

# การปฏิบัติต่ออารมณ์ตามจริตในพุทธศาสนาเถรวาท

## The Ways to Treat With Sense-Objects by Character in Theravada Buddhism

สงวน หล้าโพนตัน

Sanguan Laphontan

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

Mahamakut Buddhist University, Roi Et Campus

E-mail: sanguan\_tammy@hotmail.co.th

Received: 10 April 2021; Revised: 19 April 2021; Accepted: 25 April 2021

### บทคัดย่อ

อารมณ์คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เจตสิก การรับรู้อารมณ์และผลของการรับรู้ ประชงแต่งอารมณ์มีปัจจัยที่สำคัญคือจริต วิธีการปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาทคือ วิธีการควบคุมอารมณ์ ตามหลักอินทริยสังวร โดยการใช้สติมากำหนดรู้ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ยินดี ยินร้ายในอารมณ์รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ และวิธีการปฏิบัติตามหลักสมถะและวิปัสสนาเพื่อกำจัดมูลเหตุ หรือต้นตอของอารมณ์ โดยเน้นวิธีการนำเอาอารมณ์ที่เหมาะสมกับจริตมาผูกมัดจิตใจให้อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนจิตเกิดความสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจากนั้นจึงพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นสุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม สงบก็ตาม ล้วนเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน สละคืนความยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางอารมณ์

คำสำคัญ: อารมณ์, จริต, เถรวาท

## Abstract

Emotion is an important factor which is ethics. Therefore, in conducting the Dharma, one must choose a practice that is suitable for one's own conduct or character. The way to treat emotions in Theravada Buddhism is how to control emotions according to organic principles By using mindfulness to determine the eye, ear, nose, tongue, body and mind, not to be greedy in form, sound, smell, taste, touch, dharma, and practice the principles of Samatha and Vipassana. to eliminate the cause or the source of emotion Emphasis is on how to bring emotions that are suitable for ethics to bind the mind to a certain mood. until the mind becomes calm and settles in one emotion and then considers the emotions that arise Whether it's happiness, suffering, or peace, it's all impermanent, suffering, not self, giving up clinging, letting go of emotions.

**Keywords:** Sense-Objects, Character, Theravada

## บทนำ

พระพุทธศาสนาเถรวาทได้จำแนกองค์ประกอบของมนุษย์เป็น 2 ส่วน ได้แก่ รูป (ร่างกาย) และนาม (ความรู้สึก, ความจำ, ความรู้, อารมณ์, การรับรู้อารมณ์) เพื่อความชัดเจนและเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับโครงสร้างของชีวิตที่เรียกว่า ชั้น 5 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539; พระพุทธโฆษาจารย์, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาภมหาเถร) แปล, 2554) ในส่วนของอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ความนุ่มนึ่ง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) ธรรมารมณ์ (ความรู้สึกนึกคิด จินตนาการ) เชื่อมต่อประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ถ้าเป็นสิ่งดีก็จะทำให้เกิดความปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้เกิดความกำหนัดยินดี แต่ถ้าเป็นสิ่งไม่ดีก็จะทำให้เกิดความไม่พอใจ อึดอัด ทุณทุราย ชวนให้เกิดความโศกเศร้าเสียใจเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ยึดหน่วงจิตของมนุษย์ให้เกิดเพลินไปตามกระแสแห่งอำนาจของกิเลสและตัณหา เป็นที่มาแห่งปัญหาและก่อให้เกิดความทุกข์ตามมามากมาย เช่น เมื่อเกิดความโลภ ก็จะทำให้การคอร์รัปชัน โกงกทหลอกลวง ปล้นทรัพย์สิน แย่งชิงเอาทุกวิถีทาง เมื่อเกิดความโกรธ ก็จะทำให้การทะเลาะวิวาท ประทุษร้ายร่างกาย ทำลายล้าง และฆ่าตัวตาย เมื่อเกิดความหลง ก็จะมีความเห็นผิดไปจากทำนองคลองธรรม ทำให้จิตหลงงมงายในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ เห็นผิดเป็นถูก เห็นความชั่วเป็นความดี เหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัญหาที่ทำให้มนุษย์ต้องเป็นทุกข์ทั้งกายและใจ ต้องใช้ความพยายามอดทนดิ้นรนแสวงหาเพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งอารมณ์อันเป็นที่น่าพอใจ น่ารักใคร่ น่าปรารถนา และพยายามผลักดันหลีกเลี่ยงกลบเกลื่อนอารมณ์อันไม่น่าพอใจ ไม่น่าปรารถนา จึงเป็นสาเหตุทำให้มนุษย์ทั้งหลายต้องทุกข์ระทมอยู่กับปัญหาทางด้านอารมณ์ อันเนื่องมาจากการทำตามอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ และการเก็บกดอารมณ์ไว้มากเกินไป

อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ เรียกว่า เจตสิก ท่านจำแนกไว้ 52 ดวง/ประเภท (สุจินต์ บริหารวนเขตต์, 2560) มีทั้งฝ่ายคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับมนุษย์จะเลือกเสพอารมณ์แบบไหน ถ้าหากไม่มีอารมณ์เหล่านี้แล้วมนุษย์ไม่สามารถที่จะรับรู้สิ่งที่ดีงาม และคุณธรรมที่เราจะปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มนุษย์ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงและกำจัดอารมณ์ได้ แต่สามารถฝึกหัดอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า แล้วปรับเปลี่ยนพัฒนาอารมณ์ ให้เกิดการรับรู้คุณงามความดีจนกลายเป็นความสงบระงับเป็นเอกัคคตา และที่สำคัญคืออารมณ์ที่เป็นกุศลและความรู้สึกที่ดีๆ จะนำมนุษย์ไปสู่ความเป็นอิสระภาพ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เป็นผู้อยู่เหนืออารมณ์ทั้งปวง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์หรือเจตสิกในพระพุทธศาสนาเถรวาท ลักษณะจริตของคน วิธีการปฏิบัติตนต่ออารมณ์ที่ปรากฏขึ้นตามจริต และผลของการปฏิบัติต่ออารมณ์ตามจริตอย่างถูกต้อง การศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษา และได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาอันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา

### วิธีการปฏิบัติต่อราคจริต

สำหรับผู้ที่มีความประพฤติและลักษณะนิสัยหนักไปในทางราคะ เช่น รักสวยรักงาม รักความสะดวก เจ้าสำอาง ชอบประดับตกแต่งให้สถานที่ที่มีสีสันสวยงาม และรู้สึกเกลียดต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเศร้า เช่น ดอกไม้เหี่ยวเฉาและโครงกระดูก พระพุทธองค์ได้ตรัสให้ปฏิบัติต่อราคจริตด้วยการเพ่งพิจารณาดูซากศพเพื่อให้เห็นความปฏิกลน่ารังเกียจ ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เรื่อยอมน้ำอมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้...ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถ่อมมันอะไรๆ ในโลก... (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากเนื้อความที่ยกมา เป็นพุทธพจน์ที่ทรงแสดงให้เห็นว่า ธรรมที่ควรนำมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติต่อราคจริต เรียกว่า “อสุภ” หมายถึง “การพิจารณาสภาพอันไม่สวยงาม สิ่งปฏิกล หรือน่ารังเกียจ” (พระปัญญา ธนปญโญ, 2542) ในที่นี้หมายถึงเอาซากศพมนุษย์ที่ตายแล้วได้ 2-3 วัน ไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งซากศพในปัจจุบันหาได้ยาก เพราะมีการปกปิด และทำพิธีกรรมให้อย่างสวยงาม แต่ก็พอจะดูได้ สำหรับผู้มีความตั้งใจที่ปฏิบัติจริง โดยการไปขออนุญาตจากสัปเหร่อเพื่อพิจารณาก่อน ที่จะเผา ส่วนมากจะให้พระภิกษุเป็นผู้พิจารณา และอีกวิธีหนึ่งผู้ปฏิบัติควรไปที่ห้องดับจิตตามโรงพยาบาลต่างๆ ที่เขาเก็บศพไว้รอญาติมารับแล้วขออนุญาตเจ้าหน้าที่ที่ดูแลอยู่ จากนั้นจึงเลือกกำหนดพิจารณา ซึ่งวิธีการปฏิบัติอสุภกัมมัฏฐานนี้ รวมความว่า อสุภทั้ง 10 อย่างนี้ เป็นวิธีการปฏิบัติของบุคคลผู้มีราคจริตโดยการพิจารณาซากศพเพื่อให้เห็นเป็นของปฏิกลน่าเกลียดทั้งในกายตนและกายผู้อื่น ซึ่งการปฏิบัติต่อราคจริตด้วยอสุภนี้ก็เพื่อให้จิตคลายความกำหนัด หรือความพอใจในรูปทั้งหลาย “ทำให้จิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวและอุเบกขาเท่านั้นไม่สามารถพ้นจากกิเลสได้” (พระปัญญา ธนปญโญ, 2542)

### วิธีการปฏิบัติต่อโทสจริต

สำหรับผู้มีโทสจริต หรือความโกรธเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางใจร้อน หงุดหงิด รุนแรง โดยเฉพาะผู้มีความโกรธรุนแรงมักจะทำลายผู้อื่น ก่อการทะเลาะวิวาทใช้กำลังประทุษร้าย ทำให้เกิดสงครามระหว่างประเทศ เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้ คือหลักเมตตาธรรมหรือพรหมวิหารเพื่อนำมาใช้ในการปฏิบัติ พอสรุปได้ดังนี้

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ทิศที่สาม ทิศที่สี่ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้อง

