

Buddhism as an EQ Authority

Pon Sangsawang

M.Ed.(Guidance), Assistant Professor

Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education

Prince of Songkla University

Abstract

The concept of Emotional Quotient or EQ was introduced into the Thai educational clique only a few years ago. However, upon investigation, it is found that the so-called EQ concept has long existed in Buddhism, and the Buddhist version is more profound. One will find, in almost every talk on the Dharma, that wisdom is recommended as a means to restrain emotions or passions. Buddhist meditation or mind training, unlike that of other religions, is focused on the Four Foundations of Mindfulness or *Satipatthāna*, which include *Kāyānupassanā* (contemplation of the body), *Vedanānupassanā* (contemplation of feelings), *Cittānupassanā* (contemplation of mind), and *Dhammānupassanā* (contemplation of mind-objects). Buddhism has a wealth of strategies to cope with positive and negative emotions; this article is thus entitled ‘Buddhism as an EQ Authority.’

Keywords: Buddhism, contact (phassa), Foundations of Mindfulness (Satipatthāna), Meditation, mind-object (Dhammārammana), tangible object (photthabba), thought (Vitakka)

-Songklanakarin Journal of Social Sciences and Humanities 8(1) Jan. - Apr. 2002: 109-120

รับต้นฉบับ 4 มกราคม 2545 ปรับปรุง-แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 28 กุมภาพันธ์ 2545

รับลงตีพิมพ์ 19 มีนาคม 2545

พุทธศาสนา: เจ้าตำรา EQ

พล แสงสว่าง

กศ.ม.(การแนะแนว), ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แนวความคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ เป็นที่กล่าวถึงอย่างแพร่หลายในวงการการศึกษาของไทยเมื่อสองสามปีมานี้เอง แต่หากพินิจให้ลึกซึ้งแล้ว จะเห็นได้ว่าความฉลาดทางอารมณ์มีมานานแล้วในพุทธศาสนา เมื่อลองเปรียบเทียบอย่างพิสดาร จะเห็นความแตกต่างในเรื่องความลุ่มลึกได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะการใช้ปัญญาเพื่ออารมณ์นั้นมีอยู่เกือบทุกหัวข้อธรรมในพุทธศาสนา พุทธศาสนาสอนเรื่องการทำสมาธิโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วยฐานกาย (พฤติกรรม) อารมณ์ (เวทนา) จิตและธรรมอย่างแยกคางลักซึ่ง ต่างจากศาสนาอื่นซึ่งมีหลักคำสอนเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแต่ไม่ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในแง่ของการควบคุมอารมณ์ทางลบและพัฒนาอารมณ์ทางบวก พุทธศาสนามีกลอุบายให้ใช้มากมาย ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงให้ชื่อบทความนี้ว่า “พุทธศาสนา: เจ้าตำรา EQ”

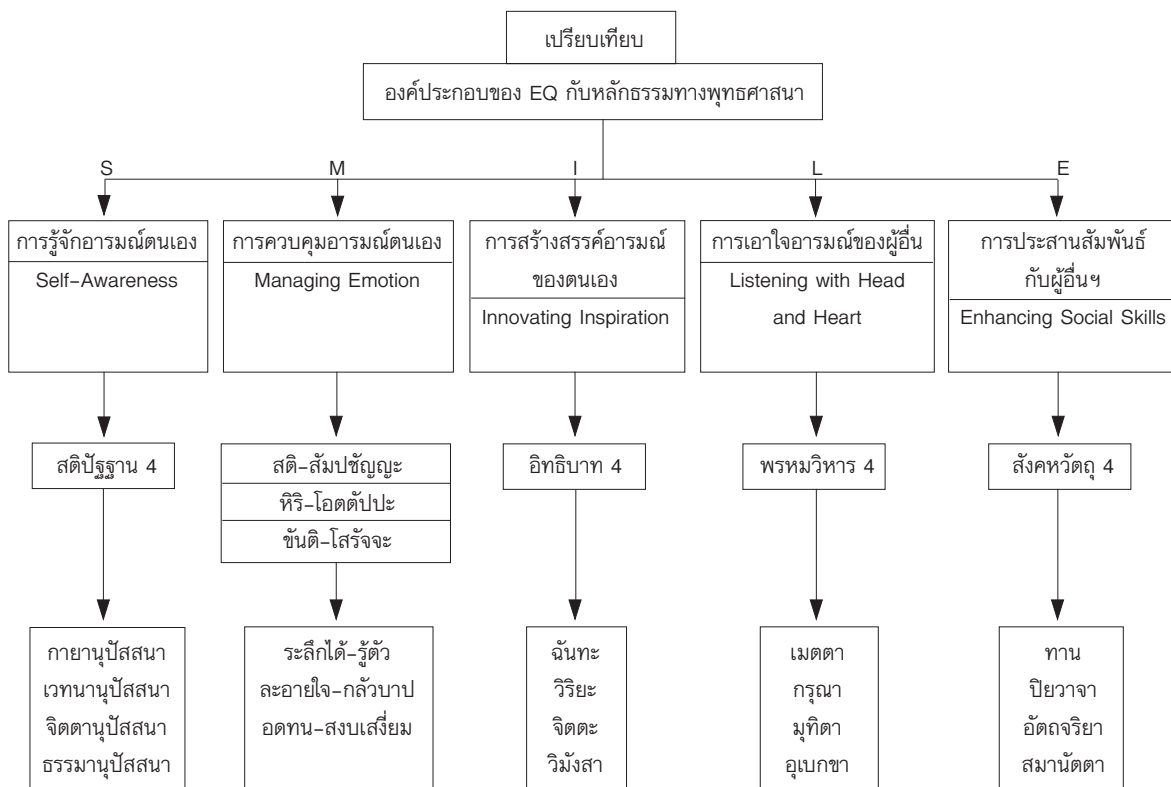
คำสำคัญ: ธรรมารมณ, ผัสสะ, โภภุชัพพะ, พุทธศาสนา, วิตกะ, สติปัฏฐาน, สมาธิ

บทนำ

อารมณ์
เจ้าคืออะไรกันแน่?
ปีศาจ หรือเทพเจ้า
เจ้าทำให้โลกรื่นเริง
เจ้าทำให้โลกบูดเบี้ยว
หวานหรือขมขื่น
เศร้าหรือสุข
คือผลงานของเจ้า
เจ้าอยู่ที่ไหนกันแน่?
เจ้าแฝงอยู่ในปัญญา?
เจ้าแฝงอยู่ในเล่ห์เหลี่ยม?
เจ้าสร้างหรือทำลาย?

