

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

The Relation of Mind and Emotion in The Theravada Buddhist Philosophy

พระสุเมธ สุเมโธ (มีเนตร)¹, พระมหาประภาส ปรีชาโน² และสฤษณ์ แพงทรัพย์³

Phra Sumeth Sumetho(Meenet)¹, Phramahaprapas Parijano ² and Saris Paengthop ³

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด^{1,2,3}

Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus^{1,2,3}

E-mail : phrasumeth.s@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)ศึกษาหลักคำสอนเรื่องจิตในพุทธปรัชญาเถรวาท 2)ศึกษาหลักคำสอนเรื่องอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3)ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท วิทยานิพนธ์นี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกและจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยเรื่องจิตในพุทธปรัชญาเถรวาทพบว่า จิต คือ ธาตุที่รู้อารมณ์หรือสิ่งที่รับรู้อารมณ์ จำอารมณ์ และรู้อารมณ์ได้ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตนั้นจะเกิดดับสืบทอดกันไปอย่างไม่ขาดสาย และรวดเร็วมากดุจกระแสน้ำ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป จิตสามารถฝึกฝนและพัฒนาได้จากจิตของปุถุชนที่อยู่ภายใต้การครอบงำของกิเลสจนถึงจิตของอริยบุคคลที่หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส, หลักคำสอนเรื่องอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท คือสภาวะรูปกับนามที่จิตและเจตสิกเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวเข้ามาเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ และสิ่งใดก็ตาม ที่จิตสามารถรับรู้ได้ สิ่งนั้นเรียกว่า “อารมณ์” อารมณ์มีลักษณะที่เกิดได้กับรูปและนามที่ปรากฏขึ้นทางอายตนะ หรือทวารทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นกาย และลักษณะภายในที่เป็นสภาวะนาม คือ เจตสิกส่วนที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธัมมทานอันเป็นพื้นเพหรืออุปนิสัยเดิม เรียกว่า จริต 6 อย่างซึ่งแสดงออกมาทางพฤติกรรม มีทั้งทำให้จิตเกิดความปรารถนาน่ายินดี เรียกว่า อภิภูฏารมณ์ เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญสุข และทำให้จิตเกิดความไม่ปรารถนาในสิ่งร้าย เรียกว่า อนิภูฏารมณ์ คือสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับอภิภูฏารมณ์

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นกระบวนการรับรู้ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องของจิตกับอารมณ์โดยอาศัยปัจจัย 3 ประการ คือทวาร 6 อารมณ์ 6 วิญญูณ 6 โดยทำหน้าที่การกระทบสัมผัสกันทำให้เกิดการรู้แจ้งสมบูรณ์ทางปัญจทวาร และมโนทวาร ทำหน้าที่รับใช้มนุษย์ 2 อย่างคือเป็นทางรับรู้โลกและหรือเป็นประตูที่มนุษย์จะเปิดออกไปรับอารมณ์ที่เป็นรสอร่อย

ของโลก, ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้แก่ การพัฒนากาย วาจา ซึ่งมีความสัมพันธ์กันกับความเคยชินและศรัทธา, จิตสัมพันธ์กันกับ สติ เพื่อผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่จะทำให้เกิดสมาธิ, และปัญญามีความสัมพันธ์กันกับ ปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการด้วยการลงมือปฏิบัติ ตามหลักของไตรสิกขา ได้แก่ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดในพุทธปรัชญา คือความพ้นทุกข์อันเป็นความปรารถนาของผู้มีจิต และอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวกันเท่านั้น

คำสำคัญ : การศึกษาความสัมพันธ์; จิตกับอารมณ์; พุทธปรัชญาเถรวาท

ABSTRACT

This research serves the purposes: 1. to study the doctrine rooted in Buddhist philosophy 2. to study the doctrine of emotions in Buddhist philosophy and 3. to study the relationship between mind and emotion in Buddhist philosophy. This research was undertaken through the qualitative research, placing the emphasis on the documentary one. As a result, data were gained from such secondary sources as. The Tripitaka and relevant documents.

