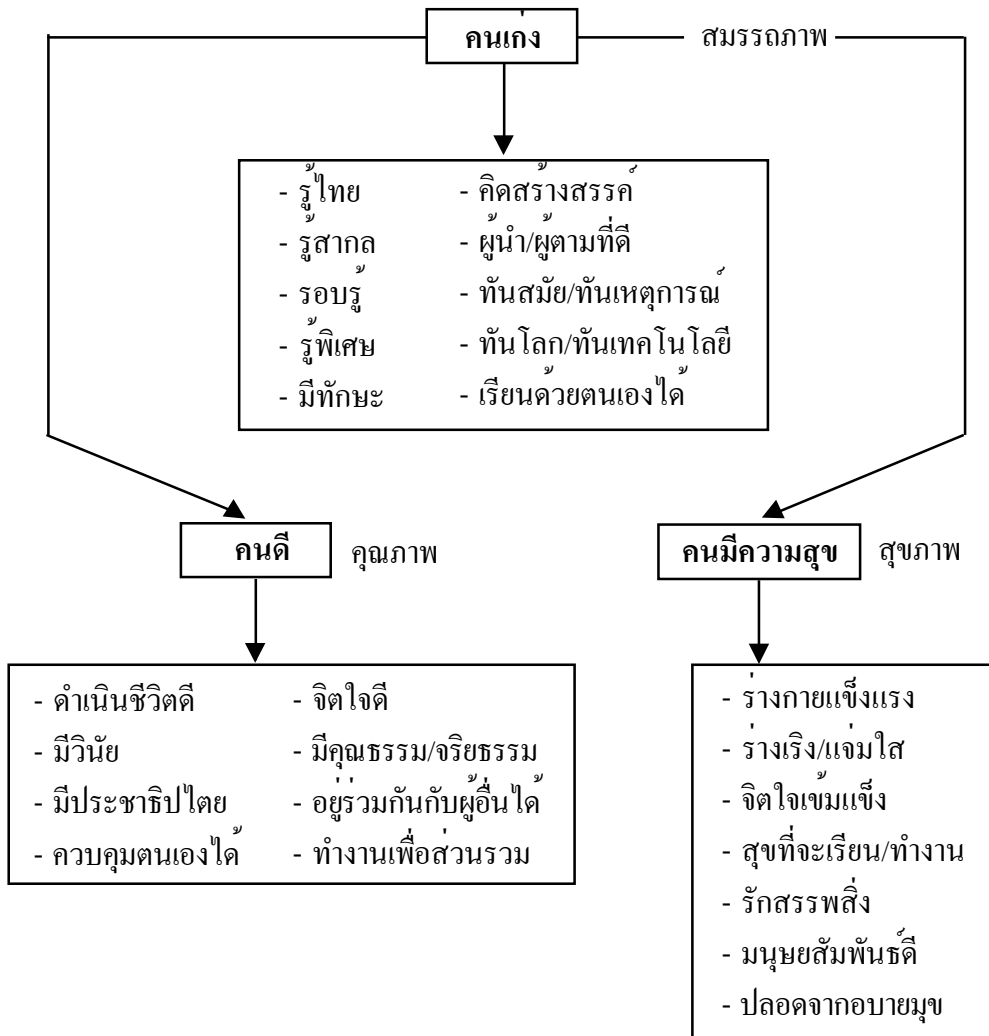
1. สติปัญญาด้านภาษา  
(VERBAL/LINGUISTIC INTELLIGENCES)
2. สติปัญญาด้านตรรก/คณิตศาสตร์  
(LOGICAL/MATHEMATICAL INTELLIGENCES)
3. สติปัญญาด้านช่าง  
(VISUAL/SPATIAL INTELLIGENCES)
4. สติปัญญาด้านพละ  
(BODY/KINESTHETIC INTELLIGENCES)
5. สติปัญญาด้านจังหวะ/ดนตรี  
(RHYTHMIC/MUSICAL INTELLIGENCES)
6. สติปัญญาด้านสังคม  
(INTERPERSONAL INTELLIGENCES)
7. สติปัญญาด้านรู้ตน  
(INTRAPERSONAL INTELLIGENCES)

ที่นำมาเสนอไว้นี้ เพื่อจะเน้นให้เห็นว่าข้อ 6 และข้อ 7 นั้นเป็นเรื่องอารมณ์และจิตใจโดยตรง การสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนสำคัญ คือจิตใจและอารมณ์ การรู้ตนต้องรู้จักจิตใจ และอารมณ์เช่นกัน



คนที่ต้องการ

ในวงการศึกษายุคปัจจุบัน กล่าวถึง คนที่ต้องการว่าควรเป็น ดังนี้



จะเห็นว่าคนดีที่ต้องการนั้นจะต้องมีเรื่องจิตใจ/อารมณ์เป็นองค์ประกอบหลักอยู่ด้วย  
แน่นอน