ขอเชิญเจ้ามาสู่มวลมนุษย์
เพื่อช่วยสร้างให้มากกว่าทำลาย
ถ้าเจ้าทำได้...เราจะบูชาเจ้า
ยกให้เจ้าเป็นเทพเจ้า...ตลอดกาล

ในปัจจุบันนี้แนวคิดเรื่อง “ความฉลาดทางอารมณ์” หรือ EQ (Emotional Quotient) กำลังได้รับความสนใจและการกล่าวถึงกันอย่างแพร่หลาย แต่ถ้าเราหันกลับมาดูในวัฒนธรรมของเราซึ่งมีพุทธศาสนาเป็นรากเหง้า จะเห็นว่าพุทธศาสนาให้ความสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์เป็นอย่างมาก และมีใช้ให้ความสำคัญแต่เพียงอย่างเดียว ยังเสนอให้ใช้ปัญญาหรือความฉลาดจัดการกับอารมณ์อย่างมากมายและจริงจัง โดยอาศัยข้อธรรมมรรควิธี



(ดัดแปลงจาก แสงอุษา โจนานนท์ และ กฤษณ์ ยुरาพร, 2543)

แผนภาพที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบองค์ประกอบของ EQ กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา

อย่างหลากหลาย ดังแสดงไว้ในแผนภาพ 1 ในบทความ ผู้เขียนได้นำเสนอข้อคิดและข้อเขียนจากปราชญ์ทาง พุทธศาสนาและการเทียบเคียงบางประเด็นจากผู้เขียนเอง เมื่อดูแผนภาพ 1 เปรียบเทียบกันแล้วจะเห็นได้ ว่าในพุทธศาสนามีอยู่ครบทั้ง 5 องค์ประกอบของ EQ และมีอย่างลึกซึ้ง

พุทธศาสนากล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์อย่างไร?

พุทธศาสนา กล่าวถึงเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ไว้ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป.)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า อารมณ์คือสภาพจิตใจที่โยงไปถึง พฤติกรรมในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะอารมณ์ หรือสภาพจิตนั้นอาศัยพฤติกรรมเป็นช่องทางสื่อสาร แสดงออก

เมื่ออารมณ์หรือสภาพจิตใจได้รับการดูแล พัฒนา ซื่อซ่อง นำทาง ขยายขอบเขต และปลดปล่อยด้วยปัญญา ให้สื่อสารแสดงออกอย่างได้ผลดี ด้วยพฤติกรรมทางกาย วาจา ก็นับได้ว่าระบบความสัมพันธ์แห่งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เข้ามาประสานกัน บรรจบเป็นองค์รวม ซึ่งเมื่อดำเนินไปอย่างถูกต้อง ก็จะอยู่ในภาวะสมดุล ให้เกิด ผลดีทั้งแก่ตนและคนอื่น ตลอดถึงสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งหมด

พระราชวรมุนี (ประยูร ธัมมจิตโต) ให้ความหมาย ของความฉลาดทางอารมณ์ว่า คือการใช้ปัญญากำกับ อารมณ์ที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือ ความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดความประพฤติ ซึ่งถ้าพลัง ขาดปัญญากำกับก็เป็นพลังบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะ กำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกเป็นไปในทางถูกต้อง

ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งทางความสามารถทางเซาว์ปัญญา และความสามารถทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน

ในการทำงานเดียวกัน นิตยา คชภักดี (2542) กล่าวว่าคุณค่าแบบไทยและคำสอนในพุทธศาสนาก็มีการสอนเรื่อง EQ อยู่แล้ว เราใช้ความรู้ความเข้าใจทาง EQ มาผสมผสานกับภูมิปัญญา วัฒนธรรม ศาสนาทางตะวันออกของเรา คุณค่าแบบไทยๆ และคำสอนในพุทธศาสนาที่มีการสอนเรื่อง EQ อยู่แล้ว การอบรมให้รู้จักอดทน อดกลั้น รู้จักเขากเรา มีความละเอียดรอบอบาปเราเป็นเด็กต้องให้ผู้ใหญ่สอน ในแต่ละสถานการณ์ควรทำอะไร การสั่งสอนแบบไทยทำให้เด็กรู้จักยับยั้งมาเรื่อยๆ ก็จะทำให้เด็กรู้จักกาลเทศะ วัฒนธรรมสอนให้เด็กพัฒนาได้อย่างสมดุล ไม่ฉลาดแต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นศาสตร์และศิลป์ที่เราสามารถเรียนรู้ และนำมาปรับใช้ได้

ธรรมชาติของจิต (อารมณ์)

จิตเป็นธาตุ ธาตุหนึ่งเรียกว่า “ธาตุรู้” เป็น “นามธาตุ” หรือ “วิญญาณธาตุ” มีลักษณะเป็น “ธาตุรู้ลึก” รู้ลึกได้ด้วยตัวของมันเอง เมื่อมีสิ่งเร้า (ผัสสะจากอายตนะภายในและภายนอก) เข้ามาเกี่ยวข้องมันจะมีลักษณะเป็นกิเลส (มีด/โง่) หรือ โปธิ (สว่าง/ฉลาด) จิตเดิมแท้ๆ เป็นกลาง (ประภัสสร) เปลี่ยนไปเมื่อถูกปรุงแต่ง (ตั้งแผนภาพ 2)

จิตมิได้เกิดตลอดเวลา เกิดเมื่อมีเหตุปัจจัยคือ เวทนา (อารมณ์) ซึ่งเป็นตัวเหตุทำให้เกิดความรู้สึกทางจิต เป็นบวกเป็นลบ หรือเป็นอะไรๆ ต่อไปนี้อีกถ้าเราจะคุมจิตเราต้องคุมเวทนา (อารมณ์)

