

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ*

The Development of Emotional Intelligence by Meditation Practice of Meditation Teacher Students in Willpower Institute

¹เจื้อจันท์ วังทะพนธ์, โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ และ พระครูสุธีศัมภีรญาณ

Chuarchun Wangthaphan, Sowit Bamrungphak and Phrakru Sudhikhambhirayana

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon kaen Campas, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: juejan.2499@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ 3) เพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครูสมาธิด้วยการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาและแนวทางของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ มีทั้งหมด 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การจูงใจในตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม คุณธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ ทำให้นักศึกษาแสดงออกใน 3 ด้าน คือ 1) การแสดงออกทางอารมณ์ มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเอง และบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น 2) การแสดงออกทางพฤติกรรม (สังคม) ควบคุมตนเองโดยแสดงออกทางกายวาจา และเป็นมิตรกับผู้อื่นในสังคมได้ดีกว่าเดิม 3) การแสดงออกทางปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความรับผิดชอบ มีเหตุผล มีความรอบคอบ และมีปัญญาฉับไวในการแก้ไขเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ในกระบวนการพัฒนาจะมีกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมการเดินจงกรม-นั่งสมาธิ กิจกรรมสวดมนต์ กิจกรรมแสดงความรู้สึก กิจกรรมการเลือกประธานรุ่น กิจกรรมครูพี่เลี้ยง กิจกรรมการเดินธุดงค์ ช่วยในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์; ปฏิบัติสมาธิ; นักศึกษาครูสมาธิ

*Received January 25, 2020; Revised February 26, 2020; Accepted March 21, 2020



Abstract

The aims of this research were: 1) to study the problems about the emotional intelligence of the meditation training of student-teachers in Willpower institute; 2) to study the meditation practices in Buddhism inconsistent with the emotional intelligence; 3) to study the development of emotional intelligence by meditation training of the meditation student-teachers in Willpower Institute. This study is qualitative research by using in-depth interviews, focus group discussion and observation form as its tools.

The research results revealed that the causes of emotional intelligence of the sample, according to the way of Buddhism and Willpower Institute on emotional intelligence, are seen in 5 aspects: 1) self-awareness, 2) self-control, 3) self-motivation, 4) understanding the feelings of others, and 5) social skills. The development of emotional intelligence through meditation training of the sample showed 3 aspects. First, the express emotions, they have awareness of managing emotions. Second, the sample demonstrated behavioral expression (social), awareness of self-control in physical and vocal expression in society friendly. Third, they showed the intellectual expression, be high confidence, be responsible, be reasonable, be thoughtful and be able to solve problems efficiently. Besides, the development process of emotional intelligence training was organized various activities such as orientation course, greeting activity, sitting and walking meditation, praying, personal expression, voting the class president, trainer's activity, and Dhutanga activity. The activities would lead the sample to be better on emotional intelligence.

Keywords: The Development of Emotional Intelligence; Meditation Training;
Meditation Student-Teachers

บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบัน ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งอยู่ในกระแสของโลกาภิวัตน์หรือผ่านสื่อไร้พรมแดนของโลกไซเบอร์ เป็นเหตุให้คนไทยได้รับวัฒนธรรมของต่างชาติผ่านเข้ามาทางสื่อต่าง ๆ มีผลทำให้มนุษย์ในยุคปัจจุบัน เกิดภาวะความตึงเครียด สับสน วิดกกังวลเป็นจำนวนมาก เช่น ปัญหาหาเสพติด ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาการข่มขืน การฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น เกิดความเสื่อมทางด้านจริยธรรมและศีลธรรมขึ้นในจิตใจ สังคมมีความเครียดมากขึ้น หากเรารู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ด้วยการปฏิบัติสมาธิ จะทำให้ตัวเองมีสติ รู้จักคิดพิจารณาใช้ทั้งปัญญาและสติให้สอดคล้องกัน ดังนั้น การแก้ปัญหาด้วยสมาธิ จึงเป็น

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยในดำรงชีพ และแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยดี ซึ่งสมาธิและการฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดผลดี 2 ประการ (Kuptrakul, 1991) คือ 1) ให้เกิดผลในทางธรรม ซึ่งเป็นการทำให้ใจให้สงบ บริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ใดทำแทนได้ และเป็นบุญกุศลเกิดขึ้นเฉพาะตัวผู้ปฏิบัติ 2) ให้ผลในทางโลก คือ ช่วยในการคิด การเรียนรู้ การใช้ปัญญาในการศึกษาเรื่องราวต่างๆ การควบคุมอารมณ์แน่น มีสติมั่นคง มีหลักยึดและควบคุมจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อการเจริญก้าวหน้าในส่วนรวมได้ สมาธิหรือกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน มีอานุภาพในการขวางกั้นนิวรณ์หรือกิเลสไม่ให้มาทำให้เกิดทุกข์ได้ จึงมีหลายสำนักปฏิบัติธรรมทั้งของบรรพชิต และคฤหัสถ์ได้นำไปพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนการสอน ตลอดถึงเป็นหลักสูตรทั้งระยะสั้นและระยะยาว (Trakulsakrit, 2000) ดังเช่นสถาบันพลังจิตตานุภาพ ได้ทำการสอนหลักสูตรครูสมาธิ ซึ่งพระธรรมมงคลญาณ (ปัจจุบันพระพรหมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อริยวัฑฒ์ สิริธโร) ได้เขียนหลักสูตรที่เรียกว่า “สมาธิไฮเทค” หรือทันสมัยตามโลกาภิวัตน์ จากการศึกษาและประสบการณ์ของท่านได้ศึกษาจากพระอาจารย์กงมา จิรปุญโญ และพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ประมาจารย์ (Phra Dhammongkolyarn, 2011) นานถึง 50 ปี ได้รวบรวมไว้ในหลักสูตรครูสมาธิที่เรียนแค่ 6 เดือน ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในภาคปฏิบัติมีการฝึกภาคสนามเดินจงกรม ณ ดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ จึงจะจบหลักสูตรครูสมาธิโดยบริบูรณ์

