

พุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

A Buddhist Method for Developing Emotional Quotient

พระอธิการสุนทร กนตวิโร (สุวรรณเพ็ง),
พระมหาดาวสยาม วชิรปญโญ และ ธนกร ดรกมลกันต์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
**Phra Athikarn Sunet Kantavtro (Suwannapheng),
Phramaha Daosayam Vajirapanno and Thanakorn Donkamonkan**
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand
Corresponding Author; E-mail: jack_nitikorn_wichuma2517@hotmail.com

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์และยังก่อให้เกิดความฉลาดทางปัญญาด้วย หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญญา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์และก่อให้เกิดความสุขตามมา ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะเฉพาะตนที่สามารถสร้างขึ้นและพัฒนาได้ด้วยตนเอง วิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ด้านอารมณ์กับ องค์ประกอบด้านปัญญา การปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นประกอบด้วย ความเพียร(อาตปปี) สติ(สติมา) เป็นองค์ประกอบ ด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะทำงานสัมพันธ์กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐานสามารถปฏิบัติได้ทุก เวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยมี อาการเคลื่อนไหวใหญ่ ๆ ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการเคลื่อนไหว ย่อย ๆ เช่นการคู้ การเหยียดการก้มการเงย พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์และยัง ก่อให้เกิดความฉลาดทางปัญญาด้วย หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญญา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์และ ก่อให้เกิดความสุขตามมาโดยไม่สร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่คิด ไม่วิจารณ์ มองเห็นรูปธรรม นามธรรมแต่ละ อย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้น ๆ กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะ ไม่หลงไปยึดเอาสิ่งนั้นเป็นตัวตนของตนเมื่อ มองเห็นความเป็นไปได้อย่างลึกซึ้ง แจ่มชัดเต็มทีก็เป็นภาวะที่เรียกว่า หลุดพ้น การดำเนินจิตจะเป็นไปในรูปแบบ ใหม่เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่งเบาเป็นอิสระไม่เอนเอียงยึดติด

ความฉลาดทางอารมณ์จะส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในด้านการงานและครอบครัวชีวิตส่วนตัว และสังคม เพราะความฉลาดทางอารมณ์จะสร้างให้ตนเองเกิดความเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง รู้จักบริหารควบคุม การจัดการด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏ ภายนอกได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: พุทธวิธี; พัฒนา; ความฉลาดทางอารมณ์

Abstracts

Buddhism greatly emphasizes on the importance to emotional quotient causing the cognitive intelligence. In other words, good emotion leads to wisdom, creative consciousness and happiness. Emotional quotient is a unique skill that can be created and developed by oneself. The way to develop the emotional quotient based on the principles of mindfulness is the method of life development, emphasizing on co-working of the two elements: emotion and wisdom. The practice of the mindfulness consists of diligence and mindfulness as the emotional component (EQ), and consciousness as the wisdom component (IQ). The third component correlatively functions in emotional contemplation in body, feelings, mind and Dhamma. The mindfulness practice can be performed anytime in daily life through observing the actions: standing, walking, lying and sleeping and so on. The main principle of mindfulness practice is being mindful in all actions without any imagination, thought and critique; to realize the tangible and intangible Dhamma as they are; being unattractive to self; to have a clear vision on a condition called liberation; to control the mind in the new form of purity and freedom.

Emotional quotient will promote success in work and family, personal and social life. It creates self-understanding, feelings of oneself and others, realization of strength and weaknesses of oneself and management of appropriate emotional expression.