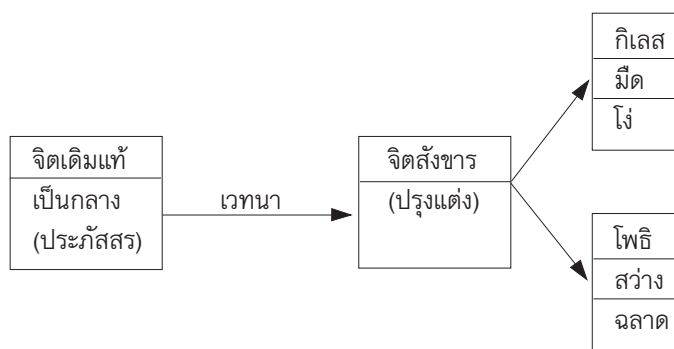
มีข้อความที่กล่าวถึงจิตในลักษณะของพุทธพจน์ไว้ให้ศึกษาวิเคราะห์กัน (พระเทพเวที (ประยูรธ ปยุตโต), 2532) เช่น

- จิตมีธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก
- จิตนั้นเห็นได้แสนยาก ละเหยียดอ่อนยิ่งนัก มักตกไปหาอารมณ์ที่ใคร่
- ผู้ประพฤติดตามอำนาจจิตย่อมเดือดร้อน
- การฝึกจิตทำให้เกิดผลดี
- จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้
- ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต
- ผู้รู้จักควบคุมจิต จักพ้นไปจากบ่วงของมาร
- จิตที่ตั้งไว้ถูกต้อง ทำคนให้ประเสริฐ ประสพผลดี ยิ่งกว่าที่บิดา-มารดา หรือญาติทั้งหลายใดๆ ทำให้ได้

สมาธิ: วิทยายุทธการบริหารอารมณ์ขั้นสูงสุดของพุทธศาสนา

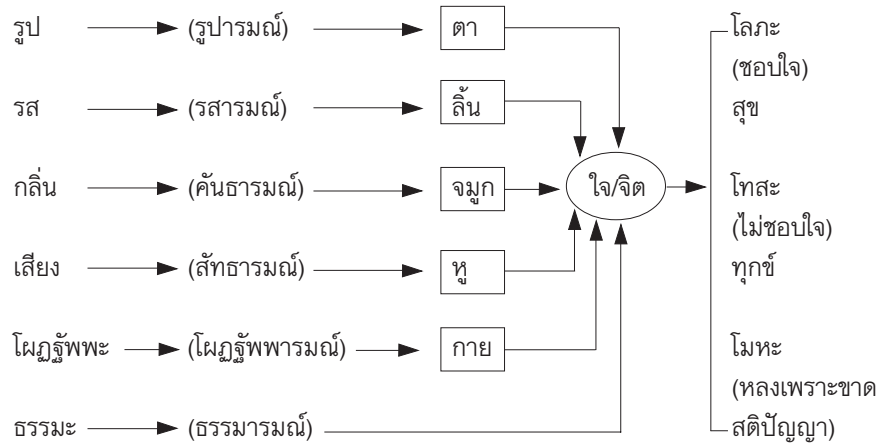
สมาธิคืออะไร?

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต เพื่อทำให้จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว (ธัมมานุสारी, 2526)



(ดัดแปลงจาก พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป.)

แผนภาพที่ 2 แสดงจิตลักษณะ



แผนภาพที่ 3 แสดงอารมณ์ของจิตใจ (ธัมมานุสारी, 2526)

อารมณ์คืออะไร?

อารมณ์ คือ การรับรู้ถ่ายทอดนระภายนอก (รูป, เสียง, กลิ่น, รสและธรรมารมณ์) ของจิตต่อสิ่งที่ผ่านเข้ามาสู่อายตนะทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ในขณะหนึ่งขณะใด (ดังแผนภาพ 3)

ธรรมารมณ์คืออะไร?

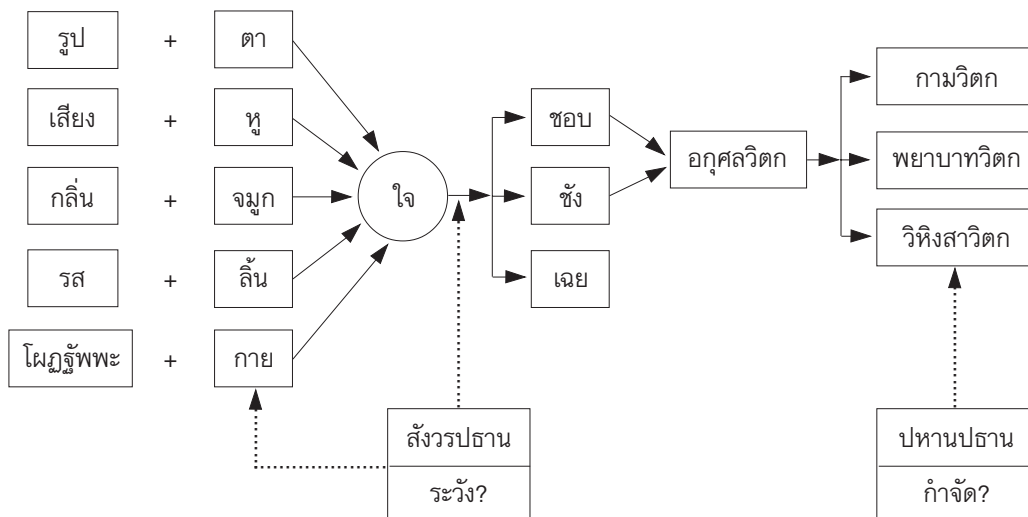
ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ของจิตโดยตรง เข้ามาสู่การรับรู้โดยมโนทวารในขณะใดขณะหนึ่ง ขณะที่ใจคิดไปถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยเฉพาะที่เป็นนามธรรมสิ่งที่มีมาสู่การรับรู้ของจิตโดยตรงนี้เรียกว่า “ธรรมะ”

ปัญหา คือ จิตไม่ได้มีอารมณ์หนึ่งเดียวเพราะรับรู้จากหลายอายตนะในคราวหนึ่ง เรียกว่าไม่มีสมาธิ การทำให้จิตมีหนึ่งเดียว เท่ากับทำให้จิตมีสมาธิ

สมาธิ คือ การตั้งความระลึกรู้ไว้ให้แน่นอนในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตตั้งมั่น มีสิ่งนั้นเป็นอารมณ์เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น