ในการทำงาน อารมณ์และจิตใจก็เข้าไปเกี่ยวเป็นหลัก 5 ท ในการทำงานซึ่งมีดังนี้

1. ทศนคติ : ต้องรักในสิ่งที่ทำ
2. ทะเยอทะยาน : คิดที่จะก้าวหน้า โดยพิจารณาดูว่าเวลามี 24 ชั่วโมง เราใช้  
อย่างไร? ใช้ทำอะไร?
3. ทุ่มเท : คือทำเต็มที่ ทุ่มเทลงไปทั้งชีวิตจิตใจ มอบให้กับการงานที่ทำทั้งหมด  
ไม่ทำเหลาะแหละ เหลวไหล การทำงานไม่เต็มที่เป็นการสะท้อนความไร้สมรรถภาพของผู้ทำ
4. ทฤษฎี : ทุ่มเทโดยใช้หลักวิชา บอกได้ว่าทำไมเป็นเช่นนั้น มีเหตุผล มีคำอธิบาย
5. เทคนิค : หรือศิลปะในการทำงาน มีเทคนิคและวิธีการ ทำอย่างไรจึงจะใช้เวลา  
น้อยที่สุด ได้ประโยชน์และประหยัดที่สุด

ข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3 เป็นเรื่องของอารมณ์และจิตใจชัดเจน

#### เรื่องของจิต

ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์ประกอบด้วย 2 ส่วน ตามแนวคิดของพุทธศาสนา (ขั้นที่ 5)

1. รูปหรือร่างกาย : จับต้อง และมองเห็นได้
2. นามหรือจิต : จับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตน และมองไม่เห็น

#### ซึ่งประกอบด้วย

- ★ เวทนา คือ ความรู้สึก (อารมณ์)
- ★ สัญญา คือ ความจำ
- ★ สังขาร คือ ความคิด
- ★ วิญญาณ คือ ความรู้

สองส่วนนี้ คือ กายและจิต แยกกันทำงาน แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด มีการ  
ทำงานเป็นระบบ โดยต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีผลต่อกัน

ตามหลักพุทธศาสนาให้ความสำคัญของจิตมากกว่าร่างกายหรือรูป

ในความเป็นจริงแล้วเรื่อง E.Q. ไม่ใช่ของใหม่ใด ๆ เลย หากศึกษาจากหลักคำสอนของ  
พุทธศาสนา โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับสภาวะธรรมที่ว่าด้วยกฎธรรมชาติ สภาวะอันพึงรู้ตามที่  
เป็น และธรรมอันพึงละ ซึ่งจะพออนุมานได้ว่า E.Q. เกี่ยวกับขั้นที่ 5 ซึ่งได้แก่ (เมื่อเทียบคำตัน  
ศัพท์ตะวันตก)

1. รูป (Form) : ร่างกาย รวมทั้งพฤติกรรม
2. เวทนา (Feeling) : ความรู้สึกสุข ทุกข์ อารมณ์และความรู้สึกรวมเป็นสิ่งที่เรียกว่า  
จิตใจ

3. สัญญา (Perception) : การกำหนดได้หมายรู้ความหมายรู้อารมณ์ จากรูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัสทางกาย และอารมณ์ทางใจ จากอวัยวะภายในและภายนอกตน
4. สังขาร (Formation) : การปรุงแต่งจิตให้ตี ชั่ว เป็นกลาง อาทิ หลง ชอบ กลัว โกรธ
5. วิญญาณ (Consciousness) : ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์จากอายตนะทั้ง 6 ทางที่ชักนำให้มนุษย์ใช้อารมณ์ส่งเสริมปัญญาสร้างแนวความคิดที่ถูกต้อง ประพฤติปฏิบัติ ในทางที่ดีสร้างสรรค์ คือ หลักของโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการรู้จักคิด คิดให้เห็นความเชื่อมโยง ตามเหตุตามปัจจัย ความรู้สึก การรับรู้ การตีความ การแสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ มีความคิดอ่านแยกแยะ พินิจพิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ เล็งเห็นผลเห็นอุบายวิธีอย่าง แยกคาย

หลักของสัมปชัญญะ 4 อันได้แก่ ความรู้ตัว ความรู้ทั่ว ความรู้จัก และการตระหนักว่าทำให้เกิดประโยชน์ใด หรือไม่? เลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ที่เหมาะสมแก่สุขภาพ แก่ใจ เหมาะกับกาลละความรู้ ตระหนักที่จะคุมกายและจิตใจให้ได้อยู่ในกิจอยู่ในประเด็นไม่ไขว้เขว หลง ลืม รู้อากัปกริยา เหล่านี้เป็นคำสอนที่เกี่ยวข้องกับเขาว์อารมณ์นั่นเอง