Keywords: Buddhist way; Develop; Emotional Quotient

บทนำ

ในสมัยก่อนเข้าใจกันว่าคนที่มีเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient : IQ) สูงเป็นดัชนีบ่งชี้ความเก่ง ความฉลาดและทำให้ประสบความสำเร็จในทุกๆ เรื่อง แต่แท้ที่จริงแล้วการมีสมองและมีความคิดอ่านที่ปราดเปรื่องนั้นหาใช่หลักประกันว่า จะประสบความสำเร็จในชีวิตบางคนล้มเหลวในการทำงานไม่อาจก้าวสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นไปได้เนื่องจากมีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์และด้านมนุษยสัมพันธ์ หรือเพราะมีปัญหาทางด้าน EQ (Emotional Quotient) นั่นเอง คนที่ไม่มี EQ หรือ EQ ต่ำจึงมักประสบปัญหาชีวิตในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นชีวิตครอบครัวการทำงานการอยู่ร่วมกับสังคมเกิดการทะเลาะเบาะแว้งติดสุรายาเสพติด การพนัน คุณภาพประชากรตกต่ำลง ปัจจุบันวงการศึกษาก็ให้ความสนใจเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น เพราะความฉลาดทางอารมณ์ จะเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และการดำเนินชีวิต แต่ยังไม่สามารถระบุได้ว่า อะไรเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จในชีวิตได้อย่างชัดเจน แต่จากผลการศึกษาที่ผ่านมาข้อมูลยืนยันว่าความสำเร็จของบุคคลเป็นผลมาจากเชาวน์ปัญญาเพียงร้อยละ 20 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 80 เป็นผลมาจากเชาวน์อารมณ์ (อุสา สุทธิสาคร, 2544 : 14) ดังนั้นจึงมีการศึกษาค้นคว้าในการที่จะใช้อารมณ์อย่างเฉลียวฉลาด ควบคุมและพัฒนาอัจฉริยภาพทางอารมณ์ของบุคคลหรือที่เรียกกันว่าความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิว (EQ) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ได้รับความสนใจในสังคมตะวันตก และแนวคิดนี้ได้แพร่หลายเข้ามาในสังคมไทยโดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษานักวิชาการและนักจิตวิทยาทั้งนี้

สาเหตุเนื่องมาจากการศึกษา และการพัฒนามนุษย์ที่ผ่านมาเน้นความสำคัญทางด้านความฉลาดทางสติปัญญา หรือ IQ มากกว่าโดยมีความเชื่อว่าถ้าพัฒนาคนให้มีความฉลาดทางสติปัญญาแล้วจะประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้านแต่ลึกลงไปถึงในเรื่องอารมณ์และความฉลาดทางอารมณ์และถ้าถามว่าต้องการอะไรมากที่สุด ในชีวิตคำตอบ ก็คือต้องการความสุขและความสำเร็จในชีวิต

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์และยังก่อให้เกิด ความฉลาดทาง ปัญญาด้วย หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญหา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์ และก่อให้เกิดความสุข ตามมา ดังพุทธพจน์ใน ยมกวรรคว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจ (จิต) เป็นหัวหน้า มีใจ (จิต) ประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้ว ด้วยใจ (จิต) หากว่าบุคคลมีใจ (จิต) ผ่องใสแล้ว กล่าวอยู่ หรือกระทำอยู่ความสุขย่อมไปตามเขาดุจเงาติดตาม ตัว ฉะนั้น”(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: 25/1/23) และพระพุทธศาสนายังสอน ว่ามนุษย์สามารถ พัฒนาได้ จิตสามารถพัฒนาได้ หลักธรรมที่สอนในเรื่องการพัฒนาจิต สติโดยตรง ก็คือเรื่องสมาธิ ซึ่งเป็น หลักธรรมที่เน้นการบริหารและควบคุมจิตใจโดยตรง ให้จิตมีคุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดีสามารถ ควบคุมจิตใจของตนให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสมมีสติตระหนักรู้ รู้เท่าทันในทุกขณะจิต ความมีสติตระหนักรู้ คือ รู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและจัดการกับ ความรู้สึกของตนเองได้รวมทั้ง เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น จิตที่ได้รับการพัฒนาฝึกอบรมด้วยสมาธิแล้วจะมีคุณสมบัติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ ชาณุโสณิพราหมณ์ ที่ พระเชตะวันวิหาร ในภยเกรวสูตร ว่า “จิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลสเครื่องยียวน ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงานตั้งมั่นถึงความไม่หวั่นไหวอย่างนี้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 12/53/42)

ถ้ามนุษย์ไม่มีความฉลาดทางอารมณ์แล้วอาจจะก่อให้เกิดขาดการควบคุมอารมณ์ที่ถูกต้อง ดี งามกับตัวเองและคนรอบข้าง จนอาจจะกลายเป็นปัญหาของสังคมประเทศชาติต่อไปได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ในทางพุทธศาสนาจะมีวิธีการอย่างไรที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์เพื่อให้คนเหล่านั้นมีความ ฉลาดทางอารมณ์ได้ สามารถรู้อารมณ์ตนเอง และสามารถติดตามความรู้สึกของตัวเองได้ในขณะที่อารมณ์ กำลังบังเกิดขึ้นในตัวเรา

ความฉลาดทางอารมณ์ในทัศนะของนักจิตวิทยา

ความฉลาดทางอารมณ์มาจากคำว่า Emotional Intelligence ต่อมาได้ถูกเปลี่ยนเพื่อ เปรียบเทียบความสำคัญกับเชาว์ปัญญา หรือ IQ และให้ง่ายต่อการจำ คนทั่วไปจึงเรียกว่า EQ หรือ Emotional Quotient ซึ่งนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ดังนี้

