



การเพิ่มเชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient) ด้วย การฝึกสมาธิ : บทพิสูจน์การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

อรรถสิทธิ์ สุนาโท*

บทคัดย่อ

เชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient) ถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต เนื่องจากเชาว์อารมณ์เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตนและการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับคนอื่น การฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาก็เป็นอีกวิธีหนึ่งของการพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่ทำให้ผู้ฝึกสามารถควบคุมภาวะทางอารมณ์เพื่อสามารถบริหารจัดการความรู้สึกของตนและการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่นได้ เพราะการฝึกสมาธิคือการสะสมพลังจิตและเราก็สามารถนำพลังจิตไปใช้ในการทำงานได้ ยิ่งมีพลังจิตมากเท่าใด งานก็ยิ่งมีประสิทธิภาพมากเท่านั้น ผู้ไม่มีพลังจิตจึงเป็นผู้ที่มีอารมณ์หงุดหงิด ขาดการไตร่ตรองงานที่ทำให้มีประสิทธิภาพ ที่สำคัญการพัฒนาเชาว์อารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิจะทำให้ผู้ฝึกได้คุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

คำสำคัญ : เชาว์อารมณ์ สมาธิ

หลายคนคงไม่ปฏิเสธว่าความเป็นคนเก่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ชีวิตประสบผลสำเร็จได้ไม่ว่าในเรื่องการเรียน การงานและการดำเนินชีวิตทั่วไป คนเก่งเมื่อไปทำงานที่ไหนก็ยอมทำให้องค์กรนั้น ๆ เจริญก้าวหน้าไปด้วย แต่ในขณะที่เดียวกันก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า การขาดเชาว์อารมณ์ที่ดีก็มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “เด็กที่โตขึ้นด้วยความเก่งและฉลาดปราดเปรื่องเพียงอย่างเดียวสมควรได้รับการปรบมือให้ด้วยมือเพียงข้างเดียว” ยิ่งในยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน และการแสวงหาผลประโยชน์ไม่โดยตรงก็โดยอ้อมก็ยิ่งทำให้มนุษย์มีลักษณะเป็น “ผู้ร้ายวางทางวัตถุ แต่ยากจนทางจิตใจ”

ดังนั้น เชาว์อารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่มนุษย์ต้องพัฒนาเพื่อการเรียนรู้ตัวเองให้มากขึ้นและสามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตที่ดีได้

1. ความหมายของเชาว์อารมณ์

คำว่าเชาว์อารมณ์หรือ Emotional Quotient ยังไม่มีการบัญญัตินิยามไว้ในพจนานุกรมอย่างชัดเจน แต่ในปัจจุบันได้มีการเผยแพร่แนวคิดและแนวประยุกต์ใช้กันเป็นอันมาก จึงมีผู้รู้หลายท่านได้พยายามให้ความหมายของคำว่า EQ ไว้หลายความหมายดังนี้ (วีรวัดน์ ปันนิตามัย, 2545 : 30)

บารร์อน (Baron, 1992) “ชุดของความสามารถส่วนตัวด้านอารมณ์และด้านสังคมของ

* อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



บุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จของเขาในการต่อกรกับข้อเรียกร้องและแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมทั้งหลายได้”

คูเปอร์ & ซาวฟ (Cooper & Sawaf. 1995) “เป็นความรู้สึกที่ประกอบจากความคิดเฉพาะตนเป็นภาวะทางจิตใจและชีววิทยา เป็นวิสัย แนวโน้มที่จะแสดงออก”

โกลแมน (Goleman.1998) “ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ของตน และอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้”

ปีเตอร์ ซาลอวี และ ดี. เมเยอร์ (Peter Salovey & D.Mayer.1990) “เชาว์อารมณ์หรือความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริบทันในความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการคิดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะและใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์เพื่อชี้้นำความคิดและการกระทำของตนเอง”

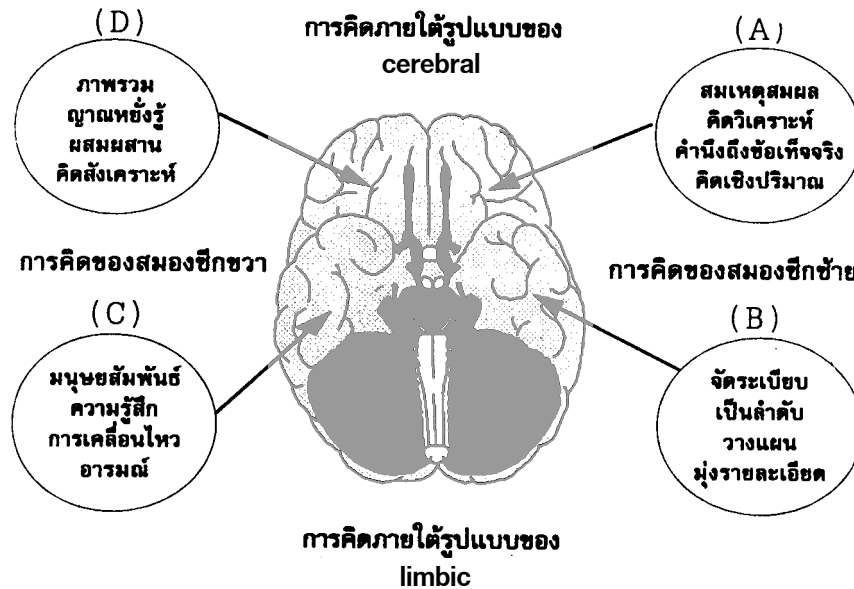
จากคำนิยามที่กล่าวมา Emotional Quotient จึงเป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ ภายในตน (interpersonal emotional management) และการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น (interpersonal relationship) Emotional Quotient จึงเป็นเรื่องของความฉลาดและการรู้จักใช้อารมณ์ของตนสนองเป้าหมายของการทำงานและชีวิตประจำวัน Emotional Quotient จึงครอบคลุมไปถึงแง่มุมต่าง ๆ ของมนุษย์ทั้งในแง่ขอแรงจูงใจ จิตพิสัยและสติปัญญา ซึ่งปรากฏผลเป็นพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วย

2. บ่อเกิดของเชาว์อารมณ์

Emotional Quotient เกิดจากสมองด้านขวาของมนุษย์ ธรรมชาติสมองของมนุษย์มีอยู่ 2 ซีก คือซีกซ้ายและซีกขวา โรเจอร์ สเพอร์รี่ (Roger Sperry. 1960) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการแบ่งส่วนของสมองและการทำหน้าที่ที่แตกต่างกันของสมองทั้ง 2 ซีก โดยค้นพบว่า (อ้างจาก วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. 2545 : 43) สมองซีกซ้ายทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านขวาโดยรับผิดชอบเกี่ยวกับภาษา ถ้อยคำ สิ่งที่เป็นคำพูด เน้นการคิดวิเคราะห์ การใช้เหตุผล การจัดวางแผน การเขียน การอ่าน การคิดตามความเป็นจริง คิดเป็นลำดับขั้นตอนของความเป็นเหตุผล ส่วนสมองซีกขวาควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายด้านซ้าย รับผิดชอบเกี่ยวกับการคิดเป็นภาพ คิดรับรู้จินตนาการในลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ คิดในสิ่งที่เป็นภาพรวมในเชิงของมิติสัมพันธ์ รับรู้โดยภาพรวมในส่วนของอารมณ์ สีหน้า และญาณหยั่งรู้เรื่องจิตใจ

