การจัดการอารมณ์เพื่อเสริมพลังสุขภาพจิตด้วยหลักพุทธธรรม
TEACHINGS OF THE BUDDHA ON EMOTION MANAGEMENT FOR MENTAL HEALTH

สุดใจ ภูกงลี*
Sudjai Phookonglee*
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย*
Instructor, Mahamakut Buddhist University, Siridhonrajavidayalaya Campus*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาความหมาย ลักษณะ และประเภทของอารมณ์ 2) เพื่อศึกษาวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตน ศึกษาข้อมูลจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ เช่น พระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา บทความวิชาการ บทความปริทัศน์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอการจัดการอารมณ์เพื่อเสริมพลังสุขภาพจิตด้วยหลักพุทธธรรม ประกอบด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต 4 ด้านคือ 1) ด้านความรู้ 2) ด้านการกระทำ 3) ด้านการบริโภค และ 4) ด้านการแก้ปัญหา โดยยกหลักพุทธธรรมประกอบด้วยหลักปริญญา 3 หลักพรหมวิหาร 4 หลักมหาสติปัฏฐาน 4 หลักอินทรียสังวรศีล หลักโยนิโสมนสิการ และหลักสัมมัปปทาน 4 มาเป็นทางเลือกในการประยุกต์ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งในปัจจุบันและอนาคต โดยเน้นการฝึกฝนให้รู้จักวิธีจัดการอารมณ์ทั้งสามแบบ คือ สุข ทุกข์ และเฉยๆ ซึ่งควรเริ่มด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์และเหมาะสมกับบริบทของตน เช่น การสังเกตอารมณ์ของตนในชีวิตประจำวันด้วยวิธี Checklist และเขียนข้อดีข้อเสียของอารมณ์นั้นๆ นำมาพิจารณา ไตร่ตรอง วิเคราะห์ หาผลดีและผลเสีย พร้อมทั้งหาทางแก้ด้วยหลักพุทธธรรมหรือวิธีการอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป

คำสำคัญ : การจัดการอารมณ์, พลังสุขภาพจิต, สุขภาพจิต.

Abstract

The goals of this article are to 1) learn about the meaning, features, and types of emotions, and 2) learn how to deal with them. Examining data from a variety of academic sources, including the Tripitaka, books, textbooks, scholarly publications, reviews, and related research. To present Buddhist concepts for emotional management in order to improve mental health; It entails correct life practice in four areas: Knowledge is the first step, followed by action, consumption, and problem solving. The Buddha's teachings include Parinya (the three full understandings), Brahmavihara (the four sublime states of mind), Mahasatipatthana (the four foundations of mindfulness), Indariyasangvarasila (the sense-control), Yonisomanasikara (the systematic attention), and Sammuppathana (the four right efforts). It is highlighted the need of mastering the three emotions of pleasure, pain, and neutrality. Starting with a fresh and original idea is a fantastic place to start. Using a checklist approach to monitor one's emotions in everyday life and writing down the benefits and downsides of such feelings for review, reflection, analysis, and positive and negative results, for example; as well as coming up with a solution based on Buddhist teachings or other ways that are fit for one's situation.

Received:2021-11-06 Revised:2021-12-09 Accepted:2021-12-13

Keywords : Emotion Management, Resilience quotient, Mental health.

บทนำ

การปล่อยไปตามอารมณ์ดังปุถุชนคนธรรมดาทั่วไปมักเผอเรอ ไม่ใส่ใจ คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ซึ่งความจริงแล้ว หากใครเข้าใจสิ่งเหล่านี้หรือฝึกปฏิบัติจัดการอารมณ์ของตนเป็นประจำแล้ว จะนำความสุข ความโปร่งโล่ง สบายกาย สบายใจมาให้ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข บางคนกล่าวว่า “อยากมีอิสระเหมือนนกจัง ดูมีอิสระเสรี อยากบินไปไหนก็ได้ตามใจ ต่างจากเราที่มีแต่ภาระขาดอิสระเสรีภาพ...” นี่เป็นตัวอย่างคำพูดที่เกิดจากอารมณ์ เพราะมองเพียงด้านเดียว แล้วพูดตามที่เห็นและรู้สึก ไม่ได้พิจารณาหรือใช้โยนิโสมนสิการในการพิจารณาให้ดีก่อน แต่เมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว จะพบว่า จริงอยู่ นกนั้นบินได้ก็จริง แต่นกนั้นเป็นสัตว์อยู่ในภพภูมิที่ต่ำกว่ามนุษย์ มีความทุกข์มากกว่ามนุษย์หลายเท่านัก เช่น เมื่อเผชิญอาการหนาวเย็นหรืออากาศร้อน ไม่สามารถผลิตหรือหาผ้ามาห่มได้ ไม่สามารถผลิตแอร์มาใช้ในหน้าร้อนได้ เมื่อฝนตก ไม่สามารถผลิตหรือหาร่มมากางได้ เมื่อนอน ก็ไม่มีเตียงและบ้านได้เหมือนมนุษย์ ที่สามารถป้องกันเหลือบ ริ้น ไร ยุง หรืออันตรายจากสัตว์น้อยใหญ่อื่น ๆ ฯลฯ มีเพียงรังที่พอจะสร้างได้ แต่ไม่อาจเทียบได้กับบ้านของมนุษย์ได้อยู่ดี เมื่อพิจารณาให้เห็นความจริงดังนี้แล้ว จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะไปอิจฉาสัตว์ ไม่ว่าจะเป็นประเภทใด แต่สิ่งที่ควรทำความเข้าใจให้ดีคือ มนุษย์ทุกผู้ทุกนาม หรือสรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนถูกจองจำด้วยอารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่างหาก ทุกคนจะพยายามหาเหตุผลต่าง ๆ นา ๆ มาเข้าข้างตนเอง เพื่อหาความชอบธรรมให้ตนเสมอ ทุกครั้งที่ผิดพลาดทำผิดเผลอปล่อยให้อารมณ์พาไป ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและครอบครัว จนถึงขึ้นโรงขึ้นศาล ตามที่เป็นข่าวทั้งในอดีตและปัจจุบัน และจะเป็นเช่นนี้เรื่อยไป ตราบใดที่ยังไม่รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของตน หากต้องการอิสระเสรีภาพที่แท้จริง ควรเริ่มที่ตนเองด้วยการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสม ดังนั้น ทางออกที่ดีที่สุดคือ การจัดการอารมณ์ของตนให้เหมาะสมด้วยหลักพุทธธรรม ฝึกฝนพัฒนาจนเป็นผู้มีพลังสุขภาพจิตที่ดีและมีความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตนเอง คนรอบข้าง สังคมและประเทศชาติต่อไป