การที่ใจ (จิต) รับรู้จากอายตนะทำให้เกิดความวิตก (ความคิด) ทั้งทางบวกและทางลบ ดังแสดงไว้ในแผนภาพ 4 เช่น อกุศลวิตก (คิดทางลบ)

วิตก คือ คิด



แผนภาพที่ 4 แสดงการเกิดอกุศลวิตก (ธัมมานุสारी, 2526)

ตัวอย่างการเกิดความคิด (ความคิด) จากการรับรู้ทางตา (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543)

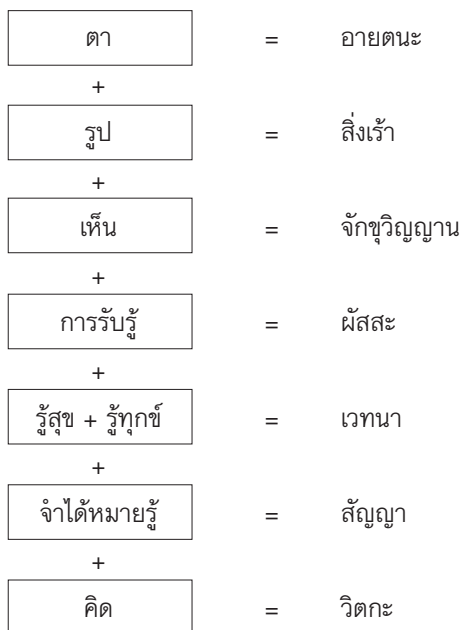
จากแผนภาพ 5 จะเห็นได้ว่าตาซึ่งเป็นเครื่องมือรับสิ่งที่ผ่านเข้ามาจากภายนอกชนิดหนึ่ง เมื่อรับรู้ก็จะเกิดการเห็นขึ้น เมื่อเห็นก็รับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นใน 2 ลักษณะคือ รู้สุข และรู้ทุกข์ หลังจากนั้นก็จดจำไว้เข้าไปคิดเพื่อเกิดการกระทำที่สนองต่อตนเองต่อไป

ในการลดความวิตกมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

วิธีลดความวิตก

1. เปลี่ยนอารมณ์ - เปลี่ยนอารมณ์เสียใหม่
2. ระทมโทษภัย - พิจารณาถึงโทษภัย
3. ใจหยุดนิ่ง - อย่าคิดนึกถึงไม่รับรู้
4. ตรีกถอยห่าง - ให้คลายโดยถอยห่างออกมาเสีย
5. วางจิตข่ม - อดกลั้นข่มใจไว้ให้มัน

หลักการฝึกสมาธิที่สำคัญคือ “สัมมาสติ” การระลึกนึกถึงไว้โดยถูกต้อง ซึ่งมีฐานที่ตั้งไว้ของการระลึก 4



(ดัดแปลงจาก พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2543)

แผนภาพที่ 5 แสดงการรับรู้ทางตา

ฐาน เรียกว่า “สติปัฏฐาน 4” ประกอบด้วย (ดังแผนภาพ 6)

1. ฐานกาย
 2. ฐานเวทนา
 3. ฐานจิต
 4. ฐานธรรม
- การปฏิบัติให้มีสมาธิระดับต่างๆ เรียกว่า

“สมถกรรมฐาน”

- การปฏิบัติให้เกิดปัญญาเรียกว่า **“วิปัสสนากรรมฐาน”**

- สมาธิ คือ การกำจัดเวทนา (ความรู้สึก) สมาธิเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาเป็นเรื่องเดียวที่ ศาสตร์อื่นๆ ไม่มีนอกจากพุทธศาสตร์ ถ้าจะมีก็เกิด ภายหลังพุทธศาสนาและอาจเนื่องมาจากการลอกเลียน ประยุกต์ดัดแปลงขึ้นภายหลัง “สมาธิ” จึงเป็นศาสตร์ เฉพาะชั้นสูงสุดของพุทธศาสนา

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิคือ (ภิกขุปัญญวัฒน์, 2531)

1. ทำให้จิตใจสงบ สบายขึ้น เบาใจเบากาย
2. ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันโรคจิตได้
3. ทำให้สมองปลอดโปร่ง เกิดความคิดใหม่ๆ ได้
4. ทำให้เกิดความเห็นถูกต้อง ความคิดมีเหตุผลขึ้น
5. ไม่ทำให้เกิดอารมณ์ร้อน โมโห และคิดอาฆาต พยาบาท
6. ทำให้เกิดความคล่องตัว ตัดสินใจได้เร็วขึ้น
7. ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีจิตใจ หวั่นไหว
8. ทำให้เกิดอารมณ์สุขุม รอบคอบ มีคนรักใคร่ เชื่อถือ

เราจะแก้ปัญหาหรือพัฒนาอารมณ์ได้อย่างไร

ปัญหาด้านอารมณ์ที่เราพบเห็นและเกิดขึ้นกับตัวเองบ่อยๆ ได้แก่ ความโกรธ การแก้ปัญหาเรื่องความโกรธนี้ ให้ศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์จากข้อเขียนของปราชญ์ทางพุทธศาสนา 2 ท่าน คือ ท่านพุทธทาสภิกขุ และพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ดังนี้

หลักธรรมสำหรับสร้างยุ่งางเก็บความโกรธ มีดังนี้ (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป.)