Outcomes of the research have revealed the following findings: Doctrine is rooted in Buddhist philosophy, mental emotional elements. Or what is perceived emotional memories, emotions and thought syntheses, ears, nose, tongue, emotions, body and spiritual mind of the up coming successor to the continuous and rapid currents, as is happening in and goes out. You can train and develop the spirit of mortals who are under the influence of passion. The noble spirit of the liberation of the power of passion, emotion doctrine in Buddhism's philosophy is that the situation Picture with mental retardation and seizure Ethic linked to emotions such as form, sound, smell, taste and Kappa Trimarans and whatever. The mind can recognize What is called the "mood" I look at it with a picture and the name that appears to the sense or the anal and 5 are the eyes, ears, nose, tongue, body and style within a state, as is Ethic the mattress as in Khan, primarily as. backgrounds or character originally called sixth sense, which shows the behavior. Have the desire and mental gratification gratifying that such praise fortune, happiness and mental abilities desire evils called Anurans is located opposite to the gratification.

The relationship between mental and emotion in Buddhist philosophy. It is the recognition that there is a relationship of affection with emotion by the three main doors of six emotions 6 Spirit 6 by acting on the tangent cause enlightenment complete the pentathlon and anal conception anal serves the human second. is a recognized world. And a door, the man turns out to be the mood is delicious in the world, the relationship between mental and emotional quality of life, including the development of body, speech, which is associated with the habit and faith, spiritual relationship with. To tie in with my conscious mind to concentrate, and intelligence are correlated with global growth Jose superb and reflective thinking. With practice According to the threefold include precepts, meditation and wisdom towards the ultimate goal of Buddhist philosophy. Is suffering the desire of the soul. And it is the only one.

Keywords : A Study of the Relation; Mind and Emotion; Theravada Buddhist Philosophy

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ความสุข และความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความที่จิตคิด หรือยึดเหนี่ยวในอารมณ์ที่มากกระทบอย่างรุนแรงจนไม่สามารถประคองจิตให้ตั้งมั่นควบคุมตนเองไม่ได้ และไม่รู้เท่าทันความเป็นจริงของจิตกับอารมณ์ ซึ่งจิตกับอารมณ์นั้นเป็นธรรมชาติส่วนที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์เกิดการรับรู้ และเรียนรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นทุกช่วงเวลาของชีวิตไม่ว่ามนุษย์ทุกรูปนามจะอยู่ในเพศใด วัยใด ชนชาติใด และในฐานะอะไรก็ตาม จะต้องอาศัยธรรมชาติทั้งสองส่วนนี้ในการติดต่อสื่อสารกับธรรมชาติ หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจระหว่างกัน ซึ่งสิ่งที่รู้ (จิต) กับสิ่งที่ถูกรู้ (อารมณ์) จะปราศจากกันไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ทำงานร่วมกัน เช่น การคิดค้นปรุงแต่ง จดจำเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต และจินตนาสร้างสรรค์ภูมิปัญญาจนเกิดมีคุณค่ามากมายมหาศาลอย่างน่าอัศจรรย์ และทำให้เกิดทุกข์โทษภัยอย่างมหันต์เช่นเดียวกัน ซึ่งโดยส่วนมากมนุษย์มักจะใช้จิตกับอารมณ์นำมาสร้างปัญหามากกว่าการสร้างสติปัญญา ที่สำคัญมนุษย์ยังจมปลักอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตที่ไม่รู้เท่าทันอารมณ์จนเกิดปัญหาตามมามากมาย

ความสำคัญของปัญหาในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่อาจที่จะมองข้ามได้ เพราะเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ชิดกับตัวตนของคนเราอย่างแนบแน่นจนแยกไม่ออก หรือบางครั้งไม่อาจนึกคิดได้ว่า สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในตัวตนของเราจริงๆ เพราะเหตุว่าสิ่งเหล่านี้เป็นนามธรรมที่อาศัยอยู่ในรูปร่างกายของคนเรา กล่าวคือ รูปร่างกายของมนุษย์เราไม่สามารถที่จะอยู่ได้เองโดยลำพัง