ในปี ค.ศ.1976 เน็ด เฮร์แมน (Ned Herrmann) ได้เสนอแนวคิดการแบ่งส่วนของสมองออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้รูปแบบการคิดของซีเรบรอล (cerebral) คือสมองที่หนักไปทางด้านความคิด ความเข้าใจ อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของลิมบิก (limbic) คือสมองที่หนักไปทางด้านอารมณ์ และทั้ง 2 ส่วนนี้ก็แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือด้านซ้ายบนกับซ้ายล่าง และด้านขวาบนกับขวาล่าง ดังรูปที่ 1

ดร.วีระวัฒน์ ปันนิตมัย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาของไทยได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับหน้าที่ที่สำคัญของสมองแต่ละด้านไว้ว่า (วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. 2545 : 45) ในส่วน (A) สมองด้านซ้ายบนจะเป็นส่วนที่ส่งเสริมด้านสติปัญญาโดยเฉพาะ IQ และการ



รูปที่ 1 แสดงโครงสร้างการทำงานของสมองแต่ละด้าน

แก้ไข้ปัญหา สมองด้านซ้ายล่าง (B) ทำหน้าที่คอยจัดระเบียบแนวคิดและการแก้ไข้ปัญหาให้เป็นไปตามที่วางแผนไว้ สมองด้านขวาบน (D) จะเป็นต้นกำเนิดของความเป็นผู้มีวิสัยทัศน์ การคิดสังเคราะห์ คิดเห็นภาพรวมที่ควรจะเป็นของการคิดและวิสัยทัศน์ต่าง ๆ ส่วนสมองด้านขวาล่าง (C) จะเป็นบ่อเกิดของ Emotional Quotient ที่เรียกว่า อีโมชันนอล เบรน (Emotional Brain) ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ที่มีความฉลาดรู้ทางอารมณ์ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

ดังนั้น เมื่อ Emotional Quotient เป็นเรื่องของความฉลาดรู้ทางอารมณ์ มนุษย์สัมพันธ์ และการเคลื่อนไหว การพัฒนา Emotional Quotient จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่มีใช้เพียงแคร์ู้และซาบซึ้งเท่านั้น แต่ต้องอาศัยเวลาและเอาจริงเอาจังจากหลาย ๆ ฝ่ายไม่ว่าจะเป็นบ้าน วัด โรงเรียนและสื่อต่าง ๆ เพราะระดับ Emotional Quotient ของแต่ละคนไม่ถูกจำกัดโดยพันธุกรรม แต่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิตตราบที่บุคคล

เรียนรู้จากประสบการณ์ Emotional Quotient จึงเป็นเรื่องของการขัดเกลานิสัยภายใต้สภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมมากกว่าถูกกำเนิดโดยพันธุกรรม

3. ความสำคัญและประโยชน์ของเชาว์อารมณ์

มนุษย์ให้ความสนใจกับการพัฒนา Emotional Quotient มาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในช่วงปี ค.ศ. 1920 - 1960 เพราะเห็นว่า Emotional Quotient มีส่วนทำให้มนุษย์คิดได้อย่างชาญฉลาดและทำให้มนุษย์มีความสุขกับการคิดอ่านมากขึ้น ผู้ที่มี Emotional Quotient ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักใช้ความคิดในการบริหารอารมณ์ของตน สามารถเรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนให้ตระหนักรู้ มีสติ รู้เท่าทันสาเหตุและความผันแปรด้านอารมณ์ของตนเพื่อที่จะบริหารจัดการอารมณ์ ภาวะอารมณ์และอุปนิสัยใจคอของตนไปในทางที่สร้างประโยชน์แก่ทุกฝ่ายและสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่คนในทางที่สร้างสรรค์ นอกจากนั้นผู้ที่มี Emotional Quotient ดียังสามารถ



รู้จักใช้ความคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์เป็นอย่างดี ทำให้ตนเองมีความสุขและผู้อื่นก็เป็นสุขด้วย

ความสำคัญของ Emotional Quotient จึงอยู่ที่การนำเขาวารมณ์ของตนออกมาติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการสื่อสาร ความเข้าใจคนอื่น การเอาใจเขามาใส่ใจเรา (empathy) และการเป็นคนที่สามารถรักษาความสมดุลของเหตุผลกับอารมณ์ สามารถบริหารจัดการความสัมพันธ์งานในหน้าที่ของตนกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำงานที่ทำก็ได้ผล คนร่วมงานก็ไม่เสียความรู้สึก

ดังนั้น หากประยุกต์ใช้หลักการของ Emotional Quotient ในชีวิตประจำวันและงานในหน้าที่แล้วก็จะเห็นประโยชน์ของ Emotional Quotient ดังนี้ (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545 : 35)

1. พัฒนาการด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ

Emotional Quotient มีบทบาทในการกำหนดบุคลิกภาพที่พึงปรารถนา สร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สร้างความสามารถในการปรับตัวสามารถแก้ไขปัญหาและแรงกดดันของชีวิตได้ดี

2. การสื่อสาร การแสดงความรู้สึกอารมณ์ของตน

สามารถทำได้อย่างถูกต้องตามกาลเทศะ เข้าอกเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มี Emotional Quotient จึงสามารถยิ้มได้แม้ในใจจะรู้สึกเศร้า พร้อมทั้งจะรับฟังปัญหาของผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ ไม่รู้สึกแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ จากธรรมชาติและจากชีวิตของตนเอง

3. การปฏิบัติงาน

Emotional Quotient เกื้อหนุนให้บุคคลเกิดการยอมรับ มีแนวความคิดริเริ่มอยู่เสมอ ก่อให้เกิดการสร้างผลิตผลที่สนองเป้าหมาย ลดการลา ขาดงาน

หรือย้ายงาน เนื่องจากข้อขัดแย้งระหว่างบุคคล แต่จะทำงานด้วยการประสานสัมพันธ์กันให้มากขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ผู้ที่มี Emotional Quotient ที่ดีจึงทำให้เป็นคนที่พร้อมที่จะเคารพและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถปรับตัวปรับใจรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

4. การให้บริการ

Emotional Quotient ก่อให้เกิดการทำ ความรู้จักลูกค้า รับฟังความต้องการของลูกค้า และตอบสนองได้ดี สร้างความจงรักภักดีในการใช้สินค้าและบริการของหน่วยงาน