Goleman (1998 : 32) ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึง ความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่นเพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆได้

Cooper and Sawaf (1997 : 15-17) ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังงานการรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่น

Bar-On ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ ว่าเป็นชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์ และด้านสังคมของบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อสู้กับข้อเรียกร้อง และแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้เป็นอย่างดี (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 30)

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยปัจจัยคุณภาพที่สำคัญ 3 ปัจจัย คือ 1) ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม 2) ความเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขมีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ (กรมสุขภาพจิต, 2550 : 55)

เทิดศักดิ์ เดชคง ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจเห็นใจผู้อื่น มองโลกในด้านดี มีความมุ่งมั่น อดทนรอคอยเพื่อไปถึงจุดหมาย เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขลดความขัดแย้งลงไปได้ (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2547 : 42)

จากความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ดังกล่าว สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์หมายถึงความสามารถส่วนบุคคลในควบคุมอารมณ์ รู้ความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม รู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

ลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ มีลักษณะดังนี้

1. มีความคิดด้านบวก หมายความว่าถึงแม้ว่าจะคิดจะพูดจะทำหรือมองทุกสิ่งทุกอย่างไปในด้านบวกเสมอซึ่งนักจิตวิทยาสมัยใหม่ได้ค้นพบว่า เด็กที่ได้รับการฝึกฝนให้มีความคิดด้านบวกสูงจากทางบ้านและโรงเรียนจะส่งผลให้เป็นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงไปด้วย การคิดด้านบวก เช่น เด็ก 2 คนถูกเลี้ยงมาต่างกันเมื่อเข้าโรงเรียนอนุบาลในวันแรกเด็กคนหนึ่งร้องไห้ลั่น หดหู่คิดว่าถูกพ่อแม่ทิ้งแต่เด็กที่คิดในแง่บวกจะวิ่งเล่นสนุกสนาน และคิดว่าตนเองได้เพื่อนใหม่มากมาย ผู้มีความคิดด้านบวกมักจะมีโอกาสพูดถึงสิ่งดี ๆ ในตนเองอยู่เสมอ มีอารมณ์ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มองโลกและชีวิตในด้านบวก การไม่คิดในด้านลบทำให้เป็นคนที่ไม่มึนหม่นมัว ไม่น้อยเนื้อต่ำใจไม่ขี้อิจฉา อยากให้ผู้อื่นได้ดี ไม่มีอารมณ์ที่แปรปรวนได้ง่าย ๆ

2. มีความอดทน โดยเฉพาะความอดทนด้านจิตใจ รู้จักรอคอยไม่เอาแต่ใจตนเอง มักอยู่ในกลุ่มเพื่อนหมู่มาอยู่เสมอเพราะการอยู่ในกลุ่มเพื่อนหมู่มาจะเป็นการฝึกตนเองให้อดทน รู้จักรอทำอะไรรวดเร็วอยู่เสมอ เพราะไม่ต้องการให้ผู้อื่นรอนาน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักทำอะไรเพื่อผู้อื่น หนักแน่นมั่นคงคิดถึงส่วนรวม มีน้ำใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบในในชีวิตส่วนตัวและภารกิจที่ทำ สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง

3. เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้อื่นและเด็ก ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากที่สุดที่ต้องเริ่มต้นจากการพัฒนาตนเอง คอยตรวจตราอารมณ์ตนเองตลอดเวลา เช่น ตรวจตราว่าวันนี้มองโลกและชีวิตในแง่บวกหรือไม่ อารมณ์มั่นคงหรือไม่ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่จะอย่างไรจึงจะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของตนเองอยู่ตลอดเวลา และเป็นผู้ตระหนักว่าคนรอบข้างโดยเฉพาะเด็กจะซึมซับอารมณ์ของตน จึงต้องแสดงออกในทางบวกอยู่เสมอ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 143)

ความฉลาดทางอารมณ์แนวพุทธ

ก่อนที่จะรู้จักกับคำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” ขอลำถึงคำว่า “อารมณ์” เพื่อความเข้าใจเบื้องต้นก่อน อารมณ์ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน คือ เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525 : 902) พระพุทธศาสนา ถือว่าอารมณ์ เป็นธรรมชาติที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แดนก่อความรู้ เรียกว่า อายตนะภายนอก (พาริหายตนะ) 6 ประการ ดังนี้