ขวางแผ่ไปตลอดโลก ทั้งสัตว์ทุกเหล่าในที่ทุกสถานโดยความเป็นตนในสัตว์ทั้งปวง ด้วยใจประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาอันไพบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ ฯ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากเนื้อความที่ยกมา แสดงเห็นว่า ผู้จะปฏิบัติต่อโทสจริตจะต้องนำหลักธรรม คือ พรหมวิหารมาเป็นอารมณ์ กล่าวคือ เป็นผู้แผ่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาแผ่ไปทั่วสารทิศ หรือแผ่ไปไม่มีประมาณ ทั้งถึงสัตว์ทุกรูปนาม ในที่ทุกสถาน ย่อมถึงความเป็นใหญ่ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนใด ๆ ซึ่งพรหมวิหารมี 4 ประเภท คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา หลักธรรมที่จะนำมาปฏิบัตินี้ เรียกว่า “พรหมวิหาร” หมายถึง “ธรรมเครื่องอยู่อันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่มีไว้เป็นหลักใจ และกำกับความประพฤติ” (พระปัญญา ธนปญโญ, 2542) ซึ่งการนำพรหมวิหารมาปฏิบัติ นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามนึกถึงอารมณ์ฝ่ายที่ติงามเหล่านี้ ในเวลาที่มีความโกรธหรือมีไม่ก็ตาม รวมความว่า วิธีการแผ่เมตตา คือ ส่งความปรารถนาดี ความสงสาร ความพลอยยินดี ความวางใจเป็นกลาง โดยการเสียสละแบ่งปันน้ำใจ ให้อภัย และให้การช่วยเหลือแก่ผู้มีพระคุณไปจนถึงบุคคลทั่วไปและสัตว์ทั้งหลาย แม้กระทั่งศัตรูก็ต้องช่วยเหลือเขาให้รู้จักผิดถูก เพื่อระงับความโกรธ กำจัดความเบียดเบียน จิตก็จะคลายจากอารมณ์โกรธและความพยาบาทที่มีอยู่แล้วในตัวบุคคลคือโทสจริต

### วิธีการปฏิบัติต่อโมหจริต

สำหรับผู้มีโมหจริตหรือความหลงเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปในทางเขลา เงาซิม และมมงายใครว่าอย่างไรเห็นคล้อยตาม พระพุทธองค์ทรงแนะนำแก้ไขด้วยการกำจัดความเขลาที่มีอยู่ภายในจิต มี 3 ประการ คือ

1. สุตมยปัญญา การฟัง การสนทนาเป็นแนวทางแห่งปัญญา
2. จินตมยปัญญา การคิดพิจารณาเป็นแนวทางแห่งปัญญา
3. ภวานามยปัญญา การฝึกทดลองปฏิบัติเป็นแนวทางแห่งปัญญา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติต่อโมหจริตมีวิธีการปฏิบัติ 3 ประการ ได้แก่ สุตมยปัญญา คือการรับรู้ และเรียนรู้จากอารมณ์หรือสื่อภายนอกอันติงาม โดยการเข้าไปศึกษากับครูอาจารย์ การสอบถาม และสนทนาธรรม จินตมยปัญญา คือ วิธีการกระทำในใจโดยแยบคาย เรียกว่า โยนิโสมนสิการอันเป็นมูลเหตุที่ทำให้เกิดผล คือ กัลยาณธรรมฝ่ายติงามทั้งปวง โดยวิธีการปฏิบัติ 4 ประการ คือคิดให้ถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผลและคิดปลูกเร้ากุศล อันเป็นแนวทางขจัดโมหจริต หรือความหลง ส่วนภวานามยปัญญาคือวิธีการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอารมณ์หรือมีปัญญา โดยวิธีการปฏิบัติ 3 ประการ คือ การสังเกตอารมณ์ การรู้เท่าทันอารมณ์หรือฉลาดในอารมณ์ และการรักษาอารมณ์

### วิธีการปฏิบัติต่อสัทธาจริต

สำหรับผู้มีสัทธาจริตหรือเชื่อเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธามีจิตซาบซึ่งน้อมใจเลื่อมใสได้โดยง่าย เพราะความเชื่อนี้อาจจะนำไปสู่ความมมงายได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือ พุทธานุสสติ ... อัมมานุสสติ ... สังฆานุสสติ ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความ

หน่วยโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความตรัสรู้  
เพื่อนิพพาน ฯ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากเนื้อความที่ยกมา แสดงให้เห็นว่า ธรรมที่จะชักนำให้ผู้มีสัทธาจริตให้เกิดความเลื่อมใสมีจิตที่  
มั่นคง ไม่หวั่นไหว โดยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย 3 ประการ ได้แก่ พุทธานุสสติ อัมมานุสสติและ  
สังฆานุสสติ สำหรับการระลึกถึงคุณพระสงฆ์ทั้ง 9 ประการ โดยการน้อมจิตพิจารณาคุณที่พระสงฆ์ได้ปฏิบัติ  
เพื่อให้ตนเองพันทุกข์ และยังช่วยอนุเคราะห์แนะนำสั่งสอนหมู่ชนให้ปฏิบัติตามจนเกิดผลรู้แจ้งเห็นจริงตามสมควร  
แก่การปฏิบัติ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์อยู่เนืองๆ ก็เพื่อให้จิตเกิดความเลื่อมใส

