

หลักภavana 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์
ของวัยรุ่นไทยในสังคมยุคดิจิทัล
The four aspects of Self-Development (Bhavana 4)
and Adolescent's Buddhist Emotional Intelligence Development In
Digital Age's Society

¹พระครูปฐมภavanaจารย์ วิ. และ ²เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์
Phrakru PatumBhavanaCharn Vi. and ² Sermsiri Akaraputipun

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Thailand.

²นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Email: phrakrupatumbhavanacharn@gmail.com

รับต้นฉบับ 10 พฤษภาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาต้องพัฒนาแบบบูรณาการทั้งสามมิติไปด้วยกัน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา มีความสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักภavana 4 เป็นอย่างมาก เพราะภavana 4 เป็นหลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ขัดเกลาและพัฒนาตนเองทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม เพื่อให้ผู้ที่ฝึกดีแล้วสามารถใช้ปัญญาพิจารณาเข้าใจความจริงด้วยการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นผู้มีสภาพจิตที่ดีงาม จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข และมีพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ผ่านกาย วาจา ใจ รู้จักเสียสละช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อผู้อื่นและกัน ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักภavana 4 ดีแล้วย่อมส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ช่วยให้วัยรุ่นในสังคมยุคดิจิทัลสามารถใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงาม และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้

คำสำคัญ: ปรีชาเชิงอารมณ์ , วัยรุ่น



Abstract

The integration of all three dimensions which are behavior, mind and wisdom in the Buddhist emotional intelligence development is very consistent with the four aspects of self-development (Bhavana 4). Due to the four aspects of self-development (Bhavana 4) is the main practice for training , polishing and self-developing both physically, mentally, intellectually and socially so that those who well-practiced can able to understand the truth by wise consideration (Yonisomanasikàra). They will be those who have good spirit and good mental health, consisting of wisdom and happiness and have a supportive and creative behavior through the body and verbal. In addition, they also know the sacrifice, helping each other mutually. Those who train and develop themselves well according to the four aspects of self-development (Bhavana 4) would inevitably affect the Buddhist emotional intelligence development and help adolescents in digital age's society to maintain and develop good mental conditions and also can be expressed with supportive and creative behavior by their wisdom.

Keyword: Buddhist Emotional Intelligence Development, Adolescent



บทนำ

เด็กยุคใหม่ที่เรียกว่าเด็ก Gen Z เป็นผู้ที่เกิดตั้งแต่ 1997 - 2010 เป็นกลุ่มเด็กที่เกิดมาท่ามกลางความเจริญของสื่อออนไลน์ แต่มีความน่าเป็นห่วงด้านการรู้คิด การควบคุมอารมณ์และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ รวมถึงการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อบรรทัดฐานทางสังคมทำให้เกิดผลกระทบทางลบก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคมมากขึ้น การอยู่ท่ามกลางเทคโนโลยีที่สามารถสร้างประโยชน์และโทษได้ในเวลาเดียวกัน เช่น การใช้สื่อออนไลน์ในด้านลบมากกว่าด้านบวก การติดเฟซบุ๊ก ไลน์ หรือเกมออนไลน์ ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต มากกว่าจะเลือกใช้เวลาอยู่กับการเรียน การงานเพื่อพัฒนาตัวเอง หรือทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม (วิไลภรณ์ จิรวัดนเศรษฐ์, 2559) ส่งผลให้มุมมอง ทักษะ และพฤติกรรมของเด็กเปี่ยมเบนไปจากธรรมชาติตามพัฒนาการที่ควรจะเป็นของแต่ละช่วงวัย ทำให้เด็กมีปัญหาในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งนักจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่าอารมณ์จะมีอิทธิพลหรือมีพลังกระตุ้นต่อการแสดงพฤติกรรมมากกว่าสติปัญญา ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้พฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นไปตามความรู้สึกและอารมณ์เป็นพื้นฐาน

ส่วนในทางพระพุทธศาสนาเรียกพฤติกรรมว่ากรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา กล่าวคือ ทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจทำ ดังพุทธพจน์ที่มาในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกายฉกกนิบาต ความว่า “เรากล่าวเจตนาว่าเป็นตัวกรรม บุคคลคิดแล้วจึงกระทำการกรรมด้วยกาย วาจาใจ”(อง. ฉกก. (ไทย) 22/63/577)