#### ความสำคัญของจิต

- สรุปสั้น ๆ ได้ดังนี้
- -พฤติกรรมทั้งปวงเนื่องมาจากจิตใจ ผู้มีจิตใจที่ได้รับการอบรมมาดี ย่อมแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทั้งปวงในทางที่ดี
  - -จิตใจมีความสำคัญมากเพราะเป็นมูลฐานแห่งความประพฤติในทุกทาง ทั้งความเจริญ ความเสื่อม ความสุข ความทุกข์
  - -จิตใจต้องมีการดูแล รักษาแก้ไข
  - -จิตเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นแก้วสารพัดนึก สารพัดรู้ ที่ทุกคนมีอยู่แล้ว หากแต่เจ้าของยังไม่รู้จัก ยังมีได้เจียรไน
  - -จิตที่บริหารดีแล้วจะเป็นจิตที่มีสมรรถภาพสูงและปล่อยวางได้
  - -ผู้สามารถปกครองจิตของตนได้เอง ย่อมปลอดภัยได้ดีกว่าใคร ๆ
  - -จิตที่มีสมาธิช่วยความฉลาดให้ปรากฏสูงขึ้น
  - -จิตที่มีสมาธิฝึกอยู่เสมอทำให้เหนียวแน่นลง
  - -พอจิตว่างการงานก็เป็นทุกข์ พอจิตว่างการงานก็สนุก
  - -กรรมฐานคือการหาที่ตั้งให้แก่จิต
  - -สมถกรรมฐาน คือการฝึกจิตใจให้สงบตั้งมั่นหรือพักจิต
  - -วิปัสสนากรรมฐานคือการฝึกจิตใจให้สงบ อบรมปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง

- ๑ -การปฏิบัติธรรมเพื่อห้าหั้นกิเลส
  - จิตไม่สงบเพราะกิเลส
  - จิตสงบเมื่อกิเลสสงบ
  - ธรรมะทำให้กิเลสสงบ
  - ความสงบทำให้เกิดสุข
  - สุขมากสุขน้อยแล้วแต่ธรรมะ
  - เมื่อจิตสงบปัญญาเกิด เมื่อปัญญาเกิดกิเลสก็อ่อนลง
  - เมื่อกิเลสกระจาย จิตกับธรรมก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

#### การศึกษาจิต

จิตศึกษา คือ การศึกษาจิต ธรรม

ชาติของจิต จัดระเบียบทางจิต ภาษาสมัยใหม่เรียกว่าเซาว์อารมณ์ (E.Q. = Emotional Quotient) ภาษาสมัยก่อนเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน หรือ สมถภาวนา หมายถึง การควบคุมจิตให้สงบ โดยอาศัยกายวาจาที่ไม่มีปัญหาเป็นฐาน

เมื่อจิตใจสงบเย็น เป็นสมาธิ จะมีคุณลักษณะสำคัญเกิดขึ้น 3 อย่าง คือ

- ๑ -บริสุทธิ์ (Purenness) : บริสุทธิ์            คุณภาพ
- ๑ -ตั้งมั่น (Firmness) : สมาหิโต            สมรรถภาพ
- ๑ -ว่องไว (Activeness) : กัมมนิโย            ประสิทธิภาพ

จิตบริสุทธิ์ (บริสุทธิ์) จะพบความสุขแท้มีความสุขสูงสุด ซึ่งทุกคนมีได้เท่ากัน ถ้านำจิตที่มีความสุขไปทำงาน จะทำงานได้ดีมีคุณภาพ

จิตที่ตั้งมั่น (สมาหิโต) จะมีพลัง สามารถทำงานได้นาน จะทำงานได้นานเท่าไรก็ได้ตามที่ต้องการ เป็นจิตที่มีสมรรถภาพ

จิตว่องไว (กัมมนิโย) เป็นจิตที่เหมาะสมแก่การทำงาน ทำงานได้เร็ว เป็นจิตที่มีประสิทธิภาพ

จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้

จิตที่ไม่ได้ฝึกนำทุกข์มาให้ เป็นจิตที่กัดเข้าของ

จิตที่มีคุณภาพ สมรรถภาพ และประสิทธิภาพ ขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่เมื่อจิตหวั่นไหว ฟุ้งซ่าน คุณภาพ สมรรถภาพ และประสิทธิภาพก็หมดไป

-ความจริงจิตมนุษย์นี้สงบอยู่แล้ว แต่ที่กล่าวว่า จิตไม่สงบ จิตฟุ้งซ่าน คิดร้อยเรื่องนั้น เพราะอารมณ์มาหลอกลวงต่างหาก ตัวจิตแท้นั้นไม่มีอะไร จิตเป็นธรรมชาติเฉย ๆ

- ๑ -การทำจิตให้สงบ หรือทำจิตให้เป็นสมาธิ หรือนิ่ง นั่นคือการทำจิตให้ฉลาดขึ้น ให้อุจักษ์



อารมย์โดยไม่ปล่อยไปตามอารมย์ จิตก็สงบไปเอง

–การทำจิตให้หนึ่งโดยไม่ยอมให้เป็นไปตามอารมย์นี้ ทำให้เรารู้จักตัวของเราได้ดีกว่า คือ เรารู้จักตามความเป็นจริง ไม่มีวิธีใดจะดีกว่าการฝึกสมาธิ

–มองตน คือการรู้จักตัวของเราตามธรรมชาติ แห่งความเป็นจริง โดยทำจิตให้หนึ่ง เหมือนกับการทำน้ำให้หนึ่งจึงมองเห็นตะกอนที่ก้นแก้วได้ชัด ปรากฏการณ์นี้เรียกว่า "ธาตุรู้" คือ รู้ตัวรู้ชัดด้วยตัวเอง และรู้ว่าจะตัดสินใจไปในทางใด จึงจะดีที่สุดหรือดีกว่า

