



# ประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวพุทธเซน ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ศึกษากรณีผู้ปฏิบัติธรรมชาวฝรั่งเศส



พระปวิทย์ วชิรวิสุทธิ

## บทคัดย่อ

ปัจจุบันมีชาวฝรั่งเศสจำนวนมากที่ให้ความสนใจศึกษา และปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา การศึกษานี้ต้องการหาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิแนวพุทธเซนในประเทศฝรั่งเศสกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ที่เข้าร่วมโครงการประเมินค่าความสำคัญของสมาธิต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 4 อย่าง ได้แก่ การค้นพบตัวเอง การควบคุมตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น และการสื่อสารกับผู้อื่นในระดับสูงถึงสูงมาก

**คำสำคัญ:** สมาธิ, ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ), ฝรั่งเศส, ปฏิบัติธรรม

**Abstract:**

**Benefits of Zen Meditation for EQ Development:  
the Study of France Practitioners  
by Phra Pawithai VAJIRAVIJJO**

Nowadays, there are many Frenchmen who are interested to study and practice Buddhism. This study is to find relation between Zen Buddhist meditation practice in France and Emotional Intelligent Development. We found that meditation is very beneficial to develop Emotional Intelligence. Participants of this study evaluate the importance of meditation as an activity which develops high or very high level of four groups of Emotional Intelligence: Self-discovery, Self-control, Understanding the others and Communication with others.

## พระพุทธศาสนาในประเทศฝรั่งเศส

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าชาวตะวันตกมีความสนใจศึกษาพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ฝรั่งเศสเป็นประเทศหนึ่งที่มีชาวพุทธและผู้สนใจพระพุทธศาสนาเพิ่มจำนวนมากขึ้นเช่นกัน สหภาพชาวพุทธแห่งประเทศไทย ประเทศฝรั่งเศส (L'Union Bouddhiste de France - l'UBF) ประเมินว่ามีชาวฝรั่งเศสที่นับถือพระพุทธศาสนาอยู่ประมาณ 600,000 คน ในจำนวนนี้เป็นชาวเอเชียที่อพยพเข้าไปทำงานอาศัยในฝรั่งเศสประมาณ 450,000 คน และเป็นชาวฝรั่งเศสโดยกำเนิดประมาณ 150,000 คน แต่ข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทย ประเทศฝรั่งเศส คาดว่าจำนวนชาวพุทธในประเทศฝรั่งเศสมีไม่เกิน 400,000 คน ในจำนวนนี้เป็นชาวฝรั่งเศสโดยกำเนิดแล้วเปลี่ยนมานับถือพระพุทธศาสนาราว 50,000 คน ส่วนบริษัทสำรวจข้อมูล TNS - Sofrès ได้ตีพิมพ์งานสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2550 ที่ผ่านมา ระบุว่า มีชาวพุทธอยู่ในประเทศฝรั่งเศสจำนวน 500,000 คนในกลุ่มประชากรอายุมากกว่า 15 ปี คิดเป็น 1% ของประชากรในช่วงอายุเดียวกัน

ชาวฝรั่งเศสเริ่มรู้จักพระพุทธศาสนาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 16 แล้ว ในยุคนั้นชาวยุโรปเริ่มเดินทางมายังทวีปเอเชีย โดยผ่านเส้นทางสายไหม และเส้นทางเรือ นักปรัชญาชาวเยอรมัน อาเธอร์ โชเพินฮาว (Arthur Schopenhauer) และ นิทซ์ซ์ (Nietzsche) มีบทบาทสำคัญในการนำเสนอแนวคิดของพระพุทธศาสนาในโลกตะวันตกรวมทั้งประเทศฝรั่งเศส อเล็กซานดรา ดาวิด นิล (Alexandra David Neel) นักสำรวจชาวฝรั่งเศส ถือว่าเป็นหญิงชาวตะวันตกคนแรกที่เดินทางไปถึงนครลาซา ทิเบต เธอใช้เวลาท่องเที่ยวในประเทศอินเดีย ทิเบต ภูิ่ปุ่น และจีน เป็นเวลาถึง 16 ปี และได้เขียนหนังสือชื่อ พระพุทธศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในปี พ.ศ. 2454

พระพุทธศาสนาได้หยั่งรากลงในประเทศฝรั่งเศสอย่างจริงจังในช่วงครึ่งหลังของศตวรรษที่ 20 ที่ผ่านมา ในช่วงปี 1960 หนุ่มสาวชาวตะวันตกอยู่ในช่วงการแสวงหาวัฒนธรรมที่รับกับค่านิยมสมัยใหม่ ที่ต้องการความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น พวกเขาได้พบว่าคำสอนของพระพุทธศาสนาตอบรับกับแนวคิดใหม่ได้ เพราะมีพื้นฐานที่เน้นการปฏิบัติ และสอนให้ค้นหาความรู้และตัวตนจากภายใน ชาวตะวันตกส่วนหนึ่งถึงกับกล่าวว่าพระพุทธศาสนาก็คือวิทยาศาสตร์แห่งจิตใจนั่นเอง