ความหมายของอารมณ์

อารมณ์ในที่นี้มีความหมาย 2 นัยยะ ความหมายนัยยะที่ 1 หมายถึง สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึก ที่เรียกว่า อารมณ์ (Arammana–sense-objects; an object of consciousness) มี 6 ประการประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เรียกอีกอย่างว่า อายตนะภายนอก (Sense-objects and mind-objects) แล้วมากระทบกันกับอายตนะภายใน (Sense-organs; the (six) senses; sense-bases; sense-fields) กล่าวคือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจรับรู้ เกิดเป็นเวทนาขึ้น กล่าวคือ การเสวยอารมณ์ หรือการรู้สึกรสของอารมณ์ นั่นเอง นี้คือความหมายดั้งเดิมตามรูปศัพท์ทางพุทธศาสตร์ และความหมายนัยยะที่สองหมายถึง อารมณ์ความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ (feeling) หรืออารมณ์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต เรียกว่า สังขาร นั่นเอง (Impulses and emotions) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า อารมณ์ของจิต (Emotions) ที่คนไทยมักใช้สื่อกันในความหมายนี้ ซึ่งเป็นความหมายที่เข้าใจคลาดเคลื่อนหรือเพี้ยนจากความหมายเดิม ทำให้เกิดความหมายซ้อนขึ้นมาอีกทีหนึ่ง คือความรู้สึกดี รู้สึกแย่ หรือรู้สึกเฉย ๆ อันเป็นผลต่อเนื่องจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึก ที่เรียกว่า อารมณ์ ตามความหมายนัยยะที่หนึ่ง นั่นเอง คำลักษณะเช่นนี้พบมากในภาษาไทย เช่น คำว่า โกรธ คนส่วนใหญ่มักพูดว่า “เกิดโมโห (หลง)” ที่ถูกควรพูดว่า “เกิดโทสะหรือบันดาลโทสะ (โกรธ)” แต่

บางครั้งมีการใช้ถูกต้อง เช่น เป็นการบันดาลโทสะ (ก่อให้เกิดความโกรธ) ฯลฯ ในที่นี้จะขอกล่าวถึงอารมณ์ทั้งสองนัยยะดังกล่าวนั้น จะเห็นได้ว่าการเสวยอารมณ์ที่คนส่วนใหญ่มักเผชิญกัน โดยสรุปสั้นๆ แล้วมีเพียง 2 ด้าน เรียกว่า เวทนา 2 คือ 1) การเสวยอารมณ์ทางกาย เรียกว่า เวทนาทางกาย หรือ กายิกเวทนา (Physical feeling) และ 2) การเสวยอารมณ์ทางใจ เรียกว่า เวทนาทางใจ หรือ เจติกเวทนา (Mental feeling) เมื่อขยายให้ละเอียดขึ้นมีทั้งหมด 6 ประการ เรียกว่า เวทนา 6 คือ ประการที่ 1 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา เรียกว่า จักขุสัมผัสสชาเวทนา (Feeling arisen from visual contact) ประการที่ 2 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู เรียกว่า โสตสัมผัสสชาเวทนา (Feeling arisen from auditory contact) ประการที่ 3 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก เรียกว่า ฆานสัมผัสสชาเวทนา (Feeling arisen from olfactory contact) ประการที่ 4 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (Feeling arisen from gustatory contact) ประการที่ 5 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายสัมผัสสชาเวทนา (Feeling arisen from bodily contact) และประการที่ 6 เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ เรียกว่า มโนสัมผัสสชาเวทนา (Feeling arisen from mental contact) ทั้ง 6 ประการจัดเข้าในเวทนา 2 คือ ประการที่ 1-5 จัดเข้าใน กายิกเวทนา ส่วนประการที่ 6 จัดเข้าใน เจติกเวทนา นั่นเอง ส่วนการเสวยอารมณ์หรือการรู้สึกรสของอารมณ์นั้น เรียกว่า เวทนา 3 (Feeling; sensation) คือ ประการที่ 1 ความรู้สึกสุข สบายทางกายหรือทางใจ เรียกว่า สุขเวทนา (Pleasant feeling; pleasure) ประการที่ 2 คือ ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายทางกายหรือทางใจ เรียกว่า ทุกเวทนา (Painful feeling; pain) และประการที่ 3 คือ ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์หรือเฉย ๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา (Neither-pleasant-nor-painful feeling; indifferent feeling) แต่หากต้องการแบ่งให้ละเอียดขึ้นจะแบ่งออกเป็น 5 ประการ เรียกว่า เวทนา 5 คือ ประการที่ 1 คือ ความสุข ความสบายทางกาย เรียกว่า สุข (Bodily pleasure; happiness) ประการที่ 2 คือ ความทุกข์ ความไม่สบาย เจ็บปวดทางกาย เรียกว่า ทุกข์ (Bodily pain; discomfort) ประการที่ 3 คือ ความแช่มชื่นสบายใจ สุขใจ เรียกว่า โสมนัส (Mental happiness; joy) ประการที่ 4 คือ ความเสียใจ ทุกข์ใจ เรียกว่า โทมนัส (Mental pain; displeasure; grief) และประการที่ 5 คือ ความรู้สึกเฉย ๆ เรียกว่า อุเบกขา (Indifference) หรือ อทุกขมสุขเวทนา การรู้สึกรสของอารมณ์ทั้ง 5 ประการเรียกเต็ม ๆ ว่า สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเปกขินทรีย์ เมื่อต้องการจัดเวทนา 5 เข้าในเวทนา 3 สามารถจัดได้คือ ประการที่ 1 และ 3 จัดเป็น สุขเวทนา ประการที่ 2 และ 4 จัดเป็น ทุกเวทนา ส่วนประการที่ 5 จัดเป็น อทุกขมสุขเวทนา นั่นเอง ส่วนการรู้สึกรสของอารมณ์ หรือการเสวยอารมณ์นั้น เกิดจากการกระทบระหว่าง อิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) หรือ อนิฏฐานรมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) เช่น การเผชิญโลกธรรม 8 คือ ได้ลาภ ได้ยส ได้รับการสรรเสริญ ได้รับความสุข จัดเป็นอิฏฐารมณ์ ส่วนการเสื่อมลาภ เสื่อมยส ได้รับการนินทา ได้รับความทุกข์ จัดเป็น อนิฏฐารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) หรือเกิดจากสภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เรียกว่า กิเลสวัตถุ (Defilements) มี 10 ประการ คือ 1) โลภะ คือ ความอยากได้ (Greed) กล่าวคือ ความกำหนัด ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความละโมบ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น (ตัณหา) ฯลฯ 2) โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย (Hatred) 3) กล่าวคือ อาฆาต ขัดเคือง คับแค้น ขุ่นเคือง พลุ่งพล่าน พยาบาท ฯลฯโมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ ความเขลา (Delusion) กล่าวคือ ไม่รู้ในอริยสัจสี่ ความไม่ถือเอาโดยถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ การไม่พิจารณา ความลุ่มหลง ความหลงใหล ความทรามปัญญา ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ไม่รู้ในปัจจุบัน อดีต อนาคต ฯลฯ 4) มานะ คือ ความถือตัว (Conceit) 5) กล่าวคือ การถือตัวว่า เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราเลวกว่าเขา การยกตนข่มท่าน การเอาตัวเองเป็นใหญ่ ฯลฯ ทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด (Wrong view) กล่าวคือ มิจฉาทิฏฐิทุกอย่าง จัดเป็น ทิฏฐิ เช่น เห็นว่า โลกเที่ยง โลกหน้าไม่มี

บุญ บาปไม่มี กรรมไม่มี ผู้มีพระคุณไม่มี เป็นต้น ความยึดมั่นถือมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิดในทางชั่ว ฯลฯ 6) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ความเคลือบแคลง (Doubt; uncertainty) กล่าวคือ เคลือบแคลงสงสัยในพระรัตนตรัย ในอริยสัจ คิดเห็นไปต่างๆ นานา ความตัดสินอารมณ์ไม่ได้ ความเห็นเป็นสองแง่ หาข้อยุติไม่ได้ ฯลฯ 7) ถีนะ คือ ความหดหู่ ความท้อแท้ ถดถอย (Sloth) กล่าวคือ ภาวะที่หดหู่ ความซบเซา ความไม่สมประกอบแห่งจิต ความไม่ควรแก่การงานแห่งจิต ฯลฯ 8) อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน (Restlessness) กล่าวคือ ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต ฯลฯ 9) อหิริกะ คือ ความไม่ละอายต่อความชั่ว (Shamelessness) กิริยาที่ไม่ละอายต่อการประกอบ หรือประพฤติอกุศลบาปทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่น่าละอาย และ 10) อโนตตัปปะ คือ ความไม่เกรงกลัวต่อความชั่ว (Lack of moral dread) กล่าวคือ กิริยาที่ไม่เกรงกลัวต่อการประกอบหรือการประพฤติทุจริตอันเป็นสิ่งที่น่าเกรงกลัว (อภิ.สง. 34/1235-1245/312-319)

