

มโนทัศน์ความเป็นทาสอารมณ์ในพุทธปรัชญาเถรวาท*

A Concept of the Slave of the Passions in Theravada Buddhist Philosophy

นายไชยา เสนแสนยา¹

Mr. Chaiya Sensaenya¹

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: chaiya.sen@mcu.ac.th¹

บทคัดย่อ

บทความนี้ได้เสนอให้เห็นว่าความเป็นทาสอารมณ์นั้น เป็นการตัดสินใจให้เห็นอารมณ์ระยะสั้นที่มีเหตุผลประกอบอันเต็มไปด้วยกิเลสจึงได้ผลที่ไม่น่าพอใจ ขณะที่ความเป็นทาสอารมณ์แบบพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น เป็นการเสนอให้เห็นรูปแบบอารมณ์ในระยะยาวที่มีเหตุผลประกอบทำให้เกิดความพึงพอใจที่เป็นกุศล

คำสำคัญ : มโนทัศน์; ทาสอารมณ์; พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

This article suggests that passionate slavery It is judged that the rational, short-term passions filled with desires have unsatisfactory results. while the passionate slavery of Theravada Buddhist philosophy. It presents a rational long-term pattern of passionate that produces benevolent satisfaction.

Keywords (18 pt.): Concept; Slave of the Passions; Theravada Buddhist Philosophy

บทนำ

ความเป็นมนุษย์ได้ถูกศึกษาผ่านบริบททางศาสนา ปรัชญาและสังคม โดยส่วนใหญ่จะพบว่า สิ่งที่มนุษย์แสดงออกมานั้นได้ถูกนำไปตีความต่อเพื่อขยายให้เห็นถึงแรงจูงใจและเป้าหมายที่เกิดขึ้นตามมา เช่น มนุษย์ที่ขยันทำงาน อาจมีแรงจูงใจที่อยากพัฒนาตัวเองหรือความต้องการมีชีวิตที่ดีขึ้น การแสดงอย่างนี้ทำให้เห็นลักษณะการการคิดที่แตกยอดไปได้อย่างน้อย 2 อย่าง คือ ความต้องการพัฒนาตนเองถือว่าเป็นสิ่งที่มีเหตุผล และสิ่งที่มีเหตุผลมักจะถูกอ้างไว้ในฐานะเป็นศีลธรรมที่มีค่าทางสังคม แต่ขณะเดียวกัน เรายังมีความ

* Received September 15, 2022; Revised December 10, 2022; Accepted December 12, 2022

ต้องการมีชีวิตที่ดีนั้นอาจถูกเสนอว่าเป็นการตัดสินใจของอารมณ์ที่ทั้งบุคคลหรือสังคมจะเห็นรวมกันว่าเป็นสิ่งที่เหมาะสมให้ทำตามนั้น (Mikael M. Karlsson, 2006)

ข้อมูลข้างต้นนี้ ฮูม (Hume) เรียกว่า ทฤษฎีแรงจูงใจ (The motivational theory) ผลจากข้อเสนอของฮูมนี้ได้ทำให้มนุษย์กลายเป็นทาส (slave) ซึ่งจะพบว่า การใช้เหตุผลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับเรา และไม่เคยนำเราไปสู่การกระทำใด ฮูมมองว่า การที่เราเดินไปที่ร้านอาหาร เราอาจเชื่อว่าเหตุผลกำลังทำให้เราทำอย่างนั้น เช่น ทำไมเราต้องเดินไปร้านอาหาร ทำไมเราต้องจ่ายเงินเพื่อซื้ออาหาร แต่เอาเข้าจริงแล้ว การที่เราเดินไปนั้นมีอารมณ์เป็นตัวนำทั้งสิ้น ไม่อย่างนั้นเราจะไม่เดินไปอย่างนั้น เพราะเหตุผลอย่างเดียวไม่อาจจะทำให้เราต้องการซื้ออาหารได้ (David Hume, 2007) แต่เป็นเพราะความหิว เมื่อเป็นอย่างนี้อาจพูดได้ว่า เหตุผลกลายเป็นทาสของอารมณ์ (the slave of the passions) (Daniel Weltman, 2021)

อันที่จริงแล้ว เดวิด ฮูม มีความเชื่ออยู่ว่า ประสบการณ์เป็นที่มาของความรู้ (experience knowledge) โดยมีประสาทสัมผัสที่ทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมโยงจากโลกภายนอก (external world) ความรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเกิดประสาทสัมผัสขึ้นระหว่างสิ่งที่ปรากฏ และความเกี่ยวข้องของสิ่งต่างๆ นอกกายกับอวัยวะสัมผัสของเราแล้วทำให้เกิดการรับรู้ ความคิดรู้ในจิตสำนึกหรือมโนภาพของผู้อื่นนั้นเราไม่อาจหยั่งรู้ได้โดยตรง แต่สามารถรู้ได้โดยการถ่ายทอด ดังนั้น มโนภาพทุกมโนภาพจึงอาศัยการถ่ายทอดจากคนคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้ โดยอาศัยประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส โดยทางเสียง การถ่ายทอดในรูปแบบของตัวอักษรหรือทำเป็นหนังสือได้ ความทรงจำช่วยการบันทึกภาพเขียน ภาพถ่าย และสัญลักษณ์ต่าง ๆ และยังช่วยถ่ายทอดความรู้ทางมโนภาพได้อีกด้วย เครื่องมือช่วยความรู้ คือ เสียงและภาพ มนุษย์สามารถสะสมความรู้ไว้ได้อย่างมากมาย และเมื่อความรู้ถูกถ่ายทอด มโนภาพของความรู้ก็ไม่เป็นสิ่งเฉพาะตัว หากเป็นความรู้ของมวลมนุษย์ทีเดียว ทำให้เกิดความเป็นเอกภาพมากยิ่งขึ้น (พระมหาพูนศักดิ์ วชิรวโรส (กมล), 2560)

ทัศนะของฮูมได้ทำให้เห็นรูปแบบของอารมณ์และเหตุผลไม่ใช่คู่ที่ตรงข้ามกันอีกต่อไป แต่เป็นสิ่งเดียวกันที่กระตุ้นให้เกิดการกระทำของบุคคล ซึ่งทัศนะดังกล่าวนี้พยายามเสนอให้เห็นว่า ธรรมชาติของมนุษย์นั้นไม่ได้มีเหตุผลและอารมณ์ที่อยู่กันคนละข้าง ขณะที่เหตุผลถูกมองว่าทำให้เกิดศีลธรรม แต่อารมณ์ถูกมองว่าทำให้เกิดความชั่ว แต่เอาเข้าจริงแล้วทั้งสองอย่างล้วนสนับสนุนให้เกิดการกระทำเดียวกันได้

ในแง่ดังกล่าวนี้ พุทธปรัชญาเถรวาทได้พิจารณาจากการกระทำของบุคคลได้เช่นกัน เช่นกรณีพระองค์อุททิมกล่าวว่า “เมื่อก่อนเรามีชื่อว่าหิงสกะ แต่ยังเบียดเบียนผู้อื่นอยู่ วันนี้เรามีชื่อตรงความจริง เราไม่เบียดเบียนใครๆ แล้ว เมื่อก่อนเราเป็นโจรปรากฏชื่อองคุลิมาล เรานั้นเมื่อถูกกิเลสดุจห้วงน้ำใหญ่พัดไปมา จึงได้ถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ เมื่อก่อนเรามีมือเปื้อนเลือด ปรากฏชื่อว่า องคุลิมาล ท่านจงดูการที่เราถึงพระพุทธเจ้าว่าเป็นสรณะ เราถอนตัณหาอันจะนำไปสู่ภพได้แล้ว หลังจากทำกรรมอันเป็นเหตุให้ถึงทุกขีเช่นนั้นไว้มากแล้ว เราผู้ได้รับวิบากกรรมนั้นแล้ว จึงเป็นผู้ไม่มีหนี้บริโศก พวกคนพาลปัญญาทราหม มัวแต่ประมาท ส่วนปราชญ์ทั้งหลายรักษาความไม่ประมาท เหมือนรักษาทรัพย์อันประเสริฐ” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 13 ข้อที่ 350 หน้า 432)

