

แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมความรู้เท่าทันทางอารมณ์ Concepts regarding the promotion of emotional literacy

นุชจริภรณ์ จาห์รี,

นิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Nuchareeporn Jaree

Ph.d Student for Department Teaching Social Studies, Faculty of Education

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail : Aurora888lofoten@gmail.com

บทคัดย่อ

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐาน แล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ 10 อนุสสติ 10 อสุภะ 10 อัปปมัญญา 4 อรูป 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 และ จตุธาตุววัตถานะ 4 ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ 40 ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิมิต สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 แต่จะต้อง เวียนวายเป็นเหตุอยู่ใน 31 ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนา กรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4 เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือ เพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปนิมิต วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธี ปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

คำสำคัญ : แนวคิด, การส่งเสริมความรู้, อารมณ์

Abstract:

The states of Samatha (tranquility meditation) and Vipassanā (insight meditation) are fundamental in Buddhist practice. When a yogi develops concentration through Samatha, it serves as the foundation for cultivating Vipassanā, which ultimately leads to the highest goal in Buddhism—Nibbāna (enlightenment). Samatha Meditation, the meditation objects of Samatha include: 10 Kasinas (meditation devices, e.g., earth, water, fire, air, etc.) 10 Recollections (Anussati) (e.g., recollection of the Buddha, Dhamma, Sangha) 10 Asubha (contemplations on the unattractive aspects of the body) 4 Brahmavihāras (loving-kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity) 4 Formless Objects (infinite space, infinite consciousness, nothingness, neither perception nor non-perception) Perception of

repulsiveness in food Analysis of the four elements. Altogether, there are 40 meditation objects to choose from, known as *conceptual objects (arammānūpanijjhāna)*. Samatha can lead to the attainment of the eight attainments (samāpatti): the four fine-material jhānas and the four immaterial jhānas. However, these are still mundane attainments; they do not liberate one from the cycle of rebirth (saṃsāra) within the 31 realms of existence. Vipassanā Meditation, Vipassanā requires understanding the six domains of insight (vipassanā-bhūmi) before practice: The five aggregates (khandha), The twelve sense bases (āyatana), The eighteen elements (dhātu), The twenty-two faculties (indriya), The twelve links of dependent origination (paṭiccasamuppāda), The Four Noble Truths (ariya-sacca), Vipassanā uses ultimate realities (paramattha objects), focusing on the distinctive characteristics of material (rūpa) and mental phenomena (nāma). This is called *lakkhanūpanijjhāna* (contemplation of characteristics). Unlike Samatha, Vipassanā is the direct path to arahantship, enabling liberation from the cycle of rebirth.

Keywords: Concepts, Regarding the Promotion, Emotional.

1. บทนำ

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็นการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา เพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติ ตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

ความหมายของความรู้อะไรทั้งทางอารมณ์ อารมณ์ แปลว่า *สิ่งหนึ่งเห็นด้วยจิต, สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิต* ในทางพระพุทธศาสนา อารมณ์หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุแล้วจิตก็ยึดอารมณ์ไว้เป็นที่ยึด นอกจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โผฏฐัพพะ) และธรรมารมณ์ (มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ตามลำดับ) เวทนา สัญญา สังขาร หรือแม้แต่วิญญาณ ก็เป็นอารมณ์ของจิตได้ทั้งสิ้น ซึ่งเกิดจากการส่งเสริมตามแนวการปฏิบัติและแนวการสอบอารมณ์ที่ปรากฏเชิงหลักฐาน ดังนี้

2. การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน (พันธุรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), 2540: 172) เป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำสมาธิให้สูงขึ้น ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่น ๆ คือ ภาวนา เช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตา เช่น เอกัคคตาจิต เป็นต้น แต่ก็มี ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐาน

มี 40 อย่างมี 7 หมวด (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538: 30) คือ (1) หมวดที่ 1 กลีณกรรมฐาน 10 อย่าง (2) หมวดที่ 2 อสุภกรรมฐาน 10 อย่าง (3) หมวดที่ 3 หมวดอนุสติกรรมฐาน 10 อย่าง (4) หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 ประการ (5) หมวดที่ 5 อรูปกรรมฐาน 4 (6) หมวดที่ 6 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 (7) หมวดที่ 7 จตุธาตุวัตถุ 4 รวมเป็นสมุทฺธกรรมฐาน 40 อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำให้จิตให้สงบระงับหมด จากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ 10 ประการ ได้จนสามารถ บรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการ สอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักษณะสูตร (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2538: 30) พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปฺพพิททา ให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้น แล้วต่อจากนั้นทรงแสดงชั้นที่ 5 และ ไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจุฬาลงกรณสูตรโดยทรง ทรงสอนอุบาย แก้วแก้วพระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบ อารมณ์กรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี 7 หมวด 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรค 8 เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม (ส.ม. (ไทย) 19/521/335) เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยปฺพเวทิตถธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

3. การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักสำหรับพุทธศาสนิกชนไทย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักสำหรับพุทธศาสนิกชนในประเทศไทย แบ่งออกเป็น

3.1 ธรรมเนียมแบบพอง-ยุบ ที่มีการสอนในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ประเทศพม่า การกำหนด “พองหนอยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของชั้นที่ 5 การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พอง หนอ) คือการใส่ใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเป็นความจริง การกำหนดรู้อริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอริยาบถทั้ง 4 ก็มีอริยาบทย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติในอริยาบถปัพพะ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9), 2546: 3-5) ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ใน กรอบของสติ ปฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติอยู่ในลักษณะสอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามาว่ามีผลอย่างไร สอบในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอริยาบถใหญ่ และอริยาบถ ย่อยต่าง ๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับรู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหว

ของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึก ๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ

3.2 ธรรมเนียมปฏิบัติพุทธ-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการ ปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่าง ๆ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือ การนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทธ-โธ” ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน (ปฐม นิคมานนท์, 2552: 25) เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิต และธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้ สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและ อิริยาบถย่อย อื่น ๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้ (1) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุทธ-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (2) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน 5 คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (3) หลัก ปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ 1. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด 2. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี 3. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ด่อนเข้าไประวมอยู่ในจุดเดียวกัน 4. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา 5. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

3.3 ธรรมเนียมปฏิบัติสมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบ วิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามแนวสมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณา กายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม (ที.ม. (ไทย) 10/373/301-340) เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สมา อะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ 2 ศัพท์ คือ สมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ 9 บท และอะระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสมา อะระหัง ก็แปลว่าพระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทปริกรรมสมา-อะระหัง ของหลวงพ่อดาวดึงส์ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สมา อะระหังก็ดี เป็นคำมีที่มาเป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสมา-อะระหังนี้ มีการเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา (พระมงคลเทพมุนี, 2550: 45) มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง 7 คือฐานที่ 1 ปากช่องจมูก หูซ้าย ขาขวา ฐานที่ 2 เพลตา หูซ้าย ขาขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ 3 กลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับเพลตา ฐานที่ 4 ช่องเพดานปาก ฐานที่ 5 ปากช่องลำคอ ฐานที่ 6 ศูนย์กลางกาย ระดับ สะดือ ฐานที่ 7 ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ 2 นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ 7 อีก 5 ศูนย์ได้แก่ 1) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ 2) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน 3) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ 4) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม 5) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ 7 คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาด อยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญานธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวะธรรม

ในขณะที่ ปฏิบัติตามแนวสมา-อะระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่าง ๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้ มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดดับได้