### วิธีการปฏิบัติต่อพุทธิจริต

สำหรับผู้มีพุทธิจริตหรือญาณจริตเป็นความประพฤติปกติ ลักษณะนิสัยชอบใช้ความคิดพิจารณาตาม  
ความเป็นจริง พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้อารมณ์แห่งวิปัสสนาคือ พระไตรลักษณ์ 3 ประการ ดังที่  
ปรากฏในอุปปาทสูตร พอสรุปได้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะตถาคตอุบัติขึ้นก็ตามไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้น คือ ความตั้งอยู่  
ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้นเอง ตถาคตตรัสรู้ บรรลุธาตุนั้นว่า  
สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงครั้นแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ แต่งตั้ง เปิดเผย จำแนกทำให้เข้าใจง่ายว่า  
สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง...สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ฯ (พระไตรปิฎก  
ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากเนื้อความที่ยกมาแสดงให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ก็คือ สามัญลักษณะที่เสมอกันหรือมีอยู่โดย  
ธรรมชาติ ถึงแม้จะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ก็ยังคงมี  
อยู่ วิธีการปฏิบัติต่อพุทธิจริต คือ การกำหนดพิจารณาตามเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยการ  
พิจารณาร่างกายและจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้าออก จึงให้กำหนด  
พิจารณาความไม่เที่ยงที่ความสืบทอด อันปิดบังความไม่เที่ยงเอาไว้ และอริยาบถเคลื่อนย้ายของร่างกายที่  
ปิดบังทุกข์เอาไว้ ส่วนความไม่มีตัวตนให้กำหนดพิจารณาที่ความสำคัญว่าเป็นก้อนหรือตัวตน ซึ่งปิดบัง  
ความไม่ใช่ตัวตนเอาไว้ อันเป็นแนวทางที่จะให้ผู้ปฏิบัติพุทธิจริตได้เข้าถึงความจริงได้

### วิธีการปฏิบัติต่อวิตกจริต

สำหรับผู้มีวิตกจริตหรือความเครียดเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนีไปทางชอบครุ่นคิด  
วทวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ใช้หลักอานาปานสติมาเป็นแนวทางการฝึกปฏิบัติ เพื่อ  
ขจัดความเครียดวิตกกังวลหรือความคิดฟุ้งซ่าน เนื่องจากวิธีการปฏิบัติต่อวิตกจริตด้วยหลักอานาปานสตินี้  
เป็นวิธีการปฏิบัติที่นิยมนำมาเป็นแนวทางมากกว่าวิธีอื่นๆ ผู้วิจัยมุ่งที่จะนำเสนอเป็นขั้นตอนการปฏิบัติอานา  
สติ โดยเริ่มจากขั้นเริ่มต้น จนถึงขั้นสูงดังนี้ “อานาปานสติ” หมายถึง “การกำหนดลมหายใจเข้าออกหรือการเพ่ง  
ดูลมหายใจเข้าออก” (พระปัญญา ธนปญโญ, 2542) ซึ่งเป็นวิธีการอย่างหนึ่งในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน “โดยการใช้สติ  
กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก” (พุทธทาสภิกขุ, 2548) ซึ่งการฝึกขั้นเบื้องต้นนี้ ผู้ที่ยังไม่มี  
พื้นฐานในเรื่องนี้ควรจะต้องปฏิบัติก่อน โดยการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย คือ การนั่งและการกำหนดเอาลม  
หายใจมาเป็นอารมณ์ ผู้ที่เจริญอานาปานสตินั้น จะเป็นพระภิกษุในศาสนาหรือบุคคลทั่วไปก็สามารถปฏิบัติได้ แต่  
จะต้องหาสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งในที่นี้ท่านแนะนำให้ไปอยู่ตามป่า โคนต้นไม้และเรือนว่าง อันเป็น  
ที่สัปปายะที่ปราศจากสิ่งรบกวน เรียกว่า สงบกายและสงบใจ ซึ่งในปัจจุบันสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดก็คือ วัดป่า  
ศุภญ์ปฏิบัติธรรม และบ้านพัก ส่วนเรื่องเวลาในการปฏิบัตินั้น ไม่จำกัดขึ้นอยู่กับความศรัทธา และความเพียร

ของแต่ละบุคคล เพราะสภาพแวดล้อม ไม่เหมือนกัน เมื่อได้สถานที่และเวลาอันเหมาะสมแล้วก็ให้ลงมือปฏิบัติ โดยการ ตั้งกายให้ตรง (นั่งขัดสมาธิ) ดำรงสติให้มั่น แล้วกำหนดรู้ลมหายใจ ทั้งหมด 16 ชั้น

การฝึกอาปานสติทั้ง 16 ชั้นนี้ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา และเกี่ยวเนื่องกับการบำเพ็ญสติปัฏฐาน เพราะเป็นส่วนหนึ่งของมหาสติปัฏฐานสูตร ดังเนื้อความในอานาปานสติสูตรความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลายสมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าสำเนียงอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออกกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกตัวมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้อยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากเนื้อความที่ยกมา แสดงให้เห็นถึงการได้ปฏิบัติตามอาปานสติแล้ว ต่อจากนั้นก็ให้บำเพ็ญสติปัฏฐานทั้ง 4 ให้บริบูรณ์ เพราะเป้าหมายสูงสุด คือ การกำจัดมูลเหตุของวิตกจริต คือ อภิชฌา และโทมนัสในโลกออกเสียได้ ซึ่งสติปัฏฐานได้แยกออกเป็น 4 ประการ คือ