5. การบริหารจัดการ

Emotional Quotient ช่วยส่งเสริม อัจฉริยภาพของความเป็นผู้นำที่มีศิลปะในการรู้จักใช้คน และครองใจคนได้ เปิดโอกาสให้บุคลากรในหน่วยงานได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ตนต้องการได้สำเร็จ เกิดความรักในงาน ผู้ใต้บังคับบัญชาเกิดความรักในงาน องค์กร และจงรักภักดีมากขึ้น ผู้บริหารที่มี Emotional Quotient จะเป็นผู้ที่มีความยุติธรรมและการกระทำตรงกัน มักกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ

6. การเข้าใจชีวิตของตนและของผู้อื่น

Emotional Quotient เป็นเรื่องของการศึกษาทำความเข้าใจตน (insight) การมองเข้าไปในตน ก่อนทำความเข้าใจผู้อื่น เมื่อเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันจึงเป็นการมุ่งใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ทำให้คนอื่นมีความสุข ตนเองก็มีความสุข และชีวิตของครอบครัวก็จะเป็นสุขด้วยเช่นเดียวกัน

4. ลักษณะของผู้มีเขาวารมณ์ที่ดี

การพัฒนาเขาวารมณ์เป็นการพัฒนาสมองในส่วนของระบบลิมบิก (limbic) ซึ่งควบคุมอารมณ์



ความรู้สึก แรงขับของร่างกาย ดังนั้นผู้ที่มีเซวาร์อารมณ์ที่ดีจึงมีลักษณะดังต่อไปนี้ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2545 : 140)

1. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันกับภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง
2. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่ม และไม่เป็นคนท้อถอยง่าย
4. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้
5. มีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้เป็นผลมาจากพัฒนาการในขั้นแรก ๆ ที่ทำให้ผู้มี Emotional Quotient สูงสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบ สร้างความร่วมมือร่วมใจจากหลาย ๆ ฝ่ายได้อย่างไรก็ตาม แต่ละคนอาจจะมีทักษะความสามารถของ Emotional Quotient ในระดับที่แตกต่างกัน ผู้ที่มี Emotional Quotient ด้านความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูง อาจจะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองไม่เก่งก็ได้ หรือบางคนอาจจะเก่งในความเข้าใจและช่วยเหลือผู้อื่นมาก แต่พอตนเองเจอปัญหาแล้วก็แก้ไขด้วยตัวเองไม่ได้ ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีเซวาร์อารมณ์ที่ดีครบทุกด้านจึงเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง มีความสามารถในการตัดสินใจที่ดี สามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงได้ บริหารความเครียดได้ดี แสดงความเอื้ออาทร เปิดเผยตนเอง มีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนทำ เป็นผู้ฟังที่ดี พุดจาตรงไปตรงมา ดังนั้นเซวาร์อารมณ์จึง

เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องพัฒนาขึ้นในตัวบุคคลไมทางใดก็ทางหนึ่ง

5. การพัฒนาเซวาร์อารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิ

ในการพัฒนาเซวาร์อารมณ์ให้กับตัวเองนั้น มนุษย์มีวิธีการฝึกอยู่หลายวิธี แต่ที่สำคัญไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม การที่จะพัฒนาเซวาร์อารมณ์ได้นั้น มนุษย์จะต้องรู้จักลบลบพฤติกรรมหรือนิสัยที่ไม่ดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้าแทน ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกและเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ เพราะเชื่อว่าในโลกนี้ไม่มีสัตว์ชนิดไหนที่โหดร้ายเท่ากับมนุษย์ที่ขาดการฝึกฝนตนเอง ในขณะเดียวกันก็เชื่อว่าไม่มีสัตว์ชนิดไหนที่ประเสริฐที่สุดเท่ากับมนุษย์ที่ผ่านการฝึกฝนพัฒนาตนแล้ว ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า ทนุโต เสฏฐโร มนุสเสสุ แปลว่า ในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐ (พระธรรมปิฎก. 2539 : 34)

การฝึกตัวเองด้วยการฝึกสมาธิก็เป็นวิธีการพัฒนาตนเองอีกวิธีหนึ่งตามหลักไตรสิกขา คือ ศีลสมาธิ ปัญญา และยังเป็นวิธีการที่จะสามารถพัฒนาเซวาร์อารมณ์ให้แก่ตัวเองได้อีกด้วย เพราะการฝึกสมาธิเป็นการฝึกเพื่อควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน เสร้าหมอง หงุดหงิด แต่จะทำให้เป็นคนใจเย็น มองโลกในแง่ดี เห็นใจคนอื่น และที่สำคัญทำให้เป็นคนมองโลกตามความเป็นจริงของธรรมชาติซึ่งจะทำให้รู้จักตัวเอง และสามารถควบคุมภาวะทางอารมณ์ของตัวเองได้

6. ความหมายของสมาธิ

สมาธิมีหลายความหมายซึ่งท่านผู้รู้และโบราณจารย์ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ (สุจิตรา รณริน. 2537 : 4)

1. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 “ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน



เพื่อเฟื่องเลี้ยงในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งครัดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น”

2. พระราชวรมุนี (ป.อ. ปยุตโต) “ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแนต่อสิ่งที่กำหนดหรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่าภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป”

3. คัมภีร์วิสุทธิมรรค “ความมีอารมณ์อันเดียวแห่งจิตที่เป็นกุศล”

สมาธิจึงเป็นเรื่องของการบริหารจัดการจิตและการทำสมาธิก็เป็นเรื่องของการอบรมจิตให้ได้รับความสงบ เพราะจิตที่ไม่ได้รับความสงบจะไม่เกิดพลังที่จะเกิดความรู้หรือเห็นอะไรต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ ดังนั้น การทำสมาธิจึงเป็นเรื่องของการทำจิตให้มุ่งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวและมีอาการสงบ

7. ประเภทของสมาธิ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (วิสุทธิ1/184) ท่านจำแนกสมาธิออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ขณิกสมาธิ หมายถึงสมาธิขั้นต่ำ เป็นสมาธิตามปกติธรรมดาที่มีกันทุกคนอยู่แล้วคือ ในขณะที่เราตั้งใจทำอะไรสักอย่าง เช่น ตั้งใจฟัง ตั้งใจดู เป็นต้น เราย่อมมีสมาธิอยู่ด้วยเพื่อให้ได้ความรู้หรือข้อมูลที่ถูกต้อง หรือแมวที่กำลังจ้องตะครุบหนูอยู่มันก็ต้องใช้สมาธิในการจ้องโดยมีจิตจดจ่ออยู่กับกิริยาที่ตัวเองกำลังจะทำ แต่สมาธิแบบนี้จะตั้งอยู่ไม่นาน เกิดง่าย หายเร็ว เดี่ยวเกิด เดี่ยวหาย ไม่จำเป็นต้องใช้วิธีทำพิเศษ เพียงแต่ให้เราตั้งใจทำสิ่งนั้น ๆ ก็พอแล้ว ขณิกสมาธิจึงช่วยให้กิจการงานนั้น ๆ สำเร็จเรียบร้อยและมีความปราณีต