คนที่สามารถจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ดี มักเป็นที่ยอมรับ เคารพ นับถือมากในสังคม จะเป็นผู้มีแต่ความรู้สึกที่ละเอียดประณีต มีความแช่มชื่น เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย สงบ สุข อิสระเสรี เนื่องจากสามารถลดความขุ่นมัว เครียด เหงา 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 หรือแม้กระทั่งทำร้าย ชกต่อย หรือยิงกัน มีให้เห็นบ่อยครั้งในสังคมตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เมื่อมีเหตุการณ์ลักษณะนี้มาก ๆ จะกระทบต่อภาพลักษณ์ที่ดีของประเทศด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อชาวต่างชาติที่ได้เสพข่าว จะมีความคิดหรือเชื่อว่า ประเทศไทยไม่เป็นสถานที่ปลอดภัย ไม่ควรเดินทางเข้ามาทำธุรกรรมต่าง ๆ อาทิ ธุรกิจ หรือท่องเที่ยว สุดท้ายจะส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ของประเทศ มีด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม เป็นต้น ดังนั้น ทุกคนควรหันมาร่วมมือกันในการจัดการอารมณ์ของตนกันดีกว่า

ความสำคัญของการจัดการอารมณ์

จากการศึกษา พบว่า การจัดการอารมณ์ได้ดีจะก่อให้เกิดคุณภาพทางอารมณ์ที่บริสุทธิ์เด่นชัดขึ้นมา เกิดคุณธรรมต่าง ๆ ขึ้นมา เช่น เมตตา กรุณา มาคอยช่วยสืบต่อคุณค่าทางด้านความงดงาม อ่อนโยนในการดำเนินชีวิต เข้ามาทดแทนความขุ่นมัว เครียด เหงา เศร้า ซึม วิตก กังวล ฯลฯ จะมีแต่ความรู้สึกที่ละเอียดประณีต อาทิ ความแช่มชื่น เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย สงบ สุข อิสระเสรีสืบต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) การรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง การจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ความสามารถในการคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ การสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น ทำให้นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น (สุตาภัทร ประดับแก้ว และรุ่งระวี สมะวรรธนะ, 2558) การจัดการอารมณ์สามารถทำนายภาวะสุขภาพจิตได้ อาทิเช่น วัยรุ่นที่รู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตน สามารถตอบสนองและแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การจัดการอารมณ์เป็นความสามารถของบุคคล มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ถือว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสม และลดพฤติกรรมความก้าวร้าวได้ การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง อธิบายได้ว่าเด็กวัยรุ่นรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ

และภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน จะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Self-esteem) เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นลบ จะประเมินความสามารถของตนเองต่ำ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกและมองเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง ตรงกันข้ามกับคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เป็นลบ จะประเมินความสามารถของตนเองสูง สามารถรับมือกับปัญหาหรือสถานการณ์เช่นนั้นได้อย่างดีและมีความสุข และยังสะท้องให้เห็นพัฒนาการด้านอื่น ๆ อีกด้วย เช่น ความเห็นใจผู้อื่น การเติมจิตใจให้กว้าง การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการความเครียด ทักษะการตัดสินใจ การอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารและคุณภาพการสื่อสาร อธิบายได้ว่า ความเห็นใจผู้อื่น เป็นความสามารถรับรู้เข้าใจความรู้สึก และความต้องการของคนอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ มีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การเติมจิตใจให้กว้าง เป็นอีกหนึ่งวิธีการที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิตเน้นนำมา เพื่อรับฟังความคิดเห็น หรือเข้าใจความรู้สึก ความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากตน ทำให้มองเห็นปัญหาได้ถี่ถ้วน รอบคอบ และรอบด้านมากขึ้น และยังมองเห็นทางออกหรือแนวทางแก้ไขปัญหามากขึ้น เป็นการสร้างเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดี การตระหนักรู้ในตนเอง คือการรู้อารมณ์และความต้องการของตนเองและความมั่นใจในตนเอง การจัดการความเครียด คือ ความเข้าใจและรับรู้ถึงความเครียดของตนและสามารถขจัดออกไปได้ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ เช่น การทำกิจกรรมที่ชอบ งานอดิเรก ฟังเพลง เล่นดนตรี หรือฟังเทศน์ อ่านหนังสือธรรมะ ฯลฯ ทักษะการตัดสินใจ คือ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และการสื่อสารกับตนเองและการสื่อสารที่มีคุณภาพกับคนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ และการสื่อสารกับคนใกล้ชิด มีเพื่อนเป็นต้น มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้านความรู้สึกเกลียดชังไม่เป็นมิตร ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และด้านความซึมเศร้า ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และสามารถลดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและความก้าวร้าวลงได้ (สมรัก ครองยุทธ นุจรี ไชยมงคล และดวงใจ วัฒนสินธุ, 2560); (ทัศนีย์ เจนวิถีสุข, 2557) นอกจากนั้น ยังพบว่า การจัดการอารมณ์ช่วยให้ผู้ที่เผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากที่สุดในชีวิต คือ เสื่อมจากลาภ ที่เรียกว่า เป็นโรคร้ายแรง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” (ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ) หันกลับมาสู้ และมีความพึงพอใจกับชีวิตได้ ยกตัวอย่างจากการศึกษาเรื่องการจัดการทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้ที่มีภาวะหัวใจวาย พบว่า การจัดการอารมณ์ที่เกิดจากแรงสนับสนุนและการเอาใจใส่จากคนในครอบครัวอันเป็นที่รักช่วยให้ผู้ให้ป่วยที่มีภาวะหัวใจวาย ค้นหาความต้องการของตนเองและค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่ว่าจะอยู่เพื่อใครและอยู่เพื่ออะไร สามารถก้าวผ่านระยะนี้ไปยังระยะต่อไปได้ เปลี่ยนจาก “การปฏิเสธความจริง” มาเป็น “เผชิญหน้าและไม่ยอมแพ้” และ “พึงพอใจกับชีวิต” โดยสามารถเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส คือการเตรียมพร้อม ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต เดินทางสายกลาง มีความยืดหยุ่นเพื่อรักษาความสมดุลของการดำเนินชีวิตกับแผนการรักษาของแพทย์มากขึ้น ทำกิจกรรมทางศาสนามากขึ้น เช่น การทำบุญ เข้าวัด ฟังพระเทศน์มากขึ้น ไม่ล้มเลิกความตั้งใจที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและสู้ต่อไป นอกจากนี้การปฏิบัติธรรมตามความเชื่อในศาสนา ทำให้รู้สึกว่ามีที่พึ่งทางใจ มีแสงสว่างให้กับชีวิต ศาสนาเป็นที่พึ่งของผู้ป่วย มีหลักยึดและมีแนวทางในการปฏิบัติที่ทำให้จิตใจสงบ เปลี่ยนมุมมองภาวะหัวใจวายให้เป็นบวก ยอมรับความจริงที่ว่า “ทุกคนต้องตาย” ทำให้มีการวางแผนให้กับชีวิตของตนเองและอนาคตของครอบครัว การมุ่งมั่นในการกระทำความดี การไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น การนั่งสมาธิ รู้สึกว่าได้เตรียมตัว เตรียมต้นทุนไว้ในภพหน้าแล้ว รู้สึกสงบเมื่อคิดถึงความตาย (จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์ ขวัญจิต คุปตานนท์ และนพพร ว่องสิริมาศ, 2554) ดังนั้น การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมจะเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและสังคม กล่าวคือ ในส่วนประโยชน์ตน สามารถควบคุมตนเอง หรือสามารถยับยั้งอารมณ์ (Emotions (ได้ ไม่ทำหรือสื่อสารกับบุคคลอื่นตามสภาพ