ในการวิจัยนี้ได้ศึกษา ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 17 (วัดป่าหลวง) ตำบลนาข่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เนื่องจากปัญหาของนักศึกษาครูสมาธิ สาขา 17 ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง การเข้าใจบุคคลอื่นและการอยู่ร่วมกับสังคม ซึ่งการขาดทักษะด้านอารมณ์ อันเนื่องมาจากการเปิดอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไปในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ โดยขาดการไตร่ตรอง ไตร่ตรอง ใคร่ครวญ พิจารณาอย่างรอบด้าน เป็นคน “จิตเปราะบาง รักง่าย หน่ายเร็ว ไม่อดทน และไม่รู้จักรอคอย” (Bamrungphak, 2015) ทำให้การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับคนอื่นไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร จึงทำให้ผู้เขียนสนใจที่จะศึกษาประเด็นนี้

แนวคิดของ Daniel Goleman นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ (1) การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและแรงผลักดันของตนเอง รู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในตัวเอง รับรู้ผลกระทบที่จะเกิดต่อความรู้สึกของคนอื่น (2) การควบคุมตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุมและเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์ และการกระทำของตนเอง (3) การจูงใจในตนเอง (motivation) คือ ความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จมีความมุ่งมั่นในการทำงานตั้งใจปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา มองว่าปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ (4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) คือ ความสามารถในการเข้าใจที่มาหรือสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น การไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (5) ทักษะทางสังคม (social skills) คือ ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับบุคคลทุกประเภทได้ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในองค์กร และหน่วยงานภายนอกองค์กร (Goleman, 1998)

จากปัญหาดังกล่าว ผู้เขียนเห็นว่า การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จึงเป็นการนำเอากระบวนการทางอารมณ์แสดงออกมาในการ



ติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น รักษาความสมดุลของเหตุและผลกับอารมณ์ได้ดี เรียกว่า รู้และเข้าใจในโลกและชีวิต ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในการดำรงชีวิต และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **รูปแบบการวิจัย** ผู้เขียนใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกต (Observation) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์

2. **ผู้ให้ข้อมูลหลัก** โดยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน ๓๐ รูป/คน ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา ๑๗ (วัดป่าหลวง) ตำบลนาข่า อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี มีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ 1) กลุ่มผู้บริหารสถาบัน จำนวน 3 คน (1) เป็นผู้สำเร็จหลักสูตรครูสมาธิ มีความรู้ด้านการบริหารงาน (2) เป็นผู้สำเร็จหลักสูตรอาจารย์สาสมาธิ และมีความรู้ด้านการสอนสมาธิ (3) เป็นผู้มิจิตอาสา 2) กลุ่มอาจารย์สอนสมาธิ (อาจารย์สาสมาธิ) จำนวน 7 คน (1) เป็นผู้สำเร็จหลักสูตรครูสมาธิ (2) เป็นผู้สำเร็จหลักสูตรอาจารย์สาสมาธิ และมีความรู้ด้านการสอนสมาธิ (3) เป็นผู้มิจิตอาสา 3) กลุ่มนักศึกษาครูสมาธิ คือ พระสงฆ์ จำนวน 3 รูป แม่ชี จำนวน 3 คน คฤหัสถ์ จำนวน 14 คน รวมจำนวน 20 รูป/คน (1) อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป (2) เป็นผู้สำเร็จหลักสูตรครูสมาธิ (3) เป็นผู้ที่กำลังศึกษาหลักสูตรครูสมาธิ

3. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** มีอยู่ 3 แบบ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการสนทนากลุ่ม

4. **การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย** นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ นำข้อมูลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์แล้วนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นหนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเว็บไซต์ต่าง ๆ นำไปจัดเรียงลำดับก่อนและหลังตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา

2) ผู้เขียนติดต่อบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือความร่วมมือในการทำวิจัยไปยังกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 30 รูป/คน นำแบบสัมภาษณ์ไปสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และรับแบบสัมภาษณ์คืนมาด้วยตนเอง เมื่อได้แบบสัมภาษณ์มาแล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์แล้วเรียงลำดับวันเวลาก่อนหลัง

3) รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการสนทนากลุ่ม จากผู้ทรงคุณวุฒิศึกษาในประเด็น ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ การปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษาในเชิงพรรณนาต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการสนทนากลุ่ม ในแต่ละประเด็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ และวิเคราะห์ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และข้อมูลที่เป็นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นหนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเว็บไซต์ต่าง ๆ

2) วิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ การปฏิบัติสมาธิในพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ และนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นไปสังเคราะห์

3) สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนรายงานการวิจัย ตามกรอบที่กำหนดไว้ในคู่มือการทำวิทยานิพนธ์และสารนิพนธ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พอสรุปได้ 5 ด้าน คือ

1) ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มี 5 ด้านคือ (1) ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น เช่น ไม่พอใจ โกรธ ขาดเหตุผล อาฆาต (2) การไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การโต้เถียงกัน ยกตนข่มท่าน ไม่เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี (3) การ ดิเตียนหรือเพ่งโทษผู้อื่น (4) ขาดความรอบคอบ ความอดทน ความเพียรในการทำงาน (5) ติด Social Media (Jampaloay, 2019)

2) ด้านการควบคุมตนเอง มี 4 ด้าน คือ (1) การแสดงกิริยาอาการความไม่พอใจ ไม่เก็บความรู้สึก (2) การแสดงความวุ่นวาย ฉุนเฉียว เมื่อไม่พอใจ ไม่พอใจ (3) การแสดงออกทางวาจาและทางกายที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ (4) การโต้ตอบทันทีเมื่อถูกคนใส่ร้าย (Srirasa, 2019)



3) ด้านการจูงใจในตนเอง มี 4 ด้าน คือ (1) ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและความรับผิดชอบ (2) ขาดความกล้าหาญและอดทน (3) มีความเครียด กระวนกระวาย ไม่ค่อยมีความเพียร (4) ขาดความรอบคอบ การไตร่ตรองในการทำงาน (Harigan, 2019)

4) ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มี 5 ด้าน คือ (1) ไม่เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น (2) ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (3) ไม่เกรงใจผู้อื่นและทำให้ผู้อื่นเสียหน้า (4) ขาดการศึกษาเท่าที่และอารมณ์ของเพื่อน (5) อารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เข้ามาเยอะมาก เช่น หงุดหงิด รำคาญคนอื่น (Somme, 2019)

5) ด้านทักษะทางสังคม มี 3 ด้าน คือ (1) ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (2) ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม (3) มองโลกในด้านลบ ไม่มีวาทศิลป์ในพูด (Phra Thanin Vichito, 2019)

สรุป ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครุศาสถิสถาบันพลังจิตตานุภาพทั้ง 5 ด้าน เป็นปัญหาที่จะต้องนำไปพัฒนาด้วยการปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้นักศึกษาตระหนักรู้ในตนเอง มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีความรู้สึกที่ต้องการประสบความสำเร็จ มีเป้าหมายด้วยความกระตือรือร้น และความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกเสียหน้าในสถานการณ์ต่างๆ มีทักษะทางสังคมสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคล และสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานภายในองค์กรและภายนอกองค์กร

2. การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์

2.1 การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ 2 แบบ คือ

1) การเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน มีแนวทาง 4 แบบ ได้แก่ (1) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ (2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท การสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา) (3) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน กำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบโดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้วจึงปฏิบัติ ซึ่งวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา (4) การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือฝึกสมาธิ โดยใช้สติเป็นตัวนำ มี 2 วิธีคือ (1) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา (2) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วน ๆ หรือมุ่งฝึกไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว เป็นวิธีการเน้นสมาธิโดยตรง (Phra Dhamapitaka (P.A.Payutto), 1998)

2) การเจริญสมาธิตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ส่วนใหญ่แล้วใช้แนวทางการเจริญตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณากำกับ รู้เท่าทันเรื่องทางกาย จดจ่อพิจารณาความเป็นไปของกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การใช้สติจดจ่อพิจารณาความเป็นไปของเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิต หรือรู้ทันสภาวะของจิต อารมณ์ของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดรู้ทันสภาวะจิตที่เกิดขึ้นเท่านั้น เป็นการใช้สติดูจิต จดจ่อพิจารณาตามความเป็นไปของจิตว่า จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาธรรม รู้เท่าทันสภาวะธรรม หมายถึง การใช้สติ จดจ่อพิจารณาต่อความเป็นไปของธรรม 6 ประการ คือ นิเวธ 5 ชันธ 5 อายตนะ 6 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 ด้วยอารมณ์กรรมฐาน (Vipassana Department (complier), 2005)