3.4 กรรณฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกลัวตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้น จะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวได้เป็นบางส่วนและมีความ รู้สึกลัวตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรณฐาน แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ประกอบด้วย (1) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตาม ธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (2) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่าง ๆ (ความคิด) (3) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะ และรู้ทัน ทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2529: 10) การปฏิบัติกรรณฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยัตติ วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรณฐานโดยทั่ว ๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลม หายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจงใจให้เกิดสมาธิ ส่วน วิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมในการปฏิบัติกรรณฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้ กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรณฐานแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถ 15 จังหวะ (พระมหาสิงห์หน สิริธโร (ฉิมพาลี), 2553: 76-77) มีการควบคุม และตรวจสอบการปฏิบัติ 2 ทาง คือ (1) การควบคุมและการตรวจสอบ โดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแล ให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ 1. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน 2. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท 3. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (2) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรณฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมี ประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติกา ระเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่ จุดมุ่งหมายได้เร็ว (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2554: 52-54)

3.5 ธรรมเนียมแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นธรรมเนียมในการพัฒนาจิตเพื่อ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนว เจริญอานา ปานสติ¹⁵ (พุทธทาสภิกขุ, 2553: 22-30) จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และ อานิสงส์ ดังกล่าว ท่านพุทธทาสจึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานา ปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง มีฝึกได้ หลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่วิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ 1-2-3 ถึง 10 ก็ได้ หรือบาง คนชอบบริการรว่า “พุทโธ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือ เครื่องผูกสติในอันดับแรกให้ ง่ายขึ้น จะเป็นการนับที่ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธที่ดี เรียกว่า บริการร แนวทางการเจริญอานาปานสติ ธรรมเนียม คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกำหนด ลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตใน ขณะนั้นว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมี ราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิต มีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเข้มขึ้นหรือจิตหด หู่ อย่างนี้เป็นต้น เรากำหนดคุณลักษณะ ของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น และมี กระบวนการปฏิบัติ 16 ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะ สติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการ เจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา

4. การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับพุทธศาสนิกชนไทย

4.1 สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชหมานู (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานูนี้ จะใช้สติปัญญา 4 เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานู พบว่า มีความสอดคล้อง สัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัญญา 4 (ที.ม. (ไทย) 10/372/301) แต่สำนัก กรรมฐาน แบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานู ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์ กรรมฐานให้มีความ หลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4.2 สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับ พระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กายคตาสติภาวนา เป็นหลัก สำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของ กรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย ที่เรียกว่ากายคตา สติภาวนา โดยต้องพิจารณา กรรมฐาน 5 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการ ปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบ พุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่า มีความ สอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติ ตามหลักกายคตาสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตาม แนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอย ชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติ ๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

4.3 สำนักกรรมฐานแบบสมา-อระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมณี (สด จนทสโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบสมา-อระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี จะใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สมา-อระหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสมา-อระหังตามแนวพระ มงคลเทพมณี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสมา อระหังให้มีความหลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4.4 สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้อง สัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติ ปัฏฐาน 4 ข้อที่ 1 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญใน การปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ 15 จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ข้อที่ 1 กายานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการ สอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์ และตรวจสอบเป็นต้น

4.5 สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์ กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุจะใช้สติปัฏฐาน 4 กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมี คำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม อานาปานสติไม่เหมือนกับกรรมฐานอื่นบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง อีกทั้งอานาปานสตินี้ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน และมีความสดชื่นเพราะระบบหายใจ ที่เรียบเสมอ (ดร.จุฑามาศ วาริแสงทิพย์ และคณะ, 2559: 128-143). เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่ากำหนดลม หายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสตินั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่า มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติม เทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุขวิปัสสย สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก) 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสสย สำคัญว่าเป็นสุข 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริง แล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปัสสย สำคัญว่าเที่ยง 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 19 (ที.ม. (ไทย) 10/372/301) คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูปและนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คำว่า การสอบอารมณ์ มี 2 อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า การส่งอารมณ์ ส่วนพระวิปัสสนาจารย์จะเรียกว่า การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ กรรมฐานแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ 1. การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้งที่ ทนเกือบทุกครั้ง ทนเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย 2. การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง 3. การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดิน ไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ 4. การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้แรง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา เช่น ท่านมีความเชื่อมั่น ศรัทธา ต่อพระ รัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์อย่างไร ฉะนั้น หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงวาง แนวทางในการปฏิบัติ และการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการ ปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