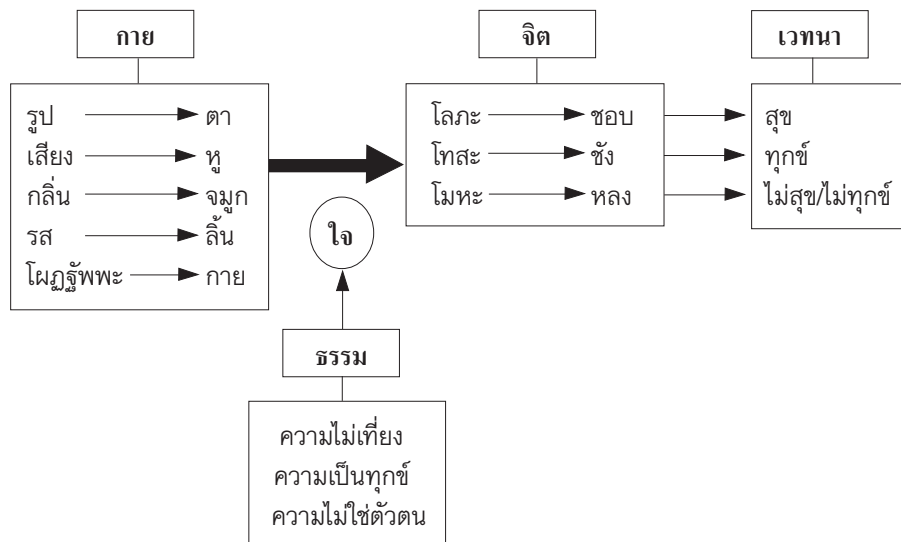
1. ขันติ = ความอดกลั้น ไม่โกรธ
= ขันติ เป็นเครื่องกัน
ความผลุนผลัน
2. ทมะ = บังคับจิตไม่ให้โกรธพุ่ง
ออกมา (การควบคุม
ตนเอง)
= ตัดความโกรธด้วยทมะ
(ตัดระยะต้น)
= ตัดความโกรธด้วย
ปัญญา (ตัดตลอดกาล)
3. ปัญญา = รู้เรื่องความโกรธครบ
ถ้วน
= ใช้ปัญญาขุดรากถอน
โคน (ตัวร่วมคือ สติ
ดีที่สุด)
4. สติ = เครื่องคุ้มกันความโกรธ
= ระลึกได้
= กันไม่ให้เข้ามา ถ้ามา
แล้วไม่ให้มากขึ้นต่อไป

รายละเอียดของสติมีดังนี้ (พุทธทาสภิกขุ, ม.ป.ป.)

1. สติสังวร = รู้สึกตัวทุกอิริยาบถ
2. สัจจาธิษฐาน = ตั้งจิตมั่นด้วยสัจจะใน
การที่จะไม่ประพฤติ
3. จาคะ สละความโกรธออกจากสันดาน (เรา
รู้จักกันแต่ให้ทาน) (บริจาค) = ระบายกิเลสออก
หรือใช้
หิริโหดตปปะ = ก็ได้
มรณานุสติ = ก็ได้
อัปปปัญญาเมตตา = ความเมตตา
ที่ไม่มีขอบเขต

พุทธศาสนสุภาษิตเกี่ยวกับความโกรธ (พุทธทาส
ภิกขุ, ม.ป.ป.)

1. ผู้โกรธย่อมไม่เห็นธรรม
2. พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ
3. ข่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข
4. พึงตัดความโกรธด้วยปัญญา
5. คนมักโกรธย่อมอยู่เป็นทุกข์
6. ความโกรธเป็นดังสนิมศัตรูในโลก
7. ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมละกุศลเสีย



แผนภาพที่ 6 แสดงฐานที่ตั้งแห่งสติ (ธัมมานุสारी, 2526)

ทำอะไรจะหายโกรธ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2539. ได้เสนอไว้ว่า มี 10 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

- ถ้าโกรธตอบจะเลวกว่าคนโกรธก่อน
- ไม่โกรธตอบเป็นสงครามที่ชนะได้ยาก
- ผู้โกรธย่อมสร้างควาพินาศ

ขั้นที่ 2 พิจารณาโทษของความโกรธ

- คนชั้โกรธผิวพรรณไม่งาม
- นอนเป็นทุกข์ (ไม่หลับ)
- มองไม่เห็นธรรม
- เตือดร้อนภายหลัง
- ไม่มียางอายุ
- กาสีใดไม่มีเท่าโทษะ
- เคราะห้อะไรเท่าโทษะไม่มี
- ฆ่าความโกรธเสียได้นอนเป็นสุข

ขั้นที่ 3 นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

- เขาเป็นคนดี แต่ปากไม่ดีแค่นั้นเอง
- ปากร้ายใจดี
- มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดีแต่ตั้งใจทำงาน
- ถ้าไม่มีอะไรดีเลย...น่าสงสาร
- มองแต่ส่วนดีของเขา

ขั้นที่ 4 พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

- ศัตรูทำให้ทุกข์ที่ร่างกาย แล้วใจจึงมาคิดให้ทุกข์ใจอีก

- ความโกรธเป็นตัวตัดรากความประพฤติดีงามทั้งปวง

ขั้นที่ 5 พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

- กรรมเป็นสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้จะได้รับผลกรรมนั้น

- ก่อนความโกรธจะแผดเผาผู้อื่น มันจะแผดเผาตัวเองเสียก่อนแล้ว

- ตัวเขาก็เช่นเดียวกันได้รับผลของความโกรธไปเรียบร้อยแล้ว

ขั้นที่ 6 พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า

- ถูกเบียดเบียนด้วยวิธีต่างๆ ก็ไม่แค้นเคือง เอาดีเข้าตบ กลับช่วยเหลือเขาเสีย

- ตัวอย่างในชาดกมีมากมาย

ขั้นที่ 7 พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังคมาสารวัฏ

- ผู้นี้อาจเคยเป็น...ของเราในอดีต

- อาจเคยช่วยเหลือเกื้อกูลในอดีต

- เคยร่วมสุข ร่วมทุกข์กันมาในอดีต

- การทำร้ายแค้นเคืองกันเป็นการไม่สมควร

ขั้นที่ 8 พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา

- เมตตา คือ ธรรมที่ตรงกันข้ามกับความโกรธ

- โกรธมีผลร้าย เมตตาดีคุณ

- เมตตายอมชนะผู้อื่นเป็นชนะที่ได้ขาด

- เมตตาทำให้จิตสดชื่น ผ่องใส มี

ความสุข (มีอนิสงส์ 16 ประการ)

- สีสหน้าผ่องใส

- ตายไม่พินเพื่อน

- ไฟ พิษ ศาสดรา ไม่กล้ำกลาย

- จิตตั้งมั่น/มีสมาธิเร็ว

- กลับเป็นสุข

- ตื่นเป็นสุข

- ไม่ฝันร้าย

- เป็นที่รักของมนุษย์

- เป็นที่รักของอมมนุษย์

- เทวดารักษา

ขั้นที่ 9 พิจารณาโดยการแยกธาตุ

- มองดูชีวิตนี้ สัตว์ บุคคล เรา เขา

ตามเป็นจริง เป็นเพียงส่วนประกอบมาประชุมกัน สมมติ

เรียกว่า “คน” ชี้ตรงไหนว่าคน เราก็กหาไม่พบ พบแต่

ธาตุ 4 (6) ขั้นที่ 5 หาตัวผู้ถูกโกรธไม่เจอ..... (อายุตนะ 6)