เมื่อจำแนกกรรมตามคุณภาพสามารถจำแนกได้ 2 ประการ คือ อกุศลกรรม หมายถึง กรรมที่เป็นอกุศลหรือกรรมชั่ว และกุศลกรรม หมายถึง กรรมที่เป็นกุศลหรือกรรมดี ถ้าหากจำแนกกรรมตามทวารหรือทางที่ใช้กระทำการกรรมสามารถจำแนกได้ 3 ประการคือ กายกรรม หมายถึง การกระทำทางกาย วาจากรรม หมายถึง การกระทำทางวาจา และ มโนกรรม หมายถึง การกระทำทางใจ หากจำแนกกรรมตามทางที่พาไปเกิดในสุคติหรือทุคติได้ สามารถจำแนกออกเป็น 2 ทาง คือ (1) กุศลกรรมบถ 10 หมายถึง ทางแห่งกรรมดี ทางทำดี ทางแห่งกรรมที่เป็นกุศล กรรมดีอันเป็นทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ มี 10 ประการ คือ กายสุจริต 3 วาจาสุจริต 4 และ มโนสุจริต 3 อธิบายโดยสังเขป คือ กายสุจริต 3 ได้แก่ เว้นจากทำลายชีวิต เว้นจากถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ และ เว้นจากประพฤติดินในกาม วาจาสุจริต 4 ได้แก่ เว้นจากพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และ พูดเพ้อเจ้อ มโนสุจริต 3 ได้แก่ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายเขา และเห็นชอบตามคลองธรรม (2) อกุศลกรรมบถ 10 หมายถึง ทางแห่งกรรมชั่ว ทางแห่งกรรมที่เป็นอกุศล กรรมชั่วอันเป็นทาง



นำไปสู่ทุกติ มี 10 ประการ คือ กายทุจริต 3 วจีทุจริต 4 และมโนทุจริต 3 ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับกุศลกรรมบถ 10

จะเห็นว่าพุทธศาสนาสอนเน้นให้บุคคลละเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวงแล้วให้ทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลพร้อมกับการรักษาจิตใจให้ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา โดยสอนให้บุคคลปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งครอบคลุมความประพฤติของบุคคลทั้งสามมิติ คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา มีความสอดคล้องกับปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาซึ่งเป็นการวัดความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้ ปรัชญาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนามีลักษณะครอบคลุมการกระทำของบุคคลในสามส่วนคือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา เช่นเดียวกันกับหลักไตรสิกขา ดังนั้นการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ์ของเด็ก Gen Z ในสังคมดิจิทัลจะช่วยลดผลกระทบทางลบที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ในสังคมมากขึ้นได้

ความหมายของปรัชญาเชิงอารมณ์

คำว่า Emotional Intelligence (EI) หรือ Emotional Quotient (EQ) ในประเทศไทย มีศัพท์บัญญัติที่นิยมใช้กันหลายคำด้วยกันเช่น สติอารมณ์ เซวน์อารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ ปัญญาทางอารมณ์ นอกจากนั้นยังพบว่า ยังมีนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายและคำอธิบายคำว่า Emotional Intelligence ไว้มากมาย สำหรับคำว่า “ปรัชญาเชิงอารมณ์” เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กำหนดขึ้นเพื่องานวิจัยเรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรวัดปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2554) คำว่าปรัชญาเชิงอารมณ์ มีความหมายและคำอธิบาย สองแนวคิด คือ แนวคิดตะวันตกและแนวคิดตะวันออก ดังนี้คือ

1. ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดตะวันตก

ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวคิดตะวันตกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2554) คือ ปรัชญาเชิงอารมณ์ที่เป็นความสามารถทางสมอง (Emotional intelligence as mental ability) ซึ่งแนวคิดนี้จะเน้นว่า สติปัญญาเป็นกระบวนการและผลประโยชน์ที่ได้รับจากอารมณ์ โดยปรัชญาเชิงอารมณ์ประกอบด้วยสมรรถนะ ทักษะและความสามารถทางสมอง (เมเยอร์และสโลเวย์ Mayer & Salovey, 1997: 3-31) ได้เสนอมุมมองปรัชญาเชิงอารมณ์ว่าเป็นการทำงานระหว่างระบบการรู้คิดและแสดงออกอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง สามารถสร้างอารมณ์ที่เอื้อต่อการคิด สามารถเข้าใจ