2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นกลางที่ได้จากการฝึกฝนจิตให้สงบและเป็นสมาธิ ทำให้ใจมีความสุข ความเพลิดเพลินโดยไม่จำเป็นต้องอิงอาศัยวัตถุ จิต

ผ่องใส ปลอดโปร่ง โล่งสบาย แต่สมาธิขั้นนี้ยังไม่สามารถตัดกิเลสได้ เพียงแต่ขมไว้ไม่ให้กิเลสหรือความอยากต่าง ๆ เข้าครอบงำจิตใจได้

3. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิขั้นสูง ผู้ที่ปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้จะทำให้พบกับความสุข ความเพลิดเพลิน เจริญใจเป็นอย่างยิ่ง และจะมีความสุขเป็นเวลายาวนาน จิตมีพลังในการข่มกิเลสให้สงบระงับลงได้ นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยช่วยในการสร้างอิทธิฤทธิ์และเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาได้อีกด้วย

ตามธรรมดาคนทั่วไปจะสนใจอยู่แต่ขณิกสมาธิหรือสมาธิขั้นต่ำเพื่อให้งานที่ทำประสบผลสำเร็จเรียบร้อยดี แต่สมาธิขั้นนี้ยังไม่สามารถข่มภาวะทางอารมณ์ของตัวเองให้อยู่ในภาวะที่สงบและรู้เท่าทันตัวเองได้ จึงจำเป็นต้องอาศัยสมาธิขั้นกลางที่ต้องอาศัยสติ คือการระลึกได้ไหวทันในความคิด และสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทุกขณะที่ทำมากำกับเพื่อควบคุมลมหายใจ สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกสมาธิให้ละเอียดขึ้น และสามารถนำสมาธิที่ละเอียดขึ้นมาใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้สงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ได้

8. จุดมุ่งหมายในการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิมีหลายวิธี แต่ในที่นี้จะนำเสนอการฝึกสมาธิด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออกหรือที่เรียกว่า อานาปานสติ ที่เลือกวิธีนี้เพราะเห็นว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวเราตลอดเวลา และเป็นสิ่งที่เรานำจะเฝ้าสังเกตได้ดีที่สุด พระวิสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธาจารย์ (หลวงพ่อดิล ธรรมโธโร. 2544 : 2) อดีตเจ้าอาวาสวัดอโศการามได้ให้ข้อคิดในเรื่องนี้ไว้ว่า ตามธรรมดาตามนุษย์เรานั้นเมื่ออยู่ใกล้กับสิ่งใดจะต้องสนใจกับสิ่งนั้น เช่น เมื่อเรานั่งใกล้คนใด เราก็ควรจะต้องสนทนาปราศรัยกับคนนั้น อย่านั่งเป็นใบ้



ควรทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับเขาไว้ เพราะถ้าเราไม่พูดคุยทำไมตรีกับเขาไว้บ้าง เขาก็อาจจะไม่ชอบเราหรือไม่เราก็อาจจะกลายเป็นคนไม่มีมิตรไปได้ ฉะนั้นรูปร่างกายของเราที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมกันเป็นรูปกับนามหรือเป็นร่างกายก็ฉนั้นนั่น ธาตุเหล่านี้เปรียบเหมือนกับญาติหรือมิตรสหายของเรา เพราะไม่ว่าเราจะนั่ง นอน ยืน หรือเดินไปทางไหนเขาก็ไปกับเราทุกหนทุกแห่ง ดังนั้น เราต้องสนใจ ทำความรู้จักคุ้นเคยกับเขาไว้ให้มากกว่าคนอื่น เมื่อสนิทสนมกันแล้วนาน ๆ ไปเขาก็จะรักเราและช่วยเหลือเราได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเรามีมิตรที่ดีและซื่อตรงเช่นนี้เราก็ก็นอนจะปลอดภัยและมีความสุข

การเรียนรู้เรื่องรูปกับนามหรือกายกับจิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น ในชีวิตประจำวันทั่ว ๆ ไปเราสามารถทำได้ คือให้เอาจิตมาจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออกด้วยการกำหนดทุกขณะกิริยาที่ทำ คือเดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง นอนก็รู้ว่านอน กินก็รู้ว่ากิน นี้เรียกว่า เป็นการเรียนรู้รูป ส่วนการเรียนรู้นามก็คือ คิดก็ให้รู้ว่าจะคิด หายใจเข้า หายใจออกก็รู้ตัวตลอดเวลา ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมเท่านั้น มุ่งดูลมอย่างเดียว โดยเฉพาะในขณะที่นั่งสมาธิหากเรามีจิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจจนจิตรวมเป็นหนึ่ง เมื่อนั้นความรู้ก็จะผุดขึ้นในตัวของมันเอง ไม่ต้องไปนึกคิดถึงว่าจะอะไรมันจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้เขาจะบอกเรื่องราวเหล่านี้แก่เราเองอย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน ไม่ต้องใช้ความรู้ตามสามัญที่ได้ยินเขาบอกเล่า แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากปัญญา ปัญญาจะเกิดก็ต่อเมื่อจิตมีพลังที่เข้มแข็งและจิตที่มีพลังเข้มแข็งก็จะสามารถคิดอะไรต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง ดังนั้น จุดมุ่งหมายในการฝึกสมาธิที่แท้จริงคือเพื่อเป็นการสะสมพลังจิต ทำให้จิตเข้มแข็ง

เกิดปัญญาและนำพลังจิตที่ได้ไปใช้ในการทำงานยังมีพลังจิตมากเท่าใดงานก็ยังมีประสิทธิภาพมากเท่านั้น

นอกจากนั้นเรายังสามารถนำจิตที่มีพลังมาควบคุมภาวะทางอารมณ์ของตนได้ ผู้ที่สะสมพลังจิตไว้มากจึงเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสามารถควบคุมอารมณ์และผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาในชีวิตประจำวันได้จึงช่วยให้ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและที่สำคัญยังเป็นการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นไปด้วย

9. การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

คำว่า อานาปานสติ หมายความว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าและออกมารากราคัพพีว่า อานะ หมายถึง หายใจเข้า กับปานะ หมายถึง หายใจออก สติ คือ ความระลึกได้ รวมความแล้วคือ การระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออก (เจก ธนะสิริ. 2541 : 86) ดังนั้นการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติก็คือการเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออก ซึ่งมีแนวปฏิบัติดังนี้