–ทำสติให้เป็นมหาสติ จะสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวั่นไหวต่ออารมย์ได้ง่าย แล้วพลังก็จะเป็น "สตินทรีย์" (เป็นใหญ่ในอารมย์ทั้งปวง) คือเหนี่ยวมาอารมย์เป็นเครื่องมือใช้ได้

–อารมย์ คือ สภาพจิตต้องใช้บทบาทของปัญญา ในการพัฒนาหรือปรับสภาพจิต แต่อารมย์หรือสภาพจิตนั้น ก็โยงไปถึงพฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะอารมย์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารแสดงออก

เมื่ออารมย์หรือสภาพจิตได้รับการดูแลพัฒนาชี้ช่องทาง ขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบสัมพันธ์แห่งพฤติกรรมจิต และสติปัญญา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เข้าประสานกัน บรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็อยู่ในภาวะสมดุลให้เกิดผลดีทั้งแก่ตนเองและคนอื่น ตลอดถึงสังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งหมดด้วย

ที่เสนอมาททั้งหมดนี้ เพื่อแสดงให้เห็นความสำคัญของอารมย์ ซึ่งคืออาการของจิตในการทำงานหรือสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม

การใช้หลักธรรมในพุทธศาสนา จัดการกับอารมย์ของจิต

พุทธศาสนาใช้หลักธรรมอย่างน้อย 3 หมวด ในการเสนอนี้ จัดการกับอารมย์ได้ คือ สติ ปัญญา 4, พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ดังต่อไปนี้คือ

ในการตระหนักรู้อารมย์และควบคุมตนนั้น ทางพุทธศาสนาย่อมไม่พ้นจากเรื่องของการมีสติไปได้ แต่สติของทางพุทธศาสนามีความลึกกว่าการรู้จักและควบคุมจัดการกับอารมย์ของวิธีอื่น ๆ กล่าวคือ สติ ทางพุทธศาสนาเป็นความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อน เลื่อนลอย เป็นความตื่นตัวต่อหน้าที่ เป็นภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง หน้าที่ของสติจึงคอยควบคุมตรวจตราความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่าง สติจึงเป็นธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรมทุกขั้นตอน

สติทางพุทธศาสนาไม่จำกัดอยู่เพียงการรู้อารมย์เท่านั้น แต่รวมการตระหนักรู้ความคิดและพฤติกรรมของตนในขณะนั้น ๆ ด้วยว่าเป็นกุศลหรืออกุศลอย่างไร

ในการพัฒนาอารมย์ นักวิชาการได้เสนอแนะให้ฝึกการตระหนักรู้อารมย์ โดยวิธีการสติ

ปัญญา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด สติปัญญาประกอบด้วย

- 1) กายานุปัสสนาสติปัญญา คือการตามดูรู้ทันกาย เมื่อกำลังนั่งอยู่ก็รู้ตัวว่านั่ง นั่งอยู่ในลักษณะใดก็ให้รู้ รู้ความเคลื่อนไหวในการกระทำกิจกรรมทุกอย่าง
- 2) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือการตามดูรู้ทันเวทนา หรือรู้ว่าขณะนั้นตนกำลังเกิดความรู้สึกว่าสุข หรือทุกข์ หรือเฉย ๆ
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือการตามดูรู้ทันจิตของตน รู้ว่าจิตกำลังมีความโกรธ ความเครียด ความอิจฉา ความฟุ้งซ่าน หรือมีสมาธิหรือไม่
- 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา คือการตามดูรู้ทันธรรม เช่นรู้ว่าความทุกข์หรือปัญหาที่อยู่ ในใจตนหรือไม่ ถ้ามีสาเหตุจากอะไร จะมีวิธีแก้ได้อย่างไร ถ้าปฏิบัติได้ตามสติปัญญาขั้นนี้แล้ว ไม่เพียงรู้เท่าทันและจัดการอารมณ์ของตนได้เท่านั้น การดำเนินชีวิตก็จะปราศจากความทุกข์ มีความสุข จิตใจผ่องใส

ในเรื่องของการจงใจตนเองให้ทำกิจการงานให้สำเร็จนั้น ในทางพุทธศาสนาเป็นเรื่องของ ฉันทะในธรรมที่เรียกว่า อิทธิบาทในทางพุทธศาสนา ฉันทะจะเป็นความมีใจรักในสิ่งที่ทำ ปรรณนาที่จะทำสิ่งนั้น ๆ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายให้สำเร็จสมบูรณ์โดยประณีต บุคคลจะมีความสุขจากการทำ งานและความสำเร็จของงานนั่นเอง โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งตอบแทน หรือไม่ได้ทำไปเพื่อต้องการได้รับความสนใจจากใคร