2.2 การปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ตามหลักการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา คือ หลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งอยู่ที่ผู้ปฏิบัติจะมุ่งจะดำเนินจิตไปทางสมถะหรือทางวิปัสสนา ในงานวิจัยนี้ ศึกษาเฉพาะเรื่องสมาธิเท่านั้น เป็นไปตามหลักในทางพระพุทธศาสนา การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนวิธีเจริญสมาธิคือ บริกรรมภาวนา (Phra Dhamapitaka (P.A.Payutto), 1998) (บริกรรมคำว่า “พุทโธ”) จุดประสงค์ของการทำสมาธิคือ การสะสมพลังจิต สมาธิ หมายถึง ความสงบ มี 2 แบบ ได้แก่ สมาธิ ธรรมชาติ คือ การได้พักผ่อนและนอนหลับแต่ละครั้ง (สะสมพลังจิต 40% ถูกใช้งานหมดไปทุกวัน) และสมาธิ ที่สร้างขึ้น เป็นการทำสมาธิอย่างเป็นรูปแบบมีขั้นตอนและกำหนดกฎเกณฑ์ ในการทำสมาธิ จึงเป็นการสร้างสมาธิ (สะสมพลังจิต 60% จะถูกสะสมไว้ฝั่งสนิทที่ฐานจิต ไม่มีวันสูญสลายไป ข้ามภพข้ามชาติ) รูปแบบในการปฏิบัติสมาธิ คือ การเดินจงกรม 30 นาที ก่อนนั่งสมาธิ 30 นาที โดยกำหนดฐานจิต ซึ่งมีอยู่ 3 ฐานหลัก คือ หน้าผาก หัวใจ (หัวใจเบื้องซ้าย) และที่สะดือ ซึ่งจะวางที่เฉพาะใบหน้าหรือที่ปลายจมูกก็ได้ แล้วบริกรรมคำว่า “พุทโธ” ไว้ในใจไม่ออกเสียง เหตุผลที่จะต้องบริกรรมคือ บุคคลทุก ๆ คนจะต้องมีอารมณ์ อารมณ์ หมายถึง ความนึกคิดไม่มีที่สิ้นสุด ในการควบคุมอารมณ์จะมีกองกำลังทั้ง 7 คือ พลังจิต ความรอบคอบ ความหยุดยั้ง ความเตือนตน ความอดทน ความเสียสละ ความวางเฉย เพราะขณะจิตเป็นสมาธินั้น กระแสจิตพร้อมกับกองกำลังทั้ง 7 ได้พักตัวอย่างมีประสิทธิภาพในแต่ละจุด (จะก่อตัวเต็มที่เราเวลานั่งสมาธิ) อันนี้เป็นลักษณะในตัวเอง เมื่อกองกำลังทั้ง 7 ได้รับการฝึกซ้อมจนมีประสิทธิภาพดีและค่อนข้างดี ก็อยู่ที่ผู้บัญชาการจะจัดทัพอย่างไร (Phra Dhammongkolyarn, 2011)

2.3 การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ขอนำเสนอในประเด็นปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

1) ปัญหาด้านการตระหนักรู้ในตนเอง คือ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีเท่าที่ควร แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น จากปัญหาดังกล่าว มีลักษณะเป็นคนมีโทสจริต จะต้องปฏิบัติสมาธิด้วยการเจริญพรหมวิหาร 4 และวิมลกสิณ 4 และเป็นคนมีโมหจริต จะต้องปฏิบัติสมาธิด้วยการเจริญอานาปานสติ (สติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) (Phra Dham Thirarat Mahamuni, 1988) ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานาปานสติสมาธิภา “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนผืนผืนละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ตั้งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า” (Thai Tipitaka 1/165/136-137) และแนวทางของสถาบันฯ การปฏิบัติสมาธิ เมื่อจิตเข้าภวังค์ จิตมีความสงบ จะเกิดความซาบซึ้งของสมาธิ เกิดแสงสว่าง เกิดความเย็นใจ เพราะกองกำลังทั้ง 7 ประกอบไปด้วย พลังจิต ความรอบคอบ ความหยุดยั้ง ความเตือนตน ความอดทน ความเสียสละ และความวางเฉย เพราะขณะจิตเป็นสมาธินั้น กระแสจิตพร้อมกับกองกำลังทั้ง 7 ได้พักตัวอย่างมีประสิทธิภาพในแต่ละจุด ผลที่เกิดขึ้นจะทำให้ความอยู่เย็นเป็นสุข ความชุ่มชื้น ความพลัดพลิน



ความมีเมตตาธรรม ความซาบซึ้งตรึงใจ มีประโยชน์ 12 ข้อคือ ทำให้หลับสบายคลายกังวล กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ สมองปัญญาดี รอบคอบก่อนทำงาน ระวังความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ จิตใจอ่อนโยน กลับใจได้ เวลาจะสั่นลมพทางดี เจริญวาสนาบารมี เป็นกุศล (Phra Dhammongkolyarn, 2011)

ดังนั้น ปัญหาด้านการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นคนมีโทสจริตและโมหจริตจะต้องปฏิบัติสมาธิด้วยการเจริญพรหมวิหาร 4 วัฒนธรรม 4 และการเจริญอานาปานสติ ซึ่งจะต้องควบคุมอารมณ์ด้วยการทำสมาธิบ่อย ๆ เมื่อจิตเข้าภวังค์ จิตมีความสงบจะเกิดความซาบซึ้งของสมาธิ เกิดความเย็นใจ เพราะกองกำลังทั้ง 7 ได้พักตัวอย่างมีประสิทธิภาพในแต่ละจุด การปฏิบัติสมาธิทำให้อารมณ์สงบก่อนทำงาน ระวังความร้ายกาจ บรรเทาความเครียด มีความสุขพิเศษ จิตใจอ่อนโยน กลับใจได้ เป็นผลให้นักศึกษาสามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีมากขึ้น