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน
2. เวทนानุปัสสนา สติปัฏฐาน
3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน
4. ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การฝึกสติปัฏฐานนั้น กล่าวคือ “สติปัฏฐาน” คือ ฐานที่ตั้งแห่งการใช้สติกำหนดพิจารณา คือ สติกำหนดพิจารณา (ตามเห็น) กายสังขาร สติกำหนดพิจารณา (ตามเห็น) เวทนาสังขาร สติกำหนดพิจารณา (ตามเห็น) จิตสังขาร และสติกำหนดพิจารณา (ตามเห็น) ธรรมสังขาร ในสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการอันเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งการกำหนดพิจารณา ซึ่งอานาปานสติ 16 ชั้นนี้ แบ่งออกเป็น 4 หมวดคือ

- หมวดที่ 1 ตั้งแต่ชั้นที่ 1 - 4 ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หมวดที่ 2 ตั้งแต่ชั้นที่ 5 - 8 ว่าด้วยการกำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หมวดที่ 3 ตั้งแต่ชั้นที่ 9 - 12 ว่าด้วยการกำหนดจิต เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หมวดที่ 4 ตั้งแต่ชั้นที่ 13-16 ว่าด้วยการกำหนดธรรมที่ปรากฏในจิต เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อานาปานสติ 16 ชั้นนี้ จากชั้นที่ 1-4 เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณาลมหายใจอันปรุงแต่งกายหรือ “กาย” ถือได้ว่าเป็นการทำสมถกัมมัญฐาน เพราะจิตยึดเอารูปกายมาเป็นอารมณ์ จนเกิดความตั้งมั่นแล้วทำให้อารมณ์รูปนั้นให้ระงับไป จากชั้นที่ 5-8 เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เป็นการกำหนดพิจารณาความรู้สึกที่ได้เสพอารมณ์อันยิ่งที่เกิดจากสมาธิ ได้แก่ ปิติสุข แล้วทำให้ระงับไป จากชั้นที่ 9-12 เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณาเจตสิกฝ่ายดีงามที่ปรุงแต่งจิต พร้อมพลังจิตที่เกิดจากสมาธิก็ให้สงบระงับในขณะที่หายใจเข้า-ออกนั้น และจากชั้นที่ 13-16 เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น สละคืนสิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นสุขและทุกข์ ทั้งสติปัฏฐาน 4 และอานาปานสติ 16 ชั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัญฐาน สามารถจัดลำดับได้ตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงอาปานสติ 16 ชั้น สติปัฏฐาน 4 ที่เป็นสมถะและวิปัสสนา

อาปานสติ 16 ชั้น	สติปัฏฐาน 4	สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ชั้นที่ 1	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	สมถกัมมัฏฐาน
ชั้นที่ 2		
ชั้นที่ 3		
ชั้นที่ 4		
ชั้นที่ 5	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
ชั้นที่ 6		
ชั้นที่ 7		
ชั้นที่ 8		
ชั้นที่ 9	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
ชั้นที่ 10		
ชั้นที่ 11		
ชั้นที่ 12		
ชั้นที่ 13	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
ชั้นที่ 14		
ชั้นที่ 15		
ชั้นที่ 16		

ดังนั้น การปฏิบัติต่อวิตกจริตนี้คือ วิธีการปฏิบัติตามหลักของอาปานสติสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและแนะนำให้พระภิกษุ และบุคคลทั่วไปได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อกำจัดความวิตกกังวลหรือความเครียด คือ ความพอใจ และไม่พอใจที่มีอยู่ในตัวบุคคล ด้วยเหตุนี้ จึงต้องใช้วิธีการฝึกจิตโดยการยึดเอาอารมณ์ฝ่ายที่ติงามมากำหนดให้จิตตั้งมั่น จนสามารถเข้าถึงความสงบ ที่ปราศจากความทุกข์ทั้งปวงได้ จากการที่ได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติต่ออารมณ์ตามแนวพระสูตรพบว่า มีหลักของการปฏิบัติอยู่ 2 วิธี คือ การฝึกควบคุมอินทรีย์และการฝึกหัดจิต ซึ่งการควบคุมอินทรีย์นั้นใช้หลักในการควบคุมตามแนวทางพระพุทธเจ้า โดยการใช้สติหรือความระลึกได้ มาผูกไว้กับจิตที่เข้าออกทางอวัยวะการรับรู้ หรือทวาร 6 คอยควบคุมจิตไม่ให้เกิดความพอใจ และไม่พอใจ เมื่อทวารกระทบกับสิ่งเร้าต่างๆ ฝึกควบคุมจนกลายเป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้า สามารถใช้งานได้ดีและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ส่วนการฝึกหัดจิตนั้นใช้หลักการตามแนวแห่งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการนำเอาหลักธรรมที่เหมาะสมกับจริต มี 6 ประการ คือ การเจริญอสุภ 10 การเจริญเมตตภาพรหม 4 การเจริญปัญญา 3 การเจริญอาปานสติ 16 ชั้น การระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย 3 และการกำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์ 3 แล้วนำมาเป็นอารมณ์ในการฝึกกำหนดพิจารณาอยู่เรื่อยๆ ประกอบด้วยความเพียรอันแรงกล้าก็จะสามารถถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ กล่าวคือ เข้าถึงความพ้นทุกข์ คือ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