ถ้าไม่อาศัยจิต และจิตก็มีหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบในทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่ามีความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกัน และแน่นอนว่าความสัมพันธ์กันนั้น มิใช่จะเกิดขึ้นกับเฉพาะเพียงอารมณ์ที่น่ายินดีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีอื่นๆ อีกมากมายที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ดังนั้น หากเรารู้ถึงความสัมพันธ์กันของทั้งจิตและอารมณ์นี้บ้างแล้ว จึงอาจจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เราสามารถบริหารชีวิตของเราให้ก้าวเดินต่อไปข้างหน้าได้อย่างราบรื่นมากยิ่งขึ้น ว่าอารมณ์ที่น่ายินดีน่าปรารถนา หรืออารมณ์ที่ไม่น่ายินดีไม่น่าปรารถนา แท้จริงก็เปรียบเช่นดังเงา หากใช้สิ่งที่แท้จริงควรที่จะเข้าไปยึดถือมันได้แม้แต่อย่างใด เพราะสิ่งที่ถูกจิตรู้ คือสิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวเรา คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะ (กายสัมผัส) และธรรมารมณ์ โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเพียงดังเงาหรือสายลมที่พัดผ่านเราไปชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง คือเมื่อตาเห็นหรือกระทบรูปก็เป็นเพียงอารมณ์ของตา เสียงเมื่อเห็นหรือกระทบหูก็เกิดเป็นอารมณ์ของหู ฉะนั้น เมื่อเห็นจิตกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กันเกิดขึ้นอย่างนี้แล้ว จึงน่าที่จะเป็นประโยชน์หรือเป็นความสำคัญต่อการที่จะทำให้ไม่หลงมัวเมา เข้าใจชีวิตของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

ปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแก่คนในทุกสังคม เพราะจิตกับอารมณ์เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวตนของเราทุกคน ดังนั้น หากเราไม่เข้าใจในเรื่องจิตกับอารมณ์ของเรา ความทุกข์ร้อน หรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นก็ไม่ใช่เพียงแค่ตัวบุคคลเท่านั้น แต่อาจจะขยายวงกว้างไปสู่ปัญหาครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และแม้แต่สภาพสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ด้วยกัน ก็อาจจะได้รับผลกระทบอย่างรุนแรงจากความต้องการ ความปรารถนาในสิ่งต่างๆ จากอารมณ์นั้น ย่อมที่จะบีบคั้นจนทำให้คนเราขาดความรู้เท่าทัน และนำไปสู่สาเหตุต่างๆ ในอันที่จะทำให้เกิดปัญหาความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นติดตามมาได้เสมอ ดังเช่น ประมาทมัวเมาในลาภ ความโลภอยากได้ของผู้อื่น ความเห็นแก่ตัว มีความโกรธแค้นชิงชังผู้อื่นเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ทำให้ประมาทมัวเมาในลาภ ยศ อำนาจ เกิดความเครียด ควบคุมตัวเองไม่ได้ เจ็บป่วยสารพัดโรค และอาจหนีปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าด้วยการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

เพราะฉะนั้น แนวทางในการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท จึงเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นน่าสนใจแก่คนในสังคมทุกระดับ ทำให้คนเราฉลาด มีเหตุมีผล และมีปัญญา มองเห็นชีวิตตามความเป็นจริง แม้แนวทางในการศึกษาเรื่องจิตและอารมณ์ ดังกล่าว จะปรากฏให้พบเห็นอยู่บ้าง แต่ก็ยังมีประเด็นอื่น ๆ อยู่อีกมากมายที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมโดยรวมที่จะพัฒนาคนทุกระดับให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมาได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดสนใจที่จะวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท ว่าหลักคำสอนในเรื่องจิตกับอารมณ์หรือความเข้าใจในเรื่องความเป็นตัวตนอันแท้จริงของคนเรานั้น มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจในการศึกษา และ