2) ปัญหาด้านการควบคุมตนเอง คือ การแสดงกิริยาอาการความไม่พอใจ การแสดงออกทางวาจา และทางกายที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นจริตหรือลักษณะนิสัยคนมีโทสจริต จะต้องเจริญกรรมฐานคือ พรหมวิหาร 4 (อัปปมัญญา 4) และผู้ที่มีกรรมฐานทั้ง 4 ประการอยู่ในใจย่อมได้ประโยชน์ คือ...เมตตาในอารักขกัมมัฏฐาน และมีอัปปมัญญา เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานที่ใช้ได้ดีในผู้มีโทสจริต ซึ่งควรแก้ไขจริยาด้วยการยกอารมณ์ขึ้นพิจารณาสู่ฐานเมตตา ก็จะช่วยลดความเครียด หงุดหงิด อาฆาตพยาบาทการจองเวรซึ่งกันและกันไปได้ (Pin Mudukun, 1992) และแนวทางของสถาบันฯ ได้กล่าวถึงอารมณ์นั้นมีหลากหลาย มีบางอารมณ์ที่มีความรุนแรงจนเป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองหรือให้ความฉุนเฉียว ตลอดจนเกิดความวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน หากควบคุมไม่ได้จะเกิดภัยอันตรายอย่างใหญ่ บุคคลทั้งหลายจึงพยายามหาทางระงับอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เพราะเหตุว่าเรื่องใหญ่สมาธิคุมอยู่ เพราะสมาธิมีกำลัง ส่วนเรื่องเล็กคุมไม่อยู่เพราะว่าสมาธิอ่อนกำลังลง บางทีอารมณ์รุนแรง...จะต้องแก้ไข ปมนี้อือ จุดรุนแรงถ้าเกิดบ่อย ๆ ประสาทในร่างกายจะเกิดพิการได้ สมาธิเมื่อรวมแล้วความรุนแรงเหล่านี้ ได้ถูกระงับไปหรือถ้าไม่ถูกระงับไปแสดงว่า เกิดจากสาเหตุที่ไม่มีสมาธิ ดังนั้น อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ มีผลทำให้เกิดความวุ่นวายในใจหรือความว้าวุ่น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นช่องทางของกิเลสตัวสำคัญแทรกเข้ามา คือ โทโส โมโหทั้งปวงเหล่านี้ จะเข้าถึงจุดอันตราย สมาธิช่วยควบคุมอารมณ์ได้ ที่ได้ทำสมาธิมาเป็นระยะๆ เมื่อจิตเข้าภวังค์ จิตมีความสงบ จะเกิดความซาบซึ้งของสมาธิ เกิดแสงสว่าง เกิดความเย็นใจ (Phra Dhammongkolyarn, 2011)

ดังนั้น ปัญหาด้านการควบคุมตนเอง เป็นจริตหรือลักษณะนิสัยคนมีโทสจริต ซึ่งจะต้องเจริญกรรมฐานคือ พรหมวิหาร 4 (อัปปมัญญา 4) และจะต้องควบคุมอารมณ์ด้วยการทำสมาธิเป็นประจำ หากเกิดเรื่องใหญ่สมาธิจะควบคุมอารมณ์ได้เพราะสมาธิมีกำลัง

3) ปัญหาด้านการจงใจในตนเอง คือ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ขาดความรอบคอบ การไตร่ตรองในการทำงาน ผู้มีจริตเช่นนี้ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานเหมือนกับคนโมหจริต (Phra Dham Thirarat Mahamuni, 1988) ซึ่งอยู่ในแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในข้อกายนุสสึนาสติปัฏฐาน “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ...พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ...” (Thai Tipitaka 10/372/301)

และในการพิจารณาหมายใจเข้าออก “ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่...ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว...” (Thai Tipitaka 10/374/302) และการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน “ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ...จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ...” (Thai Tipitaka 10/381/314-315) ซึ่งมุ่งให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ทันสภาวะจิตที่เกิดขึ้นเท่านั้น โดยไม่ต้องไปปรุงแต่ง เรียกว่า เป็นการใช้สติดูจิต จดจ่อพิจารณาตามความเป็นไปของจิตว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ และแนวทางของสถาบันฯ การดำเนินสมาธินั้นมีอิทธิพลสูงมากจะเพิ่มพูนความทรงจำให้ดีขึ้น ช่วยให้เกิดซึ่งความเฉลียวฉลาด ลักษณะการจดจำ ตลอดจนชวนแก้ปัญหาจะวิเศษขึ้น (Phra Dhammongkolyarn, 2011) ซึ่งมีกิจกรรมด้านการจูงใจตนเอง เช่น การแสดงความรู้สึก จะช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้มาก

ดังนั้น ปัญหาด้านการจูงใจตนเอง ควรเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน ซึ่งอยู่ในแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 การทำสมาธิสมาธิสมาธิประกอบกับกิจกรรมการแสดงความรู้สึก จะช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้น กล้าแสดงออกต่อสาธารณชน และมีความเพียรพยายามมองอุปสรรคให้เป็นโอกาสในการแก้ปัญหา