ในช่วงที่เกิดสงครามเย็นระหว่างโลกเสรีและโลกคอมมิวนิสต์ มีผู้อพยพชาวเอเชียจำนวนมากหลั่งไหลสู่ประเทศตะวันตก สำหรับประเทศฝรั่งเศสนั้น ผู้ลี้ภัยชาวเอเชียส่วนใหญ่มาจากอินโดจีน คือ เวียดนาม ลาว และกัมพูชา ในจำนวนผู้ลี้ภัยชาวเอเชียเหล่านี้ มีพระภิกษุเดินทางมาด้วยหลายท่าน ซึ่งมีจำนวนไม่น้อยที่ตั้งใจอุทิศตนมุ่งรักษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนาในแผ่นดินใหม่ บุคคลสำคัญ ๆ หลายท่านที่นำพระพุทธศาสนาเผยแผ่เข้าสู่โลกตะวันตกได้เดินทางมาในช่วงนี้ ได้แก่ องค์ทะไลลามะ ชาวทิเบต ท่านติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) ชาวเวียดนาม สำหรับอาจารย์ไทเซน เดะชิมารุ (Taisen Deshimaru: 泰仙弟子丸) ชาวญี่ปุ่นที่จะกล่าวต่อไป ก็ได้มีโอกาสเดินทางไปทวีปยุโรปในช่วงเวลานี้ด้วย

## ชาวพุทธเซนในประเทศฝรั่งเศส

สมาคมเซนนานาชาติ (AZI - Association Zen International) ได้รับการก่อตั้งใน ปี พ.ศ. 2513 โดยนักบวชชาวญี่ปุ่นนิกายเซน สายโซโต (Sōtō Zen: 曹洞禅) ชื่อ อาจารย์ไทเซน เดะชิมารุ ท่านเดะชิมารุได้ศึกษาสมาธิตั้งแต่อายุ 22 ปีกับอาจารย์โกโด ซาวากิ (Kōdō Sawaki: 興道 沢木) ซึ่งถือเป็นหนึ่งในอาจารย์ที่มีชื่อเสียงของประเทศญี่ปุ่นในยุคนั้น ในปี พ.ศ. 2508 ท่านได้รับอนุญาตจากอาจารย์โกโด ซาวากิ ให้เข้าพิธีบวชเป็นพระภิกษุตามแนวพระพุทธศาสนาของประเทศญี่ปุ่น ครั้งนั้นอาจารย์ซาวากิขอให้ท่านนำคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ยังโลกตะวันตก สองปีต่อมาหลังจากอาจารย์ของท่านมรณภาพ ท่านจึงได้

โอกาสเดินทางไปยังทวีปยุโรป ด้วยรถไฟสายทรานไซบีเรีย ผ่านประเทศรัสเซีย มุ่งสู่ประเทศฝรั่งเศส เมื่อไปถึงประเทศฝรั่งเศส ท่านจึงเริ่มถ่ายทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการแนะนำสมาธิแบบเซน ท่านเริ่มกิจกรรมครั้งแรกที่เมืองเกรอโนบ (Grenoble) จากนั้นจึงมีโอกาสเปิดศูนย์สมาธิที่กรุงปารีส และได้จดทะเบียนเป็นสมาคมเซนนานาชาติที่เมืองนี้ เมื่อมีชาวท้องถิ่นสนใจเป็นจำนวนมากขึ้น สมาคมเซนนานาชาติ จึงได้ขยายสาขาไปยังเมืองต่าง ๆ มากมาย ปัจจุบันมีสาขา (Dōjō: 道場) อยู่มากกว่า 200 แห่งทั่วโลก โดยประมาณครึ่งหนึ่งตั้งอยู่ในประเทศฝรั่งเศส กล่าวได้ว่าสมาคมเซนนานาชาติเป็นสมาคมพุทธเซนที่เก่าแก่ที่สุด และใหญ่ที่สุดในทวีปยุโรป

เป็นที่น่าสนใจว่าสมาคมเซนนานาชาติเป็นสมาคมพุทธที่ดำเนินการโดยชาวตะวันตกทั้งหมด คณะกรรมการบริหารของสมาคมมีจำนวน 24 คน ซึ่งล้วนเป็นลูกศิษย์ของท่านเดะชิมารุรุ่นแรก ๆ แม้ท่านเดะชิมารุมรณภาพไปแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 แล้วก็ตาม กิจกรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ก็ยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมหลัก ๆ ที่สมาคมดำเนินการอยู่ มีทั้งการจัดปฏิบัติธรรมรายวันที่เรียกว่าซาเซ็น (Zazen: 坐禅) การปฏิบัติธรรมสุดสัปดาห์ 2-3 วันเรียกว่าเซ็สชิน (Sesshin: 摂心) และในช่วงฤดูร้อนมีการจัดปฏิบัติธรรมแบบ 7-10 วันด้วย การจัดปฏิบัติธรรมซาเซ็นจะจัดขึ้นในทุกศูนย์สมาธิ 1-3 เวลาต่อวัน การจัดปฏิบัติธรรมเซ็สชิน และปฏิบัติธรรมช่วงยาวจะจัด ณ ศูนย์สมาธิที่สามารถรองรับการพักค้างได้