ได้แนวทางในการแก้ไขปัญหานำไปสู่การประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องจิตในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักคำสอนเรื่องอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 3.1 ทำให้ทราบหลักคำสอนเรื่องจิตในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.2 ทำให้ทราบหลักคำสอนเรื่องอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.3 ทำให้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
- 3.4 นำผลจากการวิจัยไปเป็นข้อมูลสารสนเทศในการวิจัย และเผยแพร่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อการนำไปปฏิบัติในการรักษาจิตและอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. ขั้นสำรวจข้อมูล
 - 1.1 ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
 - 1.2 สำรวจเอกสารงานวิจัยที่มีผู้รู้เขียนและศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท
2. ขั้นรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) และจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) แล้วจัดลำดับ ความเกี่ยวข้อง ความสำคัญในเรื่องเหตุผล และที่มา เพื่อแยกประเภท
 - 2.2 รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

3. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 นำข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ ลักษณะ และแนวคิดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท มาศึกษาวิเคราะห์ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

3.2 ศึกษาวิเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

4. ชั้นนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาวิจัยในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

5. ผลการวิจัย

5.1 หลักคำสอนเรื่องจิตในพุทธปรัชญาเถรวาท จากการวิจัย พบว่า หลักคำสอนเรื่องจิตในพุทธปรัชญาเถรวาทประกอบไปด้วยรายละเอียด ดังนี้

จิต ในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ ธาตุที่รู้อารมณ์หรือสิ่งที่รับรู้อารมณ์ ซึ่งมีการคิดหรือรับรู้อารมณ์ เป็นเหตุให้เกิดสติทั้งหลายรู้อารมณ์ และทำให้สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร จากการรับรู้อารมณ์ได้จากอายตนะที่มีภายในตน อันได้แก่ การรับรู้อารมณ์ได้ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจลักษณะของจิตแบ่งออกได้ 4 ลักษณะ คือ 1) ลักษณะโดยทั่วไปของจิตหรือ สามัญลักษณะ มี 3 ลักษณะ คือ ไม่เที่ยง ถูกบีบคั้น ไม่มีตัวตนที่แท้จริง 2) ลักษณะเฉพาะของจิต หรือ วิเสสลักษณะ มี 4 ลักษณะคือ การรู้แจ้งในอารมณ์ เป็นประธานในการรู้ทั้งปวงมีการเกิดดับขึ้นต่อเนื่อง การทำงานของจิตที่ต่อเนื่องไม่ขาดสาย 3) ลักษณะของจิตมนุษย์ปุถุชน คือ ไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง และมีถ้าคือกายเป็นที่อยู่อาศัย ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามไว้ได้ยาก ช่มได้ยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ชอบใจเห็นได้ยาก เป็นสภาวะที่ละเอียด และเกิดดับเร็ว ผู้ที่ฝึกฝนอบรมด้วยความอดทนพยายามอยู่เป็นนิจย่อมยังจิตให้วิจิตรพิสดารได้ 4) ลักษณะของจิตมนุษย์อริยชนมี 4 ระดับ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

ประเภทของจิตตามระดับชีวิต หรือชั้นของจิตสามารถแบ่งได้ 4 ชั้น ที่เรียกว่า ภูมิ 4 คือ 1) กามาวจรจิตคือระดับจิตที่ยึดหน่วง รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย และความนึกคิดอันเนื่องด้วยสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ มี 54 ดวง ได้แก่ อกุศลจิต คือจิตที่มีโทษ 12 ดวง อเหตุจิต คือจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ 18 ดวง และโสภณจิต คือจิตที่ดีงาม 24 ดวง 2) รูปาวจรจิต คือระดับจิตที่ท่องเที่ยวยึดหน่วงในบัญญัติของรูปธรรมเป็นอารมณ์มี 15 ดวง ได้แก่ 1) กุศลจิตคือจิตที่ไม่มีโทษ 5 ดวง 2) วิปากจิต คือจิตที่เป็นผลของมหากุศล 5 ดวง และ 3) กริยาจิต คือจิตที่เป็นมหากุศลเกิดขึ้นในสันดานของพระอรหันต์ 5 ดวง 3) อรูปาวจรจิต คือระดับจิตที่ท่องเที่ยวยึดหน่วงบัญญัติของอรูปธรรม และจิต (วิญญาณ) เป็นอารมณ์ มี 12 ดวง ได้แก่ 1) กุศลจิต คือจิตที่ไม่มีโทษ 4 ดวง 2) วิปากจิต คือจิตที่เป็นผลของมหากุศล 4