5. ความสำคัญของความรู้เท่าทันทางอารมณ์

5.1 ความสำคัญของความรู้เท่าทันทางอารมณ์ ความรู้เท่าทันทางอารมณ์อารมณ์ในที่นี้ มีความหมาย 2 นัยยะ ความหมายนัยยะที่ 1 หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึก ที่เรียกว่า อารมณ์ มี 6 ประการประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เรียกอีกอย่างว่าอายตนะภายนอก แล้วมากระทบกับอายตนะภายใน กล่าวคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจรับรู้ เกิดเป็นเวทนาขึ้น กล่าวคือ การเสวยอารมณ์ หรือการรู้สึกของอารมณ์ นั่นเอง นี่คือความหมายดั้งเดิมตามรูปศัพท์ทางพุทธศาสตร์ และ ความหมายนัยยะที่สองหมายถึง อารมณ์ความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ หรืออารมณ์ที่เกิดจากการ ประองต์ของจิต เรียกว่า สังขาร นั่นเอง หรือเรียกสั้น ๆ ว่า อารมณ์ของจิต ที่คนไทยมักใช้สื่อกันในความหมายนี้ ซึ่งเป็นความหมายที่เข้าใจคลาดเคลื่อนหรือเพี้ยนจากความหมายเดิม ทำให้ เกิดความหมายซ้อนขึ้นมาอีกที่หนึ่ง คือความรู้สึกดี รู้สึกแย่ หรือรู้สึกเฉย ๆ อันเป็นผลต่อเนื่องจากสิ่งที่ทำให้เกิด ความรู้สึก ที่เรียกว่า อารมณ์ ตามความหมายนัยยะที่หนึ่ง นั่นเอง คำลักษณะเช่นนี้พบมากในภาษาไทย เช่น คำว่า โกรธ คนส่วนใหญ่มักพูดว่า “เกิดโมโห (หลง)” ที่ถูกควรพูดว่า “เกิดโทสะหรือบันดาลโทสะ (โกรธ)”

แต่บางครั้งมีการใช้ถูกต้อง เช่น เป็นการบันดาลโทสะ (ก่อให้เกิดความโกรธ) ฯลฯ ในที่นี้จะขอกล่าวถึงอารมณ์ทั้ง สองนัยยะดังกล่าวนี้ จะเห็นได้ว่าการเสวยอารมณ์ที่ คนส่วนใหญ่มักเผชิญกัน โดยสรุปสั้น ๆ แล้ว มีเพียง 2 ด้าน เรียกว่า เวทนา 2 คือ 1) การเสวยอารมณ์ทางกาย เรียกว่า เวทนาทางกาย หรือ กายิกเวทนา และ 2) การเสวยอารมณ์ทางใจ เรียกว่า เวทนาทางใจ หรือ เจตสิกเวทนา เมื่อขยายให้ละเอียด ขึ้นมีทั้งหมด 6 ประการ เรียกว่า เวทนา 6 คือ

ประการที่ 1 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา เรียกว่า จักขุสัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 2 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู เรียกว่า โสตสัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 3 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก เรียกว่า ฆาน สัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 4 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาสัมผัสสชา เวทนา
ประการที่ 5 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายสัมผัสสชา เวทนา และ
ประการที่ 6 เวทนาเกิดจากสัมผัส ทางใจ เรียกว่า มโนสัมผัสสชา เวทนา ทั้ง 6 ประการจัดเข้าใน
เวทนา 2 คือ ประการที่ 1-5 จัดเข้าใน กายิกเวทนา ส่วนประการที่ 6 จัดเข้าใน เจตสิกเวทนา นั้นเอง