ความเป็นไปแห่งจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ สามารถยกระดับจิตด้วยการขัดเกลาและพัฒนาจิตไปในตัว และในส่วนประโยชน์สังคมนั้น คือช่วยลดปัญหาความขัดแย้งในสังคม และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

สุขภาพจิตที่ดี

Kubala (2021) และ ศักดา ขำคม (2561) กล่าวว่า สุขภาพจิตที่ดี สามารถวัดได้จากระดับความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิต

ความฉลาดทางอารมณ์ เรียกย่อๆ ว่า EQ รู้จักกันในชื่อภาษาอังกฤษว่า Emotional quotient หรือ Emotional intelligence เรียกย่อว่า EQ คือ ความสามารถในรับรู้ตนเองและเข้าใจคนอื่น สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ ช่วยให้ดำเนินชีวิตไปในทางสร้างสรรค์อย่างมีความสุข ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย 3 ด้านคือ 1) ด้านดี คือ สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม 2) ด้านเก่ง คือ สามารถรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และ 3) ด้านสุข คือ สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ หรืออาจแบ่งออกเป็น 5 ด้านดังนี้ 1) ด้านความตระหนักในตนเอง (Self-awareness) คือ รู้จักและมั่นใจตนเอง 2) ด้านการควบคุมตนเอง (Self-regulation) คือ ความรับผิดชอบ ปรับตัว ยืดหยุ่น 3) ด้านแรงจูงใจ (Motivation) คือ มุ่งมั่น มีทัศนคติเชิงบวก 4) ด้านเอาใจใส่ (Empathy) คือ เข้าใจผู้อื่น และ 5) ด้านทักษะทางสังคม (Social skills) คือ การสื่อสาร เป็นผู้นำ การปรับตัว

พลังสุขภาพจิต คือความสามารถในการยืดหยุ่น ปรับตัว แก้ปัญหาเป็น หรือเรียกอีกอย่างว่า ภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว หรือหมายถึง พลังสุขภาพจิตที่สามารถฝ่าวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และในบางคนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตดีจะสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วยการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม (ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา, 2560); (อรพินทร์ ชูชม สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนา ทองภักดี, 2554) ภาษาอังกฤษเรียกว่า Resilience Quotient (RQ) ผู้ที่มีอาร์คิวจะมีองค์ประกอบสำคัญอยู่ เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้ กล่าวคือ 3 1) อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยิ้มสู้กับทุกสถานการณ์ 2) ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ 3) สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ หรือมี 5 องค์ประกอบดังนี้ 1) มีสติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลมีความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม 2) มีการพึ่งพาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของตนเอง 3) มีความหวัง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้ 4) มีการเผชิญปัญหาได้และแก้ปัญหาเป็น หมายถึง วิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหา

โดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา และ 5) มีความยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

การจัดการอารมณ์ด้วยหลักพุทธธรรม

ร่มตะวัน กาลพัฒน์ อังศินันท์ อินทรกาแหง และจรัล อุ่นฐิติวัฒน์ (2560) ระบุว่า ความผูกพันทางศาสนามีอิทธิพลในการจัดการภาวะวิกฤตทางอารมณ์ทำให้รับรู้ความเป็นจริง ส่งเสริมให้มีสุขภาวะจิตที่ดีและควบคุมอารมณ์ได้ สามารถอดทนต่อภาวะวิกฤตทางอารมณ์และปรับตัวได้ ส่งผลให้มีสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว ซึ่ง ทัศนีย์ เจนวิถีสุข (2557); พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2559); ปัญญา ใช้บางยาง (2548) กล่าวว่า การจัดการอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีแนวทางการปฏิบัติหลายวิธี ปฏิบัติเมื่อสิ่งเร้าหรืออารมณ์ทั้งหลาย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะหรือสัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ มากระทบกับส่วนรับสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ประกอบด้วยหลักปริญญา 3 หลักพรหมวิหาร 4 หลักมหาสติปัฏฐาน 4 หลักอินทรียสังวร ศีล หลักโยนิโสมนสิการ และหลักสัมมัปปธาน 4 ดังนี้

หลักปริญญา 3

ปริญญา คือ การกำหนดรู้ ทำความรู้จัก หรือทำความเข้าใจโดยครบถ้วน (Full understanding; diagnosis) ประกอบด้วย

1. ญาตปริญญา คือ กำหนดรู้ด้วยให้เป็นสิ่งอันรู้แล้ว กำหนดรู้ขั้นรู้จัก กำหนดรู้ตามสภาวลักษณะคือ ทำความรู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นโดยตรง พอให้ชื่อว่าได้เป็นอันรู้จักสิ่งนั้นแล้ว เช่น รู้ว่า นี้คือ เวทนา เวทนาคือสิ่งที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ ดังนี้เป็นต้น (full knowledge as the known; diagnosis as knowledge) อธิบายได้ว่าเป็นปัญญาขั้นการกำหนดรู้ หรือทำความรู้จักสภาวะลักษณะของสิ่งนั้น ๆ โดยตรง คือ รู้ เห็นว่า นี่คือจักขุสัมผัส (การสัมผัสหรือกระทบทางตา) นี้กายสัมผัส (การสัมผัสหรือกระทบทางกาย) นี้มโนสัมผัส (การสัมผัสหรือกระทบทางใจ) นี้เป็นสัมผัสอันเป็นที่ตั้งของสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา เช่น กำหนดรู้เวทนา 3 (การเสวยอารมณ์ หรือการรู้สึกรสของอารมณ์) ประกอบด้วย 1) สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข สบายทางกายหรือทางใจ) 2) ทุกเวทนา (ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายทางกายหรือทางใจ) และ 3) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ) ว่าเกิดจากการกระทบหรือสัมผัสกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอกที่เป็น อิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) หรือ อนิฏฐานรมณ์ (อารมณ์ที่น่าไม่ปรารถนา) เช่น ตาเห็นรูปที่น่าปรารถนา หรือน่าพอใจ จึงเกิดความพึงพอใจ หรือเกิดความสุข เห็นรูปไม่น่าปรารถนา หรือไม่น่าพอใจ เกิดความขัดเคืองใจ (ปฏิฆะ) หูได้ยินเสียงที่น่าปรารถนา หรือน่าพอใจ จึงเกิดความพึงพอใจ หรือเกิดความสุข ได้ยินเสียงที่ไม่น่าปรารถนา หรือไม่น่าพอใจ จึงเกิดความขัดเคืองใจ ฯลฯ

2. ตีรณปริญญา คือ กำหนดรู้ด้วยการพิจารณา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา กำหนดรู้โดยสามัญลักษณะคือ ทำความรู้จักสิ่งนั้น พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่นว่า เวทนาไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ดังนี้เป็นต้น (full knowledge as investigating; diagnosis as judgment) อธิบายได้ว่า ตีรณปริญญา เป็นปัญญาในขั้นพิจารณาสภาวลักษณะของสิ่งนั้น ๆ ด้วยหลักสามัญญลักษณ์ หรือหลักไตรลักษณ์ เช่น กำหนดรู้ด้วยการพิจารณาขันธ์ 5 (กองแห่งรูปธรรมและนามธรรม 5 หมวดที่

ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา–เขา เป็นต้น ส่วนประกอบ 5 อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต ประกอบด้วย (1) รูปขันธ์ อันได้แก่ กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ (Corporeality) (2) เวทนาขันธ์ อันได้แก่ กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์, ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ (Feeling; sensation) (3) สัญญาขันธ์ อันได้แก่ กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้, ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น (Perception) (4) สังขารขันธ์ อันได้แก่กองสังขาร, ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ, คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศลอกุศล อัพยากฤต (Mental formations; volitional activities) และ (5) วิญญาณขันธ์ (กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ 6 (Consciousness) อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือพิจารณาเวทนาทั้ง 3 ดังกล่าวแล้วในญาตปริญญานั้น ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นโรค เป็นดังหัวฝี เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นของไม่ชวนให้ชื่นใจ เป็นโทษ ไม่เป็นที่พึ่ง ฯลฯ

3. ปหานปริญญา คือ กำหนดรู้ด้วยการละ กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ กำหนดรู้โดยตัดทางมิให้ฉันทราคะเกิดมีในสิ่งนั้น คือรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ละนิจจสัญญาเป็นต้น ในสิ่งนั้นเสียได้ (Full knowledge as abandoning; diagnosis as abandoning) อธิบายได้ว่า ปหานปริญญา เป็นปัญญาในขั้นบรรเทา ละ และทำฉันทราคะ (ความพอใจรักใคร่ในผัสสะหรือในขันธ์ 5) หรือทำให้ตัณหา (ความอยาก ความกระหาย ร่าน รน ทะยาน กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ไม่รู้จักอิ่ม) ให้สิ้นไป ตัณหาเกิดจากมีเวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดนั่นเอง มี 3 ประการ คือ กามตัณหา (อยากได้ อยากมีในที่สิ่งสนองความต้องการทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ทางใดทางหนึ่งที่ปรารถนาหรือชอบใจ) ภวตัณหา (อยากเป็น อยากอยู่ในสิ่งที่สนองความต้องการทางอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ทางใดทางหนึ่ง กล่าวคืออยากเป็นอยากอยู่ไปนาน ๆ ในสิ่งที่ปรารถนาหรือชอบใจ) และ วิภวตัณหา (ไม่อยากเป็น ไม่อยากอยู่ในสิ่งที่ไม่ได้สนองความต้องการทางอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ทางใดทางหนึ่ง กล่าวคืออยากให้จบๆ กันไปในเรื่องที่ไม่ปรารถนาหรือไม่ชอบใจ) โดยยึดหลักสามัญญลักษณ์ หรือหลักไตรลักษณ์มาเป็นอารมณ์ดังกล่าวแล้วในตีรณปริญญา จนกระทั่งละวิปลาสทั้งหลายได้ คือสัญญาวิปลาส (รู้ผิดพลาดจากความเป็นจริง) จิตวิปลาส (ความคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง) ทิฏฐิวิปลาส (ความเห็นผิดพลาดจากความเป็นจริง) กล่าวคือ (1) สัญญาวิปลาส จิตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง (2) สัญญาวิปลาส จิตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข (3) สัญญาวิปลาส จิตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาสในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และ (4) สัญญาวิปลาส จิตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม

หลักพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ธรรมประจำใจอันประเสริฐ ธรรมเป็นที่อยู่ของผู้เจริญ เครื่องอยู่ของประเสริฐ (Holy abidings; sublime states of mind) ประกอบด้วย

1. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้คนอื่นมีความสุข มีจิตแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ และสรรพสัตว์ทั่วหน้า (Loving-kindness; friendliness; goodwill) ควรฝึกเจริญเมตตา ทุกเมื่อและสม่ำเสมอหรือทุกครั้งที่มีโอกาส ในสถานการณ์ที่คนอื่นอยู่เป็นปกติ มีน้ำใจ มีความเยื่อใย ใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนและสัตว์ทั้งหลาย หรือมีน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขแก่คนอื่น น้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา แต่ควร

ระมัดระวังเมตตาจะเปลี่ยนเป็นความเสน่หา หรือราคะ เข้ามาทดแทน โดยเฉพาะเมตตากับเพศตรงข้ามที่มีเจ้าของแล้ว หรือผู้เจริญเมตตาเป็นบรรพชิตยิ่งต้องระวังในเรื่องนี้ให้มาก

2. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจปลดเปลื้อง บำบัดความทุกข์ยาก ความเดือดร้อนของคนและสรรพสัตว์ทั่วหน้า (Compassion) ควรฝึกเจริญกรุณา เมื่อพบเห็นผู้อื่นประสบความทุกข์ยาก เดือดร้อน คิดช่วยให้พ้นความทุกข์ยาก เดือดร้อนนั้น ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของเขา เพื่อป้องการการเบียดเบียน ผู้อื่น เช่น ฉวยโอกาสหาผลประโยชน์จากความทุกข์ยากของผู้อื่น เป็นต้น ไม่นิ่งดูดาย หรือทนนิ่งอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของคนหรือสัตว์ทั้งหลาย แต่ควรระวังไม่ให้เกิดความโศกเศร้าจากอารมณ์ที่กระทบหรือนำเอาความทุกข์ของคนอื่นมาทำให้ตนเองทุกข์ใจ (โทมนัส) หรือโศกเศร้าตาม

3. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ พลอยยินดีด้วยเมื่อคนอื่นได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป (Sympathetic joy; altruistic joy) ควรฝึกเจริญมุทิตา มีจิตยินดี แช่มชื่น เบิกบานทุกครั้ง เมื่อพบเห็นคนอื่นประสบผลสำเร็จ เพื่อลดความอิจฉาริษยาในใจ หรือความไม่ยินดี ความทนไม่ได้ต่อความสุข ความสำเร็จของคนอื่น ควรระวังไม่ให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับการแสดงความยินดีนั้น โดยเฉพาะผู้ที่เป็นบรรพชิต เพราะจะกลายเป็นกิเลสไปเสีย

4. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา กล่าวคือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียง ไม่อคติด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สรรพสัตว์ทำแล้ว ที่ควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนเองประกอบขึ้นนั้น พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉย สงบนิ่ง มองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เนื่องจากพิจารณาเห็นแล้วว่าเขาสามารถรับผิดชอบตนเองได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลของกรรมที่เหมาะสมกับความรับผิดชอบของตนเองนั้น (Equanimity; neutrality; poise) ควรฝึกเจริญอุเบกขา ฝึกมองให้เห็นความเสมอภาคกันในสัตว์ทั้งหลาย ทำใจให้เป็นกลาง วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย หลังจากรู้และเข้าใจในชุดความจริง ด้วยข้อมูลหลักฐานอย่างเพียงพอ และวางท่าทีต่อเหตุการณ์อย่างเข้าใจ เหมาะกับสถานการณ์ ควรระวังไม่ให้อุเบกขากลายเป็นความเฉยเมยด้วยความไม่รู้ เรียกว่า เฉยโง่ เฉยเมย หรือ เฉยเมิน