ก่อนทำให้เริ่มต้นการเตรียมความพร้อมด้วยการหาสถานที่อันเป็นที่สบายเสียก่อน เช่น ไม่มีเสียงดังรบกวน ไม่รบกวนด้วยผู้คน สถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก คือ อากาศไม่หนาว ไม่ร้อนเกินไปและที่สำคัญต้องพิจารณาว่าอิริยาบถในการที่ปฏิบัติดังนี้เหมาะสมกันหรือไม่ เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับการนั่ง บางคนถูกกับการยืน ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี หลังจากเตรียมความพร้อมต่าง ๆ เหล่านี้แล้วต่อไปก็เริ่มฝึกสมาธิด้วยอิริยาบถนั่ง ซึ่งมีหลักในการนั่งตามที่พระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย) ได้กล่าวไว้ตามหลักการปฏิบัติของโบราณจารย์รุ่นก่อน ๆ ดังนี้ (พระวิสุทธิญาณเถร. 2547 : 10) เอาขาซ้ายวางข้างล่าง เอาขาขวาทับข้างบน เอามือซ้ายวางลงข้างล่าง เอามือขวาวาง



ซ้อนทับลงไปทำเหมือนอย่างพระพุทธรูปปางสมาธิ แล้วตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ถ้าตรงเกินไปจนไม่สบายก็หย่อนจนรู้สึกสบายขนาดไหนก็เอาขนาดนั้น จากนั้นก็ให้เริ่มภาวนาแบบอานาปานสติ คือเมื่อนั่งในอิริยาบถที่สบายแล้วก็ให้เริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกตรงที่ลมหายใจกระทบ แล้วคอยสังเกตลมหายใจเข้าออกเท่านั้นด้วยการบริกรรมว่าหายใจเข้าภาวนาว่าพุทฺธ หายใจออกภาวนาว่า โธ หรืออาจบริกรรมลมหายใจที่หน้าท้องเหนือสะดือ 1 นิ้วด้วยการบริกรรมว่า หายใจเข้าภาวนาว่าพองหนอ หายใจออกภาวนาว่า ยุบหนอ กำหนดอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อย่าไปสนใจสิ่งอื่น เปรียบเหมือนคนเฝ้าประตูที่คอยดูแลคนเข้าออกโดยไม่สนใจสิ่งอื่นทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจจะสงบ เมื่อใจสงบแล้วจะรู้สึกเป็นสุขและมีความเพลิดเพลิน แต่สำหรับคนที่มีความวุ่น สบสน ไม่เป็นสมาธิ ฟุ้งซ่าน คิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่เรื่อยควรใช้วิธีกำหนดนับลมหายใจเข้ามาช่วยได้โดยมีวิธีทำดังนี้ (ส.ม.19/1306/394)

ในตอนแรกให้นับเป็นคู่ ๆ และซ้ำ ๆ คือเมื่อหายใจเข้าให้นับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึงหายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5 จากนั้นกลับมาเริ่มต้นใหม่และเพิ่มขึ้นไปเป็น 6 - 6 เริ่มต้นใหม่และเพิ่มขึ้นไปเป็น 7 - 7 เริ่มต้นใหม่และเพิ่มขึ้นไปเป็น 8 - 8 เริ่มต้นใหม่และเพิ่มขึ้นไปเป็น 9 - 9 เริ่มต้นใหม่และเพิ่มขึ้นไปเป็น 10 - 10 ดูตัวอย่างดังนี้

- 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5
- 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6
- 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7
- 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7,8-8
- 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7,8-8,9-9

1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7,8-8, 9-9,10-10

เมื่อจบแล้วก็ให้นับใหม่แต่ให้นับเร็วขึ้นคือเมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้วก็เลิกนับซ้ำอย่างข้างต้น แต่มีข้อสังเกตว่าในการนับนั้นไม่ควรนับต่ำกว่า 5 เพราะจิตใจไม่ค่อยตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ยากและไม่ควรนับเกิน 10 เพราะอาจทำให้สับสนจิตจะฟุ้งกับการนับเกินไปเป็นสมาธิได้ยากเช่นเดียวกัน แต่การนับคราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าออกให้กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก คือเมื่อหายใจเข้าออกนับ 1 หายใจเข้าออกนับ 2 จนถึง 5 แล้วเริ่มใหม่แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นไปที่ละหลักเป็น 6 7 8 9 10 ตามนัยก่อน ดูตัวอย่างดังนี้

- 1 2 3 4 5
- 1 2 3 4 5 6
- 1 2 3 4 5 6 7
- 1 2 3 4 5 6 7 8
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

เมื่อจบแล้วก็เริ่มต้นใหม่ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งใจสงบ ลมหายใจแผ่วเบาจากนั้นให้ทิ้งการนับเพียงแต่สังเกตที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น คือเมื่อหายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก ทำไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งใจสงบเป็นสมาธิดีแล้วก็ปล่อยตามสบาย ไม่ต้องคอยสังเกตลมหายใจอีก เปรียบเหมือนการอาศัยเรือข้ามฝั่งเมื่อถึงฝั่งแล้วเรื่อนั้นก็หมดความจำเป็น เราอาศัยการกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็ไม่จำเป็นต้องสังเกตลมหายใจอีกต่อไปเพียงแต่มีความรู้สึกตัวว่ากำลังอยู่ในอิริยาบถไหนเท่านั้นก็พอเมื่อถึงตอนนั้นจะรู้สึกมีความสุข ความเพลิดเพลินจิตใจผ่อนคลายอย่างไม่เคยพบมาก่อน สมาธิที่ได้ใน



ขั้นนี้เรียกว่าสมาธิอย่างกลางหรืออุปจารสมาธิ จิตที่มีสมาธิสงบนิ่งมีแต่ความผ่อนคลายเช่นนี้ช่วยให้มองเห็นปัญหาและวิธีแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนน้ำที่ใส ๆ นิ่ง ๆ ถ้าเราไปส่องดูเงาหน้าก็จะเห็นเงาหน้าอย่างชัดเจน ข้อนี้ฉันใด จิตที่ว้าวุ่นไม่มีสมาธิก็ฉันนั้นย่อมมองเห็นอะไรไม่ชัดเจน

ในการทำสมาธินั้นสามารถใช้ได้ทั้ง 4 อริยาบท คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน แต่ที่เหมาะสมที่สุด คือ อริยาบทนั่งเพราะเป็นสมาธิได้ง่ายและอยู่ได้นาน แต่ถ้านั่งติดในรูปแบบแล้วจะนั่งท่าไหนก็ได้ที่สะดวกสบายไม่อึดอัด เช่น นั่งเก้าอี้ห้อยเท้า เป็นต้น แต่ที่สำคัญ คือให้กำหนดลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา ก็จะทำให้เกิดสมาธิได้เหมือนกันและเมื่อนั่งนาน ๆ รู้สึกเมื่อยก็ให้เปลี่ยนอริยาบทเป็นเดินหรือยืนเพื่อผ่อนคลายไปในตัวด้วย