ดวง และ 3) กิริยาจิต คือจิตที่เป็นมหากุศลเกิดขึ้นในสันดานของพระอรหันต์ 4 ดวง 4) โลกุตตรจิต คือระดับจิตของผู้พ้นแล้วจากภุมิทั้ง 3 ข้างต้น มี 8 ดวง ได้แก่ 1) มรรคจิต คือจิตที่เข้าถึงความเป็นใหญ่ และประเสริฐ 4 ดวง (20 ดวง) และ 2) ผลจิต คือจิตที่เป็นผลปรากฏความเป็นปุถุชน สู่วิชาความเป็นผู้เจริญ หรือ อริยบุคคล มีนิพพานเป็นอารมณ์ 4 ดวง

รวมจิตทั้งหมดมี 89 ดวง และโดยพิสดารมี 121 ดวง

จิตมีความสัมพันธ์กับเจตสิก เพราะเจตสิกอาศัยจิต ประกอบกับจิต เกิดร่วมกับจิตเกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีวัตถุเดียวกับจิต และมีอารมณ์เดียวกับจิต แม้เจตสิกจะเกิดร่วมกับจิต แต่เจตสิกแต่ละดวงต่างทำหน้าที่เฉพาะตามลักษณะของตน ๆ จิตและเจตสิกต่างอิงอาศัยกัน เจตสิกนอกจากอาศัยจิตดังที่กล่าวมาแล้วจิตก็ต้องอาศัยเจตสิกในการเกิดขึ้นเช่นเดียวกัน

การทำงานของจิต แบ่งออกได้ 3 ส่วน คือ 1. รู้อารมณ์ 2. จำอารมณ์ และ 3. นึกคิดอารมณ์ ซึ่งการทำงานจะต้องอาศัยเจตสิก และอารมณ์ โดยมีอายตนะภายใน หรือ ทวารทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเครื่องมือเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) ธรรมารมณ์ (ความนึกคิด) ที่ผ่านเข้ามา ทั้งอารมณ์ที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งการทำงานที่เกิดต่อเนื่องกันไป 3 ขณะ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอยู่ทุกขณะไม่ขาดสายทั้งขณะที่หลับและตื่นอยู่ และนอกจากนี้ยังมีจิตอีก 2 ดวงที่อยู่ในภาวะเป็นภวังคจิตแต่ทำหน้าที่ 2 อย่าง คือ จิตจิตหมายถึง จิตดวงสุดท้ายที่ดับไปในขณะที่คนตาย และปฏิสนธิจิต อันหมายถึงจิตดวงแรกที่เกิดขึ้นในภพใหม่ด้วยพลังกรรมนิमितและคตินิमित

อำนาจของจิต ได้แก่ ความเป็นใหญ่เป็นหัวหน้าสำเร็จด้วยอำนาจในการกระทำด้วยตนเองแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ มีอำนาจในการสังสรรค์ และรักษาวิบาก ตลอดจนในการรับอารมณ์ต่าง ๆ และอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน จะให้ไม่สูญหายไปพร้อมกับการดับของจิตแต่ละดวง ทั้งนี้ เพราะจิตดวงใหม่มีเหตุมีปัจจัยมาจากจิตดวงเดิม และจิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้นก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้แก่จิตดวงต่อไปเพื่อสืบต่อ บาบ บุญ และกิเลสที่สั่งสมไว้ไปจนกว่าจะนิพพาน

จิตรับรู้อารมณ์ตามวิถีจิตได้ 2 ทาง คือ

1. ทางปัญจทวาร 5 มี 4 ลักษณะคือ อารมณ์ที่มีกำลังแรงที่สุด มีจิตเกิดดับตลอดช่วงการรับรู้ อารมณ์ที่มีกำลังแรงที่สุด มีจิตเกิดดับตลอดช่วงการรับรู้ อารมณ์ที่มีกำลังอ่อน มีจิตเกิดดับ และอารมณ์ที่มีกำลังอ่อนมาก มีจิตเกิดดับ

