

การฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ

Meditation Practice for Personality Development

กนกวรรณ ปรีดีเปรม

Kanokwan Preeprem

วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์

Kanchanaburi Sangha College Sri Phaibun

Email: Noono33@hotmail.com

บทคัดย่อ

บุคลิกภาพของมนุษย์มีความจำเป็นอย่างมากในสังคมโลก ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตประจำวัน การทำกิจการงานต่าง ๆ จำเป็นต้องมีบุคลิกภาพที่ดี คนส่วนใหญ่มักมองหน้าตา กิริยา ท่าทาง พฤติกรรมของคนนั้น ๆ เสียก่อน เพราะเชื่อว่าการมีบุคลิกภาพภายนอกดีนั้น ย่อมกำหนดได้ถึงบุคลิกภาพภายในหรือจิตใจของคนผู้นั้นได้ด้วย ดังนั้นการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้กับบุคลิกภาพ ย่อมสามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้นได้ การมีบุคลิกภาพดี สามารถแก้ไขจุดด้อยของคนผู้นั้นให้กลายเป็นจุดเด่นขึ้นมาได้ บุคลิกที่ดีย่อมนำความสุขมาให้ทั้งแก่ตนเองรวมถึงผู้อื่นได้

คำสำคัญ: การฝึกสมาธิ; การพัฒนา; บุคลิกภาพ

Abstract

Personality is very important in the world society. Whether in daily life or work, a good personality is needed. Most people tend to first look at a person's face, behavior, and behavior because they believe that a good appearance can determine a person's inner personality or thoughts. Therefore, applying attention to personality can improve it. A good personality can correct a person's weaknesses and make them a highlight. A good personality can bring happiness to oneself and others.

Keywords: Meditation Practice; Development; Personality

บทนำ

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนและปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบ แก่นแท้ของพระพุทธศาสนานั้นอยู่ที่ “สัทธรรม 3 ประการได้แก่ ปรียัติ การศึกษาเล่าเรียน ปฏิบัติ หลักธรรมที่พึงปฏิบัติได้แก่ไตรสิกขา

เป็นต้น ปฏิเวธ ผลที่ได้จากการปฏิบัติที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2556) เมื่อศึกษาเล่าเรียนแล้วต้องพึงปฏิบัติควบคู่กันไป หลักการของการปฏิบัตินั้น ส่วนมากใช้การเจริญสมาธิภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาฝึกอบรมคุณภาพของมนุษย์ที่มุ่งให้มีความสงบทั้งทางกายและทางใจ ปฏิบัติจนเกิดผลกับตนเองพร้อมทั้งยังมีส่วนช่วยในการเผยแพร่และเกื้อกูลให้บุคคลอื่นเข้าใจและนำไปประพฤติปฏิบัติตามได้บ้าง สมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง การจะหาความสงบให้ชีวิต วิธีที่ทำได้ง่ายและได้ผลที่สุดก็คือ การทำสมาธิ เพราะการทำสมาธิ ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ที่ตายตัว ไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ใด กำลังทำอะไร หรืออยู่กับใคร แค่เพียงเมื่อใดที่จิตใจของเรากำลังวุ่นวาย สับสน ให้เราลองหยุดการกระทำทุกอย่าง กำหนดลมหายใจเข้าออก สักพักหนึ่ง เพื่อรวบรวมสติ ให้มีจิตใจตั้งมั่น แล้วค่อยทำสิ่งต่าง ๆ นั้นต่อไปเมื่อใดที่เรามีสมาธิขึ้นแล้ว สติปัญญา ก็จะเกิดขึ้นตามมาด้วยเช่นกัน

ความสำเร็จในชีวิตไม่ว่าจะด้านการศึกษา การงาน ครอบครัว หรือด้านอื่น ๆ มีปัจจัยแห่งความสำเร็จอีกด้านหนึ่งคือ การมีบุคลิกภาพที่ดีที่จะสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น จะต้องเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี ว่ามีลักษณะนิสัยพื้นฐานเป็นอย่างไร รู้ข้อดีและข้อจำกัดของกันและกัน เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ในบทบาทของแต่ละคน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในองค์กรและสังคมประเทศชาติ เพราะเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานตามที่เป็นจริงในปัจจุบัน

บุคลิกภาพของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ขึ้นอยู่กับ เพศ สถานภาพ อายุ รวมถึงปัจจัยต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก การนำสมาธิมาประยุกต์ใช้กับบุคลิกภาพของแต่ละคน สามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ เพราะการมีจิตใจที่สงบนิ่ง ย่อมสามารถส่งผลให้การพิจารณาทั้งการกระทำ มีสติควบคุมอยู่ในทุกขณะ สิ่งที่ทำและทำลงไปนั้นย่อมผิดพลาดน้อยที่สุด หรือไม่ผิดพลาดเลย นำความสงบมาให้กับตนเอง สมดังพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ” ความสุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบไม่มี (ขุ.ธ. 25/25/42) ความสงบ เป็นความสุขอย่างจริงแท้และที่สุด หาได้มีความสุขแบบอื่นจะสงบได้เท่าความสุขที่ได้จากการมีจิตใจที่สงบ นี่แหละเป็นอาวุธ ที่พระพุทธเจ้ามอบให้เราพุทธศาสนิกชน จะได้เอาไปใช้แก้ปัญหา ใช้ฝ่าฟันอุปสรรคขวากหนามทั้งหลายที่มาหาญฮึกในตัวเอง จะได้ปลอดภัยไม่มีเสียดจัญไร เกิดปัญญาญาณ แก้ไขปัญหาได้ทั้งลูกหลาน สามารถจะไตร่ตรองใช้ชีวิตของผู้มีปัญญาช่วยเหลือ มนุษย์ประชาชนคนทั่วไปให้พ้นจากกองทุกข์นานาประการสมปรารถนา (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดุจฺฉิม), 2539)

แนวคิดเรื่องการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธจิตวิทยา พบว่าการฝึกสมาธิเป็นการรู้จักฝึกฝนจิตใจของตนเองให้สงบ เมื่อใจสงบแล้วความคิด สติปัญญา ก็จะตามมา ส่งผลให้การแสดงออกทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพของคน ๆ นั้นเกิดผลดีตามไปด้วย



แนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

การพัฒนาบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นภาพของบุคคลแต่ละบุคคล ที่แสดงให้เห็นแล้วเกิดความรู้สึกประทับใจหรือไม่ประทับใจ ซึ่งบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้หากได้รับการพัฒนา ทำความเข้าใจ และแก้ไข บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ได้จากการสะสมประสบการณ์ สภาพแวดล้อมและการอบรมสั่งสอนของครอบครัว โดยบุคลิกภาพสามารถแสดงออกได้ทางสีหน้า ท่าทาง คำพูดหรือกิริยามารยาท ซึ่งหากคนที่มีบุคลิกภาพที่ดีจะทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคม ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นผู้ที่มีกิริยามารยาทไม่สุภาพอ่อนโยนจิตใจแคบ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น จะไม่ได้รับการยอมรับจากคนในสังคม ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่าบุคลิกภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในอาชีพได้

บุคลิกภาพ (Personality) ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Personality” หมายถึง หน้ากากที่นักแสดงชาวกรีกและชาวโรมันสวมใส่เพื่อให้เป็นตัวละครที่เขาแสดง ทำหน้าที่โดยทั่ว ๆ ไป บุคลิกภาพ หมายถึง ความดึงดูดใจทางสังคม คนที่มีบุคลิกภาพดีคือคนที่สามารถสร้างความประทับใจต่อผู้อื่นได้ด้วยความสามารถในการเข้ากับผู้อื่นได้ดี (คณางค์ มณีศรี, 2559)

บุคลิกภาพของแต่ละคนเป็นสิ่งประจำตัวของคนที่ทำให้แตกต่างจากคนอื่น แต่ละคนมีบุคลิกภาพเป็นของตัวเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานประสานกันของสมองที่ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและประสบการณ์ที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ความคิดริเริ่มกล้าได้กล้าเสีย ความน่าเชื่อถือ บุคลิกภาพแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท

1. บุคลิกภาพภายนอก หมายถึง ลักษณะที่แสดงปรากฏให้เห็นโดยสัมผัสได้ด้วยการได้เห็น เช่น รูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทาง การแต่งกาย การแสดงสีหน้า การปรากฏตัว การพูด น้ำเสียง มารยาทสังคม เป็นต้น

2. บุคลิกภาพภายใน หมายถึง ลักษณะที่แสดงให้ปรากฏโดยอาจสัมผัสได้ด้วยความรู้สึก เช่น สภาวะทางจิตใจ ความคิด ความจำ ความเชื่อมั่น ทศนคติ อารมณ์ สติปัญญา อุปนิสัย เป็นต้น (สุเทพ เชาวสิทธิ์, 2558)