10. การฝึกสมาธิ คือการเฝ้าดูจิต

เนื่องจากจิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลายและเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ จิตจึงมีชื่อเรียกอีกหลายอย่าง เช่น มโน ทฬัฏ วิญญาณ วิญญาณชั้นหยาบ มโนวิญญาณธาตุ เป็นต้น สาเหตุที่ได้ชื่อว่าจิต เพราะสร้างสิ่งที่วิจิตรสวยงาม เช่น ลีลาสร้าง ศิลปะ ความดี เป็นต้น สิ่งวิจิตรและความดีงามต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเกิดมาจากจิตทั้งสิ้น และจิตโดยธรรมชาติก็เป็นสิ่งที่วิจิตรในตัวมันเอง คือมีความถนัด ความคิดที่ละเอียด และความประณีตที่เป็นเช่นนี้ก็ เพราะจิตอาศัยกรรมและกิเลสเป็นตัวผลักดันให้จิตสั่งการออกมาทางการกระทำทางกาย วาจาและความนึกคิด (ธมฺมสงฺคณฺี. 34/32/12-13)

สาเหตุที่จำเป็นต้องฝึกจิตก็เพราะว่าจิตมีลักษณะที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายากและห้ามยาก เห็นได้จากในจิตตวรรคแห่งคัมภีร์ธรรมบท ชุททกนิกาย

พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของจิตไว้ว่า

“พณฺทณฺ์ จปลํ จิตตํ ทุรกฺขํ ทุณฺนิวารยํ
อุชุกโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชนํ
แปลว่า “คนที่มีปัญญา ย่อมนำจิตที่ดิ้นรน

กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้เหมือนนายช่างครดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น” (ขุ.ธ.25/13/19)

จากคาถาพระบาลีข้างต้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงลักษณะของจิตไว้ดังนี้

1. ที่ว่าดิ้นรน คือดิ้นรนไปหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อมีรูปและเสียง เป็นต้น
2. ที่ว่ากวัดแกว่ง คือไม่ยึดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เหมือนเด็กทารกไม่หยุดนิ่งในอริยาบทใดอริยาบทหนึ่งได้นาน
3. ที่ว่ารักษายาก คือรักษาให้อยู่กับที่โดยไม่คิดถึงเรื่องต่าง ๆ นั้นทำได้ยาก
4. ที่ว่าห้ามยาก คือจะป้องกันไม่ให้เกิดถึงเรื่องราวที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยาก

นอกจากนั้นในคัมภีร์ธรรมบทอื่น ๆ พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงลักษณะของจิตไว้ในความหมายที่หลากหลาย เช่น ในจิตตวรรค แห่งคัมภีร์ธรรมบท ชุททกนิกายทรงแสดงลักษณะของจิตไว้ว่าเป็นธรรมชาติขมได้ยากหรือฝึกได้ยาก เป็นธรรมชาติรวดเร็ว มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ ไปได้ไกล เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้พระองค์ทรงแสดงไว้ก็เพื่อมุ่งการฝึกฝนอบรมจิตเป็นสำคัญ

อย่างไรก็ตามถึงแม้จิตจะเป็นนามธรรมเป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก แต่จิตก็เป็นธรรมชาติที่สามารถฝึกได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระอรุณกถาจารย์ได้เปรียบเทียบการฝึกจิตไว้เหมือนกับการฝึกลูกโคไว้ว่า (วิสุทธิ. 1/54)

“ยถา ฏมฺเภา นิพฺนฺธิเยยฺย วจฺฉํ ทมฺโนโร อธิ
พณฺเอยฺเยวํ สกํ จิตตํ สติยารมฺมฺเน ทฬัฏฺหํ



แปลว่า “นรชนในโลกนี้ เมื่อฝึกลูกโค ฟังฝึกลูกโคนั้นไว้ที่หลัก (ด้วยเชือก) ฉันทใด ท่านผู้ฝึกจิต ฟังผูกจิตของตนไว้ที่อารมณ์ (ด้วยเชือก) คือสติ ให้มั่นคง ฉันทนั้น”

พระอรรถกถาจารย์ท่านเปรียบจิตเหมือนลูกโค เปรียบสติเหมือนเชือก เปรียบลมหายใจเหมือนหลักและเปรียบท่านผู้ฝึกจิตเหมือนคนฝึกลูกโค ใหม่ ๆ ลูกโคจะมีอาการตื่นเต้น เพราะไม่ได้รับการฝึกมาก่อน เหมือนกับจิตที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ จะมีอาการดิ้นรนไม่สามารถจะควบคุมให้สงบอยู่กับลมหายใจได้ บางครั้งมันอาจจะสลัดเชือกขาดแล้ววิ่งหนีไปตามที่มันปรารถนา แต่คนฝึกโคก็วิ่งไล่ตามจับเพื่อจับมาผูกไว้ที่หลักตามเดิม ก็เหมือนจิตที่สลัดเชือกคือสติขาดแล้วก็หนีออกจากหลักที่ควบคุมมันอยู่ คือลมหายใจแล้วแล่นไปในอารมณ์ที่ไม่ใช่อารมณ์กรรมฐานทั้ง ๆ ที่ผู้ฝึกจิตกำลังระวังอยู่แต่พอเพลอสติมันก็โลดแล่นไปภายนอกอย่างรวดเร็ว

อย่างไรก็ตามถึงแม้จิตจะสลัดออกจากการควบคุมของสติ หนีออกไปจากหลักคือลมหายใจสักก็ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม หากผู้ฝึกจิตไม่ละความเพียร ไม่ว่าจะใช้เวลาในการฝึกฝนนานเท่าไรก็จะสามารถควบคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจ ไม่ไปไหน หนึ่งอยู่กับที่ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง และเมื่อใดที่จิตหมดพยศแล้ว เมื่อนั้นผู้ฝึกจิตก็จะมีแต่ความสบายใจ เบิกบานใจ ทั้งผิวพรรณก็ผ่องใส เพราะได้ส่วยสุขที่เกิดจากสมาธิซึ่งเป็นความสุขที่เหนือกว่าโลกียสุขใด ๆ เหมือนกับลูกโคซึ่งได้รับการฝึกฝนจนหมดพยศแล้วเป็นโคเชื่องและพร้อมที่จะใช้งานได้ คนฝึกโคผู้เป็นเจ้าของเองก็มีความพอใจ อิ่มใจ เบิกบานใจ และโล่งใจที่ฝึกลูกโคพยศได้สำเร็จ

11. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

เมื่อจิตหมดพยศแล้วก็เป็นสมาธิได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิ จึงเป็นภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพที่ดีที่สุดซึ่งมีลักษณะที่พอกำหนดได้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก. 2529 : 830)

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบเทียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแข็งแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลกระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบ เหมือนสระหรือบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อน ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อม
3. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีตะกอนนอนกัน
4. นุ่มนวล ควรแก่การงานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่สับสนและไม่กระวนกระวาย