2. ทางมโนทวาร มี 2 ลักษณะ คืออารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจ มีจิตเกิดดับ และอารมณ์ที่ปรากฏไม่ชัดทางใจ มีจิตเกิดดับ

เมื่อสิ้นสุดวิถีจิต ก็จะตกลงสู่ภวังค์ 3 ขณะ แล้วเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ต่อไปอีก หมุนเวียนกันไป ส่วนที่รับรู้อารมณ์ทางมโนทวารได้แสดงแตกต่างออกไป คือ ปรมาตถทีปนีฎีกา กล่าวไว้ 4 ลักษณะ ได้แก่ อารมณ์ที่

ปรากฏชัดทางใจมากที่สุด อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจ อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจน้อยและอารมณ์ที่ปรากฏชัดทางใจน้อยที่สุด

5.2 หลักคำสอนเรื่องอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท จากการวิจัย พบว่า หลักคำสอนเรื่องอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาทประกอบไปด้วยรายละเอียด ดังนี้

อารมณ์ หมายถึง สภาวะรูปกับนามที่จิตและเจตสิกเกาะเกี่ยวยึดหน่วงเหนี่ยวเข้ามาเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ และสิ่งใดก็ตามที่จิตสามารถรับรู้ได้ สิ่งนั้นเรียกว่า “อารมณ์”

ลักษณะของอารมณ์ มีลักษณะ 2 อย่าง คือ สภาวะรูปที่อยู่ภายนอก มี 5 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) อันเป็นวัตถุที่ประกอบกันขึ้นจากธาตุทางธรรมชาติ 4 อย่าง และส่วนย่อยที่อาศัยรูปใหญ่อีก 24 รวมเป็น 28 ลักษณะตามที่ปรากฏทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ส่วนลักษณะที่อยู่ภายในอันปรากฏขึ้นทางใจ เรียกว่า ธรรมารมณ์ ได้แก่ นามธรรมเจตสิกที่เป็นพื้นเพเดิม หรือเป็นเจ้าเรือนอาศัยอยู่ในจิต เรียกว่า จริต 6 อย่าง คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต อันเป็นลักษณะที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล ปรากฏชัดเจนทางพฤติกรรมกรรม แสดงออกทางกาย วาจา ลักษณะทั้ง 2 ลักษณะนี้ เรียกโดยรวมว่า สภาวะรูปและนาม

ประเภทของอารมณ์มี 2 ประเภท คืออวิชฺฐารมณ์ และอนิวิชฺฐารมณ์ ซึ่งเป็นผลตอบแทนจากความพยายามแสวงหาจากโลกธรรม 8 อย่าง และยังครอบคลุมไปถึงอารมณ์ 6 อย่าง ซึ่งอาศัยธรรมอันเป็นรากเหง้าที่เป็นกุศล อกุศล และความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงทำให้จิตหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามกระแสแห่งโลก เมื่อใดที่ยังมีโลกอยู่ จิตมนุษย์ก็จะไม่ปราศจากอารมณ์สองประเภทนี้

ความสำคัญของอารมณ์ ได้แยกพิจารณาเป็น 2 ด้าน คือ ด้านการรับรู้อารมณ์ ได้แก่ การรับอารมณ์ทางหูจากการได้ยินได้ฟัง จากการไตร่ตรองพิจารณา และจากการปฏิบัติหรือประสบการณ์ และด้านการพัฒนาสุขภาพจิต ได้แก่ การมีสติ คอยควบคุม ผูกมัดจิตไว้ให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ที่เป็นกลาง ๆ เพื่อให้จิตมีคุณภาพ ติงาม มั่นคง เบิกบาน และมีปีติปราโมทย์ ปราศจากเครื่องเศร้าหมองซึ่งโดยทั่วไปหมายถึงการทำจิตที่เป็นฝ่ายกุศล จนถึงสภาวะขั้นการละวางทั้งกุศลและอกุศลลงได้อย่างหมดจดแล้ว จึงเป็นสภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้วหรือภาวะสูงสุด เพราะไร้กิเลส ไร้ทุกข์ กล่าวคือ มีนิพพานเป็นอารมณ์ หรือมีอารมณ์เดียว