การยืน เดิน นั่ง เป็นส่วนสำคัญที่บอกถึงบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล งามอิริยาบถ คือ การเดิน ยืน นั่ง เปิด-ปิดประตู ขึ้นลงรถ อย่างถูกต้องสวยงาม การรู้จักทำตัวให้เข้ากับบุคคล สถานที่ และเวลา อย่างถูกต้องถือว่ามีมารยาททางสังคมที่ดี เช่น การรู้จักกราบไหว้ที่ถูกต้อง และถูกกาลเทศะ การรู้จักธรรมเนียมของชาวต่างชาติ การปฏิบัติตนในงานเลี้ยงต่าง ๆ การไปเยี่ยมคนป่วย การมอบดอกไม้แสดงความยินดีหรือให้ผู้อาวุโส เป็นต้น บางครั้งเราอาจจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ทันได้เตรียมตัวเตรียมใจ และอาจเกิดอะไรขึ้นกับเราได้ทุกวินาทีนั้น เราต้องพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ในลักษณะที่พร้อม คือ ไม่ตกใจ ดีใจ เสียใจ กลัว เกินกว่าเหตุ สามารถควบคุมท่าทางของตนเองได้เป็นอย่างดี รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ปล่อยอารมณ์ไปตามใจตนเอง คนที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้จะได้เปรียบและจะเอาชนะเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ในการปฏิบัติงานเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเผชิญเหตุการณ์มากระทบกระทั่งอารมณ์กันอยู่เสมอ



ฉะนั้นบุคคลใดที่ต้องการจะพัฒนาบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น จะต้องเป็นคนรู้จักอดทนใจเย็นเมื่อมีเหตุการณ์ที่มากระทบทั้งทางกายและทางใจทำให้เกิดอาการที่ไม่ถูกใจเกิดขึ้น

บุคลิกภาพของบุคคลสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาทและอาชีพที่ดำเนินการอยู่ การพัฒนาบุคลิกภาพในการทำงาน การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นการที่บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงให้บุคลิกภาพดีขึ้น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความมั่นใจในตนเอง มีทัศนคติเชิงบวก และเกิดเป็นกระบวนการที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับ จริต ซึ่งเป็นทฤษฎีบุคลิกภาพที่เก่าแก่ที่สุดในโลก มีการใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า 2,500 ปี มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎก คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาต่างๆ และเรื่องราวในพุทธประวัติหลายเหตุการณ์ ซึ่งเรื่องของจริตนั้นพระพุทธองค์ทรงใช้เป็นแนวในการพิจารณาจำแนกบุคคล เพื่อเลือกกิจกรรมในการพัฒนาปัญญาให้เหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ ซึ่งจะทำให้การพัฒนาปัญญาดำเนินไปอย่างได้ผลรวดเร็ว มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูง จริต คือ ลักษณะนิสัยพื้นฐานที่ประพฤติปฏิบัติ เป็นพฤติกรรมตามสภาพของจิตใจอันเป็นปกติของบุคคลนั้นๆ โดยแบ่งออกเป็น 6 แบบ (ช.ม. (ไทย) 29/545/191) คือ

ราคะจริต มีลักษณะเป็นคนสุนทรีย์ในอารมณ์ รักสวยรักงาม พุดจาอ่อนหวาน สะอาด ประณีต
โทสะจริต มีลักษณะเป็นคนจริงจัง เจ้าวะเยียบ ใจร้อน โมโหง่าย ชอบขึ้นนำ พุดดัง เดินเร็ว
โมหะจริต มีลักษณะเป็นคนชอบคิดฝัน ชอบสะสม ยื้มง่าย พุดไม่เก่ง ไม่ค่อยมั่นใจตนเอง เชื้อคนง่าย
วิตกจริต มีลักษณะเป็นคนชอบคิดการณโกล แต่เปลี่ยนใจบ่อย หน้าตาไม่ค่อยสดชื่น พุดเก่ง
ละเอียดยลลอ

ศรัทธาจริต มีลักษณะเป็นคนนับถือตนเอง เสียสละ มีหลักการ มีศรัทธาแรงกล้าในสิ่งที่เชื่อถือ
พุทธิจริต มีลักษณะเป็นคนมีไหวพริบ จดจำเรียนรู้ได้ดี มีปัญญาดี ประณีประนอม สุภาพ มีเมตตาสูง
โดยความเป็นจริงแล้ว คนเรามักมีจริตมากกว่า 1 อย่างผสมกัน เช่น ราคะโทสะจริต ราคะโมหะจริต โทสะโมหะจริต ราคะโทสะโมหะจริต ศรัทธาพุทธิจริต ศรัทธาวิตกจริต พุทธิวิตกจริต ศรัทธาพุทธิวิตกจริต เป็นต้น เมื่อรวมกับจริตหลัก 6 ชนิด จึงได้เป็นบุคคล 14 ประเภท หรือ 14 จริต ซึ่งบุคคลแต่ละจริตก็เหมาะที่จะทำกรรมฐานแต่ละชนิดแตกต่างกันออกไป