1. รูปารมณ์ ได้แก่ รูป มีรูปที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ สิ่งที่เห็น ที่ชอบใจและไม่น่าชอบใจ
2. สัทธารมณ์ ได้แก่ เสียง มีเสียงที่ชอบใจและไม่น่าชอบใจ
3. คันธารมณ์ ได้แก่ กลิ่น มีกลิ่นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ
4. รสธารมณ์ ได้แก่ รส มีรสที่ชอบใจและไม่ชอบใจ
5. โผฏฐัพพารมณ์ ได้แก่ สัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้อง มีชอบใจและไม่น่าชอบใจ
6. ธรรมารมณ์ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดกับใจ สิ่งที่น่าคิด มีชอบใจและไม่น่าชอบใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 11/305/255)

7. การรับรู้หรือเชื่อมต่ออารมณ์ภายนอกดังกล่าวนี้ จะต้องอาศัยธรรมชาติที่อารมณ์ภายใน เรียกว่า อายตนะภายใน (อัมมัตตกายตนะ) 6 ประการคือ

1. จักขุ ได้แก่ ตา เมื่อเห็นรูป (รูปารมณ์) ก่อให้เกิดจักขุวิญญาณ
2. โสตะ ได้แก่ หู เมื่อได้ยินเสียง (สัทธารมณ์) ก่อให้เกิดโสทวิญาณ
3. ขนนะ ได้แก่ จมูก เมื่อได้กลิ่น (คันธารมณ์) ก่อให้เกิด ขณวิญาณ
4. ชิวหา ได้แก่ ลิ้น (รสธารมณ์) ก่อให้เกิด ชิวหาวิญาณ
5. กาย ได้แก่ กาย เมื่อได้สัมผัส (โผฏฐัพพารมณ์) ก่อให้เกิด กายวิญาณ

8. มโน ได้แก่ ใจ เมื่อได้กระทบธรรมารมณ์ ก่อให้เกิด มโนวิญญาณ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 11/304/255)

อายตนะภายนอกและอายตนะภายในดังกล่าว จะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเสมอ กล่าวคือ มนุษย์ เราจะสามารถรับรู้อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ได้นั้น ก็ต้องอาศัย อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ถ้าบุคคลใดมีความบกพร่องในอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่สามารถรับรู้ได้โดยตรง เช่น ตาเป็นต้อรับรู้รูป เรียกว่า เห็น การที่ตาเราเห็นรูปต่างๆ แล้วยัง จัดเป็นจักขุวิญญาณ เป็นต้น

ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าความฉลาดทางอารมณ์ว่าการใช้ปัญญากำกับอารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิด ความประพฤติ ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะกำกับชีวิตของเราให้การ แสดงออกเป็นไปในทางถูกต้องซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาวน์ปัญญาและความ ฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน คือ สภาพจิตนั่นเอง และสภาพจิตก็โยงไปถึงพฤติกรรม ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสารการแสดงออก เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตได้รับการพัฒนาขึ้นช่องทางขยายขอบเขตและปลดปล่อยด้วยปัญญาให้สื่อสาร แสดงออกได้ผลดีด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจและปัญญา เข้ามาประสานบรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนิน ไปอย่างถูกต้องก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ให้เกิดผลดีทั้งแก่ ตนเองและคนอื่นตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งหมด (กรมสุขภาพจิต, 2550 : 55)

พุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

4.1 หลักการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามหลักสติปัญญา

สติปัญญา เป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ด้านอารมณ์ กับ องค์ประกอบด้านปัญญา กล่าวคือ อาตาปี (มีความเพียร) และสติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบ ทั้งสามนี้จะ ทำงานสัมพันธ์กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม

สติปัญญาเป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่เน้นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบ ด้านอารมณ์กับองค์ประกอบด้านปัญญา กล่าว คือ อาตาปี (มีความเพียร) และสติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบ ด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้ง สามนี้ จะทำงานสัมพันธ์กันในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม สติปัญญาสูตร แม้ จะเป็นพระสูตรที่เน้นในด้านการเจริญวิปัสสนาก็ตาม แต่ว่าวิธีปฏิบัตินั้นมีทั้งสมถะ และวิปัสสนาพร้อมเสร็จอยู่ในตัวปฏิบัติได้ไม่ยาก เพียงเริ่มต้นจากขณิกสมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมมาก ถือว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่มี

ทั้งสมณะและวิปัสสนา อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ โดยผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะ (สมาธิ) อันเป็นองค์มรรคจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็น (ขณิกสมาธิ) แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 810)