วิธีฝึกจัดการอารมณ์ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 เป็นวิธีที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคยกันดีอยู่แล้วคือการตั้งจิตให้มั่นแล้วสวด หรือภาวนาบทเมตตาว่า “สัพเพ สัตตา” สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น “อะเวรา โหนตุ” จงเป็นผู้ไม่มีเวรแก่กันและกันเถิด “อัพยาปัชฌา โหนตุ” จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน “อะนีฆา โหนตุ” จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กาย ทุกข์ใจเถิด “สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ” จงเป็นผู้มีสุข พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ต่อด้วยบทกรุณา ว่า “สัพเพ สัตตา” สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น “สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ” จงพ้นจากทุกข์เถิด จากนั้นต่อด้วยบทมุทิตาว่า “สัพเพ สัตตา” สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น “มา ลัทธะสัมปัตติโต วิมุจจันตุ” จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันตนได้แล้วเถิด สุดท้ายต่อด้วยบทอุเบกขาว่า “สัพเพ สัตตา” สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งสิ้น “กัมมัสสกา” เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน “กัมมะทายาทา” เป็นผู้รับผลของกรรม “กัมมะโยนิ” เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด “กัมมะพันธุ” เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ “กัมมะปะฏิสะระณา” เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย “ยัง กัมมัง กะริสสันติ” กระทำกรรมอันใดไว้ “กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา” ดีหรือชั่ว “ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ” จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

หลักมหาสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน (Foundations of mindfulness)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Contemplation of the body; mindfulness as regards the body) ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ 1) กำหนดลมหายใจ 2) อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 3) สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 4) ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 5) ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ 6) นวสีวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ส่วนวิธีฝึกจัดการอารมณ์ตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ในเวลาว่างขณะดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ด้วยการกำหนดสติ (ระลึกรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร) และสัมปชัญญะ (รู้ตัวทั่วพร้อมขณะที่ทำสิ่งนั้น) เช่น ดูลมหายใจเข้าออกของตนเอง หรือหรือใช้การนับจำนวนหายใจเข้าออก พร้อมทั้งฝึกกำหนดปล่อยวางว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Contemplation of feelings; mindfulness as regards feelings) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ส่วนวิธีฝึกจัดการอารมณ์ตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ในเวลาว่างขณะดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ด้วยการกำหนดสติ และสัมปชัญญะ ให้รู้ตัวว่ากำลังเสวยอารมณ์หรือรับรสอารมณ์ (เวทนา) อะไรอยู่ ระหว่าง “มีความสุข มีความทุกข์ หรือเฉย ๆ” เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่กระทบอารมณ์ พร้อมทั้งฝึกกำหนดปล่อยวางว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา (Contemplation of mind; mindfulness as regards mental conditions) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ส่วนวิธีฝึกจัดการอารมณ์ตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ในเวลาว่างขณะดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ด้วยการกำหนดสติ และสัมปชัญญะ ให้รู้ว่า จิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ พร้อมทั้งฝึกกำหนดปล่อยวางว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา (Contemplation of mind-objects; mindfulness as regards ideas) คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจจ์ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ ส่วนวิธีฝึกจัดการอารมณ์ตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ในเวลาว่างขณะดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ด้วยการกำหนดสติ และสัมปชัญญะ ให้รู้ว่า นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12

โพชฌงค์ 7 อริยสัจจ์ 4 ฯลฯ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น พร้อมทั้งฝึกกำหนดปล่อยวางว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น

อินทรียสังวรศีล

อินทรียสังวรศีล หมายถึง ศีลคือการสำรวมอินทรีย์ (Sense-control)ไม่ถือเอาเป็นนิมิต ไม่ถือเอาเป็นอนุพยัญชนะ ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ 6 (อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) กล่าวคือไม่นำมาถือเป็นนิมิตว่าเป็นชายหรือเป็นหญิง เป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ หรือถือว่าเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าปรารถนาอันจะก่อให้เกิดนันทิราคะ (พอใจรักใคร่) หรือเกิดกิเลส อยากได้ (อภิชฌา) มาเป็นของตน เกิดความลุ่มหลง มัวเมา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา ของเขา หรือเป็นเหตุของความเสียใจ ทุกข์ใจ (โทมนัส) และไม่นำมาถือเป็นอนุพยัญชนะ อันได้แก่ ถือเอาอาการต่างๆ มีมือ เท้า ผม ขน เล็บ ฟัน จมูก ผิวหนัง กริยา ท่าทาง น้ำเสียง ฯลฯ ว่าเป็นของงาม น่าปรารถนา น่าพอใจ จะก่อให้เกิดกิเลสขึ้นในใจมีความอยากได้อยากยึดครองมาเป็นของตน และเมื่อไม่ได้ ไม่สมปรารถนาจะเกิดความเสียใจทุกข์ใจ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้าวกล้างอกงานบริบูรณ์ และคนเฝ้าข้าวกล้าก็ประมาทเสีย, โคกินข้าวกล้า ลงสู่เข้ากล้าโน้น พึงเมาเพลินประมาทเอาจนเต็มที่ ฉันใด, ปุถุชนผู้ไม่ได้เรียนรู้ ไม่สังวรในผัสสายตนะ 6 ย่อมเมาเพลิน ประมาทในกามคุณ 5 จนเต็มที่ ฉันนั้น” (สำ.สฬ. (ไทย) 18/344/243) และทรงตรัสอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ 6 เหล่านี้ ที่ไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สังวร ย่อมเป็นเครื่องนำทุกข์มาให้ ผัสสายตนะ 6 เหล่านี้ ที่ฝึกดีแล้ว คุ้มครองดี รักษาดี สังวรดี ย่อมเป็นเครื่องนำสุขมาให้...” (สำ.สฬ. (ไทย) 18/128-129/88) และตรัสอธิบายเพิ่มอีกว่า “ตาไม่ใช่เครื่องผูกล่ามรูปไว้ รูปก็ไม่ใช่เครื่องผูกล่ามตาไว้ แต่เป็นฉันทราคะ (ความชอบใจจนติด) ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นต่างหาก เป็นเครื่องผูกล่ามตาและรูปนั้น ฯลฯ ใจก็ไม่ใช่เครื่องผูกล่ามธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์ก็ไม่ใช่เครื่องผูกล่ามใจ ฉันทราคะ ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองอย่างนั้นต่างหาก เป็นเครื่องผูกล่ามที่ใจและธรรมารมณ์นั้น” (สำ.สฬ. (ไทย) 18/295-298/203-206) เมื่อผู้มีปัญญาทั้งหลายได้ทราบอย่างนี้แล้ว ควรมีปกติสังวรในอินทรีย์ทั้ง 6 (อินทรียสังวรศีล) ดังนั้น วิธีฝึกจัดการอารมณ์ตามหลักอินทรียสังวรศีลคือ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คอยเฝ้าระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจของตนขณะกระทบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ทั้งน่าชอบใจ และไม่น่าปรารถนา น่าชอบใจ ทำใจให้รู้ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ตั้งอยู่ได้ไม่นาน ไม่จีรัง ไม่ยั่งยืน (อนิจจัง) ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกข์) และไม่สามารถควบคุมได้ (อนัตตา) เพราะ สรรพสิ่ง (ทุกสิ่งอย่าง, สิ่งทั้งปวง, ครบหมด) ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “จงฟังเถิด อะไรเล่าคือ สรรพสิ่ง: ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์ นี้เราเรียกว่า สรรพสิ่ง” (สำ.สฬ. (ไทย) 12/24/19) ล้วนอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งนั้น ทั้งนี้การสำรวมระวังตามหลักอินทรียสังวรสีล จะเห็นผลแก่ผู้น้อมนำมาฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างแน่นอน ยิ่งผู้ที่มีสติ และสัมปชัญญะคอยกำกับได้มากหรือบ่อยเท่าใด ยิ่งเล็งเห็นผลได้เร็วเท่านั้น และเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนทั้งในปัจจุบันและในอนาคต นั่นเอง

หลักโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย (Systematic attention) ประกอบด้วยคำว่า โยนิโส มาจากรูปศัพท์เดิมว่า โยนิ คือ เหตุ เค้า แหล่งเกิด อุบาย วิธี ทาง ปัญญา และคำว่า มนสิการ คือ การทำในใจ คิด คำนึง ใส่ใจ นึกถึง พิจารณา แปลง่าย ๆ ว่า การรู้จักคิด หรือคิดเป็น หมายถึงคิดอย่างมีระเบียบ หรือคิดตามแนวทางของปัญญา (รู้จักมอง พิจารณาสรรพสิ่งตามสภาวะความเป็นไปของสิ่งนั้นๆ โดยวิธีคิดหาเหตุและปัจจัย สืบค้นหาต้นเหตุ หรือต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย นำมาแยกแยะให้เห็นจริงตามสภาวะและตามความสัมพันธ์

ของเหตุและปัจจัย ไม่เอาความรู้สึกที่แฝงด้วยตัณหา และอุปาทาน ของตนเองเข้าไปจับ จะสามารถแก้ปัญหาเรื่องนั้น ๆ ได้ ดังนั้น การใช้หลักโยนิโสมนสิการพิจารณากำหนดรู้วัตถุกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นที่ปรารถนา ที่ชอบใจ เป็นวัตถุที่ตั้งแห่งความกำหนัดรักใคร่ ทั้งที่เกิดในอดีต ในปัจจุบัน และจะเกิดในอนาคต ที่เป็นเป็นกาม (ใคร่) ทั้งภายในและภายนอก เลว ปานกลาง ประณีต ไม่ว่าจะเป็นของใคร ล้วนเป็นสมบัติผลัดกันชม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่ยั่งยืน (อนิจจัง) เพราะโดนบีบคั้นให้อยู่สภาพเดิมไม่ได้ (ทุกข์) อันเนื่องมาจากไม่สามารถควบคุมมันได้ (อนัตตา) ทั้งสามอย่างล้วนเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย นี้คือลักษณะของไตรลักษณ์ ซึ่งวัตถุกามทั้งหลายนั้นเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ที่รับรู้จากการสัมผัสกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอก คือ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และใจรับรู้ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจนึกคิด) การใช้หลักโยนิโสมนสิการในแง่มุมต่างๆ ประกอบด้วย 1) อุบายมนสิการ คือ คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย กล่าวคือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี ให้เข้าใจและหยั่งรู้ถึงสภาวลักษณะและสามัญลักษณ์ของสิ่งสรรพสิ่ง 2) ปถมนสิการ คือคิดถูกทาง หมายถึง คิดได้ต่อเนื่อง เป็นลำดับเป็นขั้นตอน จัดลำดับได้ เป็นระเบียบตามแนวเหตุและผล ฯลฯ ไม่ยุ่งเหยิง สับสน วกวน เช่น เตลิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่มั่นคง หรือกระโดดไปกระโดดมา ไม่ประติดประต่อ ทั้งนี้รวมเอาความสามารถในการชักความรู้สึกนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้องด้วย 3) การณมนิสิการ คือ คิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ที่สืบทอดกันมาตามเหตุและปัจจัย โดยพิจารณาหาสาเหตุหรือสาวหาเหตุ ให้เข้าใจต้นเค้าหรือแหล่งที่มาของเรื่อง ที่ส่งผลสืบเนื่องกันมาตามลำดับ 4) อุปปาทมนสิการ คือ คิดให้เกิดผลหรือคิดให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ กล่าวคือ คิดอย่างมีเป้าหมาย อันหมายถึงให้เกิดกุศลธรรม อาทิ ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร กระตุ้น โน้มน้าวให้เกิดความกล้าหาญ อาจหาญ ให้หายโลภ โกรธ หลง ให้มีสติ ให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง ฯลฯ กล่าวสรุปให้เห็นภาพคือ คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเร้ากุศล นั่นเอง หรือสรุปสั้นๆ ว่า การคิดถูกวิธี การรู้จักคิด หรือ การคิดเป็น นั่นเอง วิธีฝึกจัดการอารมณ์ตามหลักโยนิโสมนสิการ มี 10 วิธีหลักๆ จากที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น คือ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบแยกแยะ 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ 4) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา 5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ 6) วิธีคิดแบบเห็นคุณเห็นโทษและทางออก 7) วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-เทียม 8) วิธีคิดแบบเร้ากุศล 9) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และ 10) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท (คิดแบบจำแนก แยกแยะ แบ่งออก แจกแจง โดยแง่ของความจริง โดยส่วนประกอบ โดยลำดับ โดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยเงื่อนไข โดยทางเลือกหรือความเป็นไปอย่างอื่น โดยเป็นฐานะวิธีตอบปัญหาอย่างหนึ่ง) เช่น มองคน สัตว์ สิ่งของออกเป็นส่วนๆ ไม่มองภาพรวม อาทิ ที่บอกว่างาม งามตรงไหน งามที่ตา ตาประกอบด้วยอะไรบ้าง ประกอบด้วยเนื้อ เส้นประสาท เส้นเลือด น้ำตา ขี้ตา ฯลฯ หากมีคนยกดวงตาที่ว่างามนั้นมาให้เพียงส่วนเดียวไม่ให้ส่วนอื่นมาด้วย จะยังมองว่างามอยู่มั้ย เป็นต้น) ดังนั้น การรับรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ให้ฝึกรับรู้เพียงเพื่อความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงและเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับเอาไปใช้ประโยชน์ในแก้ปัญหาและดับทุกข์ในการดำเนินชีวิตและทำกิจต่าง ๆ ด้วยสติและปัญญา สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเองได้ตามต้องการ จากนั้นทำการกำหนดรู้ด้วยหลักปริญญา 3 ดังกล่าวแล้ว และใช้ความเพียรตามหลักสัมมัปปทาน 4 ดังจะกล่าวต่อไป เพื่อประสิทธิภาพในการจัดการอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น

หลักสัมมัปปธาน 4

สัมมัปปธาน 4 หมายถึง ความเพียรใหญ่ หรือความเพียรชอบ ประกอบด้วย 1) สังวรปธาน คือ ความเพียรระวัง ปิดกั้น ยับยั้งบาป (สิ่งที่ทำให้ตนและคนอื่นเดือดร้อน) และอกุศล (สิ่งไม่ดีงาม) ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น 2) ปหานปธาน คือ ความเพียรในการละ หรือกำจัดบาปและอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ลดลงหรือให้หมดไป