## ความฉลาดทางอารมณ์

ในระยะ 20 กว่าปีที่ผ่านมานักจิตวิทยาชาวตะวันตกมีความสนใจศึกษาปัจจัยหรือทักษะที่บ่งชี้โอกาสการประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน ที่นอกเหนือไปจากการใช้ทักษะการทำความเข้าใจ (Cognitive) และร่วมกันบัญญัติคำที่แสดงความสามารถนี้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ดังนั้น คำว่าความฉลาดทางอารมณ์จึงไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกกลัว เศร้า โกรธ ดีใจ เสียใจ

ฯลฯ แต่เป็นเรื่องของทักษะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับรู้และควบคุมอารมณ์  
 ซึ่งมีผลต่อคุณภาพการใช้ชีวิต และการสร้างความสำเร็จในชีวิต กล่าวกันว่าความ  
 สามารถในการปรับตัวในสังคมนั้น บุคคลจะต้องมีทั้งความฉลาดทางการคิดหรือไอ  
 คิว (Intelligence Quotient) และความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว (Emotional  
 Intelligence Quotient) ควบคู่กันไป

ในปี พ.ศ. 2533 จอห์น ดี เมเยอร์ (John D. Mayer) และ ปีเตอร์ ซาลโวเว (Peter Salovey) ร่วมกันให้คำจำกัดความความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็น  
 “รูปแบบของความฉลาดที่สนับสนุนความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองและ  
 ผู้อื่น เพื่อแยกแยะอารมณ์ทั้งหลาย และใช้ข้อมูลเหล่านี้ในการคิดและการกระทำ”  
 7 ปีต่อมาบุคคลทั้งสองได้ปรับความหมายให้เป็น “ความสามารถในการรับรู้และแสดง  
 อารมณ์ ทั้งที่เป็นของตนเองและผู้อื่น” แนวคิดนี้ได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ควบคู่กับค่าไอคิว  
 โดยมุ่งหวังให้สามารถประเมินเป็นค่าความสามารถในการปรับตัว การวัดค่าความ  
 ฉลาดทางอารมณ์ในช่วงต้นแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ การรับรู้ด้านอารมณ์ การปรับใช้  
 อารมณ์ ความเข้าใจอารมณ์ และการบริหารอารมณ์

ต่อมาในปี พ.ศ. 2538 ดาเนียล โกลแมน (Daniel Goleman) นักจิตวิทยา  
 ชาวอเมริกันได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ “ความฉลาดทางอารมณ์: ทำไมสิ่งนี้มีความหมาย  
 มากกว่าไอคิว” ผลงานนี้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในประเทศสหรัฐอเมริกาและ  
 ทั่วโลก และทำให้คำว่าความฉลาดทางอารมณ์กลายเป็นคำที่ได้รับการยอมรับและใช้  
 งานอย่างกว้างขวาง<sup>1</sup> ครั้งนั้นเขาจัดหมวดหมู่ทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอารมณ์ออกเป็น  
 2 กลุ่ม คือ ความสามารถด้านอารมณ์ส่วนตัว และความสามารถด้านอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง  
 กับสังคม หมวดความสามารถส่วนตัวสามารถแบ่งย่อยเป็น 3 ด้าน คือ การมีสติ  
 ของตน การควบคุมตน และการมีแรงจูงใจ สำหรับความสามารถที่เกี่ยวข้องกับสังคม  
 สามารถแบ่งย่อยเป็น 2 ด้าน คือ ความรู้จักเห็นอกเห็นใจ และทักษะทางสังคม

<sup>1</sup> หนังสือ Emotional Intelligence : Why It Can Matter More than IQ ได้รับการ  
 ตีพิมพ์มากกว่า 3 ล้านเล่มทั่วโลก และแปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า 30 ภาษา

3 ปีหลังจากนั้น ดาเนียล โกลแมนได้จัดกลุ่มความฉลาดทางอารมณ์ใหม่อีกครั้ง เพื่อมุ่งใช้ในการพัฒนาศักยภาพในการทำงาน ครั้งนี้เขาจัดให้เหลือ 4 กลุ่มคือ