### ผลการปฏิบัติต่ออารมณ์

ผลหรืออานิสงส์แห่งการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับนั้น ผู้วิจยมุ่งจะศึกษาถึงผลของการปฏิบัติควบคุมอินทรีย์ และผลของการปฏิบัติต่อจริต ดังนี้

## 1. ผลการควบคุมอารมณ์ตามหลักอินทรีย์สังวร

ผล คือ สิ่งที่มาจากการกระทำทั้งที่เป็นผลดีและผลที่ไม่ดี (ชั่ว) ซึ่งในที่นี้ หมายถึง ผลที่เป็นกุศลอันเป็นอารมณ์ฝ่ายที่ดีงาม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของภิกษุผู้สำรวมอินทรีย์ไว้ในปมาทวิหารีสูตรความว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างไร เมื่อภิกษุสำรวมอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) จิตก็ไม่แสไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักขุเมื่อภิกษุนั้นมีจิตไม่แสไปแล้วปราโมทย์ก็เกิด เมื่อภิกษุเกิดปราโมทย์แล้วปิติก็เกิด เมื่อภิกษุมีใจเกิดปิติกายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วธรรมทั้งหลายก็ปรากฏเพราะธรรมทั้งหลายปรากฏภิกษุนั้นก็ถึงความนับว่าเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างแท้จริง ... (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากเนื้อความที่ยกมา แสดงให้เห็นว่าผู้ที่สำรวมระวังรักษาอินทรีย์ ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติ กล่าวโดยรวม มี 5 ประการ คือ 1) จิตไม่ส่ายไปในอารมณ์ที่พอใจและไม่พอใจ (สุข และทุกข์) 2) อินทรีย์ย่อมผ่องใส คือ มีความสงบกาย วาจาและใจ อันเป็นความบริสุทธิ์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย 3) ได้ความปราโมทย์ คือ มีอารมณ์ดีสดชื่นเบิกบานอยู่เสมอ 4) ได้ปิติ คือ มีความภาคภูมิใจในอารมณ์ปัจจุบัน เพราะไม่หวั่นไหวในอารมณ์อื่น 5) ได้ปัญญา คือ มีความรู้แจ้งในความจริงที่ปรากฏขึ้น ปล่อยวาง (อุเบกขา) ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งปวง ดังนั้น ผู้มีศีลบริสุทธิ์ มีสมาธิตั้งมั่น และมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ อินทรีย์ของผู้ที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ทั้งในขณะที่ตื่นและหลับ

## 2. ผลการปฏิบัติตามหลักสมณะและวิปัสสนา

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติต่อจจริต ผู้วิจยมุ่งจะศึกษาถึงผลของการปฏิบัติต่อราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจจริต พุทธิหรือญาณจจริต และวิตกจจริต ดังนี้

### 1) ผลการปฏิบัติต่อราคจริต

บุคคลผู้ได้ฝึกราคจริต ด้วยอสุภกัมมฐาน 10 อย่าง ย่อมได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติ กล่าวโดยรวม มี 5 ประการ คือ 1) จิตคลายความกำหนัดยินดีในรูปที่น่าใคร่ น่าพอใจ ทั้งกายตนและกายผู้อื่น 2) เกิดความสดต้งเวชในรูปทั้งปวง เต็มไปด้วยความไม่สะอาด มีสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ 3) ไม่หลงไหล ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูป 4) มีจิตตั้งมั่นแนบแน่นในอารมณ์ปัจจุบัน ไม่หวั่นไหวไปตามกระแสสังขม (แพ้อัน) 5) ได้ปฐมฌาน คือ “มีวิตก วิจารณ์เป็นกำลัง เพราะจิตไม่สามารถตั้งอยู่ได้ด้วยอารมณ์มีกำลังทรมาน กล่าวคือ อสุภเป็นสิ่งที่ปฏิกูล ไม่สามารถจะผูกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ได้ ต้องอาศัยวิตกวิจารณ์เท่านั้นตรึงจิตไว้ จิตจึงจะตั้งอยู่ได้” (พระปัญญา ธนปณฺณ, 2542) ผล 5 ประการนี้ย่อมกำจัดความกำหนัดในราคะ อันเป็นอารมณ์ภายในให้หายไป และบุคคลย่อมเห็นโทษของอารมณ์รูปที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง

### 2) ผลการปฏิบัติต่อโทสจริต

บุคคลผู้ได้ปฏิบัติต่อโทสจริตด้วยเมตตาพรหมวิหาร ย่อมได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเมตตาสูตร มี 10 ประการ คือ 1) หลับเป็นสุข 2) ตื่นเป็นสุข 3) ไม่ฝันร้าย 4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย 6) เทวดารัก 7) ไฟก็ดี พืชก็ดี ศัสตราภีดี ไม่สามารถทำอันตรายได้ 8) จิตย่อมเป็นสมาธิได้เร็ว 9) สีหน้าผ่องใส 10) เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานขั้นสูงก็จะไปเกิดในพรหมโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สำหรับอานิสงส์ 10 ประการนี้ ย่อมเป็นผลที่เกิดจากการเจริญเมตตาพรหมวิหาร เพื่อกำจัดอารมณ์โกรธให้หายไป และยังทำให้โลกที่เราอยู่อาศัย มีความงดงาม ทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้โดยปราศจากการเบียดเบียน ท่านจึงกล่าวว่า เมตตาธรรมค้ำจุนโลก