ส่วนการเสวยอารมณ์ หรือการรู้สึกรสของอารมณ์นั้น เรียกว่า เวทนา 3 คือ ประการที่ 1 ความรู้สึกสุข
สบาย ทางกายหรือทางใจ เรียกว่า สุขเวทนา ประการที่ 2 คือ ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายหรือทางใจ
เรียกว่า ทุกเวทนา และประการที่ 3 คือ ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา แต่
หากต้องการแบ่งให้ละเอียดขึ้นจะแบ่งออกเป็น 5 ประการ เรียกว่า เวทนา 5 คือ ประการที่ 1 คือ ความสุข
ความสบาย ทางกาย เรียกว่า สุข ประการที่ 2 คือ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย เรียกว่า ทุกข์
ประการที่ 3 คือ ความแค้นขื่นสบายใจ สุขใจ เรียกว่า โสมนัส ประการที่ 4 คือ ความเสียใจ ทุกข์ใจ เรียกว่า
โทมนัส และประการที่ 5 คือ ความรู้สึกเฉย ๆ เรียกว่า อุเบกขา หรือ อทุกขมสุขเวทนา การรู้สึกรสของอารมณ์
ทั้ง 5 ประการเรียกเต็ม ๆ ว่า สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์ เมื่อต้องการ
จัดเวทนา 5 เข้าในเวทนา 3 สามารถจัดได้คือ ประการที่ 1 และ 3 จัดเป็น สุขเวทนา ประการที่ 2 และ 4
จัดเป็น ทุกเวทนา ส่วนประการที่ 5 จัดเป็น อทุกขมสุขเวทนา นั้นเอง ส่วนการรู้สึกรสของอารมณ์ หรือ การ
เสวยอารมณ์นั้น เกิดจากการกระทบระหว่าง อกุศลธรรม (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) หรือ อนิฏฐาธรรม (อารมณ์
ที่ไม่น่าปรารถนา) เช่น การเผชิญโลกธรรม 8 คือ ได้ลาภ ได้ยศ ได้รับการสรรเสริญ ได้รับความสุข จัดเป็น
อกุศลธรรม ส่วนการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ได้รับการนิทา ได้รับความทุกข์ จัดเป็น อนิฏฐาธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559: 2-7) กล่าวว่า สภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เรียกว่า
กิเลสวัตร มี 10 ประการ คือ

1) โลภะ คือ ความอยากได้ กล่าวคือ ความกำหนัด ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความ
เพลิดเพลิน ความละโมภ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น (ตัณหา) ฯลฯ

2) โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย

3) โมหะ กล่าวคือ อาฆาต ขัดเคือง คับแค้น ขุ่นเคือง พลุ่พลา้น พยาบาท ฯลฯ โมหะ คือ ความหลง
ความไม่รู้ ความเขลา กล่าวคือ ไม่รู้ในอริยสัจสี่ ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความ
ไม่พินิจ การไม่พิจารณา ความลุ่มหลง ความหลงใหล ความทรมานปัญญา ความงอแง ความไม่รู้ชัด ไม่รู้ใน
ปัจจุบัน อดีต อนาคต ฯลฯ

4) มานะ คือ ความถือตัวตน การยึดมั่นในอัตตาแก่ตน

5) ทิฏฐิ กล่าวคือ การถือตัวว่า เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราเลวกว่าเขา การยกตนข่มท่าน การ
เอาตัวเองเป็นใหญ่ ฯลฯ ทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด กล่าวคือ มีจกาทิฏฐิทุกอย่าง จัดเป็นทิฏฐิ เช่น เห็นว่า โลก
เที่ยง โลกหน้าไม่มี บุญบาปไม่มี กรรมไม่มี ผู้มีพระคุณไม่มี เป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด
ในทางชั่ว ฯลฯ

6) วิจิติจนา คือ ความลึกลับสงสัย ความเคลือบแคลง กล่าวคือ เคลือบแคลงสงสัยในพระรัตนตรัย ในอริยสัจ คิดเห็นไปต่าง ๆ นานา ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองแง่ หาข้อยุติไม่ได้ ฯลฯ