- 1) ความเข้าใจตน หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจอารมณ์ของตน รับรู้อิทธิพลของอารมณ์ และการใช้ความสามารถนี้ในการตัดสินใจต่าง ๆ
- 2) การบริหารตน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแรงผลักดันทางอารมณ์ การรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม
- 3) ความเข้าใจสังคม คือ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและรองรับอารมณ์เหล่านี้ได้
- 4) การจัดการความสัมพันธ์ คือ ความสามารถในการบริหารความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงบันดาลใจ การมีอิทธิพลอยู่เหนือผู้อื่น รวมทั้งความสามารถในการพัฒนาผู้อื่น และการจัดการกับความขัดแย้ง โดยสามารถจัดความสามารถทางอารมณ์ทั้ง 4 กลุ่มเป็นตารางได้ดังนี้

	ความเข้าใจ	การจัดการ
ตนเอง	ความเข้าใจตนเอง	การบริหารตน หรือการควบคุมตนเอง
ทักษะส่วนตัว	ความเข้าใจอารมณ์ตน ความภูมิใจในตน ความมั่นใจในตนเอง	ความมั่นใจ การปรับตัว แรงจูงใจ ความคิดริเริ่ม
ผู้อื่น	ความเข้าใจสังคม	การจัดการความสัมพันธ์
ทักษะสังคม	ความเห็นอกเห็นใจ การให้บริการผู้อื่น ความเข้าใจองค์กร	การช่วยผู้อื่นให้พัฒนา การมีอิทธิพล การสื่อสาร การบริหารความขัดแย้ง ความเป็นผู้นำ การริเริ่มการเปลี่ยนแปลง การสร้างความสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม

## ความสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ดาเนียล โกลแมน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์สามารถพยากรณ์ความสำเร็จในการศึกษาและการประกอบอาชีพได้มากกว่าไอคิว การศึกษาหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกาที่สนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานร้านอาหารจานด่วน พบว่าความฉลาดทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับเชิงบวกกับความพอใจในการทำงาน และความสามารถ<sup>2</sup> และอีกการศึกษาหนึ่งที่ประเทศออสเตรเลียแสดงว่า ค่าความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงจะสัมพันธ์กับค่าความพอใจในชีวิต ความสามารถในการแก้ปัญหา และความสามารถในการจัดการความกังวลที่น้อยลง อย่างไรก็ตามการศึกษานี้พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความฉลาดทางอารมณ์และการประสบความสำเร็จในการเล่าเรียน

นอกจากนี้ ดาเนียล โกลแมน ริชาร์ด โบยซ์ซีส (Richard Boyatzis) และแอนนี่ มากี (Annie MaKee) ได้แสดงผลการศึกษาที่พบว่า ขวัญกำลังใจของทีมที่ดี จะทำให้ทีมทำงานร่วมกันได้เป็นอย่างดี นั่นหมายถึง ค่าความฉลาดแบบไอคิวของกลุ่ม หรือค่าที่เกิดจากการรวมความสามารถของแต่ละคนแล้วใช้ออกไปให้ได้มากที่สุด จะขึ้นตรงกับค่าความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่ม เรียบง่าย ๆ คือ กลุ่มงานใดที่ผู้ทำงานเข้าใจกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ก็จะสามารถสร้างความสำเร็จร่วมกันได้ กลุ่มงานใดที่แม้จะมีแต่คนเก่ง แต่หากไม่รู้จักรับฟัง ทำความเข้าใจ และให้การช่วยเหลือกัน ก็ยากจะประสบความสำเร็จในการทำงานร่วมกันได้

ทั้งสามท่านยังระบุด้วยว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสำคัญมากต่อการเป็นผู้นำ ผู้นำจะต้องมีความสามารถในการจัดการ และการประสานงาน เพื่อรักษาคุณภาพการทำงานร่วมกันของกลุ่ม ทั้งยังต้องสามารถตัดสินใจในนามกลุ่ม ผู้นำนี้จะ

<sup>2</sup> ที ซี (T. Sy) เอส แทรม (S. Tram) และแอล เอ โอ ฮารา (L.A. O'Hara) ได้ร่วมกันนำเสนอบทความเรื่อง ความสัมพันธ์ของความฉลาดทางอารมณ์ของพนักงานและผู้จัดการ ต่อความพึงพอใจในงานและผลการปฏิบัติหน้าที่ ในวารสาร Journal of Vocational Behavior, ฉบับที่ 68 (2006) หน้า 461-473

ต้องสามารถสร้างโอกาสให้กลุ่มใช้ศักยภาพร่วมกันในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย สามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ แต่ขณะเดียวกันก็ยังคงประสิทธิภาพ เพื่อรักษาแรงจูงใจในการทำงานของสมาชิกทุกคน