จิตที่มีสมาธิจึงเป็นจิตที่ใช้แก้กรรมและภาวะทางอารมณ์ได้ ผู้มีจิตที่มีสมาธิจะมีอำนาจจิตที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ฝ่ายต่ำที่มากระทบจึงทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ถึงแม้จะมีปัญหาทางใจที่ทำให้เกิดความทุกข์แต่ก็ยังสามารถยิ้มได้หรือแสดงภาวะทางอารมณ์ที่ดีออกมาได้

12. เซวาร์อารมณ์ที่เกิดจากการฝึกสมาธิ

เนื่องจากเซวาร์อารมณ์เป็นเรื่องของการบริหารจัดการความรู้สึกและอารมณ์ภายในตนกับการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น เซวาร์อารมณ์จึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับการครองตน ครองคนและครองงาน คือเมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถบริหารจัดการอารมณ์ภายในตนด้วยการรู้จักระงับความโกรธ ความรู้สึกไม่พอใจต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้จิตใจเกิดความฟุ้งซ่านและสามารถสร้างมนุษย์สัมพันธ์ด้วยการคิดอ่านเกี่ยวกับอารมณ์ของผู้อื่นให้เกิดประโยชน์ในการสร้างสรรค์ได้ เมื่อนั้นงานที่ทำก็จะสำเร็จประโยชน์เข้าในลักษณะที่ว่าตัวเราก็มี



ความสุข งานที่ทำก็ได้ผลและคนร่วมงานก็ไม่เสียประโยชน์ แต่ลักษณะของการครองตน ครองคนและครองงานของผู้มีเขาว์อารมณ์ที่ดีนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็เฉพาะแต่ผู้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีพลังจิตที่เข้มแข็งเท่านั้นซึ่งลักษณะเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนและการเรียนรู้พอสมควร

การฝึกสมาธิก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดเขาว์อารมณ์ที่มีลักษณะทำให้ผู้ฝึกเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีและมีพลังจิตที่เข้มแข็ง เพราะผู้ฝึกสมาธิจะเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง สุขภาพ สดชื่น สดใสและมีเมตตากรณามองดูรู้จักตัวเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ดังนั้นผู้มีเขาว์อารมณ์ที่ดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิจึงมีลักษณะดังนี้

1. เป็นผู้ไม่เครียดและกระวนกระวายกับอารมณ์ของตนและคนรอบข้าง เพราะผู้ฝึกสมาธิจะเป็นผู้ที่สะสมพลังจิตไว้มากจึงทำให้จิตใจเข้มแข็งและสามารถนำพลังจิตที่เข้มแข็งนั้นมาควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ภายในของตนได้ ผู้ที่มีเขาว์อารมณ์ที่ดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิจึงเป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนไม่ให้ตกไปตามกระแสของอำนาจฝ่ายต่ำได้ ไม่ว่าจะเห็นรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ยั่วอารมณ์ต่าง ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้จิตเศร้าหมอง กระวนกระวายได้

2. เป็นผู้มีจิตมั่นคงในการทำงานและการเล่าเรียน ช่วยให้การเรียน การคิดและการทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ เกิดความผิดพลาดน้อย

3. เป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี เพราะร่างกายกับจิตต่างก็อาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกันคือเมื่อกายไม่สบายจิตก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองไปด้วย หรือเมื่อจิตเศร้าหมองไม่มีกำลังก็ยิ่งทำให้กาย

ทรุดหนักลงไปอีก แต่สำหรับผู้มีสุขภาพจิตดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิถึงแม้กายจะไม่สบายแต่ใจก็ยังเข้มแข็งคือแม้จะทุกข์ทรมานกับโรคทางกายแต่ใจยังอึดเอิบและยังสามารถนำจิตที่เข้มแข็งและใจที่อึดเอิบนั้นมาบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้ด้วย

4. เป็นผู้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เนื่องจากเป็นคนผู้มีความริเริ่มในทางสร้างสรรค์ ไม่มองโลกในแง่ร้ายคือเห็นว่าทุกคนล้วนเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งนั้นจึงควรปฏิบัติต่อกันด้วยความเห็นอกเห็นใจด้วยยึดหลักการว่ามนุษย์ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ หากเราไม่ต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็อย่าไปทำกับเขาอย่างนั้นขณะเดียวกัน หากเราต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร เราก็ปฏิบัติต่อเขาอย่างนั้น

ผู้มีเขาว์อารมณ์ที่เกิดจากการฝึกสมาธิจึงมีลักษณะเป็นคน **อ่านตนออก** คือรู้จักตัวเองว่าเราอยู่ในวัยไหน มีฐานะเช่นไรและจะปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร ตลอดจนรู้ว่าตัวเองเป็นคนมีอารมณ์อย่างไรและจะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างไร **บอกตนได้** คือบอกตัวเองได้ว่าในสถานการณ์อย่างนี้เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร จะสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้อย่างไร หรืออย่างน้อยหากไม่สามารถสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นได้ก็ไม่ควรเพิ่มศัตรูให้แก่ตนเอง **ใช้ตนเป็น** คือรู้จักสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตัวเองในการสร้างประโยชน์แก่สังคม และลักษณะของการอ่านตนออก บอกตนได้และใช้ตนเป็นนี้ก็เป็นเรื่องของการครองตน ครองคนและครองงานซึ่งก็เป็นเรื่องของเขาว์อารมณ์นั่นเอง

13. คุณภาพชีวิตที่ได้จากการฝึกสมาธิ

เมื่อเขาว์อารมณ์ที่เกิดจากการฝึกสมาธิส่งผลให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ได้ก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