4.1.1 สาระสำคัญของสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน มีสาระสำคัญกล่าวโดยสังเขปได้ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 10/372-405/301-340.)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย หรือตามคู้รู้ทันกาย คือ การใช้สติสัมปชัญญะ (ปัญญา) จดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของกาย ตามคู้กาย(ส่วนย่อย) ในกาย (ส่วนรวม) มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) ในโลก (ขันธ) ได้จำแนกตามบ่อเกิดแห่งกายได้ดังนี้

(1) อานาปานสติ คือไปในที่ สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ

(2) กำหนดอิริยาบถคือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

(3) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือเหยียดเท้า การคู้ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

(4) ปฏิกลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

(5) ธาตุมนสิการคือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่าง ๆ

(6) นวสัณนิททา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วแต่ในละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามคู้รู้ทันเวทนา คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (เจือด้วยอามิส เครื่องหล่อ เช่น กามสุข) และนิรามิส (ไม่เจือด้วยอามิส เครื่องหล่อ เช่น สุขที่อิงเนกขัมมะ) ก็ขัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

3. จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันจิต คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของจิต รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะไม่มีราคะ มีโทสะไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้นยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

4. อัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันธรรม คือ การใช้สติจดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม คือ

(1) นิรวณฺห์ คือรู้ชัดขณะนั้นว่านิรวณฺห์ 5 อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่วทเวท) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิกิฉา (ความสงสัยแคลงใจ) แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้ อย่างไร ที่ละได้ แล้วไม่เกิดขึ้นอีก ต่อไปได้อย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(2) ชันธฺ คือ กำหนดรู้ว่าชันธฺ 5 แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไรดับไปได้อย่างไร

(3) อายตนะ คือรู้ชัดในอายตนะภายใน อายตนะภายนอก รู้ชัดในสังโยชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้ แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ

(4) โพชฌงค์ คือรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(5) อริยสัจ คือรู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

4.1.2 หลักการปฏิบัติสติปัฏฐานฐาน

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าสติปัฏฐาน(รวมสมถะและวิปัสสนา) สามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อทุกเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน (อกาลิโก และองค์ธรรมสำคัญที่ใช้ในการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นประกอบด้วย อาตาปี (ความเพียร) สติมา(สติ) และสัมปชาโน (สัมปชัญญะ)

1) อาตาปี มีความเพียร ได้แก่สัสมายามะในองค์มรรค หมายถึงมีความเพียร เฝือกเลส เพียรระวังละความชั่ว เพียรสร้างความดี เพียรหนุนเร้าจิตไม่ให้ย่อท้อหดหู่ไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น

2) สติมา สัมมาสติ ความมีสติระลึกได้อยู่เสมอเป็นตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ทำให้ตามได้ทันทุกขณะ

3) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่ สติกำหนดไว้ หรือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่กระทำว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร เป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร ไม่ให้เกิดความหลง หรือความเข้าใจผิดใด ๆ สัมปชาโนจึงจัดเป็นตัวยุทธที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดไว้ไม่ให้หลงใหลไปได้ และสัมปชาโนจะต้องมาควบคู่กับสติเสมอ ดังนั้นการฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาปัญญานั้นเอง

4.1.3 วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน

ดังได้กล่าวแล้วว่าสติปัฏฐานสามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อทุกเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยมี “อิริยาบถสี่ (อิริยาบถใหญ่-อาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ) ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และสัมผัสสัญญาปัฏพะ (อิริยาบถย่อย – อาการเคลื่อนไหวย่อย ๆ น้อยๆ) เช่น คู้เหยียดก้มเงย ฯลฯ” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา นำมาเป็นตัวกำหนด ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 นั้น ให้นำอิริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิและอิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม มาเป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ ทั้งอิริยาบถสี่ และสัมผัสสัญญาปัฏพะ หมายถึงว่าให้รู้เท่าทันปัจจุบันในกิริยา ท่าทางและอาการเคลื่อนไหวของกายขณะที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน ดังพุทธพจน์แสดงไว้ในพระไตรปิฎก ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 10/375/249)

ในเรื่องวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ เมื่อมองไปถึงกระบวนการปฏิบัติจะพบว่าองค์ประกอบร่วมในการปฏิบัติจะมีอยู่ 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายที่กระทำและฝ่ายที่ถูกกระทำ

- ฝ่ายที่ถูกกระทำ หรือถูกเพ่งพิจารณา ก็คือ สิ่งธรรมดาสามัญที่มีอยู่ในตัวคน เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นที่เป็นอยู่ขณะปัจจุบันนั้น ๆ