## การฝึกสมาธิและความฉลาดทางอารมณ์

การศึกษาผลของสมาธิกับการควบคุมอารมณ์ยังมีการตีพิมพ์ไม่มาก งานชิ้นหนึ่งศึกษาโดย โทริ คริสโตเฟอร์ (Tori Christopher) การศึกษานี้ดำเนินการในประเทศไทย โทริสนใจศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ที่เกิดจากการอบรมของสองศาสนาหลัก การอบรมหนึ่งจัดโดยชาวคริสต์คาทอลิกในประเทศไทย ซึ่งมีกิจกรรมการสวดสรรเสริญพระเจ้า การอธิษฐาน การเทศน์สอน และการประชุมกลุ่ม ส่วนการอบรมอีกแห่งหนึ่งนั้นจัดขึ้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยมีกิจกรรมการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ซึ่งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบ และมีการสวดมนต์ด้วย พบว่า กิจกรรมของทั้งสองศาสนามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในทางที่ดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม กลุ่มที่อบรมตามแนวทางพระพุทธศาสนามีการพัฒนาความสมบูรณ์ในการควบคุมอารมณ์ ประทับใจในบรรยากาศที่อบอุ่น และเป็นกันเองมากกว่ากลุ่มอบรมแบบคาทอลิก สำหรับกลุ่มอบรมแบบคริสต์คาทอลิกนั้น พบว่า อารมณ์ความสำเร็จจะมีมากกว่าการอบรมตามแนวทางของชาวพุทธ<sup>3</sup>

ทารา เบนเนท-โกลแมน (Tare Bennete Goleman) ภรรยาของดาเนียล โกลแมน กล่าวในหนังสือการเล่นแร่แปรธาตุของอารมณ์ (L'alchimie des emotions) ว่า การทำสมาธิด้วยการฝึกสติที่เธอกำลังปฏิบัติอยู่ ทำให้สามารถลดทอนหาสภาวะปัจจุบันด้วยการรับรู้ที่ละเอียดอ่อน และลึกซึ้งกว่าการมีสติธรรมดา การปฏิบัตินี้ทำให้เธอสามารถรับรู้อารมณ์ทางลบได้ และทำให้สามารถรักษาอารมณ์ให้สงบอย่างต่อเนื่องได้

<sup>3</sup> โทริ คริสโตเฟอร์ ดี (TORI Christopher D.) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงค่าทางจิตใจ ที่สืบเนื่องมาจากการอบรมจิตใจตามแนวทางพระพุทธศาสนา และโรมันคาทอลิก

## การศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากสมาธิ

ผู้เขียนมีความสนใจศึกษาประโยชน์ของการฝึกสมาธิกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งการศึกษานี้ได้ดำเนินการในประเทศฝรั่งเศส จึงเลือกสมาคมเซนนาชานาชาติเป็นกลุ่มตัวอย่างของชาวพุทธในประเทศฝรั่งเศส การศึกษานี้เป็นการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม จึงได้จัดส่งแบบสอบถามไปยังสมาคมเซนนาชานาชาติที่ตั้งในเขตต่าง ๆ ของประเทศฝรั่งเศส มีจำนวนทั้งหมด 103 ศูนย์ใหญ่ และ 12 ศูนย์ย่อย

ในการศึกษาความสัมพันธ์ของสมาธิกับความฉลาดทางอารมณ์นั้น กำหนดระเบียบวิธีศึกษาไว้ 2 รูปแบบ คือ 1) ให้ผู้กรอกแบบสอบถามประเมินความสำคัญของการฝึกสมาธิต่อการค้นพบตนเอง การควบคุมตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น และการสื่อสารกับผู้อื่น โดยเลือกจากบาทนแห่งจำลองค่าความสำคัญ หากประเมินค่าความสำคัญมากที่สุดจะเท่ากับ 10 และใช้ค่า 0 สำหรับความสำคัญที่น้อยที่สุด 2) ให้ผู้กรอกแบบสอบถามระบุถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่เกี่ยวกับการทำงาน ครอบครัว และชีวิตส่วนตัว ข้อมูลที่ผู้กรอกแบบสอบถามตอบมานั้น จะได้รับการวิเคราะห์เพื่อหาค่าหรือประโยคที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ ตามทัศนะของดาเนียล โกลแมน

## ผลการศึกษา

จากแบบสอบถามจำนวน 534 ฉบับที่ส่งไปยังศูนย์สมาธิเซน 115 แห่งทั่วประเทศฝรั่งเศส มีแบบสอบถามที่ได้รับการส่งกลับมา และสามารถวิเคราะห์ในการศึกษาครั้งนี้ได้จำนวน 113 ฉบับ โดยได้รับจาก 19 เขต จาก 22 เขตของประเทศฝรั่งเศส เขตที่ส่งมามากเป็นอันดับต้น ๆ คือ เขตโพรแวงส์ เอลป์ โกดาซัวร์ (Provence-Alpes-Côte d'Azur) ซึ่งอยู่ทางภาคใต้ของประเทศฝรั่งเศส ติดทะเลเมดิเตอร์เรเนียนมีจำนวน 25 ฉบับ จากเขตปารีสและปริมณฑล (Ile-de-

France) และเขตอิกแตน (Ile-de-France) ซึ่งตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ จำนวน เขตละ 11 ฉบับ