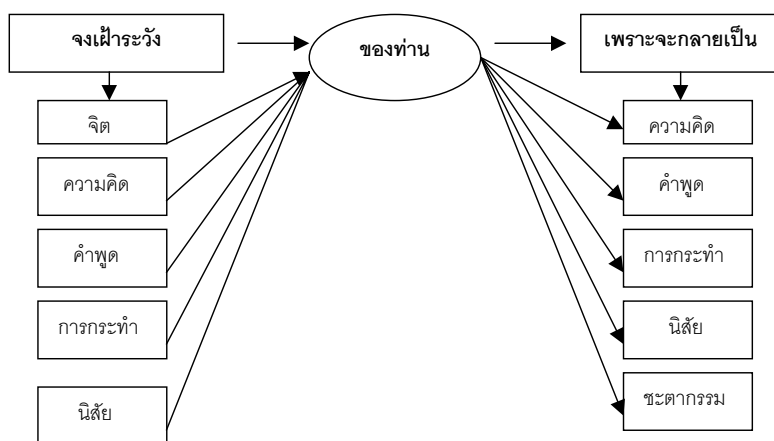


เพราะผู้มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นเมื่อจะคิด จะทำ จะพูดอะไรก็ประกอบด้วยเมตตา คิดด้วยเมตตา คือไม่คิดปองร้าย อาฆาต พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกัน พูดด้วยเมตตาคือไม่โกหก ไม่หลอกลวง ทำด้วยเมตตาคือไม่เบียดเบียนคนอื่นด้วยการทำร้ายร่างกาย แต่จะทำประโยชน์แก่สังคม ที่เอาตัวคิดขึ้นก่อนก็เพราะจิตเป็นผู้คิด ถึงแม้กายและจิตจะทำงานคนละระบบแต่จิตนั้นก็แนบอยู่กับกายและที่สำคัญจิตจะควบคุมการกระทำของกายจึงมีคำกล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้น การจะสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นจำเป็นต้องฝึกฝนอบรมจิตให้มาก ๆ เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วจะมีแต่ความสงบ เยือกเย็น เมื่อคิดอะไรก็จะคิดแต่สิ่งที่ดี ผู้ที่ฝึกจิตด้วยการฝึกสมาธิจึงได้คุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดีด้วย ดังพระพุทธศาสนาสุภาษิตที่ว่า “จิตดี หนดี สุขาวดี” แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้ (พระธรรมปิฎก. 2539 : 27)

เมื่อเป็นเช่นนี้การจะดูว่าคุณภาพชีวิตของคน ๆ หนึ่งจะเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ ท่านให้สังเกตที่จิตหรือใจของเขาเป็นสำคัญ เพราะหากใจเขาดี ความคิดก็ดี หากความคิดดี คำพูดก็ดี หากคำพูดดี

การกระทำก็ดี หากการกระทำดี นิสัยก็ดี และหากนิสัยดี ชะตากรรมก็ดีและชะตากรรมนี้แหละก็จะกลายเป็นคุณภาพชีวิตของเขาไปด้วย หากชะตากรรมดี คุณภาพชีวิตก็ดี หากชะตากรรมไม่ดีคุณภาพชีวิตก็ไม่ดี ชะตากรรมจึงหมายถึงพฤติกรรมทั้งหมดที่มนุษย์แสดงออก ดังนั้นสิ่งแรกที่มนุษย์เราจะต้องเฝ้าระวังก็คือจิต เพราะจะมีผลต่อชะตากรรมและคุณภาพชีวิตด้วยหากจัดระดับส่วนประกอบที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตก็จะได้ ดังรูปที่ 2

ดังนั้นคุณภาพชีวิตของเราจะดีหรือไม่ดีจึงขึ้นอยู่กับจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมดีแล้วเป็นสำคัญ เพราะจิตที่ได้รับการฝึกฝนด้วยการเจริญสมาธิจะเป็นจิตที่มีพลัง สงบ เยือกเย็น ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ สามารถนำไปใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นการเจริญสมาธิยังเป็นการสร้างบุญบารมีที่ได้อันยิ่งใหญ่ที่สุดด้วย ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า (สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. 2546 : 4) การให้ทานเป็นการสร้างบุญบารมีในขั้นต่ำเพราะเป็นเพียงการสละสิ่งของที่มีให้แก่คนอื่น การรักษาศีลเป็นการสร้างบุญบารมีในขั้นกลาง เพราะเป็นเพียงการรักษาระเบียบ



รูปที่ 2 แสดงถึงส่วนประกอบของการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต



ทางกาย วาจาให้สงบ ส่วนการเจริญสมาธิภาวนาเป็นการสร้างบุญบารมีในขั้นสูง เพราะเป็นการทำจิตไม่ให้เศร้าหมองจากกิเลสต่าง ๆ ดังนั้นการฝึกฝนอบรมตนเองด้วยการฝึกสมาธินอกจากจะเป็นการพัฒนาเชาว์อารมณ์ให้ตนเองแล้วยังถือว่าเป็นการสร้างบุญบารมีให้แก่ตนเองอีกด้วย

สรุป

เชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient) ถือเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ชีวิตประสบผลสำเร็จ เนื่องจากผู้ที่มีเชาว์อารมณ์ที่ดีจะเป็นผู้ที่รู้จักตัวเอง สามารถควบคุมตัวเองและภาวะทางอารมณ์ตัวเองได้ มีทักษะในการดำเนินชีวิตที่ดี มีความสามารถในการบริหารจัดการอารมณ์ภายในตน และการบริหารจัดการอารมณ์ของตนในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น การพัฒนาเชาว์อารมณ์จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ของแต่ละคน แต่ผู้ที่จะพัฒนาเชาว์

อารมณ์ได้ดีนั้นจำเป็นต้องรู้จักละพฤติกรรมที่ไม่ดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เข้ามาแทน การฝึกสมาธิก็ถือเป็นการเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เพราะเป็นวิธีหนึ่งในการพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่จะทำให้ได้คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน เพราะผลที่ได้จากการฝึกสมาธิจะทำให้จิตสงบ จิตมีพลังที่เข้มแข็ง สามารถต้านทานต่อกระแสอารมณ์ฝ่ายต่ำคือกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ได้

นอกจากนั้นการฝึกสมาธิยังถือเป็นการสร้างบุญบารมีที่ได้บุญมากอีกด้วย เพราะบุญที่เกิดจากการฝึกสมาธิถือเป็นการทำบุญที่ได้บุญมากที่สุด ประเสริฐที่สุด และทำให้ได้คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนที่สุดเพราะจิตปราศจากอารมณ์เศร้าหมองต่าง ๆ มีแต่ความสงบแจ่มใส เบิกบานตลอดเวลา ดังนั้น การเพิ่มเชาว์อารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิจึงเกิดประโยชน์แก่ผู้ฝึก 2 ประการคือ ประโยชน์ในโลกนี้ก็ทำให้ได้คุณภาพชีวิตที่ดี และเมื่อละจากโลกนี้หรือเสียชีวิตไปแล้วก็จะไปสู่ภพภูมิที่ดีอีกด้วย

บรรณานุกรม

- เอก ธนสิริ. (2541) **สมาธิกับการพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพฯ : คราฟแมนเพรส.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2529) **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- _____ . (2539) **อมฤตพจนาน (พุทธภาษิต)**. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระพุทธโฆษาจารย์. (2457 - 2462) **ธมมปทฎฐกถา ภาค 8**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- _____ . (2482) **วิสุทธิมคค ปกรณ์วิเสส**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย ฉบับสยามรัฐ. (2468 - 2473) **สยามรส เตปิฎก**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย). (2547) **แนววิถีทำสมาธิ**. กรุงเทพฯ : สุจิตต์วัฒนธรรมการช่าง.
- พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (หลวงพ่อลี ธมฺมธโร). (2544) **เรื่องของลม**. กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้าพรินติ้ง.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2545) **เชาว์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : เอ็กสเปอร์.
- สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2546) **วิธีสร้างบุญบารมี**. กรุงเทพฯ : รุ่งเรือง.
- สุจิตรา รัตน. (2537) **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า.