อารมณ์และมีความรู้ทางอารมณ์ ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อส่งเสริมการเติบโตทางอารมณ์ และสติปัญญา ส่วนปริชาเชิงอารมณ์ในฐานะเป็นบุคลิกภาพ (Emotional intelligence as personality) มองว่าปริชาเชิงอารมณ์เป็นคุณลักษณะและความสามารถที่ได้มาจากลักษณะทางบุคลิกภาพชุดหนึ่ง เช่นแนวคิดของ Goleman (1998) ได้นิยามปริชาเชิงอารมณ์ไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเพื่อเป็นแรงจูงใจและสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ

สำหรับในประเทศไทยนั้นกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้นิยามความฉลาดทางอารมณ์หรือปริชาเชิงอารมณ์ โดยอาศัยกรอบแนวคิดของ Bar-on (1992), Mayer & Salovey (1997) และ Goleman (1998) ว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขโดยมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านคือ (1) ด้านดี เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (2) ด้านเก่ง เป็นความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ ตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพพร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (3) ด้านสุข ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข ได้แก่ความภูมิใจในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี การพึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ

จากการประมวลแนวคิดของนักวิชาการทั้งภายนอกและภายในประเทศ พอจะสรุปได้ว่า “ปริชาเชิงอารมณ์” หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะวิเคราะห์อารมณ์ของตนเอง เพื่อดำเนินการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง แล้วก็แสดงออกทางการกระทำได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสมรรถนะที่จะทำความเข้าใจและรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้

2. ปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนา

2.1 ความหมายของปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา

คำว่า “ปริชาเชิงอารมณ์” เป็นศัพท์ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้บัญญัติขึ้นสำหรับงานวิจัยเรื่อง การสร้างและพัฒนามาตรวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2545) ส่วนพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “ปริชา” หมายถึง ความรอบรู้ ความหยั่งรู้ ความกำหนดรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557: 222) และคำว่า “อารมณ์” หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตต์ สิ่งที่จิตต์



ยึดหน่วง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่อายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557: 222)

ดังนั้นเมื่อรวมเป็น “ปริชาเชิงอารมณ” จึงหมายถึงการมีปัญญาที่สามารถรอบรู้ หยั่งรู้ และกำหนดรู้ ความรู้สึก ความคิดอันเป็นเครื่องยึดหน่วงของจิต ที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อย ๆ ตามสิ่งที่จิตรับรู้จากอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ผ่านทางอายตนะภายในทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและจิตตามลำดับ ถ้าใครมีปริชาเชิงอารมณสูงเท่าไรโอกาสที่จะเป็นคนที่คิดพูดทำ ตามอารมณความรู้สึกโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลความถูกต้องก็จะยิ่งน้อยลงเท่านั้น

พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้อธิบายว่า ปริชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนา หมายถึงการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณที่ออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์โดยถือว่าอารมณหรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าพลังขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตาบอด (ID ตามแนวจิตวิเคราะห์) ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้การแสดงออกไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งถ้าพิจารณาในความหมายนี้ ทั้งความสามารถทางเชาว์ปัญญาและปริชาเชิงอารมณมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน (พระราชมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2542)

ผจงจิต อินทสุวรน และคณะ (2542) ได้ให้ความหมายของคำว่าปริชาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนาว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ประกอบด้วย (1) การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึงการคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิดฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดเร้ากุศล (2) สภาพจิตที่ดีงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจ โดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข และ (3) พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

แม่ชีสุตา โรจนอุทัย ได้ให้ความหมาย เขาวนอารมณ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีปัญญา มีสติ ตระหนักรู้อารมณ ความรู้สึก นึกคิดภายในตนที่สามารถจัดการ ควบคุมอารมณตนเองและผู้อื่น อีกทั้ง การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองความต้องการของตนเองได้ อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญกับ



ความขัดแย้งได้อย่างไม่รู้สีก คับข้องใจ อีกทั้งสามารถจัดความเครียดและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สิ่งดีงาม มองโลกในแง่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จในการทำงานของตน ตลอดจนประสบ ความสำเร็จในชีวิต (แมชีสุตา โรจนอุทัย, 2559: 22)

ดังนั้นปรัชญาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์กล่าวคือ (1) การใช้ปัญญา(การรู้-คิด-เข้าใจ) เป็นการคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิดฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดไร้กุศล (2) สภาพจิตที่ดีงามเป็น สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข (3) พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ เป็นารกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

3. แนวทางการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณ

ปรัชญาเชิงอารมณแนวพุทธศาสนาเป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้ ดังนั้นในการพัฒนามนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยอาศัยการพัฒนาปรัชญาเชิงอารมณตามแนวพุทธศาสนาจำเป็นจะต้องพัฒนาให้ครอบคลุมองค์ประกอบสามประการซึ่งบูรณาการกันหรือเป็นปัจจัยช่วยเหลือประสานต่อกันและกันคือ พฤติกรรม จิตใจและปัญญา ซึ่งตรงกับหลักคำสอนสำคัญของพุทธศาสนา เรื่องไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา

การพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) การแสดงออกของคนทั่วไปไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือวาจาในขั้นต้นสามารถควบคุมหรือพัฒนาได้โดยใช้ระเบียบวินัยหรือประเพณีวัฒนธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี เช่น การเข้าคิวซื้อของ การพูดขอบคุณ การไม่แสดงออกซึ่งอารมณมากไป การไม่พูดก้าวร้าว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการฝึกให้ทำตามระเบียบวินัยอย่างเดียวอาจเกิดความเก้บกดได้ จึงต้องมีการพัฒนาจิตใจและปัญญาควบคู่ไปด้วย(สมาธิและปัญญา) การพัฒนาจิตใจเพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี คือ การพัฒนาอารมณหรือสภาพจิตฝ่ายดีเช่น ความเมตตากรุณา เป็นต้น ซึ่งเรียกว่าคุณธรรมและพัฒนาสภาพจิตที่เป็นกลางเช่น ความเพียร การคิด เป็นต้น นี้เรียกว่าสมรรถภาพของจิต ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขใจ ความพอใจ เป็นต้น ซึ่งประการหลังคือสุขภาพจิต เช่น เมื่อเด็กได้ช่วยเหลือคนตาบอดข้ามถนนแล้วเขามีความสุขใจ ปลาบปลื้มใจในการทำความดี ความรู้สึกนี้จะหนุนนำให้เขาทำความดีอีกในโอกาสหน้า โดยรวมการพัฒนาจิตใจมุ่งหมายเพื่อให้มีคุณธรรม



สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต และนอกจากนั้นก็คือการพัฒนาปัญญา(การรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง)เช่น การคิดไตร่ตรองเพื่อให้เข้าใจเหตุผลของการกระทำหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความเห็นถูกต้องเช่น เห็นว่าการพูดบดการแสดงวาทะก้าวร้าวเป็นสิ่งไม่ดี การขโมยของผู้อื่นจะทำให้เขาเดือดร้อน เป็นต้น (ผจงจิต อินทสุวรรณ, 2545)