สำหรับความสม่ำเสมอของการปฏิบัติธรรม และระยะเวลาที่รู้จักการปฏิบัติธรรมแบบเซนนั้น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามประมาณ 40% ปฏิบัติธรรมกับคุนย์เซน 2-8 ปี อีก 40% ปฏิบัติมานานกว่า 8 ปี การประเมินความสม่ำเสมอของการปฏิบัติธรรม พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่คุนย์สมาธิเซนทุกวันมีจำนวนถึง 42.5% และผู้ปฏิบัติธรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้งมีจำนวน 53.1%

สำหรับการศึกษาความสำคัญของการฝึกสมาธิกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งวัดเป็นค่าที่ได้จากการประเมินของผู้ตอบแบบสอบถามนั้นพบว่า ค่าความสำคัญของการฝึกสมาธิต่อการค้นพบตนเองมีค่าเท่ากับ 8.9 (1.7) ต่อการควบคุมตนเองมีค่าเท่ากับ 7.7 (2.9) ต่อความเข้าใจผู้อื่นมีค่าเท่ากับ 8.6 (2.0) และต่อการสื่อสารกับผู้อื่นมีค่าเท่ากับ 8.3 (2.3) จึงกล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมชาวฝรั่งเศสที่ร่วมตอบแบบสอบถามให้ค่าความสำคัญของการฝึกสมาธิต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในระดับที่สูงถึงสูงมาก

ในการศึกษาที่เป็นคำถามเปิดนั้น มีผู้ตอบจำนวน 97 ท่าน การวิเคราะห์ครั้งแรกเป็นการหาคำหรือข้อความที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ 4 หมวด คือ ความเข้าใจตน การบริหารตน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการบริหารความสัมพันธ์ จากนั้นจึงนับเป็นจำนวนคนที่ระบุถึงความฉลาดทางอารมณ์ทั้ง 4 หมวด และคิดเป็นร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

**หมวดความเข้าใจตนเอง** มีผู้ระบุประโยชน์จำนวน 58 คน หรือ 59.8% ได้แก่

ความสงบ (27.8%) เช่น ความสงบเงียบ, ความสงบภายใน, ความเงียบภายใน, สงบมากขึ้น, สงบสติอารมณ์มากขึ้น, สงบสุขขึ้น, สงบเงียบและใจใส, ความโดดเดี่ยวที่ฉันพอใจ, ผ่อนคลายขึ้น ฯลฯ

การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน (19.6%) เช่น คุณภาพของปัจจุบัน, การรักษาสติไว้ได้, การมีโอกาสได้เฝ้ามองตนเอง, ความคาดหวังความสมบูรณ์ลดลง, ไม่หลีกเลี่ยงหนีไปจากความเป็นจริง, ใช้ชีวิตที่ดีกว่าในภาวะปัจจุบัน ฯลฯ

การรับรู้และการยอมรับตนเอง (18.6%) เช่น การรับรู้ตนเอง, การมองเห็นผู้อื่นและตนเอง, การปราศจากการคิดนำ, ความเคารพในข้อจำกัดของตน, เข้าใจตัวตน (ego) ของตนมากขึ้น, มองสิ่งต่าง ๆ จากการมองภาพรวมมากขึ้น ฯลฯ

ความมั่นใจในตนเอง (12.4%) เช่น มั่นใจในตนเองมากขึ้น, ยอมรับตนเอง ฯลฯ

ความสุข (7.2%) เช่น สุขและความปีติยินดี, ปีติยินดีมากขึ้น, ยิ้ม, อารมณ์ขัน ฯลฯ

ศรัทธา, ความร่ำรวยจากภายใน (5.2%) เช่น มีศรัทธามากขึ้น, ความร่ำรวยจากภายใน, การล้างใจ, การทำความสะอาดภายใน

**หมวดการบริหารตน** มีผู้ระบุประโยชน์จำนวน 65 คน หรือ 67% ได้แก่

การมีใจจดจ่อ (33%) เช่น จดจ่อเพิ่มขึ้น, มีใจจดจ่อในการทำงาน, อยู่กับปัจจุบัน ฯลฯ

ความเครียดลดลง วิตกกังวลลดลง โกรธลดลง (29.92%) เช่น เข้าใจความกังวลมากขึ้น, กังวลลดลง, บริหารความเครียดดีขึ้น, ไม่หงุดหงิด, ช่วยลดความเครียด, โกรธเร็ว หายเร็ว, ลดความรุนแรง ฯลฯ

การตัดสินใจดีขึ้น, ประสิทธิภาพ (17.5%) เช่น การจัดการลำดับความสำคัญดีขึ้น, แสดงออกได้เร็วและมีประสิทธิภาพขึ้น, ตัดสินใจได้เร็วขึ้น, ทศนคติในการตัดสินใจดีขึ้น, ตอบรับกับเหตุการณ์ปัจจุบันได้ดีขึ้น, แก้ปัญหาปัจจุบันได้ดี, บริหารงานดีขึ้น, การทำงานมีความแม่นยำมากขึ้น ฯลฯ