4) ปัญหาด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น คือ ไม่เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่เกรงใจผู้อื่น และทำให้ผู้อื่นเสียหน้า หลักทางพระพุทธศาสนา การรับรู้อารมณ์ ในพระอภิธรรมเรียกว่า ปสาทรูป หมายถึง ที่อาศัยอยู่ในมหาภูตรูป 4 เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ “รูปที่เป็นจักขายตนะ นั้นเป็นไฉนจักขุใด เป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป 4 นับเนื่องในอัตภาพ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้...รูปที่เป็นกายายตนะ นั้นเป็นไฉนกายใด เป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป 4 นับเนื่องในอัตภาพ ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้...” (Thai Tipitaka 34/596-615/190-196) ดังพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผัสสยตนะ 6 ประการนี้ ที่บุคคลไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวจแล้ว ย่อมนำทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้....ภิกษุทั้งหลาย ผัสสยตนะ 6 ประการนี้ ที่บุคคลฝึกดี คุ้มครองดี รักษาดี สำรวจดีแล้ว ย่อมนำสุขมีประมาณยิ่งมาให้ (Thai Tipitaka 18/94/97) ซึ่งสามารถแบ่งความรู้ได้ตามช่องทางการรับรู้ของจิตหรือทางอายตนะได้เป็น 2 ประเภท คือ ความรู้ที่ได้ทางปัญจทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ รู้เฉพาะ รูปหรือวัตถุ เสียง กลิ่น รส ลักษณะสิ่งที่ต้องกาย เช่น ความแข็งกระด้าง ความเย็น ร้อน อ่อน นุ่ม เป็นต้น และความรู้ที่ได้จากมโนทวาร หรือความรู้ทางใจ ได้แก่ ธรรมารมณ์ คือ ความรู้สึก นึกคิดทั้งหลายที่ใจรู้ เป็นลักษณะนามธรรม จับต้องไม่ได้ เป็นความรู้สึกที่ถูกส่งผ่านมาทางประสาทสัมผัสต่างๆ และแนวทางของสถาบันฯ การทำสมาธิที่สร้างขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เจริญอิทธิบาท 4 ในการทำสมาธิ ฝึกการเข้าออกของวัฏจักรจิตตวิเสส จะช่วยให้มีสติ มีขณะจิต ชวนะปัญญา ทำให้จิตใจสงบไม่วุ่นวาย ตลอดจนการยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดีได้ (Leardsomporn, 2019)

ดังนั้น ปัญหาด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ช่องทางการรับรู้ของจิตหรือทางอายตนะคือ ความรู้ที่ได้ทางปัญจทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และความรู้ที่ได้จากมโนทวาร หรือความรู้ทางใจ ประกอบกับการ



เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน และการทำสมาธิที่สร้างขึ้น จะทำให้มีสติ มีขณะจิต ชวนะปัญญา สามารถรับรู้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น

5) ปัญหาด้านทักษะทางสังคม คือ ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ไม่รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม มองโลกในด้านลบ ไม่มีวาทีศิลป์ในพูด หลักทางพระพุทธศาสนามองว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง การพัฒนาชีวิตที่ครบมิติทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา คือ การพัฒนาชีวิตตามหลักไตรสิกขานั้นเอง (Phra Dhamapitaka (P.A.Payutto), 1998) การชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนา คือ 1) ทางกาย เป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นไปอย่างถูกต้องดีงาม 2) ทางอารมณ์ ความเป็นผู้มีความเจริญองกามทางอารมณ์ เป็นผู้มีคุณภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่ดี และสุขภาพจิตที่ดี 3) ทางสังคม เป็นผู้มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว 4) ทางปัญญา ความเป็นผู้มีปัญญาที่เจริญแล้ว (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2003) และแนวทางสถาบันฯ การทำสมาธิเป็นประจำ อีกทั้งการทำกิจกรรมในหลักสูตร จะทำให้นักศึกษามีความสามารถปรับตัว รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นดีขึ้น ดังนั้น ปัญหาด้านทักษะทางสังคม หลักทางพระพุทธศาสนามองว่าเป็นการพัฒนาชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา และการทำสมาธิที่สร้างขึ้น จะทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานภายในและภายนอกองค์กรได้ดีขึ้น

สรุป การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ขึ้นอยู่กับการเลือกวิธีการเจริญกรรมฐานอย่างเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติมี 6 ประเภทคือ คนมีราคะจริต คนมีโทสะจริต คนมีโมหะจริต คนมีสัทธาจริต คนมีพุทธิจริต และคนวิตกจริต ส่วนวิปัสสนากรรมฐานกับความฉลาดทางอารมณ์เป็น การรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน ผู้รู้ธรรมย่อมรู้ว่า จะจัดการอย่างไรกับปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอสะสมพลังจิตให้มีมากพอ สำหรับการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต

3. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ตามหลักการความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของ Daniel Goleman ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ด้าน และกิจกรรมที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมการเดินจงกรม-นั่งสมาธิ กิจกรรมแสดงความรู้สึก กิจกรรมครูพี่เลี้ยง กิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมสวดมนต์ กิจกรรมการเลือกประธานรุ่น และกิจกรรมการเดินธุดงค์ จากการสัมภาษณ์พอสรุปได้ ดังนี้

1) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิที่แสดงออกทางอารมณ์ ประกอบไปด้วย องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเอง นักศึกษามีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ตามสภาวะธรรม และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง หากมีโอกาสจะสนทนาธรรมกับครูอาจารย์เพื่อถ่ายทอดไปยังผู้อื่นเสมอ (Thamneammai, 2019) องค์ประกอบที่ 2 การควบคุมตนเอง และองค์ประกอบข้อ 4 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น นักศึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ในด้านไม่ดีต่อผู้อื่น แตกต่างกับเมื่อยังไม่ได้พัฒนาอารมณ์ด้วยการทำสมาธิ ทำให้มีคุณธรรมประจำตน มีความรับผิดชอบ มีเหตุผลและมีความเมตตา (Anuwat, 2019) 2) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิที่แสดงออกทางพฤติกรรม (สังคม) ประกอบไปด้วย องค์ประกอบที่ 2 การควบคุมตนเอง สามารถควบคุมตนเองทางกายวาจาได้ดีขึ้น และองค์ประกอบข้อ 5 ทักษะทางสังคม เมื่อได้เรียนสมาธิแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง รู้จัก



กาลเทศะและมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดีขึ้น (Polpattana, 2019) 3) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิที่แสดงออกทางปัญญา ประกอบไปด้วย องค์ประกอบข้อ 3 การจงใจในตนเอง สามารถวัดผล การปฏิบัติสมาธิด้วยตนเอง ตามขั้นตอนการวัดผลสมาธิของสถาบันฯ เปรียบเช่นการรับประทานอาหารเช้า รู้สึกอิ่มเอง ผลที่เกิดขึ้นจะทำให้เรามีสติ มีขณะจิต ชวนะปัญญา (Supantanan, 2019)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิที่แสดงออกทางอารมณ์ นักศึกษาสามารถพัฒนาในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น ซึ่งมีกิจกรรมในการพัฒนา เช่น กิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมการเดินจงกรม-นั่งสมาธิ กิจกรรมสวดมนต์ กิจกรรมการปฐมนิเทศนักศึกษา กิจกรรมแสดงความรู้สึก ซึ่งสอดคล้องกับ (Hoffman, 2019) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของสถาบันพลังจิตตานุภาพวัดมหาธาตุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาหลักคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติสมาธิเพื่อค้นพบหนทางหรือสาเหตุแห่งความเป็นจริง การรู้แจ้ง การพัฒนาจิตใจด้วยวิธีการทำสมาธิ การศึกษาวิธีการสอนครูสมาธิ พบว่า หลักสูตรครูสมาธิมีการสอนเป็นอย่างดีเป็นระบบ โดยมีตำราเรียน 3 เล่ม ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ การศึกษาผลสัมฤทธิ์วิธีการสอนครูสมาธิ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาพบว่า ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิที่แสดงออกทางพฤติกรรม(สังคม)

นักศึกษาสามารถควบคุมตนเองโดยแสดงออกทางกาย วาจา สมาธิสามารถช่วยลดระดับอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้จิตใจสงบเยือก มีความฉลาดในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นดีขึ้น ซึ่งมีกิจกรรมในการพัฒนา เช่น กิจกรรมสวดมนต์ กิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมการเดินจงกรม-นั่งสมาธิ กิจกรรมแสดงความรู้สึก กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการเดินธุดงค์ ซึ่งสอดคล้องกับ Phanthumabumroong (2008) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบการเรียนการสอนหลักสูตรครูสมาธิ: กรณีศึกษาวัดพุทธบูชาและวัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาพบว่า การเรียนในหลักสูตรครูสมาธินั้น สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้ ทั้งพฤติกรรมทางกาย หรือทางวาจา มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ในขณะที่เรียน หรือหลังจากที่เรียนจบหลักสูตรแล้ว รู้เกี่ยวกับสมาธิตั้งแต่ขั้นต้นไปจนถึงขั้นสูงคือ วิปัสสนา ฌาน ญาณ เป็นต้น ทั้งสองวัดมีการศึกษาที่เหมือนกัน จะต่างกันเพียงหลักสูตรที่วัดธรรมมงคลนั้น จะมีหลายหลักสูตรเพื่อให้ผู้ปฏิบัติที่สะดวกกว่าจะปฏิบัติแบบไหนได้เลือกตามที่ตนสะดวก แต่ทางวัดพุทธบูชานั้นจะมีเพียงหลักสูตรเดียวคือ หลักสูตรครูสมาธิอย่างเดียว ประโยชน์จากการเรียนในหลักสูตรครูสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพคือ ให้ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาและคิดว่าการปฏิบัติเป็นวิธีที่ปฏิบัติยากไม่เข้าใจ และต้องการที่จะศึกษาสมาธิอย่างแท้จริงและเป็นไปตามขั้นตอน ควรที่จะมาเรียนในหลักสูตรนี้ เพราะเป็นหลักสูตรที่น่าสนใจและเป็นการส่งเสริมให้คนรู้จักการปฏิบัติสมาธิแบบที่เข้าใจง่าย