ขั้นที่ 10 ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

- ให้แก่ปรปักษ์

- รับของปรปักษ์มาเป็นของตน

- มีปิยวาจาประกอบ

- การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จ

ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นการใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา บริหาร/จัดการ กับความโกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งอย่างชาญฉลาด

การพัฒนาอารมณ์เชิงบวก

อารมณ์ดีเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของความสุข ความสำเร็จทั้งหลาย ซ้ำยังเป็นตัวขัดเงา ทำให้ความดีที่มีอยู่ดั้งเดิมได้มีโอกาสทอประกายออกมาต้องตา จับใจใครต่อใคร ทำให้ความยากกลายเป็นเรื่องง่าย ทำให้เรื่องที่คุณเหมือนว่าจะเป็นไปไม่ได้ดูเป็นเรื่องจริงจัง

อารมณ์จึงเป็นทั้งอารมณ์และอาวุธ เป็นได้ทั้งคุณและโทษที่จะเกิดผลโดยตรงแก่ผู้เป็นเจ้าของ ผู้ผลิตอารมณ์นั้นๆ แต่อารมณ์เป็นสิ่งที่ป้องกัน และแก้ไขให้ร้ายกลับกลายเป็นดีได้ ดังนั้นมาสร้างอารมณ์ดีขึ้นไว้ในใจของเรา เพราะอารมณ์ดีนั้นมีผลพวงที่เป็นประโยชน์มาก ทั้งกับชีวิตทั่วไป ครอบครัว และการทำงาน เป็นกุญแจดอกหนึ่งที่สามารถผลักดันให้ก้าวขึ้นสู่ความสำเร็จที่ยิ่งขึ้นไป (เกษมสุข ภมรสถิตย์, 2535)

วิธีสร้างอารมณ์ทางบวกทำได้ดังนี้

1. จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม
2. ปลอดภัยให้หมด
3. ละลดอบายมุข
4. สนุกกับธรรมชาติ
5. จินตนาการวาดเป็นภาพสุขสดใส
6. เต็มใจให้เต็มอิมด้วยรักและเมตตา

หรือใช้ 3 ป. และ 8 ย. (พระพิจิตรธรรมวาที (ชัยวัฒน์ ธัมมวาทโน), 2543) ดังนี้

3 ป.

1. ปลอดภัย คือ วางภาระที่เคยแบกลงจากบ่า
2. ปลอดภัย คือ วางลง ปลงตก ทำใจได้
3. ปลอดภัย คือ ไม่ยึดมั่น ถือมั่น จิตเป็นอิสระ

8 ย. (พระครูวิจิตรธรรมโกศล (ชัยวัฒน์ ธัมมวาทโน), 2525) ดังนี้

1. เยือกเย็น
2. ยิ้มแย้ม
3. ยืดหยุ่น
4. ยืนหยัด
5. ยืนยง

6. หยิบยื่น
7. ยินยอม
8. ยกย่อง

หรือจะใช้บทประพันธ์ของ กฤตศิลป์ (2530) มาเป็นแนวคิดก็ได้ดังนี้

	ธรรมดา	ธรรมดา	ธรรมดา
ธรรมดา	ธรรมดา	จงอย่าเศร้า	ธรรมดา
รีบปลงเข้า	ธรรมดา	ธรรมดา	ธรรมดา
ธรรมดา	ธรรมดา	อย่าสงสัย	ของคน
	ธรรมดา	สนทนา	ธรรมดา
มีอะไร	ก็ให้เห็นเป็น	ธรรมดา	ธรรมดา
มีลาภเสื่อมลาภ	ธรรมดา	ธรรมดา	ธรรมดา
มียศเสื่อมยศ	ธรรมดา	ธรรมดา	ธรรมดา
มีสรรเสริญมีนิทา	ธรรมดา	ธรรมดา	ธรรมดา
มีสุขมีทุกข์	ธรรมดา	ธรรมดา	ธรรมดา

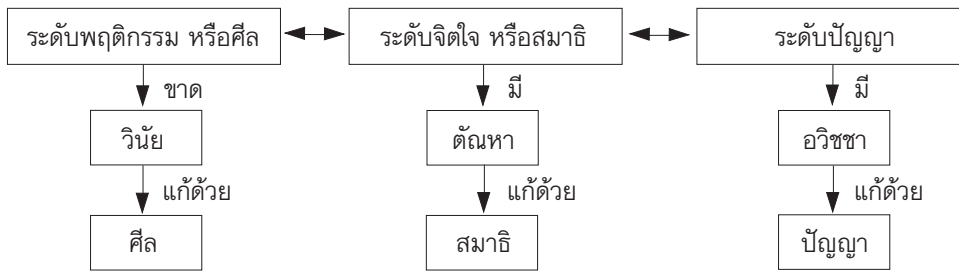
ปัญหาทางอารมณ์ของคน

ปัจจุบันคนมีปัญหาทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงกว่าคนในยุคก่อน แต่นักปราชญ์ทางพุทธศาสนา พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2535 กล่าวว่า

จิต (อารมณ์) กับปัญญาเป็นเรื่องสัมพันธ์กันแยกไม่ได้ เป็นปัจจัยแก่กันอย่างมีผลสำคัญยิ่ง ปัญหาทางจิต (อารมณ์) มาจากปัญหาทางปัญญาด้วยและเสนอโครงสร้างปัญหาและวิธีแก้ไข ดังแสดงไว้ในแผนภาพ 7

จากแผนภาพ 7 จิตใจของมนุษย์เป็นศูนย์กลางที่สำคัญ ปัญหาของมนุษย์โดยเฉพาะปัญหาทางจิตใจ (อารมณ์) มีจิตใจเป็นแหล่งเกิดที่สำคัญ แต่มีใช้ว่าส่วนอื่นๆ คือ กาย (พฤติกรรม) และปัญญาจะไม่สำคัญ แต่ล้วนสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก และเป็นปัจจัยต่อกัน แต่ก็สามารถใช้หลักไตรสิกขา 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการแก้ไขปัญหาได้ โดยต้องใช้อย่างมีศาสตร์และศิลป์ ทั้งนี้ก็เพราะ:

1. มีคนมากขึ้น แต่ไม่สนิทสนมกัน
2. ต้องการการยอมรับ แต่ไม่ได้รับการยอมรับ
3. มีวัตถุพร้อม แต่กลัววงภายใน



(ดัดแปลงจาก พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2535)

แผนภาพที่ 7 แสดงปัญหาของมนุษย์ 3 ระดับ

การแก้ปัญหาทางอารมณ์ชนิดถอนรากถอนโคน

แสง จันทร์งาม (2544) ได้นำปฏิจจสมุปปบาท หรืออิทัปปัจจยตามาแสดงให้เห็นว่าถ้าจะแก้ปัญหาชีวิต หรือปัญหาทางอารมณ์ให้เริ่มต้นที่เวทนา ดังแผนภาพ 9 ที่ผู้เขียนดัดแปลงขึ้น

ถ้าตัดอารมณ์ได้ ปัจจัยที่ต่อเนื่องกันมาก็ขาดสาย แต่คนธรรมดาคงทำได้ยากที่นำเสนอไว้เพื่อเห็นความเป็นเจ้าตำราของพุทธศาสนาเท่านั้นเอง

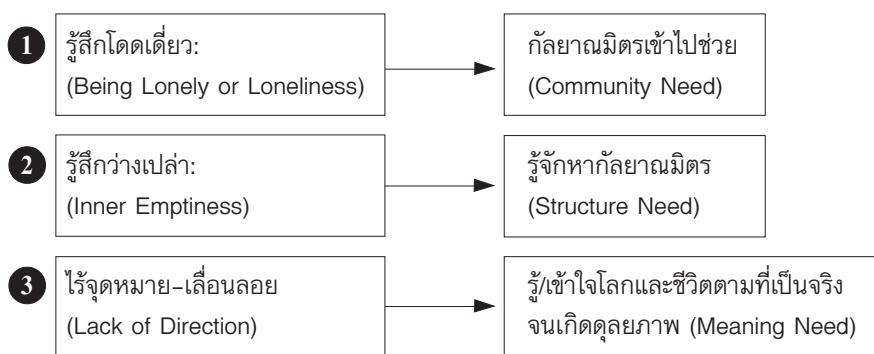
บทสรุป

จากปัญหาข้อมูลและวิธีวิทยาดังเสนอไว้ข้างต้น และมีผู้สนับสนุนข้อสรุป เช่น พระโสภณคณาจารย์ และ ไชย ฌ พล (ม.ป.ป.) เป็นต้น ไว้ดังนี้

เรื่องของจิตที่มีการศึกษาอย่างลึกซึ้ง มีระบบกฎเกณฑ์ต่างๆ และขั้นตอนการจำแนกรายละเอียดอย่างวิจิตรพิสดารนั้น ไม่มีศาสนาไหนในโลกที่จะสอนได้ลึกซึ้งละเอียดกว่าพระพุทธศาสนา

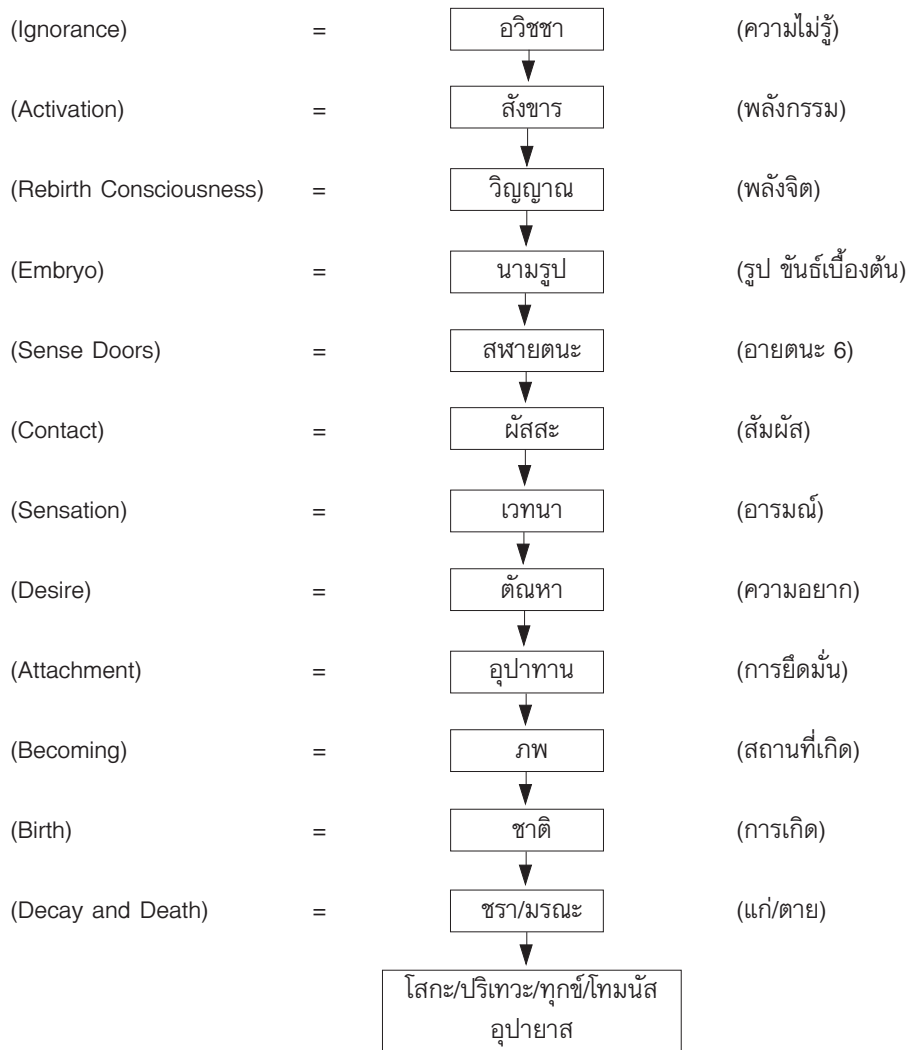
ส่วนวิชาจิตวิทยาที่ใช้ศึกษากันอยู่ในปัจจุบันนั้น ถ้าเปรียบเทียบกับพระคัมภีร์หรือภีธรรมแล้วก็เป็นเรื่องตื้นๆ และมีอยู่เล็กน้อยเท่านั้นเอง มีปัญหาเรื่องจิตเป็นอันมากที่วิชาการในปัจจุบันไม่สามารถรู้และเข้าใจได้แต่พระพุทธศาสนาได้แสดงไว้ในคัมภีร์พระอภิธรรม ซึ่งสรุปรวมว่าเป็นเรื่องของจิต หรือเจตสิก คือสิ่งที่เกิดขึ้นปรุงแต่งจิต ได้แก่ กุศล อกุศลและกิรูป ซึ่งมีความเป็นอภัยากฤต คือกลางๆ และนิพพาน ซึ่งเป็นโลกุตตรกุศล