7) ถีนะ คือ ความหดหู่ ความท้อแท้ ถดถอย กล่าวคือ ภาวะที่หดหู่ ความซบเซา ความไม่สมบูรณ์แห่งจิต ความไม่ครบถ้วนแห่งจิต ฯลฯ

8) อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน กล่าวคือ ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต ฯลฯ

9) อหิริกะ คือ ความไม่ละอายต่อความชั่ว กิริยาที่ไม่ละอายต่อการประกอบ หรือประพฤติกุศลบาปทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่น่าละอาย และ

10) อนัตตตัปปะ คือ ความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว กล่าวคือ กิริยาที่ไม่เกรงกลัวต่อการประกอบหรือการประพฤติกุศลอันเป็นสิ่งที่น่าเกรงกลัว (อภิ.สง. (ไทย) 34/1235-1245/312-319)

สรุปได้ว่า คนที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี มักเป็นที่ยอมรับ เคารพ นับถือมากในสังคมจะเป็นผู้มีแต่ความรู้สึกที่ละเอียดประณีต มีความเข้มข้น เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย สงบ สุข อิสระเสรี เนื่องจากสามารถลดความขุ่นมัว เครียด เหนงา เศร้า ซึม วิตก กังวล ฯลฯ ในการดำเนินชีวิตได้ ส่วนคนที่ถูกอารมณ์พาไป คือ ทำตามอารมณ์ มักจะนำความเดือดร้อนมาให้แก่ตนเอง คนใกล้ชิด และกระทบในสังคมในภาพกว้าง หรือ กล่าวอีกอย่างว่า สามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบในระดับปัจเจก ที่เชื่อมโยงไปถึงระดับโครงสร้างของสังคมได้ รวมทั้งกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศอีกชั้นหนึ่ง เช่น ขณะช้อปปิ้ง เมื่อถูกขับไล่หน้า จะเกิดอารมณ์ร้อนตามไปเอา เช่น ขับไล่หน้าคืน หรือด่าทอด้วยคำหยาบคาย ฯลฯ ผลที่ตามมาอาจเกิดอุบัติเหตุ หรือ แม้กระทั่งทำร้าย ชกต่อย หรือยิงกัน มีให้เห็นบ่อยครั้งในสังคมตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เมื่อมีเหตุการณ์ลักษณะนี้มาก ๆ จะกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อชาวต่างชาติที่ได้เสพข่าว จะมีความคิดหรือเชื่อว่า ประเทศไทยไม่ป็นสถานที่ปลอดภัย ไม่ควรเดินทางเข้ามาทำธุรกรรมต่าง ๆ อาทิ ธุรกิจ หรือ ท่องเที่ยว สุดท้ายจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ของประเทศ มีด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เป็นต้น ดังนั้น ทุกคนควรหันมาร่วมมือกันในการจัดการอารมณ์ของตนกันดีกว่า

6. ความสำคัญของการจัดการอารมณ์

ความสำคัญของการจัดการอารมณ์ จากการศึกษา พบว่า การจัดการอารมณ์ได้ดีจะก่อให้เกิดคุณภาพทางอารมณ์ที่บริสุทธิ์เด่นชัดขึ้นมา เกิดคุณธรรมต่าง ๆ ขึ้นมา เช่น เมตตา กรุณา อดทน สบาย สงบ สุข อิศระเสรีสืบต่อไป การรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ความสามารถในการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ การสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

การจัดการอารมณ์สามารถทำนวยภาวะสุขภาพจิตได้ อาทิเช่น วัยรุ่นที่รู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตน สามารถตอบสนองและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การจัดการอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคล มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ถือว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมอย่าง