ในเรื่องของการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ในทาง พุทธศาสนาใช้ พรหมวิหารสี่ เป็นธรรมประจำใจ แล้วแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นสังคหัตถุสี่ การ ใช้ให้มีความสืบเนื่องกับการมีสติรู้ตนเอง เมื่อมีความเข้าใจในตนเองย่อมเป็นพื้นฐานของความ เข้าใจในผู้อื่นได้ ในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นต้องมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นด้วยจิตที่เป็น กลางอย่างมีสติ เข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีเหตุ มนุษย์ทุกคนแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วย กันทั้งสิ้น แต่วิธีการของแต่ละคนต่างหากที่อาจแตกต่างกันไป และวิธีการดังกล่าวที่อาจไปสร้าง ความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนผู้อื่นได้ เมื่อเรามีจิตที่เป็นกลาง มองสิ่งต่าง ๆ อย่างที่มันเป็น ด้วย ความเข้าใจในธรรมชาติมนุษย์ เราก็จะสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้วคิดได้ถูกต้องมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นจิตเป็นอิสระโปร่งสบาย ไม่พะวงกับความทุกข์และผลประโยชน์ของตนเอง เมื่อเห็นบุคคลอื่นมีทุกข์ก็เกิดความรู้สึกคือ ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ ปรรณนาจะช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ เมื่อบุคคลมีความสุขได้รับความ สำเร็จอย่างชอบธรรมก็มีความยินดีด้วย ซึ่งคือมุทิตา มุทิตา หมายถึง ความยินดีเบิกบานร่วม กัน มุทิตามีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่เราเป็นสุขเมื่อเห็นผู้อื่นเป็นสุข เพราะนั่นเป็นการแบ่งแยก ระหว่างตัวเรากับผู้อื่น แต่มุทิตา คือความยินดีเบิกบานที่เจือไปด้วยความสงบและความพอเพียง เราชื่นบานเมื่อเราเห็นผู้อื่นเป็นสุข ขณะเดียวกันตัวเราก็ชื่นบานไปกับความสุขของตนเองด้วย เรา จะยินดีเบิกบานกับผู้อื่นได้อย่างไร ถ้าเราไม่ได้รู้สึกเช่นนั้นกับตนเอง

การมีพรหมวิหารต้องมีให้ครบทั้งสี่ประการ คือมีทั้งความรัก ความปรารถนาดี (เมตตา) ต้องการช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความทุกข์ (กรุณา) ยินดีเมื่อเขาเป็นสุข หรือประสบความสำเร็จ (มุทิตา) และอุเบกขา คือวางใจเป็นกลางเมื่อเห็นบุคคลกำลังปฏิบัติในสิ่งที่เขาควรกระทำอยู่ หรือเมื่อบุคคลนั้น ๆ ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของเขาเอง ถ้าปราศจากอุเบกขาความเมตตาที่ให้ก็จะกลายเป็นความลำเอียง และปราศจากความเที่ยงธรรม

เมื่อมีพรหมวิหารสี่เป็นคุณธรรมในจิตใจแล้ว คุณธรรมที่ต้องปฏิบัติออกมาสู่ภายนอกคือ สังคหัตถุสสี่ ซึ่งประกอบไปด้วยทาน ปิยวาจา อตถจริยา และสมานัตตา สำหรับเรื่องของกรรมมีทักษะทางสังคมเช่นการใช้การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพการช่วยเหลือผู้อื่นทางด้านอารมณ์ สังคหัตถุสสี่ เป็นการแสดงออกอย่างมีน้ำใจต่อบุคคลและสมานสามัคคีในหมู่คณะ ทานก็คือการแบ่งปัน ปิยวาจาเป็นการพูดอย่างรักกัน อตถจริยาเป็นการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสมานัตตาคือทำตัวให้เข้ากับเขาได้ไม่ถือตัว สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้ สังคหัตถุสสี่ที่ต้องมีพรหมวิหารสี่เป็นพื้นฐานทางจิตใจ เช่น เมื่อจะให้ก็ให้ด้วยความเมตตา พูดด้วยความเมตตา ทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสมานัตตาคือทำตัวให้เข้ากับเขาได้ไม่ถือตัว สามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้ สังคหัตถุสสี่ที่ต้องมีพรหมวิหารสี่เป็นพื้นฐานทางจิตใจ เช่นเมื่อจะให้ก็ให้ด้วยความเมตตา พูดด้วยความเมตตา ทำประโยชน์แก่เขาด้วยความเมตตา ทำตัวเข้ากับเขาอย่างมีเมตตา เป็นต้น ถ้ามีแต่การปฏิบัติแต่ไม่มีพื้นฐานทางจิตใจที่ดีแล้ว การปฏิบัติก็อาจเป็นไปแต่ภายนอกอย่างเสแสร้งไม่ก่อรูปด้วยความรัก ความปรารถนาดี

จะเห็นว่าใช้หลักธรรมของพุทธศาสนาเพียง 3 หมวด ก็ช่วยให้เกิดสันติสุขในสังคมได้

สติปัญญา 4 จุดบรรจบของอารมณ จิต และปัญญา

ในการพัฒนาอารมณในพุทธศาสนามีข้อเสนอดังนี้

อารมณหรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังดาบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง

ในทางพระพุทธศาสนานั้นมององค์ประกอบของจิตทั้งหมด ที่เราเรียกกันว่า เจตสิก (อาการของจิต) องค์ประกอบของจิตมีทั้งหมด 52 เจตสิก แบ่งออกเป็นคุณสมบัติหรือองค์ประกอบที่เป็นกลาง 13 เจตสิก เป็นฝ่ายอกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง 14 เจตสิก และเป็นฝ่ายกุศล 25 เจตสิก (ไม่ขอกกล่าวรายละเอียด) เพราะฉบับในจิตของเรามีทั้งพลังฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว และฝ่ายกลาง ยกตัวอย่างที่เป็นฝ่ายกลาง เช่น วิริยะคือความเพียร เพียรทำดีก็ได้ เพียรทำชั่วก็ได้ ถ้าหากว่าเรามีพลังความเพียรอยู่แล้ว ทำอย่างไรที่จะให้พลังความเพียรไปส่งเสริมฝ่ายดี คือ ฝ่ายที่เป็นกุศล เพราะฉะนั้นในจิตจึงเป็นสมรภูมิจหว่างธรรมและอธรรม คือกุศลกับอกุศล ซึ่งมีเจตสิกตัวกลาง 13 ตัว เป็นตัวเสริม การจัดการศึกษาการปฏิบัติธรรมจึงเป็นการมุ่งพัฒนากุศลเจตสิกฝ่ายดี แล้วก็ไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่ว

ข้อแตกต่างระหว่างพระพุทธรูปศาสนากับฝ่ายตะวันตกในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น ฝ่ายตะวันตกให้มีการแสดงอารมณ์ได้แต่พยายามแสดงออกให้พอดี คือให้ฝ่ายกุศลควบคุมฝ่ายอกุศล เช่น มีความโกรธได้แต่ต้องรู้จักแสดงความโกรธ สำหรับพุทธศาสนานั้น ให้ใช้เมตตา มากำกับความโกรธ ใช้ขบวนการวิธีระงับความโกรธด้วยเมตตาแต่ในที่สุดต้องขุดรากถอนโคนความโกรธไปจากจิต ปลุกฝังความรักความสงสารเข้าไปแทน ที่เราเรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใส ในที่สุดจิตต้องไปให้พ้นจากพลังที่เป็นตัวขับเคลื่อน ที่เรียกว่า พลังตาบอด โดยต้องไปกำจัดสิ่งเหล่านั้น การกระทำดังกล่าวก่อให้เกิด วิมุตติ คือความหลุดพ้น ความอิสระ

กระบวนการการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้น มี 2 วิธีด้วยกัน คือ วิธีแรกสมถวิธีหรือสมถกรรมฐาน เน้นให้มีพลังสมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้มีบทบาท แต่จะช่วยให้เป็นฐานของปัญญา หมายความว่าทำงานอะไรให้ได้ผลมีปัญญาได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง ต้องข่มฝ่ายอกุศลไว้ จะทำให้คิดได้ชัดเจน แสดงออกได้ถูกต้อง ไม่เป็นทาสของอารมณ์ เพราะสามารถควบคุมฝ่ายที่ไม่ดีได้ และทำให้ความรู้สึกที่ดีได้แสดงออก มีข้อจำกัดในการใช้วิธีการอันนี้คือ เมื่อใดที่ออกจากกรรมฐาน ออกจากสมาธิแล้ว ความโลภก็อาจจะแสดงออกได้เหมือนเดิม เพราะฉะนั้นจึงจะต้องมีวิธีที่สองคือวิปัสสนากรรมฐาน วิธีนี้เป็นการพัฒนาให้ถาวรและอยู่ในสังคมได้ ถ้าเป็นสมถกรรมฐานจะต้องปลีกวิเวกออกไป พอกลับมาแล้วฟุ้งซ่านเหมือนเดิม ในวิปัสสนาจะมีสมาธิอยู่ด้วยเรียกว่า ขณิกสมาธิ ซึ่งจำเป็นต่อการเรียน และการทำงาน และจำเป็นต่อการเกิดปัญญาทั้งหลาย

วิปัสสนา เริ่มต้นด้วยสติปัญญา เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติคือความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสม ในสถานการณ์ต่าง ๆ การพัฒนาอารมณ์ในพระพุทธรูปศาสนา มีฐานอยู่ที่สติ ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง แล้วก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาทำการปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นอกุศลเจตสิกฝ่ายไม่ดีทั้งหลายจะต้องมีสติกำกับจึงจะแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และเมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้คือปัญญา เพราะสติจะเป็นตัวเก็บข้อมูลตัวเอง ความถูกต้อง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมด เหมือนกับสร้างกระจกส่องใจ สติจะเป็นกระจกส่องใจ แล้วก็รู้ว่าจะจัดการกับภาวะของจิตอย่างไร ความรู้ในการจัดการกับตัวเองนั้นเป็นปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติการได้อย่างเหมาะสม มีคำกล่าวว่า สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดเกิดปัญญา เพราะฉะนั้นสติปัญญาจึงเป็นเรื่องที่พึงประสงค์ควรที่จะพัฒนาให้มากเพื่อสร้างความสมดุลของบุคลภาพในการแสดงออก บางที่เรียกว่า สติคือความรู้ทัน ปัญญาคือความรู้เท่า สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล ให้อยู่ในภาวะที่พอดี