คนทุกคนล้วนเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ พัฒนาตัวเองได้ ในกระบวนการพัฒนาที่ว่านี้ ปัญญานับว่าเป็นคุณสมบัติอันสำคัญที่สุด เมื่อใดก็ตามที่จิตใจของเรามีสติ มีสมาธิ จะเกิดปัญญา ความสามารถต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำ สิ่งใด ๆ สิ่งเหล่านั้นย่อมเป็นไปในทางที่ดีและเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งตัวผู้ทำเองและต่อผู้อื่น การที่เราจะพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองด้วยเช่นกัน ดังนั้น เราควรฝึกฝนจิตใจของตัวเองให้มีสมาธิเสียก่อนในเบื้องต้น แล้วนำไปประยุกต์ใช้ตามลำดับขั้นตอนต่อไป



การฝึกสมาธิตามหลักทางพระพุทธศาสนา

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ในวิสันนาปัญหาข้อที่ 2 ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า ที่ชื่อว่า สมาธิเพราะ อรรถว่า ความตั้งมั่น ที่ว่า ความตั้งมั่นนี้ได้แก่อะไร ได้แก่ ความตั้งอยู่หรือความดำรงอยู่ของจิตและเจตสิกทั้งหลายในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วย เพราะฉะนั้น “จิตและเจทั้งหลายย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วย ไม่ฟุ้งซ่านและส่ายไปในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจแห่งธรรมชาติโคตรธรรมชาตินี้ ฟังทราบว่าเป็น คือ ความตั้งมั่น” (พระพุทธโฆสะเถระ, 2553)

“ร่างกายจะแข็งแรงต้องเคลื่อนไหว จิตใจจะเข้มแข็งได้ต้องหยุดนิ่ง” ความมุ่งหมายของการปฏิบัติสมาธิ เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิด “ปัญญา” คือการรู้ธรรมในข้อใดข้อหนึ่งแบบรู้แจ้งแทงตลอด เห็นตามความเป็นจริงเพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี เพื่อทำความเข้าใจความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์ เพราะสมาธิเป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษา ถึงขั้นเรียกได้ว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ทรงคุณค่ายิ่งต่อความสุขความสำเร็จของมนุษย์

เป็นที่ทราบกันดีว่า “สมาธิ” เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติจริงบนหลักเกณฑ์ที่เข้าใจง่ายเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ทำตามได้จริง “หากฝึกปฏิบัติจนจิตอยู่ในภาวะของความเป็นอิสระปราศจากสิ่งรบกวนปราศจากสิ่งอันชวนให้ยึดมั่นถือมั่นจิตก็จะเกิดความสงบ การเกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ ให้สติตั้งมั่นอยู่ที่ไตรลักษณ์ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้เห็นความเป็นจริง ดังจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทาง” (ขุนสรวพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), 2506)

1. สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ เรียกว่า สมถะกรรมฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุมานสมาบัติ

2. สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนาม เท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้กล่าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย เป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

การฝึกเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพและสมรรถภาพของจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วจะมีความสงบเยือกเย็นมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ร่างกายและจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญดังนี้

1. แข็งแรงมีพลัง ทานเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่าออกไป

2. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อม ไม่พลัว ไม่สั่นไหว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544)

3. ไสกระจาง มองเห็นอะไร ๆ ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และผุ่นละอองที่มีกักตะกอนนอนก้นหมด



4. นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การงาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ซุ่ม มัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

หากจะอธิบายให้ละเอียดขึ้น สมาธิ คือ ปัญญาในการสำรวจแล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌาน ในขณะใดขณะหนึ่งในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิหรือการเกิดฌาน มี 5 อย่าง ดังนี้

1. สมาธิ 1 ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณ์เดียว คือจะแน่วแน่นอยู่ใน อารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ขณิกสมาธิ หรือปริกรรมสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะปริกรรมว่า ปฏิบัติ ๗ เป็นต้น

ระดับที่ 2 อุปจารสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ 3 อัปปนาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน ก็เลยไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