เหมาะสม และลดพฤติกรรมความก้าวร้าวได้ การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง อธิบายได้ว่าเด็กวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน จะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นลบ จะประเมินความสามารถของตนเองต่ำ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกและมองเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง ตรงกันข้ามกับคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นลบ จะประเมินความสามารถของตนเองสูง สามารถรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์เช่นนั้นได้อย่างดีและมีความสุข และยังสะท้อนให้เห็นพัฒนาการด้านอื่น ๆ อีกด้วย

เช่น ความเห็นใจผู้อื่น การเต็มใจใจให้กว้าง การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการความเครียด ทักษะการตัดสินใจ การอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารและคุณภาพการสื่อสาร อธิบายได้ว่า ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถรับรู้เข้าใจความรู้สึก และความต้องการของคนอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การเต็มใจใจให้กว้าง เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่ สำนักพัฒนาสุขภาพจิตเน้นนำมา เพื่อรับฟังความคิดเห็น หรือ เข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากตน ทำให้มองเห็นปัญหาได้ถี่ถ้วน รอบคอบ และรอบด้านมากขึ้น และยังมองเห็นทางออกหรือแนวทางแก้ไขปัญหามากขึ้น เป็นการสร้างเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดี การตระหนักรู้ในตนเอง คือการรู้อารมณ์และความต้องการของตนเองและความมั่นใจในตนเอง การจัดการความเครียด คือ ความเข้าใจและรับรู้ถึงความเครียดของตนและสามารถจัดออกไปได้ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ เช่น การทำกิจกรรมที่ชอบงานอดิเรก ฟังเพลง เล่นดนตรี หรือ ฟังเทศน์ อ่านหนังสือธรรมะ ฯลฯ ทักษะการตัดสินใจ คือ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารที่มีคุณภาพกับคนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ และการสื่อสารกับคนใกล้ชิด มีเพื่อนเป็นต้น มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านความรู้สึกเกลียดชังไม่เป็นมิตร ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และด้านความซึมเศร้า ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และสามารถลดพฤติกรรม การใช้ความรุนแรงและความก้าวร้าวลงได้ นอกจากนี้ ยังพบว่า การจัดการอารมณ์ช่วยให้ผู้ที่เผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ที่สุดในชีวิต คือ เสื่อมจากลาภ ที่เรียกว่า เป็นโรคร้ายแรง

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” (ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ) หันกลับมาสู่และมีความพึงพอใจกับชีวิตได้ ยกตัวอย่างจากการศึกษาเรื่อง การจัดการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้ที่มีภาวะหัวใจวาย พบว่า การจัดการอารมณ์ที่เกิดจากแรงสนับสนุน และการเอาใจใส่จากคนในครอบครัวอันเป็นที่รักช่วยให้ผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจวาย ค้นหาความต้องการของตนเองและค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ว่าจะอยู่เพื่อใครและอยู่เพื่ออะไร สามารถก้าวผ่านระยะนี้ไปยัง ระยะต่อไปได้เปลี่ยนจาก “การปฏิเสธความจริง” มาเป็น “เผชิญหน้าและไม่ยอมแพ้” และ “พึงพอใจกับชีวิต” โดยสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส คือ การเตรียมพร้อม ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต เดินทางสายกลาง มีความยืดหยุ่นเพื่อรักษาความสมดุลของการดำเนินชีวิตกับแผนการรักษาของแพทย์มากขึ้น ทำกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น เช่น การทำบุญ เข้าวัด ฟังพระเทศน์มากขึ้น ไม่ลืมนึกถึงความตั้งใจที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและสู้ต่อไป นอกจากนี้การปฏิบัติธรรมตามความเชื่อในศาสนา ทำให้รู้สึกว่ามีที่พึ่งทางใจ มีแสงสว่างให้กับชีวิต ศาสนาเป็นที่พึ่งของผู้ป่วย มีหลักยึดและมีแนวทางในการปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ เปลี่ยนมุมมองภาวะหัวใจวายให้เป็นบวก ยอมรับความจริงที่ว่า “ทุกคนต้องตาย” ทำให้มีการวางแผนให้กับชีวิตของตนเองและอนาคตของครอบครัว การ มุ่งมั่นในการกระทำ