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิที่แสดงออกทางปัญญา นักศึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง เชื่อมั่นว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้แน่นอน ทำให้เกิดความรอบคอบในการทำงานต่าง ๆ ซึ่งมีกิจกรรมในการพัฒนา เช่น กิจกรรมการแสดงความรู้สึก กิจกรรมสัมพันธ์ กิจกรรมครูพี่เลี้ยง กิจกรรมเลือกประธานรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับ Kughasai and Obhasanon (2017) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ผลของการฝึกสมาธิแบบไทชิต่อความสามารถในการวางแผนและการแก้ไขปัญหา” ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการวางแผนก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบไทชิของกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญและความสามารถในการแก้ไขปัญหา ก่อน และหลังการฝึกสมาธิแบบไทชิของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญ ซึ่งผลการวิจัยนี้ ได้ชี้ให้เห็นถึงผลของการฝึกสมาธิต่อความสามารถในการวางแผน และแก้ไขปัญหา นำเอาองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสมาธิ และการทำงานของสมองด้านการจัดการในการวางแผนและแก้ไขปัญหาต่อไป

สรุป

จากการวิจัยพบว่า ปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครูสมาธิมี 5 ด้าน คือ การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสนใจในตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และทักษะทางสังคม ซึ่งปัญหาดังกล่าวหากนักศึกษาได้ปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับความฉลาดทางอารมณ์คือ การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ ตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งสมถกรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของตนเอง และการทำสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ เป็นการเจริญสมาธิแบบปริกรรมภาวนาด้วยการบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งจุดประสงค์ในการทำสมาธิคือ สะสมพลังจิต เพื่อให้ทุกคนมีพลังจิตมากพอ ในการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต ซึ่งต้องมีพลังจิตจึงจะทำงานสำเร็จ แต่ถ้าขาดพลังจิตมากจะเป็นโรคประสาทได้ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานกับความฉลาดทางอารมณ์ เป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันของตนเอง ผู้รู้ธรรมย่อมรู้ว่าจัดการอย่างไรกับปัญหาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิ ทำให้มีการแสดงออก 3 ด้าน คือ 1) การแสดงออกทางอารมณ์ สามารถพัฒนาในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติรู้เท่าทันความคิดของตนเองเสมอ และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น 2) การแสดงออกทางพฤติกรรม (สังคม) สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในสังคมมากขึ้น 3) การแสดงออกทางปัญญา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง เชื่อมั่นว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้แน่นอน ซึ่งมีกิจกรรมช่วยในการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น



ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรนำการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปอบรมพนักงานเจ้าหน้าที่ เพื่อการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ผู้บริหารโรงเรียนของรัฐและเอกชน ควรนำการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิของนักศึกษาครูสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพ ไปเป็นโครงการฝึกอบรมนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้นักเรียนรู้จักแนวทางการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องตามหลักทางพระพุทธศาสนา

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิกับกลุ่มศึกษาอื่น

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิระหว่างนักศึกษา กับพระสงฆ์

References

- Anuwan, P. (2019). *Interviewed*. September, 29.
- Bamrungphak, S. (2015). Stop! Internal Sense-Fields: The Way of Mental Cultivation for Learning Enhancement. *Journal of MCU Academic*, 2 (Special Issue), 295-306.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Harigan, S. (2019). *Interviewed*. September, 5.
- Jampaloay, T. (2019). *Interviewed*. September, 22.
- Kuptrakul, C. (1991). *Human and Universe*. (6th). Bangkok: Suddha Printing.
- Leardsomporn, N. (2019). *Interviewed*. September, 21.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya University Edition*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (1998). *Buddhadhamma*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2003). *Buddhadhamma*. Bangkok: Wan Waithayakorn Book Project
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto) (1998). *Looking to America to solve Thai problems*. Bangkok: Buddha Dharma Foundation.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto) (1998). *Study of Needed Development Tools*. (2nd ed.) Bangkok: Buddha Dharma Foundation.



- Phra Dhammongkolyarn. (2011). *Meditation Teacher Curriculum Volume 1*. Bangkok: Phighanee.
- Phra Dham Thirarat Mahamuni. (1988). *Samatha and Vipassana Meditation*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya printing.
- Phra Thanin Vichito, (2019). *Interviewed*. September, 29.
- Pin Mudukun. (1992). *Guideline for Dhamma*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University.
- Polpattana, P. (2019). *Interviewed*. September, 22.
- Somme, T. (2019). *Interviewed*. September, 30.
- Srirasa, C. (2019). *Interviewed*. September, 21.
- Supantanan, P. 2019). *Interviewed*. September, 25.
- Thamneammai, P. (2019). *Interviewed*. September, 21.
- Trakulsakrit, W. (2000). *Adjustment Psychology*. Bangkok. Academic Support Center Printing.
- Vipassana Department (compiler). (2005). *Manual of Basic Vipassana Meditation*. Vipassana Meditation for University Personnel Development. Group 6. 8-12 August. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.