ดังนั้นคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงเหนือคำว่า



(ดัดแปลงจาก พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2535)

แผนภาพที่ 8 แสดงปัญหาของคนยุคปัจจุบัน



(ดัดแปลงจาก แสง จันทรังาม, 2544)

แผนภาพที่ 9 แสดงปัจจัยสมุทปบาท หรืออิทัปปัจจตา คือ สภาวะที่ปัจจัยอาศัยกันเกิด
ต่อเนื่องกันมาตามลำดับ

จิตวิทยา เพราะขอบข่ายของจิตวิทยาที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน
นั้น เป็นส่วนเล็กๆ น้อยๆ ที่มีอยู่ค้ำกึ่งพระอภิธรรม
เท่านั้นเอง แต่การศึกษาในแนวพุทธศาสน์นั้นมีจุดมุ่งหมาย
ที่แตกต่างกัน กล่าวคือพระพุทธศาสนามุ่งศึกษาเพื่อจะ
ลดความชั่ว เพิ่มพูนความดี ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนและแก่
บุคคลอื่นเป็นประการสำคัญ ส่วนวิชาจิตวิทยามุ่งศึกษา
พฤติกรรมทางจิต แล้วเน้นไปที่บุคคลอื่น ผู้ศึกษาที่มี

ความรอบรู้ในทางจิตวิทยาจึงยังไม่สามารถที่จะลดกิเลส
ของตัวลงไป หรือเพิ่มความดีให้สูงขึ้นภายในจิตของตน
ก็ได้

ดังนั้นถ้าผู้สนใจปรารถนาจะศึกษาเรื่องจิตจริงๆ
ควรศึกษาตามหลักของพุทธศาสน์ เพราะว่าเรื่องของจิต
ในวิชาจิตวิทยาที่แสดงไว้นั้น มีอยู่ในพุทธศาสน์แต่ว่า
เรื่องจิตหลายระดับที่มีอยู่ในพุทธศาสน์ กลับไม่มีอยู่ใน

วิชาจิตวิทยา (พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาณโน), 2530)

ในประเด็นนี้ ไชย ณ พล (ม.ป.ป.) ได้สรุปไว้ที่น่าสนใจดังนี้

ใจเป็นอย่างไร อำนาจขับเคลื่อนการกระทำก็เป็นอย่างนั้น การกระทำเป็นอย่างไร ลักษณะกายก็จะเป็นอย่างนั้น กายเป็นอย่างไรบุคลิกในพฤติกรรมก็สอดคล้องกับกายนั้น เหตุที่เป็นดังนี้เพราะกายนั้นแลทำให้เกิดจิตปรุงแต่ง ก็จิตปรุงแต่งนั้นแหละทำให้เกิดกาย สองสิ่งนี้เกี่ยวพันกันอยู่เหมือนต้นพฤษภาให้กำเนิดเมล็ด ก็เมล็ดนั้นแลให้กำเนิดพฤษภา หมุนเวียนอยู่เป็นวัฏฏะ

ต่อเมื่อตัดความผูกพันในกายสังขารได้ จึงคิดปรุงแต่งน้อยลงและในที่สุดก็ต้องทิ้งแม้ตัวจิตสังขารที่จิตปรุงแต่งตัวเอง เมื่อนั้นจึงเข้าสู่ความผ่องแผ้วอันไพศาล

เอกสารอ้างอิง

- เกษมสุข ภมรสติธย์. (2535). อารมณ์. กรุงเทพฯ: จี.เอ. กราฟฟิค.
- กรมสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- กฤตศิลป์ (นามแฝง). (2530). น้อมสู่ใจ. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.
- ไชย ณ พล. (ม.ป.ป.). ปรัชญาชีวิตและการรู้แจ้ง. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- ธัมมานุสารี (นามแฝง). (2526). หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ. กรุงเทพฯ: ชำวพาณิชย์.

นิตยา ศษภักดี. (2542). EQ กับความสำเร็จในชีวิต. *Life & Family*, 4(28), 112.

พระครูวิริยธรรมโกศล (ชัยวัฒน์ ธัมมวชิโร). (2525). *ทิศทางชีวิต*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2532). *อมฤตพจนาน*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2535). *จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2539). *ทำอะไรจึงจะหายโกรธ*. กรุงเทพฯ: พรินดีไทพ์

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2543). *ความคิดแหล่งสำคัญของความคิด*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระพิจิตรธรรมวาที (ชัยวัฒน์ ธัมมวชิโร). (2543). *ฝากไว้ให้คิด*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.

พุทธทาส. (ม.ป.ป.). *จิตวิทยากับพุทธศาสน์และจิตวิทยาในพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

พุทธทาส. (ม.ป.ป.). *การเก็บความโกรธใส่ถังจาง*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาณโน). (2530). *เส้นทางสร้างชีวิต*. กรุงเทพฯ: สิริลักษณ์การพิมพ์.

ภิกขุปัญญวัฒน์. (2531). *การฝึกสมาธิอย่างง่าย*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

แสง จันทร์งาม. (2544). *พุทธศาสนวิทยา*. กรุงเทพฯ: ธีระการพิมพ์.

แสงอุษา โลจนานนท์ และ กฤษ ยุราพร. (2543). *EQ with Smile การบริหารอารมณ์ด้วยรอยยิ้มแบบไทย*. กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์.