2. สมาธิ 2 ได้แก่ โลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

3. สมาธิ 3 ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

4. สมาธิ 4 ได้แก่ ทิฐฐัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

5. สมาธิ 5 ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อภาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของ มหาบุรุษ

สมาธิ 5 ประเภทนี้ สมาธิ 1 ถึง สมาธิ 3 ข้างต้น เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐาน เพราะการเจริญสมถะจะทำให้เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ 4 ถึง สมาธิ 5 คือ สมาธิ ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เมื่อเห็นรูปก็ลักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็ลักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้ อารมณ์ที่ได้ รับรู้ ก็ลักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง ก็ลักแต่ว่ารู้แจ้ง” สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาทางตา หู เป็นต้น ยั่ววนใจของเราให้หลงตามไปบ้างให้เกิดปฏิกิริยาบ้าง ในทางที่เรียกว่า ชอบใจและไม่ชอบใจ อย่างที่ พระเรียกว่า ยินดี ยินร้าย ถ้าหากเกิดความรู้สึกหวั่นไหวไปตามกระแสอย่างนั้น เราก็จะคิดปรุงแต่ง คือ เอาความรู้สึกที่ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจมาปรุงแต่งใจ แล้วก็คิดไปต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหา ทำให้เกิดทุกข์ทั้ง ในใจของตัวเองและแสดงออกไปภายนอกอย่างไม่ฉลาดขาดสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559)

สมาธิเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นสมาธิพื้นฐานอย่างง่าย ไม่ใช่สมาธิเพื่อความหลุดพ้น โดยรวมแล้ว สามารถสรุปได้ว่า สมาธิคือ การที่จิตใจของเรามีความตั้งมั่น ไม่คิดไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีความสงบ และเมื่อจิตใจของเรามีความสงบแล้วเราจะคิด จะพูด จะทำสิ่งใด ย่อมไม่ผิดพลาด ย่อมประสบความสำเร็จ



สรุป

การพัฒนากายจึงเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น เมื่อมนุษย์มีความสำรวมระวังต่อการประพฤติทางกาย ย่อมนำมาซึ่งความสง่างาม แข็งแรงปลอดภัยจากโรคภัย การพัฒนากายที่แท้จริงก็คือการพัฒนาอินทรีย์ การใช้อินทรีย์ตั้งแต่ตา หู เป็นเรื่องใหญ่สุด อินทรีย์เป็นเรื่องใหญ่มาก คือเรื่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าใช้อินทรีย์เป็น ก็ใช้ด้วยสติ และให้เกิดปัญญา

ถ้าบุคคลแต่ละคนสามารถปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองใหม่ ก็เป็นที่เข้าใจได้ว่าบุคคลนั้นมีการพัฒนาตนเองแล้ว กล่าวให้ชัดเจนก็คือ มีศักยภาพในการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้สำเร็จตามขีดความสามารถของตน

บุคลิกภาพของมนุษย์มีความจำเป็นอย่างมากในสังคมโลก ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตประจำวัน การทำกิจการงานต่าง ๆ จำเป็นต้องมีบุคลิกภาพที่ดี คนส่วนใหญ่หมกมุ่นหน้าตา กิริยา ท่าทาง พฤติกรรมของคนนั้น ๆ เสียก่อน เพราะเชื่อว่าการมีบุคลิกภาพภายนอกนั้นย่อมกำหนดได้ถึงบุคลิกภาพภายในหรือจิตใจของคนผู้นั้นได้ด้วย ดังนั้นการนำสมาธิมาประยุกต์ใช้กับบุคลิกภาพ ย่อมสามารถพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้นได้ การมีบุคลิกภาพดี สามารถแก้ไขจุดด้อยของคนผู้นั้นให้กลายเป็นจุดเด่นขึ้นมาได้ บุคลิกที่ดีย่อมนำความสุขมาให้ทั้งแก่ตนเองรวมถึงผู้อื่นได้

เอกสารอ้างอิง

- คัตนาค มณีศรี. (2559). *จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ชอระกา.
- จิรประภา อัครบวร. (2550). *คุณค่าคน คุณค่างาน*. กรุงเทพฯ: เตา.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดุจฺฉน วิฑฺฒโน). (2539). *กรรมฐานบริหารจิต*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพฯ: พลิธัมม์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2559). *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: พลิธัมม์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สถิต วงศ์สุวรรณ. (2540). *การพัฒนาบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- สุเทพ ชาวลิตร. (2558). *นักบริหารสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.