5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท จากการวิจัย พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ ในพุทธปรัชญาเถรวาท มีรายละเอียดดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ด้านการรับรู้ เป็นกระบวนการรับรู้ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องของจิตกับอารมณ์โดยอาศัยปัจจัย 3 ประการ คือทวาร 6 อารมณ์ 6 วิญญาน 6 โดยทำหน้าที่การกระทบสัมผัสกันทำให้เกิดการรู้แจ้งสมบูรณ์ทางปัญจทวาร และมนทวาร ซึ่งทวารแต่ละอย่างในปัญจ

ทวารให้รู้ความจริงฝ่ายเดียว เช่นจักขุทวารเป็นทางให้รูรูปร่างหรือสี โสตทวารเป็นทางให้รู้เสียง ฆานทวารเป็นทางให้รู้กลิ่น ชิวหาทวารเป็นทางให้รู้รส และกายทวารเป็นทางให้รู้สัมผัสผุสถูกต้อง ส่วนมนทวารหรือทางใจนั้นเป็นทางให้รู้ได้กว้างขวางมากกล่าวคือรูสิ่งที่เป็นเรื่องของนามธรรมอันเป็นเรื่องของทางใจแล้วยังครอบคลุมไปถึงความรู้ที่ได้รับมาจากทางปัญจทวารด้วยและในกระบวนการรับรู้ของจิตกับอารมณ์มีความสัมพันธ์และทำหน้าที่รับใช้มนุษย์ 2 อย่างคือ

1.1 เป็นทางรับรู้โลก หรือเป็นแหล่งนำโลกมาเสนอต่อมนุษย์ เป็นเครื่องมือสื่อสาร ทำให้มนุษย์ได้รับข้อมูลแห่งความรู้ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถเกี่ยวข้องกับโลกได้ถูกต้องทำให้ชีวิตอยู่รอด และดำเนินไปด้วยดี

1.2 เป็นช่องทางเสพลโลก หรือเป็นประตูที่มนุษย์จะเปิดออกไปรับอารมณ์ที่เป็นรสอร่อยของโลก มาเสพลเสวย ด้วยการดู การฟัง การดม การลิ้มชิมรส การแตะต้องเสียดสี ความสนุกสนานบันเทิง ตลอดจนจินตนาการสิ่งทีหวนขึ้นระรื่นใจความจริง หน้าที่ทั้งสองอย่างนี้ก็ติดเนื่องอยู่ด้วยกันหน้าที่อย่างแรก เรียกได้ว่าเป็นหน้าที่หลัก หรือหน้าที่พื้นฐานที่จำเป็นส่วนหน้าที่ที่สอง เป็นหน้าที่รองจะว่าเป็นของแถมหรือส่วนเกินก็ได้ ในกรณีทั้งสองนั้น การทำงานของอายตนะก็อย่างเดียวกัน ความแตกต่างอยู่ที่เจตจำนงของมนุษย์ ซึ่งมุ่งไปที่ความรู้หรือมุ่งไปที่เวทนาสำหรับมนุษย์ปุถุชนความสำคัญของอายตนะมักจะก้าวข้ามมาอยู่กับหน้าที่ที่สองคือการเสพลโลกจนถึงขั้นที่กลายเป็นว่าหน้าที่อย่างหนึ่งที่หนึ่งมีไว้เพียงเพื่อเป็นส่วนประกอบสนองการทำหน้าที่ที่สองหรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่ากระบวนการรับรู้มีไว้เพื่อรับใช้กระบวนการเสพลโลก หรือรับใช้กระบวนการสังสารวัฏเท่านั้นเอง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต กล่าวคือด้านกายและศีลต้องอาศัยธรรมชาติคือ “ความเคยชิน” และ “ศรัทธา” มาเป็นปัจจัยพื้นฐานด้านการฝึกฝนพัฒนาจิตใจต้องอาศัยธรรมชาติที่เกิดกับจิตคือ “สติ” มาเป็นเชือกผูกจิตให้อยู่กับอุปกรรมหรืออารมณ์ที่จะทำให้เกิดสมาธิและด้านการฝึกฝนพัฒนาปัญญาต้องอาศัยธรรมชาติที่เกิดมาพร้อมกับชีวิตมนุษย์ได้แก่ทวารทั้ง 6 เพื่อรับรู้ปัจจัยทางสังคมเรียกว่า “ปรโตโฆสะ” และใช้โยนิโสมนสิการที่เป็นปัจจัยภายในมากลั่นกรองปัจจัยทางสังคมที่รับเข้ามาทั้งนี้โดยมีจิตใจที่เป็นสมาธิเป็นกำลังสำคัญในการส่งเสริมให้ปัญญาเกิดขึ้นได้ตามต้องการและฝึกฝนพัฒนาปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปด้วยการภาวนาลงมือปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาศีล สมาธิ และปัญญาเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดในพุทธปรัชญา กล่าวคือความพ้นทุกข์อันเป็นความปรารถนาของผู้มีจิตและอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวกันเท่านั้น