การที่พระองค์อุททิมฆ่าคน เบียดเบียนผู้อื่นมาจากความเป็นคนพาลที่อ้างถึงความไม่มีปัญญา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าความมีศีลธรรม แต่ศีลธรรมนี้มาจากการเข้าใจผลที่ตามมา ขณะที่อารมณ์นั้นก็เป็นเครื่อง

เข้าใจได้เช่นเดียวกันเป็นแรงผลักดันให้เกิดการกระทำเหล่านี้ขึ้น แม้จะไม่ได้กล่าวถึงไว้ตรงนี้ แต่อาจพิจารณาได้ว่าการมีเหตุผลสนับสนุนอารมณ์นั้น อาจจะได้พิจารณาถึงผลที่ตามมา ในระยะยาว แต่ใครที่เข้าใจได้ผ่านมุมมองของฮูม ดูเหมือนจะเป็นแค่การพิจารณาอารมณ์ชั่วคราวหรือมีระยะสั้นเท่านั้น และเหตุผลที่สนับสนุนอารมณ์ระยะสั้นนั้น ไม่อาจพิจารณาได้ว่า การกระทำบางอย่างที่ถูกตรวจสอบอย่างดีแล้วอาจไปไกลกว่านั้นมาก หรือเอาเข้าจริงอารมณ์ที่มีเหตุผลประกอบที่เล็งถึงผลระยะยาวอาจสะท้อนให้เห็นผ่านความพึงพอใจ (ฉันทะ) อันเป็นอารมณ์แบบกุศลที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งทำให้เกิดการตัดสินใจบางอย่างที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

จากเหตุผลเบื้องต้น เป็นเหตุต้องการที่จะนำเสนอทัศนะเรื่องทาสอารมณ์ในทางปรัชญาตะวันตก และพุทธปรัชญาเถรวาทเพื่อหาแนวทางหรือวิธีการเพื่อประยุกต์ใช้หลักการทางปรัชญาในการแก้ปัญหาทาสอารมณ์ต่อไป

มโนทัศน์เรื่องความเป็นทาสอารมณ์ในปรัชญาตะวันตก

1. ความหมายของอารมณ์

คำว่า อารมณ์ มีนัยที่เป็นไปในเชิงของปรัชญา จิตวิทยา หรือชีววิทยา แต่ความหมายโดยทั่วไปแล้ว อารมณ์เป็นนามธรรมที่บ่งบอกสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจ มีความเกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิต บุคลิก แรงจูงใจ เป็นผลเนื่องมาจากฮอร์โมนและสารสื่อประสาท การจำแนกอารมณ์ถูกศึกษาแยกออกเป็น 2 แนวทางใหญ่ๆ แนวทางแรกคือมองว่าอารมณ์แต่ละชนิดมีลักษณะที่โดดเด่นแตกต่างกันอย่างชัดเจน จึงสามารถแยกอิสระออกจากกันได้ โดยเรียกแต่ละอารมณ์หลักที่แยกกันได้นี้ว่าเป็นอารมณ์พื้นฐาน แนวทางที่สองคือการมองว่าอารมณ์แต่ละชนิดมีความเกี่ยวข้อง ทับซ้อนกันซึ่งสามารถแสดงบนพื้นที่หลายมิติได้

อารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษ “Emotion” มีความหมายว่าการเกิดการเคลื่อนไหว หรือภาวะที่ตื่นเต้น มันเป็นการยากที่จะบอกว่า อารมณ์คืออะไร แต่มีแนวคิดหนึ่ง ที่ให้ความเข้าใจได้ง่ายกล่าวไว้ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกภายในที่เร้า ให้บุคคลกระทำ หรือเปลี่ยนแปลงภายในตัว ของเขาเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นความรู้สึกที่พึงพอใจ ไม่พึงพอใจ หรือรวมกันทั้งสองกรณี อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่คงที่มีการแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ดังจะเห็นได้จากกรณีข่าวการทำร้ายผู้อื่นด้วยการด้วยวางยาอันตรายถึงแก่ชีวิต คือ ยาไซยาไนซ์เพื่อประสงค์ต่อทรัพย์สินของผู้อื่น อันจะเห็นได้ว่า อารมณ์ความรู้สึกนั้น เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยมีจิตคิดประทุษร้าย

จากความหมายและธรรมชาติของอารมณ์ ทำให้นักจิตวิทยาทั้งหลายมีความเห็นว่าองค์ประกอบของอารมณ์จะแบ่งออกเป็น 3 อย่าง (Baron, 1989) ดังนี้ (1) สภาวะการรู้คิด (cognitive states) เป็นความรู้สึกของผู้ที่กระทำหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล อย่างเช่น เราเคยรู้สึกโกรธ ร่าเริง สะอิดสะเอียน เป็นต้น (2) ปฏิกริยาทางสรีระ (physiological reactions) เป็นการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของเรา เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้นเมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจ และ (3) การแสดงออกของพฤติกรรม (expressive

behaviors) เป็นสัญญาณการแสดงออกของสภาวะภายใน เช่น เกิดความพอใจก็จะแสดงการยิ้ม หรือเมื่อโกรธก็อาจกล่าววาจาต่อว่าออกมา หรือแสดงการกระตือรือร้น, ตบตี

2. การจำแนกอารมณ์

อารมณ์ที่ปรากฏนั้นมีหลากหลายชนิดแล้วแต่คนเราจะให้คำนิยามแตกต่างกันไป ตามความรู้สึกของตนเอง สำหรับนักจิตวิทยาแล้วนั้นได้จำแนก อารมณ์ โดยคำนึงถึงสิ่งเร้าที่มาเป็นตัวกระตุ้น และรูปแบบการตอบสนองพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งเร้า นั้น และส่วนมากมีความเชื่อว่า บุคคลมีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 3 ชนิด คือ ความโกรธ (anger) ความกลัว (fear) และความพึงพอใจ (pleasure) (Carlson, 1993) ส่วนอารมณ์ อื่นๆ เป็นผลที่เกิดจากอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือมากกว่าของ อารมณ์ทั้งสามนี้ ตัวอย่างเช่น (1) ความรังเกียจ เตือดตาล เครียดแค้น เป็นรูปแบบของอารมณ์โกรธ (2) การอิจฉาและความรู้สึกผิดจะอยู่บนพื้นฐานของความกลัว (3) ความรักและความสุขจะมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกพึงพอใจ (4) ความโศกเศร้าเป็นเสมือนการรวมกันของอารมณ์กลัวและอารมณ์โกรธ หากจะว่าไปแล้ว มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ ล้วนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจมาแล้ว แต่ทั้งอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจ เกิดมาจากสาเหตุที่แยกออกได้แตกต่างกัน ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่เราจะจัดการหรือควบคุมมัน

2.1 ความโกรธ (anger) เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจอย่างแท้จริง มักเกิดขึ้นเนื่องจากถูกขัดขวางไม่ให้ทำกิจกรรมที่ตนต้องการ ในบุคคลแต่ละวัย ความโกรธจะแตกต่างกันไป ในวัยเด็ก เรื่องที่ทำให้โกรธมักจะเป็นกิจกรรมที่เด็กกำลังทำอยู่ หรือการอยากดูอยากเห็น และการแสดงออก ซึ่งความโกรธ ก็จะแสดงออกในรูปของการก้าวร้าวทางกาย หน้าตาบูดบึ้ง หุบตีสั่งของ ต่อยตี ถ้าเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่ความโกรธจะเป็นเรื่องทางสังคมมากขึ้น และการแสดงอารมณ์โกรธจะออกมาในรูปวาจา พุดจาติติง นินทา พุดจาเสียดสี จะมีวัยรุ่นบางกลุ่มบางพวก ยังชอบใช้การก้าวร้าวทางกายอีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากได้เรียนรู้หรือได้รับการปลูกฝังในสังคมที่เขาเป็นอยู่ อย่างไรก็ตาม ความโกรธนับว่าเป็นอารมณ์ที่สำคัญยิ่ง เพราะมีพลังที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมการจูงใจเป็นอย่างมาก ซึ่งเราจะพบได้เสมอ ในทุกสังคม เมื่อบุคคลมีความโกรธพฤติกรรมการจูงใจที่เกิดตามมาก็คือไม่ยอมทำกิจกรรมต่าง ๆ

2.2 ความกลัว (fear) เป็นอารมณ์ที่แสดงออกถึงความรู้สึกว่าเป็นอันตราย ซึ่งจะมีอยู่มากมายทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น เด็กเล็ก ๆ จะกลัวเสียงดัง กลัวสิ่งแปลกประหลาด ถึงแม้จะเป็นเด็กโตก็ยังคงกลัว นอกจากนี้ยังกลัวความมืด กลัวคำขู่ กลัวถูกทอดทิ้งตามลำพัง ในเด็ก ตอนปลายเด็ก จะกลัวคำเยาะเย้ยจากเพื่อน กลัวตัวเองจะไม่เท่าเทียมกับเพื่อน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ จะเกิดความกลัวในทางสังคมมากขึ้น กลัวความผิดหวัง กลัวในความมีบทบาททางเพศ กลัวจะไม่ได้รับการยอมรับ พอเป็นผู้ใหญ่สูงอายุก็จะกลัว ในเรื่องสังขารร่างกาย ตลอดจนความสำเร็จในการทำงาน

2.3 ความพึงพอใจ (pleasure) เป็นอารมณ์ของความรู้สึกที่มีความสุขที่ร่าเริงอย่างมาก เป็นความสำเร็จหรือความสุขสดชื่นเกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับผลการตอบสนองตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะ เป็นความต้องการทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ

ความโกรธ ความกลัว และความพอใจ ทั้ง 3 ประการนั้น เป็นอารมณ์ที่แฝงอยู่ในบุคคลแต่ละบุคคล ซึ่งจะปรากฏได้เมื่อเจ้าตัวแสดงอารมณ์เหล่านั้นอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะแสดงออก

เมื่อเกิดอารมณ์ร่วมนั้นๆ ซึ่งอารมณ์ที่แสดงออกมานั้นบ่งชี้ให้เห็นถึงอุปนิสัยของบุคคลนั้น ๆ ที่เรียกว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว อารมณ์เป็นนายของเจ้าของอารมณ์ หรือเรียกอีกอย่างว่า เป็นทาสอารมณ์

3. ความเป็นทาสของอารมณ์

ในฝั่งของตะวันตกได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ที่อาศัยลักษณะบางอย่างที่ทำให้เห็นลักษณะมนุษย์ คือ

1. ทักษะของผู้มีอารมณ์อ่อนไหว (sentimentalist) ที่พิจารณาอารมณ์ความรักและความเกลียดเป็นแรงกระตุ้น โดยอารมณ์นั้นมีอยู่เป็นพื้นฐาน ขณะที่มนุษย์นั้นจะทำอะไรก็ตามจะตกอยู่ภายใต้ความต้องการและปรากฏเป็นหลัก ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เปลี่ยนสิ่งต่างๆ รอบตัวให้เป็นสิ่งที่เราต้องการ รวมถึงวิธีการได้สิ่งนั้นมา ด้วยวิธีการกระทำที่เราจะทำได้ นำไปสู่การตัดสินใจที่ทุกความต้องการบรรลุผลได้ ซึ่งการรวมกันของความต้องการที่อยู่เหนือตัวเรานี้ทำให้เราอยู่ในฐานะสิ่งรองรับให้ต้องกระทำ (Mikael M. Karlsson, 2006)

2. ทักษะของนักเหตุผลนิยม (rationalist) โดยถือเอาเหตุผลเป็นแรงกระตุ้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์ โดยเหตุผลนั้นถือว่าเป็นอำนาจในการรับรู้หรือเข้าใจ เป็นเครื่องมือในการกำจัดอารมณ์ ซึ่งกลุ่มเหตุผลนิยมไม่ได้อ้างแค่การกระทำอย่างเดียว แต่ยังถือว่าเป็นต้นเหตุให้เกิดการกระทำนั้น เรียกว่า การกระทำทางศีลธรรม กล่าวคือเมื่อเราแสดงออกถึงหน้าที่หรือศีลธรรม เราจะพบว่าทุกการกระทำนั้นจะมีแรงผลักดันทางด้านเหตุผล ทำให้กลุ่มนักเหตุผลนิยมทางด้านศีลธรรมมองว่าการตัดสินใจทางด้านศีลธรรมมาจากการแสดงให้เห็นถึงความมีเหตุผลของมนุษย์ ขณะที่การแสดงออกทางอารมณ์นั้นไม่น่าเป็นพื้นฐานทางศีลธรรมได้ ฉะนั้นการกระทำหน้าที่ทางศีลธรรมจึงตรงข้ามกับอารมณ์ และสิ่งที่มีหน้าที่ทำนั้นจะต้องไม่ได้มาจากสิ่งที่เราอยากทำหรือมีความสุขกับการกระทำนั้น (Mikael M. Karlsson, 2006)

3. ทักษะในเรื่องแรงผลักดัน (motivation) เป็นเหตุทำให้มนุษย์กลายเป็นตัวแทน (agent) ของทั้งอารมณ์และเหตุผล (Mikael M. Karlsson, 2006)

จากภาวะของอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม ก็คือภาพที่เกิดขึ้นกับบุคคลอันได้แก่บุคลิกภาพของเขานั้นเอง ฉะนั้นถ้าบุคคลรู้และเข้าใจก็จะสามารถ จัดการและควบคุมอารมณ์ได้เพื่อความเหมาะสมของบุคลิกภาพ การแสดงออกทางอารมณ์จำแนกได้ 2 ลักษณะ ดังนี้การแสดงอารมณ์ทางใบหน้า การแสดงความรู้สึกทางใบหน้าที่จัดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการแสดงออกถึงสภาวะทางอารมณ์ต่างๆ ในตัวเราและบุคคลอื่นที่สามารถสังเกตเห็นได้บ่อย ๆ นักสรีรวิทยาประมาณว่า ใบหน้าสามารถแสดงความรู้สึกได้แตกต่างกันถึง 20,000 แบบ และส่วนใหญ่จะเกิดจากการผสมกลมกลืนกันของสีหน้าที่เป็นพื้นฐานตั้งแต่ 2 แบบขึ้นไป ตัวอย่างเช่น เมื่อนิสิตสอบได้เกรด F จากการตอบข้อสอบที่คิดว่าไม่ยุติธรรม ลองสังเกตใบหน้าตนเองจากกระจกเงา จะเห็นว่า ดวงตา คิ้ว และหน้าผาก แสดงถึงอารมณ์โกรธ ในขณะที่ริมฝีปากแสดงออกถึงความเสียใจ ทอมกินส์ (Tomkins, 1962) ได้เสนอทฤษฎีการแสดงออกทางใบหน้า คือ การสะท้อนอารมณ์เป็นธรรมชาติ ที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด และเป็นลักษณะการตอบสนองที่เป็นสากล

ด้วยเหตุนี้ พอล เอ็กแมน (Paul Ekman, 1971) และคนอื่น ๆ ได้ศึกษาถึงอารมณ์และการแสดงออกทางสีหน้า พบว่ามีอารมณ์ 6 ชนิดด้วยกัน ที่แสดงออกทางสีหน้าเป็นลักษณะสากลทั่วไป มนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา จะแสดงความรู้สึกได้ตรงกัน คือ เมื่อเกิดอารมณ์กล้ำเนื้อแต่ละมัดบนใบหน้าจะมีการยัดหด

คล้ายคลึงกัน เช่น เวลาเศร้าหมุมปากจะโค้งลง เวลายิ้มมุมปากจะโค้งขึ้น เป็นต้น อารมณ์ 6 ชนิด ที่สอดคล้องกับการแสดงออกทางใบหน้า ของคนทั่วไป ได้แก่ ประหลาดใจ รังเกียจ เศร้าเสียใจ โกรธ กลัว และเป็นสุข การแสดงออกทางใบหน้าจากอารมณ์ทั้ง 6 ชนิดนี้ ยังสอดคล้องกับปฏิกริยาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่าง ๆ กัน ปัญหาสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะตัดสินอารมณ์ของคนอื่น ๆ จากใบหน้าได้แม่นยำเพียงใด เนื่องจากมีอารมณ์หลายชนิด ที่ซับซ้อนปะปนอยู่กับรายละเอียดบนใบหน้า แต่เราก็อาจตัดสินอารมณ์จากใบหน้าของผู้คนนั้นได้อย่างคร่าว ๆ โดยเน้นใน 3 มิติ คือ พอใจ – ไม่พอใจ, ยอมรับ – ปฏิเสธ และการเคลื่อนไหวร่างกายอื่น ๆ เช่น ยืนหรือนั่งตามสบาย หรือเกร็ง โน้มตัวเข้าใกล้ หรือถอยห่าง เป็นต้น

การแสดงอารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรง โดยทั่วไปเรามักจะมีการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่เป็นอันตรายต่อบุคคลอื่น เช่น การยิ้มแย้ม การร้องไห้ ตะโกน การสวมกอดด้วยความรัก การจูบแก้มด้วยความเอ็นดู ฯลฯ แต่จะมีอารมณ์บางชนิด ซึ่งเมื่อแสดงออกมาแล้ว จะก่อให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอื่นได้ นักจิตวิทยา ได้ให้ความสนใจกับอารมณ์ประเภทนี้มากกว่า จึงศึกษาว่าอะไรเป็นสาเหตุ ที่ทำให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์ ในลักษณะของความก้าวร้าว และเป็นไปในทางทำลาย หรือในทางที่ไม่ดี ดังเช่นความคับข้องใจและความก้าวร้าว ความคับข้องใจสามารถก่อให้เกิดการตอบสนอง หรือพฤติกรรมได้หลายรูปแบบ สมมติว่าเราหยอดเหรียญใส่ตู้โทรศัพท์ และเป็นเหรียญสุดท้ายที่มีในกระเป๋ แต่โทรศัพท์ก็ยังไม่ยอมเสียบเหรียญ ปรากฏสัญญาณใดๆ ซึ่งเป็นเวลาที่เรากำลังติดตื้อให้ใครสักคนหนึ่งมารับเราจากสถานที่แห่งนั้น สภาวะเช่นนี้จะก่อให้เกิดอารมณ์คับข้องใจอย่างรุนแรง จนไม่รู้จะหาทางระบายออกได้อย่างไร เราอาจหันไปแสดงพฤติกรรมด้วยการทำลายโทรศัพท์เครื่องนั้นแทน แต่ถ้าโทรศัพท์เครื่องนั้นตั้งอยู่บริเวณชุมชน เราไม่สามารถจะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวได้ ทางออกที่เราอาจเลือกกระทำได้ยังมีอยู่อีกเช่น ไปแจ้งเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบ ให้ทราบว่ามีโทรศัพท์ ชัดข้อง และขอยืมเหรียญจากคนอื่นที่เดินผ่านมา การที่บุคคลมีโอกาสเลือกทางออกได้ จะช่วยลดความรุนแรงของความคับข้องใจได้

การระบายอารมณ์ก้าวร้าว ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่น ๆ ด้วย เช่น ถ้าสถานการณ์ ที่ทำให้คับข้องใจ หรือโกรธเนื่องมาจากคนที่มีความอำนาจเหนือกว่าเรา เราอาจจะระบายอารมณ์นั้นกับผู้อื่นแทน แต่ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องสำรวม เราอาจจำเป็นต้องเก็บกดความโกรธเอาไว้แล้ว คอยหาทางระบายออกตามสถานที่ที่เหมาะสมต่อมา ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถระงับได้ว่า อะไรคือต้นเหตุของ ความคับข้องใจ บุคคลนั้นอาจหาทางระบายออกกับทุกสิ่งที่จะสามารถทำได้ ดังได้กล่าวมาแล้วจะสื่อให้เห็นถึงที่มาหรือสาเหตุของความวุ่นวาย ในรูปของการจลาจล การก่อเหตุร้ายรุนแรง ซึ่งมีสาเหตุเกิดมาจากบุคคลที่รู้สึกว่าจะถูกกดขี่อยู่ตลอดเวลาตนเอง

เมื่อเกิดกรณีดังกล่าวและบุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ผู้คนได้ชื่อว่า เป็นทาสของอารมณ์ การควบคุมอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญสำหรับผู้ที่จะประสบความสำเร็จหรือความสุขหรือความสำเร็จในชีวิต เพราะถ้าไม่รู้จักรับมืออารมณ์แล้ว เมื่อมีเหตุการณ์ใดๆ เกิดขึ้น ก็จะไม่สามารถปรับตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ได้ บางคนอาจจะควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วยการสกดกันไว้ไม่แสดงออก วิธีนี้อาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ การควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

สำหรับผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ ย่อมจะทำให้เกิดผลดี เช่น เป็นคนมีบุคลิกภาพดี สามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ดี การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมจะช่วยสร้างมนุษย

สัมพันธ์กับผู้อื่นได้เหมาะสม ทำให้เป็นผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาที่ดี ผู้บริหารที่รู้จักวิธีการควบคุม อารมณ์จะช่วยให้การบริหารงานเป็นไปด้วยความราบรื่น งานมีประสิทธิภาพ

มโนทัศน์เรื่องความเป็นทาสทางอารมณ์และเหตุผลในพุทธปรัชญาเถรวาท

มนุษย์มีธรรมชาติในการควบคุมความอยาก หรือตกอยู่ใต้อาการอยาก จริตเป็นนิสัยสามัญของ มนุษย์โลก เป็นสังคมที่เห็นคุณค่าทางวัตถุมากกว่าคุณค่าทางจิตใจ ยิ่งพัฒนาไปเท่าใด จะยิ่งเกิดปัญหาจากการ พัฒนาเท่านั้น ยังมีวัตถุนองความต้องการมากเท่าใดยิ่งไม่รู้จักอ้ม ไม่รู้จักพอ คนในยุคโลกาภิวัตร์จึงมีปัญหา ทางจิตเกิดขึ้นมากมาย เช่น มีพฤติกรรมการแสดงออกที่รุนแรง ขาดเมตตา

ทำให้คนสมัยใหม่ตกเป็นทาสของประเทศทุนนิยมที่ผลิตเครื่องอุปโภคบริโภคมาเป็นเหยื่อล่อ ทำให้ มนุษย์เกิดกิเลสอยากมี อยากได้ สนับสนุนให้เกิดค่านิยมบริโภคผ่านสื่อต่างๆ โดยปราศจากการควบคุมเมื่อเกิด ความอยากมี อยากได้ แต่ไม่มีเงินซื้อจะกระทำทุจริตเล็กน้อย ฉกชิงวิ่งราวดังที่เป็นข่าวอยู่เสมอสังคม ปัจจุบัน จึงไร้ความมีน้ำใจ มนุษย์ชอบหมกมุ่นในกามคุณเป็นที่รวมสิ่งยั่วยู่ทางเพศ สื่อลามกต่างๆ มากมายมีสิ่ง มอมเมาในรูปแบบการพนันต่างๆ อีกมาก เสพสิ่งเสพติด เช่น “บุหรี่ยาบ้า ยาไอซ์” เมื่อสังคมตกอยู่ใน สภาพแวดล้อมทางสังคมเช่นนี้ จึงหมกมุ่นจนถอนตัวไม่ขึ้น อีกทั้งคนส่วนใหญ่คิดว่า การมีความพร้อมทางวัตถุ จะทำให้ชีวิตมีความสุข จึงชอบวิ่งตามวัตถุ ไขว่คว้าหามาบำรุงชีวิต สิ่งใดที่ยังไม่มีเหมือน คนทั่วไปจะ พยายามดิ้นรนหาหา สิ่งที่มีอยู่แล้วก็ให้มีมากกว่าเดิม ถึงกับกู้หนี้ยืมสินมาซื้อหาที่ถล่มทลาย อาจถึงขั้นทุจริตคิดมิ ชอบต่อหน้าที่การงาน คนประเภทนี้จะหาความสุขทางใจไม่ได้จนตลอดชีวิต

มนุษย์เราแต่ละคนเกิดมาในสถานที่ที่ต่างกัน ลักษณะบุคลิกไม่เหมือนกัน บางคนก็เกิดมามีอาการ ไม่ครบ 32 เหมือนกับคนอื่น ๆ บางคนก็มีความทุกข์ยากลำบากเหลือเกิน บางคนเกิดมาก็ได้รับแต่ความสุข ความสบาย ทั้งหมดนี้ ก็เพราะว่ามาจากกรรม คือ การกระทำในอดีตชาติ กรรมของคนเราไม่เหมือนกัน แม้แต่ เป็นฝาแฝดเกิดมาด้วยกัน หน้าตาแทบจะเป็นคนเดียวกันแต่จิตใจแตกต่างกันจิตใจก็ไม่เหมือนกัน จริตก็ต่างกัน พระพุทธเจ้าท่านถึงตรัสว่า จริตของคนมีหลายอย่างเพื่อให้เห็นกรรมเก่าจะได้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องกับจริตของ ตนเอง การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับเรากินยาเพื่อรักษาโรค การรักษาโรคต้องกินยาให้ถูกกับโรค โรคในที่นี้ เปรียบเสมือนกับจริตมนุษย์นั่นเอง

คำว่า ทาส ในพุทธปรัชญาเถรวาท หมายถึงวัตถุ กาม วัตถุ กาม นั้นเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด เป็น ที่ตั้งแห่งความมัวเมา เป็นที่ตั้งของสุขุโสมนัส ทำให้เกิดความสุข ทำให้เกิดความรัก เช่นนายทาสรักทาสหญิง เป็นต้น) ดังที่ปรากฏในกามสูตรตนิทเทศ ขุททกนิกาย ได้กล่าวถึงวัตถุ กาม ว่า หมายถึงสิ่งต่างๆ เหล่านี้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ที่น่าพอใจ เครื่องอุปโภค ทาสหญิง ทาสชาย แพะ แกะ ไก่ สุนัข ช้าง โค ม้า เป็นต้น (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 29 ข้อที่ 1 หน้าที่ 1)

พุทธปรัชญาเถรวาทมองอารมณ์ เป็น 2 ประเด็นด้วยกัน คือ การใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณ์ทางลบ และการใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณ์ทางบวก

1. การใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณ์ทางลบ

เบื้องต้น พุทธปรัชญาเถรวาท มองการใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณ์ทางลบ เป็นการอธิบายผ่านความอยากคือตัณหา ในภพสุตตนิทกย ขันธวรรค ปรากฏพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตัณหานี้ใด นำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจแห่งความเพติดเพลิน มีปรกติเพติดเพลินยิ่งนักในภพหรือในอารมณฺ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 17 ข้อที่ 22 หน้าที่ 34) และพระพุทธองค์ยังได้ทรงแสดงลักษณะของตัณหาไว้ในธรรมบท ตัณหาวรรค อีกตอนหนึ่งว่า “ตัณหาย่อมเจริญแก่คนผู้มีปฤติประพฤติประมาทดุจเครื่องเกาย่านทราย บุคคลนั้นย่อมเร่ร้อนไปสู่ภพน้อยใหญ่ ดังวานรปรารถนาผลไม้เร่ร้อนไปในป่าฉะนั้น ตัณหานี้เป็นธรรมชาติลามก มักแผ่ชานไปในอารมณฺ์ต่างๆ ในโลก ย่อมครอบงำบุคคลใด ความโศกทั้งหลาย ย่อมเจริญแก่บุคคลนั้น ดุจหญ้าคามบางอันฝนตกเขยแล้ว งอกงามอยู่ในป่า ฉะนั้น บุคคลใดแลย่อมครอบงำตัณหาอันลามกแล้วไปได้โดยยากในโลกความโศกทั้งหลาย ย่อมตกไปจากบุคคลนั้นเหมือนหยาดน้ำตกไปจากใบบัว ฉะนั้น เพราะเหตุนี้ เราจึงกล่าวกะท่านทั้งหลายผู้มาประชุมกันในที่นี้ ท่านทั้งหลายจงขุดรากแห่งตัณหาเสีย ดุจบุรุษต้องการແ่กขุดແ่ก ฉะนั้น มารอย่าระรานท่านทั้งหลายบ่อยๆ ดุจกระแสน้ำระรานไม้่อ ฉะนั้น

ต้นไม้ เมื่อรากหาอันตรายมิได้ มันคงอยู่ แม้ถูกตัดแล้วก็กลับงอกขึ้นได้ ฉนใด ทุกข์นี้ เมื่อบุคคลยังถอนเชื้อตัณหาขึ้นไม่ได้แล้ว ย่อมเกิดขึ้นบ่อย ๆ แม้ฉนนั้น ความดำริทั้งหลายที่อาศัยระคะ เป็นของใหญ่ ย่อมนำบุคคลผู้มีตัณหาตั้งกระแสะ อันไหลไปในอารมณฺ์ซึ่งทำให้ใจเอิบอาบ เป็นของกล้า ไปสู่ทฎฐิชั่ว กระแสะตัณหาย่อมไหลไปในอารมณฺ์ทั้งปวง ตัณหาตั้งเครื่องเกายเกิดขึ้นแล้วย่อมตั้งอยู่ ก็ท่านทั้งหลายเห็นตัณหาตั้งเครื่องเกายนั้น อันเกิดแล้ว จงตัดรากเสียด้วยปัญญาโสมนัสที่ชานไปแล้วและที่เ็นไปกับด้วยความเยื่อใย ย่อมมีแก่สัตว์ สัตว์เหล่านั้นอาศัยความสำราญ แสะวงหาสุข นรชนเหล่านั้นแลเป็นผู้เข้าถึงชาติและชรา หมู่สัตว์ถูกตัณหาอันทำ ความสะตั้งหอมล้อมแล้ว ย่อมกระสับกระส่ายดุจกระต่ายติดแ้ร้วกระสับกระส่ายอยู่ ฉนนั้น สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้ข้องแล้วด้วยสังโยชนและธรรมเป็นเครื่องข้อง ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อย ๆ ลิ่นกาลนาน” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 25 ข้อที่ 334-337 หน้าที่ 138)

พระสุตตรแรกอธิบายของตัณหาว่าเป็นเหตุให้เกิดอีกประกอบด้วยความกำหนัด ความเพติดเพลิน ยินดีในอารมณฺ์นั้นๆ ได้บอกชัดเจนถึงลักษณะของตัณหาว่า ทำให้บุคคลเพติดเพลิน ลุ่มหลงติดใจยึดติดอย่างเหนียวแน่น ลักษณะของตัณหา มีหลายนัย สามารถกล่าวโดยสรุปได้ ดังนี้ (1) บุคคลใดถูกตัณหาครอบงำ บุคคลนั้นจะต้องไปเกิดในภพต่าง ๆ อีก (2) บุคคลใดถูกตัณหาครอบงำ บุคคลนั้นจะต้องพบกับความเศร้าโศก อยู่เสมอ (3) บุคคลนั้นหากยังไม่สามารถถอนเชื้อตัณหาออกจากจิตใจได้ไม่หมด ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ (4) บุคคลที่มักคิดอยู่ในเรื่องกำหนดทั้งหลาย มักจะทำให้เป็นผู้มีความเห็นผิด (5) เมื่อเห็นตัณหาเกิดจงแก้ไขด้วยปัญญา (6) สัตว์โลกทั้งหลายที่ยังยินดีพอใจในความสุข แสะวงหาสุข จะต้องมานเวียนเกิดและ ชรา และ (7) สัตว์ทั้งหลายที่ถูกตัณหาครอบงำจิต ติดข้องอยู่ในสิ่งทั้งหลาย ย่อมจะได้รับผลคือความทุกข์อยู่เสมอ (พระมหาอุทัย อุทโย (ศิริภักดี), 2532)

โดยพื้นฐานคัมภีร์ทางพุทธปรัชญาเถรวาท ตัณหาว่ามีลักษณะที่ชักนำให้ผู้เกี่ยวข้องต้องเกิดภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจแห่งความเพติดเพลิน มีปรกติเพติดเพลินยิ่งนักในภพหรือในอารมณฺ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา (ความอยากในกามคุณคืออารมณฺ์ทั้ง ๕) ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็น และ

วิภาตต้นหา ความไม่ยอมมีไม่ยอมเป็น เมื่อบุคคลใดถูกต้นหาครอบงำแล้ว บุคคลนั้นจะต้องไปเกิดในภพต่างๆ อีก จะต้องพบกับความเศร้าโศกอยู่เสมอ ก่อให้เกิดความทุกข์รำไป มักจะทำให้เป็นผู้มีความเห็นผิด และต้องเวียนเกิดเวียนตายตามวงจรของวัฏฏะต่อไป

ทั้งนี้ทั้งนั้น พุทธปรัชญาเองมองว่า เป็นสาเหตุอย่างแท้จริงของต้นหา คือ อวิชชา ความไม่รู้ (ตามความเป็นจริง) อวิชชา นี้ เป็นที่มาเบื้องต้นแห่งต้นหา ถ้าคนเราไม่มีอวิชชา (ความไม่รู้) ก็ไม่มีต้นหา คือความอยาก ทุกข์ก็ไม่มี อวิชชานั้น เป็นเหตุเบื้องต้นแห่งทุกข์ ต้นหาเป็นเบื้องต้นปลายแห่งทุกข์ ต้นหาเกิด เพราะอวิชชาปิดบังตัวปัญญาเอาไว้ อวิชชานั้น เปรียบเหมือนความมืด ส่วนตัวปัญญาเปรียบเสมือนความสว่าง เวลาที่มีความมืด ก็ไม่สามารถจะมองเห็นอะไร ๆ ได้ เพราะความมืดปิดบังเอาไว้นั่นเอง และภายใต้ความมืดนั้นเอง มีอันตรายแอบแฝงอยู่เสมอ แต่เมื่อที่นั้นมีแสงสว่างเกิดขึ้น ก็จะสามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายได้ตามความเป็นจริง อันตรายจากหนามหรือตัวสัตว์มีพิษต่างๆ ก็จะเบาบางลงหรืออาจไม่มีเลยก็ได้ เพราะเราสามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นจะเป็นอันตรายก็หลีกเลี่ยงหรือหาวิธีป้องกันและขจัดออกไป คนมีปัญญาก็เช่นเดียวกัน กับมีแสงสว่างเกิดขึ้นท่ามกลางความมืดนั้นเอง ย่อมสามารถบรรเทาทุกข์ทั้งปวงลงได้หรือดับทุกข์ได้ เหมือนพระอริยเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นต้น

การดับต้นหา เป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่งสำหรับปุถุชนผู้ยังแนบหนาไปด้วยกิเลส แต่ถึงกระนั้นก็ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ผู้มีความปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ เพราะพระพุทธเจ้าและพระอริยบุคคลทั้งหลาย ท่านสามารถดับต้นหาได้เป็นแบบอย่างให้เห็นอยู่ เป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้ชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม เพื่อที่จะได้พบความสงบสุขอย่างแท้จริง และเป็นการตัดภพตัดชาติ ตัดการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ซึ่งท่านเรียกภาวะดังกล่าวนี้ว่า นิพพาน การดับต้นหาได้โดยสิ้นเชิง ก็คือ การดับทุกข์ทั้งปวงด้วยสรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนตกอยู่ในความทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อหมดต้นหาหรือดับต้นหาได้ ก็หมายความว่าดับเชื้อแห่งการเกิดได้ เมื่อไม่เกิดก็ไม่ต้องทุกข์อีก การเกิดนั้นไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไรก็ต้องเป็นทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น

วิธีการที่จะดำเนินไปสู่ความดับต้นหา พุทธปรัชญาเถรวาทชี้ลงไปที่มีมรรคมงคล 8 ประการโดยย่อ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา หากบุคคลปฏิบัติตนตามหลักของมรรคมงคล 8 อันเป็นทางสายกลาง คือ ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตึงเกินไป ปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขครบบริบูรณ์แล้ว อวิชชา ต้นหา และอุปาทาน ก็จะหมดสิ้นไป หลังจากนั้น วิชชา คือ ความรู้แจ้งตามความเป็นจริงก็จักเกิดขึ้น วิชชานั้นเองจะเป็นเครื่องกำจัดกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงให้หมดไป เป็นการดับต้นหา ซึ่งเป็นเชื้อแห่งการเกิดเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นการตัดสังสารวัฏให้สิ้นสุดลงไม่มีการเวียนเกิดเวียนตายอีก ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส ก็สิ้นสุดลง ไม่มีความดับทุกข์ใด ๆ อีกต่อไป การเกิดในชาตินั้นก็ถือเป็นชาติสุดท้าย ไม่มีการปรากฏในโลกนี้หรือในโลกอื่น เรียกว่าที่สุดแห่งทุกข์ หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า นิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงความสิ้นไปแห่งต้นหาไว้ว่า “ความหวั่นไหวย่อมมีแก่บุคคลผู้ถูกต้นหาและทิวฐิอาศัยความหวั่นไหวย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่ถูกต้นหาและทิวฐิอาศัย เมื่อความหวั่นไหว (จิต) ไม่มี ก็ย่อมมีปัสสทธิ เมื่อมีปัสสทธิ ก็ย่อมไม่มีต้นหา เมื่อไม่มีต้นหา ก็ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ก็ไม่มีการจุติและการอุปบัติ เมื่อไม่มีการจุติและการอุปบัติ ก็ไม่มีโลกนี้ โลกอื่นและระหว่างโลกทั้งสอง นี้คือที่สุดแห่งทุกข์” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 25 ข้อที่ 74 หน้าที่ 324)

สำหรับธรรมที่ท่านเรียกว่า “นิพพาน” นั้น มีความหมายดังที่พระพุทธดำรัสว่า “ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหาความคลาย กำหนด ความดับ นิพพาน” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 23 ข้อที่ 36 หน้า 512) และมีพระพุทธดำรัสไว้อีกความหมายหนึ่งว่า “คนที่รู้ว่า สิ่งนี้ (ขันธ 5) ตามเป็นจริงด้วยปัญญาแท้ ก็ จะละความอยากในภพ (การเกิดหรือการอยู่ในโลก) ทั้งไม่ยินดีในวิภวตัณหา (ความอยากได้การไม่มี ไม่เป็น การอยากในชีวิตจบลง) ความดับสนิทเพราะไม่มีกิเลสเหลือเลย เพราะตัณหาหมดไปโดยสิ้นเชิง เรียกว่า นิพพาน” (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 25 ข้อที่ 84 หน้า 105-107) เมื่อว่าโดย ความหมายแล้ว สภาวะนิพพาน หมายถึง สัจจะ คือสภาวะธรรมขั้นสูงสุด สามารถประจักษ์ชัดแก่ตนเองได้ หรือ อีกนัยหนึ่งสภาวะนิพพาน คือสภาพที่ไม่มีสิ่งปรุงแต่ง (อสังขตะ) หรืออาการดับของสังขาร เมื่อก้าวโดยสรุป สภาวะนิพพาน คือ การดับทุกข์ ได้แก่การสงบสังขาร ความสละคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความสำรอก ตัณหา ความดับตัณหา ความออกจากตัณหาเป็นเครื่องร้อยรัด เรียกว่าสัจจะอย่างเดียว (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 29 ข้อที่ 550 หน้า 275)