ความดี การไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น การนั่งสมาธิ รู้สึกว่าได้เตรียมตัว เตรียมต้นทุนไว้ในภพหน้า แล้วรู้สึกสงบเมื่อคิดถึงความตาย

7. สรุป

สรุปได้ว่า การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจะเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสังคม กล่าวคือในส่วนประโยชน์ตน สามารถควบคุมตนเอง หรือสามารถยับยั้งอารมณ์ได้ ไม่ทำหรือสื่อสารกับบุคคลอื่นตามสภาพความเป็นไปแห่งจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ สามารถยกระดับจิตใจด้วยการขัดเกลาและพัฒนาจิตใจในตัว และในส่วนประโยชน์สังคมนั้น คือช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในสังคม และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

คนที่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดี มักเป็นที่ยอมรับ เคารพ นับถือมากในสังคม จะเป็นผู้มีแต่ความรู้สึกที่ละเอียดประณีต มีความเข้มข้น เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย สงบ สุข อิสระเสรี เนื่องจากสามารถลดความขุ่นมัว เครียด เหนียว เศร้า ซึม วิตก กังวล ฯลฯ ในการดำเนินชีวิตได้ ส่วนคนที่ถูกอารมณ์พาไป คือ ทำตามอารมณ์ มักจะนำความเดือดร้อนมาให้แก่ตนเอง คนใกล้ชิด และกระทบในสังคมในภาพกว้าง หรือกล่าวอีกอย่างว่า สามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบในระดับปัจเจก ที่เชื่อมโยงไปถึงระดับโครงสร้างของสังคมได้ รวมทั้งกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศอีกชั้นหนึ่ง เช่น ขณะขับรถยนต์ เมื่อถูกขับปาดหน้า จะเกิดอารมณ์ร้อนตามไปเอา เช่น ขับปาดหน้าคืน หรือด่าทอด้วยคำหยาบคาย ฯลฯ ผลที่ตามมาอาจเกิดอุบัติเหตุ หรือ แม้กระทั่งทำร้าย ชกต่อย หรือยิงกัน มีให้เห็นบ่อยครั้งในสังคมตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เมื่อมีเหตุการณ์ลักษณะนี้มาก ๆ จะกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อชาวต่างชาติที่ได้เสพข่าว จะมีความคิดหรือเชื่อว่า ประเทศไทยไม่เป็นสถานที่ปลอดภัย ไม่ควรเดินทางเข้ามาทำธุรกรรมต่าง ๆ อาทิ ธุรกิจ หรือ ท่องเที่ยว สุดท้ายจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ของประเทศ มีด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เป็นต้น ดังนั้น ทุกคนควรหันมาร่วมมือกันในการจัดการอารมณ์ของตนกันดีกว่า

8. เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนา. (2521). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง*. เล่มที่ ๑๐. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา
- จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ และคณะ. (2559). *การศึกษาผลการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง*. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2559).
- ปฐม นิคมนานท์. (2552). *ประวัติ ขั้ววัตรและปฏิบัติทา หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม,
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9). (2546). *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สหธรรมิก.
- พระมงคลเทพมุนี. (2550). *หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

- พระมหาสิงห์หน สิริธโร (ฉิมพาลี). (2553). ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติ สัมปชัญญะ ในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2553). คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พันธุ์ ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). (2540). พจนานุกรม มคอ-ไทย. กรุงเทพฯ: สำนักเรียนวัดปากน้ำ จัดพิมพ์.
- วิจิตร ศรีสะอ้าน และคณะ. (2523). สังคมกับองค์การบริหาร. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2559). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สหธรรมิก.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). สมถกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.
- หลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ. (2554). พลิกโลกเหนือความคิด. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์

Volume 6 No 2 (May – August 2026)
ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2569)



~ AA 62 ~

Wishing Journal Review.
วารสารภาวนาสารปริทัศน์