- ฝ่ายที่กระทำ ได้แก่ตัวการที่คอยกำหนด หรือคอยเพ่งพิจารณาเป็นตัวหลักที่สำคัญของสติปัฏฐานได้แก่ สติและสัมปชัญญะ ฉะนั้น วิธีปฏิบัติคือให้สติทำหน้าที่เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่พิจารณา สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญาทำหน้าที่ ตระหนักรู้ตามความเป็นจริงในสิ่ง หรืออาการที่ถูกพิจารณานั้น ว่าคืออะไรมีความมุ่งหมายอย่างไร เช่น เมื่อกำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะ เดินสติจะต้องเกาะจับอยู่ที่อาการเดินว่า เดินทำไม เดินอย่างไร เดินไปไหนและที่สำคัญคือ มีสัมปชัญญะรู้ชัดในอาการเดินนั้นๆ ในการกระทำนั้น ๆ คือในอาการเคลื่อนไหวของการก้าวเดิน และเข้าใจการกระทำนั้นตามความเป็นจริง ไม่เอาความรู้สึกเข้าไปปรุงแต่ง ที่ว่าสติเป็นตัวเกาะจับ สิ่งที่พิจารณานั้น หมายความว่า การนึกไว้ การคุมจิตไว้กับอารมณ์ คุมจิตไว้กับสิ่งที่กำลังทำ คุมจิตไว้ในกระแสของการทำกิจ ไม่ใช่เอาสติมากำหนดนึกถึงตัวเองแล้วทำความรู้สึกตัวว่าฉันกำลังทำ ซึ่งจะกลายเป็นการสร้างภาพตัวตนขึ้นมา แล้วจิตก็จะไปจดจ่ออยู่กับกับภาพหรือตัวตนนั้นๆ ให้สติตามกำหนดอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำหรือกำลังเป็นไป (เป็นอยู่ปัจจุบัน) จนไม่มีโอกาสนึกถึงตัวเองหรือตัวผู้กระทำเลยฝ่ายที่ทำนี้ นอกจากจะประกอบ ด้วยสติสัมปชัญญะอันเป็นตัวหลักที่สำคัญของสติปัฏฐานแล้วตัวหลักสำคัญอีกตัวหนึ่งคือ อาตปปี (ความเพียร) ซึ่งเป็นตัวขับเคลื่อนแรงหนุนให้สติสัมปชัญญะทำงานไปด้วยดี

กล่าวโดยสรุปในเรื่องสติปัฏฐานได้ว่า สารสำคัญของสติปัฏฐาน คืออารมณ์ของจิตแบ่งออกเป็น 4 ฐานใหญ่ ๆ ได้แก่ กาย เวทนา จิตธรรม การพิจารณานั้นให้พิจารณาทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยตามอารมณ์ของจิตซึ่งรวมลงใน 4 ฐานใหญ่ ๆ นั้น ให้เท่าทันกับอารมณ์ปัจจุบันที่เข้ามากระทบโดยมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (สติปัฏฐาน) คือ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีวิริยะให้รู้เท่าทันความจริง หรือรู้ตามความเป็นจริงและเป็นอยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัติสติปัฏฐานนำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าสาระสำคัญของหลักการปฏิบัติสติปัฏฐานนี้อยู่ที่ว่า ให้รู้เห็นตามที่มันเป็นในขณะนั้นๆ คือดูเห็น เข้าใจว่าอะไร กำลังเป็นไปอย่างไร ปรากฏผลอย่างไร โดยไม่สร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่คิด ไม่วิจารณ์ ไม่วินิจฉัยว่าดีชั่ว ถูกผิดไม่ใส่ความรู้สึก ความโน้มเอียง อคติความยึดมั่น ว่าถูกใจไม่ถูกใจ ชอบไม่ชอบ เพียงเห็นและเข้าใจตามที่สิ่งนั้น ๆ อาการนั้นๆ เป็นไปและเปลี่ยนแปลงไป ไม่ปรุงแต่งความคิดของเราของเราตัวเราตัวเขา เช่น ในการพิจารณาเวทนา เมื่อขณะนั้นมีทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ขึ้นเกิดอย่างไรเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร กำลังจะดับอย่างไร ในการพิจารณาธรรม ก็เช่นกัน เมื่อมีความกังวลใจ กลุ้มใจให้จับเอาความกังวลใจความกลุ้มใจนั้นขึ้น มาพิจารณาว่า เกิดขึ้นได้อย่างไรเป็นมาอย่างไร หรือเวลาโกรธพอนึกได้ รู้ตัวว่าโกรธ ความโกรธก็หยุดหายไป ให้จับเอาความโกรธนั้นขึ้นพิจารณาคุณโทษเหตุที่โกรธ และอาการที่ความโกรธหายไป เป็นต้น การปฏิบัติดังกล่าวเหล่านี้ นำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งแยก ออกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1) ด้านจิตใจ การที่เรามีสติสัมปชัญญะกำหนดอาการเช่นนี้ เท่ากับว่าจิตของเราเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน เมื่อจิตเป็นอยู่กับขณะปัจจุบันย่อมเป็นการควบคุมกระแสของการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่ใส่ความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไป ไม่มีความยึดมั่น ถือมั่น ไม่เปิดโอกาส ให้กิเลส ตัณหา ต่าง ๆ เช่น ความโกรธเกิดขึ้นได้เป็นการกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น มีสภาพจิตที่บริสุทธิ์ หรือที่ศัพท์สมัยใหม่เรียกว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (ทางจิต)