### 3) ผลการปฏิบัติต่อโมหจริต

บุคคลผู้ได้ปฏิบัติต่อโมหจริตด้วยการเจริญปัญญา ย่อมได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติ กล่าวโดยรวม มี 5 ประการ คือ 1) สามารถจำเรื่องที่ได้อินได้ฟังมา และถ่ายทอดให้บุคคลอื่นได้เข้าใจถูกต้อง 2) สามารถคิดวิเคราะห์ข้อมูลที่ศึกษามาแล้ว ได้อย่างมีเหตุผล เชื่อถือได้ 3) ทดลองปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามทฤษฎี 4) มีความเข้าใจในอารมณ์ต่างๆ ไม่หลงงมงาย และเลือกปฏิบัติได้ 5) มีความฉลาดรู้แจ้งในอารมณ์ ไม่ตกเป็นทาส, อานิสงส์ 5 ประการนี้ กล่าวได้ว่า เป็นแสงสว่างที่เกิดจากการเจริญอบรมปัญญา เพราะปัญญาที่บุคคลเจริญแล้วย่อมได้สว่าง

### 4) ผลการปฏิบัติต่อสัทธาจริต

สำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติต่อสัทธาจริตด้วยการเจริญอนุสสติ 3 ประการ คือการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ย่อมได้รับอานิสงส์หรือผลของการปฏิบัติ มี 12 ประการ คือ 1) เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระรัตนตรัย 2) มีความศรัทธาในพระรัตนตรัยมากยิ่งขึ้น 3) เป็นผู้มีความไพบุลย์แห่งสติ 4) เป็นผู้มีความไพบุลย์แห่งปัญญา 5) เป็นผู้มากไปด้วยปีติ และปราโมทย์ 6) อดทนต่อความกลัวสิ่งต่างๆ ได้ 7) สามารถอดกลั้นทุกขได้ 8) มีความรู้สึกรู้ว่าได้อยู่ใกล้กับพระรัตนตรัย 9) สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลาย 10) จะมีจิตน้อมไปในสู่คุณธรรมอันสูงยิ่ง คือพระนิพพาน 11) เมื่อมีการประจวบกับอารมณ์หรือสิ่งเร้าภายนอกที่จะพึงล่วงละเมิด ความละเอียดต่อบาปย่อมปรากฏราวกะเห็นพระรัตนตรัยอยู่เบื้องหน้า 12) เมื่อยังไม่บรรลुकุณที่ยิ่งขึ้นไปย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า, ผลการปฏิบัติ 12 ประการนี้ ย่อมเป็นผลที่เกิดจากการเจริญอนุสสติ 3 อย่าง เพื่อกำจัดอารมณ์ภายในที่เป็นสัทธาจริตให้หายไปจากการหลงงมงายในความเชื่อที่ไร้เหตุและผล และยังได้ทั้งที่พึ่งอันประเสริฐเพื่อให้อึดถือเอามาเป็นอารมณ์

### 5) ผลการปฏิบัติต่อพุทธิจริต

สำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติต่อพุทธิจริตหรือญาณจริต ด้วยการพิจารณาพระไตรลักษณ์ ย่อมได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติ มี 10 ประการ คือ 1) ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต เพราะรู้ว่าไม่แน่นอนจึงรีบสร้างคุณงามความดี 2) ได้อนริตตสัญญาคือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง 3) ไม่นิยมยินดีในสิ่งที่ได้มา และสิ่งที่สูญเสีย 4) ละความยินดีในโลกเสียได้ 5) ไม่มากไปด้วยการสะสม 6) ไม่โลภอยากได้ในสิ่งของ ทรัพย์สมบัติทั้งปวง 7) ปราศจากความตระหนี่ ไม่เห็นแก่ตัว 8) อนิจจสัญญาย่อมเกิดขึ้นคือ รู้สึกถึงสภาวะความไม่เที่ยงแท้แห่งสังขารอยู่ตลอดเวลา 9) ทุกขสัญญาย่อมเกิดขึ้นคือ รู้สึกถึงสภาวะที่บีบคั้น แห่งสังขารอยู่ตลอดเวลา 10) อนัตตสัญญาย่อมเกิดขึ้นคือ รู้สึกถึงความไม่ใช่ตัวตนเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ, ผลของการปฏิบัติ 10 ประการนี้ ย่อมเพิ่มพูนความรู้ในการพิจารณาให้มากยิ่งขึ้นจนมองเห็นตามความเป็นจริงของสังขาร ปล่อยวางต่ออารมณ์ที่เป็นกุศล และอกุศล มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว คือ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