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะแนวทางในเชิงนโยบาย ที่อาจเป็นประโยชน์ต่อการนำไปปฏิบัติได้ ดังนี้

6.1.1 รัฐควรส่งเสริมการเรียนรู้ในเรื่องจิตกับอารมณ์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา แก่บุคคล สังคม ชุมชน และครอบครัวอย่างกว้างขวาง โดยมุ่งเน้นที่ผู้นำทุกระดับเพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีงามแก่คนในสังคมได้อย่างแท้จริง เช่น ผู้บริหารของหน่วยงานทุกองค์กร หัวหน้าชุมชน และหัวหน้าครอบครัว

6.1.2 รัฐควรส่งเสริมนโยบายให้แก่ ผู้นำครอบครัว ครูอาจารย์ และผู้บังคับบัญชา ได้ฝึกปฏิบัติตนตามหลักในเรื่องของการพัฒนาจิตและอารมณ์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

6.1.3 รัฐหรือผู้มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องของจิตและอารมณ์ แก่ผู้ถ่ายทอดความรู้ในทางพระพุทธศาสนาแก่สถานศึกษาโดยทั่วไปอย่างทั่วถึง

6.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของงานวิจัยนี้ยังมีอีกมาก และเป็นที่น่าสนใจ จึงมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับการศึกษาในครั้งต่อไปของผู้วิจัย ดังนี้

6.2.1 ศึกษาเปรียบเทียบจิตและอารมณ์ของปุถุชนกับจิตและอารมณ์ของพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

6.2.2 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้จิตมีพลังอำนาจตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

6.2.3 ศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการดำเนินชีวิตตามแนวทางสัมมาทิฐิกับจิตและอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท

7. บรรณานุกรม

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. (2525). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง พุทธศักราช 2525.**

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

บรรจบ บรรณรุจิ. (2537). **จิตมโนวิญญาน.** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

บุรพา ผดุงไทย. (2551). **พลิกชีวิตด้วยพลังจิต.** กรุงเทพฯ : หจก. ส. เจริญการพิมพ์.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). (2543). **การพัฒนาจิต.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต). (2522). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ 8.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง). (2542). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาสมปอง จนทวิโส (ยุรัมย์). (2547). **ศึกษาเปรียบเทียบ ธรรมชาติของมนุษย์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับปรัชญาของอริสโตเติล**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอธิการพรหมมาศ ธีรภทฺโท.(2542). **ปรมัตถธรรม 4**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.

พระอศเจริย์ จนทวณฺโณ (พันธ์แก้ว).(2550). **วิธีปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (2532). **อารมณ์เป็นเพียงมโนภาพของจิต**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เรียงพิมพ์อำไพ.

มาลี อาณากุล. (2539). **การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันเนื่องด้วยมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์**. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.

ลักษณ์ สิริวัฒน์. (2539). **จิตวิทยาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไอ. เอส.พรีนติ้งเฮาส์.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. (2527). **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

สมภาร พรหมทา. (2542). **พุทธปรัชญามนุษย์สังคม และปัญหาจริยธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชา จันทรเอม. (2542). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาจำกัด.