



ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

EMOTIONAL INTELLIGENCE BASED ON BUDDHISM

รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ



คำว่า ปรีชาเชิงอารมณ์ เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎกท่านกำหนดขึ้นในการเขียนบทความเรื่องนี้ครั้งแรกให้ในการจัดประชุมเรื่อง "อีคิว" ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ คำว่า "ปรีชา" ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539 หน้า 16) หมายถึง ปัญญาสามารถ ความรอบรู้จัดเจน "อารมณ์" หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นิสัยใจคอ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2539 หน้า 943) เมื่อรวมกันเป็น ปรีชาเชิงอารมณ์ จึงหมายถึง การมีปัญญาควบคุมความคิด ความรู้สึก หรือนิสัยใจคอที่มีปัญญากำกับ ถ้าใครมีปรีชาเชิงอารมณ์ในระดับสูงเท่าไร โอกาสที่จะเป็นคน "เจ้าอารมณ์" ก็จะยิ่งน้อยลง เรื่องปรีชาเชิงอารมณ์ (หรือในชื่ออื่นๆ) นี้ มีการตีพิมพ์

เผยแพร่และจัดประชุมในประเทศไทยมาเป็นเวลา 2-3 ปี แล้ว ตัวอย่าง เช่น กรมสุขภาพจิต ได้จัดประชุมและจัดพิมพ์บทความหลายครั้ง สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้จัดประชุมแล้วหลายครั้ง นอกจากนี้ชมรมผู้สนใจอีคิวซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่สถาบันฯ ได้พิมพ์รวมบทความเกี่ยวกับอีคิวมาแล้ว 2 เล่ม(2543 และ 2544) นอกจากนี้วารสารพฤติกรรมศาสตร์ได้จัดทำฉบับพิเศษเรื่องอีคิว(2542) จนถึงปัจจุบันเรื่องนี้ก็ยังได้รับความสนใจอย่างมากจากบุคคลในวงการต่าง ๆ ทั้งนักวิชาการ และนักปฏิบัติ

ปรีชาเชิงอารมณ์แนวตะวันตก

คำว่าปรีชาเชิงอารมณ์ (emotional intelligence-EI) เป็นการนำความคิดหรือปัญญาและความรู้สึกมาพิจารณาร่วมกัน นักวิชาการทางตะวันตกมีการให้ความหมายของ EI แยกออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มของนักจิตวิทยาชื่อ Peter Salovey และ Jack Mayer (Mayer & Salovey, 1990 ; Epstein, 1999) ให้ความหมายว่า EI เป็นชุดหรือกลุ่มของปัญญาหรือเชาวน์ (mental abilities) ที่ช่วยให้คนเราตระหนักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น รวมถึงความสามารถในการกำกับหรือควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ นิยามนี้จึงแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญญา (intelligence) และอารมณ์ (emotion) นั่นคือปัญญาช่วยให้เข้าใจอารมณ์ และอารมณ์เอื้อต่อการใช้ปัญญาและทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น การเข้าใจอารมณ์ได้ถูกต้องยิ่งขึ้นเพียงใด จะช่วยให้แก้ปัญหาในชีวิตได้ดีเพียงนั้น ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเป็นความหมายของ Daniel Goleman (1995 , 1996) ซึ่งระบุถึงคุณลักษณะ (รวมทั้งปัญญาด้วย) 5 ประการ คือ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (self-awareness) การจัดการกับอารมณ์ของตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ (mood management) การจูงใจตนเองเพื่อสัมฤทธิ์ผล (self-motivation) การควบคุมแรงกระตุ้น (impulse control) เพื่อเป้าหมายระยะยาว และทักษะการเข้ากับผู้อื่น (people skills) ความหมายกลุ่มหลังนี้เป็นที่นิยมกันแพร่หลายมากกว่าทั้งในงานวิจัยและการนำไปใช้

ปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

อารมณ์คือสภาพของจิต

ในทางพุทธศาสนา คำว่า "อารมณ์" (sense objects or object of consciousness) (ภาษาบาลี) หมายถึง สิ่งที่จิตรับรู้ เช่น หูได้ยินเสียง หรือจิตเกิดขึ้นรับรู้เสียง เสียงนี้เป็นอารมณ์ของจิต (ทางหู) หรือเรียกว่า โสตวิญญานณ เป็นต้น ความหมายของ "อารมณ์" ที่ใช้แทนคำว่า "emotion" ในภาษาไทยปัจจุบันที่ได้กล่าวไว้ในย่อหน้าแรก จึงมาตรงกับคำว่า "สภาพของจิต (mental property)" หรือ "อาการของจิต" (หรือเรียกว่า เจตสิก) ในพุทธศาสนา ในบทความนี้จึงใช้คำ "อารมณ์" (emotion) ว่าหมายถึง สภาพของจิต หรือสภาพจิต หรือเจตสิก

"จิต" (state of mind or mental state) เป็นสภาพรู้ จิตมีหน้าที่คิด มีหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ (อารมณ์ ในภาษาบาลี) คำว่าจิตนี้มีเรียกอีกหลายชื่อตามธรรมชาติและบทบาท

หน้าที่ที่หลากหลายของจิต เช่น ใจ มนัส หทัย วิญญูญาณ เป็นต้น (สุจินต์ บริหารวนเขตต์, 2536 , หน้า 63-72) เมื่อ "จิต" เกิดขึ้นรับรู้สิ่งใด "สภาพของจิต" หรือ "เจตสิก" ย่อมเกิดขึ้นควบคู่ไปด้วยเสมอ เช่น จิตเกิดขึ้นรับรู้ (เห็น) ภาพทางตา ขณะนั้นสภาพของจิตที่เกิดขึ้นควบคู่กับจิตเห็นอาจเป็นความรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ หรือเมื่อจิตเกิดขึ้นรับรู้(ได้ยิน)เสียง ขณะนั้นก็จะมีสภาพจิตเกิดควบคู่กับจิตเช่นเดียวกัน สภาพของจิต หรือเจตสิก มีทั้งหมด 52 ชนิด แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. ฝ่ายกลาง มี 13 ชนิด เช่น ความเพียร เจตนา สัญญา การคิด (มนสิการ) ผัสสะ (สัมผัส) เวทนา (ความรู้สึก) เป็นต้น
2. ฝ่ายดี (กุศลเจตสิกหรือโสภณเจตสิก) มี 25 ชนิด เช่น ความไม่โกรธ ไม่โลภ สติ(ระลึกได้ในกุศลต่าง ๆ) หิริโอตฺตปปะ(รังเกียจและเกรงโทษของอกุศล) ศรัทธา(เลื่อมใสในกุศลธรรม) เป็นต้น
3. ฝ่ายชั่ว (อกุศลเจตสิก) มี 14 ชนิด เช่น ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความโลภ ความหลง ทิฏฐิ(เห็นผิดในสภาพธรรม) มานะ(สำคัญตน ทะนงตน) เป็นต้น

อารมณ์ (emotion) หรือความรู้สึกหรือสภาพจิตจึงมีทั้งฝ่ายดี (กุศล) ฝ่ายกลาง และฝ่ายชั่ว (อกุศล) เช่นเดียวกัน แต่เรามักสนใจอารมณ์ฝ่ายดีหรืออารมณ์ฝ่ายชั่ว เช่น ความเมตตา ความกรุณา เป็นอารมณ์ฝ่ายดี ส่วน ความโกรธ ความโศกเศร้า ความอิจฉา เป็นอารมณ์ฝ่ายชั่ว ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า กิเลส

ในทางพุทธศาสนาถือว่าจิต (หรือใจ) เป็นใหญ่ เป็นประธาน ถ้าสภาพจิตใจดีงาม การกระทำหรือพฤติกรรมทางกายและทางวาจาก็ดีงามไปด้วย เนื่องจากเจตนา (ความตั้งใจ คิดหมาย) เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม (พระธรรมปิฎก, 2536, หน้า 3) ดังนั้น แนวคิดเบื้องต้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ คือการพัฒนาอารมณ์ฝ่ายกุศลและควบคุมอารมณ์ฝ่ายอกุศล (กิเลส) โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลาง (พระราชาวรมณี, 2543, หน้า 27) เนื่องจากอารมณ์ฝ่ายกุศลเป็นคุณประโยชน์และประกอบด้วยปัญญา นำไปสู่พฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ส่วนอารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ประกอบด้วยปัญญาและไม่เกื้อกูล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (พระธรรมปิฎก, 2543 , หน้า 37)

พฤติกรรม

คำว่าพฤติกรรมในทางพุทธศาสนาหมายรวมการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งอาจมีทั้งดีและชั่ว ในตารางข้างล่างนี้เป็นการแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ ทั้งที่เป็นฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว (สนทนากับอาจารย์สุชีพ ปุญญาอนุภาพ, 24 มิถุนายน 2542)

พฤติกรรมฝ่ายชั่ว (ทุจริต) เกิดจากกิเลสอย่างหยาบ ส่วนกิเลสอย่างกลาง และอย่างละเอียดไม่ทำให้ถึงขั้นทุจริต กิเลสอย่างกลางทำให้จิตไม่สงบ ครอบงำทำให้จิตใจเศร้าหมอง เรียกว่า นิวรณ์ 5 (พอใจในกาม พยาบาท หดหู่ ไม่ขึ้นบาน ฟุ้งซ่านรำคาญใจ และลังเล ตกลงใจไม่ได้) ส่วนกิเลสอย่างละเอียดนั้น เก็บตัว อยู่ในสันดาน จะปรากฏก็ต่อเมื่อมีอะไรมาทวน (สุชีพ ปุญญาอนุภาพ, 2542)

ฝ่าย	พฤติกรรมทาง		
	กาย	วาจา	ใจ
๑	กายสุจริต : เว้นฆ่า สัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤตินิมนาม	วาจาสุจริต : พูดความจริง พูดสมานสามัคคี พูดไพเราะ พูดมี ประโยชน์	มโนสุจริต : ไม่คิด เอาของคนอื่นมา เป็นของตน ไม่คิดให้ คนอื่นพินาศ สัมมา ทิฐิ (ความเห็นถูก)
๒	กายทุจจริต : ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ นิมนาม	วาจาทุจจริต : พูดปิด พูดส่อเสียด (ยุยงให้ แตกกัน) พูดคำ หยาบ พูดเพื่อเจ้า (เปล่าประโยชน์)	มโนทุจจริต : โลภะ (โลภ) โทสะ (โกรธ) โมหะ (หลง) คิดเอา ของคนอื่นมาเป็น ของตน คิดให้คนอื่น พินาศ เห็นผิดจาก ทำนองคลองธรรม (มิจฉาทิฐิ)

การพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ ปัญญา

พฤติกรรมมีเจตนาเป็นตัวนำ เจตนาคือความตั้งใจ ตั้งใจ ขวนขวายที่จะกระทำ เจตนา
นี้เป็นสภาพจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นเจตนาในทางกุศลหรือในทางอกุศลก็ได้ การที่จะพัฒนา
เจตนาในทางกุศลต้องอาศัยปัญญา(เจตสิก) ผลของเจตนาในทางกุศลก็คือพฤติกรรมที่ดีงาม
หลักในการพัฒนามนุษย์ตามแนวพุทธศาสนาจึงต้องพัฒนาให้ครบองค์ประกอบ 3 ประการ
ซึ่งบูรณาการกันหรือเป็นปัจจัยแก่กันและกัน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา หรือคือ ศิล
สมาธิ และปัญญา ในไตรสิกขานั้นเอง (พระธรรมปิฎก, 2539, หน้า 2-6)

การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือ
วาจาในขั้นต้นสามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้วินัย หรือประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้
เกิดพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิว การพูดขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์มาก
ไป การไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการอบรมศีลอย่างเดียวยังอาจเกิดความคับกอดได้ จึง
ต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี
คือการพัฒนาอารมณ์หรือสภาพจิตฝ่ายดี เช่น ความเมตตา กรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า คุณธรรม
และพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลาง เช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น นี้เรียกว่า สมรรถภาพของ
จิต ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ เป็นต้น และประการหลังคือสุขภาพจิต โดยรวม

การพัฒนาจิตใจ มุ่งหมายเพื่อให้มี คุณธรรม สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต และนอกจากนั้นก็คือการพัฒนาปัญญา (การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง) เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้อง เช่น เห็นว่าการหยุดปิดการแสดงวาทะก้าวร้าวเป็นสิ่งไม่ดี เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2536, หน้า 37-39)

จิตที่พัฒนาดีแล้วจะได้สมดุขยไม่กระสับกระส่าย จะเอื้อต่อการใช้ปัญญาในการคิดพิจารณา ทำให้มองเห็นทางเลือก และเป็นอิสระ และยังช่วยเกื้อหนุนให้มีพฤติกรรมที่ดีงามในการทำงานเดียวกันปัญญา (หรือการคิดดี) จะส่งผลให้สภาพจิตใจดีและนำไปสู่พฤติกรรมที่ดีจิตและปัญญา ทำงานร่วมกันโดยมีสติเป็นตัวเชื่อม (สนทนากับพระธรรมปิฎก, 19 ตุลาคม 2542) สติเป็นสภาพจิตฝ่ายดี เป็นการระลึกได้หรือ ดึงจิตไว้กับสิ่งที่รับรู้ เพื่อให้โอกาสจิตได้พิจารณาให้เข้าใจถูกต้อง (สัมปชัญญะ) เช่น ความโกรธเกิดขึ้น สติเกิดขึ้นทำให้จิตรับรู้ความโกรธจะเป็นโอกาสให้ได้พิจารณาเหตุและผลของความโกรธ โดยอาศัยโยนิโสมนสิการ(การคิดไตร่ตรอง) เมื่อเกิดปัญญา ความโกรธจะหายไป พฤติกรรมจึงเหมาะสม แต่ถ้าเรายังสนใจสิ่งที่ทำให้โกรธหรือสติเกิดแล้วไม่พิจารณาเราก็ยังคงโกรธต่อไปและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การพัฒนาสภาพจิตหรืออารมณ์ฝ่ายดี สามารถทำได้ 2 แนวทาง แนวทางแรกเรียกว่า สมถะ ส่วนแนวทางที่สองคือวิปัสสนา สมถะ หมายถึงความสงบจากอกุศล (สุจินต์ บริหารวนเขตต์, 2536, หน้า 433) การอบรมจิตให้สงบจากอกุศลในชีวิตประจำวัน อาจเป็นการข่มอารมณ์ฝ่ายไม่ดีไม่ให้มีบทบาทพร้อมกันนั้นก็ปลุกฝังจิตให้เคยชินกับสภาพจิตที่ดี ๆ จิตจะมีความโน้มเอียงเช่นนั้น (สนทนาธรรมกับพระธรรมปิฎก, 19 ตุลาคม 2542) เช่น คนที่มีอะไรกระทบแล้วโกรธง่ายบ่อย ๆ จิตจะเคยชินเช่นนั้น แต่ถ้าสร้างสภาพจิตให้มีเมตตา ให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตก็มีความโน้มเอียงที่จะมีสภาพเช่นนั้น ในเรื่องสมถะนี้ จิตจะแน่วแน่เป็นสมาธิอยู่กับสิ่งหนึ่ง ๆ ไม่ส่ายไปทีอื่นอย่างไรก็ตามวิธีนี้จิตจะเป็นกุศลชั่วขณะเท่านั้น การที่จิตจะสงบจากอกุศลและพัฒนาขึ้นได้เรื่อย ๆ และสามารถมีหลักที่สอนคนอื่นได้ด้วยนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา หรือการรู้ความเป็นจริงของธรรมชาติ (วิปัสสนา) ที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรอง หรือ เรียกว่าโยนิโสมนสิการ (พระเทพเวที, 2535 ; พระธรรมปิฎก, 2536 หน้า 31) การรู้ และ เข้าใจความเป็นจริง (รู้ถูกเข้าใจถูก) จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุข และเป็นอิสระจากกิเลส

โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หรือ การคิดไตร่ตรอง คิดพิจารณา การรู้จักคิด การคิดเป็น หรือการคิดถูกวิธี จะช่วยให้เข้าใจความจริงและเห็นแง่มุมที่เป็นประโยชน์ของสิ่งต่างๆ การคิดพิจารณาไตร่ตรองดังกล่าวนี้ แยกได้เป็น 10 แนวทาง (ดูรายละเอียดใน เช่น พระเทพเวที, 2535 ; พระธรรมปิฎก, 2538 หน้า 675-727 ; เสฐียรพงษ์ วรรณปก, 2541) ดังนี้ 1) สืบสาวเหตุปัจจัย 2) แยกแยะหรือวิเคราะห์ส่วนประกอบ 3) สามัญลักษณ์หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย 4) อริยสัจจ์ หรือแก้ปัญหา 5) อรรถ(จุดหมาย)ธรรม(หลักการ)สัมพันธ์ 6) เห็นคุณโทษ(พิจารณาส่วนดีส่วนเสียของสิ่งต่างๆ)และทางออก 7) รู้คุณค่าแท้ คุณค่า

เทียบในการบริโภค 8) อุบายปลูกเร้าคุณธรรม (คิดนึกปรุงแต่งไปในทางกุศล) 9) เป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน (คิดในสิ่งที่กำลังรับรู้หรือกำลังทำ ไม่พะวงถึงสิ่งที่ผ่านไปหรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น) และ 10) วิภังชวาท (การคิดและพูดโดยแยกแยะประเด็น)

การคิดเป็นหรือคิดถูกวิธีจะช่วยขมสภาพจิตด้านอกุศล และเสริมสร้างสภาพจิตด้านกุศลให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ เป็นฐานของปัญญา และนำไปสู่ปัญญาเห็นชอบ (มองเห็นทางเลือกทางออก มองเห็นประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ไม่ว่าดีหรือร้าย) ซึ่งเป็นประโยชน์ทั้งด้านจิตใจ (มีความสุข ความผ่อนคลาย) และพฤติกรรมที่ดีงาม (เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น)

สติสัมปชัญญะในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราได้ประสบหรือรับรู้สิ่งใด (มีผัสสะ) จึงมีทางเลือกเดินสองทาง (พระธรรมปิฎก, 2536 หน้า 10-24)

1. เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ (ยินดี ยินร้าย) หรือเฉย ๆ (มีเวทนา หรือความรู้สึกสุขทุกข์) แล้วตามมาด้วยความอยากได้ ไม่อยากได้ (ตัณหา) และนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางนี้ไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นพฤติกรรมที่มีตัณหาเป็นตัวกำหนด

2. เกิดสติ (รวมทั้งปัญญาที่สะสมไว้) คิด พิจารณา ไตร่ตรอง (โยนิโสมนสิการ) มองตามเป็นจริงไม่ใช่ตามที่อยากให้มันเป็น ซึ่งจะหันเหจากตัณหา จึงแสดงพฤติกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหา

การเลือกเดินทางแนวที่สองนี้ต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะเป็นตัวช่วย สติเป็นตัวเชื่อมโยงจิตให้อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ระลึกถึงสิ่งที่ทำอยู่ ส่วนสัมปชัญญะเป็นปัญญาคือการรู้และเข้าใจในสิ่งนั้นที่สติเชื่อมโยงไว้ หรือสิ่งที่กำลังทำอยู่ เช่น กำลังโกรธ เมื่อสติเกิดเชื่อมโยงให้เห็นความโกรธนั้น แล้วสัมปชัญญะก็หาเหตุผลของการโกรธ ประโยชน์และโทษของการโกรธ ผลกระทบที่จะเกิดกับตนเองและ ผู้อื่น หาทางออกโดยไม่เข้าใจผิด เป็นต้น

สติปัฏฐาน 4

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในการพัฒนาสภาพจิตฝ่ายดี และลดสภาพจิตฝ่ายชั่ว ในที่นี้จะขอล่าวอย่างย่อถึงหลักการและขั้นตอนในการพัฒนาจิต พระพุทธเจ้าท่านได้สอนหลักสำคัญยิ่งในการปฏิบัติไว้ คือ สติปัฏฐาน 4 (foundations of mindfulness) (พระธรรมปิฎก, 2538, หน้า 804) สติปัฏฐาน 4 หมายถึง การมีสติกำกับอยู่ที่ 4 แห่ง คือ กาย (พฤติกรรม) เวทนา (ความรู้สึก) ภาวะจิต และธรรม (ความนึกคิดไตร่ตรอง) (พระธรรมปิฎก, 2538, 812 - 815) ในสติปัฏฐาน จึงมีทั้งสติ สัมปชัญญะ (ปัญญาชัดในสภาพธรรม ตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นเขา เป็นเรา) และความเพียร (แรงหนุนให้กุศลเจริญยิ่งขึ้น) ซึ่งในทางปฏิบัติบุคคลสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องปลีกตัวออกจากสังคมเสมอไป

วิธีการเจริญสติปัฏฐานมีหลายวิธี อานาปานสติ เป็นวิธีที่นำมาใช้ปฏิบัติกันมากที่สุด เนื่องจากเป็นวิธีที่สะดวก อาศัยลมหายใจ ปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีอันตราย เหมาะสำหรับคนส่วนมาก

เป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจน มีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ เป็นได้ทั้งสมณะ (ทำจิตให้สงบ) และวิปัสสนา (ทำจิตให้มีปัญญา) และใช้ได้ครบสติปัฏฐาน 4

อานาปานสติ

อานาปานสติ มาจากคำว่า อานะ (ลมหายใจออก) อาปานะ (ลมหายใจเข้า) และสติ (พุทธทาสภิกขุ, 2523, 65) รวมกันคือ อานาปานสติ หมายถึง สติกำหนดอยู่ที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ทุก ลมหายใจเข้าออก (พุทธทาสภิกขุ, 2512, 6 - 7)

อานาปานสติ ประกอบด้วย 4 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นสมาธิ

หมวดที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นการระงับการที่เวทนาปรุงแต่งจิต

หมวดที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นจิตปลดปล่อยจากอารมณ์

หมวดที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 4 ขั้น ได้ผลเป็นความดับทุกข์

รวมทั้งหมด มี 16 ขั้น (พุทธทาสภิกขุ, 2515 ; พระธรรมปิฎก, 2538, 861-862) ในทางปฏิบัติเมื่อมีเวลาจำกัดอาจปรับได้ ดังเช่น ท่านพุทธทาสภิกขุ (2515, 30-32) แนะนำวิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้น ดังนี้ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพียงแต่ทำจิตให้เป็นสมาธิพอสมควร นั่นคือ การศึกษาลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (ขั้น 1 และ 2 ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) นี้เป็นขั้นแรก ต่อไปขั้นที่สอง จึงพิจารณาความไม่เที่ยง หรืออนิจจัง ของกาย เวทนา จิต ตลอดเวลาทุกลมหายใจ (ขั้นที่ 1 ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และขั้นสุดท้าย คือ การได้เห็นการคลายความยึดมั่นถือมั่น (ขั้นที่ 2 ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) นี้เป็นผลที่สืบเนื่องจากการเห็นความไม่เที่ยงอย่างละเอียดชัดเจน ระดับของการคลายความยึดมั่นถือมั่นนี้เป็นระดับของการดับกิเลสหรือดับทุกข์นั่นเอง

กล่าวโดยสรุป เมื่อมองปริชาเชิงอารมณ์ในแนวทางพุทธศาสนาจึงควรมองในลักษณะบูรณาการของจิตใจ ปัญญา และพฤติกรรม เนื่องจากทั้งสามองค์ประกอบนี้ล้วนมีความสำคัญและมีบทบาทร่วมกันเป็นปัจจัยต่อกันและกัน เมื่อบุคคลพัฒนาได้ครบทุกองค์ประกอบจะทำให้บุคคลพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ จนถึงการเป็นอยู่ด้วยปัญญาหรือปัญญาควบคุมอารมณ์ และผลที่แสดงออกคือมีพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

นิยามของปริชาเชิงอารมณ์

คณาจารย์ส่วนหนึ่งของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ได้ริเริ่มโครงการวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนามาตรวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา และขณะนี้กำลังดำเนินการอยู่ โดยมีการศึกษาทฤษฎีและหลักการจากแนวตะวันตก และได้ปรึกษาผู้ทรงคุณความรู้ในพุทธศาสนาด้วย ในโครงการนี้ได้ให้ความหมายของคำว่าปริชาเชิงอารมณ์ดังนี้

ปริชาเชิงอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์

การใช้ปัญญา หมายถึง การคิดไตร่ตรองเหตุผล การคิดถูกวิธีหรือโยนิโสมนสิการ
สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง อารมณ์ฝ่ายกุศล อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
และมีอารมณ์ที่สงบ และเบิกบาน

พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง พฤติกรรมเสียสละ ช่วยเหลือเอื้อเพื่อเผื่อแผ่
และเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

โครงสร้างของปรีชาเชิงอารมณ์

การพิจารณาปรีชาเชิงอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ดูที่ผล ที่มีต่อชีวิต 3 ด้าน คือ มี
ความสุขในตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสามารถทำงานประสบความสำเร็จ
(พระธรรมปิฎก, 2542) เนื้อหาแต่ละด้านมีลักษณะย่อยดังนี้

- 1) ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคลดังนี้ อารมณ์ดี สุขภาพจิตดี
จริงใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เป็นตัวของตัวเอง เมตตา
กรุณา มุทิตา อุเบกขา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเอง
- 2) สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในความสัมพันธ์
เกี่ยวข้องกับผู้อื่นดังนี้ ช่วยเหลือ-เสียสละ / มีน้ำใจ เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ ไม่ดูถูกผู้อื่น
สามัคคี กตัญญู แจ่มใส ร่าเริง สนุกสนาน เอาใจเขามาใส่ใจเรา อุดหนุน และ
- 3) ทำงานได้ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยคุณลักษณะที่สำคัญในการทำงานร่วม
กับผู้อื่นดังนี้ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การวางแผนการทำงาน ซื่อสัตย์
ความรอบคอบ ใฝ่เรียน อุดหนุน การปรับตัวยืดหยุ่น ความกระตือรือร้น เห็นแก่ส่วนรวม
มีระเบียบวินัยในการทำงานร่วมมือในการทำงาน เสียสละเพื่อส่วนรวม ใฝ่การทำงาน
แก้ปัญหาเฉพาะหน้า รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองการณ์ไกล ฉันทะ กล้าคิด
กล้าแสดงออก

คุณลักษณะเหล่านี้ได้มาจากการสำรวจนิสิตและผู้ใหญ่ที่ทำงานแล้ว ผู้วิจัยได้สร้างข้อ
คำถามในเชิงสถานการณ์ที่คาดว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ได้เคยประสบหรือกำลังประสบอยู่
และสร้างตัวเลือกที่แสดงถึงความรู้สึก (จิตใจ) ความคิด (ปัญญา) และความตั้งใจจะกระทำ
(พฤติกรรม) ของผู้ตอบที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ ผู้ตอบแต่ละคนจึงได้คะแนน 3 ตัวที่แทน
ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ดังนั้นข้อมูลที่ได้จะช่วยให้มองเห็นจุดแข็งจุดอ่อนใน
แต่ละด้านของแต่ละคนเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมต่อไป ขณะนี้กำลังอยู่ในขั้นตอนของ
การเตรียมวิเคราะห์รายชื่อเพื่อคัดเลือกข้อที่มีความเหมาะสม และจะได้ตรวจสอบคุณภาพ
โดยกระบวนการวิจัยหลังจากนั้นจึงจะนำไปใช้เพื่อวัดปรีชาเชิงอารมณ์ของนิสิตนักศึกษาทั่วไป
รวมทั้งเป็นประโยชน์สำหรับโครงการวิจัยในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

พระเทพเวที ประยุทธ์ (ปยุตโต) (2535) (พิมพ์ครั้งที่ 2) วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม กรุงเทพฯ :
ปัญญา

- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2536) พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์ กรุงเทพฯ : สหธรรมิก
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538) (พิมพ์ครั้งที่ 6) พุทธธรรม กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2539) จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนตามแนวธรรมชาติ กรุงเทพฯ
: สหธรรมิก
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2541) ถึงเวลามารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่ กรุงเทพฯ
: ธรรมสภา
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2542) สนทนาธรรมที่วัดญาณเวศกวัน 19 ตุลาคม 2542
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2543) "เจตโกศลหรือปรีชาเชิงอารมณฺ์" ใน อัจฉรา สุขารมณฺ์
วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี และอรพินท์ ชูชม (บรรณาธิการ) รวมบทความทางวิชาการ
EQ กรุงเทพฯ: DESKTOP
- พระราชวรมณี (ประยูร ธมมจิตโต) (2543) "อิคิวิในแนวทางพุทธศาสนา" ในอัจฉรา สุขารมณฺ์
วิลาสลักษณ์ ชวัลลสี และอรพินท์ ชูชม (บรรณาธิการ) รวมบทความทางวิชาการ
EQ กรุงเทพฯ: DESKTOP
- พุทธทาสภิกขุ (2512) อานาปานสติสำหรับนิสิต กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์
- พุทธทาสภิกขุ (2515) อานาปานสติสมัครเล่น กรุงเทพฯ: พี. เอ. ลีฟวิง
- พุทธทาสภิกขุ (2523) (พิมพ์ครั้งที่ 8) อานาปานสติภาวนา กรุงเทพฯ: การพิมพ์พระนคร
- ราชบัณฑิตยสถาน (2539) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (พิมพ์ครั้งที่ 6)
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์
- สุจินต์ บริหารวนเขตต์ (2536) ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก กรุงเทพฯ :
ชวนพิมพ์
- สุชีพ ปุญญานุภาพ (2542) สนทนาธรรมที่สำนักงานพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก 24 มิถุนายน
2542
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2541) คิดเป็นทำเป็นตามแนวพุทธธรรม กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์
- Epstein, R. (1999). The key to our emotions. Psychology Today. August, p. 20.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York : Bantam Books.
- Goleman, D. (1996). What's your emotional IQ? Reader's Digest. May.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence ? In P. Salovey,
& D. J. Sluyter, (Eds). Emotional development and emotional intelli-
gence : Educational implications. New York : Basic Books, p.3-31.