### 6) ผลการปฏิบัติต่อวิตกจริต

บุคคลผู้ได้ปฏิบัติต่อวิตกจริต ด้วยการเจริญอานาปานสติ ย่อมได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติกล่าวโดยรวม มี 12 ประการ คือ 1) สามารถตัดความวิตกกังวล มีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต 2) มีธรรมเป็นเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม (วิหารธรรม) และเป็นสุข 3. เมื่อเจริญมากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 และวิมุตติให้บริบูรณ์ 4. ย่อมกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้นานเท่าใด และรู้กาลที่จะปรินิพพาน 5. หลับเป็นสุขไม่ตื่นรน 6. ตื่นเป็นสุข คือมีใจเบิกบาน 7. มีร่างกายสงบเรียบร้อย 8. มีความละเอียด และเกรงกลัวต่อบาป (หิริโอตตปปะ) 9. นำเลื่อมใส 10. มีอภัยาศัยประณีต 11. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย 12) ถ้ายังไม่สำเร็จมรรคผลนิพพาน เมื่อแตกกายทำลายขันธ ย่อมมีสุคติในโลกสวรรค์, ผลของการปฏิบัติ 12 ประการนี้ ย่อมเป็นผลที่เกิดจากการเจริญอานาปานสติ เพื่อกำจัดอารมณ์แห่งความวิตกกังวลให้หายไป อยู่แต่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน อันมีผลสูงสุด ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในผลสูตร ว่า “ดูก่อนภิกษุ

ทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังได้ผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คืออรรถผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีชีวิตมั่นอยู่เป็นพระอนาคามี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

เนื้อหาตามที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

จริต	การปฏิบัติต่ออารมณ์ตามจริต	ผลของการปฏิบัติต่ออารมณ์ตามจริต
ราคจริต	กำหนดอสุภะ 10 โดยพิจารณาเห็นว่าสังขารร่างกายนี้เป็นสิ่งน่าเกลียด ไม่สวยงาม	กำจัดความรู้สึกกำหนดในกามคุณซึ่งเกิดจากความเห็นว่าสวยงาม
โทสจริต	แผ่เมตตาพรหมวิหาร ตั้งความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	กำจัดความโกรธ หงุดหงิด โมโห
โมหจริต	เจริญสุตมยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน) จินตามยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการคิด พิจารณาอย่างถูกต้อง) และภาวนามยปัญญา (ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจอย่างถูกต้อง)	กำจัดความหลง ความเข้าใจผิดต่อสังขารทั้งหลาย
สัทธาจริต	ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์	เกิดความเลื่อมใสศรัทธาอย่างมีเหตุผล คือเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อและเกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติตาม
พุทธิจริต	พิจารณาพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกข์) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา)	เข้าใจสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง ถ่ายถอนความพอใจ ไม่พอใจในสังขารเหล่านั้นที่ยึดมั่นไว้ด้วยความหลง
วิตกจริต	เจริญอานาปานสติ 16 ชั้น	กำจัดความเครียด วิตกกังวล

## สรุป

จากการศึกษาเรื่องการปฏิบัติต่ออารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า วิธีการปฏิบัตินั้นมี 2 วิธี คือวิธีการควบคุมอารมณ์โดยใช้หลักการตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำ คือการใช้สติมากำหนดควบคุมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ส้ารรมระวังตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ไม่ให้สายออกไปรับอารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ปฏิบัติด้วยความเพียร ความอดทนอย่างต่อเนื่อง จนจิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด แล้วจิตก็จะมีกำลังตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มากระทบ ส่วนวิธีที่ 2 คือ การปฏิบัติตามต่ออารมณ์ตามหลักสมถะและวิปัสสนา ซึ่งมีหลักธรรมที่จะนำมาเป็นอารมณ์อันเหมาะสมกับจริตทั้ง 6 โดยวิธีการนำเอาอสุภะ 10 มากำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์เพื่อกำจัดความกำหนัดในกามคุณ รักสวยงาม (ราคจริต) การแผ่เมตตาพรหมวิหาร 4 เพื่อกำจัดความโกรธ (โทสจริต) การเจริญปัญญา 3 เพื่อกำจัดความหลง (โมหจริต) การระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย 3 เพื่อเกิดความเลื่อมใส (สัทธาจริต) การพิจารณาพระไตรลักษณ์ 3 เพื่อถอนความพอใจ ไม่พอใจในโลภียวิสัย (พุทธิจริต) และการเจริญอานาปานสติ 16 ชั้น เพื่อกำจัดความเครียด วิตกกังวล (วิตกจริต) ผลที่ได้รับจากการปฏิบัตินั้นคือเป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้า มีสติมั่นคง ระลึกรู้ได้ ไม่หลงลืม มีความละเอียด และเกรงกลัวต่อบาป อารมณ์ดี จิตใจมั่นคง มีความสะอาดบริสุทธิ์กาย วาจาและใจ

## เอกสารอ้างอิง

- พระพุทธโฆสาจารย์. (2548). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2548). บรมธรรมภาคปลาย. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- พระปัญญา ธนปัญญา. (2542). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์. (2560). ปรมัตถธรรมสังเขป. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา.