ความตื่นตัว, ความสมดุล (11.3%) เช่น พลังงานชีวิต, ปราศจากความเหนื่อยชา, มีพลังงานมากขึ้น, มีความสนใจทำงาน, รับรู้รสชาติชีวิต, มีแรงจูงใจเพิ่มขึ้น, มีพลังงานเพียงพอ ฯลฯ

ภูมิปัญญา (8.2%) เช่น มีปัญญามากขึ้น, เข้าใจสถานการณ์, วิเคราะห์ดีขึ้น, รู้จักพิจารณาและเข้าไปสู่สาระสำคัญ ฯลฯ

วินัยในตัวเอง (7.2%) เช่น เป็นระเบียบขึ้น, ควบคุมตนเองดีขึ้น, ผลานสิ่งที่อยู่  
ในใจกับการกระทำได้, การบริหารดีขึ้น ฯลฯ

การปรับตัว, ความยืดหยุ่น (7.2%) เช่น ยืดหยุ่นดีขึ้น และปรับตัวได้กับทุก  
สถานการณ์, ต่อด้านการเปลี่ยนแปลงลดลง, ยืดหยุ่น และมีความสามารถเพิ่มขึ้น  
 ฯลฯ

มีความอดทนต่อความยากลำบากเพิ่มขึ้น (7.2%) เช่น เหนื่อยน้อยลง, อดทน  
ต่อการทำงาน, อดทนในสถานการณ์ที่ยากลำบาก, รักษาความสงบกับเหตุการณ์ไม่  
คาดคิด ฯลฯ

การจัดการทางอารมณ์ (6.2%) เช่น เป็นอิสระจากภาวะอารมณ์, บริหาร  
อารมณ์ได้ดีขึ้น, ละทิ้งสิ่งที่อยากได้, ใช้อารมณ์ลดลง ฯลฯ

**หมวดความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น** มีผู้ระบุประโยชน์จำนวน 56 คน หรือ 57.8%  
ได้แก่

การฟัง (26.8%) เช่น รับฟัง, พร้อมรับฟังได้ดีขึ้น

ความปรารถนาดี, เห็นอกเห็นใจ และมีความกรุณา (24.7%) เช่น มีความเห็น  
อกเห็นใจต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น, ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น, ยอมรับความอ่อนแอของผู้อื่นง่ายขึ้น,  
เคารพในพื้นที่ของผู้อื่น, เชื่อมั่นในผู้อื่น, ปรารถนาดี, เคารพผู้อื่น, มีความกรุณา  
ช่วยผู้อื่นได้ง่ายขึ้น, ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็น ฯลฯ

ความเข้าใจ (22.7%) เช่น ความเข้าใจลึกซึ้งขึ้น, เข้าใจ และยอมรับผู้อื่นได้ดี  
ขึ้น, ฉลาด, เข้าใจธรรมชาติของคน และสิ่งของต่าง ๆ ฯลฯ

ความอดทน (17.5%) เช่น อดทน, อดทนเพิ่มขึ้น

การเปิดกว้าง (12.4%) เช่น การรับรู้ผู้อื่นและตนเอง, การเปิดใจ, สนใจบุคคลรอบข้างมากขึ้น, มีความพร้อมช่วยเหลือ ฯลฯ

**หมวดการบริหารความสัมพันธ์** มีผู้ระบุประโยชน์จำนวนถึง 72 คน หรือ 74.2% ได้แก่

การปรับตัว การรักษาระยะ (34%) เช่น เข้าสู่ประเด็นได้ทันที, ปรับตัวกับสถานการณ์, การแยกแยะความสัมพันธ์ง่ายขึ้น, การปรับตัวดีขึ้นในการทำงานด้านเจรจา, ยอมรับเส้นทางที่ไม่เหมือนกัน ฯลฯ

สนใจต่อผู้อื่น (12.4%) เช่น ความรู้ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์เรียบง่ายขึ้น, สนับสนุนเมื่อเผชิญกับแรงกดดัน, ลดความขัดแย้ง, สนใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น, คาดหวังลดลง ฯลฯ

ความอดทน (11.3%) เช่น อดทนมากขึ้น, ยอมรับความไม่พึงพอใจ ฯลฯ

การสื่อสาร (7.2%) เช่น สื่อสารด้วยความกลัวลดลง, มีความชัดเจนขึ้น เพราะความคิดเห็นที่เป็นส่วนตัวลดลง, การแสดงออกมีความละเอียดขึ้น, มีความสามารถในการนำเสนอดีขึ้น ฯลฯ

การแบ่งปัน (7.2%) เช่น การแบ่งปัน, การให้, การทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ฯลฯ

ความพร้อมช่วยเหลือ (7.2%) เช่น ความพร้อมช่วยเหลือ, รู้สึกว่าเป็นคนที่ผู้อื่นพึ่งได้