จากความหมายของนิพพานที่ยกมานี้ เป็นการรับรองถึงการดับตัณหาโดยสิ้นเชิงนั้น แสดงว่าเป็น การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพุทธปรัชญาเถรวาท การดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ โดยครบถ้วน บริบูรณ์ ย่อมสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุด หรือสามารถดับตัณหาได้หมดสิ้น ไม่ว่าจะเป็นผู้ใดก็ตาม หาก สามารถฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ของตน ตามหลักของอริยมรรคมี องค์ 8 หรือตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ประพฤติปฏิบัติให้ครบถ้วนบริบูรณ์ ย่อมได้รับผล คือ ความสงบระงับทุกข์ ดับตัณหาทั้งปวง ได้ๆ ทุกคน โดยไม่เลือกหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ผู้มีสิทธิที่จะบรรลุธรรมเสมอกันทุกคน

โลกในยุคปัจจุบันที่มนุษย์และสัตว์ต้องดำรงชีวิตอย่างยากลำบากแก่งแย่ง กักตุนหวังกอบโกย ผลประโยชน์ให้ได้มากที่สุด ก็เพราะมีตัณหาอันเป็นเหตุให้ประกอบกิจการก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ความสับสน ความวุ่นวาย ความดิ้นรนและสร้างปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ อีกมากมายแก่ทุกระดับของสังคม ดังนั้นปัญหาวุ่นวายต่างๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นน้อยลงหรือไม่ให้มีการเกิดขึ้นเลย หากมนุษย์ต้องควบคุมตัณหาให้ อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม คือมีความรู้ ความพอใจในทรัพย์สมบัติของตนเอง ซึ่งความทุกข์ทั้งหลายนั้นจะหมด ไป เมื่อมนุษย์สามารถที่จะละหรือดับตัณหาให้หมดไปได้

ดังนั้น ตัณหาทั้ง 3 อย่าง ต่างก็เป็นสาเหตุก่อให้เกิดทุกข์ทั้งสิ้น ด้วยเหตุที่ตัณหาเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ตัณหาเป็นสิ่งที่พึงละเสีย เพราะถ้าละตัณหาได้แล้วก็จะพบความสุขอย่าง แท้จริง เป็นธรรมชาติของปุถุชน ที่ย่อมมีตัณหาครอบงำจิตอยู่เสมอ การที่จะละตัณหาได้นั้นนับว่าเป็นสิ่งที่ กระทำได้ยากยิ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ทางออกจึงอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจะให้ปุถุชนที่ยังมีตัณหาอยู่นั้นได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนเพราะตัณหาเป็นเหตุให้ทุกข์น้อยลงหรือให้ได้รับทุกข์น้อยที่สุด จะให้ละตัณหาได้โดยสิ้นเชิง อย่างพระอริยบุคคลขั้นพระอรหันต์ ปุถุชนคนธรรมดาที่ละไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านให้เอาตัณหาไปใช้ ประโยชน์ ทำให้เกิดผลในทางที่ดีงาม โดยใช้อุบายวิธีให้เข้าไปถึงจุดหมาย ที่เรียกว่า ใช้ตัณหาหนุนธรรมฉันทะ บ้าง อาศัยตัณหาละตัณหาบ้าง กล่าวคือ ในเบื้องต้นอาศัยตัณหาเป็นตัวชี้แนะหรือเป็นแรงจูงใจไปก่อน กาล ต่อมาจึงพยายามสร้างความรู้ความเข้าใจ จนเกิดความรักความซาบซึ้งในภาวะดีงามที่เป็นผลของการกระทำ

นั้น ๆ จนเปลี่ยนมาเป็นธรรมฉันทะ เปลี่ยนแรงจูงใจเปลี่ยนพฤติกรรมในภายหลัง สรุปแล้ว คุณค่าของการละตัณหา คือ (1) การได้พบความสุขอย่างแท้จริง และ (2) เป็นเหตุให้ทุกข์น้อยลงหรือให้ได้รับทุกข์น้อยที่สุด

2. การใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณฺ์ทางบวก

การใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณฺ์ทางบวกในทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการอธิบายผ่านความพึงพอใจ คือ กุศลฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่เป็นกุศล ที่พึงกระทำให้เกิดให้มีในตนเอง ตั้งแต่ระดับพื้นฐานระดับกลาง ไปจนถึงระดับสูงสุดเป็น 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

2.1 กุศลธรรมระดับพื้นฐาน: เบญจศีลเบญจธรรม คือ หลักปฏิบัติเพื่อความดีระดับต้นหรือระดับพื้นฐาน เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในสังคม จัดเป็นกุศลธรรมระดับพื้นฐาน แบ่งออกเป็น 2 ประการ ดังนี้

ประการแรก ข้อห้ามที่เรียกว่า “เบญจศีล” หรือ “ศีล 5” คือ ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการ เว้นจากการทำความชั่ว เบญจศีลจึงเป็นพื้นฐานของการทำความดีสำหรับคฤหัสถ์ ประชาชนทั่วไป หรือผู้ครองเรือนมี 5 ประการ ได้แก่ (1) เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ (2) เจตนางดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ (3) เจตนางดเว้นจากการประพฤตินิโคตม (4) เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ และ (5) เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท(มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 11 ข้อที่ 315 หน้าที่ 302-303)

ประการที่สอง ข้ออนุญาต ที่เรียกว่า “เบญจธรรม” แปลว่า “ธรรม 5 ประการ” หรือ “กัลยาณธรรม” ธรรมดี หรือธรรมที่สะอาด เพราะกำจัดธรรมที่ไม่สะอาดมีรากะเป็นต้น ธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจ มี 5 ประการคู่กับเบญจศีล คือ (1) เมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่หนึ่ง (2) สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่สอง (3) กามสังวร ความสังวรในกาม ความสำรวม ระวัง รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณฺ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่สาม (4) สัจจะ ความสัตย์ ความซื่อตรงคู่กับศีลข้อที่สี่ และ (5) สติสัมปชัญญะ ความระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้รู้จักยั้งคิดรู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ห้า

2.2 กุศลธรรมระดับกลาง: กุศลกรรมบถ คือ หลักปฏิบัติเพื่อความดีงามระดับกลาง พุทธปรัชญาเถรวาท เรียกว่า “กุศลกรรมบถ 10” แปลว่า ทางแห่งกุศลกรรม ทางทำความดี หรือกรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่สุคติ โดยแบ่งการกระทำออกเป็น 3 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 กายกรรม การทำความดีทางกาย มี 3 ประการ คือ (1) เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ (2) เจตนางดเว้น จากการลักทรัพย์ (3) เจตนางดเว้นจากการประพฤตินิโคตม

หมวดที่ 2 วจีกรรม การทำความดีทางวาจา มี 4 ประการ คือ (1) เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ (2) เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียด (3) เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ (4) เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

หมวดที่ 3 มโนกรรม การกระทำความดีทางใจ จำแนกการกระทำออกเป็น 3 ประการคือ (1) ความไม่เพ่งเล็งอยากได้ของของเขา (2) ความไม่คิดร้าย (3) ความเห็นชอบ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 เล่มที่ 11 ข้อที่ 347 หน้าที่ 362-363)

2.3 กุศลธรรมระดับสูง: มรรคมงคล 8 คือ หลักประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรลุความดีงามระดับสูงสุด อันเป็นอุดมคติในทางพุทธปรัชญาเถรวาท เรียกว่า “มรรคมงคล 8” แปลว่า ทางมงคล 8 ประการอันประเสริฐ ได้แก่ (1) เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้หรือสัญ 4 หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและอกุศลมูล หรือเห็นปฏิจกสัมปทา (2) ดำริชอบ ได้แก่ การดำริที่ปลอดจากกาม การดำริที่ปลอดจากพยาบาท คิดปองร้ายคนอื่น และ การดำริที่ปลอดจากการเบียดเบียน (3) เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต 4 ได้แก่ เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ และเว้นจากพูดเพ้อเจ้อ (4) กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต 3 คือ เว้นจากปลงชีวิต เว้นจากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้โดยอาการขโมย และเว้นจากประพฤติผิดในกาม (5) เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิฉมาชีพ ประกอบสัมมาชีพ (6) พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมปธาน 4 คือ เพียรระวัง หรือเพียรปิดกั้นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (สังวรปธาน), เพียรละหรือเพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (ปหานปธาน), (เพียรเจริญ หรือทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี(ภาวนापธาน), และ เพียรรักษา กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์(อนุรักษนาปธาน) (7) ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนาจิต และธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย เวทนา จิต และธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (8) ตั้งจิตมั่นชอบ หมายถึง เป็นผู้มีจิตสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะได้เจริญมาน 4 คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน

องค์ประกอบทั้ง 8 ประการของมรรคนี้ หากจัดหมวดหมู่ตามสภาวะที่เป็นธรรมประเภทเดียวกัน เรียกว่า “ขั้น” หรือมีชื่อเต็มว่า “ธรรมขั้น” แปลว่า หมวดธรรม หรือกองธรรม มี 3 หมวดคือ ศิลขั้น (กองแห่งศีล) สมาธิขั้น (กองแห่งสมาธิ) และปัญญาขั้น (กองแห่งปัญญา) แต่ในทางปฏิบัติ คือ การใช้งานก็จัดตามแนวเดียวกันนี้ เรียกชื่อว่า “สิกขา 3” หรือ “ไตรสิกขา” ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดยที่ (1) สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเข้าในศีลขั้น หรืออธิศีลสิกขา เป็นการฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ (2) สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดเข้าในสมาธิขั้น หรืออธิจิตสิกขา เป็นการฝึกอบรมทางจิตใจ ปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (3) สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในปัญญาขั้น หรืออธิปัญญาสิกขา เป็นการฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2551)

อริยมรรคมงคล 8 ประการนี้ เป็นปฏิปทาทางดำเนินสู่นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดโดยที่ผู้ที่จะไปสู่จุดหมายสูงสุดนั้นได้ จะต้องปฏิบัติตามมรรคมงคล 8 ประการรวมกัน ให้เนื่องไปด้วยกัน ดำเนินไปพร้อมๆ กัน มรรคแต่ละองค์ประสานสอดคล้องกันดำเนินไปอย่างพร้อมเพรียงกัน จึงจะสามารถนำไปสู่จุดหมายนั้นได้ ดังนั้นอริยมรรคมงคล 8 นี้จึงถือว่าเป็นแนวทางสายเอก เพียงสายเดียว ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ไปสู่จุดหมายสูงสุด หรือ กุศลธรรมสูงสุด คือ พระนิพพาน ได้ ผู้ที่มุ่งมั่นปฏิบัติตามอริยมรรคมงคล 8 ประการเพื่อกระทำที่สุดแห่งกองทุกข์นั้นจึงชื่อว่า มีกุศลธรรมฉันทะ ความอยากหรือความพอใจในพระนิพพาน อันเป็นกุศลธรรมสูงสุด

และเป็นจุดหมายขั้นสูงสุดในพุทธปรัชญาเถรวาท ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุผู้เป็นศิษย์ของพระพุทธเจ้าว่า “ภิกษุผู้เกิดฉันทะในธรรมที่ใครๆ บอกไม่ได้ มีใจได้สัมผัสแล้ว และมีจิตใจไม่เกาะเกี่ยวในกามทั้งหลาย เราเรียกว่า ผู้มีกระแสในเบื้องต้น”

การใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณ์ทางบวกโดยใช้หลักกุศลฉันทะ คือการมองในมุมบวก โดยการนำหลักจริยธรรมทั้ง 3 ระดับมาเป็นเครื่องวัดจิตใจของเราว่าจะผ่านอารมณ์ในระดับใดได้บ้าง ซึ่งพุทธปรัชญาเถรวาทเอง มองว่า พื้นฐานของคนเรามีอารมณ์ต่างกัน มีระดับความคิดต่างกัน ดังนั้น การจะกำหนดเครื่องมือเพื่อวัดคุณภาพทางอารมณ์ของคนย่อมมีระดับต่างกัน ตามศักยภาพของคน ซึ่งมี 3 ประการคือ ระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงสุดดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อบุคคลนำหลักการดังกล่าวไปวัดคุณภาพของตนเอง ย่อมระดับอารมณ์ในระดับนั้นๆ ได้ แล้วสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ ไม่เป็นทาสแห่งอารมณ์ได้ในที่สุด

สรุป

อารมณ์เป็นนามธรรมที่บ่งบอกสภาวะการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจ มีความเกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิต บุคลิก แรงจูงใจ บุคคลมีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 3 ชนิด คือ ความโกรธ (anger) ความกลัว (fear) และความพึงพอใจ (pleasure) มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ ล้วนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจมาแล้ว แต่ทั้งอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจ เกิดมาจากสาเหตุที่แยกออกได้แตกต่างกัน ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่เราจะจัดการหรือควบคุมมัน เมื่อบุคคลใดไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นทาสของอารมณ์ สำหรับผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ ย่อมจะทำให้เกิดผลดี เช่น เป็นคนมีบุคลิกภาพดี สามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ดี การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมจะช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เหมาะสม ทำให้เป็นผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาที่ดี ผู้บริหารที่รู้จักวิธีการควบคุมอารมณ์จะช่วยให้การบริหารงานเป็นไปด้วยความราบรื่น งานมีประสิทธิภาพ

พุทธปรัชญาเถรวาทมองอารมณ์ เป็น 2 ประเด็นด้วยกัน คือ การใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณ์ทางลบ โดยมองถึงปัญหาที่เกิดจากตัณหาคือความอยาก เมื่อละตัณหาได้แล้วก็จะพบความสุขอย่างแท้จริง และการใช้เหตุผลเป็นทาสอารมณ์ทางบวกโดยใช้หลักกุศลฉันทะ คือการมองในมุมบวก เมื่อบุคคลนำหลักการจริยธรรมทั้ง 3 ไปวัดคุณภาพของตนเองได้ แล้วสามารถที่จะพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพ ไม่เป็นทาสแห่งอารมณ์ได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

ทอมกินส์, เอสเอส. (2505). ผลกระทบ ภาพ จิตสำนึก เล่มที่ 1 ผลในเชิงบวก . นิวยอร์ก: สปริงเกอร์

_____. ผลกระทบ, จิตภาพ, สติสัมปชัญญะ เล่ม 2 ผลบวก. นิวยอร์ก: สปริงเกอร์

พระมหาพูนศักดิ์ วชิรวโส (กมล). (2560). ปรัชญาปฏิบัตินิยมของ เดวิด ฮูม. วารสารศึกษาศาสตร์ มมร. 5 (1):157-158.

พระมหาอุทัย อุทัย (ศิริภักดิ์) . (2532). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตัณหาในพระไตรปิฎก. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: สภาการศึกษามหาจุฬาราชวิทยาลัย.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เอกแมน, พี. (1971). สากลและความแตกต่างทางวัฒนธรรมในการแสดงออกทางสีหน้าของอารมณ์ความรู้สึก. ลินคอล์น: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเนแบรสกา.
- อำนาจ ยอดทอง. (2557). ศึกษาวิเคราะห์ความอยากในฐานะเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้ง. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 3(1) :1-2.
- Baron, Robert A. (1989). *Psychology The Essential Science*. Boston: Renslaer Polytechnic.
- Daniel Weltman. (2021). Reason is the Slave to the Passions: Hume on Reason vs. Desire. 1 0 0 0 - Word Philosophy: An Introductory Anthology. [Online], source: <https://1000wordphilosophy.com/2021/11/17/reason-is-the-slave-to-the-passions>. [17 NOVEMBER 2021]
- David Hume. (2007). *A Treatise of Human Nature*. ed. David Fate Norton and Mary J. Norton, Oxford University Press.
- Mikael M. Karlsson. (2006). Reason, Passion, and the Influencing Motives of the Will. *The Blackwell Guide to Hume's Treatise*. Edited by Saul Traiger. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.