2) ด้านพฤติกรรม เมื่อจิตมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์แล้วย่อมเป็นผู้มีจิตอิสระ ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบเหตุเพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุในการศึกษาพิจารณาไปหมด เมื่อไม่แปรผันไปตามอำนาจอาสวะเท่ากับว่าพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นหลุดพ้นจากแรงขับของกิเลสหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ (unconscious drives, unconscious motivation) เป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัย (ไม่ขึ้นต่อตัณหา ทิฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลกดั่งนี้ เมื่อบุคคลได้ศึกษาพัฒนาจิตของตนให้ตั้งงามขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นที่เราเรียกว่าจิตอิสระแล้ว เท่ากับเป็นการควบคุมและเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ทางกายไปในตัวคือแสดงออกทางกายในทางที่ตั้งงามเป็นผู้มีศีลพร้อมเสร็จอยู่ในตัว ซึ่งย่อมส่งผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมในทางตั้งงามไปด้วย สังคมย่อมเป็นอยู่อย่างปกติสุขจัดได้ว่าเป็นความฉลาด ทางอารมณ์ด้านดีหรือด้านศีล ที่แสดงออกทางกายและความสัมพันธ์กับสังคม

3) ด้านปัญญาเมื่อจิตทำงานตามกระบวนการสติปัฏฐานดังกล่าวแล้ว ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีเพราะไม่ถูกหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้ได้รู้เห็นตามที่เป็นจริง เรียกว่าเป็นอยู่ด้วยปัญญาหรือที่เรียกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านปัญญา

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือ มองเห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้น ๆ กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อจิตมีความสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ ส่วนประกอบต่าง ๆ ในกระแสกระจายออกไปเป็นส่วน ๆ เป็นขณะ ๆ ได้ (สมรรถภาพจิต) มองเห็นอาการที่สืบต่อกันเป็นขบวนการย่อมไม่หลงไปยึดเอาสิ่งนั้นเป็นตัวตนของตน สิ่งเหล่านั้นย่อมหมดอำนาจบังคับบัญชา

บุคคล เมื่อมองเห็นความเป็นไปได้อย่างลึกซึ้งแจ่มชัดเต็มที่ ก็เป็นภาวะที่เรียกว่า หลุดพ้น การดำเนินจิตจะเป็นไปในรูปแบบใหม่เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่งเบาเป็นอิสระไม่เอนเอียงยึดติด (มีคุณภาพจิต) เกิดบุคลิกภาพใหม่เป็นสภาพจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ (สุขภาพจิต) เมื่อสุขภาพจิตสมบูรณ์แล้วอวัยวะทุกส่วนในร่างกายย่อมปฏิบัติหน้าที่ได้คล่องตามปกติ ไม่มีโรคภัย (สุขภาพกาย) ซึ่งพระธรรมปิฎก กล่าวว่า ไว้ว่า “การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเป็นวิธีชำระล้างอาการโรคต่างๆ ที่มีในจิตกำจัดสิ่งที่เป็นเงื่อนไข เป็นอุปสรรคขวางขัดขวางการทำงานของจิตให้หมดไปทำให้ปลอดโปร่งพร้อมที่จะดำรงชีวิต อยู่เผชิญและจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกด้วยความเข้มแข็ง และสดชื่นตลอดไป (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 : 818)