ที่กล่าวมาในตอนี้เพื่อเสนอให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาอารมณ์ของพุทธศาสนาที่สามารถทำให้ถึงจุดถาวรได้ คือไม่กลับมาอีก เช่นความโกรธ ถ้าหัดเจริญเมตตาภาวนาจนเป็นนิสัยก็จะไม่ซ้ำโกรธตลอดไป

การจัดการฝ่ายอกุศลนั้น สามารถทำได้ 4 ชั้น คือ  
ชั้นที่หนึ่ง สังวรปธาน คือความเพียรพยายามที่จะควบคุมตัวเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายอกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของเรา ไม่ตกเป็นทาสของมัน

ชั้นที่สอง ปหานปธาน คือกำจัดขุตรากถอนโคนฝ่ายไม่ดีออกไป คือดีให้อ่อนลง ควบคุมให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

ชั้นที่สาม ภาวนาปธาน คือการพัฒนาในฝ่ายที่เป็นกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจมาก เข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

ชั้นที่สี่ อนุรักษณาปธาน คือรักษาความดีหรือฝ่ายดีที่ได้ทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเป็นกระบวนการของการพัฒนาที่จะทำให้เกิดสมดุล ต้องตรวจสอบตัวเองตลอดเวลา เป็นนายเหนือตัวเอง

ในทางพระพุทธศาสนา จะไม่หยุดอยู่ที่ชั้นสังวรหรือการควบคุมตนเองเท่านั้น แต่จะไปสู่ชั้นอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น เรามีพื้นที่อยู่หนึ่งแปลง เราจะควบคุมอย่างไรไม่ให้มีวัชพืชปกคลุมขยายแพร่พันธุ์ไปมาก ชั้นนี้คือสังวร ชั้นที่สองปหาน คือการกำจัดวัชพืช ชั้นที่สามภาวนา คือการปลูกข้าวไปแทนที่ปลูกพืชคลุมดินเสีย ปหานคือรื้อถอนตัดมันบ้าง สังวรคือให้มันโตอยู่ในเขตนั้น ชั้นที่สามก็คือภาวนา หมายถึง ปลูกพืชที่เป็นประโยชน์ให้มากขึ้น รดน้ำพรวนดิน จิตของเราก็เหมือนกันพื้นที่เกษตรที่ได้รับการพัฒนาแล้วนั่นเอง เป็นทรัพยากรที่ดีของสังคม

ความชั่ว หรืออารมณ์ไม่ดีทั้งหลายเปรียบเหมือนวัชพืชในพื้นที่ของเราที่เราไม่ต้องการต้อง  
: สังวร = ตระหนักในการที่จะขจัดให้หมดไป  
ปหาน = กำจัดให้หมดไป  
ภาวนา = พัฒนาทำประโยชน์ไม่ให้ขึ้นมาได้อีก โดยปลูกแทนพืชอื่น  
อนุรักษณา = ดูแลรักษา บำรุงพืชที่เราปลูกแทน  
อารมณ์ไม่มีของเรา จันใดก็จันนั้น

## บทสรุป

ขอนำบทความของผู้รู้ นักวิชาการมาสรุปไว้แทนการสรุป ดังนี้

ความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถสร้างได้ ดังนี้

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
2. รับประทานอาหารให้ถูกต้อง
3. ใช้ชีวิตอย่างปกติธรรมดา และอยู่ในสายกลาง
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. แสวงหาความสงบทางจิต

และจัดสาเหตุที่ทำให้ขาดความยิ้มแย้มแจ่มใส เช่น

1. ความอ่อนเพลีย
2. ความรู้สึกไม่สบายทางกาย และทางจิต
3. ความเจ็บป่วย
4. การใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย และการขาดเงิน
5. ยากระตุ้นกำลัง
6. การทะเลาะเบาะแว้ง
7. อารมณ์ต่าง ๆ (ที่ไม่ดี)

(น.พ.เสนอ อินทรสุขศรี)

### อย่างเลี้ยงความไม่สบายใจ

คำว่า "ไม่สบายใจ" อย่าใช้และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป "Let it go and get it out!" ปลดปล่อยมันผ่านไป อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้

ถ้าผลออกไปมันเข้ามาแอบอยู่ในใจได้ พอมีสติ รู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจต้อง Get it out ขับมันออกไปทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจ มันจะเคยตัวทีหลังจะเป็นคนอ่อนแออดแอต ทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัว

เพราะความไม่สบายใจนี้แหละ เป็นศัตรู เป็นมาร ทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ พลอยไม่สงบไม่สบายใจไปด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่งแจ่มใส เป็นกิจนิสัย (Habit) ความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกีดกันขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส

ต้องฝึกหัดปรับปรุงแก้ไขจิตใจเสียใหม่ทั้งก่อนที่จะทำอะไรหรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อกระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจ เข้มขึ้นรื่นเริง เกิดปิติปราโมทย์ เป็นสุขสบายอยู่เสมอเป็นเหตุให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ "Enjoy Living" มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มบาน ต้องรับหยาดน้ำค้างและอากาศอันบริสุทธิ์ ฉะนั้น

(เจ้าคุณนรรัตนมานิต)

สุขใดในโลกล้วน  
มาจากการนึกปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข  
ทุกขใดในโลกล้วน  
มาจากการต้องการการทูลหรรษ์เพียงเพื่อตัวเอง  
จำต้องสาธยายอีกหรือ  
ผู้เขลามองเห็นแต่ตัวเอง  
ขณะที่ปราศรัยเพียรพยายามเพื่อผู้อื่น  
นั่นแลคือความแตกต่าง

(สันติเทพ)

อยู่  
สบาย สบาย  
ง่าย ง่าย  
สงบ

(จำง แซ่ตั้ง)

มนุษย์มีปาก ย่อมพูด  
คนมีหู ย่อมฟัง  
สองมือจะปิดปาก ปิดหูคนทั้งเมือง ย่อมไม่มิด  
คนโง่มีแว่หลบหลีกปรากฏการณ์ต่าง ๆ  
ส่วนคนฉลาดย่อมหลบหลีก ความคิดปรุงแต่ง  
และไม่จำเป็นต้องหลบหลีกปรากฏการณ์

(ธีรทาส)

ปัญญา คือ สิ่งที่ใจเป็น  
สมาธิ คือ สิ่งที่พุทธะเป็น  
ใจ คือ สิ่งใดพุทธะคือสิ่งนั้น

(พุทธทาส)

"ข้าพเจ้าเป็นคนไม่มีศาสนา  
แต่ถ้าถูกบังคับให้นับถือศาสนา ข้าพเจ้า  
ขอเลือกพุทธศาสนา"

(ไอส์ไตน์)

และผู้เขียนขอสรุปเป็นกลอนสั้น ๆ ไว้เพื่อการนำไปใช้ ดังนี้

คน จิต อารมย์ และงาน

แต่ละคนยลกันคนละจุด  
เพราะมนุษย์มีจิตคิดเองได้  
จะนำคน ดึงคน ใช้คนต้องเข้าใจ  
ว่าอะไร? คืออะไร? ในใจคน

จะพัฒนา จะต้องฝ่า และแยกแยะ  
ต้องฆ่าแหะศึกยะและพะอันห้วนไหว  
พลังจิต ย่อมผลิต กำลังใจ  
จงสร้างอารมณ์ที่ไวโล ใส่ในงาน



## บรรณานุกรม

- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน, 2540. ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. โอเดียนสแควร์.
- คณะอนุกรรมการปฏิรูปการเรียนรู้ กระทรวงศึกษาธิการ, 2543. การปฏิรูปการเรียนรู้ ผู้เรียนสำคัญที่สุด. พิมพ์ดี.
- งามพรรณ เวชชาชีวะ (แปล), 2542. ภิกษุกับนักปรัชญา. ออร์คิด.
- จ่าง แซ่ตั้ง, ม.ป.ป. เต๋า. ม.ป.ท.
- เจก ธนะศิริ, 2536. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ดี.
- \_\_\_\_\_, 2538. ทำอย่างไรชีวิตจึงจะยืนยาวและมีความสุข. แปลน พับลิชชิง.
- ธีรทาส (นามแฝง), 2518. ศิษย์โง่ไปเรียนเซ็น. แสงสุทธิการพิมพ์.
- โปรแกรมศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี, 2544. คู่มือการเข้าค่ายฝึกตน. เอกสารอัดสำเนาเย็บเล่ม.
- พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา และปฏิภัทร ปัจฉิมสวัสดิ์, 2543. ผลไม้ในสวนธรรม. เฟื่องฟ้าพรินติ้ง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2542. "เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณ์". เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง อี คิว กับความสำเร็จในการทำงาน. 21-22 ตุลาคม 2542 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระราชวรมนี (ประยูร ธัมมจิตโต), 2542. "อี คิว ในแนวพระพุทธศาสนา" วารสารพุทธปริทัศน์ ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 สิงหาคม 2542.
- พุทธทาส, 2508. สูตรของเว่ยหล่าง. สุทธิสารการพิมพ์.
- มารุต คำชะอม, 2543. "ความรู้สึกรู้สึกหรือเวทนา" วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ 13 มิถุนายน 2543.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี, 2544. "กระแส อี คิว กระแสรธรรม" E.Q. จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. เดสท็อป.
- วีระวัฒน์ ปินนิตามัย, เขาว์อารมณ์ (E.Q.) ดัชนีชี้วัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. ธีระป้อมวรรณกรรม.
- เสนอ อินทรสุขศรี, 2516. อนุสรณ์เนื่องในงานฌาปนากิจศพ นายฤกษ์ยั้ง บำรุงผล. อักษรสมัย.