การปล่อยวาง (7.2%)

ความกลมกลืนกัน (7.2%) เช่น กลมกลืนมากขึ้น เป็นกันเองขึ้นกับเพื่อนร่วมงาน

การตัดสินใจตามความคิดตนเอง (5.2%) เช่น การสรุปเอาแต่ความคิดของตนเอง, ไม่ด่วนตัดสินใจ

สามารถแสดงความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมในการศึกษาครั้งนี้ ตามแนวคิดของดาเนียล โกลแมนได้ดังนี้

	ความเข้าใจ	การจัดการ
ตนเอง	ความเข้าใจตนเอง (59.8%)	การบริหารตนหรือการควบคุมตนเอง (67%)
ทักษะส่วนตัว	ความสงบ (27.8%) มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน (19.6%) การรับรู้ และยอมรับตนเอง (18.6%) ความมั่นใจในตนเอง (12.4%) ความสุข ความเบิกบานใจ (7.2%) ศรัทธา, ความร่ำรวยภายใน (5.2%)	ความจดจ่อมีสมาธิ (33%) ความเครียดลดลง วิตกกังวลลดลง โกรธลดลง (29.92%) การตัดสินใจดีขึ้น, ประสิทธิภาพ (17.5%) ความตื่นตัว, ความสมดุล (11.3%) ภูมิปัญญา (8.2%) วินัยในตน (7.2%) มีความอดทนต่อความยากลำบากเพิ่มขึ้น (7.2%) การจัดการทางอารมณ์ (6.2%)

	ความเข้าใจ	การจัดการ
ผู้อื่น	ความเข้าใจสังคม (57.8%)	การจัดการความสัมพันธ์ (54.2%)
ทักษะสังคม	การฟัง (26.8%) ปรารถนาดี, เห็นอกเห็นใจ และมีความกรุณา (24.7%) ความเข้าใจ (22.7%) ความอดทน (17.5%) การเปิดกว้าง (12.4%)	การปรับตัว การรักษาระยะ (34%) สนใจต่อผู้อื่น (12.4%) ความอดทน (11.3%) การสื่อสาร (7.2%) การแบ่งปัน (7.2%) ความพร้อมช่วยเหลือ (7.2%) ปล่อยวาง (7.2%) ความกลมกลืนกัน (7.2%) การตัดสินใจสรุปตามความคิดเห็นลดลง (5.2%)

จะเห็นได้ว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้กรอกแบบสอบถามชาวฝรั่งเศส (57.8% - 74.2%) ต่างระบุประโยชน์จากการฝึกสมาธิที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ทั้งสี่กลุ่ม คือ ความเข้าใจตนเอง การบริหารตน ความเข้าใจสังคม และการจัดการความสัมพันธ์

## บทสรุป

จากการศึกษาประโยชน์ของการฝึกสมาธิแนวพุทธเซนของผู้ปฏิบัติธรรมชาวฝรั่งเศส ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ครั้งนี้พบว่า การฝึกสมาธิให้ประโยชน์เป็นอย่างมากในการสร้างความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ที่ร่วมโครงการประเมินค่าความสำคัญต่อความฉลาดทางอารมณ์ 4 หมวด คือ การค้นพบตนเอง การควบคุมตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น และการสื่อสารกับผู้อื่น ในระดับที่สูงถึงสูงมาก นอกจากนี้คำถามเปิดเกี่ยวกับประโยชน์ของสมาธิ ทำให้ทราบว่าสมาธิมีส่วนช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทุก ๆ ด้าน โดยในทุก ๆ หมวด มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ในแต่ละหมวดมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด

การศึกษาครั้งนี้ ทำให้สามารถอธิบายสาเหตุของการเติบโตของพระพุทธศาสนาในโลกตะวันตกอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในประเทศฝรั่งเศส เพราะการฝึกสมาธิถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ชาวพุทธฝรั่งเศสที่ร่วมโครงการและปฏิบัติตามแนวพุทธเซนได้แสดงถึงประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หากความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นเรื่องหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจ จากวงการศึกษาศึกษาจิตวิทยา และวิทยาศาสตร์การทำงาน บทบาทของสมาธิในการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตก็ย่อมจะกลายเป็นเรื่องที่ชาวตะวันตกให้ความสนใจมากขึ้นด้วย ชาวตะวันตกถือว่าพระพุทธศาสนากับสมาธิต้องไปด้วยกัน หากสนใจพระพุทธศาสนาก็ต้องนั่งสมาธิ หากจะนั่งสมาธิควรศึกษาวิธีฝึกสมาธิตามแนวทางพระพุทธศาสนา หากสามารถทำให้โลกเห็นความสำคัญของการฝึกสมาธิและมีผู้ฝึกสมาธิเพิ่มขึ้นแล้ว ก็ย่อมจะเป็นหนทางสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปสู่ทั่วโลกได้