สติปัฏฐานเป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ คือ สติปัฏฐานเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบด้านอารมณ์กับองค์ประกอบด้านปัญญาโดยมีอาตาปี (มีความเพียร) และสติมา (มีสติ) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ) เป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่ องค์ประกอบทั้งสามนี้ จะทำงานสัมพันธ์กัน ความมีสติ (EQ) คือระลึกได้อยู่เสมอ คุมจิตไว้กับอารมณ์ คุมจิต ไว้กับสิ่งที่กำลังทำตามได้ทันทุกขณะ ความมีสัมปชัญญะ (IQ) รู้เข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ ตระหนักรู้เข้าใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่กระทำ ประกอบกับมีความเพียร (EQ) เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าหนุนให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น และไม่เปิดช่องให้ออกุศลธรรมเกิดขึ้น การพิจารณาเช่นนี้ ย่อมรู้ชัดในอารมณ์ ในการกระทำทุกอย่างของตนที่กำลังจะกระทำอะไร เพื่ออะไร เกิดผลดีผลเสียอย่างไร ซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กันกับแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ที่ว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นการรู้จักภาวะอารมณ์ของตน (2) ขั้นการควบคุมอารมณ์และ (3) ขั้นการใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ การปฏิบัติดังกล่าวทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิว่า การปฏิบัติสมาธิมีผลให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ที่แสดงออกในมิติต่าง ๆ ของชีวิต คือความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางกาย เช่น แสดงถึงความมีกายที่พัฒนาแล้ว เช่น มีสุขภาพดีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทำให้สามารถ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลดี (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2541 : 98) ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออกทางพฤติกรรม เช่น ในการเกี่ยวข้องกับสังคมเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์พัฒนาสังคม รู้รักษาและรู้จักสร้างระเบียบวินัยในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับสังคม มีความประพฤติดีงาม มีความสุจริตทางกาย วาจา และการประกอบอาชีพ ไม่เบียดเบียนช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นต้น ความฉลาดทางอารมณ์ที่แสดงออก ทางอารมณ์ (จิต) หมายถึงการแสดงออกถึงความมีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิตที่ดี การมีคุณภาพจิต เช่น มีคุณธรรม มีเมตตากรุณา มีขันติ หิริโอตตปปะ การมีสมรรถภาพจิตที่ดี คือมีจิตที่เหมาะสมแก่การใช้งานได้ดีเป็นจิตที่มีความเพียร มีสติมีสมาธิ เข้มแข็งมั่นคงคล่องตัว การมีสุขภาพจิตที่ดี คือมีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบานสดชื่นผ่องใส ในสังคมยังมีบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ ที่แสดงออกทางอารมณ์ (จิต) มากเท่าไรก็จะเป็นสังคมที่มีแต่ความสุข ย่อมไม่เกิดปัญหาทั้งส่วนตนและแก่ผู้อื่นในสังคม

สรุป

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความฉลาดทางอารมณ์และยังก่อให้เกิดความฉลาดทางปัญญาด้วย หมายความว่าเมื่อมีอารมณ์ที่ดีย่อมมีปัญหา มีสติคิดในทางสร้างสรรค์และก่อให้เกิดความสุขตามมาโดยไม่สร้างปฏิกิริยาใด ๆ ขึ้นในใจ ไม่คิด ไม่วิจารณ์ มองเห็นรูปธรรม นามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้น ๆ กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะ ไม่หลงไปยึดเอาสิ่งนั้นเป็นตัวตนของตนเมื่อมองเห็นความเป็นไปได้อย่างลึกซึ้ง แจ่มชัดเต็มที่ก็เป็นภาวะที่เรียกว่า หลุดพ้น การดำเนินจิตจะเป็นไปในรูปแบบใหม่เป็นกระแสที่บริสุทธิ์โปร่งเบาเป็นอิสระไม่เอนเอียงยึดติด การใช้หลักธรรมเป็นการฝึกตนให้มีสติเข้าไปกำกับตามดูรู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจา และใจของตนด้วยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สู่ขั้นสมบูรณ์มากขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ตนเอง การจัดการกับอารมณ์ การรู้จักตนเอง การเห็นอกเห็นใจ และทักษะทางสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2550). *อิคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2547). *ความฉลาดทางอารมณ์จากทฤษฎีสู่ปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: Desktop
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2541). *มองอเมริกา มาแก้ปัญหาไทย*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2541). *การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2546). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2525). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์
- วีระวัฒน์ ปิ่นนิทามัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ EQ : ศาสตร์วัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: เอ็กสเปอร์เนทจำกัด
- อุสา สุทธิสาคร. (2544). *พัฒนาอิคิวได้อย่างไร*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: แปลนพับลิชชิง
- Cooper.R.K.&Sawaf.A. (1997) . *Executive EQ: Emotional Intelligence in leadership and organization*. New York: Basic books,
- Goleman D. (1998) . *Emotional Intelligence : why it can matter than IQ*. New York: Basic books.