3) ภาวนาปธาน คือ ความเพียรในการก่อให้เกิด ทำให้เจริญ หรือพัฒนาขึ้น ซึ่งกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดให้มีให้เจริญ หรือให้พัฒนายิ่งขึ้น และ 4) อนุรักขนาปธาน คือ ความเพียรในการรักษา กุศลกรรมที่เกิดแล้ว เจริญแล้ว พัฒนาแล้ว ให้ตั้งมั่น มั่นคง และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนไพบูลย์ ดังนั้น วิธีการจัดการอารมณ์ด้วยหลักสัมมัปปธาน 4 คือ 1) สังวรปธาน หมายเอา เพียรเพียรระวัง ปิดกั้น ยับยั้งบาปและอกุศลที่ยังไม่เกิด ด้วยการสำรวมอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ 2) ปหานปธาน หมายเอา เพียรละ หรือกำจัดบาปและอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ลดลงหรือให้หมดไป ด้วยการเพียรละกามวิตก (ความคิดถึงเรื่องที่น่าใคร่) ด้วยการเจริญอสุภะ (มองเป็นของไม่สวยงาม) เพียรละพยาบาท (ผูกใจเจ็บ) ด้วยเมตตา (ความปรารถนาดีให้มีความสุข) และเพียรละวิหิงสาวิตก (การคิดเบียดเบียน) ด้วยกรุณา (ความสงสารอยากให้พ้นทุกข์) 3) ภาวนาปธาน หมายเอา เพียรก่อให้เกิด เจริญ หรือพัฒนากุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดให้มีขึ้น ให้เจริญขึ้น หรือให้พัฒนายิ่งขึ้น ด้วยการเจริญโพชฌงค์ 7 (สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา) ตามหลักสมถะและวิปัสสนา แต่สำหรับคนทั่วไปอาจฝึกฝนเพียงสติ ธรรมวิจยะ และวิริยะ ไปก่อนในช่วงเริ่มต้น เมื่อได้ผลจะเกิดปีติ และปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาตามมาในภายหลัง และ 4) อนุรักขนาปธาน หมายเอา ความเพียรในการรักษา กุศลกรรมที่เกิดแล้ว เจริญแล้ว พัฒนาแล้ว ด้วยการเจริญโพชฌงค์ 7 ในภาวนาปธาน มีสมาธิเป็นต้น ให้ตั้งมั่น มั่นคง และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนไพบูลย์ กล่าวโดยสรุปคือ ให้มีความเพียรในการระวังป้องกันบาปและอกุศลไม่ให้เกิดแต่ต้น เพียรละบาปและอกุศลที่พลาดหรือเผลอทำแล้วให้หมดไป เพียรบำเพ็ญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดมี และเพียรตามรักษากุศลที่ทำให้เกิดมีแล้วนั้นให้คงอยู่และพัฒนายิ่ง ๆ ขึ้นไป นั่นเอง ดังนั้น การจัดการอารมณ์ในช่วงแรกอาจใช้เวลาสั้น ๆ เพียง 1 นาที จากนั้นค่อยเพิ่มเวลาขึ้นตามที่เห็นสมควร แล้วบันทึกลงใน Checklist ที่จัดทำขึ้นเพื่อเก็บสถิติการจัดการอารมณ์ของตน และอาจนำข้อมูลที่ได้มาทำการเปรียบเทียบผลของการจัดการอารมณ์ของตนว่ามีพัฒนาการดีขึ้นหรือไม่อย่างไรทุกสองเดือน หรือตามที่ต้องการ

สรุป

การจัดการอารมณ์ของตนด้วยหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมพลังสุขภาพจิตทั้งหมดที่กล่าวมามีทั้งหมด 4 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านการกระทำ ด้านการบริโภค และด้านแก้ปัญหา สามารถจัดการอารมณ์นั้น ๆ ได้ด้วยหลักธรรมที่เหมาะสมประกอบด้วยหลักปริญญา 3 หลักพรหมวิหาร 4 หลักมหาสติปัฏฐาน 4 อินทรียสังวรศีล หลักโยนิโสมนสิการ และหลักสัมมัปปธาน 4 ฝึกฝนพัฒนาในการจัดการอารมณ์ของตนจนเป็นผู้มีพลังสุขภาพจิตหรือมีภูมิคุ้กันทางจิต (RQ) คือมีความสามารถในการยืดหยุ่น ปรับตัว และแก้ปัญหาเป็น กล่าวคือมีความอึด ฮึด สู้ในทุกสถานการณ์ในการดำเนินชีวิต และเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คือมีความสามารถในรับรู้ตนเองและเข้าใจคนอื่น สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ ช่วยให้ดำเนินชีวิตไปในทางสร้างสรรค์อย่างมีความสุข กล่าวคือเป็นคนดี คนเก่ง และคนมีความสุข นั่นเอง ด้วยการฝึกฝนในการจัดการอารมณ์ของตนเองเริ่มจากน้อยไปหามาก เริ่มจากวิธีง่าย ๆ ไปหายาก หรือมีความละเอียดซับซ้อนขึ้นตามระดับของจิตที่พัฒนาขึ้นด้วยหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมดังกล่าวแล้ว เช่น ฝึกการสื่อสารกับตนเองและคนใกล้ชิด มีเพื่อน และคนในครอบครัว เป็นต้น ก่อน คือ คิดให้ดีก่อนทำหรือพูดสิ่งใด ฝึกฝนบ่อยๆ หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นอกเห็นใจคนอื่น เข้าใจตน และคนอื่น เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดทักษะการสื่อสาร เกิดทักษะในการจัดการกับความเครียด เกิดทักษะในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และทักษะในการจัดการอารมณ์ที่ไม่ดี บีบคั้น เป็นทุกข์ เช่น ความเครียด กดดัน ความขัดแย้ง การเสียผลประโยชน์ การเสียหน้า ฯลฯ ให้ออกไปจากใจได้

กล่าวโดยสรุป การจัดการอารมณ์ของตนด้วยหลักพุทธธรรมเพื่อเสริมพลังสุขภาพจิต เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต 4 ด้านคือ 1) ด้านความรู้ คือ ดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น 2) ด้านการกระทำ คือ คิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น 3) ด้านการบริโภค คือ กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น และ 4) ด้านการแก้ปัญหา คือ คบหาเป็น และแก้ปัญหาเป็น

บรรณานุกรม

จันทิมา ฤกษ์เลื่อนฤทธิ์ ขวัญจิต คุปตานนท์ และนพพร ว่องสิริมาศ. (2554). **กระบวนการจัดการทางด้านจิตใจและอารมณ์เพื่อการมีชีวิตที่ปกติของผู้มีภาวะหัวใจวาย.** วารสารการพยาบาล, *26*(4), 108-122.

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2560, 16 พฤศจิกายน). **อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ**. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2564, จาก https://www.happyhomeclinic.com/Download/article/a21-RQ.pdf 15

ทัศนีย์ เจนวิถีสุข. (2557). **การสื่อสารเพื่อบริหารจัดการอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา.** วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ฯ, 1(1): 14-26.

ปัญญา ใช้บางยาง. (2548). **ธรรมาธิบายหลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** (พิมพ์ครั้งที่ 36). กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธีการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต).

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ร่มตะวัน กาลพัฒน์ อังศินันท์ อินทรกาแหง และจรัล อุ่นฐิติวัฒน์. (2560**). การศึกษาตัวแปรความผูกพันทางศาสนาและสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว.** วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 23(1): 187-204.

ศักดา ขำคม. (2561**). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.** Veridian E-Journal, Silpakorn University, 11(2): 2767-2780.

สมรัก ครองยุทธ นุจรี ไชยมงคล และดวงใจ วัฒนสินธุ. (2560). **อิทธิพลของทักษะชีวิตที่มีต่อภาวะสุขภาพจิตในวัยรุ่นตอนต้น.** วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 35(2): 54-62.

สุตาภัทร ประดับแก้ว และรุ่งระวี สมะวรรธนะ. (2558). **ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.** วารสารอิเล็กทรอนิกส์, 10(2): 308-321.

อรพินทร์ ชูชม สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนา ทองภักดี. (2554). **ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน.** กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Kubala. K. (2021, June 6). **How Can I Improve Emotional Intelligence (EQ)?** Retrieved 22 October 2021, from PchychCentral: https://psychcentral.com/lib/what-is-emotional-intelligence-eq