ส่วนพระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโตม, 2552) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ไว้ว่า “ในการพัฒนาอารมณ์ก็จะใช้หลักของมัชฌิมาปฏิปทาเพื่อมุ่งพัฒนาเจตสิกฝ่ายแล้วไปลดพลังหรือกำจัดอกุศลเจตสิกฝ่ายชั่ว เช่นใช้ความเมตตาเมื่อกำกับกับความโกรธแต่ในที่สุดก็ต้องขุดรากถอนโคนความโกรธไปจากจิต ปลูกฝังความรักความสงสารเข้าไปแทนที่ เรียกว่าชำระจิตใจให้ผ่องใสเป็นสภาพจิตที่พ้นจากพลังตาบอด โดยเรียกสภาพนั้นว่าวิมุตติหรือความหลุดพ้น ก็คือความอิสระ หมายถึง อิสระจากแรงกระทำทั้งกุศลและอกุศล จิตจะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ กระบวนการ พัฒนาค้นเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์นั้นมี 2 วิธีด้วยกันคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง เริ่มต้นด้วยสติปัญญาฐานเป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง แล้วก็สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาปฏิบัติได้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อมีสติทำให้เกิดความรู้ในการจัดการกับตัวเองคือปัญญาสามารถเลือกตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้เหมาะสม สติและปัญญาจะเป็นตัวกำกับควบคุมสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศลให้อยู่ในภาวะที่พอดี” (พระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต, 2552) ที่มาที่สำคัญของปัญญาเกิดจากการพิจารณาไตร่ตรองหรือเรียกว่าโยนิโสมนสิการ การรู้และเข้าใจความเป็นจริง (รู้ถูกต้องเข้าใจถูก) จะทำให้เข้าใจชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สภาพจิตจะเป็นสุขและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งต่อมามีพระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา ได้ศึกษาผลของการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการที่มีต่อปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ จำนวน 32 คน พบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสำรวจสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการมีระดับปรีชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (พระมหาสมเกียรติ รัตนปัญญา, 2553)

ดังนั้นในการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพระพุทธศาสนาต้องพัฒนาแบบบูรณาการทั้งสามมิติไปด้วยกัน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา มีความสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักภาวา 4 เป็นอย่างมาก เพราะว่าภาวา 4 เป็นหลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมขัดเกลาและพัฒนาตนเองทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม



หลักภาวนา 4 กับการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมดิจิทัล

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นว่าปรีชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา เป็นความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ต้งามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้ว และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ ดังนั้นการนำหลักภาวนา 4 มาใช้เป็นแนวทางในการการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ของวัยรุ่นไทยในสังคมดิจิทัลจึงมีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ดังผลงานวิจัยได้นำหลักภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้พัฒนาเยาวชนอารมณ์และปรับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในยุคดิจิทัลสำหรับเยาวชน เช่น งานวิจัยของแม่ชีสุตา โรจนอุทัย (2559) พบว่า การพัฒนาเยาวชนอารมณ์ด้วยการ “รู้กระทบ รู้เท่าทัน รู้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม” ทำให้เกิดการ “กระชับ ฉับไว อยู่ในใจ และเป็นตัวของตัวเอง” นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (กมลาศ ภูวนาธิพงศ์, 2561: 40-55) และคณะที่พบว่า เยาวชนวัยรุ่นสามารถเข้าใจแก่นแท้แห่งตน รู้จักตัวตนของตัวเอง มีความภาคภูมิใจใน ตนเอง และมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในทางที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ผ่านการการทำโครงการคุณธรรม ทั้งนี้ก็เพราะว่าภาวนา 4 เป็นหลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ขัดเกลา และพัฒนาตนเอง ทั้งในส่วนของการร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคมถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 จะเป็นเป้าหมายในขั้น โลกุตระวิสัย

คือ การบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ อรหัตตผล หรือ พระนิพพานก็ตาม แต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ก็สามารถนำหลักภาวนา 4 มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัย กล่าวคือ สามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนดี มีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ

1. กายภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนากาย หรือ อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกอบรมพัฒนากายได้ด้วยการกำหนดสติในอิริยาบถต่าง ๆ และการกำหนดสติพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งของปฏิภูลไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ตามหลักการฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้นกายภาวนา จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาความประพฤติหรือพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกทางกาย และ วาจา ให้ดูงดงาม สำรวม เรียบร้อย รู้จักเลี้ยงชีวิตอย่างพอเพียง มีความฉลาดในการกินอยู่ เลือกใช้ เลือกเสพบริโภคปัจจัย 4 ให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมาประมาท ขาดสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ สามารถแยกแยะว่าสิ่งไหนจำเป็นสิ่งไหนฟุ่มเฟือย สิ่งนั้นมีคุณค่าแท้ หรือคุณค่าเทียมอย่างไรบ้าง



2. ศิลภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อให้เป็นผู้ที่ มีพฤติกรรมที่ดีงาม ตั้งอยู่ในวินัย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพนทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน การพัฒนาศีลในบุคคลนั้น มีการปฏิบัติได้สามระดับทั้งในส่วนของศีลสำหรับฆราวาสและศีลสำหรับบรรพชิต กล่าวคือ จุฬศีล ได้แก่ ศีล 5 มัชฌิมศีล ได้แก่ ศีล 8 หรืออุโบสถศีลของฆราวาส และศีล 10 ของสามเณร ส่วน มหาศีลเป็นศีลของภิกษุและภิกษุณี ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา และศีลสังวร เรียกว่า ความสมบูรณ์แห่งศีล ดังนั้น หลักศิลภาวนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่มีความสำรวมระมัดระวัง ในการแสดงออกทาง กาย และวาจา โดยงดเว้นจากการแสดงพฤติกรรมที่ล่วงละเมิด เบียดเบียน

ทำลายผู้อื่นให้เสียหาย มีจิตสำนึกที่ดีงาม สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควร ทำ โดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำของตน ทั้งต่อตัวเอง ผู้อื่น สังคม ส่วนรวม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เลือกประกอบอาชีพที่สุจริต สร้างสรรค์ดีงาม ไม่ทุจริต ฝ่าฝืน กฎหมาย เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในตนเอง มีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต มีกาย วาจา และใจ ที่บริสุทธิ์ ปราศจากอกุศลธรรมอันเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมอง

จะเห็นว่าผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักกายภาวนาและศีลภาวนาดีแล้วย่อมส่งผล โดยตรงต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมในส่วนของการพัฒนาภายนอก คือ การแสดงออกทาง กาย วาจา ด้วยความสำรวมระวัง เป็นอยู่อย่างมีสติ งดเว้นจากการทำบาปทั้งปวง ประพฤติตนเป็น ประโยชน์ต่อสังคม

3. จิตตภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิต โดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้ จิตให้น้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วย คุณธรรม จริยธรรม ความดีงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจของผู้ที่ฝึกจิตสม่ำเสมอ คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เมื่อหลักธรรม 2 ประการดังกล่าวเจริญภายในจิตใจย่อมส่งผลให้ ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต กล่าวคือ เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เยือกเย็น เฝือกอ้อม ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส สงบ เป็นสุข ตื่นอยู่เสมอ มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรค ทางจิต ไม่หวั่นไหวต่อภัยที่มาคุกคาม และที่สำคัญคือช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ 5 และอกุศลธรรมทั้งหลายที่มาขัดขวางหรือสร้างปัญหาอุปสรรค ในขณะปฏิบัติ ทั้ง ราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น จนกระทั่งสามารถบรรลุ จุดหมายสูงสุดในการพัฒนาตนเองคือการบรรลุธรรมขั้นสูงคืออรหัตตผลได้



4. ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ปัญญาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ตามบ่อเกิดของความรู้ คือ จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา อธิบายได้ว่า หลักปัญญาภาวนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติถึงพร้อมด้วยความรู้ในหลักการวิธีการที่เป็นภาคทฤษฎีและเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงวิธีการที่ถูกต้องในภาคปฏิบัติ เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญารู้คิดเท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาผู้อื่น เรียกว่า จินตามยปัญญา เป็นผู้ประกอบด้วยปัญญารู้คิดเท่าทันสิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางการรับฟังจากบัณฑิตผู้มีความรู้ผู้มีปัญญา เรียกว่า สุตมยปัญญา ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักปัญญาภาวนาดีแล้ว ย่อมได้รับคุณค่าสูงสุด คือ เป็นผู้ที่มีความเจริญงอกงามในการปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเอง จนกระทั่งเกิดปัญญาอันมาจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ ทำให้เป็นไหม้ขึ้นได้จริงด้วยการลงมือทำกับประสบการณ์ตรง เป็นปัญญาที่ต่อยอดจากสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา โดยอาศัยปัญญาสองอย่างแรกแล้วพัฒนาต่อไปด้วยการมนสิการที่ตัวสภาวะจนเกิดเป็นปัญญาอันบริสุทธิ์ สามารถรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น จนรู้เข้าใจยังเห็นความจริงของธรรมชาติ เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผล

ดังนั้นการอบรมพัฒนาตนเองตามหลักจิตตภาวนาและปัญญาภาวนาดีแล้วย่อมส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ช่วยให้วัยรุ่นในสังคมดิจิทัลสามารถใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ตึงตามหลังจากรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสภาพแวดล้อมดิจิทัล เช่น เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นต้น และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้

บทสรุป

สังคมดิจิทัล หมายถึง รูปแบบทางสังคมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเทคโนโลยีเครือข่ายสารสนเทศผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ สมาชิกสามารถมีปฏิสัมพันธ์และทำกิจกรรมร่วมกันผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ในหลากหลายช่องทางเช่น สื่อวิทยุ โทรทัศน์ โทรศัพท์อินเทอร์เน็ต หรือสังคม



ออนไลน์ผ่านโปรแกรมต่าง ๆ เช่นเฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือไลน์ ซึ่งเอื้อต่อการสื่อสารโต้ตอบกันได้แบบสองทิศทาง กิจกรรมทางสังคมจึงเกิดขึ้นได้แม้ว่ามิได้อยู่ในสถานที่เดียวกัน

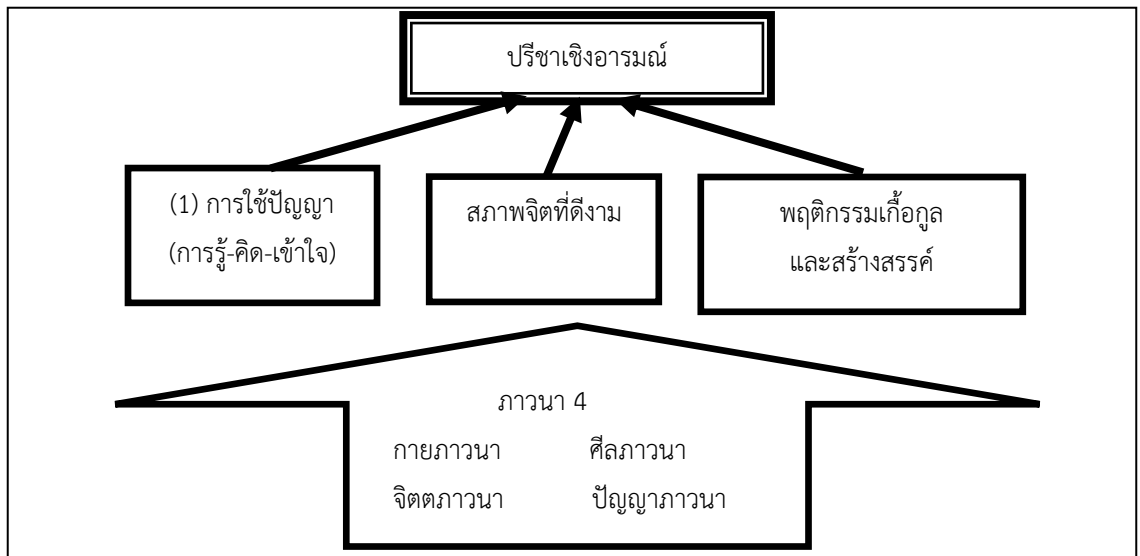
ปรัชญาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนา หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ติงามหลังจากรับรู้สิ่งใดแล้วและแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ กล่าวคือ (1) การใช้ปัญญา (การรู้-คิด-เข้าใจ) หมายถึง การคิดพิจารณาให้เข้าใจความจริงและคุณค่าที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการคิดตามหลักพุทธธรรมหรือโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีลักษณะสำคัญดังนี้คือ คิดฉลาด คิดถูกทาง คิดอย่างมีเหตุมีผลและการคิดเร้ากุศล (2) สภาพจิตที่ติงาม หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยทำให้จิตมีสุขภาพดี สะอาดประกอบด้วยปัญญาและมีความสุข (3) พฤติกรรมเกื้อกูลและสร้างสรรค์ หมายถึง การกระทำทางกาย วาจา ที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเสียสละช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกันอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม

ภาวนา 4 หมายถึง หลักประพฤติปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ขัดเกลา และพัฒนาตนเอง ทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ ปัญญา และ สังคม ถึงแม้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 จะเป็นเป้าหมายในขั้นโลกุตรวิสัยคือ การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดคืออรหัตตผล หรือพระนิพพานก็ตาม แต่ในความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดได้ก็สามารถนำหลักภาวนา 4 มาพัฒนาตนเองในระดับโลกียวิสัยกล่าวคือ สามารถช่วยพัฒนาจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของบุคคลให้เจริญงอกงามขึ้นได้ โดยการอบรมให้ตนเป็นคนดี มีคุณธรรมและศีลธรรม ทำในสิ่งที่มีประโยชน์กับตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้าง กล่าวคือ (1) *กายภาวนา* เป็นกระบวนการพัฒนากายหรืออินทรีย์ 5 ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ให้มีสติรู้เท่าทันในทุกขณะเวลา มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ 5 สามารถแสดงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ผ่านทางกาย วาจา ของตนเอง ขณะ กิน ดู อยู่ ฟัง เดิน ยืน นั่ง นอน (2) *ศีลภาวนา* เป็นกระบวนการพัฒนาศีล กล่าวคือ การอบรมพัฒนาเพื่อเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ติงาม ตั้งอยู่ในวินัย มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประกอบอาชีพสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ใช้เพื่อเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน (3) *จิตตภาวนา* เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ กล่าวคือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตโดยการฝึกกำหนดสติตั้งมั่น แน่วแน่ พิจารณาเห็นจิตในจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อให้จิตให้น้อมไปสู่กุศลจิต ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต กล่าวคือ เป็นจิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม จริยธรรม ความติงาม กุศลธรรมที่จะเจริญงอกงามภายในจิตใจ กระบวนการฝึกที่นำมาใช้คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา (4) *ปัญญาภาวนา* เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญา



กล่าวคือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงงูใจแอบแฝง

ผู้ที่อบรมพัฒนาตนเองตามหลักกายภาวนาและศีลภาวนาดีแล้วย่อมส่งผลต่อการพัฒนาปรีชาเชิงอารมณ์ช่วยให้วัยรุ่นในสังคมดิจิทัลสามารถใช้ปัญญาในการรักษาและพัฒนาสภาพจิตที่ดีงามหลังจากรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสภาพแวดล้อมดิจิทัล เช่น เครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นต้น และแสดงออกด้วยพฤติกรรมที่เกื้อกูลและสร้างสรรค์ได้





เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2543). *อีคิว (ความฉลาดทางอารมณ์)*. นนทบุรี: กรม
สุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ.(2545). *การสร้างและพัฒนามาตรฐานวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธ
ศาสนาสำหรับวัยรุ่นไทย*. รายงานการวิจัยฉบับที่ 84. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).(2557). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่
22. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมเกียรติ รตนปัญโญ. (2553). ผลของการฝึกสำรวจมสติและการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ
ต่อปริชาเชิงอารมณ์แนวพุทธศาสนาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรี
อยุธยาในพระอุปถัมภ์ฯ. *ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระราชวรมนู (ประยูร ธมมจิตฺโต). (2542). *อีคิวในทางพุทธศาสนา*. ใน อัจฉรา สุขารมณ์ วิลาส
ลักษณ์ ชวีวลลี และ อรพินท์ ชูชม. รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพมหานคร:
DESKTOP.
- แม่ชีสุตา โรจนอุทัย. (2559). *รูปแบบการพัฒนาเยาวชนอารมณ์ของวัยรุ่นตามหลักพระพุทธศาสนา*.
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2560). *คานิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคม
ออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร*. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์
มจร ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2560)*.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotion intelligence* . New York: Bantam Books.
- Mayer , J.D. & Salovey , P. (1997). “ What is emotional intelligence?” In P .Salovay
&D.J.Stuyter (eds.). *Emotion development and emotional intelligence*. p.3
31. New York : Basic Books.